PSİKOLEKTİF+
SAYI 22 - HAZİRAN 2024
Her 3 ayda bir yayınlanır.



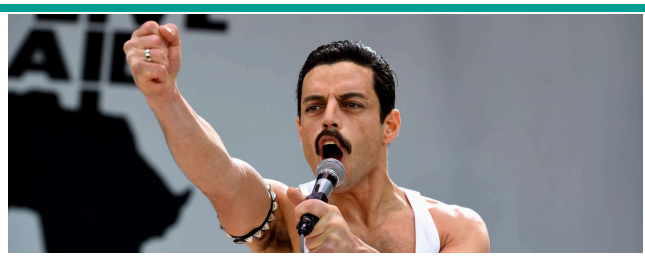
ZERRİN TEKİNDOR

PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

BOHEMIAN RHAPSODY
MİNE TEKİN ERGİN
6





10
HOGAR
AHMET YAŞAR

WALTER MITTY'NİN GİZLİ YAŞAMI
OZAN ATAMIŞ
13





16
REBEL IN THE RYE
ÖZLEM TEKİN

THE DEVIL WEARS PRADA
FATMA BATIK ŞİMŞEK
20





23
İKİMİZİN YERİNE
FEYZA KILINÇ TAYFUN

KÜÇÜK KADINLAR
TUĞÇE UYSAL
26



PSİKOLEKTİF+
SAYI 22 - HAZİRAN 2024

kitap incelemeleri



31 PSİKOLEKTİF+
BİR KİMYA MESELESİ
AYŞE DOĞAN



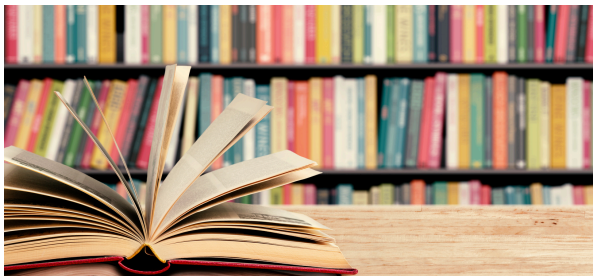
34 PSİKOLEKTİF+
DÜŞERKEN
MUHAMMED ÖZKAN



37 PSİKOLEKTİF+
YERDENİZ BÜYÜCÜSÜ
ZEYNEP ÜNAL



40 PSİKOLEKTİF+
HAYAT BİLGİSİ
ELİF GÖK



43 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

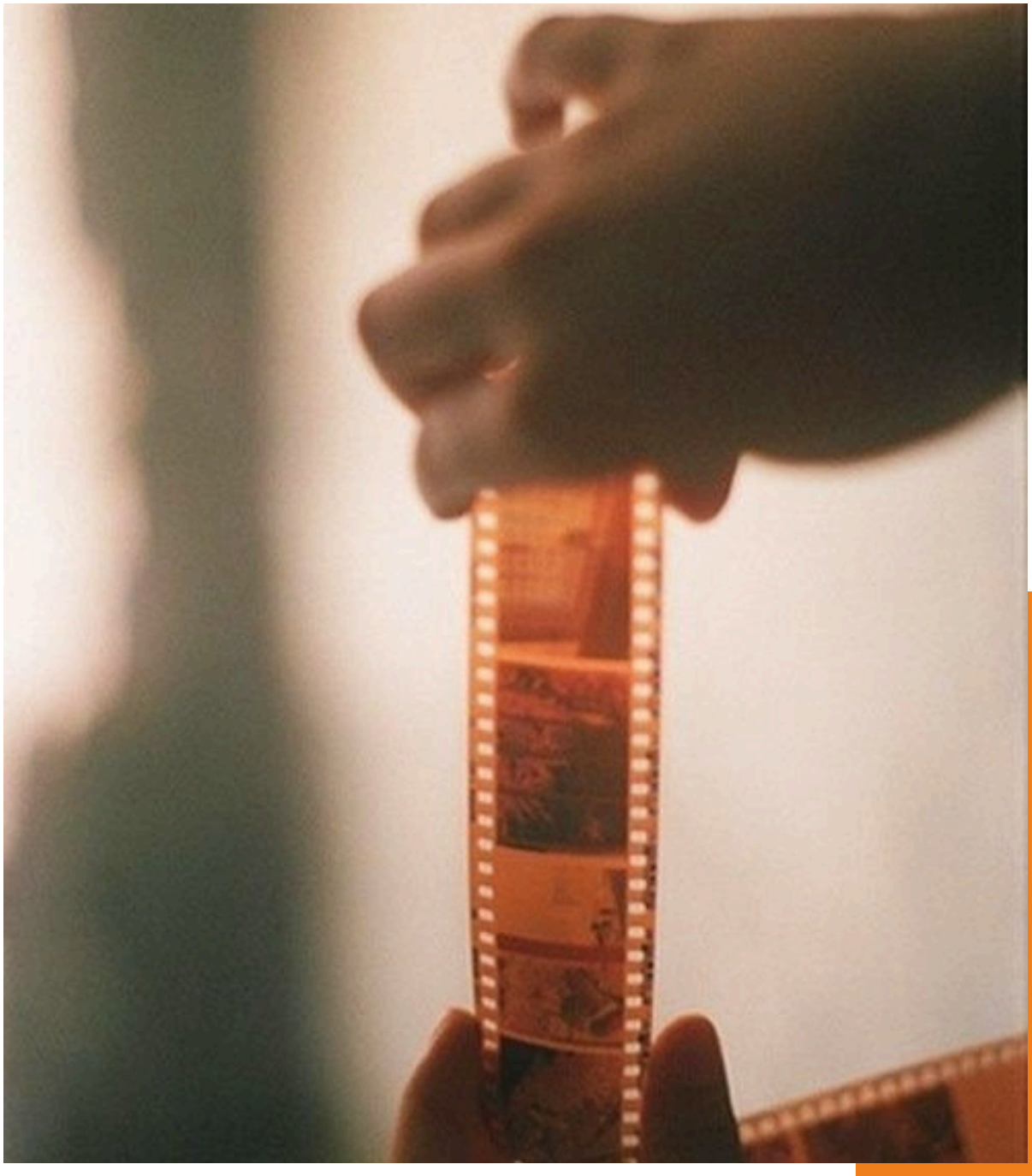
22. Sayısı ile karşınızda olan Psikolektif+, sinema, edebiyat ve tiyatroyu ruh sağlığı ve eğitim alanlarıyla harmanladığı 7 film ve 4 kitap incelemesiyle sizi yeni yolculuklara çıkarmaya hazırlandı. Güçlü incelemelerin yer aldığı bu sayının kapağında ise Zerrin Tekindor misafirimiz olmaktadır.

Derginin bu sayısında Zerrin Tekindor'un rol aldığı İkimizin Yerine isimli filmin incelemesi Uzman Psikolojik Danışman Feyza Kılınç Tayfun tarafından sunulmaktadır. 1985 yılında Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı'nda eğitimini tamamlayan Tekindor, kariyerine tiyatro ile başladı. Tiyatro kariyerine devam ederken Bilkent Üniversitesi Resim Bölümü'nde eğitim alıp, kişisel sergiler açmıştır. 2003 yılı itibariyle dizilerde oynamaya başlayan Zerrin Tekindor, akıllara Aşk-ı Memnu dizisindeki Matmazel rolüyle kazınmıştır. Kariyerinde metne sığmayacak kadar ödül kazanmıştır. En son ödülünü ise 2024 yılında Murat Mahmutyazıcıoğlu'nun yazdığı tek kişilik Toz oyununda canlandırdığı "Handan" karakteri ile İstanbul Kültür Üniversitesi 5. Kariyer Onursal Ödülleri'nde "Yılın En İyi Kadın Tiyatro Oyuncusu" olarak almıştır. Konuşması, ses tonu, duruşu ile kendine hayran bırakan Zerrin Tekindor, kendini yalnızca oyunculukta değil müzik ve resim alanında da yetiştirmiş Türkiye'nin önemli değerlerinden birisidir.

Güneşin sıcaklığına kucak açtığımız ve yazı karşıladığımız şu günlerde Psikolektif+, uzun yaz akşamlarınızı keyifle geçirmeniz için yeni sayısıyla yanınızda. Zerrin Tekindor'un "Hayat senden ibaret olsun, o dönemde doğru düzgün, faydalı, kayda değer bir hayat yaşıyorsan ne güzel!" sözleri eşliğinde sizleri, alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı incelemelerle baş başa bırakıyorum. Psikolektif ile kalın...

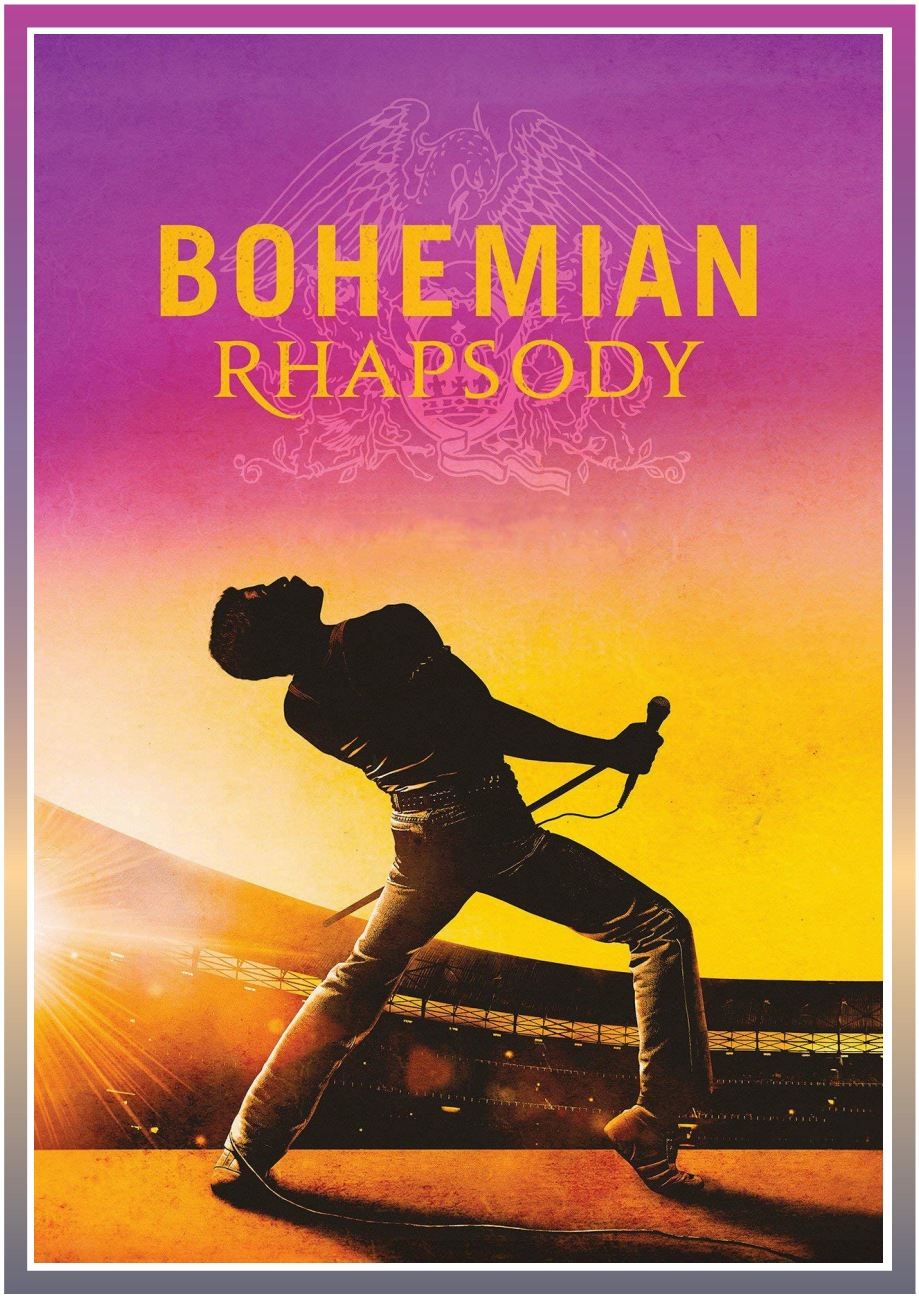
film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Elif Gök

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

BOHEMIAN RHAPSODY

"İyi niyet, iyi söz, iyi eylem."

Vizyon tarihi: 2018
Tür: Biyografi, Tarih, Müzik
Yapım: ABD
Süre: 134 Dakika
Imdb puanı: 7,9
Oyuncular: Rami Malek, Ben Hardy, Lucy Boynton

Bohemian Rhapsody, tarihin efsanevi rock grubu Queen'in solisti Freddie Mercury'nin çalkantılı hayatını, grubun müzik dünyasındaki konumunu ve yolculuğunu beyaz perdeye aktarmaktadır. Filmin başında ve sonunda yer alan Live Aid konserindeki performansıyla adeta gerçek konser ruhunu yaşatan

Rami Malek, oyunculuğu ve sahne duruşuyla göz doldurmaktadır. Gişede kaldığı süre boyunca 904 milyon dolarlık hasılat elde eden film, Altın Küre Drama Dalında En İyi Sinema Filmi ve En İyi Film Kurgusu Oscar Ödülü'nü almıştır. Filmi ve filmin merkezindeki Freddie'yi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ışığında detaylı bir şekilde inceleyeceğim.



"Yazı spoiler içermektedir."

ADDT danışmanları, insanların a) yalnızken, b) insanlarla sosyal ilişkiler içindeyken, c) seçtiği birkaç kişi ile yakın ilişkiler içindeyken, d) bilgi toplarken ve eğitim alırken, e) üretken bir şekilde çalışırken, f) sanat, müzik, edebiyat, felsefe, eğlence ve spor alanlarıyla meşgulken; hayatta kalmayı ve makul ölçüde mutlu olmayı hedeflediklerini varsaymaktadır. Filmde verilen sahneler doğrultusunda Freddie Mercury'nin hayatını ADDT ışığında bu maddelerle ilinti kurarak incelediğimizde a) grup arkadaşlarıyla beraber yaptıkları müziğe ara vererek solo albüm çıkarmaya karar vermesi ve bu esnada çevresinde sahiden sevdiği kimsenin bulunmaması, b) cinsel yönelimini kendisine itiraf etmeden önce kız arkadaşı Mary Austin ile başarılı bir ilişki yürütmesi, c) grup arkadaşlarından Roger ve Brian'ı hayatına dahil etmesi, d) Queen grubuna solist olmadan önce grubu uzunca süre dinleyip o grupla şarkı söyleyebilmek için şarkılar yazması ve bireysel provalar yapması, e) grup arkadaşları ile birlikte grubun minibüsünü satıp amatör bir plak şirketinde sabaha kadar demo kayıtlar yapması, Live Aid konserinden önce haftalarca aralıksız şarkı söylemesi, f) aylar süren turnelere çıkıp

dünyanın dört bir yanında konserler vermesi; şeklinde örneklendirmek mümkündür. Ellis insanların uzun dönemli bir hedonist olmasının gerekli olduğunu düşünmektedir, hedonist olmakla da acıdan kaçmak ve zevki aramak şeklinde insanların temel yaşam motivasyonunu kastetmektedir. Gerçek adı Farrokh Bulsara olan Freddie Mercury, Parsi kökenli bir ailede zamanın İngiliz kolonisi olan Zanzibar adasında doğmuştur. Zanzibar'daki 1964 devrimi nedeniyle, 17 yaşında iken ailesiyle beraber Birleşik Krallık'a taşınmıştır. Mercury etnik kökeninden utandığından dolayı ya da uzun yıllar Hint göçmenlere karşı şiddet ve ırkçı isyan hareketlerine sahne olmuş bir ülkede yaşamasından kaynaklı ırkçı bir tepkiden korktuğu için asıl kimliğini gizlemiştir. Ona acı veren çocukluk ve ilk gençlik yıllarını geride bırakıp Britanyalı bir Freddie olarak sesiyle ve sanatıyla onu zevkin doruklarına çıkaran göz önünde bir yaşamı tercih etmiştir.



Akılcı olmayan inançlar katıdır, kesinlikle olması gerekenleri ve talepleri içerir. Çoğunlukla mantıksızdır ve gerçekçi değildir. Ellis'in üç temel kategoride ele aldığı akılcı olmayan inançlar şunlardır:

1.Kişinin kendisine dayatmaları: "Ben kendim kesinlikle her türlü koşulda ve her zaman en iyisini yapmalıyım. Eğer bu önemli konularda başarısız olursam ben kötü, yetersiz, değersiz bir insanımdır ve acı çekmeyi hak ediyorum." Freddie, Queen grubu ile iken elde ettiği maddi manevi kazanımların daha iyisini arzulamış ve grupla bir süre yollarını ayırmış, solo albüme odaklanmıştır. Yalnız çalıştığı bu sürede iş süreci arzu ettiği gibi ilerlememiş, o dönemki sevgilisi Paul, Freddie'yi daha da yalnızlaştırmış ve Freddie acı çekerek depresyona doğru sürüklenmiştir.

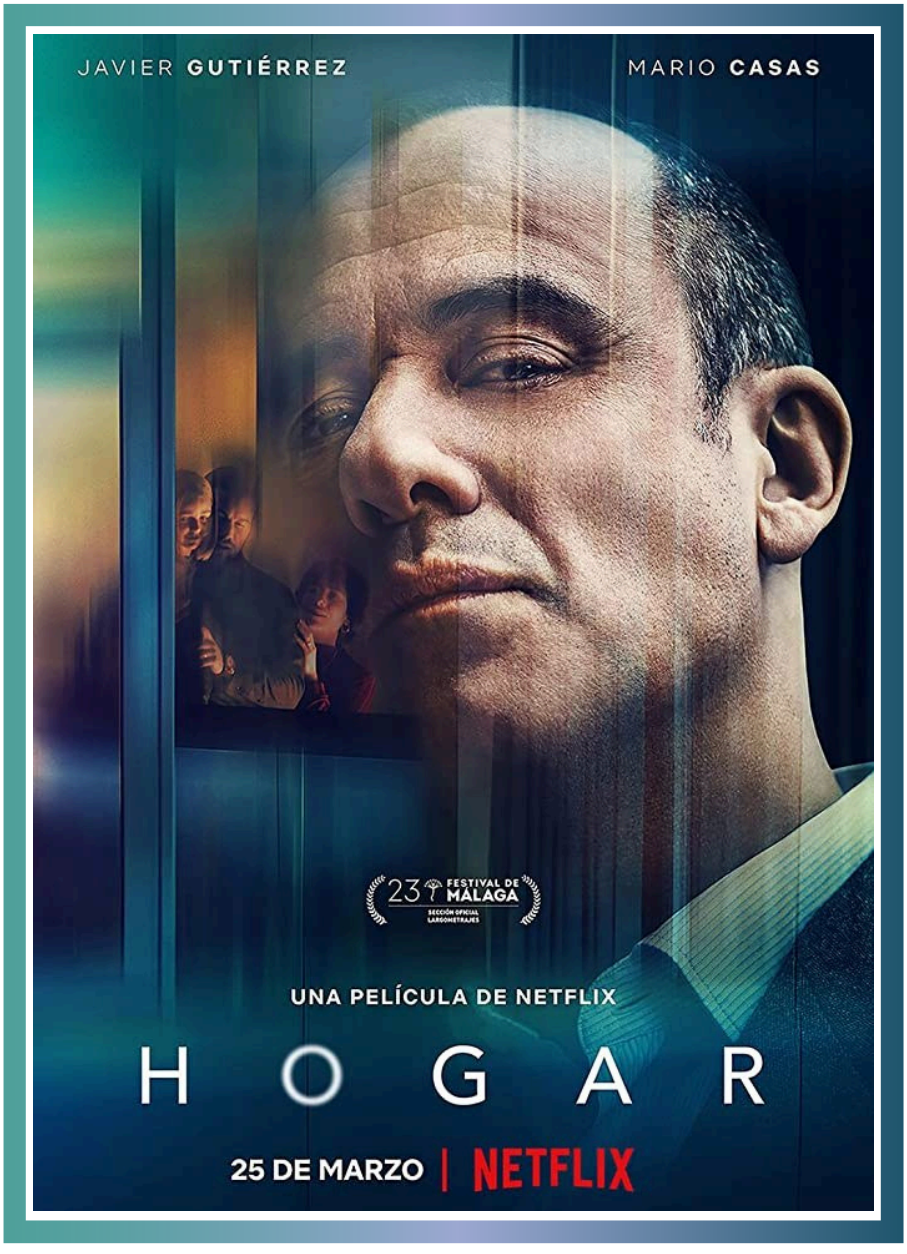
2.Başkalarına karşı dayatmalar: “İletişimde ya da ilişki içinde olduğum siz önemli insanlar, her koşulda ve her zaman bana karşı kesinlikle kibar, düşünceli ve adil davranmak zorundasınız. Aksi takdirde bu çok kötü bir şeydir ve siz de bana kötü davranan çürük, değersiz insanlarsınız demektir. İyi bir yaşamı hak etmeyen bana, bu yaptıklarınız için de cezalandırılmayı hak eden insanlarsınız demektir.” Grup arkadaşları Brian, Roger ve John’dan kararına saygı bekleyerek kanatlanıp uçmak istediğini, solo albüm teklifini kabul ettiğini söylemiştir. Eğer Freddie grubun vokalisti olmasaydı sıradan bir dişçi, doktor, mühendis olarak hayatta savrulacaklarını hatırlatmış, kendisinin önemini her fırsatta arkadaşlarına vurgulamaya çalışmıştır.

3.Yaşama ilişkin dayatmalar: “Yaşadığım bu hayat koşulları, ekonomi, çevre ve politika; kesinlikle her zaman ve her koşulda makul, güvenli, eğlenceli bir yer olmak zorundadır. Eğer öyle olmazsa bu çok kötü ve berbat bir şeydir. Yaşamımdan hiç keyif alamam, yaşamım çekilmez ve yaşamaya değmez bir hal alır.” Freddie, babasının ‘iyi niyet, iyi söz, iyi eylem’ mottosunu güvenli, keyifli ve doğru bulmamış, bu mottoya sahip olduğu için babasını da eleştirmiş ve geçmişini benimsemediği için de ailesi ile arasına mesafe koymuştur. Onun için güvenli, keyifli, eğlenceli yaşam alanı demek; arzuladığı ilişkileri yaşayabildiği, arzuladığı görünüme ve yaşama sahip olabildiği alanlar demektir. Bu sebeple hayatının son yıllarında AIDS olduğunu öğrense de arzu ettiği hayat tarzını yaşamaktan ödün vermemiş, son sevgilisi Jim Hutton ile beraberken hayatına gözlerini yummuştur.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Biyografi filmi olarak beğenerek izlemiş olsam da filmin ismi kaynaklı gruba ve grubun diğer üyelerine dair daha fazla sahne görme beklentisiyle filme başladığımı ifade etmeliyim. Ayrıca Freddie’nin gerçek yaşamı ile film arasında ciddi farklılıklar olması beni hayal kırıklığa uğrattı. Örnek vermem gerekirse; filmde Freddie, 1985 Live Aid konserinden önce AIDS olduğunu öğrenmiş ve grup arkadaşlarına söylemiştir. Gerçek hayatta ise 1987 yılında AIDS olduğunu öğrenmiştir. Bunlar filme yansıyan, seyircinin fark ettiği önemli detaylar. Kronolojik uyuşmazlığı dışarıda tutarsak Live Aid konserindeki grubun 20 dakikalık performansı adeta o yılın kaydını izler gibiydi, izlerken içim coşkuyla doldu. Bir biyografi filmi ve incelemem ile sizleri baş başa bırakıyorum. Hoşça kalın.



HOGAR



AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: 2020
Tür: Gerilim, Dram
Yapım: İspanya
Süre: 103 Dakika
Imdb puanı: 6.4
Oyuncular: Javier Gutierrez, Mario Casas, Bruna Cusi
Yönetmen: David Pastor, Alex Pastor

Zengin ve başarılı bir reklamcı olan Javier Muñoz, işlerinin ters gitmesi sonucu elindeki her şeyi kaybetmeye başlar. Bir anda işsiz kalmasıyla hayatı tepetaklak olur. Javier, ailesi ile birlikte kaldıkları lüks evini satmak zorunda kalır ve kenar semtlerin birinde kiraya verdiği evine taşınır. Eşi Marga da maddi durumlarını düzeltmek için elinden geleni yapmaya çalışır fakat zengin üst sınıftan bir anda yoksul alt sınıfa inen Javier bu yaşam tarzına uyum sağlayamaz, uyum sağlamak da istemez. Evini sattıktan sonra anahtarlarının hala kendisinde olduğunu fark eden Javier, eski evine taşınan zengin aileyi saplantı haline getirerek hayatlarına dahil olur. Javier, zengin üst sınıfa geçmek ve lüks hayatını geri elde edebilmek için gerilim dolu, karanlık ve tehlikeli bir yola başvurmaya karar verir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Javier, iş bulmak için çaldığı tüm kapıların yüzüne kapanmasıyla kendini bir anda derin bir ruhsal çöküntünün içinde bulur. Çok tecrübeli bir reklamcı olmasına rağmen bir şirketin onu altı ay süreyle ve ücretsiz bir şekilde çalıştırmak için sözleşme yapmak istemesi ise onu iyice çığrından çıkarır. Javier vahşi kapitalizmin bir zamanlar kendisine sunduğu zenginliği ve refahı yeniden elde etmek için gözünü kırpmadan her şeyi yapmaya hazır bir sosyopata dönüşür. Eski evine taşınan aileyi saplantılı bir şekilde izlemeye başlar. Ailenin lüks ve mutlu yaşamı Javier için kıskançlık krizine dönüşür. Javier kaybettiği şeylerin hırsıyla eski dairesinde oturan insanları tanımak için evlerine girer ve gerekli bilgileri alır. Evin sahibi olan Thomas ile tesadüf bir şekilde tanışma ayarlamak için onun aktivitelerine denk gelmeye çalışır ve onunla tanışmayı başarır. Bu tanışma ile Tomas ve Javier arkadaş olurlar. Eski evinde kalan ailenin zaaflarını çok iyi öğrenen Javier, bu zaafları Thomas ve ailesine karşı kullanmaktan çekinmez.

Javier karakterini incelediğimizde "karanlık üçlü" kişilik özelliklerini gösterdiğini görürüz. "Karanlık Üçlü" kişilik özellikleri olarak adlandırılan kişilik özellikleri bütünü, narsisistlik, makyavelcilik ve psikopatinin bir bileşiminden oluşur. Narsisistlik, bir Yunan söylencesinden, su birikintisindeki kendi yansımasına aşık olan ve boğulan bir avcı olan Narsissus'dan gelir. Narsisist kişiler, bencil, kendini beğenmiş, kibirli (kendini herkesten büyük gören, büyüklenen), küstah, duygudaşlık (empati) yoksunu ve eleştiriye aşırı duyarlı kişilerdir.

Makyavelcilik, 16. yüzyılın ünlü İtalyan siyasetçisi ve diplomatı Niccolo Machiavelli'den gelir. Makyavel, 1513 yılında yayımlanan Prens adlı kitabında, siyasette kurnazlık ve düzmeciliği övüyor gibi yorumlanmasıyla kötü bir ün kazanmıştır. Makyavelcilik demek, ikiyüzlülük, başkalarını parmağında oynatma, çıkarcılık, erdem ve törel (ahlaki) değerlerden yoksun olma demektir. Onlar için, "Sonuca giden her yol geçerlidir". Psikopati özellikleri de duygudaşlıktan (empatiden) yoksunluk ve vicdansızlık, toplumdışı (antisosyal) davranışlar gösterme, başkalarını parmağında oynatma ve döneklik ile belirlidir. Aslında Javier, bir ailenin yaşamını dağıtırken kendi ailesinden de uzaklaşmaktadır. Ancak "zafere giden her yol mübahtır" anlayışıyla hareket eden Javier için bu durumun bir önemi yoktur. Ahlaki öğretilerin dışında, amacına ulaşmak için her türlü suçu işlemeyi göze alan bir karakterin hayatına odaklanan film, aynı zamanda aç gözlülük, ahlak, kıskançlık; aile bağları, sınıf çatışması, sadakat, çocuk istismarı, vicdan ve mükemmeliyetçilik gibi konulara da etkileyici göndermelerde bulunuyor.



Filmde Javier'in üst sınıftan alt sınıfa doğru düşmesinin, kişiliğinde örseleyici bir etkisinin olduğunu görmekteyiz. Javier için geçmişte sürdüğü ihtişamlı hayat bir güç gösterisidir ve bu yaşamın elinden kayıp gitmesi onu güç arayışına itmiştir. Gerçeklik terapisinin temel ihtiyaçlarından biri olan güç ihtiyacı; statü, tanınma, başarma ve diğer insanları etkileme ile karşılanabilir. Güç, diğer insanların ihtiyaçları ile kişinin kendi ihtiyaçlarının en çok çatıştığı temel ihtiyaçlarından biridir. Güç arayışında, galipler ve mağluplar olması gerekmez. Bunun yerine bireyler hayatlarının kontrolüne sahip oldukları, bir şeylere ulaştıkları veya bir şeyler başardıklarında güç ihtiyacını karşılamış olurlar ancak güç ihtiyacı genelde olumsuz çağrışım yapar çünkü bu tanımda bir insanın diğer insana baskı kurması olarak tanımlanır. Javier gibi güç ihtiyacını bir takıntı haline getiren birçok insan güç ihtiyacını tatmin etmeye, özellikle mevki veya öneme yönelik ihtiyaçlarını diğerlerini mağlup ederek sömürme gibi işlevsel olmayan yöntemlerle gidermeye çalışır.



Filmin üzerinde durduğu asıl meselenin insanlığın varoluşundan bugüne bir türlü doymak bilmeyen açgözlülüğünün yarattığı fiziksel ve ruhsal tahribat olduğu söylenebilir. Vahşi kapitalizmin yarattığı para, güç ve iktidar sarmalının dışında kalanlar tekrar bu sarmalın içine girmek için ahlaki, etik değerleri hümanizmi bir kenara koyar hatta yok sayar. İşte filmin de tam olarak anlatmaya çalıştığı budur. Yani zengin olmak için neredeyse insanlıktan çıkan bir pragmatistin ve üst sınıflara çıkmak için binbir hileye başvuran Javer'in hayatını mercek altına alan film, bir bakıma da günümüz insanlığına tutulan bir ayna olmayı da başarıyor.

Filme İlişkin İzlenimlerim

Film bittiğinde Javier'in ve çevresindeki tüm insanların masumiyetiyle ilgili zihnimizde birçok soru belirdiği için filmin, izleyiciye vermek isteği mesajları iyi aktardığını söyleyebilirim. Filmin olay örgüsüne baktığımızda da Javier'in hedefine ulaşmasını kolaylaştıran temel etkenlerin ise insanların zaafları ve ellerindeki şeylerin kıymetini bilmemek olduğuna şahit oluyoruz. Film, insanın iktidar olma hırsının nelere yol açabileceğini gösterirken aynı zamanda insanın bilinçdışındaki karanlık alana da ışık tutmayı başararak sıra dışı bir sınıf savaşına tanıklık etmemizi sağlıyor.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

WALTER MITTY'NİN GİZLİ YAŞAMI

Vizyon tarihi: 2013
Tür: Komedi, Macera, Dram
Yapım: ABD
Süre: 114 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Ben Stiller, Kristen Wiig, Sean Penn, Adam Scott
Yönetmen: Ben Stiller

Walter Mitty, Life Dergisi'nin fotoğraf arşivi müdürüdür. Babasının erken yaşta vefatıyla birlikte ailenin bütün sorumluluğunu üstünde hissetmekte ve hayatını da buna göre şekillendirmektedir. Bundan dolayı yaşayamadığı tecrübeleri hayallerle gidermeye çalışmaktadır. İş yerinde güzel bir kadınla tanışması, derginin son sayısının kapak fotoğrafının kaybolması daha önce cesaret edemediği bir maceraya atılmasına neden olacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Walter orta yaşlarda ve uzun yıllardır aynı işte çalışmaktadır. Cheryl ile aynı yerde çalışmalarına rağmen, onunla arkadaşlık sitesi üzerinden tanışmaya çalışması Walter'ın çekingen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Arkadaşlık sitesinin yöneticisiyle profili hakkında konuştuğunda, yaptıkları veya gezdikleri yerler kısmının boş olduğunu söylemesi Walter'ın monoton bir hayata sahip olduğunu vurgulamaktadır. Konuştukları sırada yardım isteyen bir köpek sesi duyması ile Walter'ın hayal dünyasına geçtiğini ve orada patlamak üzere olan binadan Cheryl'in köpeğini süper kahraman gibi kurtardığını görmekteyiz. Walter hayalinde sevdiği kadınla rahatça konuşmakta, kendinden emin ve güçlü bir kişilik yapısı sergilemektedir. Filmin ilerleyen sahnelerinde de sık sık hayallere dalması Walter'ın hayal kurma savunma mekanizmasını kullandığını göstermektedir. Düş kurma yoluyla kendisini olmak istediği gibi düşleyerek kendisinde oluşan hayal kırıklığını ve kaygıyı azaltmaya çalışmaktadır. Bu mekanizmayı olması gerektiğinden fazla kullandığı için günlük yaşamına olumsuz etkileri gözlemlenmektedir. Walter'ın kurduğu hayaller bizleri Rogers'ın Benlik kuramına yönlendirmektedir. Kurduğu hayallerde kendini güçlü, komik, romantik olarak görmesi ideal benliğinin yansımalarıdır.



Annesinin taşınmasına yardım ederken Walter'ın eski sırt çantası ve içinde babasının ona verdiği ama hiç kullanamadığı gezi günlüğü bulunmaktadır. Bunlarla Avrupa'yı dolaşacağı yaz babasının vefat ettiğini öğrenmekteyiz. Babasının vefatından sonra Walter bir seçim yaparak idealleri, istek ve ihtiyaçlarından vazgeçip ailesinin sorumluluğunu almaktadır. Ancak bu seçim onu istemediği bir yaşam biçimine sürüklemiş ve bu süreçte temel ihtiyaçlarını karşılayamayacak duruma getirmiştir. Bu da bizleri William Glasser'in Gerçekçilik Terapisine yönlendirmektedir. Glasser'e göre Temel İhtiyaçlar: hayatta kalma, eğlence, özgürlük, sevgi ve ait olma, güçtür. Sevdiği kadınla konuşmaya cesaret edememesi, patronuna karşı kendini savunamaması, monoton bir yaşam sürmesi bu ihtiyaçlarda sorunlar yaşadığını göstermektedir.

Derginin son sayısının kapak fotoğrafının kayıp olması üzerine Walter, fotoğrafı bulmak için Cheryl'den yardım isteyip fotoğrafı aramaya başlamaktadır. Ünlü fotoğrafçı Sean O'Connell'ın dergi son sayısı için yolladığı fotoğrafların yanında Walter'a hediye olarak bir cüzdan gönderdiğini görmekteyiz. İçinde şöyle bir işleme vardır: "Dünyayı, tehlikeli şeyleri, duvarların arkasını görmek ve hissetmek, yaşamın amacı bu." Bu sözün ve fotoğrafın eksik olması Walter'ın uzun zamandır yapmaya cesareti olmadığı bir yolculuğa çıkmasını sağlayacaktır. Bu yolculukta Sean'a ulaşmak için izini sürerken helikopterden atlayıp okyanusa düşmesi, köpekbalığı ile mücadele etmesi, Himalayalar'a tırmanması ve özellikle çocukluğunda beri binmediği kaykaya binmesi özgürlük ihtiyacını, Cheryl ile iletişim kurması ve onunla bir şeyler paylaşmaya başlaması sevgi ve ait olma ihtiyacını, patronuna karşı kendini savunması ve ifade etmesi güç ihtiyacını, Himalayalarda yerel halka top oynaması eğlence ihtiyacını karşılamasına yönelik örneklerdir. Sean, Himalayalarda nadir gözüken bir kar leoparının fotoğrafını çekmek üzeredir ancak fotoğrafı çekmek yerine sadece izlemektedir. Walter'ın ne zaman fotoğrafı çekeceksin sorusuna Sean'ın "Bazen çekmem. Hoşuma giden bir an olursa, fotoğraf makinesinin anı bozmasın istemem. Anın içinde kalmak isterim." demesi "şimdi ve burada" ilkesini çağrıştırmaktadır. Fritz Perls'in dediği gibi "Geçmiş geçmiştir, gelecek ise henüz gelmemiştir. Sadece içinde bulunulan zaman anlamlıdır ve önemlidir." Bu maceralı yolculukta kendisi ve ihtiyaçları ile ilgili farkındalık kazanan Walter, bu farkındalık ile birlikte olumlu değişimleri beraberinde getirmiştir.



"Filme ilişkin izlenimlerim"

Filmde çocuklukta yaşadığı travmatik olaydan sonra fantezi dünyasında sıkışan Walter'ın, gelişen olaylar karşısında sorumluluk alıp adım atmasının ve bu adımın zincirleme bir gelişime sebep olup onun hayallerini gerçeğe dönüştürmesinin hikayesine tanıklık ediyoruz.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

REBEL IN THE RYE

Vizyon Tarihi: 2017
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 106 Dakika
İmdb puanı: 6,7
Oyuncular: Nicholas Hoult, Kevin Spacey, Victor Garber
Yönetmen: Danny Strong

Salinger'ın hayatını anlatan film, Çavdar Tarlasında Çocuklar romanının ilk sayfasından alıntı ile başlar. Salinger, yazmayı seven 20 yaşında bir gençtir ve okula dönüp yaratıcı yazarlık okumak istemektedir. Annesinin onu desteklemesiyle yazarlık için Kolombiya'ya gidecek ve hayatı öngörülemez bir şekilde değişime uğrayacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Salinger, Kolombiya'da yazarlık dersi almaya başlamasıyla yazmada ilerlemeye başlamıştır. Salinger, hocası Whit ile olan konuşmasında yazarak kızdığı şeylere çözüm bulabildiğini ve aklından geçenleri söyleyebildiği için rahatladığını ifade etmiştir. Bu yüzden de yazdığı öykülerin yayımlanmasını istemektedir. Whit, Salinger'ın potansiyelinin farkındadır. Daha iyisini yazabileceğini bildiği için Salinger'ı zorlamaktadır. Salinger, ilk öyküsünün Story'de yayımlanması üzerine yazarlık kariyerine doğru ilk adımı atmıştır.

Travma sonrası stres bozukluğu, travmatik yaşantının ardından kişilerin sürekli veya gittikçe kötüleşen şekilde travmayı yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık semptomları göstermesi; olaya ilişkin bilişlerinde, duygu durumu ve tepki gösterme biçiminde sürekli veya gittikçe kötüleşen bozulmalar olmasıdır. Salinger, hikayeleri yayımlanmaya devam ederken II. Dünya Savaşı'na katılmak zorunda kalmıştır. Savaş sırasında hocası Whit ile iletişimi devam etmiştir. Whit, Caulfield adlı kahramanın yer aldığı romanı yazmaya devam etmesi için Salinger'ı cesaretlendirecektir. Salinger, bulduğu her fırsatta romanını yazmaya devam etmiştir ancak savaş bitip eski yaşamına döndüğünde romana devam edecek gücü kendinde bulamaz. Roman, ona savaşı hatırlatmaktadır. Uyuyamamakta, uyuduğu zamanlarda çığlık atarak uykusundan uyanmaktadır ve odaklanma problemi yaşamaktadır. Uyanıkken savaş sırasında bulunduğu kamplar gözünde canlanmaktadır, savaş alanında gibi hissetmekte ve oradaki koku burnuna gelmektedir. Savaşta ölmediği için kendini suçlamakta ve yaşamayı hak etmediğini düşünmektedir. Savaş sonrasında evlenmiştir ancak eşinin bir Nazi olduğundan şüphelendiği için eşi ile boşanmıştır. Salinger, tüm bu olumsuzlukların savaş öncesinde ve savaş esnasında yazdığı öykülerin antoloji olarak basılması ile bir nebze de olsa son bulacağını düşünmektedir ve öykülerinin basılması Salinger'ın yazmaya dönmesi için bir motivasyon kaynağıdır. Whit'ın maddi yetersizlikler nedeniyle antolojinin yayımlanamayacağını söylemesi, savaş kelimesini cümle içerisinde kullanması Salinger'in öfke patlaması yaşamasına neden olmuştur ve Whit ile ilişkisini bitirmeyi tercih etmiştir. Salinger'in savaş sonrasında içerisinde bulunduğu ruh hali, çevresindeki insanlara olan tavrı ve olaylara verdiği tepkiler travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını göstermektedir.



Öz duyarlılık, kişisel hoşnutlukla kendini iyileştirmeyi, duygusal olarak güçlü olmayı, daha az kişisel analiz yapmayı, benliği koruyucu faktörleri ve kendini ilerletmeyi kapsamaktadır. Salinger,

Whit'in antolojiyi basamayacağını öğrendikten sonra boşluğa düşmüştür, bu olay sonrasında tesadüfen bir Budist ile tanışmıştır. Budist ile savaş sonrası yaşadıklarını paylaşmıştır. Budist de Salinger gibi bir savaşa katılmış ve benzer süreçlerden geçmiştir. Salinger, yeteneğini yitirdiğini ve yazacağı öykünün ya da romanın güzel olmayacağını düşünmektedir ve bu düşünceleri yazmasına engel olmaktadır. Budist ile düşüncelerini paylaştıktan sonra meditasyon yapmaya başlamış ve yazdıkları eskisi kadar iyi olmasa da yazmak için çaba göstermeye başlamıştır. İçine sinmeyen her sayfayı yırtıp bir köşeye atmıştır. Bir gün yazdığı sayfayı tam yırtacakken vazgeçmiştir ve öykünün devamını yazmaya karar vermiştir. Salinger'ın kendini yargılamayı bırakıp yaşadığı güçlüğü kabul etmesi ve kendine nazik davranmaya başlaması öz duyarlılık konusunda yol katettiğini göstermektedir.

Olumlu yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerden kendi isteği ve arzusu nedeniyle çekilmesidir. Bu çekilme bireyin yazma, meditasyon ya da resim gibi kişisel ilgileri doğrultusunda kendini geliştirmesini ya da varoluşsal bir amaç doğrultusunda hareket etmesini kapsamaktadır. Olumlu yalnızlıkta birey, kendisiyle yüzleşmekte ve benlik gelişimini ilerletmektedir.



Salinger, Çavdar Tarlasında Çocuklar yayınlandıktan sonra büyük bir üne kavuşmuştur ancak bu ün onu rahatsız etmeye başlamıştır. Savaşı atlatmak için yazdığı kitap, onu tekrar baş etmekte zorlandığı hislerin içine sürüklemiştir. Dikkati dağıldığı ve yazmaya odaklanamadığı için herkesten uzak, ormanın içinde bir ev satın almıştır. Bahçede bulunan küçük kulübeyi yazmak ve meditasyon yapmak için kullanmaya başlamıştır. Salinger'ın seçtiği bu yalnızlık, yazarlık anlamında onu geliştirdiği, yazmaya daha kolay odaklanmasını sağladığı ve meditasyon yaparak kendini kabul etmesine yardımcı olduğu için olumlu yalnızlık olarak nitelendirilebilir. Aaron Beck geliştirdiği bilişsel kuram doğrultusunda sosyotropi ve otonomi olmak üzere iki kişilik boyutu tanımlamıştır. Otonomik kişilik, kişilerarası ilişkilerde problemlerin yaşandığı, kişisel başarının öncelikli olduğu, kontrol ve yalnızlık ihtiyacına yatırım ile şekillenmektedir. Bu kişilik yapılanmasına sahip bireyler başarısızlık hissi, çalışamama, özeleştiri, suçluluk ve cezalandırılma hissi gibi depresif

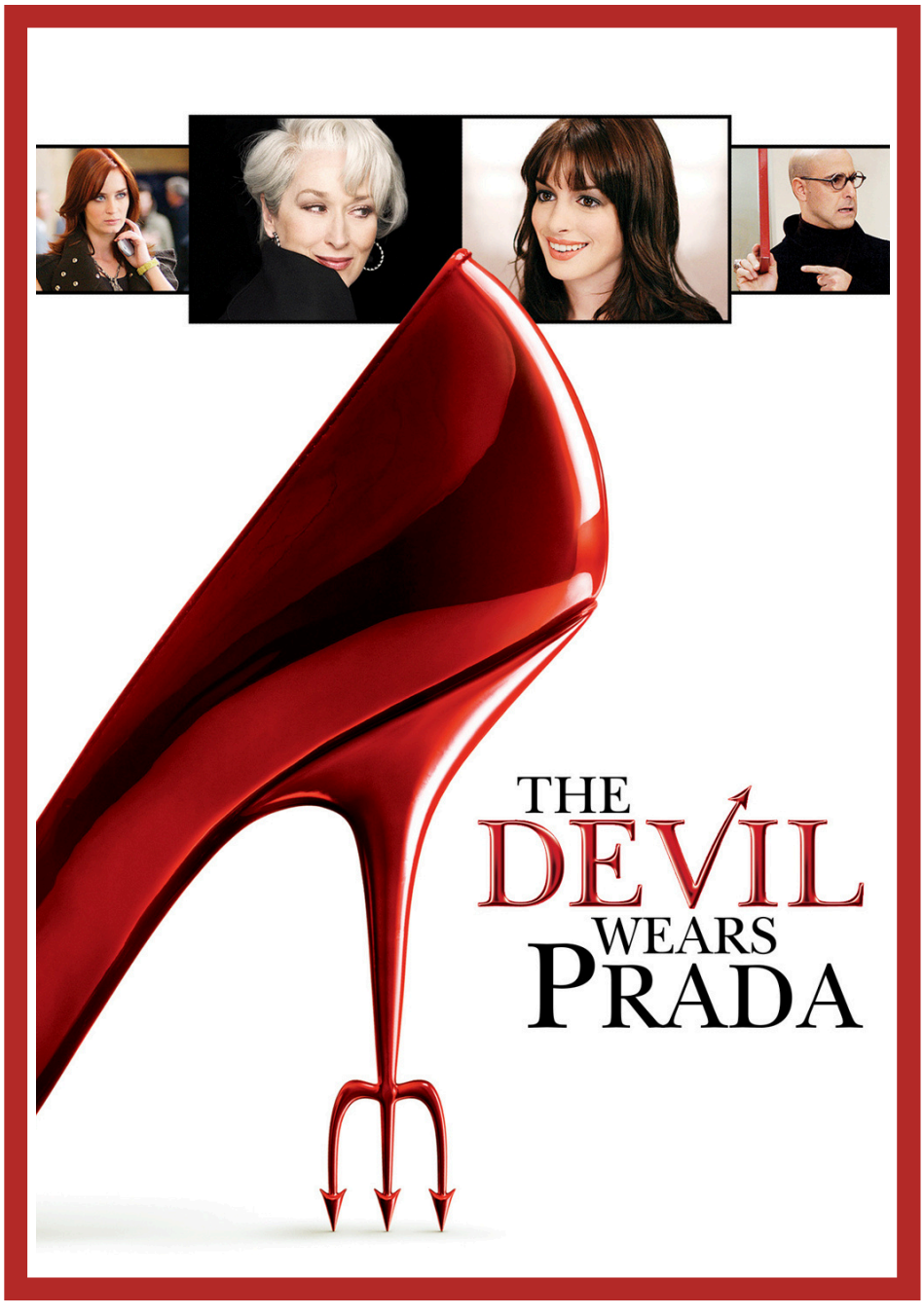
semptomlar özeleştiri, suçluluk ve cezalandırılma hissi gibi depresif semptomlar göstermektedir. İlişkilerinde daha soğuk, mesafeli ve çatışmacı davranışlar sergilemektedir. Salinger, ormandaki evde yaşamaya başladıktan sonra bir davette tanıştığı Claire ile evlenmiştir ancak bir süre sonra ilişkilerinde problemler yaşamaya başlamışlardır. Salinger, yazarak kendini bulabildiğini düşündüğü için uzun saatler boyunca yazmaktadır ve bu süreçte Claire'ı yalnız bırakmaktadır, iletişimleri çok kısıtlıdır. Salinger, yazarken Claire tarafından rahatsız edilmek istememekte, rahatsız edildiğinde çalışamadığını ifade etmekte, ebeveyn rolünü üstlenip çocukları ile ilgilenmemekte, çocukların sorumluluğunu Claire'ye bırakarak bir eş olarak Clarie'nin yanında yer almamaktadır. Ayrıca Salinger, Whit'ın aralarındaki problemi çözmek için iletişime geçmek istemesini uzun bir süre görmezden gelmiştir. Salinger'ın otonomik kişilik yapılanmasına sahip olduğu söylenebilir.

Salinger, Franny ve Zooey kitabının yayımlanmasının ardından hayatını yazmaya adayıp karşılığında da hiçbir şey almazsa daha mutlu olacağını düşünerek eserlerinin yayımlanmasını istememiştir. Hocası Whit'ın dediği gibi karşılığında hiçbir şey almama ihtimalini bilerek ömrünü yazmaya adamıştır.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Yazmaya adanmış bir ömür... Salinger, annesinin desteği ile yazarlık hayatına adım atarken Dünya çapında ünlenmeyi bekliyor muydu acaba? Bu ünün onu amacından uzaklaştırması ve sadece yazabilmek için kendini dış dünyaya kapatması büyük bir cesaret örneği. O, çavdar tarlasındaki bir çocuk ya da bir asi.





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

THE DEVIL WEARS PRADA

Vizyon tarihi: 2006
Tür: Komedi, Dram
Yapım: ABD
Süre: 109 Dakika
Imdb puanı: 6,9
Oyuncular: Anne Hathaway, Meryl Streep, Emily Blunt
Yönetmen: David Frankel

Başarılı bir gazeteci olmak isteyen Andrea Sachs (Andy), bir moda dergisi olan Runway'de asistan olarak işe başlar. Zorlu çalışma koşulları ve katı bir yöneticiye sahip olan bu dergide, bir sene çalışabilirse istediği gazetenin kapılarının kendisine açılacağı motivasyonu ile işe giren Andy'nin çalışma süreci ve moda sektörünün katı çalışma ortamı anlatılmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Andy, çok başarılı ve zeki bir öğrenci olarak ifade edilen bir karakterdir. Gazeteci olup dünyadaki ciddi problemlere yönelik yazılar yazarak çalışmak öncelikli hedefidir. Bu hedefe ilerleyebilmek için birçok dergiye başvuruda bulunur ve Runway adında ünlü bir moda dergisine asistanlık için görüşmeye çağrılır. Ancak bir ara basamak olarak gördüğü bu dergiye ve modaya yönelik herhangi bir ilgisi ve bilgisi bulunmamaktır. İş görüşmesini direk derginin genel yayın yönetmeni olan Miranda Priestley ile yapar. Miranda, sert bir tutuma sahip, mükemmelliyetçi, soğuk ve iş ilişkilerinde empati açısından zayıf bir kişiliğe sahiptir.



Miranda'nın iş yerindeki insanlara karşı benimsediği tutum mobing kavramını somutlaştırmaktadır. Psikolojik yıldırma olarak da adlandırabileceğimiz mobing, sürekli olarak ve sistematik bir şekilde kişiye psikolojik, fiziksel veya duygusal olarak zarar veren davranış biçimidir.



Çalışılan ortamda güvenlik hissini zedeler, saldırganlık içerir, tehdit edici ve zarar veren davranışları içermektedir. Miranda'nın bir bakışı ile ne ifade ettiğini anlamak zorunda olan çalışanların bu dili normalleştirdikleri ve birbirleri ile ilişkilerinde de bu dili kullandıkları görülmektedir. Bu iletişim şekli transaksiyonel analiz kuramında sosyal iletişimi temel alan döngüsel bir iletişimi kapsayan transaksiyonlar üzerinden incelenebilir. Transaksiyonları, sosyal düzeyde alınan mesajlar değil, psikolojik düzeyde alınan mesajlar etkilemektedir. Miranda'nın Andy ve diğerleri ile arasında olan ilişkilerinde sürekli devam eden üstten ve emir verici bir üslubu varken, karşı taraf da bu iletişimi emri kabul gören telaşlı bir çocuk hali ile devam ettirmektedir. Transaksiyonlar, karşılıklı ego durumları arasında bir döngü içermektedir. Burada transaksiyonların döngüselliğini görmek adına ego durumlarına bakmak gerekir. Transaksiyonel analiz; Ebeveyn ego durumu, Yetişkin ego durumu ve Çocuk ego durumunu kapsamaktadır. Ebeveyn ego durumu, ebeveyn figürlerinin, çevrenin, kültürün ve/veya elalemin içimizdeki yansıması; Çocuk ego durumu,

bu ebeveyn figürlerine karşı karşılanmayan ihtiyaçlar doğrultusunda hissettiğimiz duyguları yani duyguların kendini gösterdiği alanı; Yetişkin ego ise var olan duruma göre o an durumu değerlendiren ve o ana göre karar veren benliğimizi oluşturmaktadır. Bu şekilde bakıldığında ebeveyn ego durumu ile iletişime geçen Miranda'nın karşısında, diğerlerinin çocuk ego durumuna geçmesi, iş hayatında üst ve ast kavramının yansımasıdır ve bu iletişimin mobinge nasıl dönüşebileceğini göstermektedir.

Andy, Runway dergisinde yaptığı işi ciddiye almamakta ve modayı önemli görmemektedir. Modayı takip etmemekte ve kıyafet seçimine özen göstermemektedir. Çünkü o çok daha önemli işlerle uğraşan, daha ciddi işlere ilgi duyan ve zeki bir kızdır. Yaptığı işi tümüyle reddeder ve sadece önünün açılması için buraya katlanmak durumunda kalır. Ancak bir gün Miranda'nın onun çalışmasını küçümsemesi üzerine şirket çalışanlarından Nigel'in yanına gider ve Miranda'yı şikayet eder. Nigel yaptığı işe karşı katı bir referans çerçevesine sahip Andy'e modanın da ciddi bir iş olduğunu algılamasını sağlayacak bir hikaye anlatır ve asıl vuruşu "bir çoğunun can vereceği bu yerde sen sadece lütfederek çalışıyorsun ve ödevlerini yaptığın için günün sonunda neden alnından öpüp altın yıldız vermediğine şaşırıyorsun, uyan tatlım" sözleri ile yapar. Bu yüzleştirme Andy'nin moda işini ciddi bir iş şemasına uydurmasını sağlar yani modaya yönelik uyum sağlama sürecine girer ve yaptığı işi benimsemeye başlar. Artık Andy, kıyafetlerine özen gösterir ve işinin zorlu yanlarına daha kabul edici yaklaşır.

Andy'nin işi benimseyişi Miranda'nın gözünde yükselmesine ve birinci asistanın önüne geçmesine yol açar. Bütün bu süre içerisinde Andy'nin erkek arkadaşı ile aralarında gitgide artan çatışmalar ilişkilerine ara vermelerine neden olur. Çünkü Andy, ebeveyn ego durumundaki patronuna uyumlu bir çocuk gibi uyumlanmayı seçer ve başka seçeneği olmadığını dile getirir. Ancak Miranda'nın kendi çıkarları doğrultusunda çok yakınlarını dahi gözden çıkarabilmesi onu rahatsız eder ve Andy Runway'deki işini bırakır. Yani Andy'nin çocuk ego durumu rahatsızlık hisseder ve yetişkin ego durumu bu duyguya sahip çıkarak yeni bir karar verir. Andy aslında her zaman başka seçeneklerin de olabileceğini görür ve buradan aldığı birçok karar ile yeni işler peşine düşer.



Filme ilişkin izlenimlerim

İş hayatının zorlayıcı iletişim süreçlerine ve zorlanılan koşullarda dahi karar verme gücümüzün varlığına dokunuşlar yapan bir film. Keyifli seyirler...





İKİMİZİN YERİNE

FEYZA KILINÇ TAYFUN
Uzman Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: 2016
Tür: Dram, Romantik
Yapım: Türkiye
Süre: 126 Dakika
Imdb puanı: 6,1
Oyuncular: Serenay Sarıkaya, Nejat İşler, Zerrin Tekindor
Yönetmen: Umur Turagay

Çiçek, küçük bir kasabada tekdüze bir hayat sürdüren genç bir kadındır. Hayatında bir değişiklik olmasını hayal eden Çiçek, özellikle annesi ve çevresinin kendisine dayattığı hayatın içinde sıkışıp kaldığını hissetmektedir. Çiçek'in hayatı, kasabaya yeni gelen edebiyat öğretmeni Doğan ile karşılaşınca farklılaşmaya başlar. Karşı koyamadıkları bir aşka yelken açan Doğan ve Çiçek, tüm aileyi etkileyecek büyük sırların da açığa çıkmasını sağlayacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Çiçek, anne ve babasıyla belirli bir rutinde hayatını sürdürmektedir. Her sabah aynı kahvaltıyı yapıp her günü aynı şekilde sonlandırmaktadır. Filmde, yalnızca Çiçek'in değil tüm kasabanın da hayatının oldukça rutin ilerlediğine değinilmektedir. Bu durum, henüz 18 yaşına girmiş Çiçek ve arkadaşlarına oldukça rahatsızlık vermektedir. Rutine karşı duyulan bu rahatsızlık ergenlik döneminin gelişim özelliklerinden bireylerin kimlik karmaşası içinde kendini, çevresini ve hayatını sorgulaması olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Çiçek'in annesinin otoriter tutumundan kendisini uzaklaştırmaya çalışması, annesinin belirlediği rutinin dışına çıkacak şekilde hareket etmesi ve annesinin kızacağını bildiği yeni deneyimleri edinmesi karakterin içinde bulunduğu gelişim döneminin gerekliliği olan özerkliğini sağlamaya yönelik çabalaması olarak düşünülmektedir.

Filmde, Çiçek'in bireyselleşme çabası annesi Ülkü karakteri tarafından oldukça sert karşılanmıştır. Öyle ki bu zamana kadar kendi kıyafetlerini bile kendisi seçmeyen ve annesi, o akşam neyi ütüleyip getirdiyse ertesi gün onu giyen; kahvaltıda ne yemek istediğine dahi kendisi karar vermeyen Çiçek, aniden farklılaşmaya başlamıştır. Bu durumun otoriter bir anne olan Ülkü açısından oldukça zorlayıcı olduğu görülmektedir. Çiçek'i daima kendi kurallarına göre büyük bir kontrol altında yetiştirmeye çalışan Ülkü'nün bu çabasının nedeni filmin sonuna doğru anlaşılmaktadır. Ülkü için Çiçek, ikame bir çocuktur. İkame çocuk, psikolog Albert C. Cain ve sosyal hizmet uzmanı Barbara S. Cain'in karşılaştıkları vakalar doğrultusunda 1964



yılında yazdıkları bir makalede "substitute child" olarak kullandıkları ve günümüze kadar tanımı genişletilmiş bir kavramdır. Türkçe'ye "ikame çocuk" olarak çevrilmiş kavram, genel anlamda ölen bir kişinin yerinin başka bir çocukla doldurulması anlamına gelmektedir. İkame çocuklar, adeta ölen kişinin yarım bıraktıklarını tamamlama misyonunda görülmektedir. Filmde; her şeyden habersiz Çiçek, başkasının hayatını yaşamaya mecbur bırakılmıştır. Bu durum Çiçek'in pek de hoşlanmadığı ama ablasının çok sevdiği şeyleri Çiçek'e sanki o seviyormuş gibi dayatılmasında ve sürekli ablasının eşyalarının kullandırılmasında açıkça görülmektedir. Bu durum Çiçek'in bireyselleşmesine de kendisini tanımasına da engel olmuştur.

Ülkü, Çiçek'in ayrı ve bambaşka bir birey olduğu kabul edememiştir. İkame çocuk ebeveynlerinde sıklıkla görüldüğü belirtilen kontrolcü ve otoriter tutum da Çiçek'e yüklenen bu rolü kanıtlar niteliktedir. Filmde Ülkü'nün, Çiçek'in her şeyine müdahale ettiği görülmektedir. Çiçek, annesinin yakınlığını hiçbir zaman hissedememiş ve her zaman sevilmediğini düşünmüştür. Annesinin istediği gibi davranırsa annesinin kendisini seveceğini düşündüğünden hiçbir zaman bu dayatmalara itiraz edememiştir. Ülkü, otoriter anne tutumunda da tanımlandığı gibi Çiçek'e karşı her zaman uzak ve ulaşılmaz olmuştur; çünkü Çiçek'i ablasının hayatını kurtarma görevini yerine getiremediği için suçlamaktadır. Bu durum ikame çocuk rolündeki bireyler için sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. İkame çocuklar tıpkı Çiçek karakteri gibi ölümden sorumlu tutulmakta ve günahkâr ilan edilmektedir.

Ülkü karakterinin Çiçek'i ikame çocuk rolüne büründürmesinde, kızının ölümünü kabul edememesi ve dolayısıyla yas sürecini tamamlayamaması eşlik etmektedir. Ülkü'nün ölümü inkar etmesi, ölen kişiyi bir başkasında yaşatmaya çalışması akıllara maskelenmiş yas kavramını getirmektedir. Maskelenmiş yas, kişinin yasını baskıladığı, yası hakkında konuşamadığı ve filmdeki gibi ölümü telafi etmeye çalıştığı bir süreci tanımlamaktadır. Ülkü'nün ölen kızını başkasında yaşatmaya çalışmasının bir telafi davranışı olduğu düşünülmektedir. Yasın uygun şekilde yaşanmaması kişinin ölümü kabullenmesini geciktirmektedir. Yas her ne kadar maskelenmiş de olsa oradadır, baskılanması onu ortadan kaldırmayacak ve mutlaka kişi yas ile yüzleşmek durumunda kalacaktır. Nitekim filmde de öyle olmuştur.



Filme ilişkin izlenimlerim

Ruh sağlığı alanında önemli bir kavramı ele alması açısından filmin oldukça güzel işlendiğini düşünüyorum; ancak filmin hayatın olağan akışına aykırı olacak kadar tesadüfe bağlanmasını tuhaf bulduğumu da itiraf etmeliyim. Buna rağmen güzel oyunculuklarla dolu seyir zevki sunan ve kavram üstünde düşüncelere sevk eden izlenilesi bir film olduğu kanaatindeyim. İyi seyirler dilerim.





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

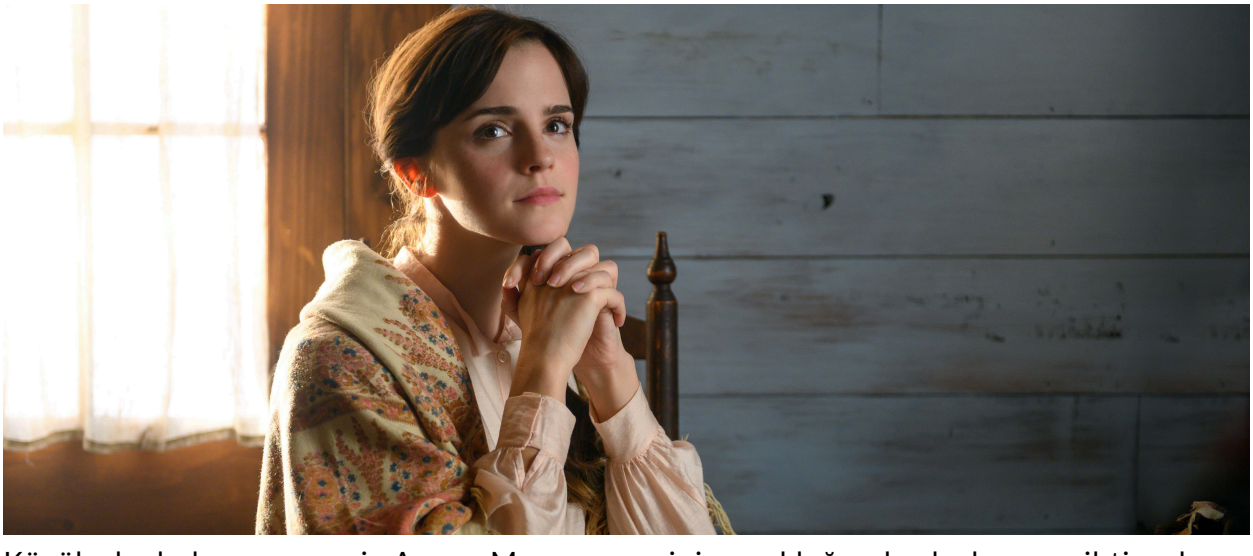
KÜÇÜK KADINLAR

Vizyon tarihi: 2019
Tür: Romantik
Yapım: ABD
Süre: 135 Dakika
Imdb puanı: 7,8
Oyuncular: Soairse Ronan, Emma Watson, Florence Pugh, Eliza ScanlenYönetmen: Greta Gerwig

Loisa May Alcott tarafından kaleme alınan Küçük Kadınlar kitabının uyarlaması olarak karşımıza çıkan film, hikayesine yazarının "Çok fazla sorun yaşadım, o yüzden neşeli hikayeler yazıyorum." sözüyle başlamaktadır. Amerika'nın iç savaş yaşadığı dönemde geçen film, babaları savaşta görev almaya gitmiş dört kız kardeş Meg, Jo, Amy ve Beth'in hikayesini anlatırken kendine başkahraman olarak Jo'yu seçmiştir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmde yer alan dört kardeş, sanatın farklı kollarını temsil etmektedir. En büyük kardeş Meg oyuncu, Jo yazar, Amy ressam, kardeşlerden en yeteneklisi Beth ise müzik alanında başarılıdır. 1860'ları anlatan film ataerkil bir toplum içerisinde hemcinslerinin ve erkeklerin arasından sıyrılan kardeşlerin, yetenekleriyle var olmaya çalışmalarını, bazısının cinsiyet rollerine yenilip toplumun isteğine göre hareket ederken bazısının büyük mücadelelerle ayakta durmasını ele almaktadır. Kardeşlerin birbirinden farklı yetenekleri olması ve kendilerini oldukları gibi göstermekten çekinmemeleri, akla aile tutumlarını getirmektedir. Yapılan araştırmalar demokratik ebeveynlik tutumuna sahip olan ailelerde yetişen çocukların, sosyal gelişim ve benlik saygısı noktasında, diğer ebeveynlik tutumunda büyümüş çocuklardan daha fazla gelişmiş olduğunu ve problemli davranışların daha az olduğunu göstermektedir. Başka bir ifade ile demokratik ailelerde çocuklar kendileri olma özgürlüğünü yaşamaktadır. Dört kız kardeşin kendi yollarını çizebilme cesaretlerinin kaynağında demokratik ebeveynlik tutumuna sahip bir ailede yetişmeleri yer almaktadır.



Küçük kadınların annesi Anne Marmee, eşinin yokluğunda kızlarının ihtiyaçlarını karşılamaya, onları yetiştirmeye çalışmakta ve yaşadıkları bölgedeki insanların ihtiyaçlarını karşılamak için elinden geleni yapmaktadır. Ahlaki ilgi, ahlaki durumların farkına varabilmektir. Ahlaki yargı ise ahlaki bir davranışı seçebilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir. Ahlak Gelişim Kuramını geliştiren Kohlberg'e göre ahlaki yargı insanın yaşamındaki işlevi çerçevesinde ele alınmalıdır. Bu kurama göre ahlaki gelişim açısından ulaşılabilecek son nokta "Evrensel Ahlak" dönemidir. Evrensel ahlak döneminde olan birey, ahlak ilkelerini kendisi seçip oluşturmakta ve bunlara uygun davranmaktadır. Burada bireyin benimsediği ahlak ilkeleri; insan hakları, bütün insanların eşitliği, adalet gibi soyut ve evrensel düzeydedir. Bu noktadan bakıldığında Anne Marmee'nin ahlaki yargı noktasında evrensel ahlak ilkelerini dikkate alan bir insan olduğu söylenebilmektedir.

Dört kız kardeşin yer aldığı bir filmde ele alınması gereken bir diğer konu ise psikolojik doğum sırasıdır. Temellerini Adler'in attığı psikolojik doğum sırası, bireyin kişiliğinin gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. İlk çocuklar işlerini düzenli ve sıralı yapmaktan hoşlanmaktadır, başkalarının ihtiyaçlarıyla ilgilenen, kriz anlarında daha sakin kişilerdir ve olayları daha kolay kabullenen, esnek bir yapıya sahiptir. Ailenin büyük çocuğu Meg'in, kimi zaman kardeşlerine annelik yapması, sakin bir kişilik yapısına sahip olması ve toplumun beklentilerine daha kolay uyum sağlaması ilk çocuk özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Ortanca çocuklar rekabetçi, sosyal ilgisi yüksek, aileye kendini ait hissetmekte zorlanan ve girişken özelliklere sahiptir. Jo'nun neşeli ve girişken özelliklere sahip olması, erkeklerin hüküm sürdüğü dünyada yazar olabilmek için verdiği mücadele, Amy'nin ise sosyal ilişkilerinin diğer kardeşlerine göre daha iyi olması ve kimi zaman aile içerisindeki değerini sorgulaması, iki kardeşin de ortanca çocuk özelliklerini barındırdığını işaret etmektedir. Küçük çocuklar ise ailenin ilgisini en yoğun alan, sanatsal özellikleri gelişmiş, empati yeteneği güçlü kişilerdir. Beth'in sanatsal olarak ailenin en yetenekli bireyi, ailedeki her üyenin göz bebeği ve sırdaşı olması küçük çocuk özelliklerini taşıdığını göstermektedir.



Adler'in kazandırdığı diğer bir kavram olan erkeksi protestonun da, Küçük Kadınlar filmi özelinde ele alınması gerekmektedir. Erkeksi protesto, doğuştan aralarında farklar oluşturulmuş ve bu farkların neticesinde eksiklik duyguları geliştiren kadının, sonradan yöneldiği birtakım davranış kalıplarını ifade etmektedir. Kendilerini, yetiştirilirken eksik ve değersiz hissetmiş kadınlar hayatlarının sonraki döneminde çevresi tarafından daha

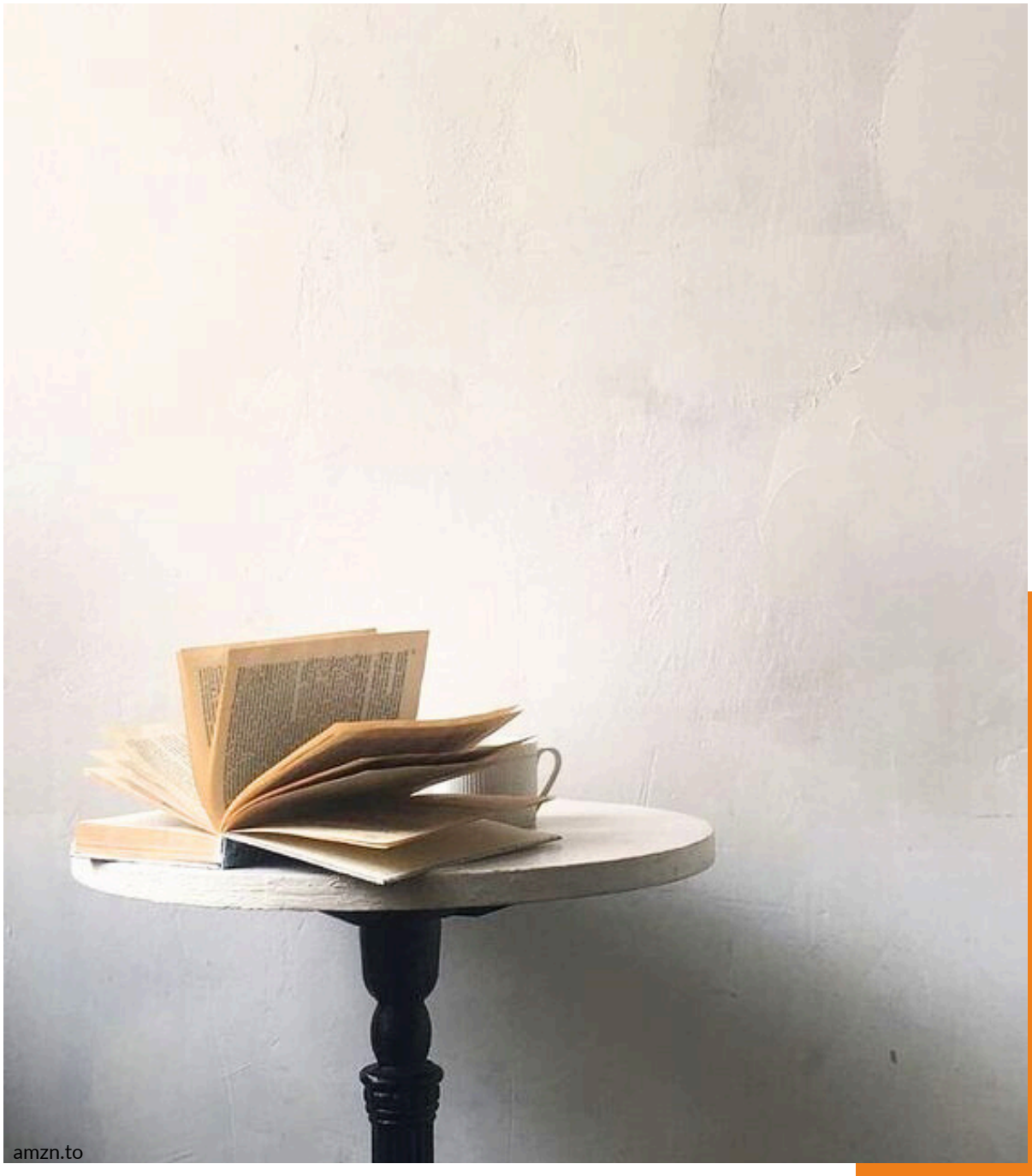
çok kabul edilebileceği düşüncesiyle kadınlıklarından vazgeçip daha erkeksi davranışları benimseyebilmektedir. Jo'nun, dönemin kadına dayattığı kıyafette korse giyme zorunluluğuna uymaması, güzelliği için diğer kadınlar için saatlerce uğraşmaması ve annesi bilet alabilsin diye saçlarını satıp, kısacık kestirmesi erkeksi protesto kavramını işaret etmektedir.

Kadınların erkeklerle eşit yasal ve politik hakları olması gerektiğini savunan Feminist Terapi, feminist kimliğin beş evrede oluştuğunu öne sürmektedir. Kadının erkekleri kendisine yapılan ayrımcılığın farkına varmadığı "pasif kabul", krizlerin baş gösterdiği ve çok fazla öfkenin hissedildiği "açığa çıkma", öfkeyi boşaltmak için destekleyici ortamların bulunduğu "saplanma-çıkma", otantik feminist kimliğin oluşturulduğu "sentez", düzeni değiştirmeye yönelik eylemlerin sergilendiği "aktif sorumluluk", feminist kimlik oluşumunu sağlayan beş evre olarak karşımıza çıkmaktadır. Filmde ilk üç evreyi göremesek de toplumsal normlara karşı çıkması, kadın olduğu için daha az para kazanmasına rağmen yazmaya devam etmesi, çocuklar için tiyatro oynaması ve kendine miras kalan ev ile kötü eğitime mecbur bırakılan kız çocuklarına okul açması Jo'nun otantik bir feminist kimlik geliştirdiğini ve aktif sorumluluk evresinde olup mevcut düzeni değiştirmeye çalıştığını göstermektedir.



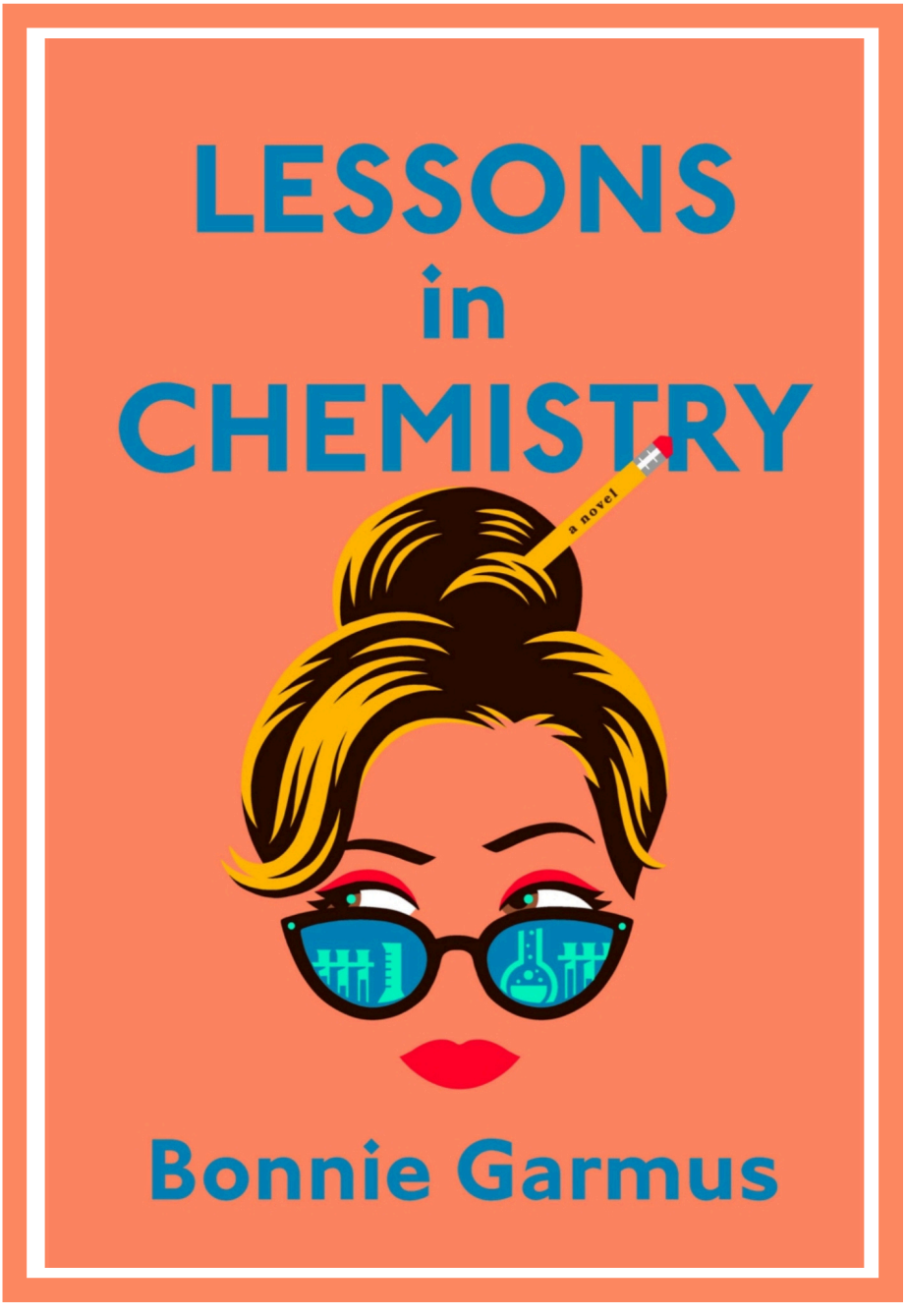
Filme ilişkin izlenimlerim

Küçük kadınlarım diyerek sevildikleri babalarının yokluğunda dört farklı karakterin yaşam mücadelesi izleyicilere gerçekçi bir şekilde anlatılmaktadır. Her kadının kendinden bir parça bulduğu Küçük Kadınlar filmi toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanmasını sağlamaktadır. İyi seyirler dilerim...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





BİR KİMYA MESELESİ

AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

Yazar adı: Bonnie Garmus
Yayınevi: Altın Kitaplar Yayınevi
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2023
Sayfa sayısı: 416

Elizabeth Zott, 1960'lı yıllarda bir araştırma merkezinde kimyager olarak çalışmaktadır. Tamamı erkeklerden oluşan bu merkezde fiziksel güzelliğiyle ön plana çıkarken o ise yalnızca becerileri ile anılmak ve herkesle eşit koşullarda yaşamayı istemektedir. Elizabeth Zott'ın hayatı Calvin Evans ile tanıştıktan sonra bambaşka bir seyir alacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Elizabeth Zott, bir kimyager olarak çalıştığı araştırma merkezinde yine kendisi gibi araştırmacı olan Calvin Evans ile hoş denmeyecek bir tarzda tanışmıştır. Kindarlığı ve Nobel'e aday gösterilmesi ile ünlü Calvin Evans hiç de bahsedildiği gibi biri değildir. Nihayetinde birbirine âşık olan çift birlikte yaşamaya karar vermiştir. Her ne kadar Calvin Evans'ın böyle bir niyeti olmasa da çevresindeki kişiler Elizabeth'i; dolandırıcı bir babanın kızı, eşcinsel bir abinin kardeşi ve dahi birinin kız arkadaşı olarak görüyor dahası bunu açıkça belirtmekten de çekinmemektedir. Hayatı boyunca bir şekilde kendisi olmuş Calvin Evans elbette Elizabeth'i anlamamaktadır.. Feminist terapide birey politiktir ilkesiyle anlatılmak istenen nokta Elizabeth Zott'ın yaşadıklarını tam olarak karşılamaktadır. Çünkü Elizabeth Zott'ın yaşadığı sorunların politik ve kültürel temelleri bulunmaktadır. Elizabeth Zott eğitim hayatı boyunca kadın olmanın, zeki olmanın engeli gibi görüldüğü ve akademik anlamda belli noktalara gelen kadınların bunu cinsellikleri yoluyla edindikleri mesajını almıştı.

Bakış açılarındaki bu farklılığa rağmen her ikisinin kimya ve araştırmalar dışında ortak noktaları da vardır. Her ikisinin de zor bir çocukluk geçirmiş, hayatlarının büyük çoğunluğunda yalnız kalmış ve çevreleri tarafından anlaşılmamış olmaları birbirlerine olan bağlılıklarını ve paylaşımlarını arttırmaktadır. Ancak bu destekle ve paylaşımla geçen zamanları o kadar da uzun olmamıştır. Calvin Evans talihsiz bir kaza sonucu hayatını kaybetmiştir. Elizabeth Zott yaşadığı kaybın şokunu ve acısını atlatamadan, çalıştığı işyerinden hamile ve bekar bir anne olduğu için kovulmuştur. Bu olay, dönemin hâkim bakış açısının etkisini gözler önüne sermektedir.

Nitekim çalışma kuralları kitapçığına göre evlilik dışı bir bebeğe sahip olmak işten kovulma gerekçesi olmazken Elizabeth'in kovulmuş olması yaşanan sorunların politik ve kültürel bir yanı olduğunu göstermektedir.

Elizabeth'in çalışmalarına evinde devam etmek için mutfağını tamamen kırıp laboratuvara dönüştürmesi, çevresindekiler tarafından uygunsuz bir davranış olarak görülmektedir. Çünkü anne olacak bir kadının böyle davranışlarda bulunması beklendik, dahası da kabul edilir değildir. Feminist terapide cinsiyet rolü beklentileri kavramı; içinde bulunulan toplumun kadın ve erkeklerden beklediği davranışları ifade etmek için kullanılmaktadır.

Bu noktada Elizabeth'in içinde bulunduğu toplumun kadın cinsiyetinden beklediği rollere uyumlu olmadığı sonucuna varmak mümkündür.



Varoluşçu bakış açısına göre; içinde bulunduğu toplum tarafından kabul görmeme pahasına kendi bildiği ve istediği yoldan gitmesi Elizabeth'in kendi olma cesaretine sahip olduğunu göstermektedir.

Ekonomik koşulları, Elizabeth Zott'ın hem araştırmaları yapmak hem de o sırada okula başlayan kızı Madeline'in bakımı için yeterli gelmemektedir. Hiç beklemediği bir zamanda iş teklifi alan ve alışılagelmiş standartların dışında bir ışığa sahip olan Elizabeth Zott 'tan bir yemek programı sunması istenmiştir.

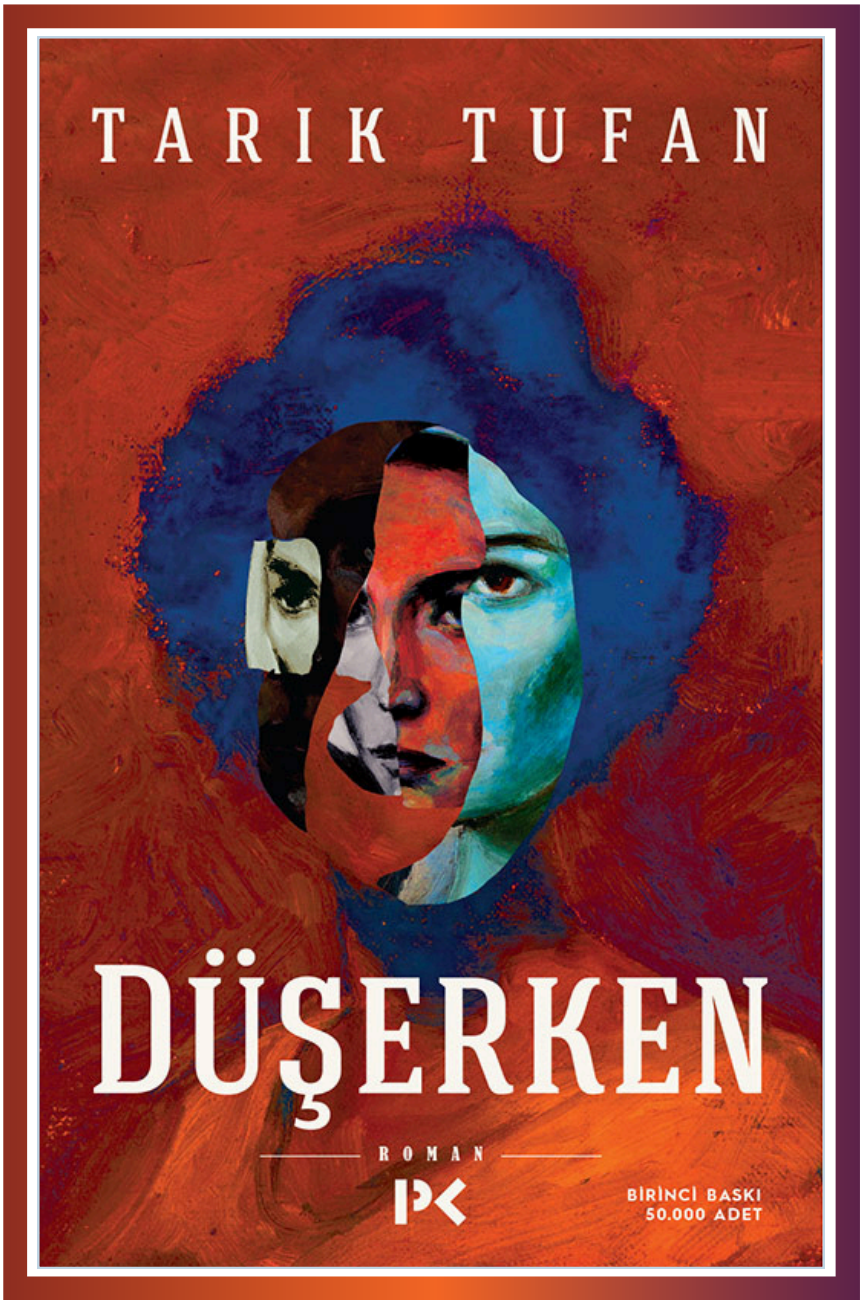
Elizabeth Zott, televizyon karşısına çıkmayı, basit bir yemek programı olarak görmemekte ve kitlelere, özellikle de geleneksel anlayışa hapsolduğunu düşündüğü kadınlara ulaşmanın yolu olarak görmektedir. Kişisel hayatında maruz kaldığı pek çok ayrımcılığa başka kadınların da maruz kaldığını bilen ve böyle gelmiş böyle gider demek yerine elindeki imkanlar ölçütünde mücadele eden Elizabeth Zott, varoluşçu yaklaşımın yeniden anlam oluşturmak kavramına örnek olmaktadır. Bu kavram herhangi bir konu veya olayın değerli bulunduğu takdirde bir anlama sahip olduğunu ve yaşam için amaç oluşturduğunu ifade etmek için kullanılmaktadır. Nitekim Elizabeth Zott'ın hayatına bakıldığında pek çok engelle karşılaşmasına rağmen bilime, kadınlara ve yaşamına katkı sunma çabasından vazgeçmediği açıkça görülmektedir.

Elizabeth Zott'ın çabaları karşılığını görmüş ve ünü şehirleri aşmıştır. Bu noktada her adımı daha da izlenen biri haline gelmiştir. Elizabeth kendisi hakkında iftiralarla dolu bir dergi yazısından sonra programa son vermiş ve araştırmalarına geri dönmüştür. Tabi beklediği gibi tanınır olmak kendisine araştırma teklifleri getirmemiştir. Ancak bu durum Elizabeth'in hevesini kırmamıştır. Zira kendisi, işten ayrılmasının arkasından geleceklerin farkında olarak kararını vermiştir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Akıcı ve sürükleyici bir hikayeydi.Karakterlerin olaylar karşısında verdikleri duygusal tepkileri okuyucuya geçirmede başarılı olduğunu düşünüyorum. Zaman zaman 'bunu ne hakla yapabilir' diye söylendiğim noktalar olmadı değil. Özellikle 1960'lı yılları ve dönemin kadınlarının maruz kaldığı ayrımcılığı anlama açısından farkındalık oluşturduğunu da gözlemledim. Ancak üzücü olarak o yıllardan bu yıllara da bazı değerlerin (!) korunduğunu görmek şaşırttı beni.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

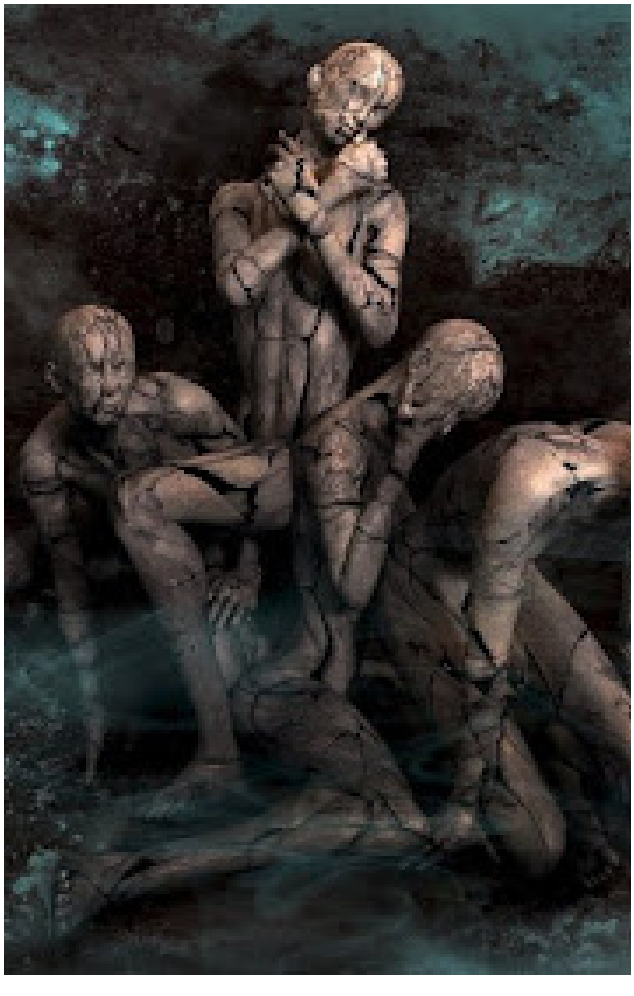
DÜŞERKEN

Yazar adı: Tarık TUFAN
Yayınevi: Profil Kitap
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2018
Sayfa sayısı: 299

''Bir insana ve kelimelere inanmak, ekmeğe ve suya inanır gibi derin bir duyguyla inanmak, aklımın ucundan bile geçmiyordu artık. Uzun zamandır unuttuğum bir şeydi ve bu yüzden onunla gitmek için başka sebebe ihtiyacım yoktu.''

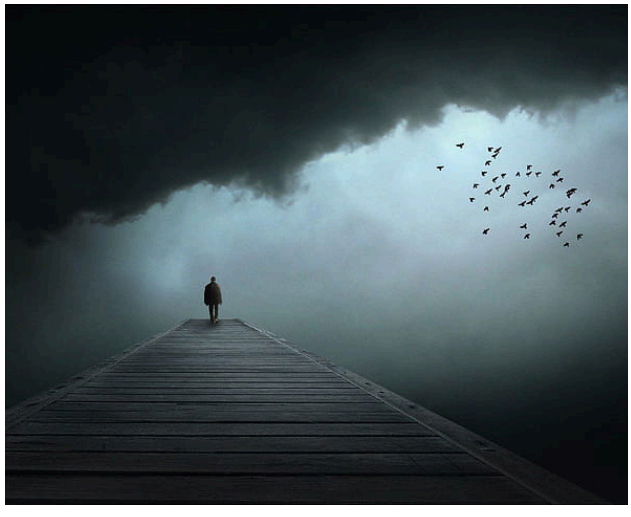
"Yazı spoiler içermektedir."

Nedensiz bir inancın yol vermesiyle başlayan kendinden kaçışın hikâyesi, karakterlerin varlığında okuyucuyu örtük ve geçmişin yüküyle dolu bir yolculuğa çıkarmaktadır. Her yolculuk biraz korku, her korku da beraberinde kaygı taşımaktadır. Kabul edilebilir düzeyde olan kaygı bireyin yaşam standardını iyileştiren bir yapıya sahiptir. Bireyin yaşamında yer edinmiş dinamiklerin bu temel yapıyla ilintili olduğu varoluşçu psikoloji tarafından ele alınmaktadır. Varoluşçu psikolojiye göre birey yaşamını ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık temalarını merkez alarak şekillendirmektedir. Ölüm ve anlamsızlık temalarını esas alarak yaşamını şekillendiren İshak inceleyeceğim eserin merkezinde yer almaktadır. Çok erken bir dönemde annesinin kaybıyla (uzaklaşma-ayrı kalma) ölüm teması ve istemediği bir evliliğin gerçekleşmesiyle de anlamsızlık teması yaşamında yer edinmekte ve bu iki temayı baskın bir şekilde işlemesiyle de nevrotik kaygının girdabına düşmektedir. İshak özünde olanı yaşamına resmedemeyen bireyi temsil etmektedir. Öte yandan kadın karakterlerimizden biri olan Jülide ise kendinde olanı gerçek manasıyla resmedebilen, yaratıcı kişilik tipine sahip ve izolasyon temasını merkeze alan bir benlik tasarımı sergilemektedir. Jülide'nin sergilediği davranış örüntüleri, benliğinde varoluşçu yalıtımın varlığını pekiştirmektedir. Jülide, ailesinden ve arkadaş çevresinden uzak yaşamayı tercih etmekte ve toplum kabullerine aykırı davranmaktadır. Bir diğer kadın karakterimiz Nurten ise özgürlük temasının baskınlığıyla bilinçli ancak kabul edilebilir olmayan birliktelikler yaşamakta ve benimsemeyeceği bir yaşamı kabullenmek zorunda kalmaktadır. Bu durum Nurten'in varoluşsal suçluluk yaşamasına sebep olmaktadır. Nurten anlatıda gölge karakter olarak kalmaktadır. Anlatı İshak ve Jülide'nin birbirlerini fark etmeleri ile başlamaktadır. Karakterlerimiz varlıklarını sahip oldukları temalar etrafında şekillendirmektedir. Bu durum varoluşçu psikolojide dasein (evrende bulunmak) kavramıyla açıklanmaktadır. Dasein kavramı üç varoluş alanının varlığını içermektedir: Umwelt (doğa yasalarının dünyası), mitwelt (insan dünyası) ve eigenwelt (bireyin kişisel dünyası). Nevrotik kaygının kıskacında debelenen İshak ve varoluşçu yalıtımla sürüklenen Jülide eigenwelt varlık alanında buluşmakta ve birbirlerine kişisel dünyalarını olanca açıklığıyla göstermektedirler. Birbirlerinin kişisel dünyalarına adım atmaları benliklerine olan yolculuğun başlamasına olanak yaratmaktadır.



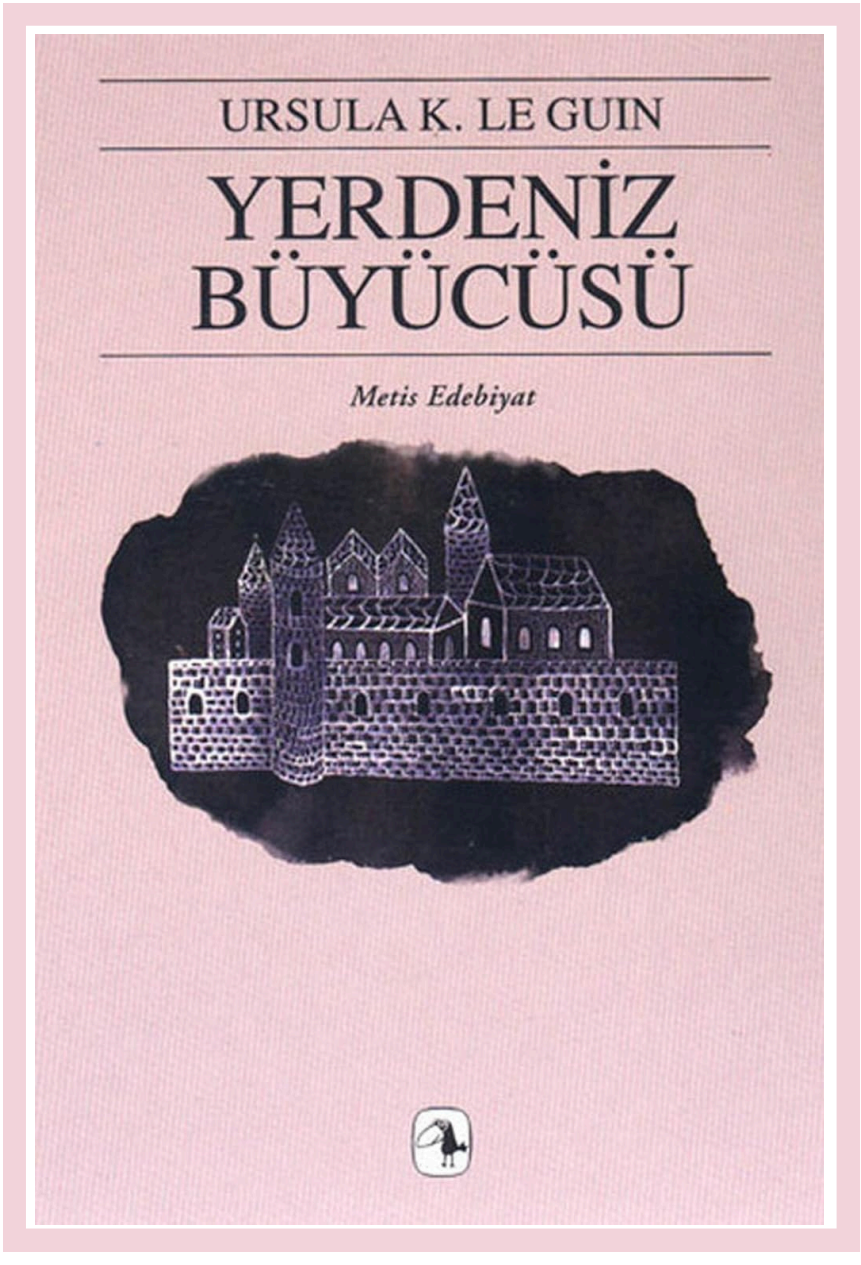
Kişisel alanlarına açılan kapıda İshak ve Jülide'nin ilişkileri farklı bir yöne evrilmektedir. Yolcuğun ve beklenmedik kaçışın doğurduğu bu yeni durum Robert Sternberg'in içerisinde yakınlık (anlayış ve duygu), tutku (fiziksel çekicilik) ve bağlanma (ilişkiyi sürdürme niyeti) kavramlarının yer aldığı üçgen aşk kuramı etrafında ele alınmaktadır. İshak ve Jülide yolculuk boyunca birbirini daha iyi tanımakta ve karşısındakine koşulsuz anlayış göstermektedir. Bu durum aralarındaki yakınlığın artmasını sağlamaktadır. Zaman geçtikçe ilişkilerini sürdürmekte ve birbirlerine olan desteklerini uzak kalsalar dahi göstermektedirler. İlişkiyi sürdürme niyetleri bağlılık duygularını pekiştirmektedir. Yakınlık ve bağlanma kavramlarının yeniden hayat bulduğu bu ilişkide tutku eksik kalmakta ve karşımızda belirsizlik olarak hüküm sürmektedir. Tutku, belirsizliğini hikâye boyunca korumaktadır. Bu durum Sternberg'in içerisinde yakınlık ve bağlanmanın olduğu arkadaşça aşk boyutuna iyi bir örnek olmaktadır. İshak ve Jülide arkadaşça aşkın sonsuz yolculuğuna birlikte yelken açmaktadırlar. Bu yolculukta hem kendi varoluşlarına hem de İshak'ın ölüm ve anlamsızlık temalarına tanıklık etmektedirler. Yolculuk İshak'ın ölüm temasını aydınlatmakta, annesinin varlığına duyduğu özlem açığa çıkmakta ve daha bebekken kurduğu ilişkilere dair ipuçları sunmaktadır.

Bebeğin annesiyle yaşadığı ilişkileri ele alan nesne ilişkileri kuramının kurucusu Melanie Klein'e göre erken dönem yaşantıları çocuklarda duygulanımlar ve tepkiler oluşturmakta ve bebeğin çevresiyle kurduğu ilişkilere yön vermektedir. Bu kurama göre ayrılma da bağlanma da bebekte duygulanım yaratmaktadır. Erken bir dönemde annesinin kaybını (uzaklaşma) yaşayan İshak bir travma yaşamakta ve bu durum nesne ilişkileri kuramı açısından ele alındığında bilinç dışı fantezi kavramıyla açıklanmaktadır. İshak'ın bilinç dışı fantezisi annesinin kaybından dolayı yaşadığı kaygının, yolculuk boyunca annesinin izini Jülide'nin desteğiyle sürmesiyle gün yüzüne çıkmaktadır. İshak annesinin resmini bile hatırlayamamaktadır. Gördüğü ya da tanıdığı kadınları annesine benzetmekte ya da öyle düşünmektedir. Bu durum bebeklikte şekillenen annesel aşka örnek olmaktadır. Annesel aşk annenin sürekliliğinin algılanmasına yol açmaktadır. Annenin yakınlığı ya da uzaklığı dahi bu durumu değiştirmemektedir. Jülide'nin çizdiği ve en sonda İshak'a gönderip yorumlamasını istediği resim, yolculuklarının sonucunu olanca gerçekliğiyle ortaya koymaktadır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Anlamsızlık ve suçluluk, bireyin yaşamını sürekli bir biçimde irdelemesine yol açmakta ve bu durum bireyde varoluş sancısına yol açmaktadır. Birey yaşamını sancının gölgesinde geçirmekte ve arayışa geçme isteği duymaktadır. Geçmişe yapılan yolculuk bazen fiziki bir zeminde karşılık bulsa da bireyin çözümlenememiş hikâyeleri yaptığı yolculukta bilinç düzeyine çıkabilmektedir. İçine hapsolduğumuz karanlıklardan çıkma arzusu umudumuzu diri tutmakta ve bizi eylemselliğe itmektedir. Eylemsellik arayışa, arayış da aydınlanışa zemin hazırlamaktadır. Aradıklarımızın aydınlanışımıza ışık olması umuduyla.



YERDENİZ BÜYÜCÜSÜ



ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Ursula K. Le Guin
Yayınevi: Metis
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2021
Sayfa sayısı: 189

"Yerdeniz Büyücüsü", ünlü yazar Ursula K. Le Guin tarafından kaleme alınan ve hayal gücüyle dolu bir dünyada geçen fantastik bir romandır. Kitap, okuyucusuna büyülü bir dünyanın kapılarını aralarken şahane bir büyüme hikayesi de sunmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Büyümek ve kendini keşfetmek, insanın gelişim içinde olmasını sağlayan önemli süreçlerdendir. Yaşamın doğal bir parçası olarak gördüğümüz bu süreçler, deneyimlenmesi zorlu yolculuklar yapmayı da beraberinde getirir. Yerdeniz Büyücüsü, ana karakter Ged'in içsel yolculuğunu ve varoluşsal meselelerle yüzleşmesini fantastik bir dünya içerisinde anlatır.

Ged'in hikayesi küçük bir köyde, küçük bir oğlan çocuğu olarak başlar. Annesi Ged'in doğumunda ölmüş, abileri çalışmak için uzak diyarlara göç etmiş, babası ise Ged'i tunç işlerinde çalıştırmaya zorlamış birisiydi. Ged'in bu tek başınalığı, yaşamının ilerleyen yıllarında her şeyi tek başına halletmeye çalışması ve yardım istemekte çekimser olmasının nedeni olarak görülebilir.

Büyücülük yeteneğine sahip olan Ged, köyünü korkunç bir saldırıdan kurtararak büyücü ustası Ogion ile tanışır ve kendini keşfedeceği ilk durağa adımını atmış olur. Ged bu ilk durağında meraklı, heyecanlı, öğrenmeye aç ve sabırsız bir çocuktur. Bu özellikler Ged'i bir sonraki durağı olan büyücülük okuluna götürür.

Ged büyücülük okulunda eğitim alırken kendi değerlerini, sorumluluklarını ve hayatının anlamını keşfetme yolculuğuna çıkar. Ged'in büyüme yolculuğu varoluşçu yaklaşım ile ele alınabilir. Varoluşçu yaklaşım; insanın özgürlük, anlam arayışı, sorumluluk ve ölüm gibi temel varoluşsal meselelerle başa çıkmasını hedefleyen bir terapi yaklaşımıdır. Varoluşçu terapi perspektifinden bakıldığında, Ged'in yolculuğu, özgürlük ve sorumluluk arasındaki dengeyi bulma çabasıyla başlar. Ged'in büyücülük yeteneği, ona büyük bir özgürlük ve güç sağlar, ancak aynı zamanda sorumlulukları da beraberinde getirir.



Bu durum, Ged'in kendi eylemlerinin sonuçlarına karşı sorumlu olduğunu ve seçimlerinin hayatını ve başkalarının hayatını nasıl etkilediğini kabul etmesi gerektiğini anlamasıyla ortaya çıkar.

Ged'in içsel yolculuğu, kendi değerlerini ve hayatının anlamını keşfetme sürecini de içerir. Büyücülük okulunda öğrendiği "isim" kavramı, Ged'in kendi özünü anlaması ve dünyayla uyum içinde yaşaması için önemlidir. Varoluşçu terapi, bireyin kendi değerlerini belirlemesini ve bu değerlere uygun hareket etmesini vurgular. Ged'in kendi değerlerini keşfetmesi ve onlara uygun seçimler yapması, onun kişisel bütünlüğünü sağlaması ve anlam arayışına yönelmesi anlamına gelir.

Kitapta öne çıkan bir diğer kavram ise sosyal destek kavramıdır. Sosyal destek, bireyin yaşamında karşılaştığı veya karşılaşacağı sorunlarla başa çıkmasına ya da yüzleşmesine yardımcı olan değerli bir kaynak olarak tanımlanabilir. Ged, serbest

bıraktığı “Gölge” ile baş etme serüveninde kimi zaman kaçmayı denerken kimi zaman tüm gücü ile savaşmaya çalışır.

Fakat bütün bunları tek başına yaptığı süreçte “Gölge” ismindeki varlık ile başa çıkamadığını görürüz. Ta ki dostu Vetch ile tekrar karşılaşana kadar... Hikâyenin buradan sonrasında Ged belki de çok daha zorlu bir yola girer fakat bu zorlu yolu diğerlerinden farklı kılan yorulduğunda, karamsarlığa düştüğünde yanında ona destek olabilecek arkadaşının yanında olmasıdır.

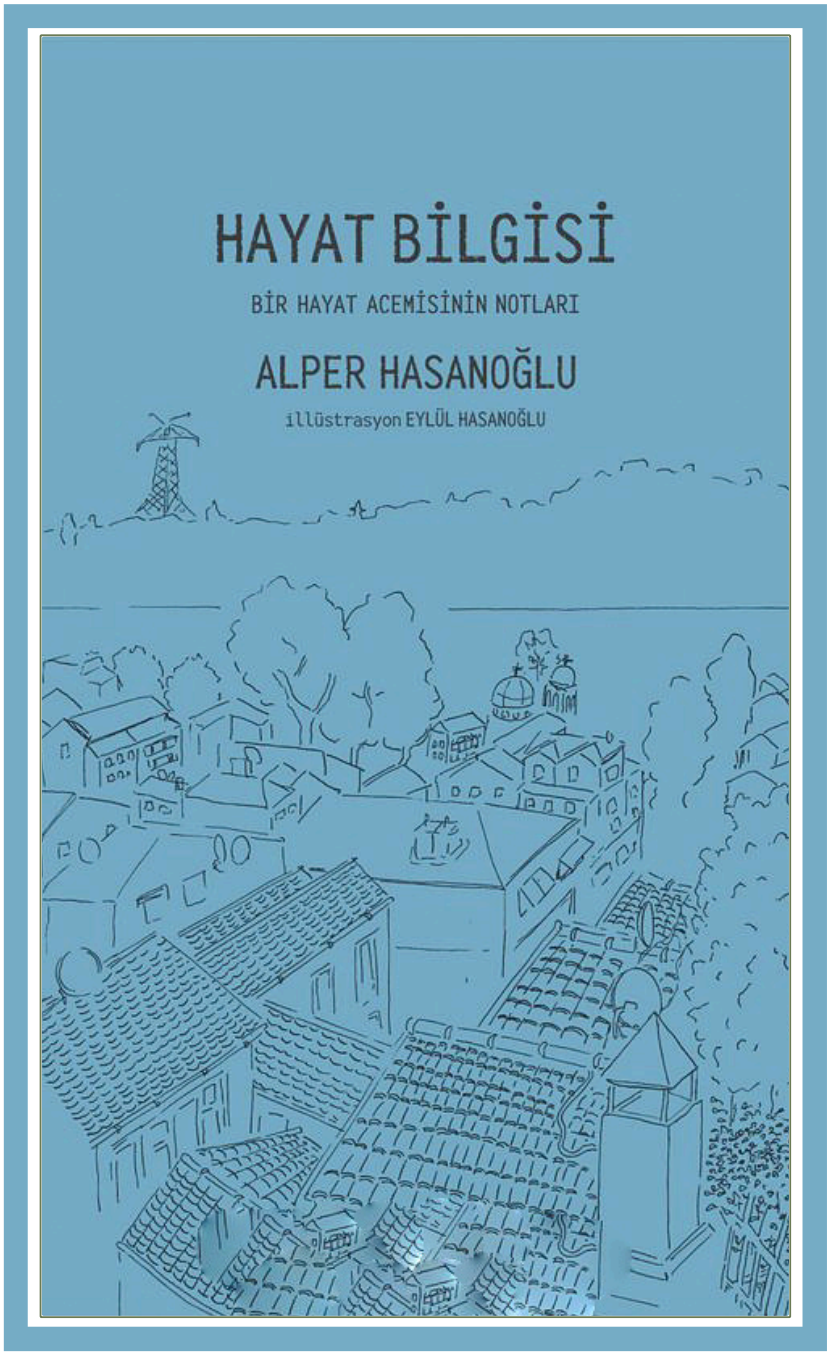
Kitabın son kısmı Ged ve Gölge’nin yüzleşmesini anlatmaktadır. Gölge’nin ortaya çıkışından itibaren Ged’in onu dışardan bir düşman olarak algılaması; kabul edemediğimiz, hoşumuza gitmeyen taraflarımızla yüzleşebilmenin ve onları kabul edebilmenin hayatımızda ne büyük farklılıklara yola açabileceğine dair bir metafor olarak değerlendirilebilir. Bu yüzleşmenin Ged’e oluşturduğu değişimi arkadaşı Vetch şöyle ifade etmektedir;

“Ged, ne kaybetmiş ne kazanmıştı, ama kendi ölümünün gölgesini, kendi ismiyle adlandırarak, kendisini bütünlemişti; tam bir insan olmuştu: Tüm kişiliğinin bilincinde olan, kendisinden başka hiçbir güç tarafından kullanılamayacak veya ele geçirilemeyecek, o yüzden de hayatını hayattan yana yaşayacak, hiçbir zaman yıkım, acı, nefret ve karanlığın hizmetine girmeyecek bir insan.”

Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Fantastik dünyaların yer aldığı kurguları okumak benim için her zaman çok keyifli olmuştur. Büyülü bir dünyanın içinde kendimi hayal etmenin, fiziksel olarak var olduğum dünyanın içinden sıyrılmanın yaratıcılığımı arttırdığını düşünürüm. Yerdeniz Büyücüsü benim için keşfetmeyi sevdiğim bir fantastik dünya olmasının yanı sıra yazarının da bahsettiği gibi büyümek, kendinle yüzleşmek, destek vermek ve destek alabilmek kavramlarını düşündüren bir kitap oldu. Okuyan herkesin ”hayatını hayattan yana yaşayacak” sebepleri bulabileceği bir okuma serüveni yaşamasını isterim. Keyifli okumalar.







HAYAT BİLGİSİ & BİR HAYAT ACEMİSİNİN NOTLARI

ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Alper Hasanoğlu
Yayınevi: Pinhan Yayıncılık
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2024
Sayfa sayısı: 320

Psikolektif+ dergisi 22. Sayının bu sayfalarında Alper Hasanoğlu'nun son kitabı olan Hayat Bilgisi kitabı ele alınacaktır. Önsöz, yazarın zamanında ilkokullarda gösterilen Hayat Bilgisi dersinde öğrenmediklerimizi kendi tecrübelerinin perspektifinden paylaşması yönüyle ilgi çekicidir. Başka birçok kitabı bulunan Hasanoğlu aynı zamanda psikiyatrist, terapist ve akademisyen kimlikleriyle çok yönlü bir yazardır. 1967 doğumlu Alper Hasanoğlu; şimdilerde felsefe alanının duayen hocalarından İoanna Kuçuradi'nin doktora öğrencisidir.

Kitapta da yazarın çok yönlü kişiliğine benzer şekilde aşk, normal, öteki, trajik gibi felsefi; esneklik, psikolojik dayanıklılık ve kişilik yapılanmaları gibi psikolojik kavramlar sıkça ben ve biz sorgulamaları çerçevesinde yerini almıştır. Yani; yazar bu kavramları kendisinin nasıl yaşadığını sorgulamanın yanı sıra insanlık olarak 'biz 'im tarihimizi de es geçmemiştir. Bizim hikayemiz; kişisel hikayemize çok benzemektedir. Davranışın amaçlı olmasına ve ihtiyaçlarımıza işaret etmesini ve insan yavrusunun eksik doğduğu bilgisi ile yavru olanlarımızın uzun ve mücadeleli bir süreç olan yetişkinliğe evrilmesini ele alan 'gelişimi' tikel boyutta her birimiz tecrübe etmiştir.

Yazar; kitapta ahlak denilen kavramın onay ihtiyacı almayla ilgili olduğunu, normalin yanılgı olabileceğini; 'öteki' kavramının Husserl'in paranteze almak kavramında olduğu gibi, kendi yargılarımızı hariç tutarak anlaşılabileceğini, trajiğin bir insanda iki yüksek değerin çatışması sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu vurgulayarak birçok filo-psikolojik tartışmaya değinmiştir. Ancak kitabın özünü tama yakın anlayabilmek için önce Sisifos mitinden bahsetmek gerekebilir. Sisifos, Tanrıların sırlarını ifşa etmesi ve ölüm tanrısı Thanatos'u kandırarak zincirlemesi nedeniyle tanrıların öfkesini çeker. Zeus, Sisifos'u cezalandırmak için onu ölüler diyarına gönderir. Ancak Sisifos, Hades'ten kaçmayı başarır ve yaşamına geri döner. Tanrılar sonunda onu yakalar ve bir kayayı bir dağın tepesine yuvarlaması gereken sonsuz bir işle cezalandırır. Ancak her seferinde zirveye ulaştığında, kaya yuvarlanır ve Sisifos işe baştan başlamak zorunda kalır. Albert Camus; bu miti insanın anlam arayışı olarak yorumlamıştır. Dağın doruğuyla girişilen savaş insanın yüreğini tatmin edecek kapasitede bir uğraştır. Ancak; Sisifos, görevi başarıp kayayı



zirveye dikebildiğinde hayatının anlamsızlığıyla yüz yüze gelir ve kayayı başlangıç noktasına doğru serbest bırakır. Bu mit ve ardından gelen hikâye modern çağda bize hedef edindiğimiz birçok uğraşın labirentteki bir fare gibi hissettirdiğini anlatmaktadır. Yaşamda anlam arayışımız sürekli devam etmektedir ve o anlama vardığımızı sandığımızda yeni bir soruyla karşı karşıya kalırız. Dolayısıyla günümüzde herkes kendini biraz da olsa yetersiz, başarısız, beceriksiz ve değersiz hissetmektedir. Yazar bu söylemi desteklemek için Dostoyevski ve Adler arasında bir benzerlik kurarak önce, Dostoyevski'nin roman kahramanlarında gözlemlediği aşağılık kompleksini örnek gösterir. Kumarbaz kitabındaki Aleksey; sevdiği kadını kaybetmek pahasına kumar oynarken aslında bu tür yetersizlik, değersizlik duygularını yaşamakta ve savaş, kaç, don kal veya yenilerde öğrendiğimiz işlevsel uyumlanma tepkilerinden aşırı telafiyi belki de gerçeklerden kaçması yönüyle kaçışı kullanmaktadır. Modern çağda ise Adler'in üstünlük çabasına dayalı

aşırı telafilemeyi çok daha fazla kullanıyoruz. Aşırı telafi; bir şema terapi kavramıdır ve bir olay karşısında gösterdiğimiz "savaş" tepkisine benzer. Bu savaş barışçıl bir savaş değildir. Örneğin; aslında hiç sevmediğimiz bir iş arkadaşımıza gösterdiğimiz yersiz samimiyet, içten içe yaşadığımız düşmanlığın aşırı telafisidir. Günümüzde normallik beklentimiz ve etrafımızdaki tehlikeleri kontrol etme ihtiyacımız artık tarihsel standartların çok üzerindedir ve gerçeklikten gerçekten de kaçmak isteriz. Dolayısıyla yorumsal olarak aşırı telafinin de kaçmanın aksi ucu olduğu söylenebilir. Elbette, bu toplumsal koşullar mutsuzluğumuzun nedeni olabilir; öte yandan yazar psikolojik dayanıklılık, esneklik ve kabulün bu acılara daha kapsamlı ve işlevsel bir yaklaşımın yolunu



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Duyguları bir sinyal olarak ele almayı ve bu sinyalleri de belirli bir ihtiyacımızla ilişkilendirmek yönündeki psikolojik yaklaşımları beğeniyorum. Duygularımız normalden saptığında psikiyatrik açıdan hasta kabul ediliriz. Aynı zamanda ihtiyaçlarımız da normalden saptığında veya bir modern el tarafından saptırıldığında da sorun olduğunu kabul etmenin değerliliğini aşikardır. Zaten psikoterapi, ancak ve ancak bir terapist eşliğinde kişinin kendi acılarını kabul etme cesareti gösterebilmesinden ibarettir. Özellikle son zamanlarda kendi onay alma ve görülme ihtiyacım üzerine çalışan bir psikolojik danışman olarak söyleyebilirim ki; hikayelerimize sahip çıkmak ve gölgelerimizi ışığa çıkarmak için kurulacak profesyonel bir diyalogun önemini gözden kaçırmamalıyız. Hikayelerimizden ve ötekinin hikayelerinden; insanlık destanımızdan öğreneceğimiz çok şey var.



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- Bohemıan Rhapsody- Mine Tekin Ergin

1. https://www.amazon.in/Tallenge-Freddie-Mercury-Bohemian-Rhapsody/dp/B07KQ6MXXF
2. https://www.gqmagazine.fr/pop-culture/article/bohemian-rhapsody-le-monteur-pense-meme-que-le-film-est-mal-monte
3. https://playtusu.com/haber/2018/03/queen-filmi-bohemian-rhapsodynin-vizyon-tarihi-degisti/

10- Hogar- Ahmet Yaşar

1. https://www.indyturk.com/node/157561/kültür/ev-sinemasında-bu-hafta-hak-ettiğimiz-hayat-"ev"

13- Walter Mıtty'nin Gizli Yaşamı- Ozan Atamış

1. https://www.imdb.com/title/tt0359950/mediaviewer/rm4034319104/
2. https://www.imdb.com/title/tt0359950/mediaviewer/rm1990756609?ref_=tt_ov_mi_sm
3. https://www.imdb.com/title/tt0359950/mediaviewer/rm3185237504?ref_=ttmi_mi_all_pos_5

16- Rebel In The Rye- Özlem Tekin

1. https://www.tvguide.com/a/img/catalog/provider/1/2/1-5358890121.jpg
2. https://i0.wp.com/cornellsun.com/wp-content/uploads/2017/10/rebel-in-the-rye-nicholas-hoult.jpg
3. https://www.assignmentx.com/wp-content/uploads/2017/09/REBEL-IN-THE-RYE-spacey.jpg

20- The Devil Wears Prada- Fatma Batık Şimşek

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- İkimizin Yerine- Feyza Kılınç Tayfun

1. https://tr.web.img4.acsta.net/r_1920_1080/pictures/16/08/03/16/51/145444.jpg
2. https://tr.web.img3.acsta.net/r_1920_1080/pictures/16/09/19/11/28/049305.jpg
3. https://www.imdb.com/title/tt5934922/mediaviewer/rm2640406528/
4. https://www.imdb.com/title/tt5934922/mediaviewer/rm2993031424/

26- Küçük Kadınlar- Tuğçe Uysal

1. https://www.beyazperde.com/filmler/film-224808/fotolar/detay/?cmediafile=21676661
2. https://kultfilmler.com/little-women-kucuk-kadinlar-izle/
3. https://www.news.com.au/entertainment/movies/new-movies/little-women-will-make-you-a-blubbering-mess/news-story/6e08bae6a2aaabd8413f36b4cb5a3fee

KİTAP İNCELEMELERİ

31- Bir Kimya Meselesi- Ayşe Doğan

1. https://image01.idefix.com/resize/800/0/product/427028/bir-kimya-meselesi-64834d3b097b4.jpg
2. https://sophosakademi.org/wp-content/uploads/2022/03/Resim1-6.png
3. https://tr.pinterest.com/pin/41095415343504172/

34- Düşerken- Muhammed Özkan

1. https://www.kitapyurdu.com/kitap/duserken/479143.html
2. http://fatihdane.com/varolus-bir-sanci-mi/
3. https://www.pxfuel.com/tr/desktop-wallpaper-pootu

37- Yerdeniz Büyücüsü- Zeynep Ünal

1. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/361253
2. https://www.canva.com/
3. https://www.kitapyurdu.com/kitap/yerdeniz-buyucusu-yerdeniz-1/5553.html

40- Hayat Bilgisi- Elif Gök

1. https://chat.openai.com(chatGPT)



PSİKOLEKTİF+

SAYI 22 - HAZİRAN 2024