PSİKOLEKTİF+
SAYI 23 - EYLÜL 2024
Her 3 ayda bir yayınlanır.



KIVANÇ TATLITUĞ

PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

INSIDE OUT 2
FEYZA KILINÇ TAYFUN
6





10
THE GREAT GATSBY
MİNE TEKİN ERGİN

TRAINSPOTTING
AHMET YAŞAR
14





18
THE EXPERIMENTER
OZAN ATAMIŞ

ON THE BASIS OF SEX
ÖZLEM TEKİN
21





25
TREES OF PEACE
FATMA BATIK ŞİMŞEK

KELEBEĞİN RÜYASI
TUĞÇE UYSAL
28



PSİKOLEKTİF+
SAYI 23 - EYLÜL 2024

kitap incelemeleri



33 PSİKOLEKTİF+
EŞ BENLİK
ELİF GÖK



36 PSİKOLEKTİF+
KÖPEK KALBİ
MUHAMMED ÖZKAN



39 PSİKOLEKTİF+
BİR KÂŞİFİN FELSEFESİ
ZEYNEP ÜNAL



42 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

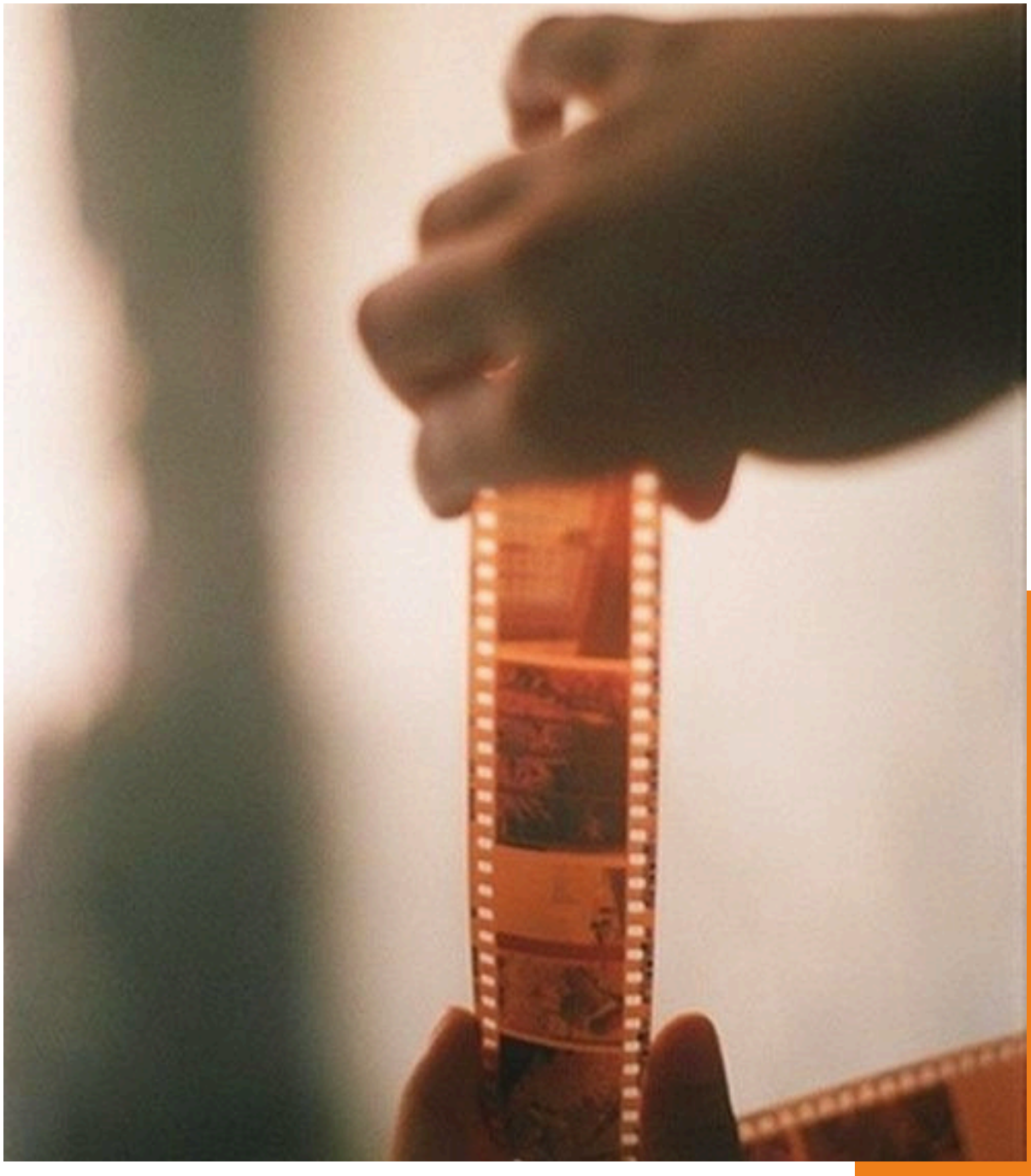
Sinema ve edebiyatı, ruh sağlığı ve eğitim alanlarıyla harmanlayan Psikolektif+, 23. Sayısı ile sizlerin karşısına 7 film ve 3 kitap incelemesiyle çıkmaktadır. Güçlü incelemelerin yer aldığı bu sayının kapağında ise Kıvanç Tatlıtuğ misafirimiz olmaktadır.

Kapağımızda yer alan Kıvanç Tatlıtuğ, Kelebeğin Rüyası isimli filmde yetenekli şairimiz Muzaffer Tayyip Uslu'yu canlandırmaktadır. 1983 doğumlu Tatlıtuğ, oyuncu ve eski mankendir. Adını 2002 yılında Best Modal of Turkey ile duyurmuş, oyunculuk kariyerindeki en büyük adımı ise Halit Ziya Uşaklıgil'in aynı adlı eserinden uyarlanan Aşk-ı Memnu dizisindeki Behlül karakterini canlandırarak atmıştır. Aşk-ı Memnu'nun ardından filme ve dizi olmak üzere birçok karaktere can veren Kıvanç Tatlıtuğ, ödülleri de beraberinde götürmüştür. Kelebeğin Rüyası'ndaki rolü ile MGD 19. Altın Objektif Ödülleri, 18. Sadri Alışık Sinema ve Tiyatro Oyuncu Ödülleri, MEF Lisesi Yılının Fark Yaratan Ödülleri, 46. Sinema Yazarları Derneği Ödülleri ve Milliyet Sanat Dergisi Okurları tarafından En İyi Erkek Oyuncu ödülünü kazanmayı başarmıştır. Mankenlerin oyuncu olamayacaklarına yönelik genel algıyı yıkan Kıvanç Tatlıtuğ, kariyerine son sürat devam etmektedir.

Eylül ayını hüzün ayı ilan edenlere inat Psikolektif+ gönlünüze huzuru getirme konusunda yeni sayısıyla iddialı. Şiire, romana ve psikolojiye doyacağınız bu güçlü sayı ile aranızda daha fazla durmuyor ve sizleri alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı incelemelerle baş başa bırakıyorum. Vedamı Tatlıtuğ'un canlandırdığı bir Muzaffer Tayyip Uslu dizesiyle kapatıyorum. "Belki diyorum kendi kendime, belki de öldükten sonra mümkündür yaşamak." Psikolektif ile kalın...

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

INSIDE OUT 2

Vizyon Tarihi: 2024
Tür: Animasyon, Aksiyon, Komedi
Yapım: ABD
Süre: 96 Dakika
Imdb puanı: 6,1
Oyuncular: Amy Poehler, Maya Hawke, Kensington Tallman
Yönetmen: Kelsey Mann

Serinin ilk filminde bebekliğinden itibaren gelişimine şahit olduğumuz ana karakter Riley; duygu merkezinde bulunan neşe, üzüntü, korku, öfke ve tiksinti ile hayatına devam etmektedir. Başarılı bir okul yaşantısı olan Riley, aynı zamanda iyi bir buz hokeyi oyuncusudur. Genellikle neşenin kontrolünde ilerleyen Riley'nin yaşamı, bir gece yarısı kontrol merkezinde çalan ergenlik alarmı ile alt üst olur. Duygu kontrol merkezini de genişleten bu değişiklik yeni duyguları da beraberinde getirmiş ve işleri bir hayli karıştırmıştır. Artık hem yeni duyguları tanımak hem de onlarla uyumlu bir ilişki kurmak gerekmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmin açılışında Riley'nin temel duygularının kontrolündeki ana merkez ve kişiliğinin farklı yönlerini oluşturan "ada" adı verilen kaynakları tanıtılmaktadır. Burada, ilk film ile kıyaslandığında Riley'nin arkadaşlık adasının genişlemesi ve aile adasının önünde yer alması dikkat çekmektedir. Çocuk gelişim dönemleri açısından değerlendirildiğinde Riley'nin 7-11 yaş dönemini içine alan "son çocukluk döneminde" olduğu görülmektedir. Okul dönemi olarak da adlandırılan bu dönemde çocuğun aile ortamından çıkıp dış dünya ile iç içe olmasının ve ergenlikte de devam edecek olan akranlarla iletişimin önem kazanmasının altı çizilmektedir.



Riley'nin zihninin derinliklerine yapılan yolculukta, duyguları ile kaydedilen anıların inançlarını şekillendirdiği ve bu inançların da Riley'nin benlik algısını oluşturduğu görülmektedir. İnançların duygular tarafından oluşturulması ve Riley'nin davranışlarının da hem duygusundan hem de inancından etkilenmesi duygu – düşünce ve davranışın her birinin diğerini etkilemesiyle ilgili görüşleri somutlar niteliktedir. Tüm bu akışın da benlik algısını oluşturduğu görülen filmde, Riley'nin baskın duygusu neşeyken oluşan algı "ben iyi biriyim" şeklinde duyulurken kontrolü ele alan kaygının benlik algısını "yeterince iyi değilim" olarak değiştirdiği görülmektedir. Benlik algısındaki bu değişim kaygı kontrolündeyken oluşturulan inançlardan kaynaklanmaktadır. Riley, takıma girerse asla yalnız kalmayacağını düşünmekte, takım arkadaşlarının sevdiği şeyleri severse kendisini de seveceklerine inanmaktadır.

Kaygı kontrolünde oluşturulan bu inançların, Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi (ADDT) 'de kullanılan "akılcı olmayan inançlar" tanımına uyduğu görülmektedir. Albert Ellis, akılcı olmayan inançların; çocukluk çağlarından itibaren öğrenme yolu ile oluşan aşırı genellemeye dayanan gerçeklikle uyumlu olmayan düşünsel yapılar olduğunu belirtmektedir. Akılcı olmayan inançların kişiyi işlevsiz kıldığına, başarısızlığa sürükleyip yenilgiye uğrattığına değinilmektedir. Riley'nin kaygı kontrolündeyken oluşturduğu "her şeyi kabul edersem yalnız kalmam" anlayışı ile arkadaşlık kurmaya çalışması, beğenmediği bir tatlıyı beğeniyor gibi zorla yemeye çalışması, beğendiği bir müzik grubunu sevmiyor gibi yapması ya da kendisiyle ilgili yalanlar söylemesi gibi davranışları; akılcı olmayan inançların bireyi işlevsiz kararlara yönlendirmesini örneklendirmektedir.



Bunun yanında Riley, yanlış olduğunu bile bile gizlice koçun defterini okumak istemektedir. Yapmayı düşündüğü davranışı eyleme geçirmeden önce davranışın sonuçlarını değerlendirememesinin nedeni ergenlik dönemine yeni girmiş Riley'nin beyin gelişim süreçleri ile açıklanabilmektedir. Ergenlik döneminde, bireyin toplum içindeki davranış şeklini kontrol eden sinir devrelerini içeren ve ön beyin olarak da adlandırılan prefrontal korteksin tam gelişmediği bilinmektedir. Prefrontal korteks, bireyin davranışlarının sonuçlarını düşünmesini sağlamanın yanında dürtüsel davranışlar yerine işlevsel alternatifler üretmek konusunda aktif rol oynamaktadır. 20li yaşlara kadar tam fonksiyonla çalışmayan prefrontal korteks yerine duygu ve ödül süreçlerinin yürütüldüğü limbik sistem aktif kullanılmaktadır. Limbik sistem kontrolünde birey, davranışları riskli dahi olsa zevkli ve eğlenceli olarak değerlendirdiğinde ödüllendirilme hazzı yaşamakta ve davranışı yapmaya teşvik olmaktadır. Limbik sistem aynı zamanda vücudun stres ile mücadelesini kolaylaştırmaktadır. Stres anında yükselen kortizol hormonunun vücutta; damarların büzülmesi, kan basıncının yükselmesi, nabzın artması gibi etkileri bulunmaktadır. Kortizolün bu etkisine karşılık hayati bir müdahale ile bireyin dengelenmesi limbik sistem sayesinde olmaktadır.

Filmde, Riley'nin maç sırasında hata yapıp ceza aldığı sahnede yaşadığı kaygı atağında vücudundaki fizyolojik tepkiler bu duruma örnek oluşturmaktadır. Bunun yanında bahsi geçen sahnede duygu kontrol merkezinde atak halinde paralize olmuş kaygıya hiçbir duygunun müdahale edemediği görülmektedir. Neşenin diğer duygularla bir olarak Riley'i olumsuz benlik algısının etkisinden kurtarması sayesinde kaygı da kendini geri çekebilmiştir. Bu durum her duygunun güçlü yanlarından beslenmek gerektiği ve tek bir duygu halinin hem gerçekçi hem de işlevsel olmadığı yorumunu düşündürmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Serinin ilk filminde olduğu gibi duygularımız ve iç dünyamız gerçeğe uygun ve anlaşılır biçimde izleyiciye aktarılmaktadır. Zaman zaman kendimize hatırlatmamız gereken önemli ipuçları sunmaktadır. Örneğin filmde, kaygı duygusunun tek başına kontrol merkezine hükmetmesi ve benlik algısını tek başına oluşturması ne kadar yanlış ise yeni duygular gelmeden önce neşenin kontrolünde oluşturulan "Ben iyi biriyim" algısının da o kadar yanlış olduğunu fark ediyoruz. Neşenin bu benlik algısını oluşturmak için Riley'nin tüm zorlayıcı anılarını zihnin derinliklerine unutulmak üzere gönderdiği görülmektedir. Bu şekilde neşenin manipülasyonu ile yalnızca olumlu anılar ışığında şekillendirilmiş benlik algısı, Riley'nin daha fazla zorlanmasına yol açmaktadır. Bu durum bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmemesi ile kendisine yapay bir benlik oluşturmasına, kendisine karşı hata/eksiklik toleransı göstermemesine ve aynı zamanda karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında daha çok zorlanmasına neden olmaktadır. Filmin son sahnesinde değinildiği gibi "hepimiz hem kötü hem iyi yanlarımızla varız; çünkü bizi biz yapan bunların bütünü". Önce kendimizi sonra çevremizi bütüncül bir bakışla değerlendirebilmemiz dileğiyle iyi seyirler dilerim.





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

THE GREAT GATSBY

Vizyon tarihi: 2013
Tür: Dram, Romantik
Yapım: ABD, Avustralya
Süre: 143 Dakika
Imdb puanı: 7,2
Oyuncular: Leonardo diCaprio, Tobey Maguire, Carey Mulligan
Yönetmen: Baz Luhrmann

The Great Gatsby, 1925 tarihli F. Scott Fitzgerald'ın aynı adlı romanından beyaz perdeye uyarlanmış ve 2013 yılının Mayıs ayında vizyona girmiştir. Filmde 1. Dünya Savaşı sonrası Amerika'da "Caz Devri' olarak adlandırılan on yıllık gösterişli dönem, eskiden zengin olan ve yenilerde zenginleşmiş iki kesimin Long Island'ın doğusunda ve batısında yaşayarak ayrıştırıldığı, paranın yegâne güç simgesi olduğu, göz kamaştırıcı ve profesyonel sahnelerle bezeli, Gatsby ve Daisy arasındaki buruk ve mutsuz bir aşk hikayesi ile seyirciye sunulmaktadır.
Filmi ve filmin merkezindeki Gatsby karakterini Gestalt Terapi ışığında detaylı bir şekilde inceleyeceğim.

"Yazı spoiler içermektedir."

GT'ye göre; sağlıklı insanlar, çevresi ile harmoni içinde yaşayan insanlardır. Kendi kendini düzenleme süreci, kişiye organizmasının şimdi neye ihtiyacının olduğunu bulması için yön vermekte, böylece de onun davranışlarını organize etmektedir. Organizma kendini düzenlemek üzere sadece kendi doğal eğilimlerini izlemekte, ne iyi ise onu yapmakta, hazmettikten sonra da asimile etmektedir. Ana kahramanımız Jay Gatsby, organizmik değerlendirme sürecinde şu şekilde ilerlemiştir. Ergenlik döneminde yoksul ve alt sınıf bulduğu ailesinden ayrılmış, ardından deniz ticareti işine soyunmuştur. Denizde boğulmak üzere olan bir milyoneri kurtarmış ve o milyoner Gatsby'i evlat edinerek ona lüks yaşamı ve centilmenliği öğretmiştir. Sonraki yıllarda ise bir mafya babası ile anlaşarak içki kaçakçılığı yapmış ve 1. Dünya Savaşı sonrasında günden güne güçlenen Amerikan ekonomisinde piyasanın sayılı zenginlerinin arasına girmiştir. Düzenlediği gösterişli ev partileriyle dönemin sosyetesi arasında adeta bir mit karakterine dönüşen Jay Gatsby, esasında belli bir amaç ve ihtiyaç uğruna yaşamını sürmekte ve tüm bu yolu kendisi için iyi ve doğru bulduğu sevgilisine yine yeniden kavuşmak için yürümektedir.



Gatsby, 1. Dünya Savaşı'nda genç bir subay olarak yer almış, o yıllarda tanıştığı ve tutkuyla aşık olduğu Daisy'den savaş sebebiyle ayrı kalmıştır. Sevgilisi Gatsby ile 5 yıl süren ayrılığın ardından Daisy, asilzade oğlu olan köklü milyoner Tom Buchanan ile evlenmiştir. İşte tam 5 yılın ardından Gatsby, geçmişte bıraktığı aşkı Daisy'e kavuşmak için mücadele vermeye başlamıştır. Yaşam, ihtiyaçları karşılama sürecidir. GT kuramcıları, Almanca bir kelime olan gestalt kelimesini kullanırlar ve bu da bir süreci tanımlamak üzere kullanılan "bütün" veya "örüntü" anlamındadır. Bir Gestalt, bir "şekil" veya orada olan bir özellik demektir; "zemin" ise yaşantının tümüdür. Algı terimleri bakımından şekil nettir ve bizim dikkatimizi çekmektedir, bunun dışındaki her şey zemin haline gelir. Bu kurama göre ihtiyaç, organizmanın farkındalık oluşturduğu tamamlanmamış bir Gestalt'tır ve bu şekil haline gelir, diğer tüm yaşantılar zemindir. Gatsby'nin bütününde yani gestaltında 5 yıl önceki sevgilisi Daisy'i bugününe getirerek mutlu, varlıklı, beraber bir yaşam sürmek vardır. Bu ihtiyacı doğrultusunda da yasa dışı yollardan da olsa zengin olmuş ve kendisini kanıtlamak için gösterişli ev partileri vererek evine binlerce kişi toplamış ancak o, binlerin arasında her defasında sadece biricik Daisy'i aramış ve istemiştir. Yani Jay Gatsby için şekil, sevdiği Daisy iken, kalan tüm her şey -şık yaşam, partiler, milyonlar, dost görünümlü kişiler- zeminden ibaret olmuştur. Filmin sonuna dek şekil ihtiyacını karşılayıp Gestalt'ını tamamlamak için çaba verse de acı bir şekilde Gatsby'nin yaşamı son bulacaktır.



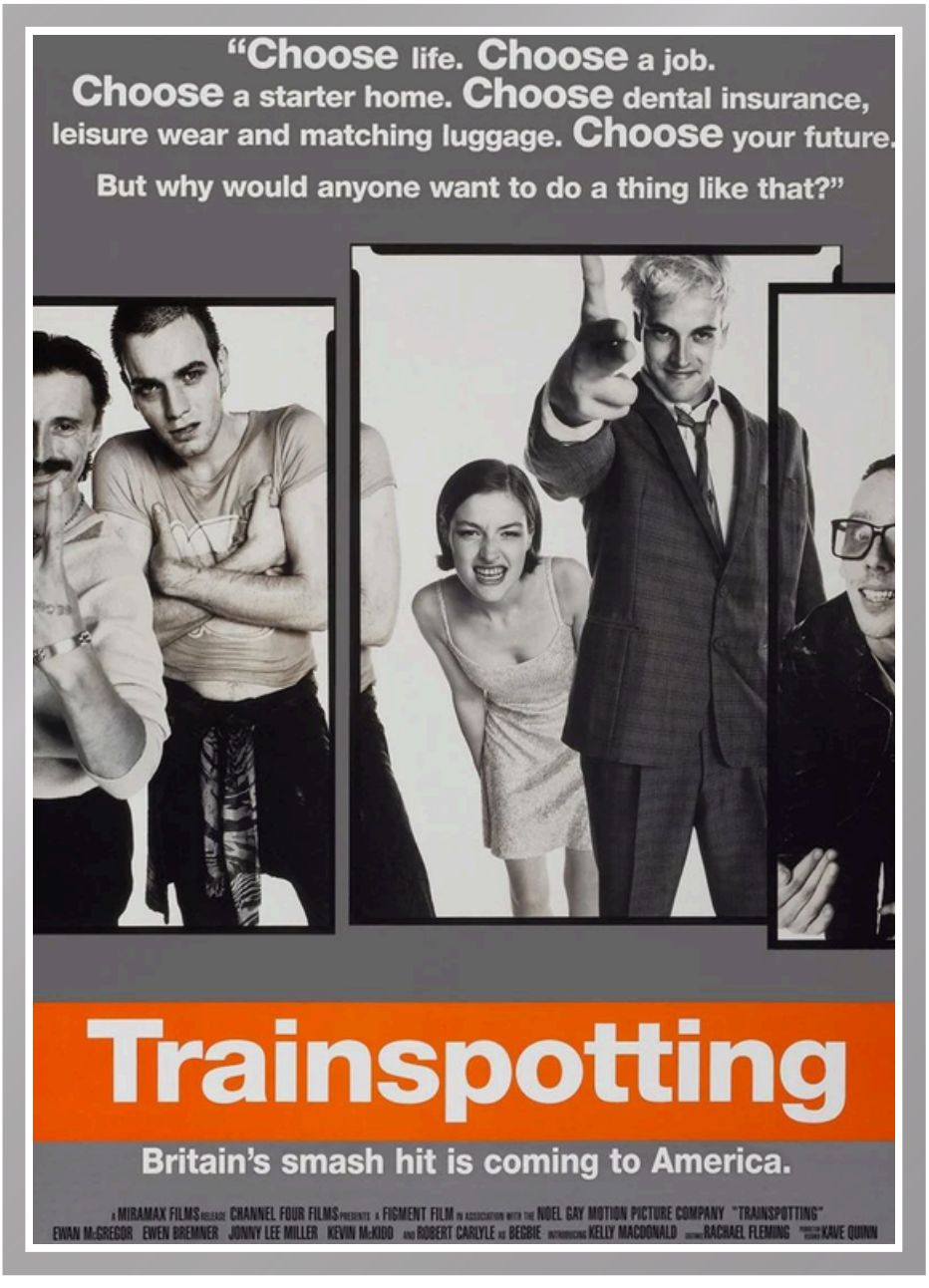
GT farkındalık döngüsünde bir aksama olduğunda, temas sınırlarında bir problemin olduğu görülmektedir. Bu problemler; temas bozuklukları, sınır problemleri, direnç (rezistans) ya da fonksiyonel olmayan işlemler olarak adlandırılmaktadır. En basit temas bozukluğu, içe almadır. GT'ye göre burada problem; bizim karşılaştıklarımızı kendi değerlerimize uygun olup olmadığına bakmayarak, çiğnemeden, hazmetmeden, asimile etmeden içe almamızdır. Yani bunlar bizim midemizde oturan yabancı maddelerdir. Jay Gatsby, doğma büyüme bir asil değildir. Sadece asilliği öğrenmeye çalışmış, sonradan görme denilebilecek asil rolü yapan kaçakçılıktan milyoner olmuş bir adamdır. Daisy'e olan sevgisi masum ve içten olsa da Daisy'nin kocası Tom'dan ayrılmayışı ve Gatsby'e daima aşık kaldığını söyleyemeyişi onu çileden çıkarmış ve öfkesini kontrol edemeyerek Tom'a saldırmıştır. O dönemde Amerikan toplumunda gerçek bir asil bu davranışları sergilememekte, üstünlük kurmak için gösterişe ve şiddete gerek duymamaktadır. Bu durum Gatsby'nin yaşadığı temas bozukluğuna örnek niteliğinde bir sahne oluşturmaktadır.

Filmin sonunda ise Daisy'nin işlediği cinayeti üstlenmiş ve sevdiği uğruna suçlu olmayı kabul ederek yine sevdiğinin kendisine dönmesini arzulamıştır. Halbuki işler hiç beklediği gibi gitmemiş, üstlendiği suç onu bu defa sahiden yapayalnız bırakmış ve hatta bu suç şatafatlı evinin havuzunda kanlar içinde derinliklere gömüldüğü kendi ölümüne sebebiyet vermiştir. Yaşadığını hissettiği ev, aynı zamanda onun mezarı olmuştur. Gestalt kuramcılarına göre yaşamın içerisindeki kutuplar çok iyi sahnelenerek film son bulmuştur.



Filme İlişkin İzlenimlerim

İzlerken pek çok duygu durumunu hissedebildiğimiz, özellikle ev partilerinde adeta bir görsel şölen yaşatan, ekranın her bir noktasında uyaran barındıran canlı bir film diyebilirim. Leonardo'nun oyunculuğuna hayran kaldığımı itiraf etmeliyim. Bu eleştirim filme mi, kitaba mı, yazara mı bilemiyorum ancak şunu söylemeden geçemeyeceğim. Gatsby'nin yaşamı mutsuz ve huzursuz bir şekilde son bulurken, tüm acıyı çektiren ve eşini aldatan Tom'un ödüllendirilircesine doğru adam gibi gösterilmesi beni oldukça rahatsız etti. Adaleti sorgulamak bizim elimizde, unutmayalım. Okuduğunuz için teşekkür ederim, hoş kalın.





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

TRAINSPOTTING

Vizyon Tarihi: 1996
Tür: Dram, Suç
Yapım: İngiltere
Süre: 94 Dakika
Imdb puanı: 8,1
Oyuncular: Ewan McGregor, Robert Carlyle, Jonny Lee Miller
Yönetmen: Danny Boyle

Danny Boyle tarafından yönetilen ve Irvine Welsh'in aynı adlı romanından uyarlanan film, 1990'ların Edinburgh'unda bir grup genç erkeğin uyuşturucu bağımlılığı, varoluşsal krizler ve kaçış arayışlarını anlatmaktadır. Temel olarak bağımlılığın karanlık yüzüne, toplumsal dışlanmışlığa ve umutsuzluğa odaklanmaktadır.

! "Yazı spoiler içermektedir."

"Yaşamı seçin. Bir iş seçin. Bir kariyer seçin. Bir aile seçin. Kocaman lanet bir televizyon seçin. Bulaşık makinenizi, cd çalarınızı ve elektrikli konserve açacağınızı seçin. Düşük kolesterollü, diş sigortanızı, sağlıklı bir hayatı seçin. Ev kredisi ödeme planınızı seçin. Başlangıç için bir ev seçin. Arkadaşlarınızı seçin. Günlük giysilerinizi ve bavul takımınızı seçin. Çeşit çeşit oturma grupları arasından taksitle bir tane seçin. Tak-yap bir ürün alıp pazar sabahı kendinizi bir halt zannetmeyi seçin. Kanepeye oturup bir taraftan ruh sömüren programları izlerken o lanet abur cuburları zıkkımlanmayı seçin. Sonunda da sefil bir evde yalnız başına geberip giderken yerini, senin yerine geçmek için, seni kandıran bencilleri bırakmayı seç. Çürüyüp gitmeyi ve yetiştirdiğin gerzek veletlere rezil olacak biçimde kendi altına etmeyi seç. Geleceği seç. Hayatı seç..."

Renton hayatta uyuşturucu dışında hiçbir amacı olmayan bir gençtir. Arkadaş grubu da Renton'dan farklı değildir. Tek amaçları daha fazla uyuşturucu almak, partilere katılmak ve gittikleri yerlerde sorun yaratmaktır. Renton her bağımlı gibi uyuşturucuyu bırakmayı defalarca denese de başaramamıştır ve bir gün tekrar bırakmayı dener. Ancak başarılı olamayan adam aksine, bir altın vuruş deneyimiyle de karşı karşıya kalmıştır. Hastaneye kaldırılan ve ölümden dönen Renton, artık daha başka biri olma yolundadır.

Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak; filmin ana karakteri Mark Renton, uyuşturucuya bağımlı ve hayatının kontrolünü yeniden kazanmak için mücadele eden biridir.



Renton'un en yakın arkadaşı olan Sick Boy, zeki ama soğukkanlı bir karakterdir, Sürekli fırsat peşinde ve manipülatif tavırlarıyla dikkat çekerken Begbie, şiddet eğilimli ve kontrolsüz bir karakterdir. Uyuşturucu kullanmasa da kendi yıkıcı davranışlarıyla topluma zarar vermektedir. Spud, grubun en saf ve sevimli üyesidir. Uyuşturucuya bağımlı olmasına rağmen masumiyeti ve savunmasızlığı onu diğer karakterlerden ayırmaktadır.

Filmin ana karakterleri, özellikle Mark Renton uyuşturucu bağımlılığıyla mücadele eder. Bağımlılık, hem fiziksel hem de psikolojik olarak kaçış arayışının bir simgesidir. Renton ve arkadaşları, toplumdan ve kendi içsel çatışmalarından kaçmak için uyuşturucuları bir araç olarak kullanırlar. İnsan, tarihsel gelişime bakıldığında giderek yalnızlaşan, anneden ayrıldıktan sonra var olabilmek için çabalayan, bu süreçte dönem dönem kaygılarla karşılaşan, sevgi ihtiyacını karşılayamadığı durumlarla yüzleşebilmektedir. Bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmesi; psikolojik sağlamlığı, uygun düşünce ve davranışları geliştirebilmeyi, tecrübeyi, kişisel gelişimi zorunlu kılar. Bu aşamalarda, başarılı yol kat edememiş bireyler madde kullanımını, "yanlış" bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaya başlamış olabilmektedir.



Düşünülenin aksine, salt zevk arayışı yahut kendine zarar verme güdüleriyle açıklanamayan madde bağımlılığı, kişilerin daha ziyade yaşamış oldukları boşluk, depresyon, özgüven eksikliği, sıkıntı, sorunlardan kaçma gibi sebeplerle başvurdukları zararlı yollardan biridir. Kişi, eksik kendilik duygusu ve egosundaki yetersizlik gibi sebeplerle sıkıntı veren olayları hafifletmek arayışındayken bazı maddelere karşı bağımlılık geliştirebilmektedir. Renton ve arkadaşları içinde bulundukları mutsuzluk ve kölelik çarkları ile çalışan sisteme bir tepki olarak farklı bir yaşam tarzına uyuşturucu ile ulaşabildiklerini düşünmektedirler. Karakterler, kimlik arayışında sıkıntı çekerler. Renton'un iç monologları, toplumsal normlara ve beklentilere karşı duyduğu yabancılaşmayı ve tatminsizliği gösterir. Uyuşturucular, bu kimlik arayışında bir kaçış yolu olarak kullanılır.

Özellikle çevre edinmekte zorlanan, içe kapanık, ailesinde var olduğunu hissedemeyen bir bireyin, kendisi gibi ilişki kurmakta zorlanan, yanlarında var olabileceğini hissettirecek, kendisi gibi madde kullanan kişileri arkadaş edinebilmektedirler. Renton'ın çevresi de kendisi gibi uyuşturucu kullanan, yasa dışı işlerle uğraşan, dürtüsel insanlardan oluşmaktadır.

Kişi stres durumunda yaşadığı kaygı ile gerçeği değerlendirme, kontrol, analiz ve karar verme aşamalarından geçerken yansıtma-inkar etme gibi savunma mekanizmalarını kullanabilir. Bağımlılığa yatkın kişilerde, kendini koruyan savunma mekanizmasının yokluğu, beraberinde hiperaktiflik ve agresiflik varlığını ön plana çıkarmaktadır. Film, gerçeklik ve halüsinasyonlar arasındaki sınırları belirsizleştirir. Özellikle "klozet sahnesi" ve diğer hallüsinatif görüntüler, karakterlerin zihinsel durumlarını ve gerçeklik algılarını yansıtır. Bu sahneler, uyuşturucunun zihni nasıl dönüştürebileceğini ve kaçış arzusunun bir ifadesi olarak nasıl işlediğini gösterir.

Toplumsal açıdan film, 1980'lerin sonunda Britanya'nın ekonomik ve sosyal sorunlarına ışık tutar. Renton'un "seçimini yapmak" ve kapitalizmin tuzaklarından kaçmak konusundaki düşünceleri, filmdeki toplumsal eleştirinin merkezindedir. Film, toplumsal ve ekonomik sistemin bireyler üzerindeki etkilerini sorgular.

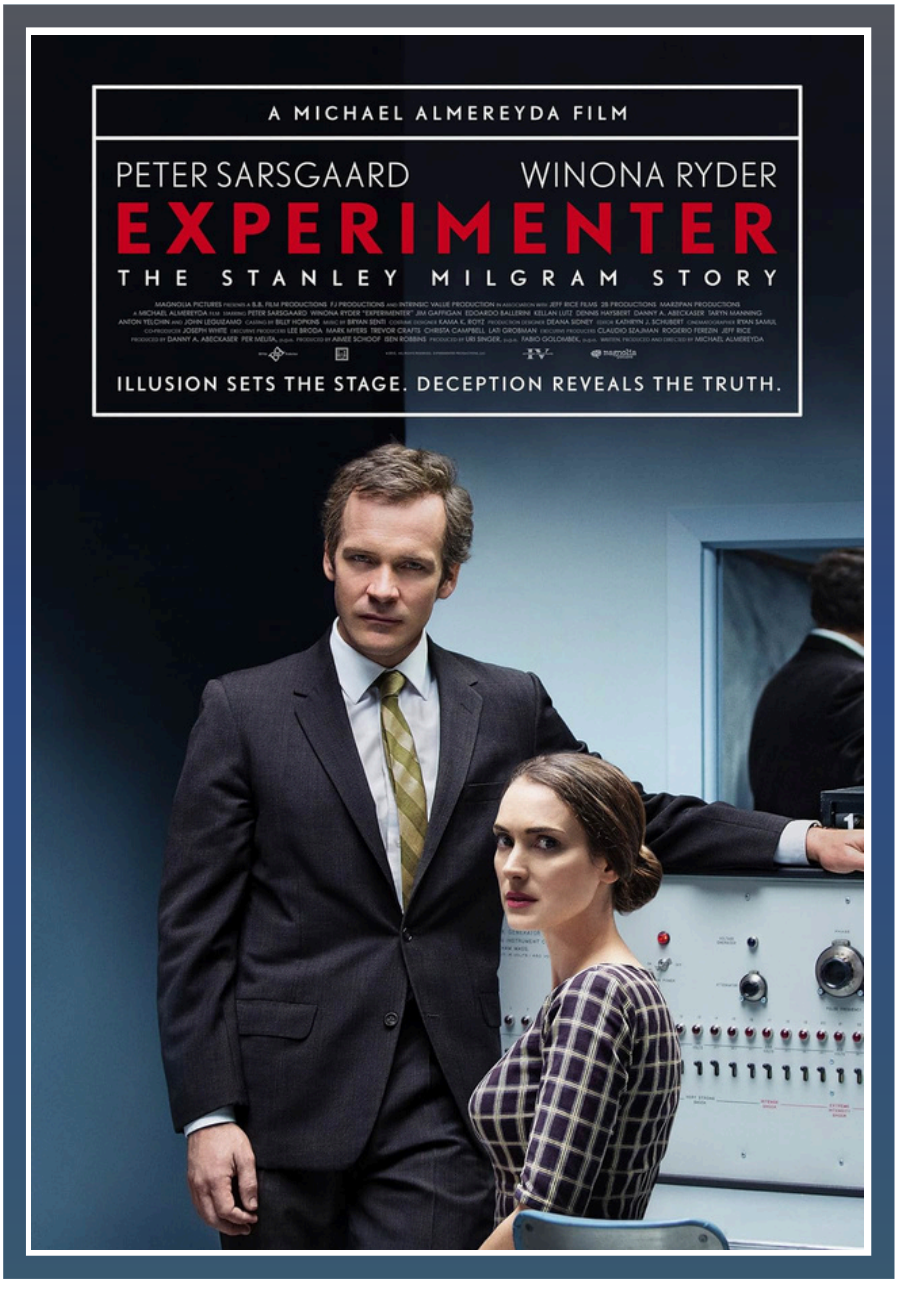
"Benim sorunum şu: ne zaman sahip olmayı çok istediğim bir şeye sahip olma olasılığı karşıma çıksa; kız arkadaş, ev, iş, eğitim, para filan, birden o şey bana çok aptalca ve anlamsız geliyor..."

"Toplum diye bir şey yoktu. Olsa bile kesinlikle onunla hiçbir ilgim yoktu."



Filme İlişkin İzlenimlerim

"Trainspotting" kelimesi Britanya'da tren gözlemciliğine verilen bir isim. Bir çeşit hobi anlamına geliyor. Bu kelime ayrıca eroin enjekte etmek için boş damar arama anlamında kullanılıyor. Filmde de bu anlamda kullanılmış. "Trainspotting," bir yandan gençlerin topluma yabancılaşma süreçlerini ele alırken diğer yandan da uyuşturucu bağımlılığının bireyler üzerindeki yıkıcı etkilerini çarpıcı bir şekilde gözler önüne seriyor. Ancak, tüm karanlık temalarına rağmen filmin alaycı mizahı, seyirciye farklı bir perspektiften düşünme fırsatı sunuyor. Karakterlerin umutsuzluğuna rağmen, filmde bir şekilde hayatın içindeki çelişkiler ve ironiler üzerinden hayatta kalmanın yolları aranıyor.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

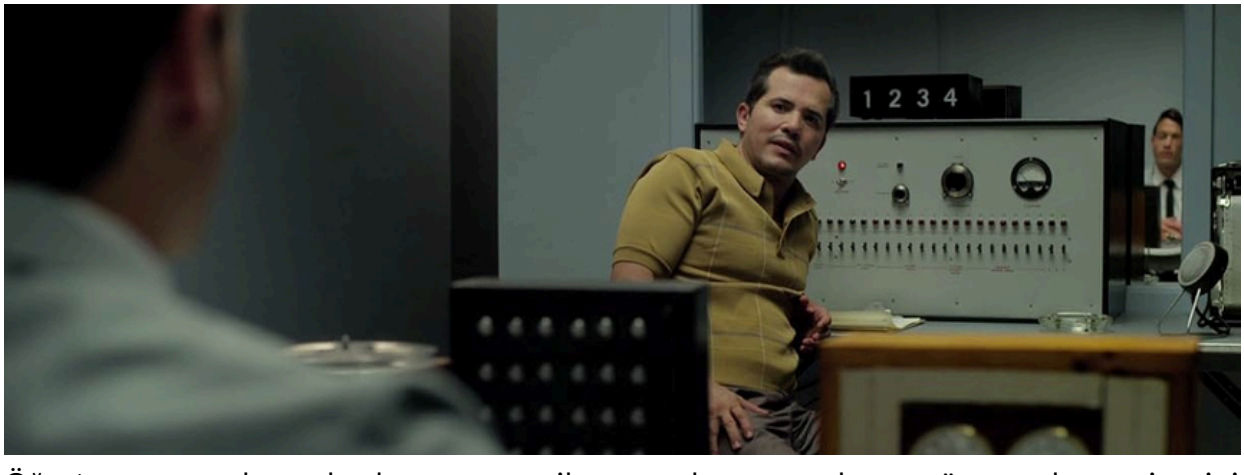
THE EXPERIMENTER

Vizyon tarihi: 2015
Tür: Dram, Tarih, Biyografi
Yapım: ABD
Süre: 98 Dakika
Imdb puanı: 6,6
Oyuncular: Peter Sarsgaard, Winona Ryder, Kellan Lutz, John Leguizamo
Yönetmen: Michael Almereyda

Filmde Stanley Milgram'ın insanların otoriteye nasıl itaat ettiklerini anlamak için gerçekleştirdiği deneyi, deneyin gerçekleştirilme koşulları ve bunların olası sonuçları ile ilgili yaşadığı deneyimlere ilişkin gerçek hayat hikayesine dayanan yapıma tanıklık etmekteyiz.

"Yazı spoiler içermektedir."

Film, Fred ve James adlı iki kişinin deney yapılacak ortama giriş yapmalarıyla başlamaktadır. Bu kişilere deneyle ilgili bilgiler verilirken, camdan Milgram'ın olayları izlediğine şahit olmaktayız. Deneye gönüllü katılan kişilere rastgele öğretmen ve öğrenci rolü verilmektedir. Öğretmen cezalandırıcı, öğrenci cezalandıran olarak adlandırılmaktadır. Öğretmen ve öğrenci farklı odalara alınmaktadır. Öğrenci rolündeki kişi yan tarafta sesten izole odaya götürülüp öğrenciye talimatlar anlatılmaktadır. Öğrencinin koluna yanlış cevap verdiğinde elektrik akımı verecek alet takılmakta ve sorulan sorulara yanlış cevap vermesi halinde elektrik akımı verileceği anlatılmaktadır. Öğretmen soruları soracağı odaya geçerken öğrenci rolündeki kişinin ses kayıt cihazını masanın altından çıkardığını görmekteyiz. Öğrenci aslında deney ekibinin bir parçasıdır. Her yanlış cevaptan sonra akımın artırılması gerektiği öğretmene iletilmektedir. Başlamadan önce öğretmene deneme amacıyla elektrik akımı verilmekte ve verilen voltajı tahmin etmesi istenmektedir. Buradaki amaç öğretmenin durumla ilgili empati kurmasını sağlamaktır.



Öğretmen sorulara başlar ve verilen yanlış cevaplara göre şok seviyesini arttırmaktadır. Öğrencinin duruma yönelik aldatıcı tepkileri duyulmakta ve öğretmenin duruma karşı verdiği tepkileri Milgram tarafından gözlemlenmektedir. Öğrencinin deneye devam etmek istemediğini belirttiği kısımda ise öğretmen görevliye durumu aktarmaktadır. Ancak görevli öğrencinin hoşuna gitsin ya da gitmesin deney devam edecek şeklinde talimat vermektedir. Öğretmen gönülsüz bir şekilde devam etmektedir. Sonrasında başka deneklerin tepkileri gösterilmektedir. Milgram'ın verilen tepkileri ayrıntılı bir şekilde not ettiğini görmekteyiz. Sonrasında görevli deneyin bittiğini ve asistanın gelip sorular soracağını ifade etmektedir. Milgram deneyi izlediği yerden asistanmış gibi gelerek deneyi neden durdurmadığını, öğrenciyi dinlemek yerine neden görevliyi dinlediği gibi sorular sorarak tepkilerini almaktadır. Sonraki sahnede deneklere aslında öğrenciye elektrik verilmediğinden, onun da çalışma grubunda olduğundan, asıl amacının emirlere ne düzeyde itaat etmek olduğundan bahsetmektedir. Sosyal uyum bireyin davranışlarını ve inançlarını bulunduğu grubun standartlarına göre değiştirme eğilimidir.

Uyum bireyin grup standartlarına göre inanç ve davranışlarını değiştirme eğilimidir. Milgram ve eşinin televizyonda izledikleri asansör deneyi bu duruma örnektir. Deney ekibindeki katılımcıların asansöre bindiklerinde kapıya bakmak yerine tam tersi yöne bakmaktadırlar. Deney ekibinden olmayan biri, asansöre bindiğinde bu durumdan etkilenmektedir. Grubun etkisiyle o yöne doğru bakması, uyum davranışı sergilediğini göstermektdir. Milgram bu deneyinde insanların otoritenin isteklerine, vicdani değerleriyle çatışmasına rağmen ne ölçüde itaat edeceklerini gözlemlemeyi amaçlamaktadır. Deneklerden birinin devam etmemesi Milgram'ın kendisine "neden herkes son düğmeye kadar gidiyor, neden son adam standartın dışında davrandı" şeklinde soru sormasına sebep olmaktadır.

Filmin ilerleyen sahnelerinde Milgram'ın asistanı olarak çalıştığı Solomon Asch'i ve çizgi deneyini görmekteyiz. Deneye katılanlara çizgilerin olduğu kartlar gösterilmektedir. Katılımcılardan sadece biri Asch'in asistanı değildir. İlk başta doğru çizgiler seçilirken sonrasında asistanlar yanlış çizgiyi söylemekte ve denek yanlış olduğunu bildiği halde onların davranışlarına uymaktadır. Filmin geri kalan kısmında da Milgram'ın üniversitede eğitim verirken öğrencilerine otobüse binip şarkı söyleme görevi vermesi, deney ekibinden birinin havada belirgin bir noktaya sürekli bakması ve çevresinden geçen insanların merak edip aynı davranışları sergilemesi gibi sosyal psikolojiye yönelik birçok deneye şahitlik etmekteyiz. Bu deneylerde sosyal çevrenin bireyin davranışlarını nasıl etkilediğini görmekteyiz. Sonrasında Milgram "Agantic State" kavramından bahsetmektedir. Bu kavram insanların bütünü görmek yerine küçük parçalarla ilgilenmesi ve küçük, sınırlı, uzmanlaşmış işler yapması ve yukarıdan gelen yönlendirmeler olmadan hareket edememe durumu olarak tanımlanmaktadır. Kalp krizi geçirirken hastaneye gittiklerinde hemşirenin önce bu formu doldurmanız gerekmektedir cümlesi Milgram'ın Agantic kişilik kavramına bir örnektir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde Stanley Milgram'ın gerçek hayat hikayesine dayanan otoriteye itaat etmeyi anlamak için yaptığı deneyi ve bunların sonuçlarına tanıklık ediyoruz. Sosyal psikoloji ile ilgili birçok deney sunulmakta ve bunlarla ilgili bilgiler açıklayıcı bir şekilde anlatılmaktadır. Filmde Milgram karakterinin bizlerle konuşarak olayları anlatması ve bazı sahnelerde gerçek ortamlar yerine yeşil perde kullanılması ilk başlarda garipsenmesine rağmen film ilerledikçe farklı bir tat katmaktadır.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

ON THE BASIS OF SEX

Vizyon Tarihi: 2018
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 120 Dakika
İmdb puanı: 7,1
Oyuncular: Felicity Jones, Armie Hammer, Mel Wulf
Yönetmen: Mimi Leder

Ruth Bader Ginsburg'un hayatını anlatan film, Ruth'un üniversitedeki ilk günü ile başlar. Ruth, o yıl Harvard Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne kabul edilen dokuz kadın öğrenciden biridir. Eşi Martin ise hukuk fakültesi ikinci sınıf öğrencisidir. Ruth, üniversitenin üçüncü yılında Martin'in işi nedeniyle üniversite değiştirmek zorunda kalmıştır. Geçiş yaptığı Columbia Üniversitesi'nden birincilikle mezun olacaktır. Mezun olduktan sonra kariyerine vereceği yön, Ruth'un tüm hayatına etki edecektir.

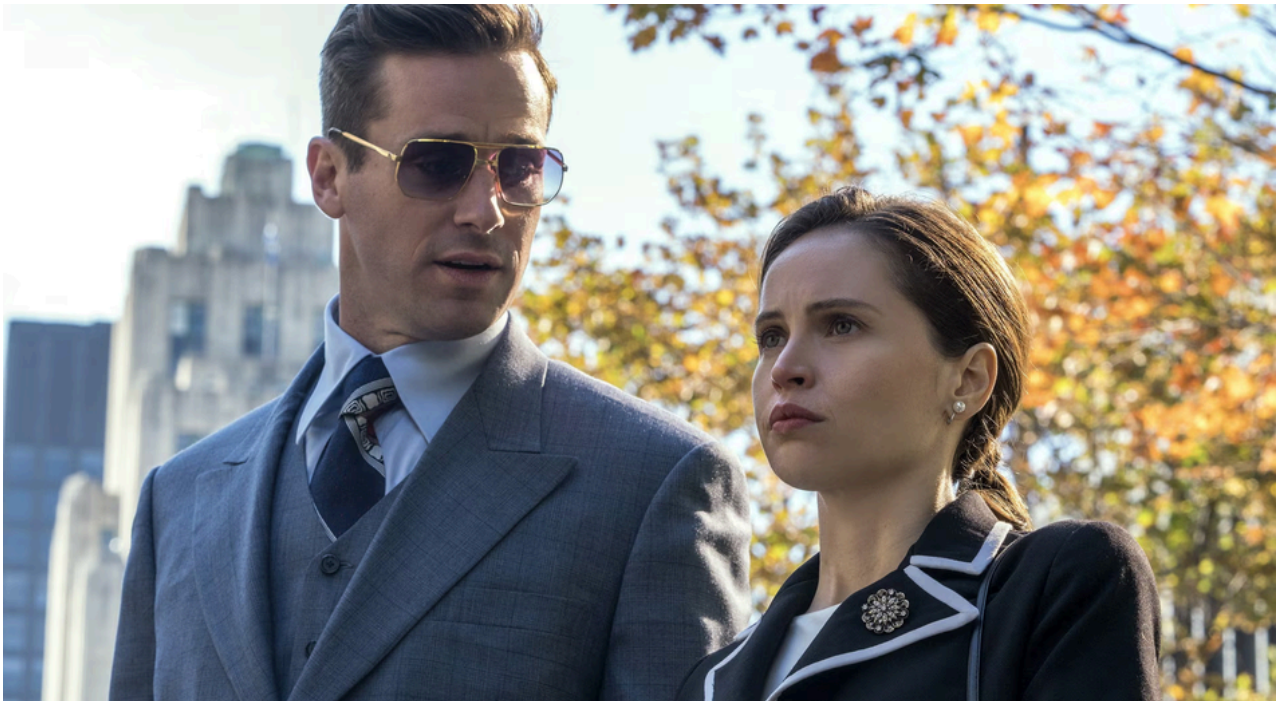
"Yazı spoiler içermektedir."

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kadınların kamusal ve özel, aile içi ya da işgücü piyasası, ekonomik ya da politik yaşam, güç ve karar alma süreçleri gibi toplumsal yaşamın tüm alanlarındaki statülerini, işgücüne katılımlarını, eğitim düzeylerini ve gelir seviyelerini olumsuz etkileyerek kadınları toplumda erkeklerden daha dezavantajlı bir konuma getirmektedir. Bu eşitsizlik iş yaşamında cam tavan engelinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Cam tavan engeli, kadınların kariyer basamaklarında ilerlemelerinde görünmez bir engelle durdurulmaları, kadınların iş yaşamlarında kariyer yapmalarına, elde edecekleri mesleki doyuma ulaşmalarına ve örgüte sağlayacakları potansiyel faydalarına engel olunmasıdır. Ruth, hukuk fakültesinden mezun olup bir avukat olarak iş arama sürecine girmiştir. On üç şirketle görüşme yapmıştır ancak hiçbiri Ruth ile çalışmak istememiştir. Ruth'un sekreterliğe yönlendirilmesi, kermeslere gitmekten çalışmaya vaktinin olmayacağının dile getirilmesi, kadınların avukat olamayacak kadar duygusal olduğunun ifade edilmesi, ikinci çocuğu doğurup doğurmayacağının sorulması, şirkette bir kadın avukat çalıştığı için ikinci bir avukatla ne yapacakları sorusunun yöneltilmesi ve şirkette çalışan tüm avukatların erkek olması sebebiyle kadın bir avukatın erkek avukatların eşleri tarafından kıskanılması sebepleri öne sürülerek Ruth'un kariyer basamaklarında ilerlemesi engellenmiştir. Fakülteden birinci olarak mezun olması ve iyi bir özgeçmişe sahip olması dahi Ruth'un işe alınmasında etkili olamamıştır.

Öğrenilmiş çaresizlik, geçmişte yaşanan olaylardan elde edilen olumsuz deneyimler sonucu oluşan negatif şartlanmaların bugünkü davranışı belirlemesidir. Ruth'un kariyerinin başında cam tavan engeli ile karşılaşması öğrenilmiş çaresizlik yaşamasına sebep olacaktır. Görüşme yaptığı şirketlerin ona dönüş yapmayacağını düşündüğü için üniversiteden gelen teklifi kabul ederek kariyerini üniversitede şekillendirecektir ve on yıllık bir süreçte profesör olacaktır. Ruth, üniversitede eğitim vermeye devam ettiği sürece dava almamıştır, bir şirkette çalışmayı düşünmemiştir ancak kızının söylemleri üzerine profesör olarak kariyerine devam etmesinin onu pasifleştirdiğini fark edecektir. Ruth için bu bir kırılma anıdır ve öğrenilmiş çaresizliğini öz yeterliliği sayesinde alt edecektir.



Öz yeterlilik, bireyin düşünce, duygu ve davranış kalıplarını, içsel motivasyonunu, amaçlarını, başarısını, mücadele edebilme gücünü etkileyen bireyin kendine duyduğu inancıdır. Ruth, Martin ile bir davaya bakmak üzere hazırlanmaya başlamıştır. Dava, annesinin bakımı için hemşire tutan Charles Moritz'in vergi indiriminin reddedilmesi üzerinedir. Kanun, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle hasta bakıcının bir kadın olduğunu farz etmektedir. Cinsiyete dayalı ayrımcılık yasaldır. Erkeğe yönelik cinsiyet ayrımcılığının olduğunu mahkemeye kabul ettirmeleri gerekmektedir. Kadınlara yönelik cinsiyet ayrımcılığının önüne geçilebilmesinin ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin tüm alanlarda işlerlik kazanabilmesinin bir emsal dava ile mümkün olabileceği düşüncesi Ruth'un motivasyonunu artırmaktadır. Bu dava, Ruth'un ilk davası olacaktır, amacı doğrultusunda ilerleyebilecek olması Ruth'un karşısına çıkan engellere rağmen mücadeleyi devam ettirmesini sağlayacaktır. Ruth'un yüksek düzeyde öz yeterlilik inancına sahip olduğu söylenebilir.



Bilişsel esneklik, bireyin herhangi bir duruma karşı tutumunu ya da düşüncelerini alternatif açıklamalarla değiştirme becerisidir. Zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneği, hayatta başımıza gelen olaylar karşısında alternatiflerin olabileceğini algılama yeteneği ve zorlayıcı durumlarda çözüm üretebilme yeteneği olmak üzere üç ana başlıkta ele alınmaktadır. Dava günü, vergi kanunu ile ilgili savunmayı Martin, anayasal boyut ile ilgili savunmayı ise Ruth yapacaktır. Savunma Ruth'un istediği gibi ilerlememiştir, karşı tarafın savunmasını dinlerken davanın ikinci kısmında nasıl daha iyi bir savunma yapacağı üzerine düşünmektedir. Ruth için bu dava zorlayıcı bir durumdur ancak başarılı olmak istemektedir. Ruth, ikinci savunmayı yaparken kendi deneyimleri ile ülkesinde yaşanan toplumsal cinsiyet eşitsizliğini gözler önüne sermiştir. Savunma gidişatını alternatif bir savunma ile tam tersine çevirmiştir. Ruth'un bilişsel esnekliğe sahip olması, davayı kazanmalarında büyük rol oynamış olabilir.

Toplumsal cinsiyet eşitliği, kamusal ve özel yaşamın tüm alanlarında her iki cinsiyetin eşit görünürlüğe sahip olması, eşit derecede güçlendirilmesi ve eşit katılımı ile kaynakların eşit dağılımı ve bu kaynaklara eşit erişimidir. Ruth, Charles'ın davası ile kadınların ve erkeklerin kanunlar önünde eşit olduğu yönünde karar alınmasına öncülük etmiştir. Sonrasında aldığı davalar ile kadınların da erkekler kadar görünür olması üzerine çalışmıştır. Ruth, üniversiteye başladığı andan itibaren daha net bir şekilde karşılaştığı ayrımcılık ile kariyeri boyunca savaşarak toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesi vermeye devam etmiştir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesi ile geçmiş bir ömür... Kadınlar dünya var olduğundan beri istedikleri eşitlik için her daim savaş vermiştir ve bu eşitlik bir lütufmuş gibi görülmüştür. Her daim bir Ruth olacaktır eşitliği isteyen, dile getiren. Eşitsizliği kabul etmeyen, hakkını savunmak isteyip susturulan, hakkını savunan ve diğer kadınlara öncü olan tüm kadınlara...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

TREES OF PEACE

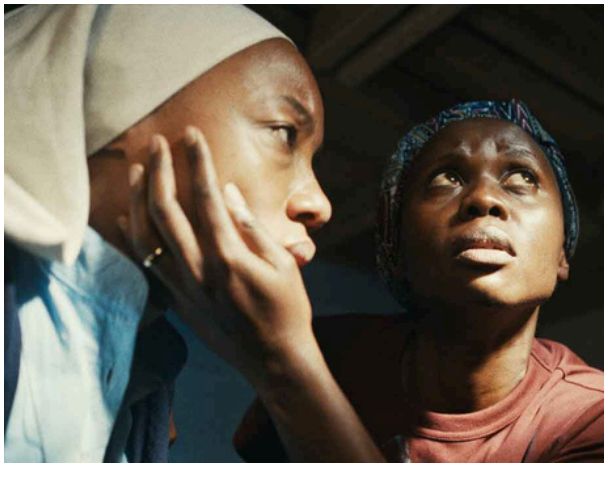
Vizyon tarihi: 2022
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 97 Dakika
Imdb puanı: 6,5
Oyuncular: Eliane Umuhire, Charmaine Bingwa, Ella Cannon, Bola Koleosho
Yönetmen: Alanna Brown

Film, Belçika sömürgesinde bulunan Ruanda'da yaşanan soykırıma değinmektedir. Ruanda halkı olarak Hutu ırkından olanların Tutsi ırkından olanları katletmesi ile farklı geçmişten gelen dört kadının kendilerini korumak için uzun süre bir kilerde saklanmasını konu almaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Film, Ruanda'da yaşanan katliam sırasında katliam karşıtı bir Hutu'nun eşini sakladığı kilere Tutsili bir genç kızı saklaması ile başlar. Ruanda halkı arasında Tutsiler ve Hutular olmak üzere zamanla oluşturulan ırksal ayrım, zaman içerisinde bir ırkın diğer ırkı yok etmeye çalışması ile sonuçlanmıştır. Hutuların, Tutsileri ve ılımlı Hutuları katletmeye başladığı ilk günlerde ılımlı Hutulardan olan Francois, eşi Annick, rahibe olan Jeanette, Amerikalı genç bir yardımsever olan Peyton ve son olarak getirdiği bir Tutsi olan Mutesi'yi evlerindeki kilerde saklar. Bu insanların dış dünya ile bağlantıları sadece Francois'dır. Birkaç gün olarak umdukları bu saklanma hali 107 gün sürer ve bu süre içerisinde hem birbirlerini tanırlar hem de kendi içsel süreçlerine yolculuk yaparlar.

Soykırımın korkunç kaosu içinde özgürlük, onlar için aynı zamanda bir tehlikedir çünkü dışarıya çıkmak ölüm riski taşır. Ancak özgürlük sunan bu kiler, ilerleyen günlerde özgürlüklerini kısıtlayan bir ikileme dönüşür. İkilemin getirdiği kaygılarla, dışarıdaki yıkıcı güce boyun eğmeden ve kendi yıkıcılıklarından uzaklaşıp içinde bulundukları gruba uyum sağlamaya çalışarak başa çıkmaya çalışırlar. Burada Eric Fromm'un sevgi ve dayanışma yoluyla üretken bir özgürlüğe ulaşma fikri, kadınların birbirlerine olan bağlılıkları sayesinde hayatta kalmalarıyla somutlaşır. Fromm'un sevgi kavramı, duygunun ötesinde bir tutum ve eylem ifade ettiğinden aktif bir ilişki içerir. Bakım, sorumluluk, saygı ve bilgi bileşenlerinden oluşan sevgi, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde olgunlaşmayı ve derinleşmeyi sağlar. Ilımlı bir Hutu olan Annick, insanların sahip olduğu ırkın onlar arasında herhangi bir eşitsizliğe yol açmadığına inanmaktadır. İnsanları ve kendini değerli gören bir anlayışa sahiptir. Fromm'un sevgi kavramının somut bir yansımasıdır. Soykırımın dehşetine rağmen Annick'in benimsediği sevgi, kilerlerinde sahip çıktığı ve her şekilde kabul ettiği üç kadına yönelik gösterdiği bakım, benimsediği sorumluluk, onlara ve yaşantılarına duyduğu saygı ve haklarında edindiği ve önemsediği bilgi unsurlarıyla ortaya çıkar.

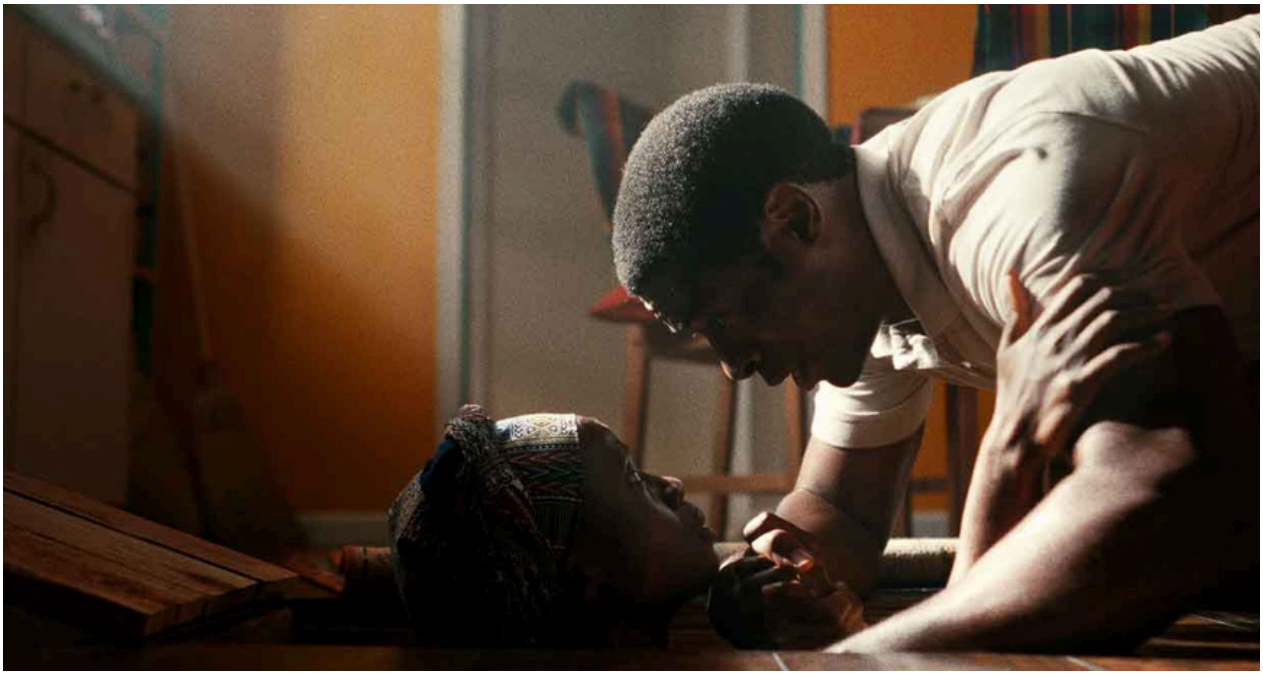


Jeanette, inançlarına sıkı sıkıya bağlı bir rahibedir. Babası da rahip olan Jeanette'nin babasına uyumlanarak ipotekli bir kimlik geliştirdiği görülmektedir. Annesinin, babasının zulmünden dolayı intihar etmesi ile kendisini terk edilmiş hissederek karşıt bir tepki geliştirir ve üzüntüyü ikame eden bir öfke içerisindedir. Peyton'un da çok önceden kardeşinin ölümünden kendini sorumlu tutarak intihara kalkışması Jenatte'nin travmasını tetikler ve onun için büyük bir günah olan bu eylem ile ilgili ilk defa kendisi ile yüzleşir.

Peyton'un kendi içsel süreci ile kendine zarar vererek yok olmak yerine tehlike barındıran yardım temelli çalışmalar ile başa çıkmaya çalışması ve ilk Amerikalılar için gelen ekip ile kurtulabilecekken kendini cezalandırıp o kilerden çıkmaması kendine atfettiği değersizlik düşüncesinin yıkıcılığının göstergesidir.

Mutesi ise Tutsi ırkından olan güzel ve zeki bir genç kızdır. Ailesinin küçük bir çiftliği vardır ve saldırılar sırasında bir şekilde kendini kurtarabilmiştir. Aile içerisinde amcası tarafından cinsel istismara uğraması ve kendisine sahip çıkılmaması Mutesi'nin dünyaya yönelik güvenlik algısını yıkar. Mutesi'ye göre insanlar kötüdür, kimseye güven olmaz, kendisini ancak kendisi koruyabilir ve bunun için koruyucu bir duvar yani sert bir duruş gerekmektedir. Öfkesine tutunarak kendini uzun süre diğerlerinin yüzleşmelerinden geri tutan ve sadece izleyici olan Mutesi'yi Annick "öfkesini ismi gibi taşıyan bir kurban" olarak tanımlar. 34 gün sonra Mutesi "Bu öfke ile ölmek istemiyorum. … Acınızı görüyorum, hepinizin acısını, öyle tanıdık ki. Sizin için bir şey yapmazsam, benim için bir şey yapmayan kadınlardan farkım kalmaz. Biz biriz." diyerek sonunda onlarla içten bir temas kurar. Öğrendiği kurgunun dışına çıkarak yeni bir karar ile kendisine ve o anda var olan ilişkiye sahip çıkar.

Ortak bir travma ile başa çıkmaya çalışan dört kadının birbirlerinin travmatik yaşantılarını bilmeleri, birbirlerinin yaşantılarına saygı duymaları, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına önem vermeleri ve birbirlerinin iyi olma halini gözeterek grup içinde sorumluluk almaları üretken sevginin birlikte olgunlaşmayı getirdiğini gözler önüne sermektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

İnsanın biricikliğini vurguladığımız her an, şahit olduğumuz aksi sahnelerin, insanın değerini tehdit eden yaşantıların, insan hayatı üzerine dönen kirli oyunların tekrarlanmaması dileğiyle. Keyifli seyirler…





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

KELEBEĞİN RÜYASI

Vizyon tarihi: 2013
Tür: Romantik, Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 139 Dakika
Imdb Puanı: 8
Oyuncular: Kıvanç Tatlıtuğ, Belçim Bilgin, Farah Zeynep Abdullah, Mert Fırat
Yönetmen: Yılmaz Erdoğan

Rüştü Onur ve Muzaffer Tayyip Uslu, Türk Edebiyatı'nın 22 ve 24 yaşında hayatını kaybetmiş kelebek ömürlü iki şairi... Gerçek hayat hikayelerinden yoğrulan Kelebeğin Rüyası, 1940'lı yılların Türkiye'sinde yeniden kurulan Zonguldak şehrini arka planına alarak iki gencin, hocaları Behçet Necatigil rehberliğinde şair olma yolculuklarını anlatmaktadır. Muzaffer Uslu, "Acı, bahanesidir şiirin." diyor filmde ve her sahne izleyicinin "Bu iki gencin şiir yazmak için ne çok bahanesi var." cümlesini kurmasını sağlamaktadır.

! "Yazı spoiler içermektedir."

"Diyecekler ki arkamdan
Ben öldükten sonra
O, yalnız şiir yazardı
Ve yağmurlu gecelerde
Elleri cebinde gezerdi
Yazık diyecek
Hatıra defterimi okuyan
Ne talihsiz adammış
İmanı gevremiş parasızlıktan"

Film, iktidar tarafından çıkarılan 'Mükellef Yasası' sebebiyle 15-65 yaş arası herkesin madende çalışmak zorunda kaldığı dönemde, en büyük tutkusu edebiyat olan ve şiirlerini ünlü 'Varlık' dergisinde görmeyi amaç edinen iki gencin hayat yolculuğunu anlatmaktadır. Bu hayat yolculuğunda, hocam dedikleri Behçet Necatigil ile anılarını, aşık olmalarını, verem hastalığı ile mücadele edişlerini, hastalığa rağmen şiirleri ile var olmaya çalışmalarını görmekteyiz. Muzaffer Uslu telgraf şirketinde, Rüştü Onur ise maden idaresinde görev almaktadır. Genç şairlerimiz, şiirleri dergilere kabul almadığı için kendi elleriyle şiir kitabı oluşturup, işten kalan zamanlarında onları satmaya çalışmaktadır. Belediye başkanının kızının şehre gelmesiyle birlikte şairlerimiz, şiir yazmaları için bir amaç daha bulmuş ve Suzan'a kendilerini beğendirmek adına şiirler yazmaya başlamıştır. Rüştü'nün hastalığı ilerleyince Heybeliada Sanatoryumu'na kabul edilmiştir. Rüştü oradaki hastalardan Mediha'ya yoğun duygular beslemeye başlamış ve Muzaffer ile Suzan da gittikçe yakınlaşmıştır. Film boyunca Muzaffer içine kapanık ve öz güveni düşük bir profil sergilemektedir. Sürekli saçlarını düzeltmesi, biriyle konuşurken dudaklarını kapatması, tırnaklarını yemesi ve görece kambur durması öz güven düşüklüğünün işareti olarak değerlendirilebilir



Gerçeklik Terapisine göre birey; hayatta kalmak, sevmek, güç, özgürlük, eğlence olmak üzere beş temel ihtiyaç ile dünyaya gelmiştir. Bu ihtiyaçlar temel olarak her insanda bulunur ve kültürden bağımsızdır. Doğumdan ölüme kadar seçtiğimiz her davranış bu ihtiyaçlarımızı karşılamaya yöneliktir. Gerçeklik Terapisinin ihtiyaçlarını, karakterlerin üzerinden inceleyecek olursak sevmedikleri işlerde çalışmalarının, kendilerini geçindirecek kadar para kazanmalarının ve hastalıklarına çare bulmak üzere sanatoryuma gitmelerinin hayatta kalma ihtiyaçlarını gidermeye yönelik davranışlar olduğu söylenebilir. Rüştü'nün Mediha'ya, Muzaffer'in ise Suzan'a aşık olması sevme ihtiyacını karşılamaktadır

Sürekli şiir yazmaları ve sabırla şiirlerinin Varlık Dergisi'nde çıkmasını beklemeleri ise hayatlarının kontrolünü alarak güç ihtiyacını karşılamaya çalıştıklarını göstermektedir. Belediye başkanının kızıyla görüşmesini istememesine rağmen Muzaffer'in Suzan ile görüşmeye devam etmesi, Rüştü'nün kimseden saklamadan Mediha'ya aşkını ilan etmesi de özgürlük ihtiyacını karşılamaya yönelik hareketler olarak değerlendirilebilir. Yoğun işlerde çalışmalarına, sağlıklarını kaybetmelerine, parasız günler geçirmelerine rağmen iki karakterin birlikte gülebilmeleri, şiir yazarak birbirleri ile yarışmaları ise eğlence ihtiyacını karşılamaktadır. Kısıtlı koşullarda, ölüme yaklaştıklarını bilmelerine rağmen karakterler farkında olarak ya da olmayarak beş temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranış seçimleri göstermektedir.



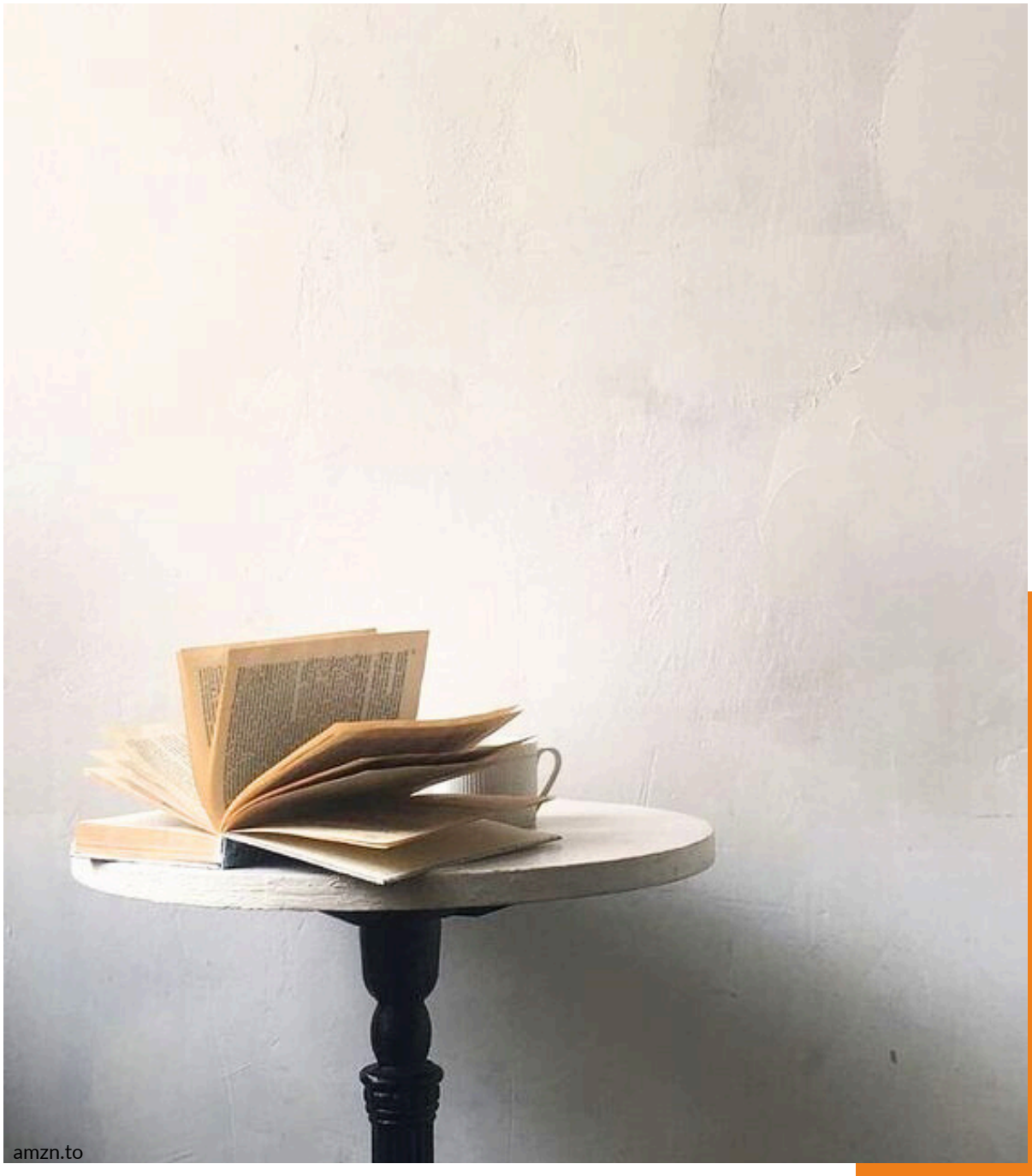
Hastalığının ilerlemesi sebebiyle Mediha, sanatoryumdan taburcu edilmiştir. Onun ayrılması üzerine Muzaffer ve Rüştü de sanatoryumu terk etmişlerdir. Rüştü ve Mediha ilerleyen günlerde evlenmiştir fakat çiftin mutluluğu sağlıklarının kötüye gitmesine ve veremin ilerlemesine engel olamamıştır. O dönemlerde sağlık kuruluşları veremli hastaların vücudunu alkolle silerek tedavi uygulamaktadır. Mediha'nın gittikçe kötüleşmesi üzerine Rüştü, marketten alkol almaya çalışmış fakat parası olmadığı için alkolü çalmak zorunda kalmıştır. Bu durum akıllara Kohlberg'i ve etik ikilemleri akla getirmektedir. Bir erkeğin parası olmadığından dolayı marketten eşinin hastalığına iyi gelecek alkolü çalması ahlak dışı bir davranış mıdır? Bu tarz soruların doğru cevabı bulunmamaktadır ve film de bu soruya cevap vermek yerine cevabı seyirciye bırakmaktadır.

Ölümün kıyısında gezinen üç yaşamı içinde barındıran hikayede Varoluşçuluk akla gelen ilk şey olmaktadır. Varoluşçuluk ölüme olumsuz olarak bakmamakta ancak, ölümün yaşama anlam getirdiğinin farkına varılması gerektiğini savunmaktadır. İnsanın ayırıcı özelliği gelecek gerçeğini ve ölümün kaçınılmazlığını kavrama yeteneğidir. Ölüme ilişkin farkındalık yaşamın ve yaratıcılığın esin kaynağıdır. Tüm insanlar ölümlüdür ve yaşamda her isteneni gerçekleştirecek kadar zaman yoktur. En önemli kavramlardan biri olan varoluş kaygısı, bireyin kendi varlığını ve yaşamın anlamını anlama ve kabullenme sürecinin bir parçası olarak ortaya çıkar. Bu kavram, insanın yaşamı boyunca karşılaştığı; ölüm, yalnızlık, özgürlük ve anlam arayışı gibi temel varoluşsal sorunlarla ilişkilidir. Varoluşçuluk eylemsizliğin de bir seçim olduğunu ve insanın kaderini kendisinin oluşturduğunu savunmaktadır. Verilen bilgiler ışığında bakıldığında başkahramanlarımızın varoluşsal amaçları şiirlerinin, onları anlayan insanlarla buluşmasını sağlamaktır. Mediha hayatını kaybettikten sonra Rüştü, sağlığını düzeltmeye yönelik herhangi bir çaba içerisine girmemiş ve eylemsizliği seçmiştir. Mediha'nın ölümünden sonra iki şair odaya kapanmış ve 17 gün boyunca odanın duvarlarına şiirler yazmıştır. Ölümün ayak sesleri yaklaştıkça varoluşsal kaygılarının arttığı ve kıyıda köşede kalan tüm şiirlerini dışarı vurmaya çalıştıkları söylenebilmektedir.



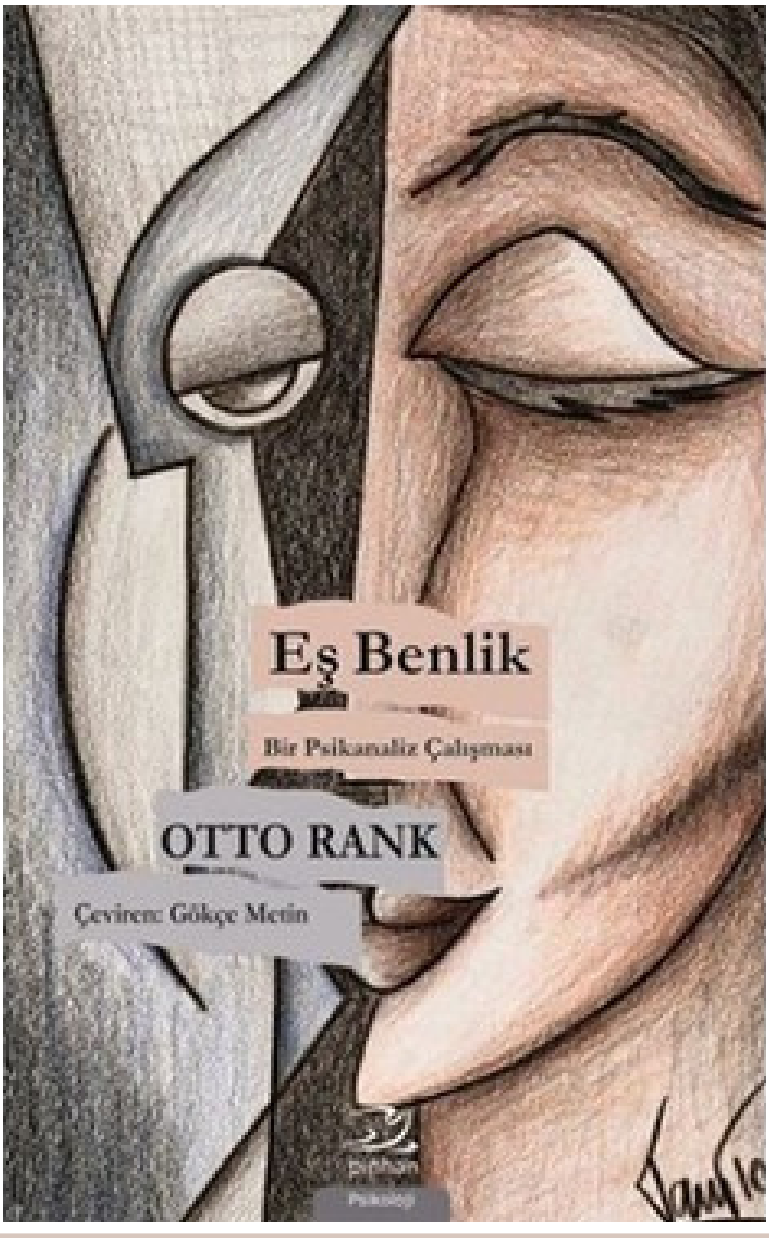
Filme ilişkin izlenimlerim

Var olma çabası insanlığın ilk gününden beri kendini gösteren bir mücadele. Kelebeğin rüyası bu mücadeleyi iki başarılı şairimiz üzerinden aktarmaktadır. Her insan varoluşsal amacını düşe kalka da olsa gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Behçet Necatigil filmde boşuna demiyor "Sen takma kafana Muzaffer, senin savaşın sana yeter." İyi seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+



EŞ BENLİK



ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Otto Rank
Yayınevi: Pinhan Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2016
Sayfa sayısı: 138

Freud'un psikanaliz kuramını uygulamaya geçiren önemli isimlerden biridir Otto Rank. Psikanaliz tarihinde saldırganlık dürtülerini temel almaya karşı doğum travması kavramını geliştirmesiyle öne çıkmış bir yazardır. Ayrıca tümevarımcı bir yöntem izlediği, yaratıcılık ve sanatçıların psikolojisine ilgili olduğu bilinmektedir. Rank, edebi hikâye ve mitlerden beslenerek multidisipliner bir bilimsel yöntem izlemeyi kendisine hedef edinmiştir. Bu yöntemin, eserlerin yazarlardan izler taşıdığını ve yazarların hayatlarını incelemenin psikoloji bilimini geliştireceğini vurgulaması yönüyle meta-bilişsel bir yöntem olduğu görülmektedir.

Rank, kitabında eş benlik kavramını özellikle "Praglı Öğrenci" isminde bir sinema filmiyle ilişkilendirerek açıklamaktadır. Sinema, ona göre birçok açıdan rüya çalışmasına benzemektedir. Her nasıl rüya çalışmalarında bireyin gördüğü rüyalar doğrudan yaşamını temsil eden anlam taşımamaktaysa filmlerin de görsel açıdan benzetme ve metaforlara açık bir alan oldukları görülmektedir. Sinemanın ve sanatın bağlamsal olarak ölümsüzleştirme yönü düşünüldüğünde insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacına vurgulama yapmakta yarar vardır. İnsanın kendini ebedileştirmesi, Irvin Yalom'un deyişiyle, dalgalanma ile mümkün olmaktadır. Dalgalanma kavramı, bireyin öldükten sonra geride bıraktıklarının etkilerini ifade etmektedir. Rank da, ölümsüzleştirme ihtiyacını medeniyetin kurulumu ve ahlak gelişimiyle ilişkilendirerek açıklamaktadır. Birçok açıdan yazar olmak hem kendi içinde hem de toplum nezdinde mantıksız olana mantıklı bir biçim vermeye işaret etmektedir. Yazar, incelemede mercek tutulan eserinde eş benlik kavramını incelemektedir. Eş benlik kavramı, dünyaca tanınan birçok yazarın eserlerinde geçen ana temalardan biridir. Eş benlik, bir kişinin fiziksel veya ruhsal olarak kendisine çok benzeyen bir başkasını ifade etmektedir. Örneğin Oscar Wilde'nin Dorian Gray'in Portresi kitabında, Dorian kendi güzelliğine o kadar düşkündür ki genç kalabilmek için bir büyü yaptırmıştır. Bu büyü sonucunda portresi yaşlanmakta ve çirkinleşmekteyken kendisi genç kalmaktadır.

Yazarların, nihayetinde hep narsist oldukları söylenmektedir. Bu ifade yazarların yaşamlarındaki özdeş ruhsal tepkileri ifade etmektedir. Bu özdeşlikler; aile içerisinde uygun olmayan koşullar, sıra dışı sanrılar, takıntılar, partner ilişkilerinde benmerkezci bir tutum, romantik maceralar ve yalnızlık olarak sıralanmaktadır.



Ayrıca yazarların kendi düşünceleri hakkında zorlantılı olarak bu düşüncelerini kâğıda dökme ihtiyacı duydukları görülmektedir. Sait Faik Abasıyanık'ın çokça sevilen "Yazmasam deli olacaktım." ifadesinde görüldüğü gibi; yazarların obsesyon denebilecek düşünce zorlantılarını işlevsel olarak ele alabilen dahiyane bireyler olduklarını söylemek mümkündür. Rank'a göre yazarların eş benlik temasını tekrarlamaları kendi hayatlarında bilinçaltı çatışmalar yaşadıklarını ve bu çatışmaları belirgin şekilde yansıtan bir tema olarak eş benliği kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bir değerlendirme

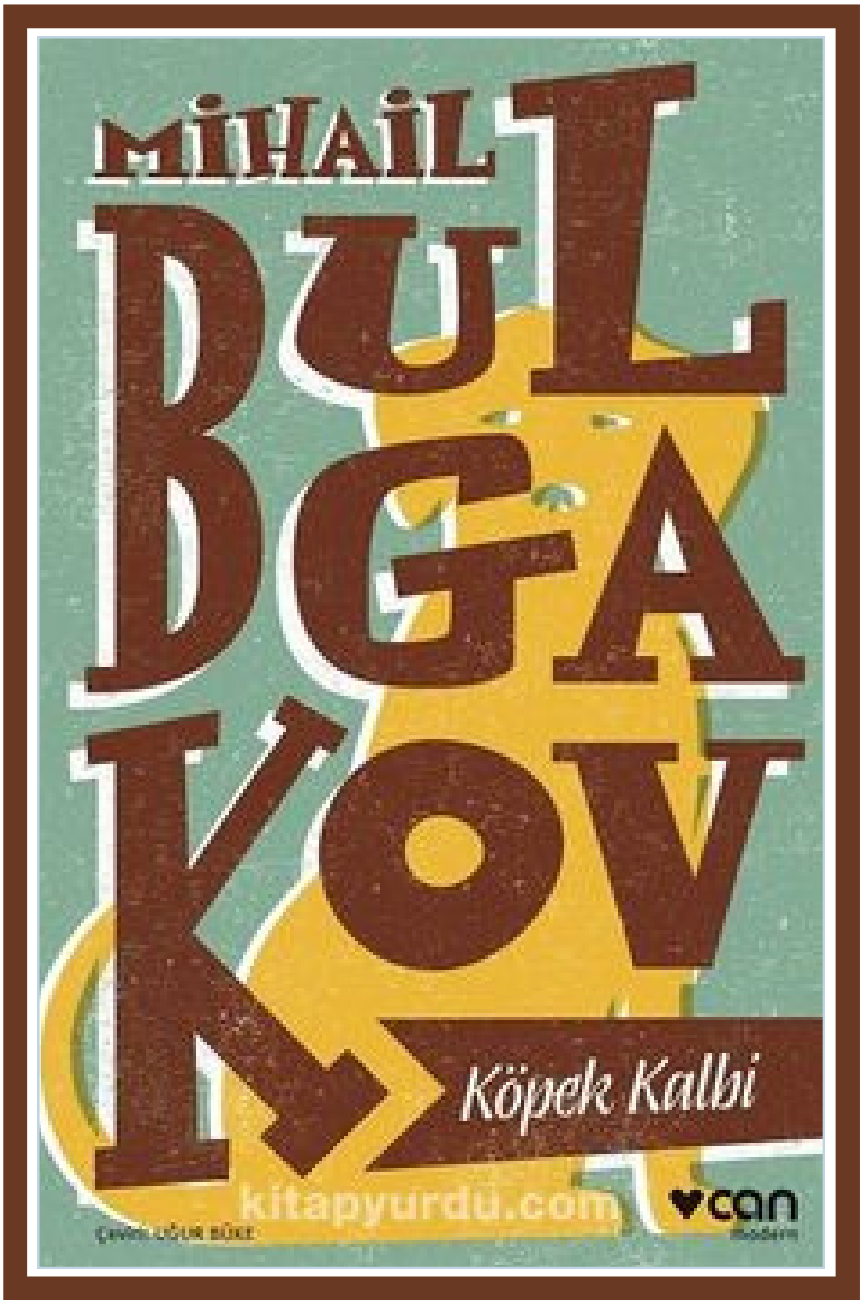
olarak eş benlik temasının tekrarlanmasında narsizme de değinmek gerekmektedir. Kohut'un ikincil narsistik kırılma kavramı, bebeklik döneminde yeterince iyi ebeveynlik almamış olan bireylerin anne-bebek ilişkisine babanın dahil olması gibi gerçeklikle yüzleşmeler yaşadıklarında kendilerini tehdit edilmiş, aşağılanmış ve depresif hissettiklerine işaret etmektedir. Bu durum günümüzde revaçta bir psikoloji kavramı olan ve narsistik kişilik bozukluğu denilen yaygın olgunun gelişimidir.

Rank, eş benlik temasına ilişkin yorumunu Freudyen narsizm kuramı üzerine temellendirmektedir. Bu bakış açısına göre eş benlik, mutlu ve dengeli bir kişiliğin oluşumunu engelleyen hastalıklı özsevgi unsurlarını temsil etmektedir. Hatırlarsınız ki, Narcissus Efsanesi'nde kendi güzelliğine aşık bir genç adam göletin kıyısında suya yansıyan görüntüsünü görmekte ve ona ulaşmaya çabalamaktadır. Yazarların mütemadiyen benmerkezci bir tutum içerisinde olduklarını söylemek aşırı genelleme olacaksa da, Rank'ın bakış açısından Narcissus Efsanesi düşünüldüğünde yazarların sıklıkla eserlerinde eş benlik kavramını işlemiş olmaları tesadüfi sayılmayacaktır. Bu eserlere; Dr. Jekyll ve Mr. Hyde'ın Tuhaf Hikayesi, Dorian Gray'in Portresi, Dostoyevski'nin Öteki'si örnek verilebilmektedir. Bu eserler incelenirken en çok akla gelen kavramlardan biri Jung'un gölge kavramı olmalıdır. Örneğin; eşini aldatan bir kadın, kumarda kaybeden adam veya diyetini gece yediği hamburger ile bozan bir ergenin benliklerini korumak adına yaptıkları kusurları saklamaları; gölge kavramıyla ilişkilidir. Gölge kavramının burada yüzleşmekten kaçınılan kusurlarla ilişkili olduğuna dikkat edilmelidir. Yazarlar ise zorlantılı düşüncelerinden ancak eserler üreterek kurtulabilen isimlerdir. Dolayısıyla bu isimlerin günümüzde üstün yetenekli olarak tanımlanan gruba dahil oldukları söylenebilir. Bireyin psikolojik sağlamlığına ve gücüne vurgu yapılarak sanatı ve sanatçıyı desteklemenin son derece önemli olduğu görülmektedir. Bir başka açıdan üstün yetenekli çocukları ve yetişkinleri incelemek ve desteklemek, psikoloji bilimini ve terapötik süreçleri anlamada ve geliştirmede etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Paulo Coelho'nun her şeyi aynı anda aynı noktada birleştiren kavramı Aleph'i anmadan edemeyeceğim. Bu kitabında yazar, Türk bir genç kadının gözlerinde birçok farklı gerçekliği, yani eş benliği deneyimlemekteydi. Narsist yönümü sergilemekten çekinmeyen bir tavırla (ismime dikkat ediniz); eş benliklerimiz, çatışmalarımız ve işlevsel baş etme biçimlerimizle insanlığın gelişimine katkıda bulunmanın keyfini yaşayalım.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

KÖPEK KALBİ

Yazar adı: Mihail BULGAKOV
Yayınevi: Can
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 132

Bu incelemede kara mizahın en gelişkin örneklerinden biri olan kitabın içerdiği ve aktarmaya çalıştığı toplumsal temaların tümünü irdelemek yerine kitapta yer alan olayların ruhsal yönü vurgulanacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Fizyolojik ihtiyaçlarımızın en temel faktörlerinden biri olan beslenme, farklı yollarla gerçekleşse bile tüm canlı türlerinde karşımıza çıkmaktadır. Gökyüzünün sonsuzluğunu özgürce çıkarabilen Şarik, geçirdiği kötü günün ardından bu gereksinmeye yenik düşmüş ve sınırların gölgesine hapsolduğu sembolik bir zeminde yeni bir yaşamla karşı karşıya kalmıştır. Gücü elinde bulunduranın buyurganlığı karşısında sinmiş ve güven hissedebileceği bir yerde sığınabileceği bir alan bulabilmiştir. Şarik bu temel dürtüsüne karşılık bulmanın huzuru ile günlerini geçirmekteyken aklında olağanüstü fikirler barındıran profesör deneysel çalışmasının adımlarını oluşturmaktadır. Profesör insandan alınan hipofiz bezinin ve erliğin başka bir canlıya nakledilmesi yoluyla başka bir canlının (Şarik) form değiştirerek insan görünümüne sahip olabileceğine inanmaktadır. Yaptığı deney anlatıda başarıya kavuşmakta ve sonuçları tartışılmaktadır. Anlatı bu aşamadan sonra daha ilginç bir hal almaktadır.

Form değiştirerek bir gelişim sürecine adım atan Şarik bizlere bebeklikten yetişkinliğe doğru uzanan sürecin resmini çizmektedir. Gelişim dönemleri arasındaki geçişler çok katı ve keskin olmasına rağmen kişilik gelişimi ve toplumsal uyum, bireyin gelişimi ile paralellik göstermektedir. Gelişim açısından bakıldığında Şarik başlarda yardıma muhtaç bir canlı olarak karşımıza çıkarken süreç ilerledikçe bağımsız olmakta ve ayrı bir birey olabileceği bir aşamaya geçmektedir. Güvenli alanında hareket eden biriyken topluma karışmakta ve kimlik bulma arayışında kendinden emin adımlar atmaktadır. Farklı ve beklenmedik bir sonuç doğuran bu deneyin ironik bir yönü olsa da içerisinde insan doğasına dair gerçekleri barındırmaktadır. İnsan doğasına kötümser bir şekilde yaklaşan psikianalitik kuram esas alındığında, insan davranışsal yönden haz ilkesinin etkisi altında hareket etmektedir. Bunun en belirgin örneklerini Şarik'in beslenme alışkanlıklarında ve cinsel davranışlarında görebilmekteyiz. İletişim örüntüleri, bireysel ihtiyaçlarına yaklaşımı ve davranış eğilimleri tamamen bu ilkeden beslenmektedir. Saldırgan davranışları da psikianalitik kuramın temel yapı taşını desteklemektedir. Birey olarak konumlandığı yer, benliğinin merkezidir. Toplum nezdinde kabul gören asgari müşterekler bile onun için ketleyici bir etkiye sahip değillerdir. Davranışları kendi aklının doğurduğu sonuçların etrafında dönmekte ve yıkıcı yönüyle de antisosyal kişilik özellikleri sergilemektedir.



Şarik anlatının başında sokakta başıboş gezinen bir köpektir. Deney sonucunda insan formuna bürünmüş ve ait olduğu toplumda bir yer edinmiştir. O artık Şarikov olmuştur. İnsan formuna dönüşmeden evvel sahip olduğu temel özellikler, insan formunda bilinçaltı düzeyde kalmıştır. Bu durum davranışlarını belirleyen ve harekete geçmesine olanak sağlayan bir biçimde karşımıza çıkmaktadır. Baskılanan isteklerin keskin bir biçimde davranışlara yansıması kaçınılmazdır. Gelişim süreci devam ettikçe baskılanan düşüncelerini akılcı yollarla tatminine girişmiştir. Bunun en güzel örneğini iş bulma sürecinde gözlemleyebilmekteyiz. Şarik bir köpektir ve yaşantısal olarak temel dürtüsü kedilere karşı olan saldırganca davranışıdır. Şarikov iş bulma eylemine giriştiğinde bu temel dürtüsünü şehirdeki kedileri toplama görevini üstlenerek açığa çıkarmıştır. Bu ilginç ve akıl üstü deney kişilik gelişimine dair farklı ipuçları sunmaktadır. Deneysel olarak insanlaşan hayvanın, geçirdiği değişimlerle tekrardan hayvanlaşan insana dönüşmesi ve deneyin mimarı olan profesörün bile bu değişimde etki sahibi olamaması oldukça çarpıcı ve bir o kadar da ilginçtir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Yazıldığı dönemin toplumsal dinamiklerine eleştirel bir gözle yaklaşan anlatıda üzerinde daha çok durmak istediğim yön ana karakterin sergilediği davranış örüntüleridir. Anlatının sosyolojik yönünü bir tarafa bırakacak olursak yazarın ele aldığı olaylar insan ilişkileri ve insanın davranışlarının temelinde yatan faktörleri anlamamız açısından dikkate değerdir. İnsan doğasının bilinçsiz bencilliğini gözler önüne sermektedir. Saldırgan davranışın altında yatan sebepler, kitabın toplumsal yönü bir kenara bırakıldığında kendini kolayca göstermektedir. Kendi varlığını yaşamın merkeziymiş gibi gören ve bu minvalde hareketler sergileyen bireyler toplum normlarının kalbine inen birer bıçak darbesini andırmaktadırlar. Yaşamın esrarlı yüzü, kalabalıkların içinde saklı duran yalnızlığın diğer bireylerle uyumunda ifade alanı bulmaktadır. Düş gücünün sınırlarını zorlayan bu anlatı canlı yaşama ait özgün bir pencereyi aralamaktadır. Köpek kalbinin, insan kalbinin derinliklerinde yatan ışığa eşlik etmesi umuduyla...





ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

BİR KÂŞİFİN FELSEFESİ

Yazar adı: Erling Kagge
Yayınevi: Kollektif Kitap
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2023
Sayfa sayısı: 151

Erling Kagge, Kuzey Kutbu, Güney Kutbu ve Everest zirvesine yürüyerek ulaşan ilk kâşiftir. Aynı zamanda bir yayıncı olan Norveçli yazarın kitapları 38 dile çevrilmiştir. "Gürültü Çağında Sessizlik" ve "Yürümek" eserlerinden bazılarıdır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Birçoğumuzun kafamızı dinlemek, düşüncelerimizi netleştirmek, sakinleşmek için 'Aslında başımı alıp şöyle sessiz bir yere gitsem..' diye düşündüğümüz zamanları olmuştur. Bu istek, yaşadığımız hayatların kaosundan mı, popüler kültürden mi yoksa zihnimizin derinliklerinden gelen bir ihtiyaçtan mı kaynaklanıyor emin değilim fakat Erling Kagge gerçekten de başını alıp sessiz bir yerlere, Kuzey ve Güney Kutbu'na, yürüyerek gitmiş ve bu yürüyüşler de dahil olmak üzere yaptığı o sessiz yolculuklarda üzerine düşündüğü; doğa, insan ilişkileri, başarı, cesaret, mutluluk, yalnızlık gibi konulardaki fikrilerini 16 başlık halinde "Bir Kâşifin Felsefesi" kitabında anlatmıştır.

Konusu insan ve deneyimler olan bu kitabı incelediğimde fark ettiğim ilk şey bugün pozitif psikoloji yaklaşımı altında ele alınan kavramlar ile yazarın deneyimleri sonucunda oluşturduğu fikirlerin ne kadar örtüştüğü oldu. Yaşama iyimserlikle bakmak psikolojik iyi oluşun sağlanması için önemli bir beceri olarak değerlendirilebilir. Hem bireysel yaşantılar hem de dünyada şahit olduğumuz pek çok olumsuz olay iyimser olmanın çok zor olduğunu düşündürebilir. Bir karakter özelliği gibi iyimserliğe çocukluğumuzdan beri sahip değilsek aksi mümkün değilmiş gibi gelebilir. Hatta dünyanın içinde bulunduğu durumu düşündüğümüzde iyimserliğin bardak boşken dolu tarafını aramaya çalışmak gibi beyhude bir çaba olduğunu da düşünebiliriz. Fakat aslında yazarın da belirttiği gibi iyimser olmak her şeyi oluruna bırakmak anlamına gelmez. Pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul gören Martin Seligman Esnek İyimserlik ya da diğer adıya Öğrenilmiş İyimserlik kavramını ortaya koymuştur. Seligman'a göre iyimserlik, hayatta karşılaşılan her durumda çözümleri, fırsatları ve avantajları görebilme çabasını gerektirir. Yani, iyimser olmak, yalnızca doğal bir eğilim değil, aynı zamanda çaba ve irade gerektiren bir süreçtir. Bu nedenle, bir birey iyimserliği öğrenebilir ve geliştirebilir.



Yaşamın kendisinde bir anlam bulmanın, anlamı olduğunu düşündüğümüz bir hayatı yaşamanın insana etkilerini ele aldığı bir bölümde Kagge konu ile ilgili düşüncesini şu şekilde aktarır:

"Hayatın her koşulda anlamlı olabileceği çok kolay unuttuğum bir şey. Neyin anlamlı olduğu aslında kendi seçimlerime bağlı. Büyük bir şey olmak zorunda değil... Benden önce pek çok kişinin de bahsettiği üzere, hayata dair tek bir anlam bulmak değildir mesele, her âna dikkatini vererek hayatta türlü, çeşitli anlamlar bulmaktadır."

Yazarın hayatta anlam bulma ve bunun sorumluluğunun bireye ait oluşu ile ilgili düşünceleri Logoterapi çerçevesinde ele alınabilir. Viktor Frankl'ın kurucusu olduğu bu yaklaşıma göre insanlarda doğuştan gelen bir anlam arayışı isteği bulunur. Yazarın düşüncelerine paralel bir şekilde yaşamın her durumda ve şartta anlam taşıdığı görüşü Logoterapide de yer alır. Yaşamın anlamından bahsedildiğinde insanların aklında çok keskin, net, görece büyük amaçlar içeren anlam çeşitleri canlanabilir. Fakat bu görüşün aksine belirli bir süreyi kapsayan ve çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilen amaçlar da hayatın anlamı olarak görülebilir.

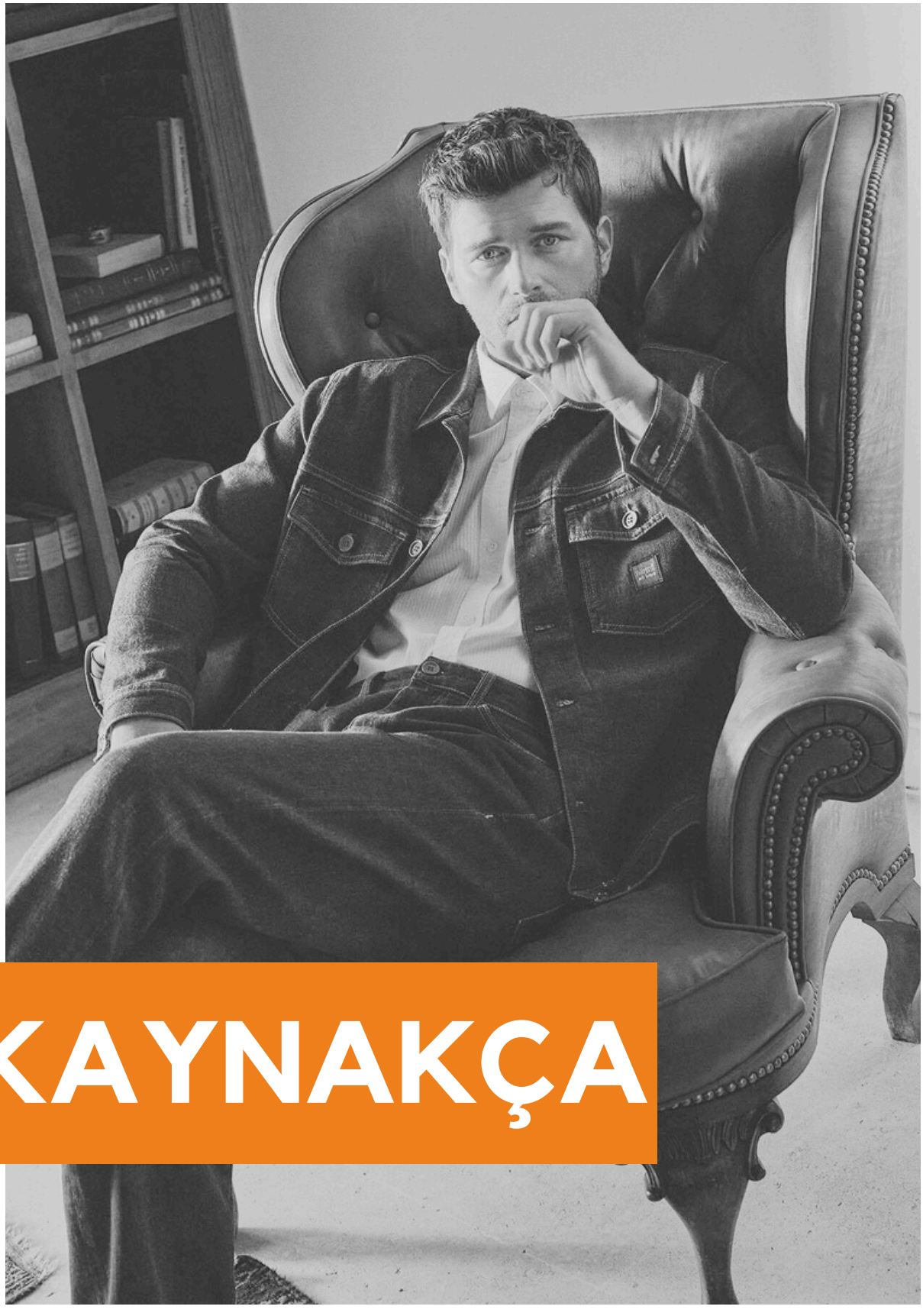
Kitapta öne çıkan kavramlardan bir diğeri ise akışta kalabilmek. Pozitif psikolojiye göre akış; kişinin aktiviteye tamamen odaklanarak mevcut durumu deneyimlemesidir. Akışı deneyimleyen bireyler yüksek bir başarı beklentisi ya da başarısızlık korkusu yaşamadan, var olan potansiyelleri ile deneyime odaklandıkları için meşgul oldukları her neyse onda öznel bir anlam bulabilirler. Bu durumda yazarın yaptığı gibi uzun soluklu yürüyüşler yapmak, bir kitap okumak ya da sevdiğin biri ile vakit geçirmek belki güzel bir yemek yemek gibi tüm eylemlerde akışta hissedebilmek mümkün.

Hayatta anlam bulmak, iyimser bir bakış açısına sahip olmak, psikolojik esnekliğe sahip olmak, akışta kalabilmek, sorumluluk almak, disiplinli bir hayat sürdürmek... Bunların hepsi birbirini etkileyerek bireyin iyi oluşunu destekleyecek unsurlardır. Erling Kagge, kendi iyi oluşuna yürüdüğü yolu okuyucuları ile paylaşmış bir yandan da başucu rehberi niteliğinde bir eser ortaya koymuştur.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Bu kitap tanıdığı olmadığım bir dünyanın içinde, başka türlüsünün nasıl olabileceğini deneyimlediğim bir zamanda karşıma çıktı. Ortam şartlarının, otuzlarındaki Zeynep'i keşfetmenin, mümkünlerin, ihtimallerin, yeniliğin verdiği heyecan ile birlikte benim için ufuk açıcı bir kitap oldu. Elime geçtiği günden beri dün 3.kez bitirdim ve öyle hissediyorum ki kafa karışıklıklarında, göz önünde ve basit olanın güzelliğini hatırlamak istediğimde sık sık elime alıp göz atacağım bir kitap olacak. Umarım okuyan herkesin içinde benim hissettiğim gibi derin bir nefes ve umut bırakır. Keyifli okumalar.



KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

6-INSIDE OUT 2- FEYZA KILINÇ TAYFUN

- https://www.imdb.com/title/tt22022452/mediaviewer/rm1568556801/
- https://www.imdb.com/title/tt22022452/mediaviewer/rm1664052737/
- https://www.imdb.com/title/tt22022452/mediaviewer/rm1585334017/
- https://www.imdb.com/title/tt22022452/mediaviewer/rm1501447937/
- https://www.imdb.com/title/tt22022452/mediaviewer/rm3108353/

10-THE GREAT GATSBY- MİNE TEKİN ERGİN

- https://www.beyazperde.com/filmler/film-141808/
- https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BNjQ5NjI2NDY0NF5BMl5BanBnXkFtZTcwNDEwOTM0OQ@@._V1_.jpg
- https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BMTcxNTExNjc1MV5BMl5BanBnXkFtZTcwNzMwOTM0OQ@@._V1_.jpg
- https://www.filmdoktoru.com/inceleme/the-great-gatsby-2013/

14-TRAINSPOTTING- AHMET YAŞAR

- https://www.beyazperde.com/filmler/film14788/fotolar/detay/?cmediafile=21027293
- https://www.soylentidergi.com/trainspotting-film-analizi-hayati-sec/
- https://www.soylentidergi.com/trainspotting-film-analizi-hayati-sec/

18-THE EXPERIMENTER- OZAN ATAMIŞ

- https://www.imdb.com/title/tt3726704/mediaviewer/rm19393792/?ref_=ttmi_mi_all_1
- https://www.imdb.com/title/tt3726704/mediaviewer/rm2120714241/?ref_=ttmi_mi_all_27
- https://www.imdb.com/title/tt3726704/mediaviewer/rm1801947137/?ref_=ttmi_mi_all_36

21-ON THE BASIS OF SEX- ÖZLEM TEKİN

- https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BYzJlYmEwYjEtMmE1Ny00ZjdiLTg2ZjctMmMxYjRhNGJkNTY2XkEyXkFqcGdeQXVyMTMxODk2OTU@._V1_.jpg
- https://static01.nyt.com/images/2018/12/25/arts/25onthebasis1/merlin_148362729_cc9b4548-d879-44b1-bed7-754627f5af36-superJumbo.jpg
- https://platform.vox.com/wp-content/uploads/sites/2/chorus/uploads/chorus_asset/file/13640825/onthebasis2.jpg?quality=90&strip=all&crop=0%2C0.015873015

25-TREES OF PEACE- FATMA BATIK ŞİMŞEK

- https://www.moviemeter.nl/film/1146210#pid=1
- https://cineverse.id/review-film-trees-of-peace/
- https//cineverse.id/review-film-trees-of-peace/
- https://filmkovasi.tv/trees-of-peace-izle/

28-KELEBEĞİN RÜYASI- TUĞÇE UYSAL

- https://www.beyazperde.com/filmler/film-213533/elestiriler-beyazperde/
- https://www.filmdoktoru.com/inceleme/kelebegin-ruyasi-2013/
- https://www.kinostar.com/filmverleih/tr/the-butterflys-dream-kelebegin-rueyasi/

33-EŞ BENLİK- ELİF GÖK

- https://www.hepsiburada.com/es-benlik-pm-HB00000250IK
- https://mx.pinterest.com/pin/401524123033249154/
- https://openai.com/chatgpt

36-KÖPEK KALBİ- MUHAMMED ÖZKAN

- https://www.kitapyurdu.com/kitap/kopek-kalbi/588165.
- https://www.bilimkurgukulubu.com/edebiyat/sovyet-edebiyatindan-bir-kara-mizah-kopek-kalbi/
- https://sonfilmavcisi.blogspot.com/2020/02/mihail-bulgakov-kitap-kopek-kalbi-filmi.html

39-BİR KÂŞİFİN FELSEFESİ- ZEYNEP ÜNAL

- Demir, R ve Türk, F (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Teröpotik Süreç, Eleştirel ve Katkılar. Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi. 2(2), 108-124.
- Kagge, E. (2023). Bir Kâşifin Felsefesi. Kollektif. Kitap: İstanbul.
- Turan, N. (2019). Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 37,181-199.
- https://www.iienstitu.com/blog/iyimserlik-nedir
- www.canva.com

KAPAKLAR

Ön Kapak

- https://www.instyle.com.tr/wp-content/uploads/2023/01/mavi-ve-kivanc-tatlitug-yeniden-15417-17092018161312-scaled.jpg

Kaynakça

- https://www.kivanctatlitug.com/_dir/kivanc/resimler/-20230210102637-11.jpg

Arka Kapak

- https://www.kivanctatlitug.com/mavi-ve-kivanc-tatlitug



PSİKOLEKTİF+

SAYI 23 - EYLÜL 2024