PSİKOLEKTİF+
SAYI 24 - ARALIK 2024
Her 3 ayda bir yayınlanır.



AHMET ÜMİT

PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

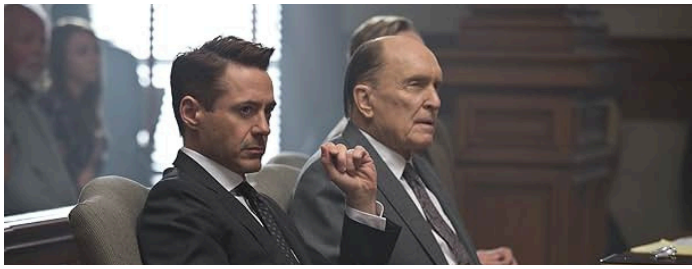
AAAHH BELİNDA
MİNE TEKİN ERGİN
6





10
GOOD WILL HUNTING
AHMET YAŞAR

THE JUDGE
OZAN ATAMIŞ
13





16
BRITTANY RUNS A MARATHON
ÖZLEM TEKİN

A MAN CALLED OTTO
FATMA BATIK ŞİMŞEK
20





23
ANATOMY OF A FALL
TUĞÇE UYSAL

PSİKOLEKTİF+
SAYI 24 - ARALIK 2024

kitap incelemeleri



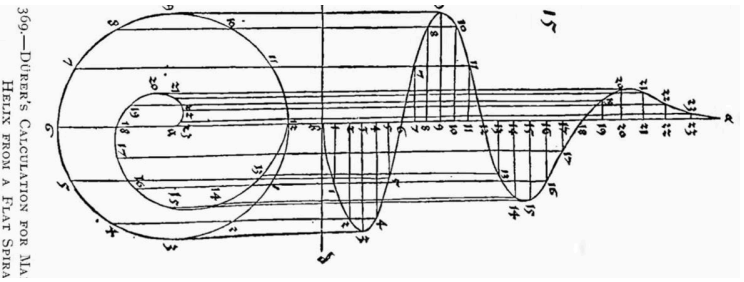
28 PSİKOLEKTİF+
SERENAD
NURBANU GÜNDOĞ



31 PSİKOLEKTİF+
SULTANI ÖLDÜRMEK
MUHAMMED ÖZKAN



34 PSİKOLEKTİF+
SAKLI BAHÇELER HARİTASI
ZEYNEP ÜNAL



37 PSİKOLEKTİF+
SAF MUTLULUK
ELİF GÖK



40 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

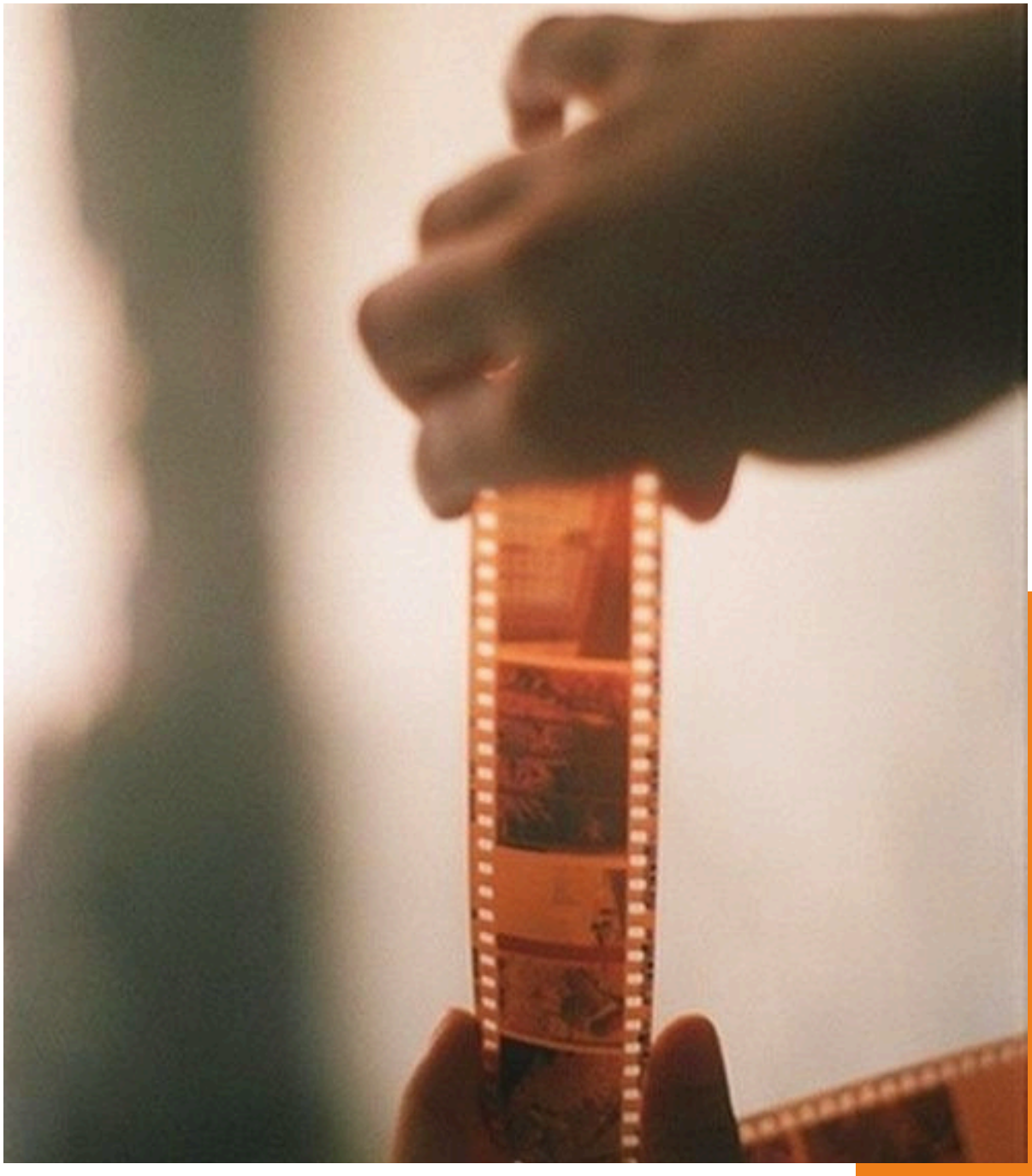
24. Sayısı ile karşınızda olan Psikolektif+, sinema, edebiyat ve tiyatroyu ruh sağlığı ve eğitim alanlarıyla harmanladığı 6 film ve 4 kitap incelemesiyle size yeni deneyimler kazandırmak için hazır. Güçlü incelemelerin yer aldığı bu sayının kapağında ise Ahmet Ümit misafirimiz olmaktadır.

Derginin bu sayısında Ahmet Ümit'in kaleme aldığı Sultanı Öldürmek isimli kitabın incelemesi Psikolojik Danışman Muhammed Özkan tarafından sunulmaktadır. 1960, Gaziantep doğumlu olan Ahmet Ümit, lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Sonrasında Moskova'da Sosyal Bilimler Akademisi'nde siyaset eğitimini tamamlamıştır. Şiir ve öykülerle Türk Edebiyatı'na giriş yapmıştır. İlk romanı Sis ve Gece, 1996 yılında yazılmış ve polisiye edebiyatta yankı uyandırmıştır. Aynı zamanda Yunanistan'da yayımlanarak yabancı dile çevirisi yapılan ilk Türk polisiye ünvanını kazanmıştır. Romanlarının kült karakteri Başkomser Nevzat ile bütünleşen Ahmet Ümit, Nevzat karakterini başlangıçta gazetede yazacağı polisiye öyküler için oluşturduğunu röportajlarında belirtmiştir. Yazığı hikayeler beğenildikçe Nevzat karakterinden esinlenerek Arka Sokaklar dizisi çekilmiştir. Fakat Ahmet Ümit, Nevzat karakterinin sinematik ortamda anlatmak istediği Nevzat olmadığını fark ettiğinde kolları sıvayarak Kavim kitabını yazmış ve Nevzat karakterine kendi kalemiyle ruh vermiş, 18 yıldır da kitaplarında o ruhu korumaya çalışmıştır. Nazım Hikmet ve Ahmet Ümit'in hayat hikayelerinin anlatıldığı Merhaba Güzel Vatanım filminin senaristliğini de Ahmet Ümit üstlenmiştir. Ahmet Ümit, yazdığı şiirler, hikayeler ve romanlarla Türk Edebiyatı'nın değerli yazarlarından biridir.

Yeni yılı karşılamanın telaşıyla dolup taştığımız günlerde Psikolektif+, soğuk akşamlarda içinizi ısıtmak için yeni sayısıyla yanınızda. Alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı, kar taneleri kadar benzersiz incelemelerle sizleri baş başa bırakıyorum. Psikolektif ile kalın...

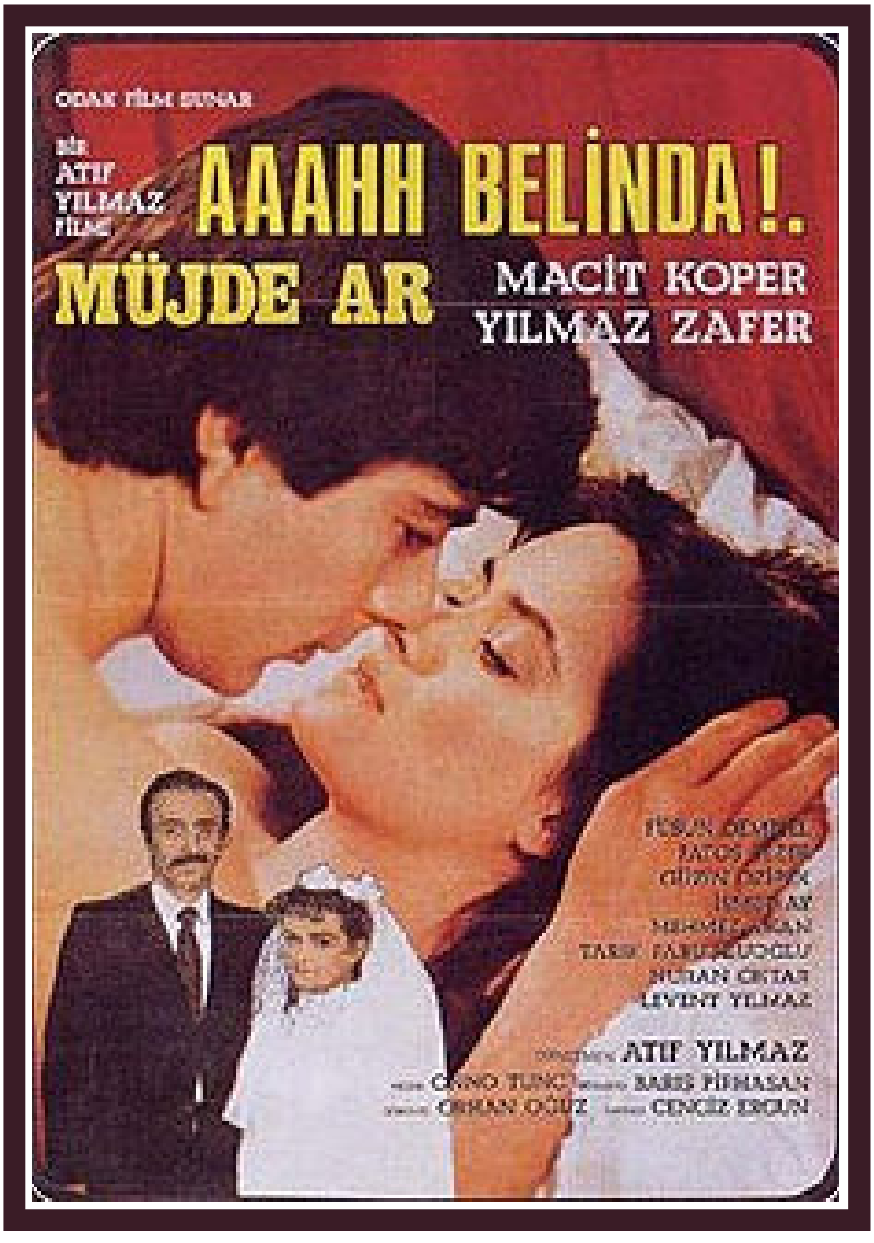
film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Elif Gök

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

AAAHH BELİNDA

Vizyon tarihi: 1986
Tür: Fantastik, Komedi
Yapım: Türkiye
Süre: 99 Dakika
Imdb puanı: 7,8
Oyuncular: Müjde Ar, Yılmaz Zafer, Macit Koper
Yönetmen: Atıf Yılmaz

"insanoğlu sever sever var olur
sevmeyenler kötü olur del olur
sevgi satan insan değil mal olur
işte bize düşen bayan mal olmak"

Aaahh Belinda, bir şampuan reklamında baş rolü çeken karakter üzerinden toplumun beklentilerini karşılayarak yaşayan bir kadın ile toplumun beklentilerini reddeden ve kendi özgürlüğünde, isteklerini gerçekleştirerek hayatını yaşayan bir kadının kesişim kümesindeki hikayesini anlatmaktadır. 1986 yapımı aynı adlı Yeşilçam filminin uyarlaması da 2023 yılında Netflix'te yayımlanarak karşımıza çıkmıştır.

Müjde Ar'ın başrolde olduğu film, toplum ve birey çatışması ile kimlik değişimi gibi derin psikolojik konuları işlemektedir. Tiyatro sektöründeki oyuncu bir kadının kendini ansızın iki çocuklu, bankacı bir ev kadını olarak bulmasını ve iki hayat arasındaki buhranlı gel-gitleri izlediğimiz bir film olarak seyirciye sunulmaktadır. Girişte verdiğim şarkının dizelerini ana karakter Serap, filmin ilk sahnelerinde "Asiye Nasıl Kurtulur?" adlı tiyatro oyununda söylemekte ve bence bu sahneler filmin en dokunaklı anlarından birini oluşturmaktır.
Filmi ve filmin merkezindeki Serap ya da aslında Naciye karakterini Feminist Terapi ışığında toplumsal cinsiyet rollerine dayanarak inceleyeceğim.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Lauran Brown'a göre; feminizm kültürel bir dönüşümü ve de radikal olarak sosyal değişimi sağlayarak ataerkilliği yıkmayı ve böylece cinsiyete dayalı eşitsizlikleri sonlandırmayı amaçlayan tüm politik felsefelerin bir toplamıdır. Ataerkillik, kadınların değerini düşürürken ve onları ikincil durumda tutarken, erkeği kadından üstün görerek gücü otomatik olarak onlara vermektedir. Feminist terapistlerin bu politik bakış açısı, toplum tarafından baskılandıkları için insanların psikolojik işlevlerini yerine getiremedikleri şeklindeki temel inançtan kaynaklanmaktadır. Kadınların, toplumun bazı katı beklentilerine bağlı kalmaları gerekmekte ve üstelik bunlardan saparlarsa da bu bir akıl hastalığı olarak görülmektedir.



Film, tiyatro oyuncusu Serap'ın bir reklam filmi teklifini kabul edip çekimde Belinda şampuanıyla saçlarını yıkamasıyla gelişir. Serap, o dönemde toplumda yaşayan kadınların aksine özgür bir yaşam sürmekte, ailesinden ayrı erkek arkadaşıyla yaşamakta, iyi para kazanmakta ve topluma göre lüks yaşamaktadır. Reklam filminde ise Hulusi Bey'in karısı, Suat ve İnci'nin annesi, evin kadını ve bankada çalışan sıradan bir memur rolündedir. 1980ler'den bu yana yaşanan kültürel değişim ve dönüşümle ise kadınların arzu ettiği iş yaşamında olması daha erişilebilir hale gelmiştir. Filme dönecek olursak Serap, ailenin büyülü şampuanı Belinda ile duşunu aldığı anda iyi ve güzel hisseden bir kadın olduğunu jest-mimikleriyle ekran başındakilere hissettirmeli ve şampuan satış rekorları kırmalıdır. Ancak Serap onlarca kere çekilmesine rağmen role girememiş, erkek yönetmen tekrar ve tekrar baştan çekilmesini istemiş, Serap'ın mayosunu göğüs bölgesinden daha da aşağı indirerek gerçekten duşta olduğunu hissettirip o duyguyu ekrana geçirmesini istemiştir. Serap son çekimde saçlarını köpüklerken gözlerini kapatmış ve gözlerini açtığında kendini bir evin banyosunda bulmuştur. Koşarak çıktığında set ekibi ve yönetmeni aramış, salonda ise demin reklam filmindeki partneri Hulusi Bey'i görmüştür. Hulusi Bey, "Naciye, karıcım neyin var?" demekte, odasından çıkan çocuklar Hakan ve İnci ise annesinden uyku öncesi bir şeyler istemektedir. Yani Serap kendisini reklam filmi senaryosundaki kurgunun içinde bulmuştur. Serap, Naciye oluşuna inanamamıştır. Evden çıkıp arkadaşlarının ve sevgilisinin yanına gitmiş ancak onu kimse tanımamıştır. Günlerce bu hayatın kendisine ait olmadığını herkese anlatmaya çalışırken kocasının tek isteği ise Naciye'yle birliktelik yaşamak olmuştur. Bunun yanında kocası, Naciye'nin evine çeki düzen veren, çocuklarına bakan, kayınvalidesine ve kayınpederine saygıda sevgide kusur etmeyen bir gelin olmasını istemektedir. Kısacası Naciye'den istenen ataerkil bir toplumun arzu ettiği kadın karakterine bürünmesidir.



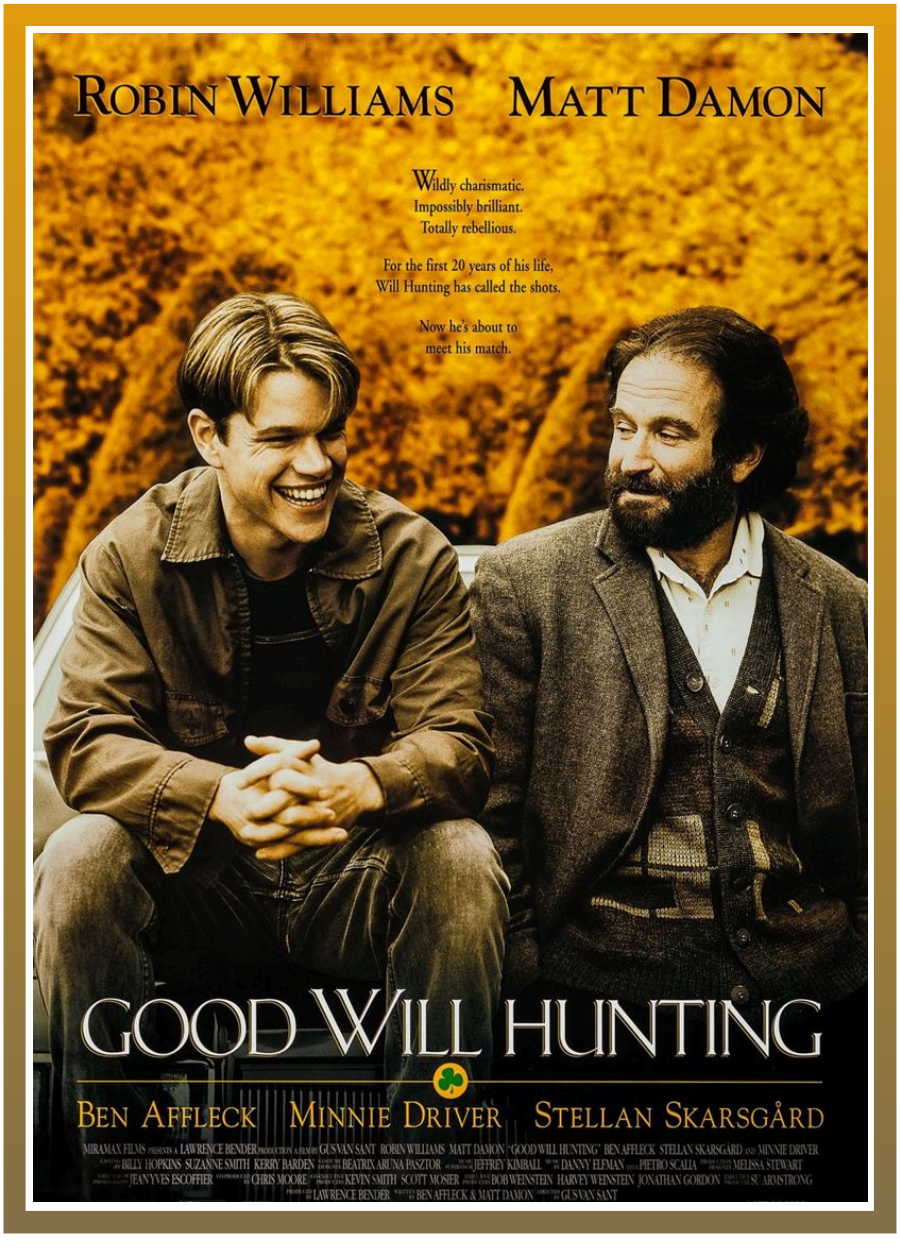
Serap'ın ispat çabaları başarısız olunca psikiyatra gitmiş, derdini anlatmaya çalışmış ancak erkek psikiyatristlerin bulunduğu komite akıl hastası olduğu için onun hastaneye yatması gerektiğine karar vermiştir. Esasında filmde gerçeküstü yaklaşımla da olsa feminist terapi kuramcılarının savunduğu üzere; kadının toplumdan beklenen rollere uymak istememesi sahiden de akıl hastalığına tutulmuş olmasıyla eşdeğer gösterilmiştir. Böylelikle kadına biçilen ve hatta dayatılan toplumsal roller seyircinin önüne konmakta ve cüretkâr şekilde eleştirilmeye açık sahneler barındırmaktadır.

FT'nin en önemli hedefi; danışanlarına baskıcı güç ve başkaları üzerinde kullanılan güç arasındaki farkları öğreterek yaşamlarında kendi kişisel güçlerinin olduğunu fark ettirmektir. Serap, akıl hastanesinde kaldığı sürede oradan çıkış yolu aramış ve sonunda Naciye olduğunu kabul ederek psikiyatristlere iyi olduğunu ispatlama çabasına girişmiş, kendi kişisel gücünü fark ederek evine dönmüştür. Naciye olmaya kendisini adamış, çocuklarını kayınvalidesinin anlattığı ürkütücü şarkıyla uyutmuş, eve gelen misafirlere sofralar kurup, imambayıldı tarifi vermiş, kocası Hulusi ile yatak odalarında yakınlaşmıştır. Kocası saçlarını okşarken "Ailemizin büyülü şampuanı Belinda ile yıkadım." demiştir. Tam bu anda kendisini birden reklam çekiminde, kamera ışıkları önünde bulmuş ve yönetmenin "stop!" sesiyle var olan hayatına geçiş yapmıştır. Yaptığı işe kendisini adaması ve o an orada gerçekten hissetmesi hatta belki de zihninde yaşamış olması başarılı bir reklam filmi olmasını sağlamış, gözlerine inanamasa da kendi hayatına kavuştuğu için çok mutlu olmuş ve son sahnede sevgilisi Suat'a sarılmıştır.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Atıf Yılmaz'ın "kadın temalı düşsel fantazya üçlemesi" olarak bilinen filmlerinin ikinci yapımını izledik. Kadının toplum içinde ona yüklenen rolü kabul etmeyip, üstüne yapıştırılan etiketlerden kurtulmaya çalışmasını, en nihayetinde toplumun onu içine çekerek her kadına giydirdiği o gömleği giydirmesini ve "tamam, bu gömlek benim" dedikten sonra gömleği çıkarıp atmasını ve asıl olana dönmesini anlatan bir filmdi. Filmin iki versiyonunda da verilmek istenen; kadının toplumdaki konumu ve kadının çevresi tarafından uğradığı zorbalık iken; 2023 yapımında kadının kocasını aldatan, çocuklarını bırakıp çalıştığı bankadan çaldıkları para ile sevgilisiyle kaçan bir karakter gibi gösteriliyor olması beni rahatsız etti. 1986 yapımında toplumsal cinsiyet kalıplarına meydan okuyan güçlü bir kadın görüyorken yeni yapımda ortalama bir taklit izlediğimizi düşünüyorum. Gerçeküstü sahnelerin bulunduğu bu yapım kara mizah diyebileceğimiz repliklerin de olduğu, tiyatro çekimleriyle sanatı doğrudan hissettiğimiz bir film olmuş. İzleyenlere ve okuyanlara geçmiş olsun diyorum. Hoşça kalın!





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

GOOD WILL HUNTING

Vizyon Tarihi: *1998*
Tür: *Dram*
Yapım: *ABD*
Süre: *127 Dakika*
Imdb puanı: *8,3*
Oyuncular: *Robin Williams, Matt Demon, Ben Affleck*
Yönetmen: *Gus Van Sant*

Will Hunting, Boston'da bir üniversitede (MIT) temizlik görevlisi olarak çalışan, zor bir geçmişi olan bir gençtir. Ancak, matematikte olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. Temizlik yaptığı akşamlardan birinde, bir sınıfın tahtasında yazılı olan bir matematik sorusuna denk gelir. Bu soruyu rahatça çözen Will, sessiz sedasız ortadan kaybolur. Bir başka zamanda zorlu bir matematik problemi daha aynı profesör tarafından tahtaya yazılır. Bu kez Will problemi çözerken profesöre yakalanır ve keşfedilir. Profesör Gerald Lambeu Will'in yeteneğini fark eder

ve Will'e yeteneğinin heba olmaması için rehberlik etmeye çalışır. Will, başlangıçta bu yardımı umursamaz ancak çeşitli suçları olan Will'i en sonunda bir kavga sebebiyle tutuklarlar ve hapis cezasına çarptırırlar. Will'i hapisten kurtarabilecek tek kişi vardır; matematik profesörü Gerald Lambeau. Profesörün iki şartı vardır: Haftada iki gün profesöre gözükecek ve terapiste gidecektir. Profesör de bunları raporlayıp mahkemeye gönderecektir.

Will üstün zekalı bir genç olmakla birlikte sorunlu da biridir. Profesör bunun için onun terapiye gitmesi gerektiğini biliyordur. Will terapiye gitmeyi kabul etmek istemese bile hapishaneye girmemek için bu teklifi kabul etmek zorunda kalır. Birçok psikolog Will'i umutsuz vaka, serseri hatta zaman kaybı olarak görür. Profesör son çare olarak okuldan arkadaşı olan psikoloji profesörü Sean'a gider. Profesör Sean, Will'in duvarlarını yıkmasına ve hayatında anlam bulmasına yardımcı olur.

! "Yazı spoiler içermektedir."

"Belki büyük bir fırtınanın ortasındasındır. Dalgalar küçük kayığının üzerinden geçiyordur. Küreklerin kırılmak üzere. Belki de yapman gereken kayıktan inmek."

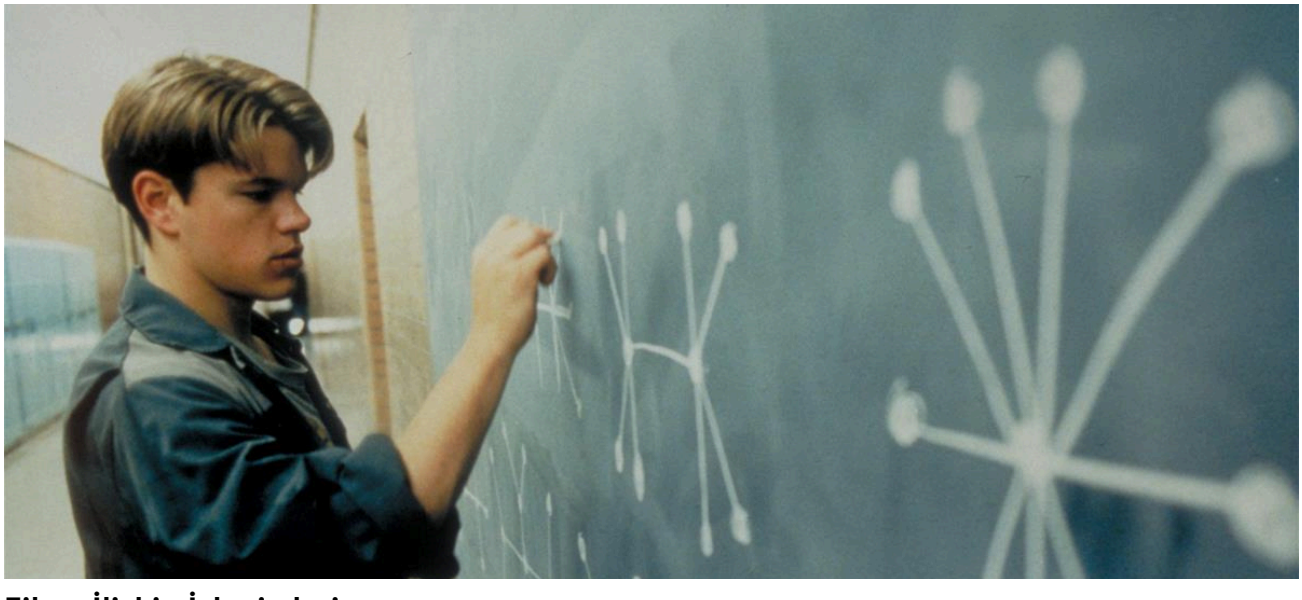
Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak; Will, genç yaşta terk edilme, fiziksel ve duygusal istismara uğrama gibi ciddi travmalar yaşamıştır. Bu durum, onun insanlara güvenmekte zorlanmasına ve kendini duygusal olarak izole etmesine neden olur. Will'in saldırgan davranış problemi bulunmaktadır. Saldırganlık, zorbalık, öfke ve şiddet bireyin topluma uyumunu bozmakta ve okul terkinden depresyona kadar birçok farklı soruna neden olabilmektedir. Will de zaten eğitimini yarıda bırakmış, topluma uyum sağlayamamış ve ettiği kavgalar nedeniyle polisle başı belada bir tiptir. Will'in saldırgan davranışlarının temelinde çocukluk yıllarında yaşamış olduğu aile içi şiddetin etkili olduğu görülmektedir. Gençlerde ve çocuklarda saldırgan davranışın oluşmasında aile yaşantısının belirleyici olduğu görülmektedir.



Will, zekasını ve yeteneklerini sürekli küçümser. Kendini değersiz hissetmesi, sahip olduğu potansiyeli kabul etmesine engel olur. Will, duygusal yakınlıktan kaçınmak için saldırganlık ve alaycı davranarak zekâsını bir kalkan olarak kullanır. Bu, derinlerde yatan terk edilme korkusunu ve bağlanma problemlerini gizleme çabasıdır. Terapist Sean Maguire, Will'in güvenini kazanarak onun duygusal duvarlarını yıkmasına yardımcı olur. Özellikle terapötik ilişki kurarken kendi kayıplarını (eşinin ölümünü) paylaşması, Will ile bağ kurmasını sağlar. Bu durum, Will'in geçmişindeki travmalar için kendini suçlamayı bırakması açısından bir dönüm noktasıdır. Sean'ın tekrarladığı "Seni suçlamıyorum" cümlesi, terapideki duygusal boşalımı tetikleyen önemli bir ifadedir. Sean, Will'in değerini ve potansiyelini anlamasına yardımcı olur. Will'in kendini kabullenmesini sağlayarak, bireysel farkındalığını artırır. Chuckie, Will'in en iyi arkadaşıdır ve onun potansiyelini gören, ama daha iyisini hak ettiğini söylemekten çekinmeyen bir karakterdir. Will'in konfor alanından çıkmasına dair cesur bir uyarı yaparak önemli bir rol oynar. Will'in Skylar ile ilişkisi, bağlanma korkularını ve terk edilme endişelerini gözler önüne serer. Sevgiye dair inancını sorgulamasına rağmen, Sean'ın yönlendirmesiyle risk almayı öğrenir. Will'in zekâsı, onun bir avantajı gibi görünse de duygusal yaralarını gizleme ve ilişkilerden kaçınma aracı haline gelmiştir. Sean, Chuckie ve Skylar gibi destekleyici kişiler, Will'in iyileşme sürecinde kritik rol oynar.

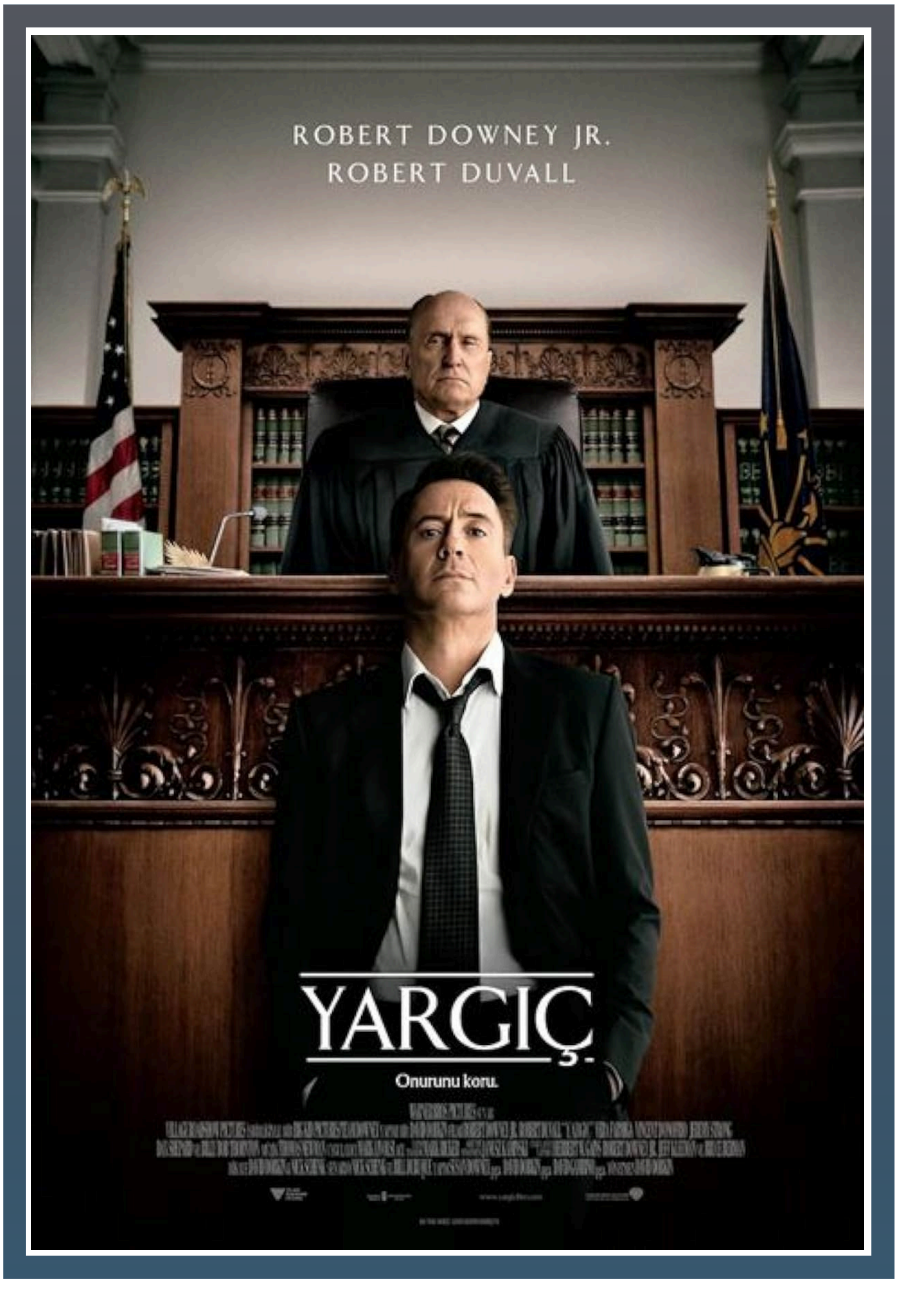
"Bana mutluluğun, aşkın ne olduğunu anlatabilirsin, ama ondan aldığın o duyguyu bana tarif edemezsin. Yaşamadığın için bunu tarif edemezsin."

"Sen birini kaybetmenin ne demek olduğunu bilmiyorsun. Çünkü birini kaybetmen için onu kendinden çok sevmen gerekir."



Filme İlişkin İzlenimlerim

Dostluk, aşk, kendini keşfetme ve potansiyelini gerçekleştirme temalarını işleyen Good Will Hunting, travmanın bireyin yaşamına etkilerini ve terapi sürecinin gücünü etkileyici bir şekilde gözler önüne seriyor. Film, bağlanma problemleri, duygusal izolasyon ve kendini kabul etme gibi psikolojik temaları derinlemesine ele alıp izleyiciye hem empati hem de ilham veren bir hikâye sunuyor. Terapi sürecinin gücünü görmek isteyenler için iyi bir tercih olacağını düşünüyorum. Sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

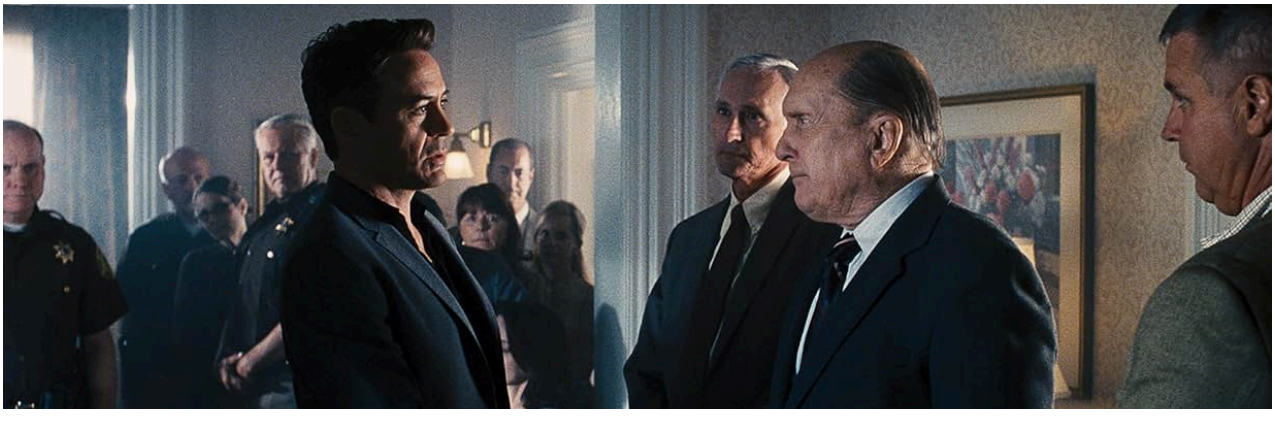
THE JUDGE

Vizyon tarihi: 2014
Tür: Dram, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 141 Dakika
Imdb puanı: 7.4
Oyuncular: Robert Downey Jr., Robert Duvall, Vera Farmiga, Leighton Meester
Yönetmen: David Dobkin

2014 yılında vizyona giren bu yapımda, babasının arabasını kaçıran Hank abisiyle birlikte trafik kazası geçirmektedir. Bu durum büyük bir potansiyele sahip olan abisinin beyzbol kariyerinin bitmesine neden olmaktadır. Yargıç olan babası tarafından cezalandırılan Hank'in, ailesinden bağlarını koparması ve bunun Palmer ailesi üzerindeki etkilerine tanıklık etmekteyiz.

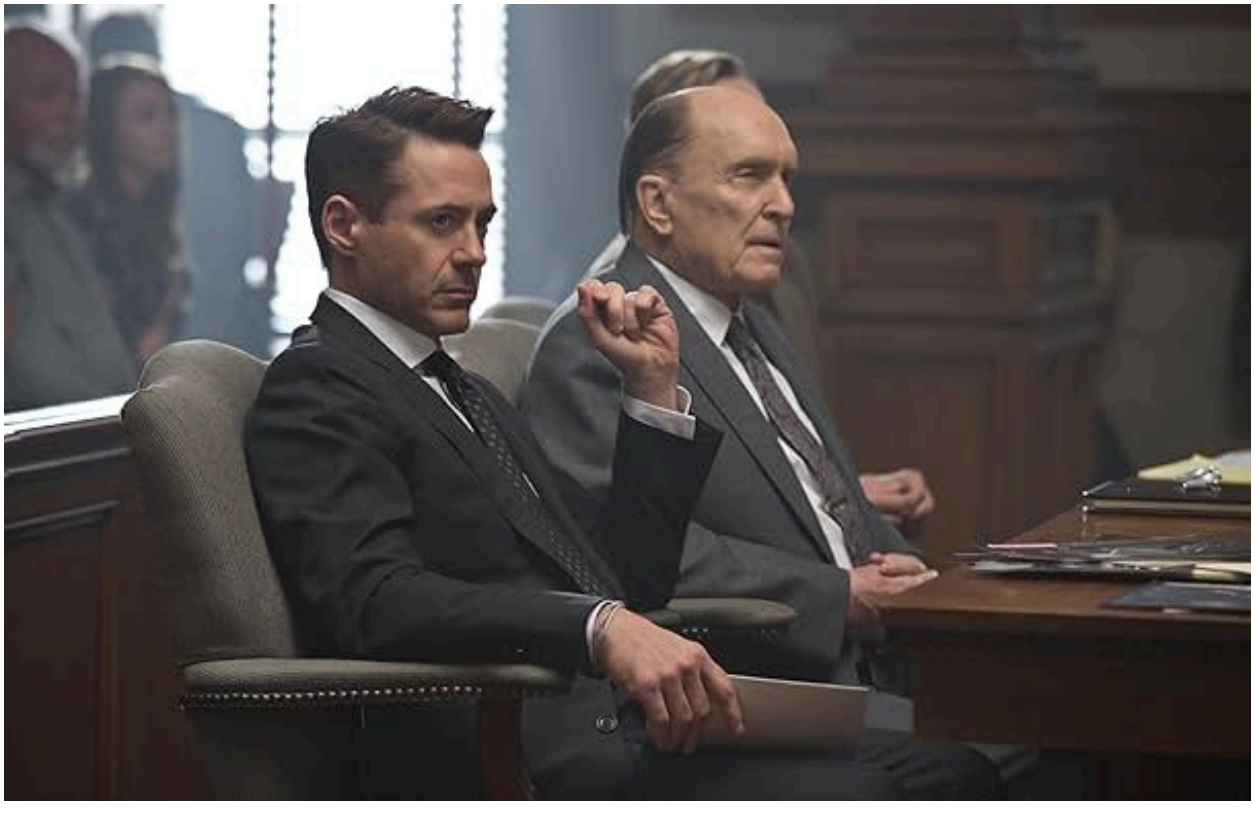
"Yazı spoiler içermektedir."

Hank Palmer, Chicago'da başarılı bir avukattır. Davalarını kazanması ve aldığı müvekkilleri ile ünlü olan Hank, bir duruşma esnasında telefonundan annesinin ölüm haberini almaktadır. Annesinin cenazesine gitmek için doğduğu kasabaya geri dönmesi, geçmişi ile yüzleşmesi için ilk domino taşı olacaktır. Holland tipoloji kuramında "meslek seçimi kişiliğin ifadesidir." der. Hank'in babası Joseph Palmer (yargıç) için bu görüş tam karşılığını vermektedir. Otoriter, kurallara sıkı sıkıya bağlılık ve yükümlülükleri yerine getirme gibi birçok özellik gözlemlenmektedir. Henry annesinin cenaze töreni için geldiğinde babasıyla selamlaşırken ona "yargıç" demesi bu duruma örnektir. Hank'in meslek seçimi ise Roe'nun ihtiyaçlar kuramına yönlendirmektedir. Roe'ya göre ailenin çocuk yetiştirme biçimleri ve ihtiyaçların karşılaması meslek seçiminde önemli bir yere sahiptir. Hank küçük yaşta abisiyle yaşadığı trafik kazası sonucu babasının yanında olmadığını düşünmekte ve ailesi tarafından ihtiyaçlarının yeterli şekilde karşılanmadığı gözlemlemektedir. Bu durum da ailesinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Hank'in babasıyla tartıştığı sahnede "Lise veya üniversite mezuniyetime neden gelmedin, hukuk fakültesini bitirmekle kalmadım üstelik birincilikle bitirdim." dediği sahnede Hank'in babası tarafından onaylanma ihtiyacını karşılamaya yönelik bir yol izlediği kanısı uyandırmaktadır.



Hank ve babasının arasındaki durum ise bizleri Gestalt terapiye yönlendirmektedir. Bitirilmemiş işler; bireyin ifade edemediği, tamamlanmamış, çözülmemiş duygulardır. Perls'e göre gestalt tamamlanmamışsa şimdi ve burada olunamaz. Henry babasının arabasını kaçırıp abisiyle kaza geçirdiğinde abisi profesyonel bir beyzbol oyuncu olma potansiyeline sahipken, kaza sonrası aldığı yaralar sonucu bu potansiyelini gerçekleştiremez. Hank bu durumdan dolayı suçluluk hissetmesine rağmen babasından destek görmemektedir. Ayrıca babası onun yanlış bir yolda olduğunu düşünmektedir. Bundan dolayı kazadan kaynaklı davada Hank'e daha hafif bir ceza vermektense seçtiği yanlış yoldan vazgeçirmek için daha ağır bir ceza vermektedir. Bu durumda Hank babasına olaydan duyduğu üzüntüyü, pişmanlığı ve onun yanında olmasını istediğini ifade edememektedir. Babasının da oğlunun yanlış yolda olduğunu düşünmesi ve bundan vazgeçirmek için bu cezayı verdiğini söylememesi ikisi arasındaki iletişim eksikliklerini göstermekte ve bu durum aralarındaki bağın kopmasına yol açmaktadır.

Babası hastalığını Hank'ten ve diğer çocuklarından gizlemektedir. Hastalığının etkisi arabasıyla kaza yapmasına ve cinayetten yargılanmasına sebep olacaktır. Başlangıçta istememesine rağmen Hank'in onun avukatlığını yapmaya başlaması ikisi için de ifade edemedikleri duygularla yüzleşmelerini sağlayacaktır. Ayrıca Hank'in bitirilmemiş işlerinin aile yaşantısına etkisi de gözlemlenmektedir. Temas, bireyin çevresi ve kendisiyle etkileşim kurmasıdır. Temas engellerinden biri olan saptırma ise çevreyle temasın oluşturacağı güçlü duygulardan kaçınma ve başka bir alana yöneltme şeklinde görülmektedir. Hank'in eşinin onu aldatması ile ilgili konuşmasında espri yapması veya lafı dolandırması buna bir örnektir. Karar için yapılan son duruşma Henry ve babasının geçmişte ifade edemedikleri duyguları dile getirmelerine ve bunlarla yüzleşmelerine olanak sağlayacaktır. Duygularıyla ilgili farkındalığın oluşması bunlarla baş edebilmeleri bitirilmemiş işlerin tamamlanması sağlamaktadır. Böylelikle daha etkili iletişim kurmalarının önü açılmaktadır. Hank ve babasının eskiden gittikleri göle gidip balık tutmaları ise bu duruma örnektir.



Filme ilişkin izlenimlerim

The Jugde klasik bir konu olan baba-oğul sorunları kaliteli oyuncu kadrosu eşliğinde bizlere sunulmaktadır. Robert Duvall ve Robert Downey Jr.'ın muazzam oyunculukları ve uyumu filme ayrı bir renk katmaktadır. İfade edilmeyen duygular ve bunların bir aile üzerindeki etkisini bu yapımda derinlemesine hissetmekteyiz. Bu yazımda Hank ve Joseph Palmer'ın arasındakileri Gestalt terapi üzerinden ışık tutmaya çalıştım. İyi seyirler...





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

BRITTANY RUNS A MARATHON

Vizyon Tarihi: *2019*
Tür: *Komedi*
Yapım: *ABD*
Süre: *103 Dakika*
İmdb puanı: *6,8*
Oyuncular: *Jillian Bell, Michaela Watkins, Utkarsh Ambudkar*
Yönetmen: *Paul Downs Colaizzo*

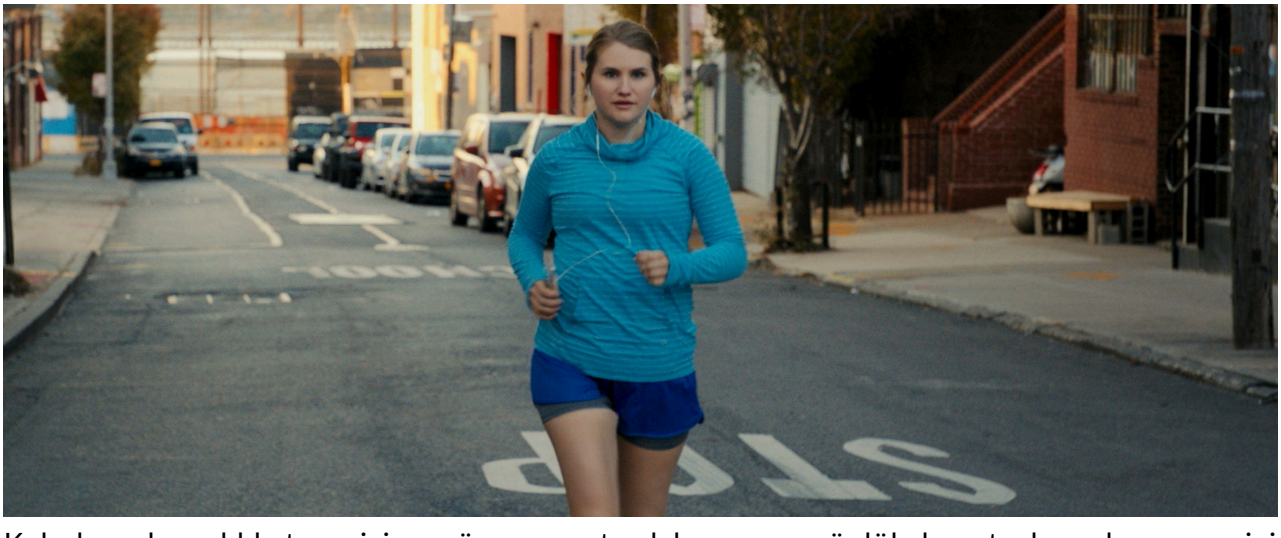
Film, Brittany'in 12.37'de zorla uyanmaya çalışmasıyla başlar. Brittany, 28 yaşındadır ve ev arkadaşı ile yaşamaktadır. Bir birikiminin olmaması ve romantik ilişki olarak ona doyum sağlayan yakın ilişki içerisinde bulunmaması ona bir şeylere geç kaldığını düşündürmektedir. Hayatında yolunda gitmeyen şeylere rağmen harekete geçecek gücü kendinde bulamamaktadır. Bir doktor randevusu sonrası aldığı karar, Brittany'in hayatında büyük değişimler yaşamasını sağlayacaktır.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Öz düzenleme, içinde bulunulan ortam veya durumlara göre bireyin eylemlerini bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan gerektiği biçimde düzenleyebilmesidir. Öz düzenlemeli öğrenmeyi Bandura'nın sosyal-bilişsel öğrenme kuramına dayandıran ve bu öğrenmeyi bir süreç olarak yapılandıran Zimmerman, bu süreci öngörü, performans ve öz yansıtma olmak üzere üç aşamada ele almıştır. Birinci aşama olan öngörü aşaması, görevin analizi ile öz motivasyon inançları alt boyutlarını içermektedir. Görevin analizi kapsamında birey bir amaç belirlemekte ve stratejik planlama yapmaktadır. Brittany, günde on saatten fazla uyumaktadır, uyandığında uykusunu alamamış hissetmektedir ve gün içerisinde odaklanma problemi yaşamaktadır. Bu durumu bir doktora danışmak istemiştir. Brittany'in vücut kitle indeksi, sağlıklı olarak belirlenen vücut kitle endeksinin üzerindedir. Doktor, Brittany'in uyku kalitesinin düşük olmasının, dinlenir durumda nabzının ve kan basıncının yüksek olmasının vücut kitle endenksinden kaynaklı olabileceğini ifade etmiştir. Doktoru, Brittany'in egzersiz yapmasının ve diyete başlamasının önemli olduğunu, sağlıklı bir vücut kitle endeksine sahip olabilmesi için 20-25 kilo vermesinin iyi olacağını Britanny'e açıklamıştır. Brittany, egzersiz yapabilmek için bir fitness merkezi ile görüşmüş ancak ekonomik durumu nedeniyle merkeze kaydolmasının mümkün olmayacağını fark etmiştir. Brittany, şu anki koşullarını da dikkate alarak kendisine bir hedef belirlemiştir. Kilo verebilmek için koşmaya başlayacak ve komşusunun önerisiyle bir koşu grubuna katılacaktır. Öz motivasyon inançları, bireyin görevi başaracağına olan inancıdır. Brittany, koşmaya devam ettiği süre boyunca on kilo verip yetmiş dokuz kiloya ulaşmıştır. Koşmaya ilk başladığı zamanlarda bir sokağı bile koşacağına inanmayan birinden beş km koşacağına inanan birine dönüşmüştür. Kendine inanması, Brittany'i hedefine yaklaştıracaktır. Öz yeterliliğin yüksek olması, Brittany'in uzun dönemli hedefler belirlemesine yardımcı olmuş olabilir.



Öz düzenlemeli öğrenmenin ikinci aşaması olan performans aşaması, öz kontrol ve öz gözlem alt boyutlarını içermektedir. Öz kontrol sürecinin bir parçası olan dikkati odaklama, bireyin göreve odaklanıp performansını en iyi hâle getirmesine yardımcı olmaktadır. Birey öz kontrolü sayesinde konsantrasyonunu artırmayı ve dışsal olayları önlemeyi amaçlamaktadır. Brittany, koşmaya devam ettikçe hedeflerini büyütmüştür. Koşu arkadaşları Catherine ve Seth ile gelecek yıl düzenlenecek olan New York Maratonu'na katılmaya karar vermişlerdir. Maratona katılabilmek için bir vakfa bağışta bulunması ve vakfın ona maraton bileti hediye etmesi gerekmektedir. Bağış için ek bir işte çalışmak durumundadır ve gündüzleri köpek bakımı ile ilgilenmeye başlamıştır. Bu iş aracılığıyla flört edeceği kişi olan Jern ile tanışmıştır. Brittany, maratona hazırlık sürecinde düzenli antrenman yapmış ve altı kilo daha vermiştir. Brittany'in dikkatini maratona odaklamış olması, daha iyi bir performans sergilemesini sağlamış olabilir. Öz gözlem, bireyin kendi sergilediği performansı gözlemlemesi ve bunlara ilişkin kayıtlar tutarak neden-sonuç ilişkileri ortaya koymasıdır. Brittany, düzenli aralıklarla tartılarak yaşadığı değişimi not etmektedir ve bir süredir aynı kilodadır. Brittany, koşu performansı istediği düzeyde olmadığı için kilo veremediğini düşünmeye başlamıştır. Yeni bir hedef belirleyerek koşmaya daha fazla zaman ayıracaktır, bu yüzden vücudu gereğinden fazla yorulacaktır ve bacağında stres kırığı yaşamasına neden olacaktır. Altı hafta boyunca koşamayacak ve maratona katılamayacaktır. Bu durum, Brittany'nin hayatında yeni bir düzenleme sürecine girmesini sağlayacaktır.



Kabul ve kararlılık terapisine göre yaşantısal kaçınma, günlük hayat akışında acı verici olaylar, üzücü ve stresli anılar karşısında hoşnutsuzluk, erteleme, bastırma, inkâr etme gibi farklı davranışsal yansımalarla kendini gösterebilmektedir. Brittany, maratona katılamayacağını öğrendiğinde bulunduğu şehirden ayrılıp ailesini ziyarete gidecektir. Catherine ve Seth ile arasına mesafe koyacaktır, arkadaşlarının maratondaki başarısını tebrik etmeyecektir. Jern'in attığı mesajlara cevap vermeyecek ve onunla bir ilişkisi olduğu için utanç duyacaktır. Brittany, kaçınma tepkisinde bulunarak ona maratonu hatırlatan herkesten uzaklaşmak ve yüzleşmeyi ertelemek istemiştir. Bu kaçınma tepkisi Brittany'in geçici bir rahatlama yaşayarak stresini azaltmasına ve anlık bir kaçış hissi yaşamasına yardımcı olmuştur.

Kabul ve kararlılık terapisinde kabul kavramı, yaşantısal kaçınmanın karşıtı olarak öne çıkmaktadır. Kabul, bireyin duyum ve deneyimleri kontrol etmeye çalışmadan, içinde bulunulan durumu yargılamaksızın farkındalık içerisinde düşünce ve duygu bağlamında yaşananları kucaklamasıdır. Brittany, ailesinin evinden şehre döndüğünde Catherine ve Seth ile maraton üzerine konuşmuş ve duygularından bahsetmiştir. Jern ile görüşerek şu an bir ilişki istemediğini açıklamıştır. Maratonu koşamamasını bir dezavantaj olarak görmeyi bırakmış, üzülmesinin ve kendini soyutlamasının normal bir durum olduğunu kabullenmiştir. Kaçınmayı bir kabule dönüştürmüştür.

Öz düzenlemeli öğrenmenin üçüncü aşaması olan öz yansıtma aşamasında ise birey, kendisine hedef koyduğu performansı ile şu anki performans düzeyi arasında karşılaştırma yaparak kendi sürecini değerlendirir. Reklam ajansında çalışmaya başlayacak olması ve ayrı bir eve çıkabilme durumu Brittany'in maratona odaklanmasını kolay hale getirmiştir. Her gün tartılmasının ona iyi gelmediğini ve sınırlarını zorlamasına neden olduğunu fark etmiştir ve her gün tartılmaktan vazgeçmiştir. Maraton günü gelene kadar maratona hazırlanmaya devam etmiştir. Maraton günü geldiğinde Brittany, koşmaya hazırdır. Arkadaşları, ailesi ve sevgilisi Jern onu desteklemektedir. Brittany, maratonu koşacağına inanmış ve öz yeterliliği sayesinde hedefine ulaşmıştır.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Kendine inanmak, bazen bu inancın zayıflamasına karşın yeniden ayağa kalkacak o gücü bulabilmek için kendini dinlemek... Brittany, hayatını istediği noktaya getirebilmek için vazgeçmeden hedefine uygun hareket etmiş, bu kararlılık ona öz güven ve öz saygı olarak dönüş yapmıştır. Hedefi doğrultusunda vazgeçmeyenlere, bazen tökezleyenlere, yine de yılmadan o yolu yürüyenlere...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

A MAN CALLED OTTO

Vizyon tarihi: *2022*
Tür: *Dram, Komedi*
Yapım: *ABD*
Süre: *126 Dakika*
Imdb puanı: *7,5*
Oyuncular: *Tom Hanks, Mariana Treviño, Rachel Keller*
Yönetmen: *Marc Forster*

A Man Called Otto, yaşlılık döneminde olan bir adamın hayatına son verme çabalarına karşı yeni komşuları ile adım adım hayata geri dönüşünün ve dönüşümünün yansımalarını ele alan bir filmdir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Film, Otto'nun bir marketten yarım metre halat alması ile başlar. Halat işini hallettikten sonra iş yerine gider ve onu emekliliğini kutlayan çalışma arkadaşları karşılar. Bu Otto'nun güzel hissetmesini sağlamamış aksine onu kızdırmıştır. Otto, kimse ile vedalaşmadan işinden ayrılır. Emeklilik kutlamasının iş arkadaşları için mutlu oldukları bir veda kutlamasına dönüştüğü görülmektedir. Hızla akan bu başlangıç ile Otto'nun kendi işini kendi halleden, katı sınırları olan, iletişimde sert ve eleştirel bir tutuma sahip kızgın bir adam olduğu gözlemlenmektedir.

Otto, yaşam döngüsünde emeklilik ve yaşlılık evresindedir. Yaklaşık altı ay önce eşini kaybetmesi ve ardından gelen emeklilik, hayatının anlamını da kaybetmesine neden olmaktadır. Bu nedenle emeklilik günü için aldığı halat ile planlanmış bir intihar girişiminde bulunmaktadır. İntihar düşüncesine rağmen Otto sorumluluklarına, günlük rutinlerine sıkı sıkıya bağlıdır. Bu rutinler ona, kontrolün elinde olduğunu hissettirir. Bir şeylerin yolunda gitmesi için bu kontrol ona göre çok önemlidir. Öyle ki Otto, yaşadığı sitenin her türlü düzeninden sorumludur. Komşuları için de sürekli o düzeni kontrol eden bir otorite figürü konumundadır.

Otto ilk intihar girişiminde, ev ile ilgili bütün resmi işlerini halleder ve halatı hazırlar. Tam halata yönelirken yeni komşularını taşınırken görür ve sahip olduğu düzende çıkan kargaşaya müdahale etmek için yanlarına gider. Kontrolü tekrar sağlayan Otto eve döndüğünde komşuları ona bir yemek ile teşekküre gelir. Otto yemeği kabul eder, yemeği yer ve tekrar halatın başına geçer. Otto'nun girişimi, ölüm ve emeklilik gibi birçok yas süreci ile aynı anda baş etme durumundan kaçışın ve varoluşuna yönelik yaşadığı sorgulamanın bir sonucudur. Ancak girişimine ara verişi ise hala temasa açık olduğunun ve işlevsel olmaya dair ihtiyacının göstergesidir.



Yeni komşuları, biri doğmak üzere olan üç çocuğa sahip sıcakkanlı bir çifttir. Eşlerden kadın olan Marisol, iletişime açık ve sıcak, çevresine duyarlı ve yemek yapmayı seven bir yapıya sahiptir. Marisol, Otto'nun katı sınırlarını esnetmeyi sağlayacak olumlu bir temas kurmayı başarır. İlerleyen zamanlarda Otto için Marisol'un birçok açıdan eşi Sonya'ya benzediği ve Marisol aracılığı ile özlem duyduğu eşini anmasını sağlayacak bir alan elde ettiği görülecektir.

Otto'nun her intihar girişiminde bir şekilde kendini Marisol veya diğerlerine yardım ederken bulması, onun iletişim içerisinde olduğu insanların bir şeylerin üstesinden gelebilme gücünü azımsadığını ve kendisini her seferinde kurtarıcı pozisyonunda bulduğunu göstermektedir.

Bunlara karşı yas sürecine yardımcı olmak isteyen Marisol'un kendisinden uzaklaşan Otto'ya yönelik "Herkesin aptal olduğunu, her şeyi kendin yapman gerektiğini o yüzden de hayatının çok zor olduğunu düşünüyorsun. Değil mi? Ama biliyor musun? Yapamazsın. Kimse yapamaz. Biri sana kötü bir gününde yardım etmek istediği için sevinmelisin.." sözleri Otto'nun hikayesi ile ilgili açılmasını sağlamıştır. Marisol'un bu sözleri temas kurmanın, destek kabul etmenin, ilişkisel olarak görülür olmanın ve bir ilişki içinde güvende olmanın psikolojik iyi oluşa büyük bir katkı sağladığına vurgu yapmaktadır.

Otto'nun hikayesinde eşi Sonya'nın hamileliğinin son zamanlarında katıldıkları bir gezi dönüşü otobüs firmasının hatasından kaynaklı geçirdikleri kazada bebeklerini kaybetmeleri, Sonya'nın felç olması ve şu an bulunduğu sitenin çevresinin yeni yapılanırken engelli bireyleri düzenlemede göz ardı edilmesi, mükemmeliyetçi yapısını, düzene yönelik öfkesini ve kontrolü elinde tutma çabasını açıklamaktadır. Kendi içindeki kaosu, tutunduğu bu öfke ve kontrol ile tutmaya çalışmaktadır.

Sonya ile güvenli bir bağ kuran Otto, onu kaybettiğinde her türlü bağ kurmayı reddeder. Ancak varoluşsal olarak çevresine yönelik sorumluluk alması, yeni bağlar kurarak tekrar anlam kazanması onu bu öfkeden özgür kılmaya başlamıştır. Desteğine ihtiyaç duyan komşuları, evine ihtiyaç duyan yavru kedi, eşinin eski bir öğrencisi ile tanışması, çevresinde kendini açabildiği Marisol'un ve aidiyet hissettiği Marisol'un ailesinin olması gibi kurduğu her temasın iyileşmesine yardım ettiği gözlenmektedir. Pozitif sosyal desteğin yaşlılık sürecindeki önemi, Otto'nun intihar düşüncesinden vazgeçmesi ile kendini göstermektedir. Bağ kurdukça yas sürecini sağlıklı atlatan Otto, uzun bir süre sosyal çevresi ile birlikte geçirilen güzel anılarından sonra doğal bir şekilde gözlerini bu dünyaya kapatmaktadır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Bebeklikten yaşlılığa, olumlu temasın varlığının güçlü bağlarla bizi hayatta tutan en önemli desteklerden biri olduğunu vurgulayan bir film. Keyifli seyirler..





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

ANATOMY OF A FALL

Vizyon tarihi: *2023*
Tür: *Gerilim, Suç*
Yapım: *Fransa*
Süre: *152 Dakika*
Imdb Puanı*: 7,7*
Oyuncular: *Sandra Hüller, Milo Machado Graner, Samuel Theis*
Yönetmen: *Justine Triet*

İnsanların kurduğu ilişkiler, soyut olsa da bir canlı formunda ilerler. İki insan arasında doğan ilişkiler büyür ve gelişir, kimi devam ederken kimi de ölür. Fakat ölen ilişkilerin ardından cenaze düzenlendiğine şahit olunmamıştır. Anatomy of a Fall, Samuel'in ölümü üzerinden Sandra ile evliliğinin ölümünü anlatarak temsili cenaze törenini düzenlemektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Film, Fransa'da dağ evinde yaşayan Sandra, Samuel ve görme engelli oğulları Daniel'in hayatını anlatmaktadır. Sandra kitapları basılmış bir yazarken Samuel'in kitapları basılmamıştır. Filmin başlangıç sahnelerinde Sandra, kitabı ile ilgili röportaj verirken Samuel'in açtığı yüksek sesli müzik amacına ulaşarak Sandra'nın röportajını baltalamaktadır. Bu sahnenin ardından ise yürüyüşten eve dönen Daniel, babasının cesedini kar üzerinde kanlar içerisinde bulmaktadır. Film izleyicinin karşısına şu soruyla gelmektedir; Samuel çatıdan düşerek mi öldü, yoksa eşi tarafından mı öldürüldü? Bu soruya yanıt mahkeme salonunda aransa da filmin ilerleyen sahnelerinde odak noktanın Samuel'in ölümünü aydınlatmak değil, Sandra ile evliliklerini ince ayrıntılarına kadar incelemek olduğu görülmektedir.

Mutlu bir evlilikleri olan Sandra ve Samuel, oğulları Daniel'in Samuel tarafından okuldan geç alınması nedeniyle geçirdiği kaza sonrası görme yetisini kaybetmesi üzerine sarsılmıştır. Kazanın ardından iki karakterin de travmatik yaşantıyı atlatabilmek için farklı teknikler kullandığını görmekteyiz. Sandra, Samuel'den uzaklaşarak başkaları ile birliktelik yaşarken Samuel, kendini suçlayıcı bir tavır içerisine girmiştir. Yaşanan travmanın ve bu travmada kullanılan stratejilerin farklılığının, evliliği kısa sürede fark edilmeyecek şekilde yaraladığını ve evlilikten alınan doyumu azalttığını söylemek mümkündür.



Benlik kavramı kişinin kendi kişiliğine ilişkin düşüncelerinin bütünü, kişiliğinin öznel yanı olarak tanımlanabilir. Rogers'a göre benliğin gelişebilmesi için kişinin kendisini olduğu haliyle kabul etmesi gerekmektedir. Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan benlik gerçek benlik olarak tanımlanırken, ideal benlik kişinin olmak istediği 'ben' olarak tanımlanabilir. İki benlik arasındaki farkın büyümesi, kişinin gerçekte var olan benliğine yabancılaşmasına neden olur. Bu durumda birey iki ayrı ben'e sahip olmaya başlar. Kişinin ideal benliğinde, gerçekteki yaşantıları gözden geçirildiğinde gerçek benlikle ideal benlik arasında bir tutarsızlık meydana gelir. Bu noktadan hareketle gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki mesafenin artması kişinin kendine yabancılaşmasına ve içsel çatışmalarının artmasına sebep olmaktadır. Verilen bilgiler ışığında gözlemlediğimizde, ideal benliğinde yaratıcı bir yazar olarak yer alan Samuel, gerçek benliğinde kitabı basılmayan, yazacak ilhamı bulamayan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İki benlik arasındaki farkın bu denli fazla olması ise Samuel'in kendisine yabancılaşmasına, hırçınlaşmasına ve hatta kimi zamanlarda eşini suçlamasına sebebiyet vermektedir.



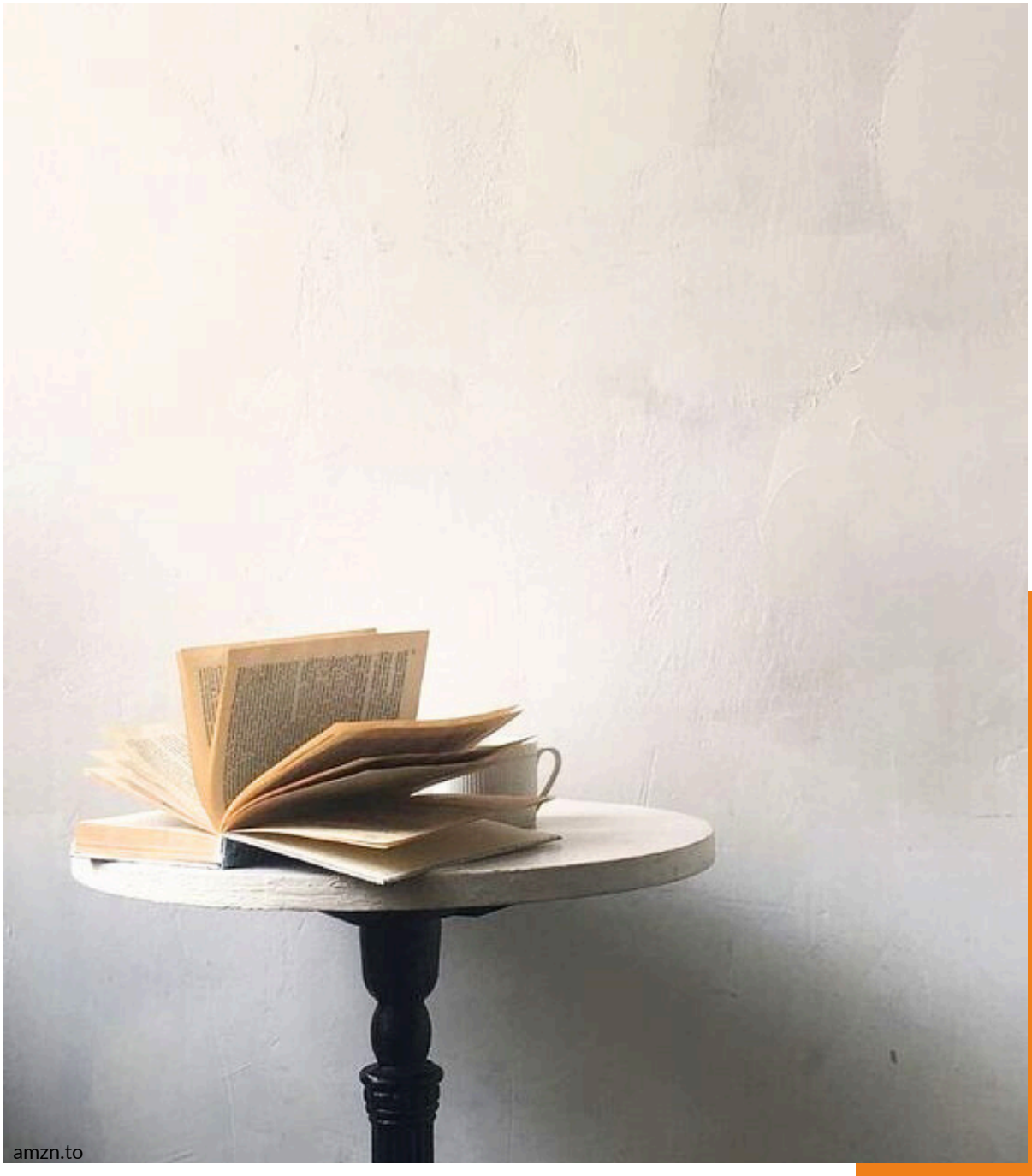
Seçim kuramına göre her birey kendi yaşamını kontrol etmektedir ve birey her yaptığından kendisi sorumludur. Seçim kuramı, doğumdan ölüme yapılan her şeyin bir davranış olduğunu ve bütün davranışların bireylerin içsel motivasyonlarından kaynaklandığını ve kendi seçimlerine dayandığını savunmaktadır. Farklı bir ifadeyle insanlar doğumlarından itibaren, kendilerinin iyi hissetmesini sağlayacak her şeyin peşinden koşarlar. Davranışlar gereksinimleri karşılamaya yönelik eylemlerdir.

Tüm davranışlar amaçlıdır ve bunların bir kısmı arzu edilenle gerçekleşen arasındaki farkı telafi etmeye yöneliktir. Normal dışı davranışlar bu tutarsızlığın yansımalarıdır. Gerçeklik terapisi, bu tutarsızlıktan dolayı kişinin sahip olduğu öfkeye, kaygıya ya da depresyona neden olan kişi ya da davranışları bulup tartışmayı hedeflemektedir. Filmin en etkileyici sahnelerinden birinde, Samuel ve Sandra mutfakta tartışmaktadır. Samuel'in bu anları Sandra'ya haber vermeden kayıt altına alması sebebiyle tartışma mahkeme salonuna getirilmiştir. Söz konusu tartışmada Samuel, yazamadığı için Sandra'yı suçlamakta, zamanının kalmadığını ifade etmekte, kendi istediği inşaat sebebiyle tüm enerjisini tadilata harcadığı için bundan Sandra'yı sorumlu tutmaktadır. Sandra'nın tartışmanın sonunda kurduğu "Seçtiğin hayattan şikayet ediyorsun. Sen kurban değilsin. Asaletin kirli ve kötü bir şeyi gizliyor. Kendi hırslarının farkına varamıyorsun ve bu yüzden benden nefret ediyorsun. Ama seni şu an bulunduğun yere koyan ben değildim. Benim bununla hiçbir ilgim yok." vb. cümleler, Gerçeklik terapisinin savunduğu fikirler çerçevesinde ele alınabilir. Yine Sandra'nın aynı tartışma sahnesindeki "Korktuğun için kenarda oturmayı tercih ediyorsun. Çünkü daha bir fikir tohumu bile kafana girmeden kafan gerilimden patlayacak. 40 yaşında uyandığında suçlayacak birine ihtiyacın var. Suçlanacak tek kişisin. Kendi lanet standartların ve başarısızlık korkun yüzünden taşlaşmışsın." cümleleri Samuel'in başarısız olma korkusu sebebiyle yeterince cesur ya da yaratıcı davranmadığını düşündürmektedir. Literatürde Atikifobi olarak geçen başarısızlık korkusu, hedeflere ulaşma noktasında kişiyi hedeflerinden alıkoyması ile karakterize edilir. Yaşanan korku kişiyi geri planda tutarak kişisel gelişimi engeller ve kişinin hayatına çıkan güzel fırsatları kaçırmasına sebep olur. Temelinde reddedilme, suçluluk, utanç, onaylanmama ve başkalarını mahcup etme gibi korkular vardır. Samuel'in yaşadığı durumunun başarısızlık korkusuyla paralel özellikler taşıdığı söylenebilir.



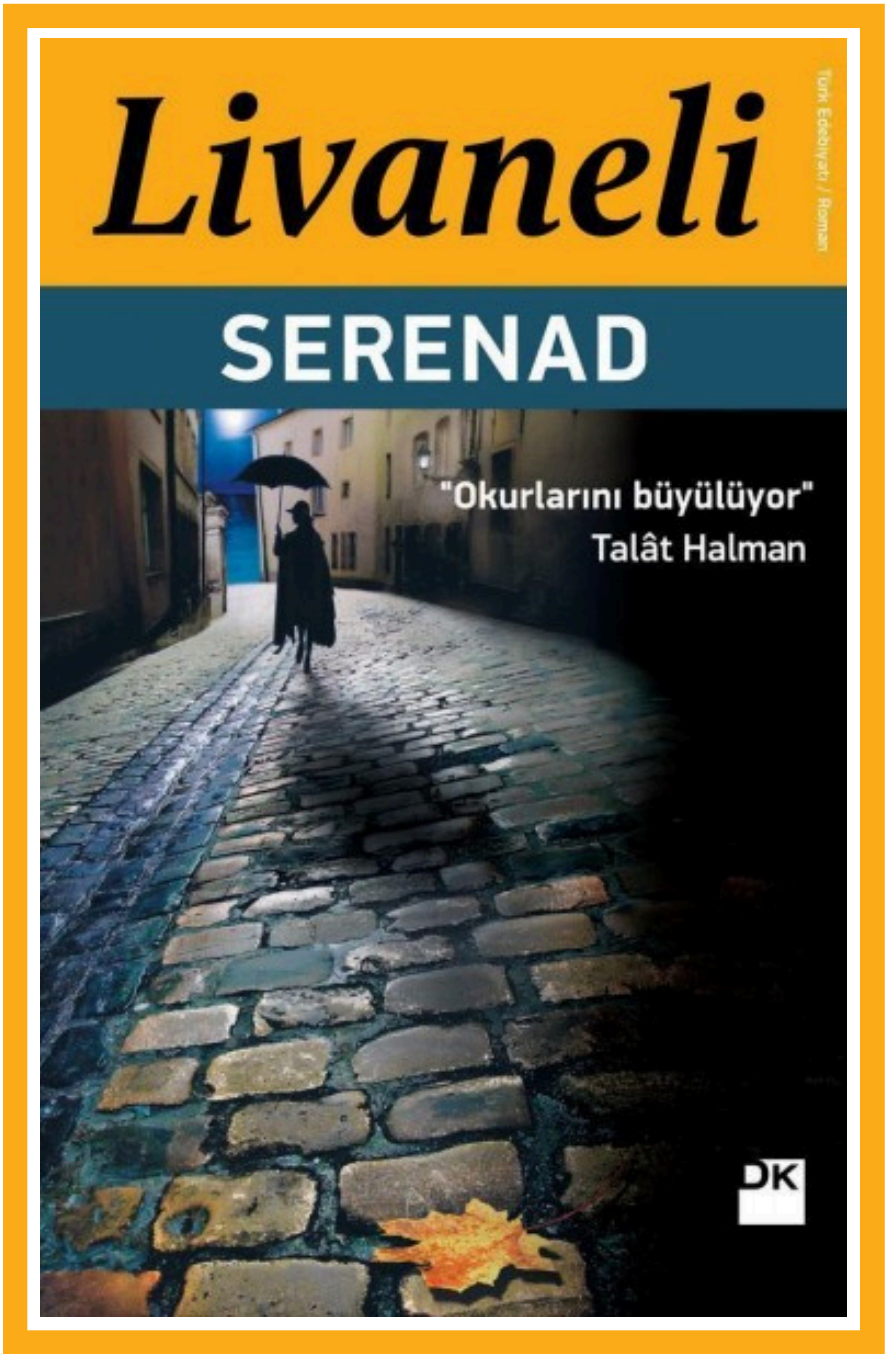
Filme ilişkin izlenimlerim

Hayatınızı paylaştığınız kişiye karşı duyduğunuz öfkenin nasıl üstesinden gelirsiniz? Hissettiğiniz hayal kırıklığının? Ya da eşine güvenememek nasıl telafi edilir? Belki de en kötüsü umursanmadığını düşünmenin? Anatomy of a Fall, Samuel'in ölümü üzerinden bir evlilik üzerine derin sorular sormakta ve tümüne sahip olmadığının bilincinde bir şekilde cevaplara ulaşmayı izleyiciye bırakmaktadır. İyi seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





NURBANU GÜNDOĞ
Uzman Psikolojik Danışman

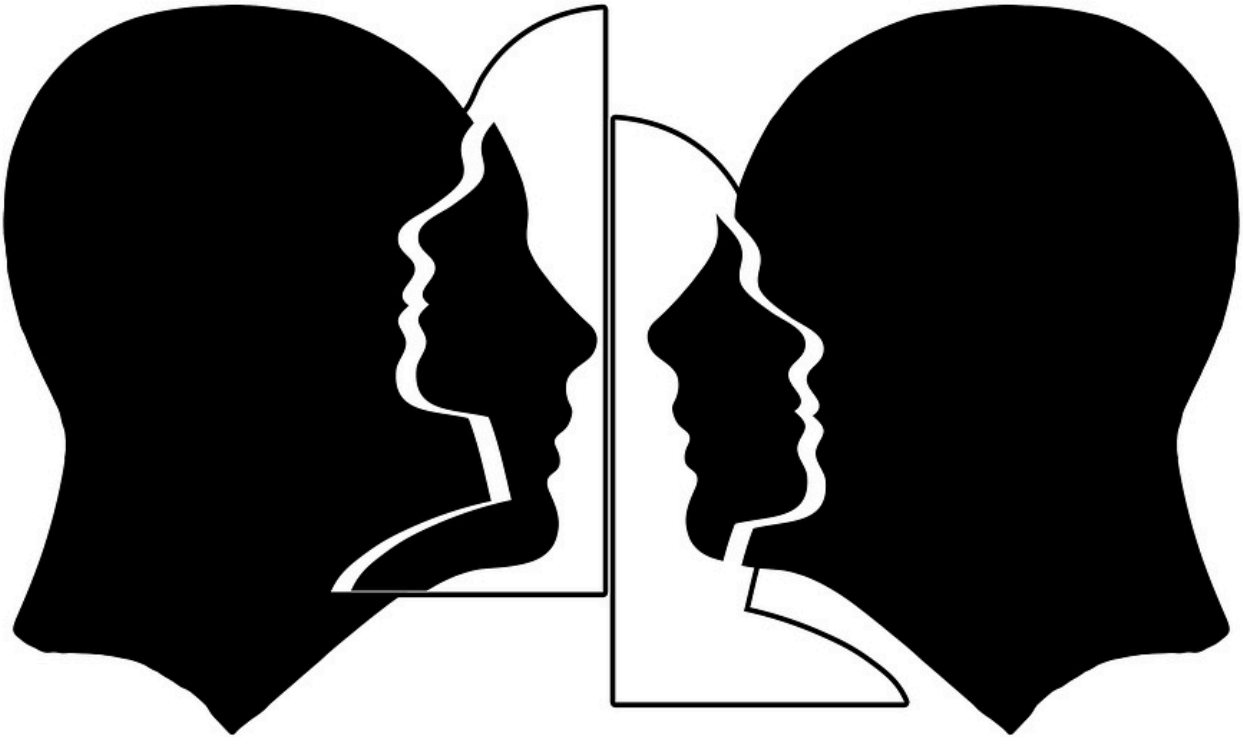
SERENAD

Yazar adı: *Zülfü Livaneli*
Yayınevi: *Doğan Kitap*
Basım yeri ve tarihi: *İstanbul, 2011*
Sayfa sayısı: *484*

Serenad" romanı, 2001 yılının Şubat günü İstanbul Üniversitesi'nde halkla ilişkiler görevlisi Maya Duran'ın, ABD'den gelen 87 yaşındaki Alman asıllı profesör Maximilian Wagner ile tanışmasıyla başlıyor. Maya'nın profesörün isteği üzerine onu Şile'ye götürmesiyle bu yolculuk, yalnızca 60 yıllık bir aşk hikâyesine değil aynı zamanda dünya tarihinin sayfalarına ve nadiren bilinen Mavi Alay'a kadar götüren bir serüvene dönüşmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Livaneli, siyasi çalkantıların ve savaşların, en çok masum insanları harcadığına dikkat çekmektedir. Kitabın ana temalarından biri olan bu kayıp, insana dair bir eleştiriyi de beraberinde getiriyor. İkinci Dünya Savaşı'nın derin izlerini taşıyan bu eser, bireysel acılarla toplumsal trajediler arasındaki bağlantıları derinlemesine işliyor.
Serenad, yalnızca tarihsel bir roman değil, aynı zamanda derin psikolojik temalar içermektedir. Kitapta yer alan karakterlerin duygusal ve zihinsel süreçleri, insanın savaş, kayıp ve travma karşısındaki kırılganlığını ve direnme gücünü sergilemektedir.



Maximilian Wagner'in geçmişte yaşadığı aşk ve bu aşkın trajik sonu onun üzerinde kalıcı bir iz bırakmıştır. 60 yıldır süren bu yas, onun içsel dünyasında derin bir yara açmıştır. Psikolojik açıdan bakıldığında, Wagner'in yaşadığı uzun süreli yas süreci, travmatik olaylar karşısında bireyin zihinsel sağlığını nasıl korumaya çalıştığını ve zamanla bu travmayla nasıl başa çıkabileceğini göstermektedir. Freud'un yas ve melankoli teorisinde belirttiği gibi, kaybın ardından yas tutma süreci doğal bir süreçtir, ancak bu süreçte birey kimi zaman kaybedilen kişi ya da olayla aşırı bir özdeşim kurabilmektedir. Wagner'in Nadia ile olan ilişkisi-gençliğinde aşık olduğu ancak savaşta hayatını kaybeden kadın- onun hayatta kalma ve travmasını işleyebilme biçimini sembolize etmektedir.

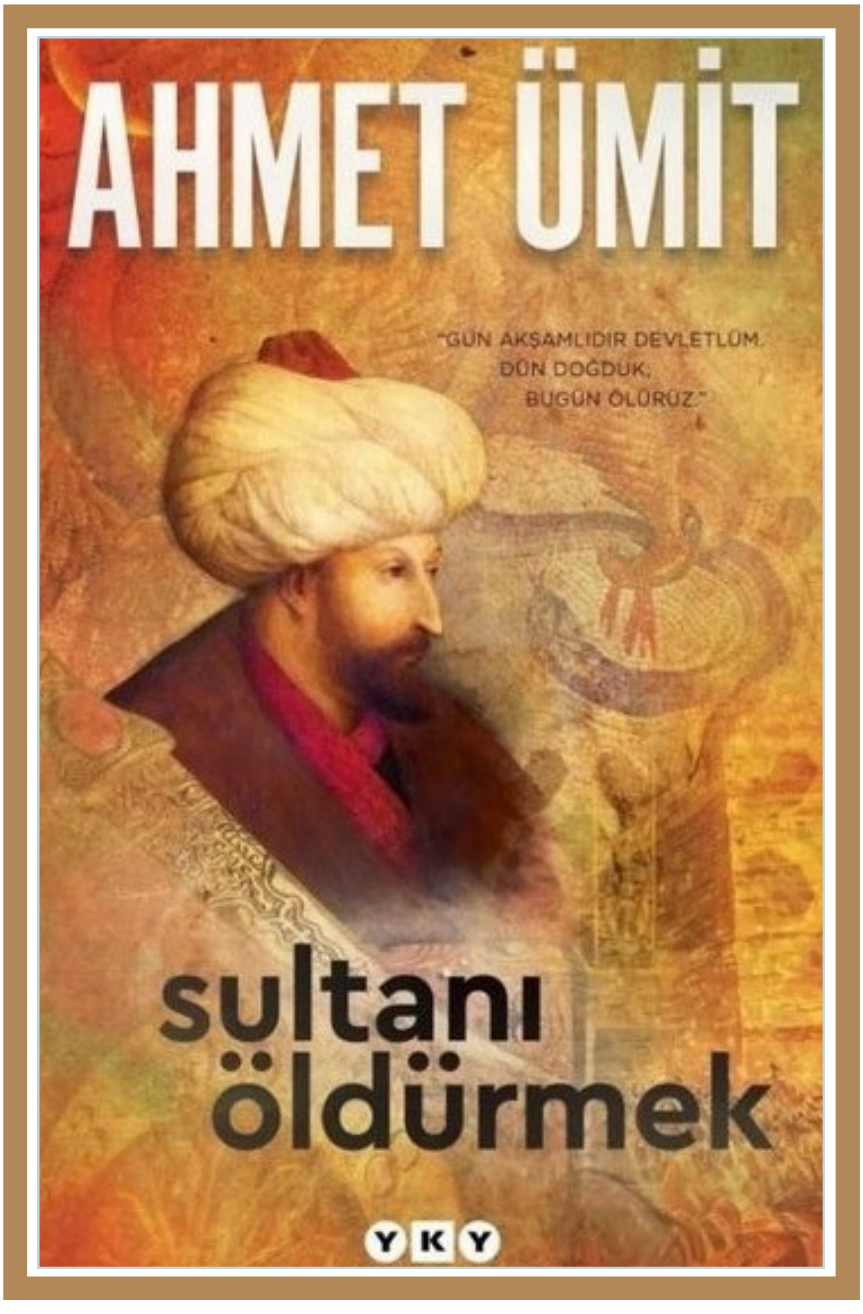
Maya Duran'ın hikâyesi, onun geçmişle olan ilişkisi üzerine derin bir psikolojik sorgulamayı beraberinde getirmektedir. Hem kendi ailesine dair öğrendikleri hem de profesörün geçmişiyle tanışması, Maya'nın kimlik arayışında önemli bir dönüm noktasıdır. Psikolojik açıdan Maya, Jung'un "gölge" kavramına paralel bir biçimde, bastırdığı ya da bilinçaltında saklı kalan taraflarıyla yüzleşmektedir. Aile sırlarının açığa çıkması ve kendini yeniden tanımlama süreci, Maya'nın psikolojik büyümesinin önemli bir parçasıdır. Bu süreç hem kişisel yüzleşmelerin hem de başkalarına duyulan empatiyle iyileşmenin önemini ortaya koymaktadır. Karakterlerin birbirlerinin acılarını anlamaya çalışması, travmaların kabul edilmesini ve geçmişle barışmayı sağlıyor. Böylelikle roman, bireysel dönüşümlerin toplumsal uzlaşıya da nasıl katkıda bulunabileceğini göstermektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

"Serenad" romanı, tarihi olayların bireylerin ruhsal dünyalarında nasıl derin yaralar açtığını gösterirken, aynı zamanda bu yaralarla başa çıkmanın yollarını da sunmaktadır. Livaneli, karakterlerin travmalarıyla yüzleşmelerini ve psikolojik dönüşümlerini etkili bir şekilde anlatırken, savaşın ve kaybın insan psikolojisi üzerindeki yıkıcı etkilerini gözler önüne sermektedir. Bir aşk hikâyesi olarak başlasa da kitabın temelinde insanlığın ve tarihin acı gerçekleri yatmaktadır. Livaneli'nin bir araya getirdiği karakterler, yalnızca bireysel geçmişleriyle değil, aynı zamanda toplumsal olayların gölgesinde yaşadıklarıyla da okurun zihninde derin izler bırakmaktadır.

Wagner'in Nadia'ya olan bağlılığı ve bu kayıpla yaşadığı içsel yolculuk, bireyin travmatik olaylarla nasıl yüzleşebileceğini gösterirken, Maya'nın kendi geçmişini sorgulaması da kimlik ve aidiyetin psikolojik yönünü vurgulamaktadır. Her iki karakter de geçmişin ağırlığını empati yoluyla anlamlandırarak dönüşüm geçiriyor ve bu da romanın ana mesajlarından biri olan "iyileşmenin ancak kabullenme ve bağ kurma yoluyla mümkün olduğu" fikrini güçlendirmektedir. Böylece "Serenad," bireysel iyileşmenin, empati ve insanlık değerleriyle toplumsal barışa nasıl katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

SULTANI ÖLDÜRMEK

Yazar adı: *Ahmet Ümit*
Yayınevi: *Yapı Kredi Yayınları*
Basım yeri ve tarihi: *İstanbul, 2020*
Sayfa sayısı: *583*

''Hayır, ben onu öldürmeyi istemedim diyecek oldum. 'Hiç inkâra kalkışma' diye kestirip attı. 'Evet, yaptın. Hayatını adadığın kadını, biricik aşkını, aklının ve ruhunun sultanını acımasızca öldürdün. Bence yanlış da yapmadın. Ama gerçeği artık kabul et.''

"Yazı spoiler içermektedir."

Aşk, suç ve tarih bağlamında kıskaca alınmış Müştak Serhazin'in hüzün dolu yaşamına tanıklık edeceğimiz bu eserde olay akışının değil karakterin bilişsel ve ruhsal dünyasına ışık tutulmaktadır. Müştak, tarih biliminde incelikli araştırmalar yapan ancak henüz istediği başarıyı elde edememiş bir tarihçidir. Güçlü rakiplerle çevrili bir alanda yer almaktadır. Bu alanın içerisindeki düşünce yapısı ele alındığında Alfred Adler tarafından geliştirilen Bireysel Psikoloji Kuramının aşağılık kompleksi kavramı Müştak'ın durumunu olanca gerçekliğiyle yansıtmaktadır. Müştak yetersiz olduğunu hissetmekte ve kendisinin alanındaki meslektaşlarının başarılarına ulaşamayacağına inanmaktadır. Aile içi dinamiklerine bakıldığında otoriter bir baba ve aşırı koruyucu bir annenin dünyasında yetişen Müştak bu uyumsuzlukla yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır. Anne baba tutumlarına yönelik sınıflandırmalar yapan Diana Baumrind otoriter bir tutumla yetişen çocukların düşük özgüven ve sosyal çekingenlik gösterebildiklerini, Alfred Adler ise aşırı koruyucu tutumla yetişen çocukların bağımlılık ve aşağılık duygusu sergilediklerini ortaya koymaktadır. Müştak iki uyumsuz tutumun kurbanı olmaktadır. Aşırı koruyuculuğun verdiği bağımlılık, aşk hayatında kendini göstermekte ve âşık olduğu kadın Nüzheti hep hatırlamaktadır. Yaşamını bu büyük aşkın sınırıyla şekillendirmektedir.

Nüzhet, Fatih Sultan Mehmet'in oğlu tarafından zehirlenerek öldürüldüğüne inanmakta ve bu minvalde araştırmalar



yapmaktadır. Müştak büyük aşkının ölümüne şahit olduğu andan itibaren dünyası başına yıkılmakta ve kendini bu suçu işlediğine inandırmaktadır. Müştak kendisinin işlediğini düşündüğü bu cinayeti hatırlayamamaktadır. Bu durum dissosiyatif amnezinin bir alt türü olan psikojenik füg kavramına uymaktadır. Psikojenik fügün özelliklerinden biri olan bilinçsiz yolculuk, suçun işlendiği ana dair anıların tümünü ortadan kaldırmakta ve Müştak bu sebeple kendisini nasıl geldiğini bilmediği bir yerde bulmaktadır. Nüzhet'in baba katilliği konusunda araştırmalarına ortaklık eden Müştak, küçük yaşından beri babasının sesini sürekli olarak bir iç kontrol mekanizması olarak duymaktadır. Psikianalitik kurama göre erkeğin anneye ulaşma güdüsü

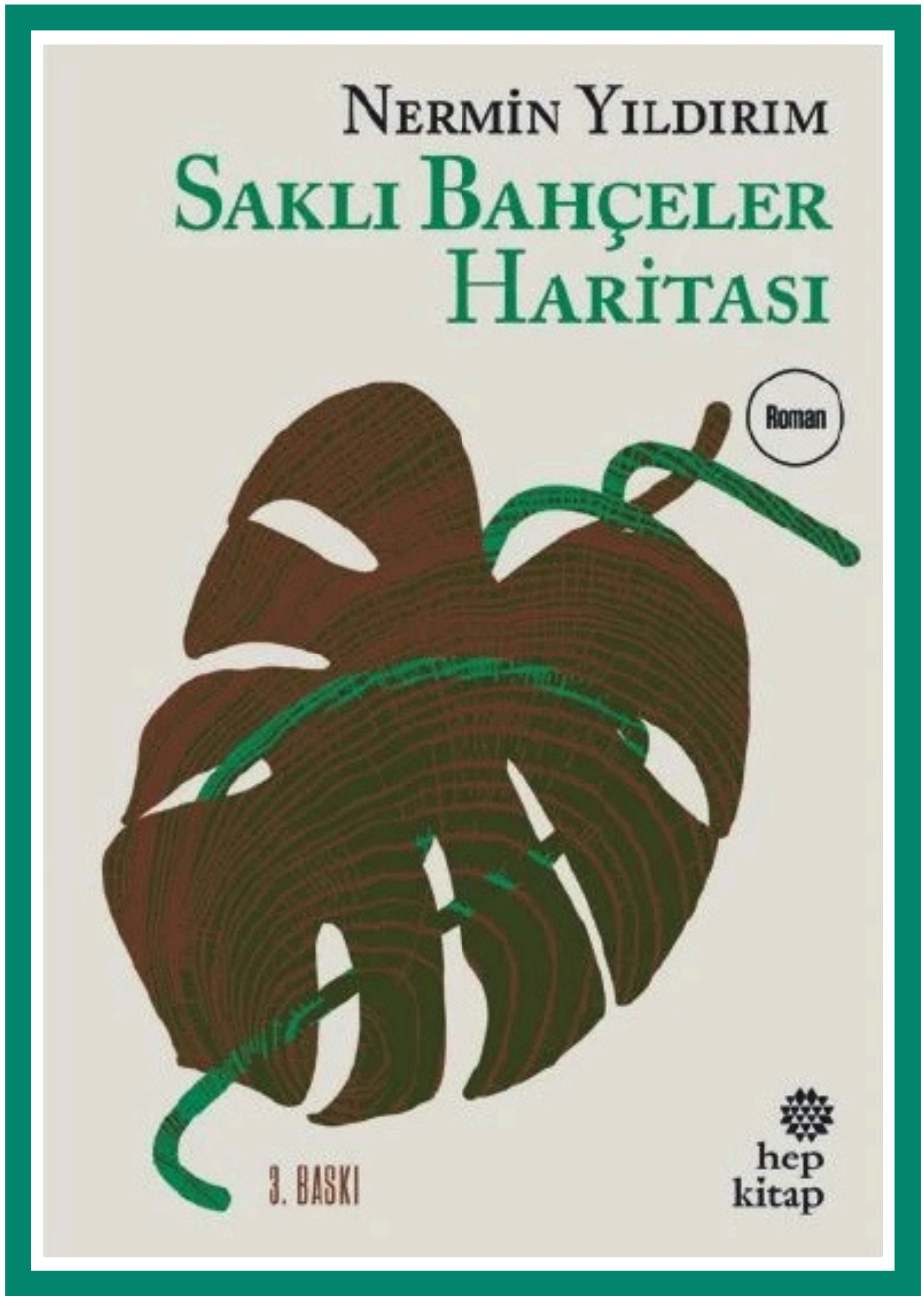
onun babaya rakip olmasına yol açmaktadır. Oedipus kompleksi adıyla bilinen bu durum incelememizin arka planında yer alan tarihi bilgilere de ışık tutmaktadır. Fatih Sultan Mehmet'in zehirlenerek oğlu tarafından öldürülmesi iddiası bu bağlamda ele alınabilmektedir. Taht otoriteyi temsil etmekte ve söz sahibi olan kişi devlete hükmetmektedir. Devletin toprak, toprağın da ana (anne) olduğu gerçeğinden yola çıkıldığında genç bir şehzadenin bu kompleksi sembolik olarak tahta atfetmesi de Oedipus kompleksine dayanak olabilmektedir.

Tarihi gerçekliklerin farklı boyutlarını görebildiğimiz eserde Müştak, babasının otoriter annesinin ise aşırı koruyucu sesiyle yaşamaktadır. Aynalarda kendi suretiyle yaptığı konuşmalar ve gerçekte var olmayan seslerle yaşadığı yönlendirmeler paranoid şizofreni belirtilerine uymaktadır. Müştak halüsinasyonlar görmektedir. Kendi hayaliyle konuşmakta, babasının suçlayıcı sesini duymakta ve işlemediği bir cinayetten kendini sürekli olarak sorumlu tutmaktadır. Müştak sosyal ilgisi az, aşağılık kompleksine sahip, bağımlı, saplantılı bir âşık, özgüveni düşük, şüpheci ve paranoid bir görüntü sergilemektedir. Nüzhet'in ölümünden duyduğu suçluluk içini kemirmekte ve en sonunda gidip işlemediği bir cinayeti işlediğini itiraf etmektedir. İncelememizin sonunda fail bulunmaktadır. Suç davranışına fayda-maliyet analiziyle yaklaşan Derek Cornish ve Ronald Clarke tarafından geliştirilen Rasyonel Seçim Kuramı teorisine göre bireyin işlediği bir suçtan fayda sağlaması ve sonucunda riskli bir maliyetinin olmaması bu davranışın gerçekleşme ihtimalini arttırmaktadır. Eserin sonunda bulunan failin davranışları bu kuramın analizleriyle örtüşmektedir. Fail yakalanmakta ve gerçekler açığa çıkmaktayken, Müştak Serhaz'in hazin yaşamına devam etmektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Suç, suçlu, pişmanlık, tarih, aşk ve mücadeleye dair çarpıcı örneklerin yer aldığı eser bağımlılığın insan yaşamındaki yıkıcı etkilerini göstermektedir. Sınırın bilinmemesi bireyi aşina olmadığı başıboş bir alana hapsetmektedir.





ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

SAKLI BAHÇELER HARİTASI

Yazar adı: Nermin Yıldırım
Yayınevi: Hep Kitap
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 344

Bir yayınevi editörü olan Rıdvan'ın gizemli mektuplar ile iki kız kardeşin anılarına yolculuk ettiği, travma ve kimlik arayışını anlatan Saklı Bahçeler Haritası romanı, insan ruhunun suçluluk ve yalnızlıkla mücadelesini akıcı ve etkileyici bir şekilde anlatmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Çok katmanlı örüntüsü ile dikkat çeken Saklı Bahçeler Haritası, insanı derinden etkileyen travmatik yaşantılar ve kimlik arayışı gibi temaları inceleyen bir romandır.

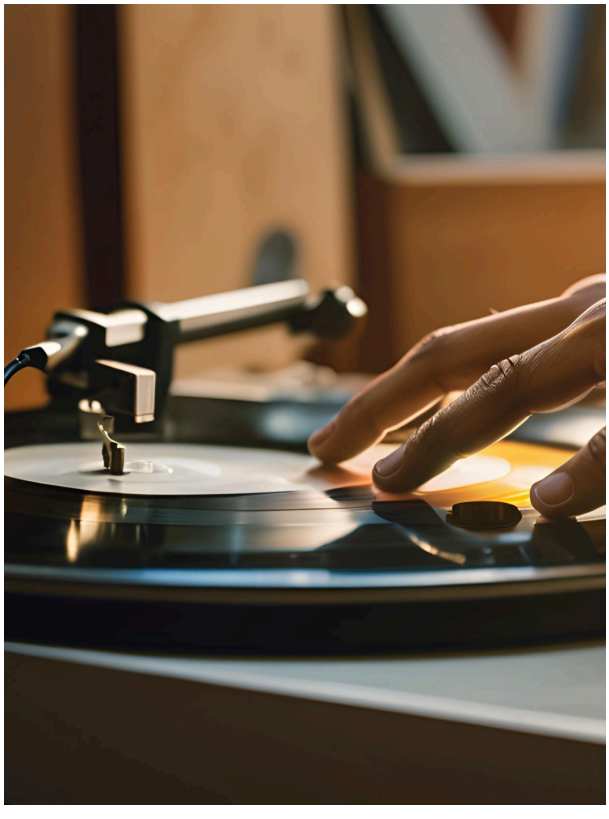
Bir yayınevinde editör olarak çalışan Rıdvan, iş yerindeki masasında bulduğu gizemli mektuplarla hikâyenin kapılarını okuruna aralamaktadır. 1960'lı yıllarda yazılmış olan bu mektuplar, Behiye ve Suad adında iki kız kardeşin geçmişleri ile hesaplaşmalarını konu almaktadır. Kitap boyunca farklı karakterlerin kendi travmaları ile başa çıkma yöntemlerini, içsel çatışmalarını ve kendileri ile yüzleşmelerini görmekteyiz.

Yazarın ilk kitabı olan Unutma Beni Apartmanı'nda karşımıza çıkan Rıdvan, babası tarafından küçük yaşta terk edilmiş, annesi ve kardeşlerini ise bir depremde kaybetmiştir. Bu elim olayla birlikte yapayalnız kalmış ve tüm ailesini kaybettiği o şehirden taşınarak İstanbul'a yerleşmiştir. Travmatik yaşantılar, fiziksel ve duygusal bütünlük açısından bireyleri tehdit eden, korku, çaresizlik, dehşet gibi yoğun duygular ortaya çıkartan ve genellikle beklenmedik olaylardır. Bu travmatik olaylar karşısında verilen tepkiler ve baş etme yöntemleri, bireysel farklılıklara, olayın niteliğine ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Rıdvan'ın depremde ani ve beklenmedik bir şekilde ailesini kaybetmesi travmanın en belirgin özelliklerinden olan kontrol kaybını beraberinde getirmiştir. Bununla birlikte Rıdvan yaşadığı kayıp sonrasında kendisini yardım faaliyetlerine adamış, nerede bir deprem olsa oraya koşmuştur. Karakterin bu davranışları travmanın psikolojik etkilerini azaltmak için kullandığı bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilebilir. Rıdvan bu faaliyetlere katılarak hem kendi kayıplarını anlamlandırmaya çalışmakta hem de travmatik yaşantı sonucu oluşan çaresizlik hissiyle mücadele etmektedir. Rıdvan karakterinin bu tepkilerin yanı sıra düzenli bir hayat kurmaya çalışması ve belirli rutinleri sürdürmeye çabalaması da kontrol duygusunu hissetmek adına atılmış adımlar olarak görülebilir. Nitekim masasında bulduğu gizemli mektuplar Rıdvan'ın kurduğu bu düzeni sarsmış ve geçmiş yaşantılarını tetikleyici bir rol oynamıştır.



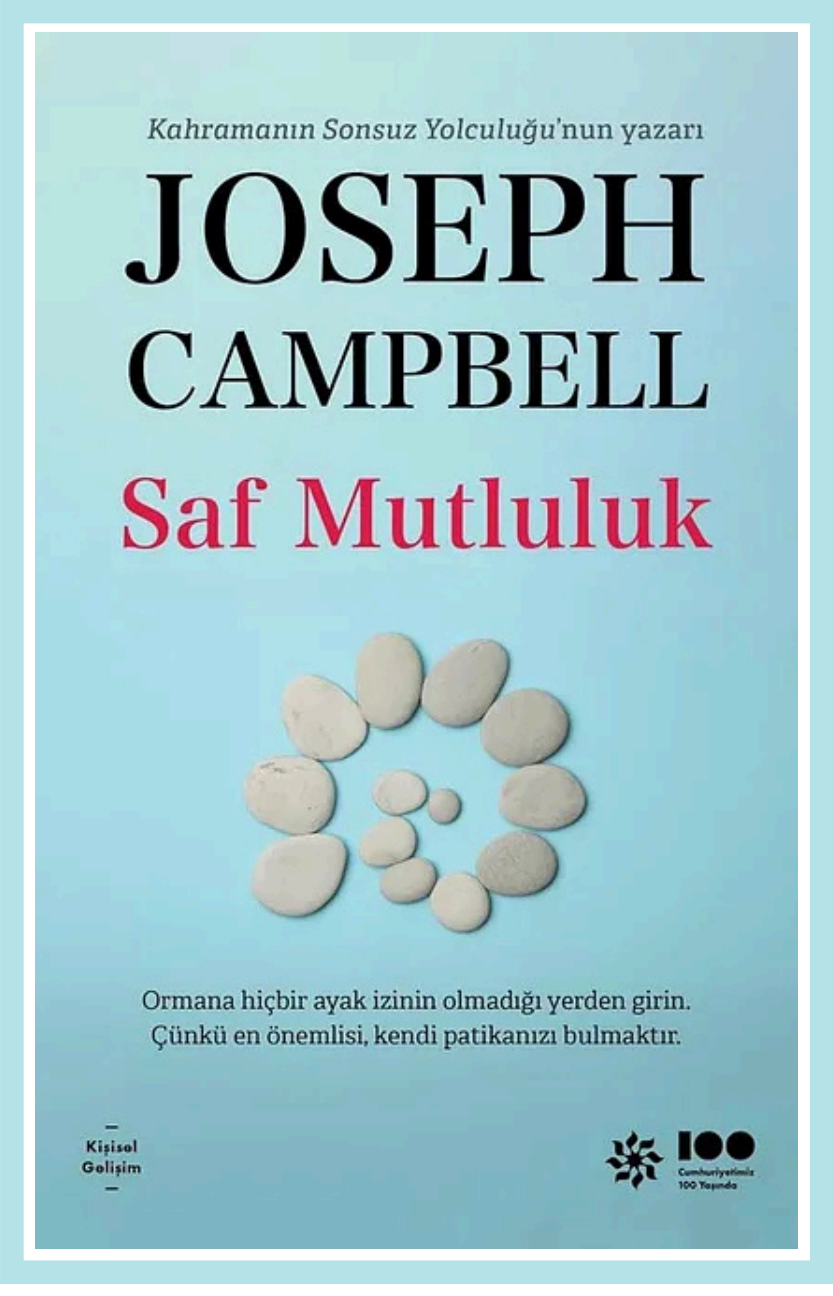
Mektuplar, Behiye'nin yıllar sonra kardeşi Suad'a kavuşmak istemesi ve aralarındaki sevgi bağının iyileştirici gücüne inanarak ilişkilerini düzeltmek için ilk adımı atması ile başlamaktadır. Behiye, çok sevdiği kardeşi Suad'ı ve ailesini geride bırakarak sevdiği adamın peşinden Almanya'ya gitmiş ve orada kendine bambaşka bir dünya kurmuştur.

Kocası Franz'ın takıntılı isteklerinin arkasından koştuğunu, yalnız kalmaktan, sevilmemekten çok korktuğunu ama tüm çabalarına rağmen yine de yalnız başına kaldığını mektuplarında dile getiren Behiye karakteri, kitabın sonlarına doğru Suad'ın zihninin bir yansıması olduğu gerçeği ile karşımıza çıkar. Bu noktada Suad'ın kız kardeşi Behiye olarak okuduğumuz hikaye bambaşka bir anlam kazanmaktadır. Behiye, Suad'ın Suad olarak yapmak isteyip yapamadığı, yaşamak isteyip yaşayamadığı, söylemek isteyip söyleyemediği pek çok şeyi yapan, yaşayan, söyleyen ve hisseden bir ikinci kimlik olmaktadır. Dissosiyasyon olarak da adlandırılan bu durum, normal şartlar altında bütünlük içinde işlev gören hafıza, düşünce, duygu ve kimlik gibi süreçlerde değişim veya ayrılma olmasıdır. Suad'ın bu bölünmeyi yaşamasına sebep olan kritik olay çocukken erkek kardeşini kuyuya iterek ölümüne sebep olduğunu düşünmesidir. Bu olay, Suad'ın dünyasında kalıcı iz bırakmış hissettiği suçluluk duygusu içsel çatışmalarını besleyerek kimlik bölünmesine sebep olmuştur. Travmatik yaşantının üstesinden gelme çabası olarak kullanılan dissosiyasyon zamanla patolojik bir sürece dönüşmektedir. Suad'ın hikayesine baktığımızda kardeşinin ölümü ile birlikte hayali kardeşi Behiye'yi oluşturduğunu, Behiye'nin onu terk ettiğini düşündüğü zamana kadar geçirdikleri süreye dair pek çok anının anlatıldığını görmekteyiz. Behiye-Suad mektuplaşmaları ise Suad'ın içsel çatışmalarının dışa vurumu olarak da değerlendirilebilir. Kardeşinin ölümü konusunda Behiye karakteri Suad'ın hiçbir suçu olmadığını, kardeşinin kuyuya kendiliğinden düştüğünü, kendisini affetmesi gerektiğini söylerken ana kimlik olarak Suad, kardeşini kuyuya ittiğini, bunu Behiye'nin de bildiğini ve bunu kabul etmesi gerektiğini söylemektedir. Bu çerçevede bakıldığında Suad bir yandan kendini suçlarken bir yandan da bu konuda hiçbir suçu olmadığına ikna edilmek istemektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Nermin Yıldırım'ın kitapları ne zaman çok fazla kitap okuyamadığını fark etsem benim için tekrar okuma rutinimi oluşturmama yardım eden kitaplar oluyor. Saklı Bahçeler Haritası, oldukça akıcı, temposu yüksek bir kitaptı. Özellikle mektuplarda insanlara, hayata dair kurulan cümlelerden bazıları şöyle bir durup üzerine biraz düşünmeye itecek türden. Karakterlerin dünyasından dönemin sosyal-kültürel-siyasi olaylarını okumak da çok keyifliydi.





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

SAF MUTLULUK

Yazar adı: Joseph Campbell
Yayınevi: Doğan Novus
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2023
Sayfa sayısı: 224

20. yüzyılın başlarında New York'ta doğan Joseph Campbell, mitlere ilişkin yaptığı çalışmalarla tanınmaktadır. Yazarın dillere, dinlere ve kültürlere meraklı olduğu söylenebilir. Ayrıca George Lucas'ın Star Wars serisinde Campbell'in "kahramanın yolculuğu" kavramından etkilendiği bilinmektedir. "Kahramanın yolculuğu" mitlerde, masallarda, halk hikayelerinde tekrarlayan evrensel bir anlatı modelidir.

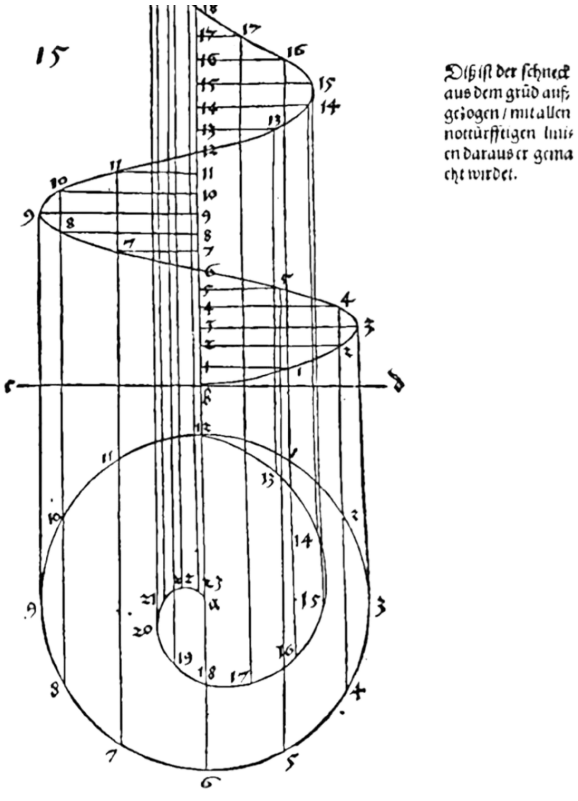
Campbell'a göre mitlerde ortak bir kalıp vardır. Kahraman bir macera için çağrılır, bu macerada zorluklarla karşılaşır, rehberleri olur ve düşmanlarla karşılaşır. Ardından zorlukların üstesinden gelerek bilgiye ulaşır ve bilgisiyle topluma ışık tutar. Bu sürece "kahramanın yolculuğu" adı verilir. Campbell'ın yolculuğu psikolojik danışman olma sürecine benzer. Birçok psikolojik danışman adayı kendi yaralarından yola çıkarak psikoloji alanında eğitim almaya karar vermektedir. Süreç içerisinde seçtiği eğitimin kendini tanımak ve sınırlarını keşfederek onları kabul etmek veya genişletmekle ilgili olduğunu keşfeder. Yanında rehberleri vardır ve öğrendiği kuramsal temeller ile bilgiler yoluna fener tutar. Ayrıca aldığı eğitimin oldukça pratiğe dönük ve uygulamalı bir bilim alanına ait olduğunu fark eder. Yani yapmayı öğrenmesi için denemesi ve yanılması gereken bir alanın öğrencisidir. Ayrıca toplum yararına birçok fayda sağlayacak etik ilkelere bağlıdır. Kendi psikolojik sağlığına özen gösterdiği gibi geliştirmeye de çalışmalıdır.

Campbell bir mitin, gerçeğin kendisi olmadığını sadece onu kavramaya yarayan zamana oturtulmuş kültürel bir kalıp olduğunu savunarak bir bakıma toplumların da sağlıksız olabileceğine ve bireyin gücüne işaret eder. Eski Türk kültürlerinde yer alan şamanları, birkaç nesil öncemizin şifacılarını bilirsiniz. Bugünün de psikolojik danışmanları var. Neden her dönemde bu tür iyileştiricilere ihtiyaç duyulmuştur? Çünkü toplumsal süreçler, sosyoekonomik durum, toplumsal cinsiyet baskıları veya siyasi iklim gibi süreçler, toplumda belirli problemler doğurabilir.Oysa değişmeyen şey insanlığın iyileşebilme gücü, değil mi? Bireysel ve toplumsal travmalardan bugün "psikolojik dayanıklılık" dediğimiz kavram olmasa başka nasıl sıyrılabilirdik? Ayrıca psikolojik dayanıklılığı besleyen en temel faktörlerden biri; tetikleyicilerimizi iyi belirlemek, çözüm odaklı olmak, duygularımızı ifade etmede zamanlama faktörüne özen göstermek ve iletişim becerileriyle yakından ilgili olan sağlıklı öfkedir. Toplumsal olarak öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade edebildiğimizde güçleniriz ve bu bir bakıma "Kahramanın Yolculuğu" aracılığıyla olur ve elbette mitler. Mitlerin izlerini görebilmek için televizyon dizilerine, romanlara, film sektörüne ve tiyatro – bale gibi sanat alanlarına bakmak yeterli. Sanatın bizi güçlendirdiğine ve duygularımıza ifade alanı yaratarak katarsis sağladığına ilişkin güçlü kanıtlar var.



Ana bir tema olarak Campbell kitabında mitlerin işlevlerinden söz etmektedir: Mistik işlev, kozmolojik işlev, sosyolojik işlev ve pedagojik işlev. Gizemli olanın bilgisine ulaşmayı açıklayan mistik işlev; psikolojik danışmada anlam bulmayla ilişkilendirilebilir. Psikolojik danışma benlik anlamına gelen "self" terimini açıklayan bir bakış açısı olarak Johari penceresindeki bilinmez alanın ortaya çıkarılması sürecidir. Buradaki "self" kavramını Jung'un kolektif bilinçdışının temel arketipi olan "ben" arketipi olarak ele almanızı öneririm. Benliğin keşfi danışanın aktif olduğu bir süreçle gerçekleşir. Danışanlar ve psikolojik danışmanlar tıpkı birer kahraman gibi hareket ederler.

Yapı ve işleyişi açıklayan kozmolojik işlev, psikolojide kişilik kuramlarının biz psikolojik danışmanlara bir çerçeve sunmasıdır. Topluma bütünleşmiş, uyumlu bir bilimdir psikoloji. Bilimsel yöntemi kullansa da bireye özgüyü araştırması nedeniyle tümevarımsaldır. Ayrıca ebeveynlikten yaşlı bakımına, örgütsel sinizmle baş etmekten iş-yaşam dengesi kurmaya, özerklikten kariyer kararı vermeye birçok önemli konuda topluma rehberlik eder. Tüm bu açılardan düşünüldüğünde insanı bilmenin aşkını (gerçeği) olmasa da mitsel izdüşümüdür denebilir psikoloji için. Çünkü Campbell, James Joyce'un kötü sanat dediği şeyin bir tür alegori, aşkının yanlış kavranması olduğunu söyler. Kendini yanlış da anlamalı insan, böylece farklı ve özgün anlamları keşfedebilir. Bu süreç de bizi hayatın anlamını keşfetmeye davet edecektir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Son aylarda Dilozof lakaplı güzel filozof Pelin Dilara Çolak'ın kitap kulübüne ilgiliyim. Kulüpte okuduğumuz Saf Mutluluk kitabı beni psikoloji bilimi ve psikolojik danışman olma sürecimle ilgili uzun uzun düşündürdü. Kötü sanat her zaman kötü sanatçıların elinden çıkmayabilir, bu sonuca vardım. Öz saygısı olan ve aynı zamanda narsistik kırılmalarıyla yaşamına devam edene ne denir? Sen denir, ben denir, biz denir, insanlık denir. Bir bilim olarak psikolojinin yaralı olduğuna inanıyorum. Toplumsal ruh hastalıkları, gelişen teknolojiler ve odaklanma ile ilgili sorunlarımız, sosyoekonomik yetersizlikler, stres ve daha niceleri: Artık ben umutlu biri değilim, birey olarak sağlıklı kalanın marjinalize edildiğini de düşünüyorum. O nedenle mitlerin bize yol göstermesi, mitlerin bizi pratik açıdan ileri taşıması düşüncelerine tutunmayı sevdim. An'dalıkla!



KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

6-AAAHH BELİNDA- MİNE TEKİN ERGİN

- https://tr.wikipedia.org/wiki/Aaahh_Belinda
- https://iyikigormusum.com/yanlis-bilinc-aaahh-belinda-filmi
- https://www.soylentidergi.com/aaahh-belinda-bir-dus-karabasan-korkunc-bir-ruya/

10-GOOD WILL HUNTING- AHMET YAŞAR

- https://boxofficeturkiye.com/film/can-dostum--1999265/foto-galeri

13-THE JUDGE-OZAN ATAMIŞ

- https://www.imdb.com/title/tt1872194/mediaviewer/rm2135498497/?ref_=ttmi_mi_all_83
- https://www.imdb.com/title/tt1872194/mediaviewer/rm184599552/?ref_=ttmi_mi_all_12
- https://www.imdb.com/title/tt1872194/mediaviewer/rm689359872/?ref_=ttmi_mi_all_37

16- BRITTANY RUNS A MARATHON- ÖZLEM TEKİN

- https://themoviespoiler.com/wpcontent/uploads/2019/08/brittany_runs_a_marathon_xlg.jpg
- https://static01.nyt.com/images/2019/08/23/arts/brittany2/brittany2-superJumbo.jpg
- https://www.usatoday.com/gcdn/presto/2019/08/22/USAT/99d56814-f2aa-4cd3-86cf-abbae8c8fdce-brittany-runs-a-marathon-043_BRAM_SG_173_R_rgb.jpg?crop=2656,1494,x944,y0
- https://static01.nyt.com/images/2019/09/02/arts/01brittany1/merlin_159624372_ae162970-3725-410a-be09-79be253a855f-superJumbo.jpg

20-A MAN CALLED OTTO- FATMA BATIK ŞİMŞEK

- https://www.imdb.com/title/tt7405458/mediaviewer/rm3565108737/
- https://www.filmfestivaloostende.be/en/node/48954
- https://www.phoenixfilmfestival.com/blog/2023/1/a-man-called-otto-movie-review

23-ANATOMY OF A FALL- TUĞÇE UYSAL

- https://www.imdb.com/title/tt7405458/mediaviewer/rm3565108737/
- https://www.filmfestivaloostende.be/en/node/48954
- https://www.phoenixfilmfestival.com/blog/2023/1/a-man-called-otto-movie-review

31-SULTANI ÖLDÜRMEK- MUHAMMED ÖZKAN

- https://www.hepsiburada.com/sultani-oldurmek-ahmet-umit-pm-HB00000P52WW
- https://www.sizofreni.gen.tr/paranoid-sizofreni.html
- https://altinoz.com.tr/beyin-icin-unutmak-hatirlamaktan-daha-zor/
- https://barandogan.av.tr/blog/ceza-hukuku/yuz-kizartici-suclar-nelerdir.html

34-SAKLI BAHÇELER HARİTASI- ZEYNEP ÜNAL

- Şarlak D, Öztürk E. Dissosiyatif Bozuklukların Epidemiyolojisi. Öztürk E, editör. Ruhsal Travma ve Dissosiyasyon. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018. p.14-19
- https://www.canva.com/
- https://www.kitapyurdu.com/kitap/sakli-bahceler-haritasi/476786.html

37-SAF MUTLULUK- ELİF GÖK

- https://substack.comhome/post/p-149808161
- https://www.pelindilaracolak.com/
- https://tr.pinterest.com/pin/4376942762 2637858/

KAPAKLAR

Ön Kapak

- https://www.edebiyathaber.net/wp-content/uploads/2023/01/Ahmet-Umit-Foto-Ercan-Arslan-1-968x1024-1.jpg

Kaynakça

- https://blog-turkey.storytel.com/wp-content/uploads/2021/01/AU_1_3-1.jpg

Arka Kapak

- https://www.yapikrediyayinlari.com.tr/yazarlar/ahmet-umit



PSİKOLEKTİF+
SAYI 24 - ARALIK 2024