PSİKOLEKTİF+
SAYI 25 - MART 2025
Her 3 ayda bir yayınlanır.



NURİ BİLGE CEYLAN

PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

THE TERMINAL
AHMET YAŞAR
6





9
7. MÜHÜR
OZAN ATAMIŞ

KURU OTLAR ÜSTÜNE
ÖZLEM TEKİN
12





16
SOUL
FATMA BATIK ŞİMŞEK

OSLO, AUGUST 31ST
FEYZA KILINÇ TAYFUN
19

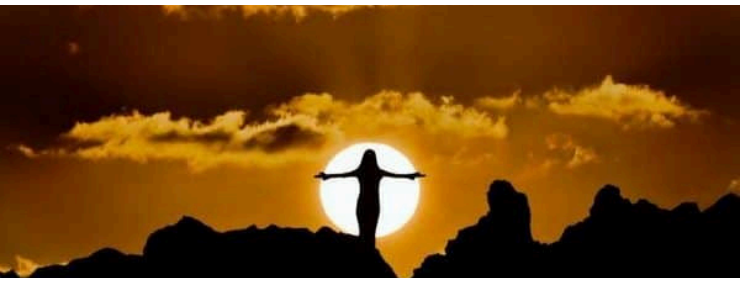




22
GIFTED HANDS
TUĞÇE UYSAL

PSİKOLEKTİF+
SAYI 25 - MART 2025

kitap incelemeleri



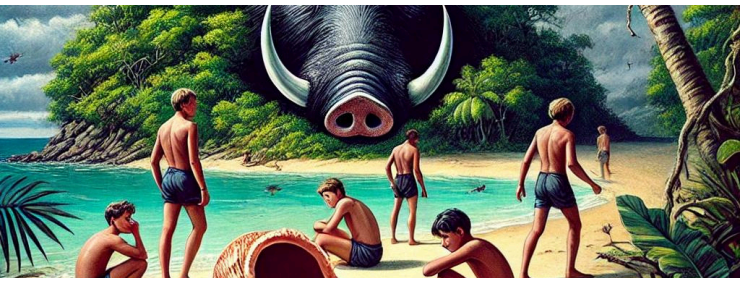
27 PSİKOLEKTİF+
YEL DİLEDİĞİ YERDE ESER
MUHAMMED ÖZKAN



30 PSİKOLEKTİF+
KARASEVDALILAR
ZEYNEP ÜNAL



33 PSİKOLEKTİF+
YALNIZ EVLER SOĞUK OLUR
ELİF GÖK



37 PSİKOLEKTİF+
SİNEKLERİN TANRISI
HACER TALAK



39 PSİKOLEKTİF+
HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN
NURBANU GÜNDOĞ



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

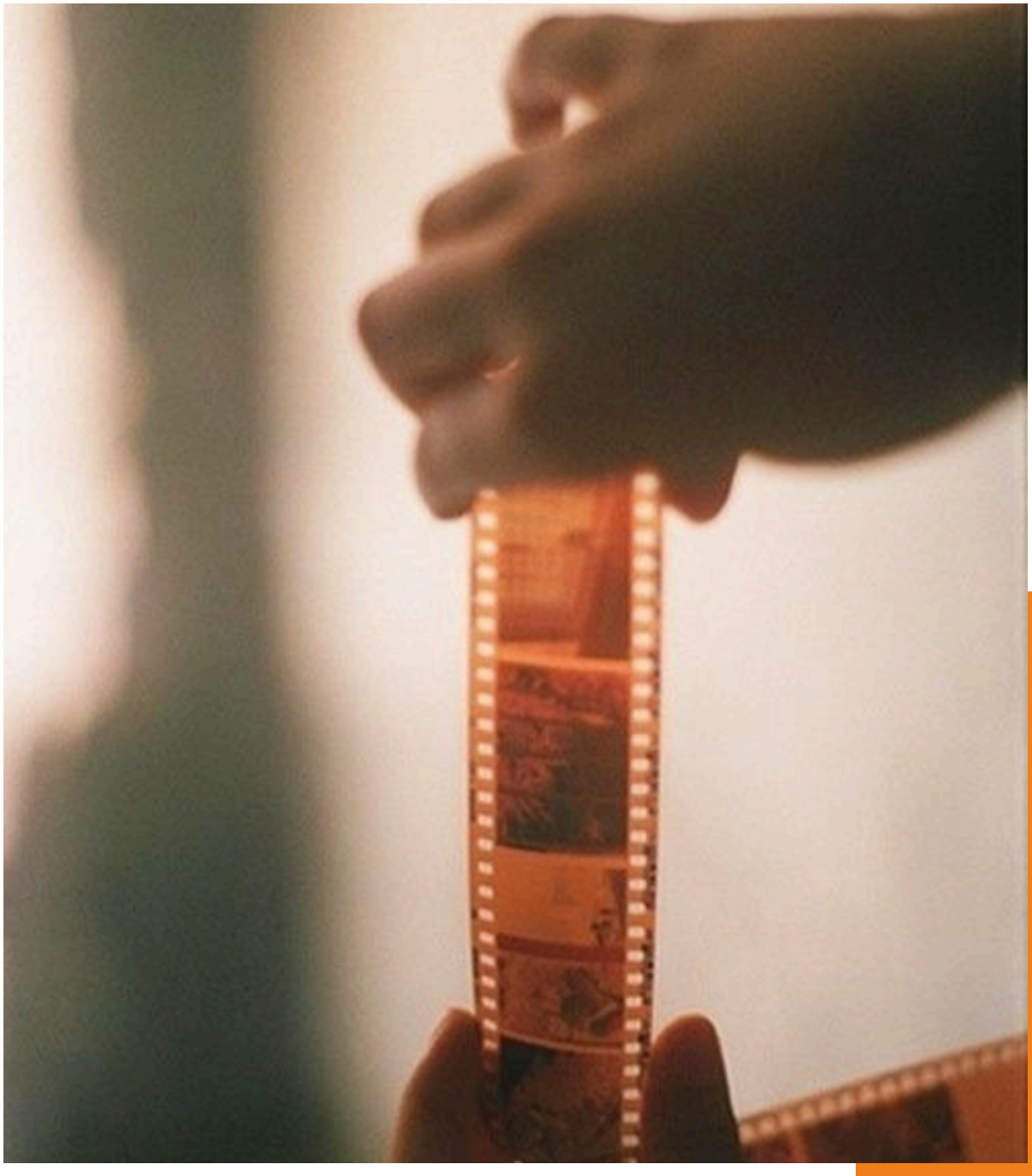
Sinemanın ve edebiyatın, ruh sağlığı alanıyla birlikte ele alınmasını sağlayan Psikolektif+, 25. Sayısı ile okurlarının karşısına çıkmaya hazırlandı. Dergimizin bu sayısında kıymetli okuyucularımıza 6 film ve 5 kitap olmak üzere 11 eserin incelemesi eşlik edecektir. Yazarlarımızın güçlü bakış açılarıyla oluşturulmuş bu sayının kapağında ise Nuri Bilge Ceylan misafirimiz olmaktadır.

Kapağımızda yer alan Nuri Bilge Ceylan'ın yönetmenliğini üstlendiği Kuru Otlar Üstüne filmi Psikolojik Danışman yazarımızı Özlem Tekin tarafından bu sayıda incelenmiştir. Yaşamının ilk yıllarını Çanakkale'de geçiren Ceylan, eğitim aldığı yılların çoğunda İstanbul'da yaşamıştır. Başlangıçta Kimya bölümünü okumasına rağmen dönemde yaşanan siyasal dalgalanmalar sebebiyle bölümünü değiştirmek zorunda kalmış ve Boğaziçi Üniversitesi'nde Elektrik Mühendisliğini bitirmiştir. Üniversite eğitimi sırasında birçok kulübe girerek fotoğrafçılık alanında kendini yetiştirmeye çalışmıştır. Kariyerini sinema alanında ilerletmeye karar veren Nuri Bilge, Mimar Sinan Üniversitesi'nde iki yıl sinema eğitimi almasının ardından, ilk kısa filmi Koza'yı çekmiş ve Koza, Cannes Film Festivali'ne seçilen ilk Türk kısa filmi olmayı başardı. Aldığı ödüllerin, ulaştığı başarıların hepsini bir yazıya sığdırmak mümkün olmasa da, hayatında kilit taşı oynayan gelişmelerden kısaca bahsetmek isterim. Nuri Bilge Ceylan, Uzak filmi ile 56. Cannes Film Festivali'nde Büyük Jüri Ödülü, Üç Maymun filmi ile 61. Cannes Film Festivali'nde En İyi Yönetmen Ödülü, Bir Zamanlar Anadolu'da filmi ile 64. Cannes Film Festivali'nde Büyük Jüri Ödülü, Kış Uykusu filmi ile 67. Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye kazanmıştır. Türk sinemasını dünyaya tanıtmada öncü rolü üstlenen Nuri Bilge Ceylan, kariyerine son hızla devam etmektedir.

Günlerin uzamaya başladığı, soğuğun daha az üşüttüğü, güneş ışıklarının sıcaktan bunaltmadan üzerimizde tatlı tatlı gezindiği bugünlerde Psikolektif+, size eşlik etmek için yanınızda. Romana, filme ve psikolojiye doyacağınız yeni sayısında sizleri alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı incelemelerle baş başa bırakıyorum. Psikolektif ile kalın...

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

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





THE TERMINAL

AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: *2004*
Tür: *Dram, Komedi*
Yapım: *ABD*
Süre: *129 Dakika*
Imdb puanı: *7,4*
Oyuncular: *Tom Hanks, Catherine Zeta-Jones, Stanley Tucci*
Yönetmen: *Steven Spielberg*

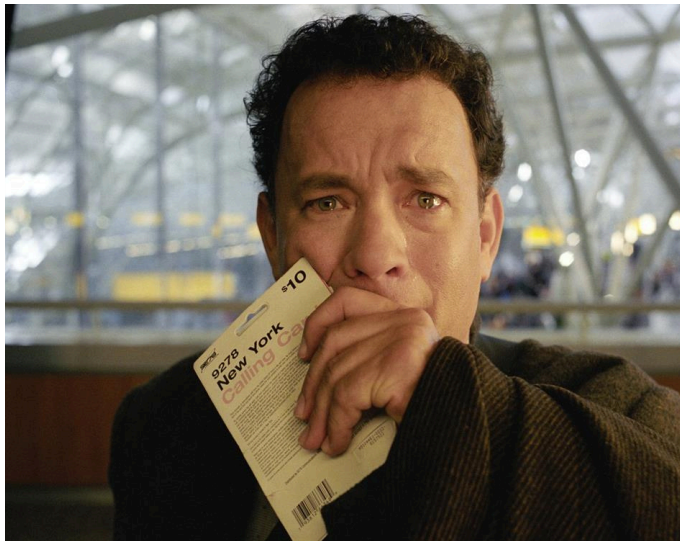
The Terminal, Steven Spielberg tarafından yönetilen 2004 yapımı bir komedi-drama filmidir. Film, Viktor Navorski adlı, Doğu Avrupa ülkesi Krakozya'dan gelen bir adamın hikâyesini anlatmaktadır. Viktor, Amerika Birleşik Devletleri'ne geldiğinde, ülkesinde bir askeri darbe yaşanır ve pasaportu geçersiz hale gelmiştir. Bu nedenle, New York'taki JFK Uluslararası Havaalanı'nda mahsur kalır.

Havaalanı yetkilisi Frank Dixon tarafından sürekli engellenmeye çalışılsa da Viktor, havaalanında geçirdiği süre boyunca yeni insanlarla tanışır, dostluklar kurar ve hayatta kalmayı öğrenir. Film, Viktor'un hem havaalanındaki maceralarını hem de kişisel hedeflerini gerçekleştirme çabalarını konu almaktadır. İlhamını gerçek hayattaki benzer olaylardan alan film, umut, insan ilişkileri ve kültürler arası etkileşim gibi temaları işlemektedir.

"Tüm hayatım boyunca bekledim, sadece ne için olduğunu bilmiyorum."

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak; Viktor, Doğu Avrupa'daki hayali Krakozya ülkesinden gelen bir turisttir. Ülkesinde bir iç savaş çıkması ve pasaportunun geçersiz hale gelmesi nedeniyle Amerika'ya giriş yapamaz ve havaalanı terminalinde mahsur kalır. Viktor, neşeli, sabırlı ve uyumlu bir karakterdir. Zor koşullara rağmen pes etmez ve terminalde yaşamayı öğrenir. Film boyunca Viktor, terminaldeki insanlarla ilişkiler kurmuş ve onların hayatlarına dokunmuştur. Başlangıçta dil bariyeri ve kültürel farklılıklar nedeniyle zorluk yaşasa da zamanla terminalde bir yaşam kurmayı başarmıştır. Amacı, babasının bir arzusunu yerine getirmek için New York'a gitmektir ve bu amacına ulaşmak için büyük bir azim göstermektedir. Viktor Navorski'nin, ülkesindeki bir siyasi kriz nedeniyle ne Amerika'ya girebilmesi ne de ülkesine geri dönebilmesi mümkün değildir ve bu durum onu fiziksel ve duygusal olarak izole etmektedir. Havalimanı, Viktor için hem bir sığınak hem de bir hapishane haline gelir. Bu izolasyon, yalnızlık duygusunu derinleştirmiş ve Viktor'un kimliğini, aidiyet duygusunu ve hayatta kalma içgüdüsünü sorgulamasına neden olmuştur. İzolasyon, insan psikolojisinde derin etkiler bırakabilir. Viktor, bu süreçte kendi iç dünyasıyla yüzleşir ve yalnızlıkla başa çıkmak için yaratıcı yollar bulur.



Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir. Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içermektedir.

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir. Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içermektedir. Victor'un dil öğrenmeye çalışması, bagaj arabalarını toplayarak, iade edilen bozuk paralar ile yaşamaya çalışması, havaalanındaki bir inşaat ekibine katılması, yaratıcı işlere imza atması, havaalanı personeliyle yakınlık kurması gibi... Bu, Victor'un dayanıklılığını ve uyum sağlama yeteneğini göstermektedir.

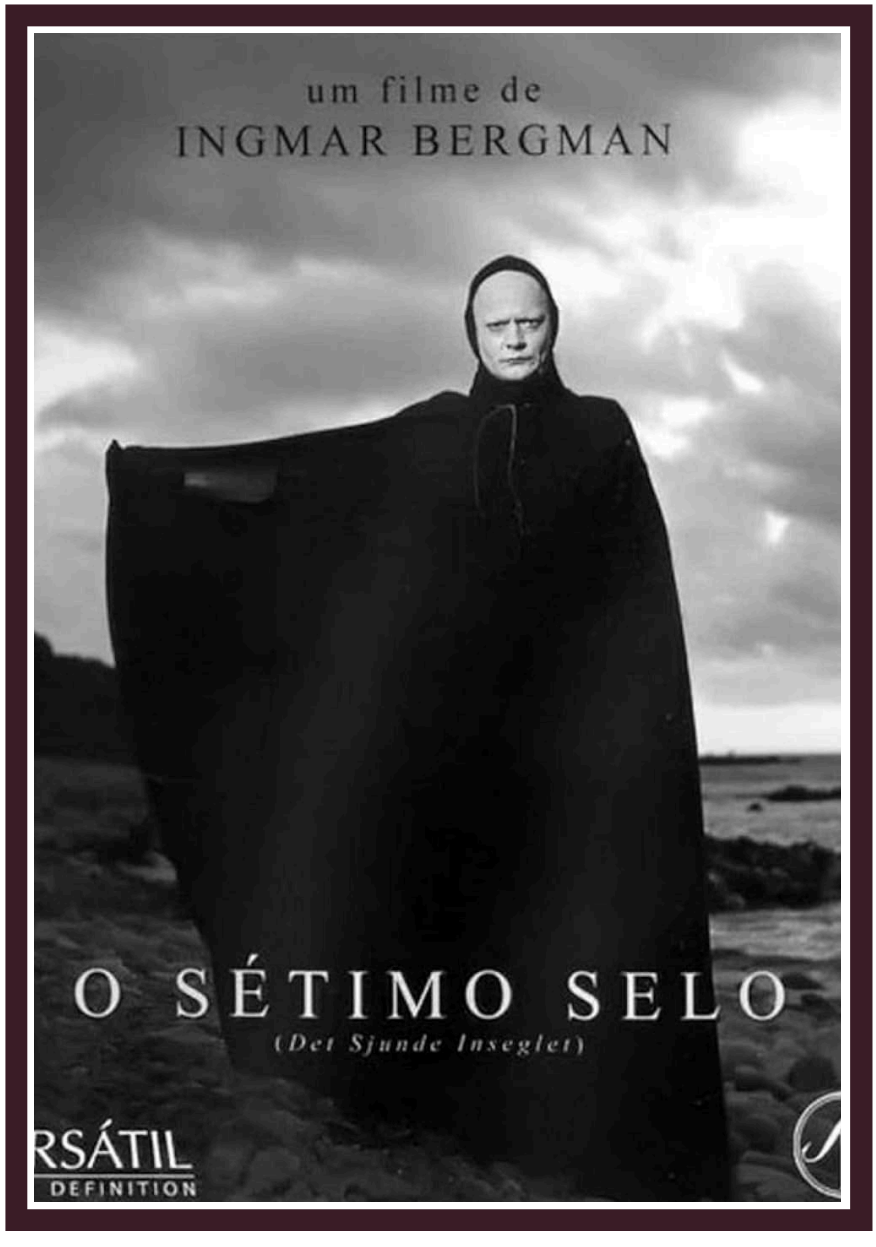


Frank Dixon, havaalanının güvenlik müdürüdür. Viktor'un terminalde kalmasından rahatsızdır ve onu bir sorun olarak görmektedir. Dixon, kuralcı ve bürokratik bir karakterdir. Viktor'u terminalden uzaklaştırmak için çeşitli yollar denemiş ancak Viktor'un direnci karşısında çaresiz kalmıştır. Dixon, film boyunca Viktor'a karşı olumsuz bir tutum sergiler, ancak sonunda Viktor'un dürüstlüğü ve azmi karşısında bir miktar saygı duymaya başlar. Dixon'ın karakteri, bürokrasinin ve kuralların insani durumlar karşısında nasıl katı olabileceğini temsil etmektedir. Viktor, Dixon'ın ve şartların onu zorlamasına rağmen film boyunca umudunu kaybetmez. Ülkesine geri dönme ve babasının vasiyetini yerine getirme arzusu, onun motivasyon kaynağıdır. Bu umut, onun zorluklarla başa çıkmasını sağlar. Umut, insan psikolojisinde güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Viktor'un umudu, onun zorluklar karşısında dirençli kalmasını sağlar ve izleyicilere, umudun insanı nasıl ayakta tutabileceğini göstermektedir.

"Belki sen de yakını göremiyorsundur."

Filme İlişkin İzlenimlerim

1988 ve 2006 yılları arasında Mehran Karimi Nasseri isimli bir İran vatandaşının Fransa'daki Paris-Charles de Gaulle Havalimanı'nda yaşamasından esinlenerek yapılmış The Terminal, insan psikolojisinin derinliklerine inen bir film. Viktor Navorski'nin hikayesi, yalnızlık, kimlik, aidiyet, umut ve dayanıklılık gibi temalar üzerinden insanın içsel dünyasını keşfediyor. Film, izleyicilere, zorluklar karşısında insanın nasıl dirençli olabileceğini ve umudun gücünü hatırlatmaktadır. Aynı zamanda, insan ilişkilerinin ve bağlanmanın, bireyin duygusal sağlığı için ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Umut ederek azimle devam etmenin gücünü görmek isteyenler için iyi bir tercih olacağını düşünüyorum. Sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

7. MÜHÜR

Vizyon tarihi: 1957
Tür: Fantastik, Korku
Yapım: İsveç
Süre: 96 Dakika
Imdb puanı: 8,1
Oyuncular: Max von Sydow, Gunnar Björnstrand, Bengt Ekerot, Bibi Andersson
Yönetmen: Igmar Bergman

1957 yılında vizyona giren bu yapımda, Haçlılar adına bir süre görev yapıp memleketi İsveç'e dönen Antonius Block'un yaşadıklarına odaklanılmaktadır. Antonius'un ölümle karşılaşması ve onunla satranç oynaması, kendisini bazı arayışlara ve sorgulamalara itmektedir. Bu yapımda ölüm kavramı ve bu durumun insanlar üzerindeki farklı etkilerine tanıklık etmekteyiz.

"Yazı spoiler içermektedir."

14. yüzyılın ortaları Antonius Block ve silahtarı, Haçlılar adına çarpıştıktan sonra vatanları İsveç'e vebanın kol gezdiği topraklara geri dönerler. Onları okyanus kıyısında dinlenirken görmekteyiz. Sonrasında Antonius'un karşısına ölüm belirmektedir. Ölümün onu almak için geldiğini öğrenmekteyiz. Antonius'un teklifiyle birlikte, ölüm ile satranç oynamaya başlamaları birçok olayın gelişimine neden olacaktır. Yalom, dört temel varoluşçu tema üzerinde durmuştur. Bunlar anlamsızlık, izolasyon, özgürlük ve ölümdür. Filmde Antonius üzerinden bu kavramlar sahne sahne karşımıza çıkmaktadır. Varoluşçu izolasyon, tek başına olmaktan farklı anlamda olup, kişinin kendisi ve diğerleri arasındaki uzlaşılmaz uçurumu ifade eder. Günah çıkarma sahnesinde Antonius'un "İnsanlara karşı duyarsızlığımla kendimi çevremden soyutladım." Demesi, izleyiciyi Yalom'un izolasyon kavramına yönlendirmektedir. Anlamsızlık düşüncesi, kişinin yaşamda varoluşsal anlamın yokluğuna ilişkin düşüncelerine, anlamsızlık kaygısı ise kişinin anlamsızlık düşünceleriyle boğuşmaktan kaynaklanan kaygısına işaret etmektedir. Günah çıkarma sahnesinin devamında Antonius'un "Bilgi istiyorum, insanın duygularıyla tanrıyı kavrayabilmesi o kadar imkansız mı? Kendimize inancımız yoksa başkasına nasıl inanç duyabiliriz? Ben bilgi istiyorum, inanç ya da varsayım değil bilgi. Tanrının kendini göstermesini ve benimle konuşmasını istiyorum." demesi ise bizleri Antonius'un bir anlam arayışında olduğuna yönlendirmektedir. "Her şeyin bir hiç olduğunu bilen biri ölüm karşısında yaşayamaz. Bütün yaşamım nafile bir arayıştan başka bir şey değildi" demesi ve cadı diye yaftalanan kadının yakıldığı sahnede silahtarı ile geçen diyalogtaki:

"-O çocukla kim ilgilenecek melekler mi, tanrı mı, şeytan mı? Yoksa hiçlik mi?
-Evet hiçlik efendim.
-bu mümkün değil." Cümleleri bizi Yalom'un anlamsızlık kavramına yönlendirmektedir.



Aslında Antonius yaşadıkları karşısında bir anlam arayışı içindedir ancak bu zamana kadar karşılaştığı olaylar ve cevapsızlıklarla birlikte anlamsızlığa düşmektedir. Yalom insanın ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmesinin büyük bir varoluşsal kaygı kaynağı olduğunu savunur. Film içerisinde ölüm kavramına yönlendiren birçok sahne mevcuttur. Örneğin silahtar hana giderken bir yere uğrar ve burada bir ressam ile karşılamaktadır. Ressam duvara bir şeyler çizmektedir. Silahtar ne çizdiğini sorduğunda ressam ölümün dansı olduğunu ve insanlara bir gün öleceklerini hatırlatmak için çizdiğini ifade eder.

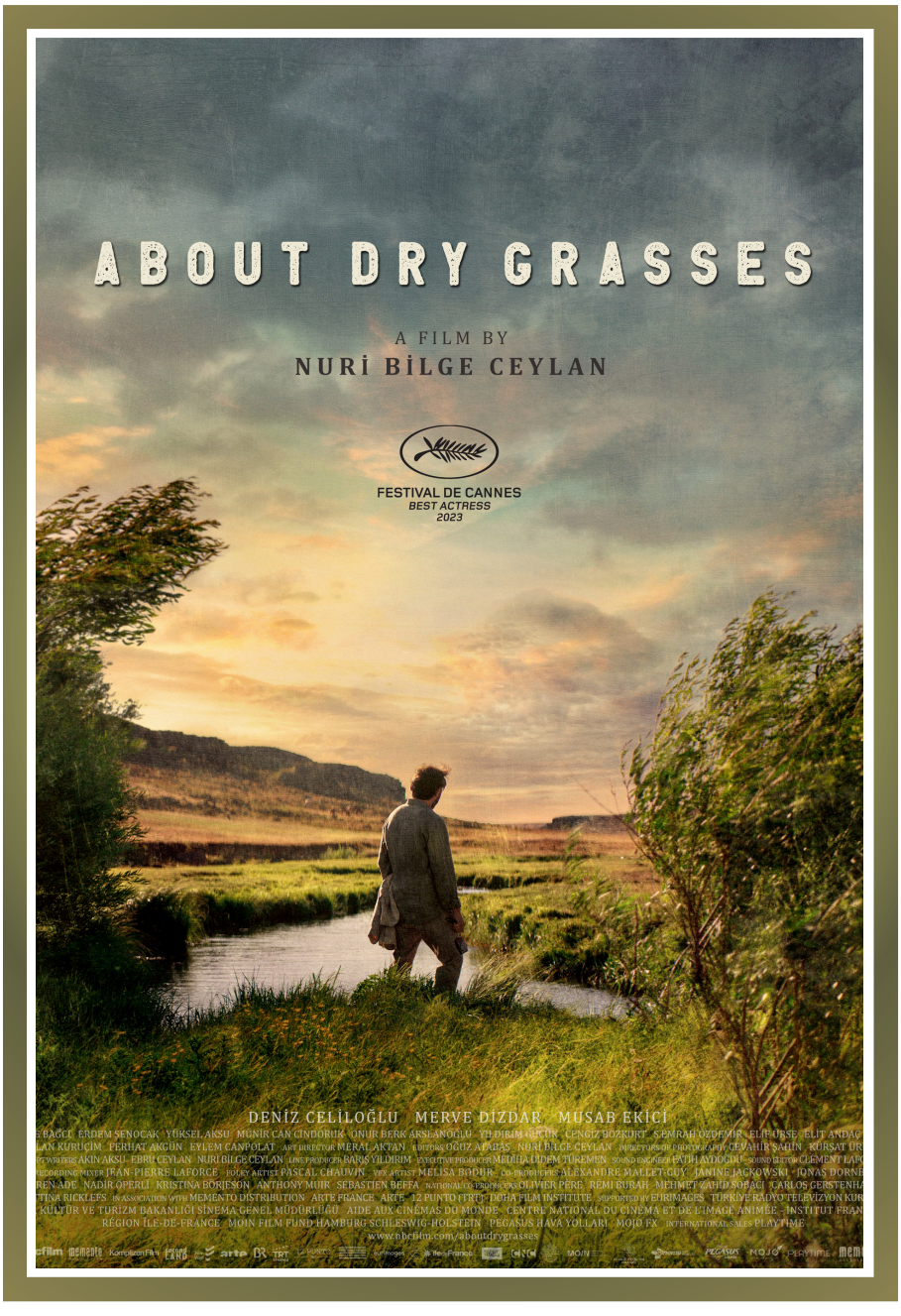
Yalom özgürlük içinse "Kişinin yaşamı tamamen kendi sorumluluğundadır, kendi yaşamının, yaşam deseninin, seçimlerinin ve eylemlerinin yazarı kendisidir" der. İnsanlar kendi hayatlarından sorumlu olma bilinciyle özgürlüğe sahiptirler. Ancak bu özgürlük, büyük bir sorumluluk ve aynı zamanda kaygı kaynağıdır. Antonius'un akrobat Jof ile karısı Mia'nın ölümden uzaklaşması için zaman kazanması ve onları kurtarıp seçimini bu yönde yapması özgürlük kavramına yönlendirmektedir. Ayrıca Yalom'a göre insanlar ölümle yüzleşmekten kaçınan bir yapıya sahiptir. Ancak yaşama anlam veren şey ölümün farkındalığıdır. Ölümle yüzleşme durumu hayata anlam vermeyi kolaylaştırır. Antonius'un karakter gelişiminde bu görülmektedir. Varoluşçu terapideki kaygı türlerini de bu yapımda görmekteyiz. Antonius'un Mia ile konuştuğu sahnede mutlu değilim, canımı sıkan biriyleyim demesi ve bunun kendisi olduğunu belirtmesi nevrotik kaygıyı işaret etmektedir. Ayrıca cadı diye atfedilen kadının yakıldığı sahnede ölümün, sorularından vazgeçmeyecek misin sorusuna asla demesi ve başka birçok sahnede de kendi varlığını, yaşamın anlamını sorgulaması, sürekli bir arayış içinde kaybolması varoluşsal kaygıya örnek göstermektedir.

Ve ölümün onlar için geldiği sahnede hepsinin farklı bir tepki vermesi ve farklı duygu ve düşüncelerde kendilerini tanıtıp anlatması... Son olarak hizmetçi kızın gülerek artık bitti deyip ölümle yüzleşip ölümü kabullenmesi... Yalom'a göre ölümü inkar etmek bizim mutluluk arayışımızı baltalar. Hayatın gerçek anlamı en korktuğumuz şeyle, ölümle yüzleşmekte yatar.



Filme ilişkin izlenimlerim

1957 yılında çekilmiş olmasına rağmen filmin kalitesi, günümüzde de popülaritesinin devamını sağlamaktadır. Ölüm ile satranç oynamak gibi ekol bir sahnenin de bu popülariteye etkisi yadsınamaz. Ölüm, inanç, seçim ve anlam arayışı gibi birçok kavramın başarılı bir şekilde işlendiği bu yapımı Varoluşçu terapiye göre irdelemeye çalıştım. Şimdiden iyi seyirler...





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

KURU OTLAR ÜSTÜNE

Vizyon Tarihi: *2023*
Tür: *Dram*
Yapım: *Türkiye*
Süre: *197 Dakika*
İmdb puanı: *7,7*
Oyuncular: *Deniz Celiloğlu, Merve Dizdar, Ece Bağcı*
Yönetmen: *Nuri Bilge Ceylan*

Film, Samet'in karlar içinde yürümesiyle başlar. Samet, resim öğretmenidir, Erzurum'un bir köyünde görev yapmakta ve lojmanda ev arkadaşı Kenan ile yaşamaktadır. İkinci dönemin başlamasıyla Samet, Erzurum'a geri dönmüştür ve bu dönüş onun memnun olmadığı yaşamına geri dönüş demektir. Mecburi görev süresinin bitmesine aylar kalmışken tanışacağı İngilizce öğretmeni Nuray sayesinde ve okulda yaşanan bir durum nedeniyle Samet, kendini bir şeyleri sorgularken bulacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Narsisizm, tüm insanlarda olması gereken doğal bir durumdur. Kişinin toplum içinde yaşayan sosyal bir birey olarak, insan ilişkilerine uyum sağlayabilmesi için öncelikle orantılı bir şekilde kendini sevmesi gerekmektedir. Narsisizmin bireyde, anormal düzeyde, kendisi ve çevresi için sorun teşkil edebilecek bir seviyede olması patolojik narsisizmdir. Patolojik narsisizmde birey, kendinden emindir ve diğer insanları önemsemeyen bir tavra bürünmektedir. İç süreçlerinde besledikleri öz güven eksikliğini kapatabilmek için insanları aşağılayan bir tavır sergilemektedir. Birey, kendisine yöneltilen eleştirilere ve olumsuz duygulara saldırganlık ve öfke gibi aşırı duyarlı tavırlar göstermektedir. Öğrenciler derste hep aynı şeyleri çizmekten yakınınca Samet'in iyi bildiğiniz şeyleri çizdiriyorum demesi, deniz çizmek isteyen öğrenciye iyi bilmediği şeyi çizemeyeceğini söylemesi, her zaman aynı öğrencilere söz veriyorsunuz diyen öğrenciyi sersem diyerek susturmaya çalışması, öğrencinin ne konuştuğunu bilmediğini iddia etmesi Samet'in kendisine yöneltilen eleştirileri kabul edemediğini ve öğrencileri aşağıladığını göstermektedir. Bu eleştiriler sonucunda Samet, öğrencilere sesini yükseltmiştir. Öfkesini kontrol edemeyerek saldırgan bir tutum takınmıştır. Bu bilgilerden hareketle Samet'in patolojik narsisizme sahip olduğu söylenebilir.



Raskin ve Terry, narsisizmin boyutlarını otorite, sömürücülük, hak iddia etme, kendini beğenme, üstünlük, teşhircilik ve kendine yeterlilik olmak üzere yedi başlık altında ele alınmaktadır. Otorite boyutunda birey, kendinden daha alt seviyede gördüğü bireylere karşı baskıcı bir tutum sergileyebilmektedir. Samet, öğrencisi olan Sevim ile ilgilidir. Sevim, Samet için o köyde yaşam belirtisi barındıran tek şeydir. Tatil dönüşünde Sevim'e hediye olarak ayna getirmiştir ve bu hediyeden kimsenin haberinin olmamasını istemiştir. Derste arama yapıldığı sırada Sevim'in çantasında bir aşk mektubu ve ayna bulunmuştur. Samet, Sevim'in mektubunu okuduğu halde Sevim'e mektubu okumadığını ve yırtıp attığını söylemiştir. Sevim, öğretmeninin bu davranışından hoşlanmamıştır ve öğretmenini cezalandırmak için arkadaşı Aylin ile Samet ve Kenan hakkında istismar suçlamasında bulunmuştur. Bu suçlamadan sonraki derste Samet, öğrencilere karşı daha

da aşağılayan bir tavır takınmıştır. Konuşan öğrencilere karşı hiçbirinin ileride ressam olmayacağını, patates ve şeker pancarı ekeceklerini ve böylece zenginlerin rahat edeceğini söylemiştir. Bu konuda müdürden uyarı alınca Sevim'i dersten atmıştır, sınıfta isim vermeden Sevim'i ve Aylin'i günah keçisi ilan etmiş ve öğrencileri yalnızlaştırmaya çalışmıştır. Samet'in otorite boyutunun geliştiği söylenebilir.



Narsisistik kişiliklerde duygulanımla ilgili olarak ön plana çıkan durumlardan biri kişinin diğerlerine karşı kıskançlık duymaya olan yatkınlığıdır. Klein'a göre kıskançlık, arzulanan şeyin başka birine ait olduğu ve kişinin kendisine değil de diğerine haz verdiği düşüncesinin ortaya çıkardığı bir duygudur. Samet bir arkadaşının aracılığıyla Nuray ile tanışmıştır. Nuray, Ankara Garı Katliamında bacağının bütünlüğünü kaybetmiştir. Nuray'ın bacağındaki eksiklik, Samet'in güzellik algısını tatmin etmemektedir. Samet, Nuray ile olan ilk görüşmesinden sonra ev arkadaşı Kenan ile Nuray'ı tanıştırmak istemiştir. Tanıştırmak istemesinin sebebi, kendisinden aşağı gördüğü iki insanın anlaşabileceğine duyduğu inançtır. Görüşmede Kenan'ın Nuray'a olan ilgisi Samet'i rahatsız etmiştir. Nuray'ın Kenan'ın fotoğrafını çekmek istemesi ve fotoğrafı çekerken Samet'in kolunu fotoğraf karesinden çıkartması Samet'in Kenan'a kıskançlık duymaya başlamasına neden olacaktır. Kenan'ın ilerleyen zamanlarda Nuray'a araba kullanma konusunda pratik yaptırması ve Samet'in bu durumu öğrenmesi Samet'in kıskançlığını yoğunlaştırmasına neden olacaktır. Samet'in arzu duymadığı bir kadın olan Nuray, Kenan'ın Nuray'la ilgilenmeye başlamasıyla arzu duyacağı bir kadına dönüşmüştür. Bu yüzden Nuray'ın davetini Kenan'a söylemeyecek ve Nuray'ın evine yalnız gidecektir. Nuray, yaşanan cinsel birliktelikten Kenan'a bahsetmemesini istemesine rağmen Samet, bu durumu suçluluk hissetmeden Kenan'a anlatacaktır. Kıskançlık duygusuyla hareket etmesi, Samet'in sadece kendi duygularına önem verdiğini göstermektedir.



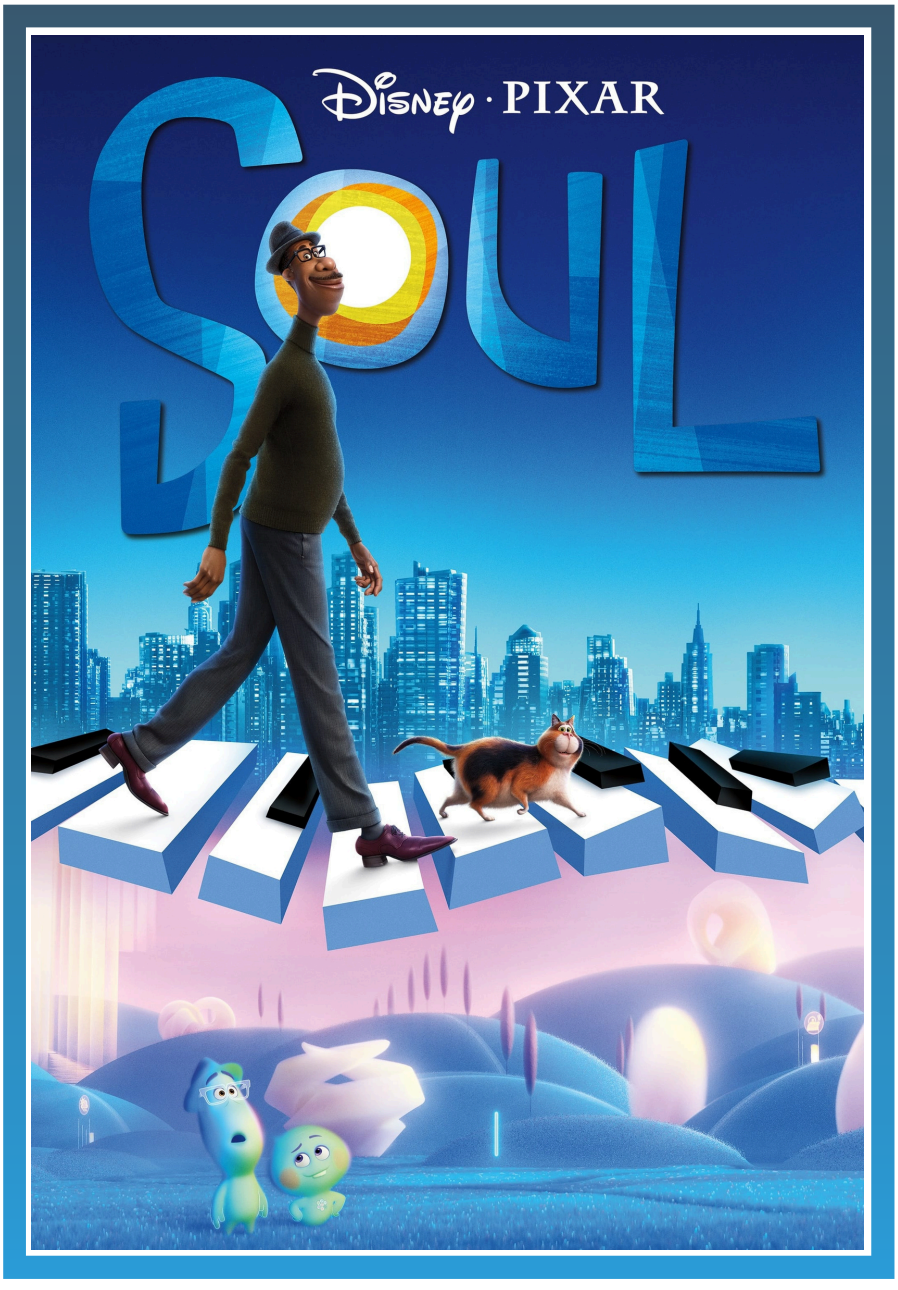
Logoterapiye göre, hayatın getirdiği olumsuzluklar karşısında bu olumsuzlukları hayatın bir anlamı olarak kabul etmek gerekmektedir ve içinde bulunduğu koşulları en iyi hale getirmek için elinden geleni yapmak insanın iradesi ile karar verebileceği bir durumdur. Bu durumda insan kendi içinde bir özgürlüğe sahiptir. Yalom, özgürlüğü sorumluluk kavramı ile ele alır. Yalom'a göre sorumluluk, yaratmak demektir. Sorumluluğunun farkında olmak, bireyin kendi özünü, hayat şartlarını, kaderini, olumlu ya da olumsuz duygularını kendisinin yarattığının farkında olmasıdır. Samet, Erzurum'a atandığından beri hayatından memnun değildir. Yaşadığı tüm sıkıntıların yaşadığı yerden kaynaklı olduğunu düşünmektedir ve tayin isteyeceği anı beklemektedir. Yaşadığı hayattan sürekli şikayet etmesine karşın koşulları iyileştirmek için herhangi bir davranışta bulunmamaktadır. Samet, kendisiyle hiç alakası olmayan bu yere ömrünün dört yılını vermesinin yeterli olduğunu düşünmektedir. Kendi seçiminin sonucu olan bu yerde yaşamayı kabullenememiştir, bu durum onu umut etmekten uzaklaştırmıştır. Samet, sorumluluğunun farkında değildir, içinde bulunduğu koşulları en iyi hale getirmek için bir çaba içerisinde değildir. Bu durum Samet'i varolma suçuna itmektedir. Sorumluluğun yükümlülüğünden kaçarak eylemsizliği tercih etmiştir. Bu eylemsizlik hali patolojik narsisizmin sonucu olarak ortay çıkmış olabilir.



Narsisizmin boyutlarından olan sömürücülük boyutunda birey, suçluluk duymaksızın başkalarını denetlemek ve her şeyi kendi istedikleri gibi yönlendirmek için diğer insanlardan yararlanmaya çalışmak istemektedir. Okulun son günü Sevim, Samet'e pasta getirmiştir ve Samet, Sevim'in kendi isteğiyle getirip getirmediğini öğrenmek için Sevim'i zorlamıştır. Samet, Sevim'e tayin isteyip okuldan gideceğini söyleyerek Sevim'den bir özür beklemektedir. Sevim'i söylemleriyle manipüle ederek özür dilemeye itmek ve Sevim'in kararında denetim sahibi olmak istemektedir. Samet'in sömürücülük boyutunun geliştiği söylenebilir.

Filme İlişkin İzlenimlerim

Sisyphos, Yunan mitolojisinde büyük bir kayayı bir tepenin en yüksek noktasına dek yuvarlamaya mahkûm edilmiş bir kraldır. Samet, filmin son sahnesinde Nemrut'ta bir tepeyi tırmanırken Sisyphos gibidir. Ruhunun karanlık yanı ve varoluşu Samet'e yük olmuştur, tepeyi çıkmakta zorlanmaktadır. Samet'in o tepeyi kaç kez inip çıkacağı belli değildir. Belki de Sisyphos gibi varoluşu son bulana dek...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

SOUL

Vizyon tarihi: 2021
Tür: Animasyon
Yapım: ABD
Süre: 100 Dakika
Imdb puanı: 8,0
Oyuncular: Jamie Foxx, Tina Fey
Yönetmen: Pete Docter

Soul, caz tutkunu olan yetenekli bir müzik öğretmeni Joe Gardner'ın bir caz grubu ile piyano çalma hayaline kavuştuğu anda ölümle karşılaşarak kendini farklı bir alemde bulması ve geri dönmek için uğraşırken kendisi ile yüzleşmesini konu almaktadır. Joe Gardner ve kendisine eşlik eden 22 numaralı ruh, kendilerini hayatın amacını sorgularken bulurlar

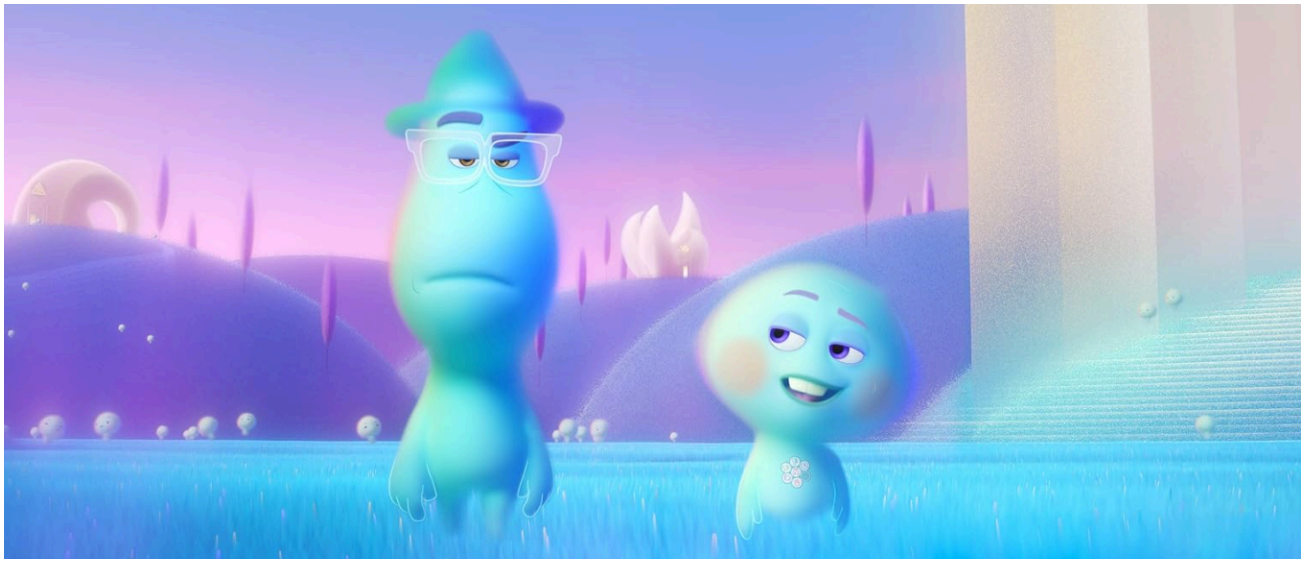
"Yazı spoiler içermektedir."

Joe Gardner, müzik tutkunu bir babanın oğlu olarak büyümüş ve bu tutkuyu içselleştirip büyütmüş piyano ustası bir müzik öğretmenidir. Ders esnasında bulunduğu okulda öğretmenlik kadrosuna geçebileceği haberini alan Joe, bu haber karşısında çok mutlu olmaz. Onun için öğretmenlik, istediği bir kariyer planı değildir. Joe'nun bütün derdi bir caz grubunda çalmaktır. Öyle ki Joe'nun piyano çalarken tamamen kendinden geçtiği bir an görülür, burada Joe akıştadır. Akış, bireyin sahip olduğu eğilimle veya deneyimleyerek bağlandığı bir aktiviteye içsel motivasyon ile kendini vermesi ve sadece anda olmasıdır. Joe'nun mezun ettiği bir öğrenci, bateristi olduğu caz grubuna bir piyaniste ihtiyaç duyduklarından Joe'yu davet eder. Joe burada ilk provasında harika bir performans sergiler ve işi alır.



Artık öğretmen olmak zorunda değildir ve en büyük hayali gerçek olacaktır. Ancak bu işi aldıktan sonra bir kanalizasyon çukuruna düşer ve ölüm ile karşılaşır. Bu andan sonra Joe'nun gerçek dünyaya dönmek için savaşı başlar ve bir şekilde kendini varlığın başlangıcında bulur. Burada ruhların mizaçları oluşur ve ruhlar hayatın amacına yönelik kendi kıvılcımlarını da bulduktan sonra dünyaya hazır olurlar. Sahip olduğumuz mizaç doğuştan oluşur ancak kıvılcımı bulmak biraz daha karışık bir iştir. Joe'nun sorumluluğuna verilen 22 numaralı ruh da dünyada olmanın işlevselliğini sorgulamakta ve kıvılcım eğitimlerinin hiçbirine tepki göstermemektedir. Aslında Joe ve 22 birbirini tamamlamaktadır. Biri dünyadan kaçmaya çabalarken bir diğeri ise yeni ulaştığı hayaline kavuşmak için dünyaya dönmeye çabalar. Joe'nun bu çabası bitirilmemiş işlerin verdiği huzursuzluğa ve 22'nin dünyadan kaçışı ise varoluşsal bir kaygıya işarettir. Victor Frankl göre, insanın anlam arayışı hayatın genel anlamını bulmaktan ziyade kendi anlamını bulmaktır ve bunu da ancak kendi deneyimi ve kendi öznelliği ile gerçekleştirebilir. 22, hayatın büyük amacının kıvılcımına ve başkalarının deneyimlerine o kadar odaklanır ki her şeyin anlamsızlığı ile yaşama karşı ilgisizdir. 22, Joe için dünyaya geçişin bir yolunu bulur ancak yanlışlıkla kendisi de onunla birlikte dünyaya döner. Üstelik, Joe'nun ruhu bir kediye 22'nin ruhu ise Joe'nun bedenine geçer. 22, artık hayatı kendisi deneyimlemekte ve

yaşamaya dair bütün duyumları hissetmenin tadını çıkarmaktadır. Anda olmak ve anı yaşamak, kendi anlam arayışına kıvılcım olmuştur. Joe ise 22'nin bu denli anda olmasına karşın daha önce hiç deneyimlemediği kendisi ile karşılaşır. Öyle ki ilerde bedenine dönüp bir gece bir müzik grubunda çaldıktan sonra "Peki sırada ne var?" diye sorgular, "Yarın gelip yine çalacağız." cevabı onu hayal kırıklığına uğratır ve"Bütün hayatım boyunca bunun hayalini kurdum farklı hissederim sanıyordum" der. Joe, "müzik ile yaşamak" hayalinin "bir müzik grubunda çalmak" fantezisine dönüşmesi ile kaçırdığı anların farkına varmaya başlar.Hayatın sonuçtan değil süreçten ibaret olduğu ile yüzleşir.



Joe'nun bedenindeki 22; Joe'nun hayata, kendisine ve diğerlerine yönelik şemaları ile beraberdir. Joe'nun kendi bedenindeki 22'ye annesinin konser işini bilmemesi gerektiğini söylediğinde 22 "Tamam, çünkü sen onun için başarısızsın" der. Bu temel inancı o kadar dışardan bir gözle söyler ki, aslında temel inançların tamamen kendi deneyimlerimize ait birer çıktı olduğunu gösterir. Aynı zamanda Joe'nun bedeni olsa da dünyayı kendisi olarak deneyimleyen 22, hayata karşı anlam kazanır ve buradan gitmek istemez. Ancak Joe ile yaşadıkları terslik ile ilk aleme dönerler ve şimdiye kadar bu anlamı bulamaması karşısında Joe'nun ifadeleri içten içe kendisinde var olan yetersizlik şemasını aktif eder. 22 kendini o kadar yetersiz görür ki bu düşünce bir ruminasyona dönüşür ve onu devleşen bir karanlık içine hapseder. Sürekli tekrar eden olumsuz düşünceler olarak bilinen ruminasyon, önümüzü görmemizi ve sağlıklı düşünmemizi engelleyen koca bir canavar olarak kendini göstermektedir.

Joe, anda olmanın asıl amaç olduğunu fark eder ve 22'yi bu ruminasyondan kurtarmaya çalışır. Ruminasyon ne kadar korkutucu olsa da olumlu temas ile 22'ye ulaşır ve kıvılcımı bulamadığından dolayı kendini suçlayan 22'ye kendi deneyimi ile hayata hazır olmasının aslında kıvılcımı olduğunu gösterir. Artık 22 de kıvılcımını oluşturmuş ve dünyaya hazırdır.

Filme ilişkin izlenimlerim

Bir yere varma düşüncesinin umutlandırıcı bir yanı olsa da hayatın varmakla sonuçlanan değil yolda olmanın heyecanı ile sürekli devam eden bir anlar silsilesi olduğunu unutmamak dileğiyle... Yaşama anlam kazandıran yaşamaktır... Keyifli seyirler..





FEYZA KILINÇ TAYFUN
Uzman Psikolojik Danışman

OSLO, AUGUST 31ST

Vizyon tarihi: *2021*
Tür: *Dram*
Yapım: *Danimarka, Norveç, İsveç*
Süre: *95 Dakika*
Imdb puanı: *7,6*
Oyuncular: *Anders Danielsen Lie, Hans Olav Brenner, Ingrid Olava*
Yönetmen: *Joachim Trier*

Film, madde bağımlısı Anders'in çocukluğunun geçtiği Oslo'daki bir gününe odaklanmaktadır. Tedavi gördüğü rehabilitasyon merkezinden, iş başvurusunda bulunmak için izin alan Anders, bu bir gününde arkadaşları ve ailesiyle görüşmek için yakaladığı fırsatı değerlendirmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Baş karakter Anders, 34 yaşında ve yaklaşık bir yıldır şehrin dışında bir rehabilitasyon merkezinde madde bağımlılığı tedavisi görmektedir. Filmde, Anders'in tedavisine gönüllü devam ettiği ve iyi bir ilerleme kaydettiği belirtilmektedir. Öyle ki rehabilitasyonun bir aşaması olarak, onu günlük yaşamına daha hızlı döndürebilmek amacıyla iş görüşmesine gitmesi teşvik edilmiştir. Filmde, kısa bir sahnede grup terapisi ortamında hastaların yaptığı paylaşımlar görülmektedir. Bağımlılık tedavi programlarında grup terapilerinin etkisini kanıtlayan çalışmalar bulunduğundan rehabilitasyon merkezlerinde sıklıkla tercih edildiği bilinmektedir. Bağımlılık tedavisi konusunda birçok çalışması bulunan psikolog Dr. George De Leon, bağımlılıktan kurtulmayı bir değişim süreci olarak tanımlamaktadır. De Leon bu süreci on evrede açıklamıştır. Bu evrelerin altısı tedavi öncesine dördü ise tedavi sürecine odaklanmaktadır. Filmde Anders'in durumu gözlemlendiğinde bahsi geçen evrelerden dokuzuncu evrede yani "Devamlılık" evresinde olduğu tahmin edilmektedir. Bu evrede hastanın ayıklık halinin artması ve maddeden uzak kalma davranış ve tutumu sergilemesine değinilmektedir. Filmde de Anders'in rehabilitasyon merkezindeki sürecinde hiçbir şekilde madde kullanmadığı, alkol almadığına değinilmektedir.



Anders'in Oslo'ya gittiğinde maruz kaldığı uyaranlarla sınanması ve bunlara karşı koymakta zorlanması bağımlılıktan kurtulma ve değişim sürecinin onuncu ve son aşaması olan "Bütünlük ve Kimlik Değişimi" evresinde takılı kaldığını düşündürmektedir (Ögel, 2010). Filmde Anders'in son evrede beklenen sosyal ve kişisel değişimle sonuçlanan hayat deneyimleri için hiçbir şekilde motivasyonunun bulunmadığı görülmektedir. İş başvurusu sahnesi de bu durumu örnekler niteliktedir. Başvurunun güzel gittiği izleyiciye yansıtılırken Anders birden iş görüşmesini baltalayacak şekilde karşılık vermeye başlamış ve iş başvurusunu geri çekerek yöneticinin yanından ayrılmıştır. Bir diğer taraftan da Anders'in bu durumu akıllara bağımlılığın biyopsikososyal bir rahatsızlık olarak tanımlanmasının ve tedavisinin de yine bu üç önemli noktayı

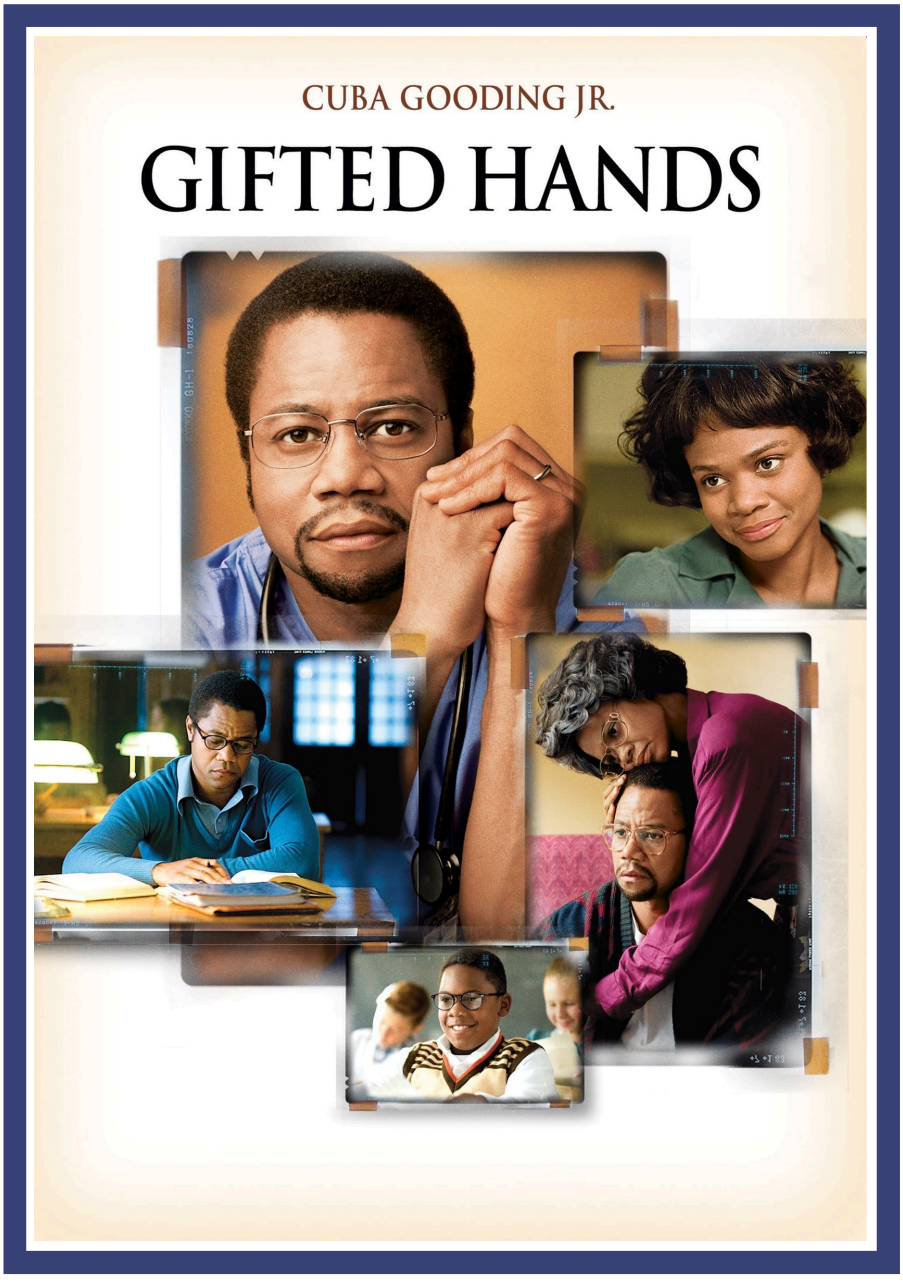
gözden kaçırmadan bireyin psikolojik sağlamlığının artırılarak ve sosyal yaşantısını idame ettirebilecek şekilde güçlendirilerek planlanması gerektiğini gözler önüne sermiştir. Bu bağlamda madde bağımlılığı çalışmalarının mikro, mezzo ya da makro düzeye odaklandığından bahsedilmektedir (Ögel, 2010). Mikro düzeyde yapılan çalışmalarda daha çok birey ve aile gibi küçük gruplar hedef alınırken, mezzo düzey çalışmaları sosyal ve fiziksel çevreye yönelik daha geniş alanda yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Makro düzeyde yapılan çalışmalarda ise, toplumsal sorunlar hedef alınmaktadır. Anders'in tedavi sürecine sosyal çevrenin dahil edilmemesi mikro düzeyde kaldığını düşündürmektedir. Rehabilitasyon ortamından çıktığı ilk anda yaşadığı bocalama ile baş etmede zorlanması da bu durumu kanıtlar niteliktedir. Filmdeki bu çerçeve, bağımlılıkla mücadelede çok boyutlu ve multidisipliner bir çalışmanın gerekliliği, sorunların daha net analiz edilmesi ve çözüm önerileri sunulması açısından önem arz etmektedir.

Psikiyatri profesörü Kültegin Ögel, madde bağımlılığının tedavi aşamalarını beş dönemde ele almaktadır. Anders'in bu dönemler içinde üçüncü sıradaki "Stabilizasyon ve Zarar Azaltma" aşamasında olduğu görülmektedir. Bu aşamada, ailenin sürece daha çok dahil edilmesi ve ailenin bireyle yakınlık kurarak kendisini daha çok hissettirmesi gerektiği özellikle vurgulanmaktadır. Bu ihtiyaç, filmde de Anders'in kardeşinin kendisiyle görüşmek istememesinin ardından hissettiği boşluk ve yalnızlık duygusunu daha anlaşılır kılmaktadır. Anders'in dinlenilmeye ve anlaşılmaya ihtiyacı olduğu fark edilmektedir. Anders'in en uzun süre iletişim kurduğu kişi arkadaşı Thomas'tır. Ancak bu iletişimde de Thomas, Anders'i etkili bir şekilde dinlememektedir. Örneğin Anders, bir hayat kurmaya ilişkin umutsuzluklarından bahsederken; bir ailesi, çocuğu, başarılı bir işi bulunan Thomas sürekli kendinden bahsetmektedir. Bu durum bir iletişim hatası olmasının yanında genel olarak Thomas karakterinin tavırları narsisizmi de çağrıştırmaktadır. Karakterin Anders ile kurduğu iletişim DSM-V'te sunulan narsisizm belirtileri çerçevesinde incelendiğinde büyüklenmeci bir duyguya sahip olduğu fark edilmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde, Anders'in yaşadığı anlam arayışı ve yalnızlığın izleyiciye çok güzel yansıtıldığını düşünüyorum. Ben izlerken bağımlılığın çok boyutlu ve derin bir alan olduğuna kanaat getirdim. Bakalım sizi nasıl etkileyecek? İyi seyirler dilerim.





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

GIFTED HANDS

Vizyon tarihi: *2009*
Tür: *Dram, Biyografi*
Yapım: *ABD*
Süre: *90 Dakika*
Imdb Puanı*: 7,4*
Oyuncular: *Cuba Gooding Jr., Kimberly Elise, Aunjanue Ellis*
Yönetmen: *Thomas Carter*

Ben Carson, mesleğinde başarılı bir nörocerrahtır. Gerçek bir yaşam hikayesinden esinlenen, biyografik eser olma niteliği taşıyan Gifted Hands, Ben Carson'un başarıya giden yolunu ve bu yoldaki zorlukları ele almaktadır. Film, hikayesini anlatmaya Ben'in beyinden birleşik iki bebeği ayırması için başka bir ülkeden aldığı davet ve bu daveti kabul edip etmeyeceği ile ilgili yaptığı sorgulamalarla başlamaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Çocukluğunun anlatılmasıyla başlayan filmde Ben, annesi Sonya ve ağabeyi ile birlikte yaşayan, okulda başlangıçta özel bir başarı göstermeyen, sınıfındaki tek siyahi olan bir ilkokul öğrencisidir. Eşinin başka bir evliliği daha olduğunu öğrendiği için evi terk etmiş olan annesi, iki çocuğunu babaları olmadan büyütmek ve ailenin geçimini sağlamak için ev temizliği gibi işlerde çalışmaktadır. Fakat zaman zaman bu onu zorlamakta ve duygusal olarak çöküşe geçmesine neden olabilmektedir. Sonya, hiçbir şey yapmak istemediği ve yataktan kalkamadığı bir dönemden geçmektedir. Bu süreçte Sonya, intiharı bile düşünmüş ve düşüncelerinden korkarak yardım talep etmeye karar verip bir psikiyatr servisine yatış yapmıştır. Adler'e göre bireyin içinde bulunduğu mevcut durumuna ilişkin sorunlarını anlamlandırmada yalnızca kalıtım veya çevre değil, fenomonolojik alanı ve bireyin kendi yaşamında etkililiği, davranışların amaçlılığı da etkilidir. Birey inisiyatif kullanma, davranışları üzerinde kontrole sahip olma, yaşama katılma ve çevresini de etkileyerek değişim yapabilme özelliğini içinde barındıran bir varlıktır. Nevrozların oluşumuna etki eden faktörlerin yaşam deneyimleri olduğunu ortaya koyan Adler, yaşam amaçlarını ve ödevlerini yerine getiremeyen bireylerin tek başına üstesinden gelemedikleri problemleri nedeniyle cesaretlendirmeye ihtiyaç duyabildiklerini ifade etmektedir. Filmde Sonya'nın da bu cesaretlendirmeye ihtiyaç duyduğunu, psikolojik destek aldıktan sonra hayata daha sıkı sarıldığını görebilmekteyiz.



Sonya, Ben'in arkadaşlarının dalga geçmesi sebebiyle bir çocukla kavga etmesi sonuncunda okula çağrılır. Bu olaydan sonra müdür ve annesi onunla konuşmuş ve Ben'e 'sen de yapabilirsin, başarılı olabilirsin' mesajı vermesiyle Ben'in notları yükselişe geçmiştir. Klinikten sonra kendisini toparlayan Sonya, bir profesörün yanında işe girmiş ve kitaplarla tanışmıştır. Çocuklarının televizyona fazla vakit harcadığını fark ederek, yalnızca kütüphanede kitap okudukları zaman televizyon izleyebileceklerini söylemiştir. Bu sayede Ben kütüphaneye giderek farklı kitaplar okumaya ve bundan da keyif almaya başlamıştır. Kütüphaneden dönerken yerde bulduğu taşı merak ederek taşlar hakkında okumaya başlamıştır. Sonrasında başarılar ardı ardına gelmiştir.



Motivasyon kavramı iç ve dış motivasyon olarak ikiye ayrılmaktadır. İç motivasyon, kişinin kendi merakıyla harekete geçmesiyken; dış motivasyon daha çok ebeveyn, öğretmen gibi kişileri memnun etmek için yaptıklarıdır. Birey, çocukluk yıllarında daha çok içsel motivasyonla davranışlarını gerçekleştirmektedir. İlerleyen zamanlarda sosyal kuralları anlamasıyla, içsel motivasyonla gerçekleştirilen davranışlar azalış göstermektedir. Böylece birey, içsel doyum elde etmek için değil, dışsal motivasyonla ilişkili olarak ödül elde etmek ya da ceza almamak için davranışlar gösterir. Öz Belirleme Kuramı, içselleştirme süreciyle birlikte dışsal motivasyonun özerk motivasyona dönüşebileceğini vurgulamıştır. İnsanlar başlangıçta kendilerine ilginç gelmeyen, fakat sosyal hayatta işlevlerinin etkili olduğu etkinlikleri düzenleyerek kendileri ile içselleştirmeye motive olmaktadır. Verilen bilgiler ışığında Ben'in başlangıçta ders çalışmayarak televizyon izlemesi içsel motivasyona, annesinin verdiği ödüller için kitap okumaya başlaması dışsal motivasyona işaret etmektedir. Dışsal motivasyon sayesinde gelen başarılar ve Ben'in hissettiği tatmin duygusu davranışları içselleştirmesini sağlayarak içsel motivasyona dönüştürmüş ve Ben daha çok çalışarak daha başarılı olmaya başlamıştır.

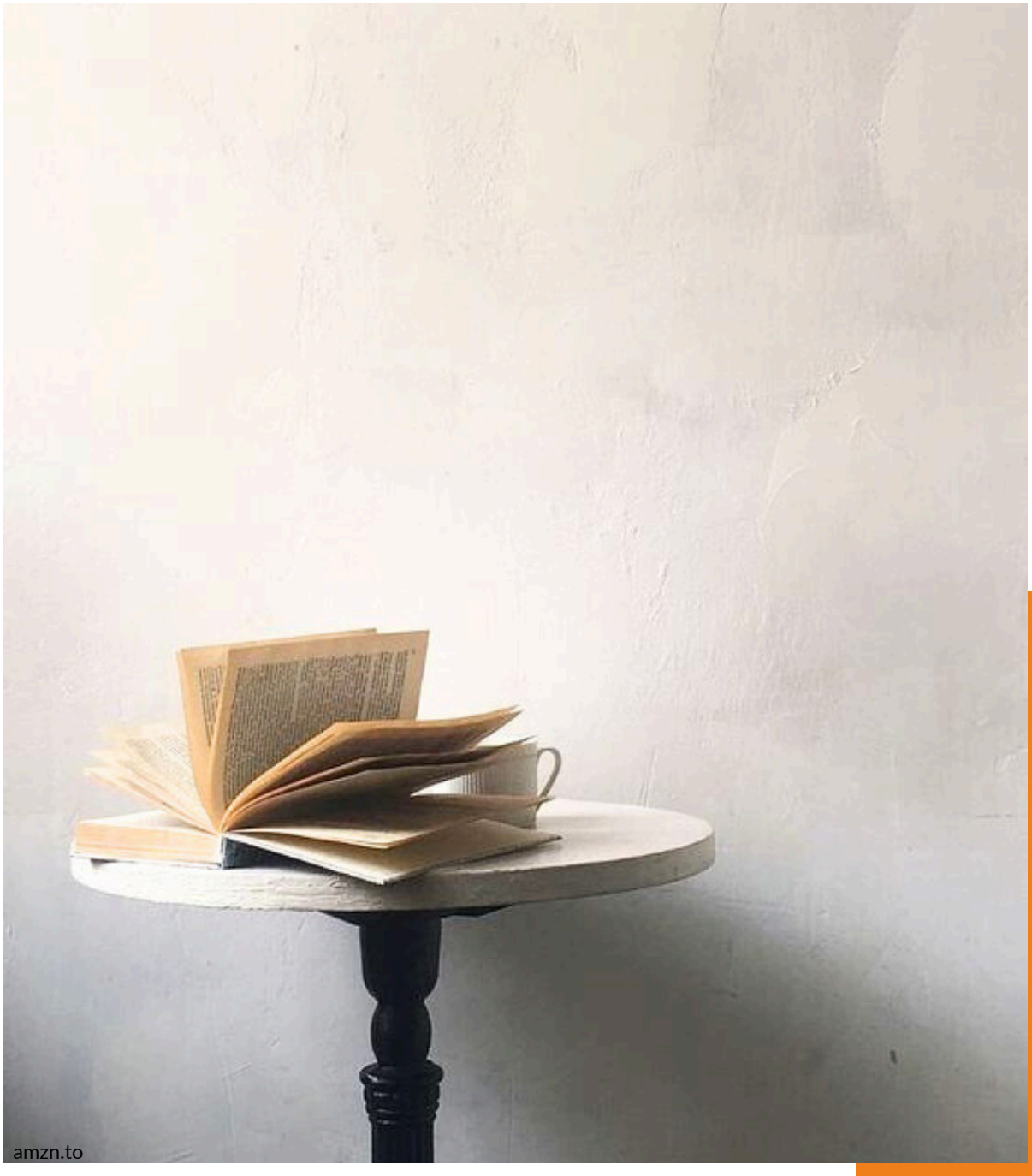
Ben'in ortaokul mezuniyetinde ırkçı söylemlere maruz kaldığını görmesi üzere Sonya, daha iyi bir eğitime ihtiyacı olduğunu düşünerek Boston'a taşınmaya karar verimiştir. Lisede akran etkisiyle Ben saldırgan davranışlar içerisine girmiş fakat bu yolu seçmeyerek arkadaşlarından uzaklaşmıştır. Ardından film Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okuduğu dönemde Ben'in, ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak beyin cerrahisini seçme sürecini ele almıştır. Meslek seçiminde yetenek ve ilgilerin önemi her geçen gün daha fazla fark edilmeye başlanmıştır. Seçilen meslek yeteneklerin ve ilgilerin izini taşımıyorsa kişinin o meslekte başarılı olma ihtimali zayıftır. Ben açısından baktığımızda işinde bu denli başarılı olmasında meslek seçimi yaparken ilgi ve yeteneklerine uygun hareket etmesinin etkisi görülebilir.

İnsan doğasını iyimser bir bakış açısıyla ele alan Adler, bireylerin doğuştan mükemmellik için çabalama eğilimlerinin olduğunu ve kişinin bu çabasının da davranışlarının en önemli yönlendiricisi olduğunu vurgulamaktadır. İnsan davranışları geçmiş yaşantılardan ziyade, bu yaşantıları nasıl yorumladığı ve geçmişe dair yorumların şimdiyi nasıl etkilediği ile ilgilidir. Başka bir ifadeyle bir bireyin doğumundan itibaren benlik gelişimini etkileyen faktörlerin varlığından bahsederken davranışlar yalnızca kalıtımsal özelliklerin değil, sosyal çevrenin de etkisindedir. Ben Carson'un başarılarında yalnızca zekası değil, annesinin üzerindeki güçlü etkisi, onu eğitime yönlendirmesi ve öğrenmeye olan ilgisini teşvik etmesi, aile desteğinin ve çevrenin gelişiminde ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir.



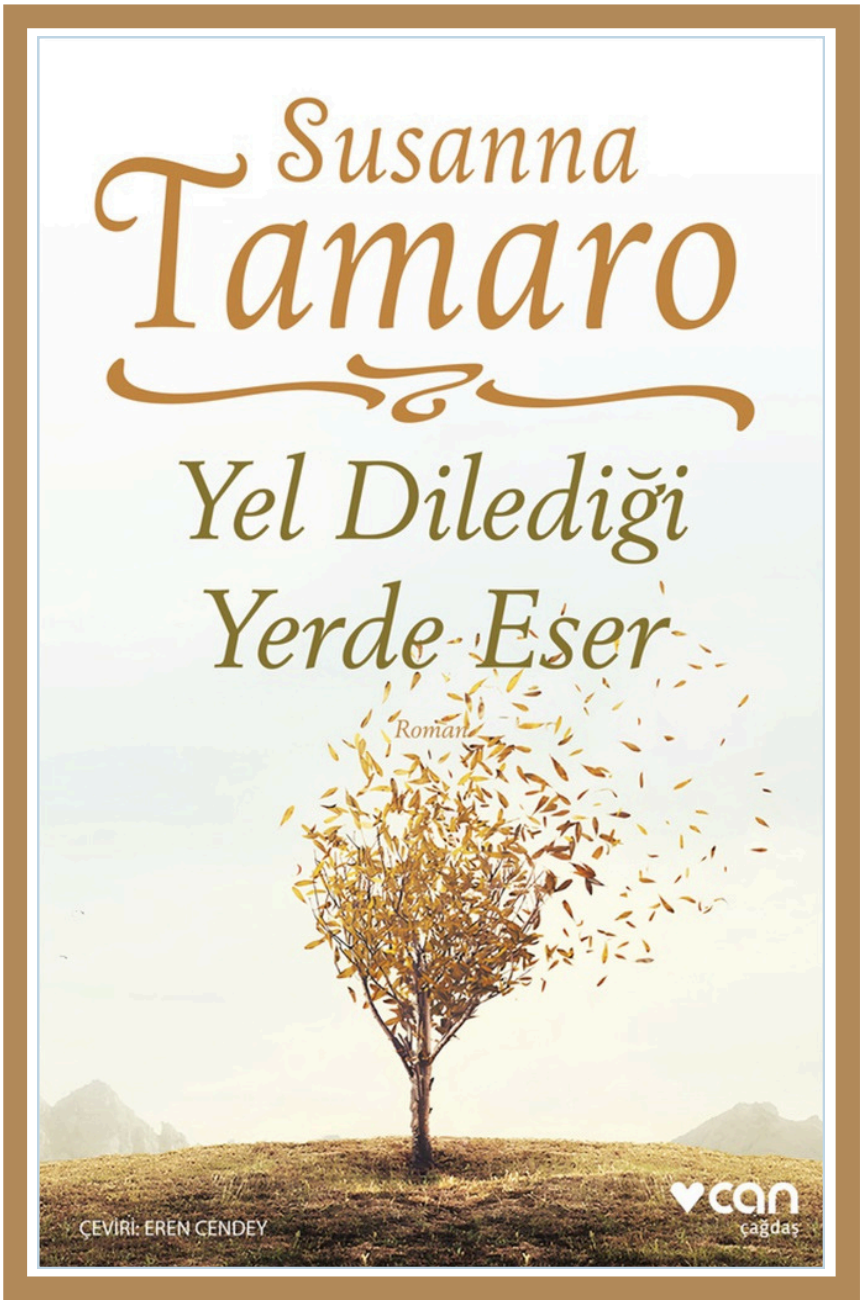
Filme ilişkin izlenimlerim

Ben'in hikayesindeki gibi yetenek gelişimi yalnızca doğal yeteneklerle sınırlı değildir. Çevresel faktörlerin de önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Filmde Carson'un hem maddi zorluklarla hem de eğitim sistemindeki sorunlarla mücadele ettiği görülmektedir. Ancak, bu zorluklara rağmen Ben'in sürekli olarak hedeflerine odaklanması ve karşılaştığı engelleri aşma isteği, Carl Rogers'ın her bireyin dünyaya kendini gerçekleştirme, kapasitesini tam olarak kullanma eğilimi ile geldiği düşüncesini de kanıtlar niteliktedir. Gifted Hands, motivasyonu artıran bir film olarak yerini almaktadır. İyi seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

YEL DİLEDİĞİ YERDE ESER

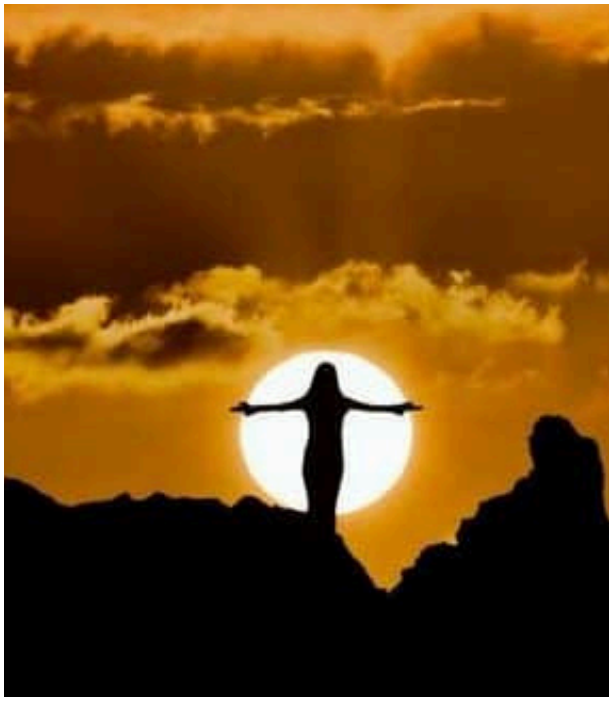
Yazar adı: *Susanna Tamaro*
Yayınevi: *Can Sanat Yayınları*
Basım yeri ve tarihi: *İstanbul, 2024*
Sayfa sayısı: *192*

''Yolun giderek daraldığını, çevremizde giderek korkunçlaşan yarların belirdiğini fark etmeyiz çünkü aklımız da gözümüz de bambaşka yerlerdedir; ancak rüya sandığımız o halden uyanıp kendimize geldiğimizde tam olarak uçurumun kıyısında olduğumuzu fark ederiz; geriye dönemeyiz çünkü çizilmiş olan yol belleğimizden silinmiştir; yardım isteyemeyiz çünkü bizi duyacak kimse yoktur: Mutlak yalnızlık her derin boşluğun şifresidir.''

"Yazı spoiler içermektedir."

Yaşanmışlıkların girdabında akıp giden hayatımızı bir an için durdurup, hayatımızı tüm detaylarıyla irdeleyip yola öyle devam etseydik nasıl olurdu acaba? İncelediğim eserin anlatıcı karakteri Chiara eşine ve çocuklarına yazdığı mektuplarla tam da yukarıda sorduğumuz soruya cevap vermekte ve yaşamını çocukluğundan başlayarak irdelemektedir. Chiara geleneksel aile yapısında yetişmiş bireyi temsil etmektedir. Çocukluğundan itibaren ailesi ile çatışmalar yaşamakta ve sınırların gölgesine hapsolmayı reddetmektedir. Bu yönüyle bakıldığında Chiara, Marcia'nın kimlik statüleri teorisine göre ters kimlik geliştirmiştir. Ters kimlik ailenin dayattığı-beklediği davranış örüntülerine karşı durup onaylanmayan kişilik yapısına has davranışlar sergileme eğilimleridir. Ancak Chiara buradaki katılıkta bir tutum sergilememiş olmasına rağmen kendi seçimleri doğrultusunda bir yol izlemiştir. Chiara'nın yaptığı seçimlere bakıldığında Gerçeklik Terapisinin kurucusu William Glasser'in Beş Temel İhtiyaç kavramından biri olan ve bireyin davranışlarını yönlendiren özgürlük (freedom) yani seçim yapabilme hakkını yaşamının merkezine yerleştirdiği görülmektedir.

Chiara'nın yetiştiği aile yapısı yazdığı mektuplardan anlaşılmaktadır. Yaşamını bir cerrah edasıyla mektuplar aracılığıyla masaya yatıran Chiara, Carl Gustav Jung'un kişilik-karakter analizleri dikkate alınarak hazırlanmış kişilik çözümleme çalışması Myers-Briggs Tip Göstergesine (MBTI) göre İçe Dönük-Sezgisel-Hisseden-Algılayan (İSHA) kişilik tipi özellikleri göstermektedir



Chiara'nın mektuplarına bakıldığında şu çıkarımı yapmak mümkündür: Micheal White ve David Epston tarafından geliştirilen Öyküsel (Narrative-Anlatı) Terapi esas alındığında bireyin yaşamı ilişki bağlamı içerisinde ele alınmaktadır. Bireyin değişimi için yaşam hikâyeleri bu ilişki bağlamı içerisinde ele alınır ve bireyin yaşamı ailesini de etkiler. Çatışmaların çözümü için alternatif öyküler yazma iyileştirici güç olacaktır. Chiara'nın yazdığı mektuplar aracılığı ile yaptığı şey hikâyesini baştan yazmaktır. Mektuplarında yaşadığı çatışmaları ele almakta ve yaptığı seçimlerin sonuçlarını sorgulamaktadır. Sorgulama sürerken hikâyesini baştan yazmakta ve alternatif öyküsünü oluşturmaktadır. Chiara'nın öyküsünde yer alan kişiler yaşamına tanıklık etmektedir. Chiara bu tanıklıkları eşi ve çocuklarıyla paylaşmaktadır.

Virginia Satir'in Yaşantısal Aile Terapi Kuramı esas alındığında Chiara, eşi ve çocuklarının aile yapısı eğitici aile yapısıdır. Bu aile yapısında bireyler sahip oldukları aileden dolayı mutludurlar. İletişim açık aile bütünseldir. Chiara, ilk çocuğu evlatlık olmasına rağmen tüm bireylerle iyi ilişkiler kurmuş ve aile bütünselliğinde uyum sağlanabilmiştir. Chiara'nın ailesinde her bireyin kendilik değeri özel ve tektir. Eşi Davide ile olan ilişkisinde de bu değerin yansımaları görülmektedir. Davide bir eş olarak Chiara'yla zıt kişilik özelliklerine sahiptir. İşine âşık ve dışa dönük bir görünüm sergilemektedir. Davide ve Chiara'nın evlilikleri Dr. Helen LaKelly Hunt ve Dr. Harville Hendrix tarafından geliştirilen İmago Çift Terapisi açısından ele alındığında çiftler çocukluk yaralarını saran kişilere yönelmektedir düşüncesini kanıtlar niteliktedir. Bu süreç bilinçdışı bir şekilde işlemektedir. Çocukluk yıllarındaki ebeveyn ya da bakıcı imgemize imago denilmektedir. Çiftler bu imgeyi evliliklerine taşımakta ve ebeveynleriyle saramadıkları yaralarını eşleriyle sarmaya çalışmaktadır. Davide inançlı ve kiliseye bağlı biridir. Chiara ise inanç özgürlüğüne inanan ve Tanrı'yı arayan kişi konumundadır. Anlatının sonunda Chiara'nın eşine yazdığı mektupta yeni doğan çocuğuyla (Elia) birlikte vaftiz olması Carl Gustav Jung'un Analitik Psikoloji Kuramında yer alan kolektif bilinçdışı kavramıyla değerlendirilebilir. Kolektif bilinçdışı atalarımızın ortak deneyimlerinden oluşmaktadır. Arketipler derin bilinçdışının bir katmanıdır. Chiara kolektif bilinçdışımızda yer alan Tanrı arketipine ulaşmakta ve evrensel ruhsal yapıyla bütünleşmektedir. Evrensel ruhsal yapının bütünselliğinde Chiara ailesiyle birlikte uyumlu yaşamını sürdürmektedir.



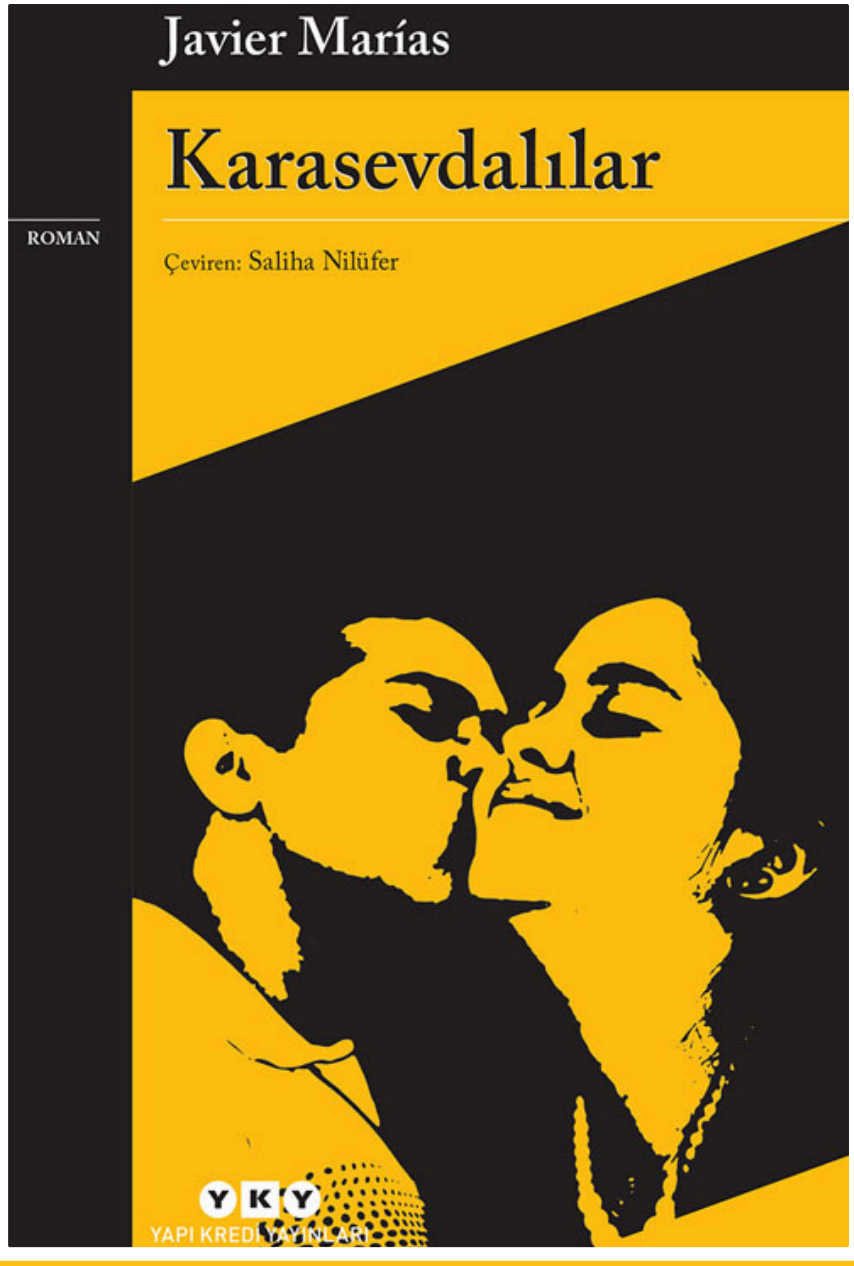
Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Beklenmeyen ve öngörülemeyen olayların sahnelendiği hayatlarımız her haliyle herhangi bir anlama kavuştuğumuz var olma alanıdır. Bu alana tanıklık eden bireylerle çözümlenemeyen ya da çözümlenmiş çatışmalarımızın yaş aldıkça karşımıza çıkması kaçınılmazdır. Karşılaştığımız çatışmaların yaşam alanımızdaki yansımalarını kendimizden sonraki kuşaklara aktarmamız onlara ne kazandıracak, bizleri nasıl açıklığa kavuşturacaktır tartışılabilir. Zengin deneyimlerle örülü dalgalı bir yaşamın yazımına şahitlik ettiğimiz eseri ilgiyle okuyacağınızı düşünmekteyim. Ununu eleyip eleğini duvara asanlara.



ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

KARASEVDALILAR



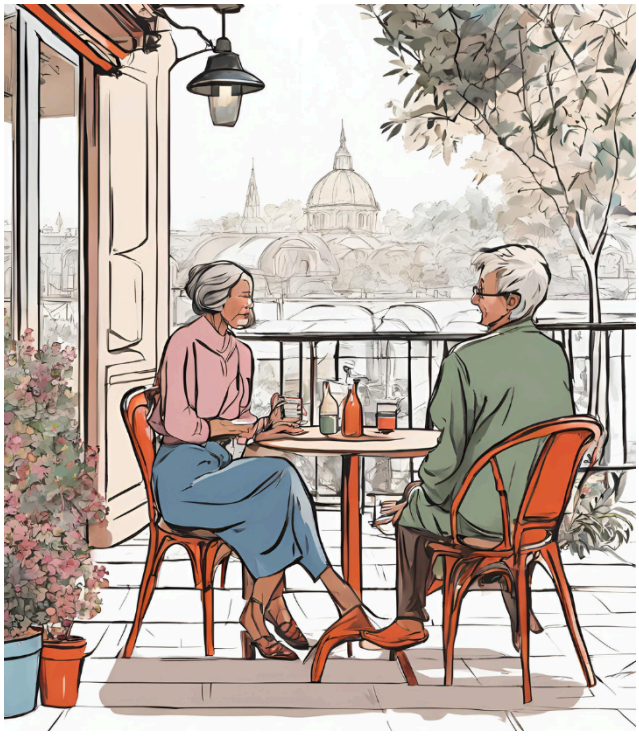
Yazar adı: Javier Marias
Yayınevi: YKY
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2020 (5. Basım)
Sayfa sayısı: 282

Çağdaş İspanyol edebiyatının en önemli yazarlarından biri olarak kabul edilen Javier Marias; kitaplarında genellikle insan davranışı, kimlik, bellek, ahlâk ve aşk gibi temaları işlemektedir. Roman, öykü, deneme türünde pek çok kitabı yayımlanan Marías'ın eserleri elliye yakın dile çevrilmiştir.

"Yazı spoiler içermektedir."

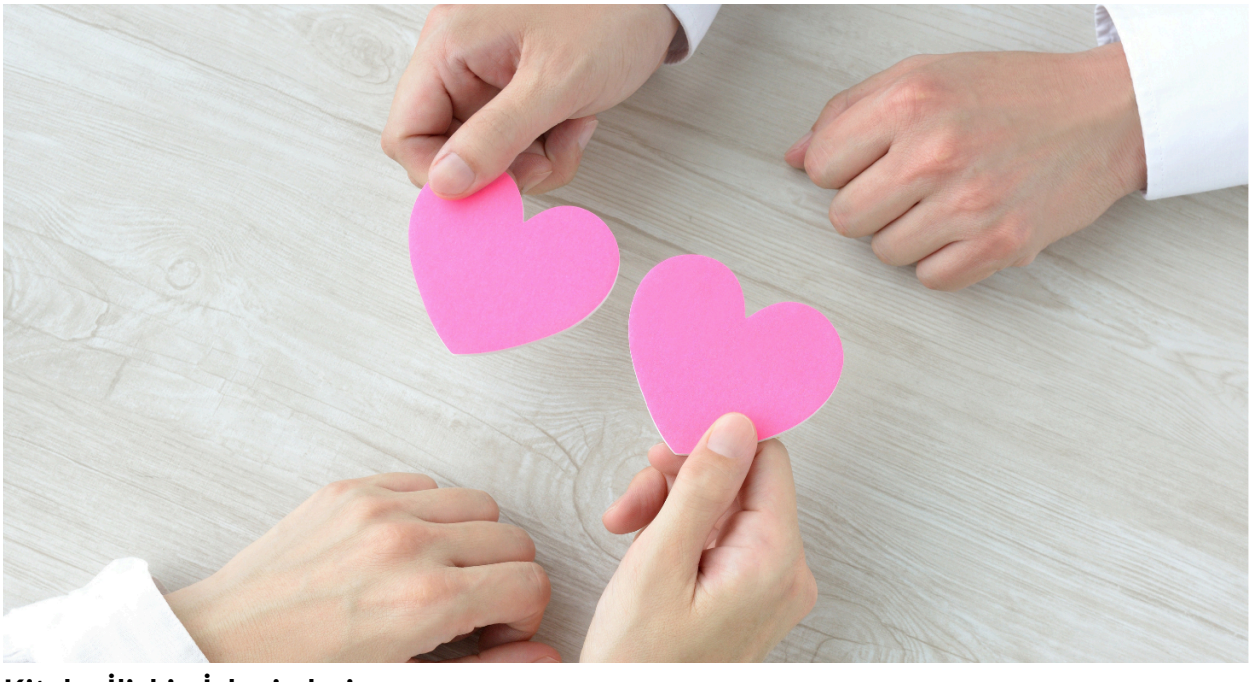
Romanın başkarakteri ve anlatıcısı olan María Dolz, yayınevinde çalışan ve her sabah gittiği kafenin teras katında gördüğü bir çiftin yaşamını uzaktan izlemekten keyif alan bir kadındır. Ancak bu ideal çiftin erkek üyesi Miguel Desvern'in trajik bir cinayete kurban gitmesi, eşi Luisa kadar María'nın da dünyasını değiştirir. Kendisini Miguel'in ölümünün ardından yaşanan olayların içinde bulan María, Miguel'in eşi Luisa ile Miguel'in arkadaşı Javier Díaz-Varela'nın yaşadığı sürece tanıklık eder. Başkarakterimiz önceleri bu hikâyeyi uzaktan gözlemlerken zamanla içine çekilmekte ve olayların beklenmedik boyutlarına şahit olmaktadır.

María'nın karakteri psikolojik açıdan değerlendirildiğinde içe dönüklük ve kaçınma eğilimleri ön plana çıkar. O, hayatı bir gözlemci olarak yaşamayı tercih eden, doğrudan duygusal bağ kurmaktan kaçınan bir bireydir. Miguel'in ölümünün ardından María, Javier Díaz-Varela ile yakınlaşmaya başlar. İkilinin arasında kurulan bu ilişki Javier tarafından fiziksel yakınlaşmanın önde olduğu, duygusal bağın ise yer almadığı bir ilişkidir. Javier ne Maria ile ne de başka bir kadınla ciddi bir romantik ilişki yaşamıştır. Karakterlerin arasındaki ilişki biçimleri, bu ilişkilerden elde dilen kazançlar ve kayıplar Sosyal Değişim Teorisine göre incelenebilir. Sosyal Değişim Teorisi'ne göre bireyler bir ilişkiye devam edip etmeyeceklerine, bu ilişkinin kendilerine ne kattığı ve kendilerinden ne götürdüğüne dair bir değerlendirme sonucunda karar verirler. İlişkinin sürdürülebilirliğini maksimum ödül minimum maliyet bakış açısı ile yorumlayan bu yaklaşıma göre Maria ve Javier'in ilişkisi oldukça dengesiz ve sürdürülmesi güç bir yapıya sahip olarak değerlendirilebilir.



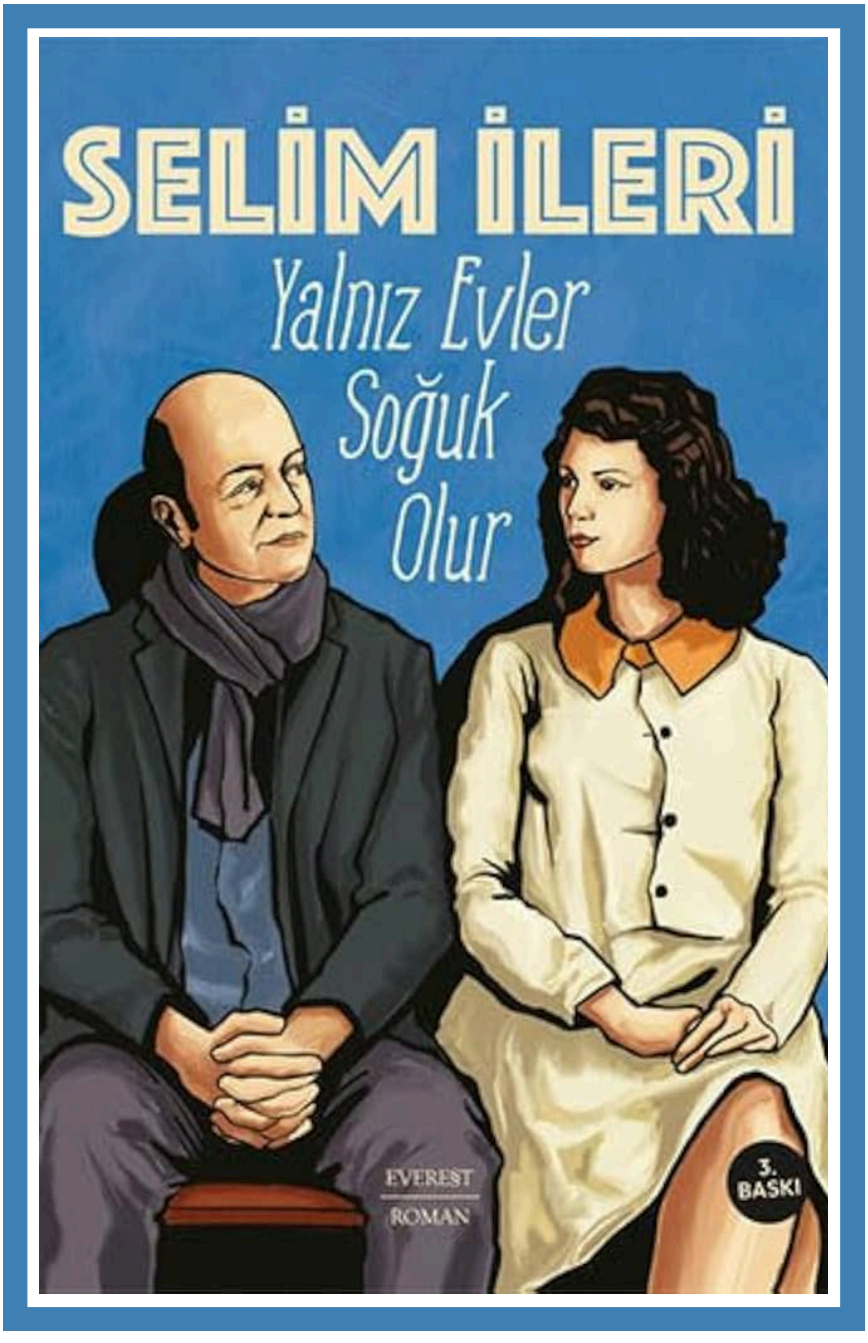
Maria için ilişkinin ödülleri büyük ölçüde fiziksel yakınlık ve Javier'den aldığı kısa süreli ilgiyle sınırlıdır. Javier ile geçirdiği her buluşmada, fiziksel olarak yakınlık kurma arzusunu tatmin etmek ve duygusal olarak ilgi görmek Maria için ödüllerin başında gelmektedir. Ancak, bu ödüller oldukça yüzeysel ve geçicidir. Javier, ona duygusal bir yatırım yapmadığı için, Maria bu ilişkiden kalıcı bir duygusal tatmin alamaz. Her buluşmadan sonra, Javier'in onu tekrar arayıp aramayacağı konusunda belirsizlik yaşar ve bu belirsizlik, ilişkiye dair duygusal bir tatminsizlik yaratır. Bu da ona sürekli bir kaygı ve endişe hissi verir. Bu noktada, Maria'nın kendi isteklerini dile getirmemesi ve yalnızca Javier'in hareketlerine bağlı kalması, ilişkideki dengeyi bozan bir başka faktördür. Dolayısıyla, fiziksel yakınlık ve ilgi gibi ödüller kısa vadede tatmin sağlasa da, uzun vadede Maria için duygusal maliyetler doğurmaktadır.

Javier'in ilişkideki ödülleri ise büyük ölçüde fiziksel tatmin ve stratejik bir avantajdan ibarettir. Maria ile olan ilişki, ona fiziksel yakınlık ve cinsel tatmin sağlarken, Luisa'ya olan saplantılı aşkını gerçekleştirme yolunda bir geçiş dönemi olarak işlev görmektedir. Javier, Maria ile duygusal bir bağ kurmaktan kaçınır ve yalnızca fiziksel yönüyle ilişkiyi yönetir. Bu nedenle, Javier için de ilişkideki ödüller yüzeysel kalmaktadır.
Maria'nın, Javier'in en yakın arkadaşının ölümüne sebep olmuş olabileceğini öğrenmesi ve Javier'in bunun farkında olması ilişkideki ödül ve maaliyetleri tepetaklak eden bir gelişmedir. Her ikisi içinde yalnızca kısa vadeli ödüllere odaklı olan bu ilişki, birdenbire maaliyeti ödülden daha yüksek bir pozisyona geçmiştir. Javier'in Luisa'ya olan saplantılı ilgisi ve María'nın suçluluk duygusuyla karşılaşması, ilişkinin kırılgan yapısını daha da pekiştirerek, ilişkinin sona ermesine yol açmıştır. Bu bağlamda, sosyal değişim teorisinin önerdiği maksimum ödül ve minimum maliyet prensibi, María ve Javier'in ilişkisinde hiçbir zaman sağlanamamış ve sonunda ilişkilerin sürdürülebilirliği sorgulanır hale gelmiştir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Karasevdalılar, yazarın okuduğum ilk kitabıydı. İşlediği ölüm, yaşam, ilişkiler, kayıp süreçleri gibi konularda olay örgüsüne iliştirilmiş çok güzel düşüncelerin ve çıkarımların olduğunu düşünüyorum. Hem karakterler arasındaki ilişkilerin anlatımı hem de merak uyandıran olay akışı sürükleyici bir okuma serüveni sunuyor. Olay akışı ve arka plandaki hikâyeyi bir şekil-zemin ilişkisi içinde düşündüğümde arka planda yer alan hikâye -yani benim için zemin- çok daha fazla gündemimi meşgul etti. 5 dakika sonra her şeyin değişebileceğinin farkında olmanın aslında hayatı doyasıya yaşamak için en büyük motivasyon olduğunu düşündürdü bana. Okuyan kişinin kendi iç dünyasının yansıması olarak pek çok farklı konuyu görebileceği bir eser bırakmış Javier Marias. İlgisini çekenlere keyifli okumalar dilerim.





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

YALNIZ EVLER SOĞUK OLUR

Yazar adı: Selim İleri
Yayınevi: Everest Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2024
Sayfa sayısı: 216

Selim İleri, 30 Nisan 1949'da İstanbul'da doğmuş Türk yazar, romancı ve senaristtir. Edebiyat hayatına 1967'de yazdığı öykülerle adım atan İleri, özellikle bireyin iç dünyasını merkeze alan, melankolik ve derinlikli anlatımıyla tanınır.

"Yazı spoiler içermektedir."

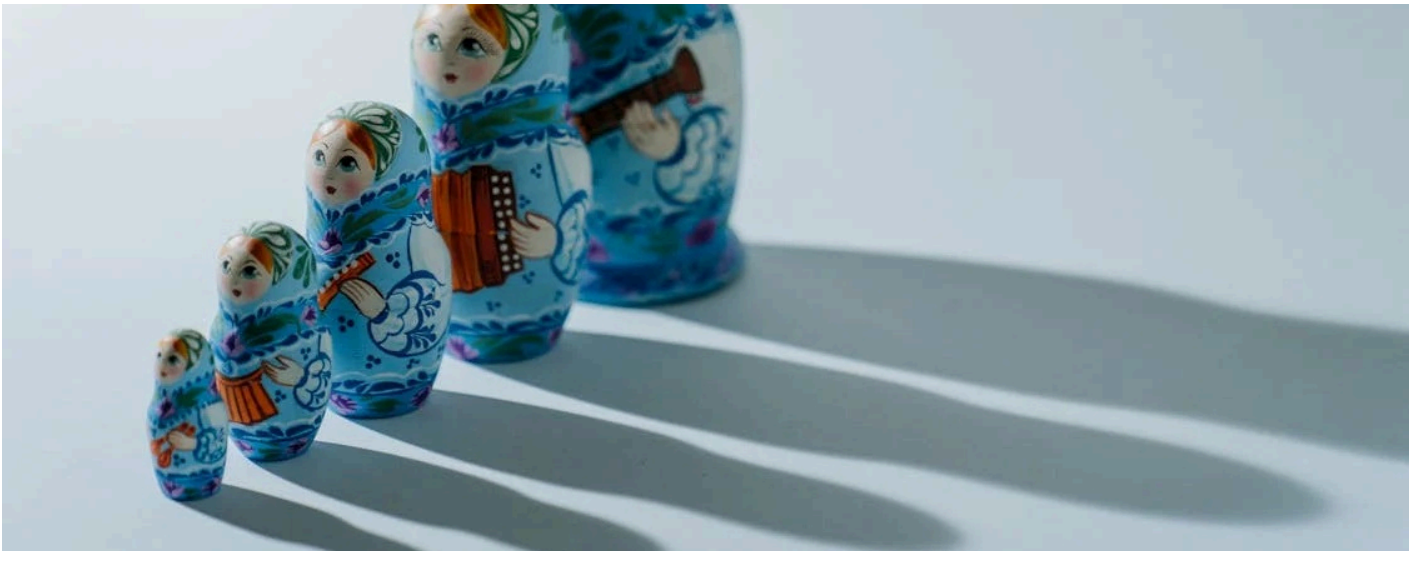
Okuduğunuz incelemeye konu olan kitabında Selim İleri, yıllar önce kaleme aldığı ve bireyin gelişmişliği ile içinde bulunduğu ortam arasındaki uyumsuzluğu ele alan "Ölünceye Kadar Seninim" romanının kadın karakteri Süha Rikkat'i mektuplarla, anlatılarla yeniden hayata döndürmeye çalışmaktadır. Bu durum birkaç açıdan değerlendirilebilir. Yazarın toplumun gelişmemişliğine yönelik umutsuzluğu dikkatleri çektiği gibi aynı zamanda kendi ölümlülüğü ile arasına mesafe koyma arzusu ile yüzleşme çatışması da göze çarpmaktadır. Yazar umutsuzdur, çünkü toplum hastadır. Yazar çaresizdir, çünkü ölümlüdür ve anlam arayışındadır.

Gerçeklikten kaçarak hayallere sığınmak... Bilinçli bir çabayla bir tür imkansızın peşine düşmek gibi tarif edebilirim Süha Rikkat'in yeniden canlanışını. Lacan'a göre gerçek, imkansızdır. Örneğin; babanın adı imkansızdır, kadın imkansızdır, devrim imkansızdır. Aynı zamanda bu psikanalist, gerçeğin dilin ve anlamın ulaşamadığı alana işaret etmekte olduğunu belirtir. İnsan arzusuyla, imkansıza ulaşmak ister. Ancak o imkansıza yönelip ulaşmaya yaklaştığında hayal kırıklığına uğramaya mahkumdur (Bkz. Umutsuzluk). Çünkü bulduğu gerçek kendi gölgesinden başka bir şey değildir. Jung'un gölge kavramını hatırlayınız, bir başkasında ötelediğimiz davranışlardır, gölgelerimiz. Yazar da hem toplumu hem de ölümlülüğünü öteler görünmektedir. Aslında kendi içerisinde ikisinden de yoğun parçalar taşıdığını bilerek.



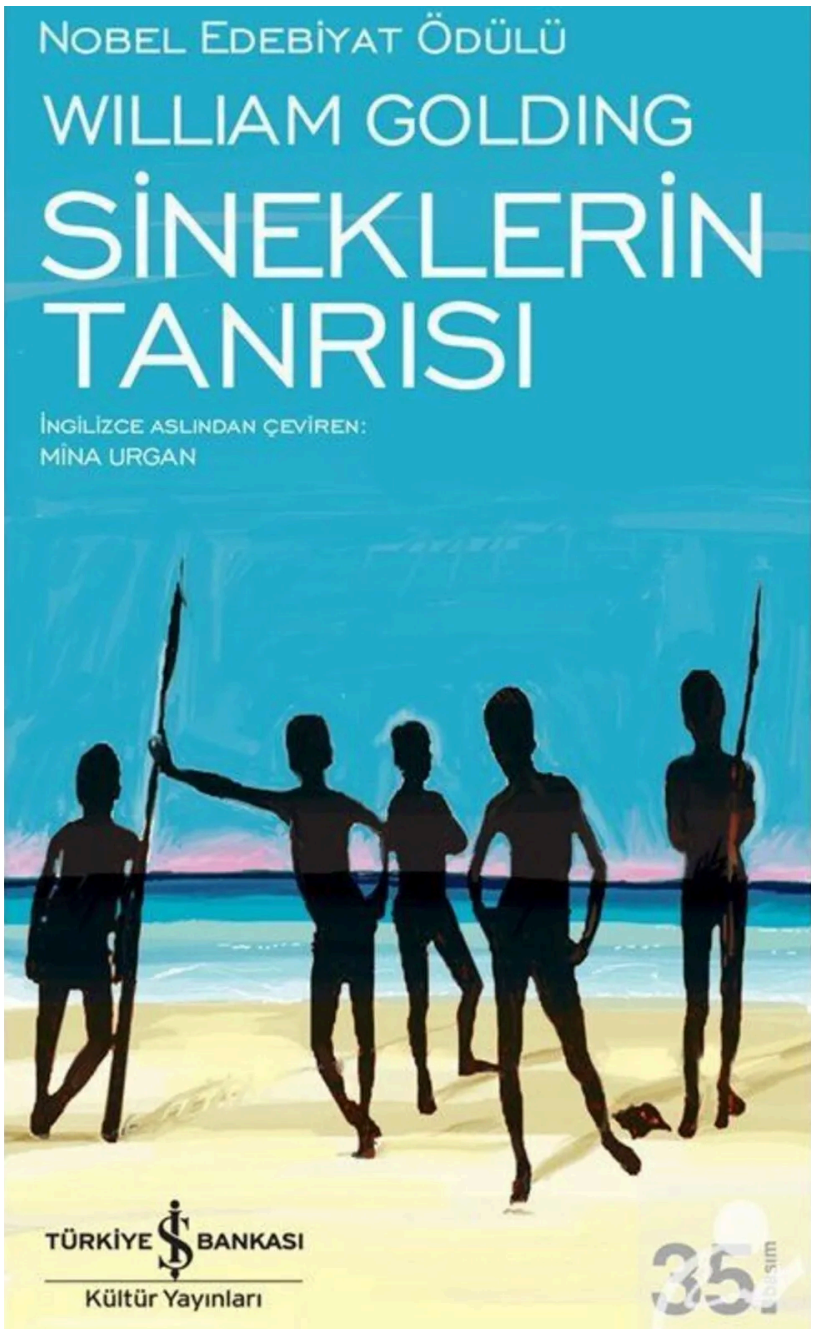
Yazar, ölümün bir son değil, aynı zamanda yeni bir yolculuk olduğu fikrini ima eder sıkça, yaşamın ve kötülüğün affedilmesinin bir imkânı olmadığını vurgular böylelikle. Yaşam imkansızdır, bu yönüyle depresif gerçekçi bir konumlanma almaktadır. Aslında bu sayede yeniden çerçevelersek bireysel çatışmalarını, sorgulamalarını ve ölümle hesaplaşmasını daha derin bir düzlemde anlamlandırmaktadır. Varoluşçu kuram perspektifinden bakıldığında, ölüm, insanı yaşamın anlamsızlığı ile yüzleşmeye zorlayan kaçınılmaz bir olgudur. Irvin D. Yalom'un "dalgalanma etkisi" kuramında olduğu gibi, bir bireyin yaşamına anlam katmasının yolu, ölümünden sonra bile toplumu etkileyebilecek bir eser bırakmasından geçer. Yazar, bu anlamı yaratma koşulunu yerine getirmiş olmasına rağmen, bir ölüyü yeniden yaşatmaya çalışarak kendisini bir tür ceza ile karşı karşıya bırakmaktadır: Yaşamaya devam etme cezası. İnsan doğasının zamana rağmen değişmeyen "hamlığı," yazarın hayal kırıklığını besleyen unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Savaşlar, çıkar çatışmaları, soykırımlar ve maddi değerlere duyulan saplantı gibi insani çelişkiler yazarın gözünde "incelikten yoksun" bir yaşamın göstergeleridir.

Psikoanalitik açıdan, yazarın romanında karakterlerini dolaşıklığa sokması ve kendini adeta bir matruşka bebek gibi gizlemesi, ölümle yüzleşmenin yarattığı kaygıyı ele alma çabası olarak yorumlanabilir. Ancak bu yüzleşme, okuyucuya da ölüm ve yaşam arasındaki gerilimi anımsatmaktadır. Bu söylemler oldukça karamsar görünse de roman, artık kendini gerçekleştirmiş bir yazarın yalnızlığına eşlikçi bulması olarak da yorumlanabilir. Zira yaşlılık sıkça yalnızlıkla tarif edilen bir yaşam dönemidir. Varoluşsal terapide bir kavram vardır: Varoluşsal engellenme. Bu kavram bireyin anlam arayışı sürecinde karşılaştığı yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk gibi engelleri ifade eder. Birey bu engelleri hayat akışında bir konuma oturtturmadan arayışına devam edemez. Süha Rikkat'i bir tür varoluşsal engellenme olarak ele almak da mümkündür. Direnmek; imkansızlığa, yaşama, ölüme...



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Selim İleri bu kitabın yayınlanmasından dokuz ay sonra, 8 Ocak 2025'te vefat etmiştir. Dolayısıyla bir başka yönden yazarın bu kitapla ölümünü doğurduğu söylenebilir. Her kitap bir yeniden doğuştur da bu kitap her kitaptan daha çok ana rahmine düşmekle ölmenin arasında bir yeniden doğmanın kitabıydı gibi geliyor bana.





HACER TALAK
Psikolojik Danışman

SİNEKLERİN TANRISI

Kitap Künyesi
Yazar Adı: *William Golding*
Yayınevi: *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*
Basım Yeri ve Tarihi: *İstanbul, Nisan 2018*
Sayfa Sayısı: *261*

Sineklerin Tanrısı romanında, gelecekteki atom savaşı sırasında çocukları güvenli bölgeye götüren bir uçağın saldırıya uğrayarak ıssız bir adaya düşmesiyle birlikte bu adada yalnız kalan çocukların mücadelesi anlatılmaktadır. Yaşları altı ile on iki arasında değişen bu çocukların mücadelesi bazen yalnızlıklarıyla, birbirleriyle, var olduğunu düşündükleri canavarla ve kendi içlerindeki canavarla sürüp gitmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

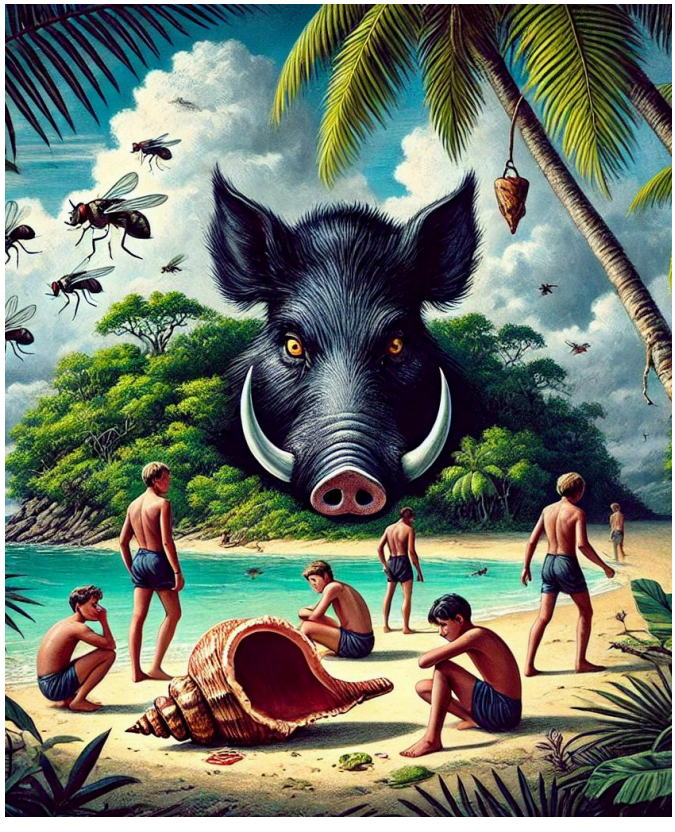
Uçağın adaya düşmesiyle hiçbir yetişkinin orada olmadığını fark eden ve adanın güzelliklerini keşfetmeye başlayan baş kahramanlarımızdan Ralph önce büyük bir sevinç ve heyecan duymaktadır. "Burası bizim.", "Büyükler yok." ifadeleriyle özgürce hareket edebileceğini vurgulayarak toplumsal baskıdan kurtulmanın hazzını yaşamaktadır.

Bir diğer kahramanımız, kilosu sebebiyle kendisine takılan "Domuzcuk" lakabıyla hitap edilen ve bu lakaptan hiç hoşlanmasa da diğerleri tarafından dikkate alınmayan, başta Ralph olmak üzere grup üyeleri tarafından benimsenebilme, kabul edilebilme arzusu içerisinde olan bir çocuktur. Bu kahramanın yolculuğu ise bize sosyal dışlanmanın etkileri, sosyal onay ve kabulün hayatımızdaki önemini göstermektedir.

Üstelik Domuzcuk ile dalga geçildiğinde tüm çocukların -niye güldüklerini tam anlamasa bile- gülmeye başlaması ve yüksek statüde gördükleri kişilerin (Jack ve Ralph) yaptığı gibi Domuzcuğa karşı küçümseyici ve dışlayıcı tavırlar sergilemelerini de sosyal bulaşma olarak ifade edebiliriz. Sosyal bulaşma; kitledeki bir veya birkaç kişinin taşıdığı duygu, davranış ve düşüncelerin diğerlerine bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde yayılması durumudur.

Ralph ve Domuzcuk rastgele buldukları bir deniz kabuğundan çıkardıkları sesle adaya düşen tüm çocukları bir araya getirmeyi başarmıştır. Çocuklar toplantılar yaparak barınak yapma, ateş yakma ve avlanma konularında kararlar almış ve herkese çeşitli görevler verilmiştir. Barınak yapımı sürecinde Ralph ve Simon dışında görevlendirilen çocukların işlerini yarım bırakıp başka aktivitelerle meşgul olmaya başladıkları görülmektedir. Bu durum sosyal kaytarma kavramıyla açıklanabilir. Bir grupta yer almak, bireyin başkalarının çabasına sırtını dayayarak elinden geleni yapmamasına neden olabilir.

İnsanlar grup içinde çalışırken harcadıkları çabanın gözden kaybolup gideceğini düşünmelerinden dolayı kendilerini daha az sorumlu hissederler ya da katkılarının insanlar tarafından değerlendirilmeyeceğini düşünürler. Bu durumlar bazı kişilerin "Başkaları nasıl olsa yapıyor, benim yapmama ne gerek var?" şeklinde düşünmesine neden olur ve sosyal kaytarma ortaya çıkar.

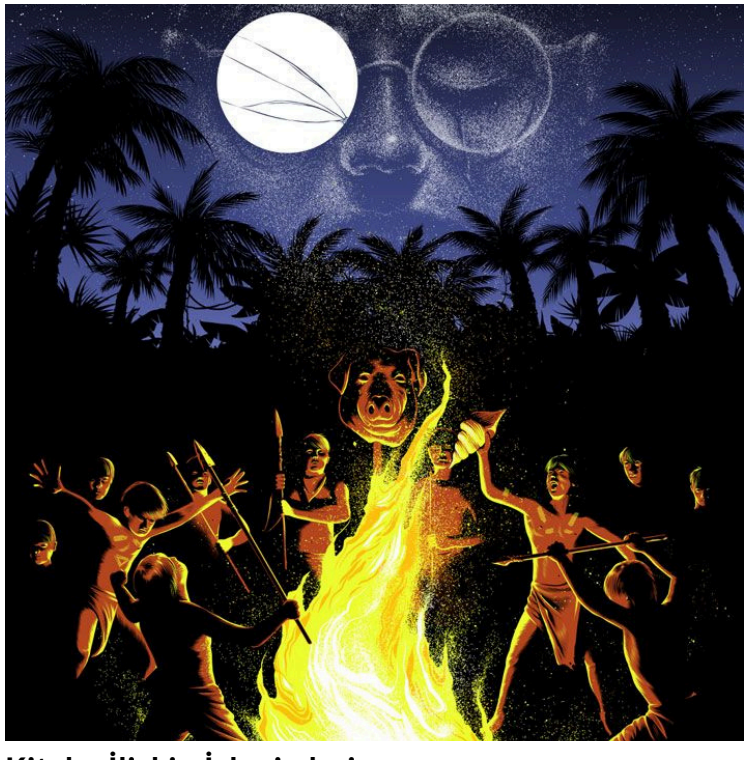


Adada mücadeleye devam eden kahramanlarımız arasında zaman geçtikçe çatışmalar da artmaya başlamakta ve gruplaşmalar ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte "sessiz sakin, yalnız ve tuhaf" olarak nitelendirilen Simon'un ormanda keşfettiği ve kendince güvenli gördüğü çalılıkların altında gerçekleştirdiği iç hesaplaşmalar ve "sineklerin tanrısıyla" kurduğu diyalog çıkmaktadır

karşımıza. Bu diyaloglar bize grup içerisinde farklı düşüncelere sahip bir çocuğun benlik-kimlik koruma mücadelesini göstermektedir. Yine bu diyaloglarda Simon'un "kendini güçsüz hissetme, anlamsızlığı yaşama, kuralsızlık, yalıtılmışlık, kendinden uzaklaşma" boyutlarıyla vurgulanan yabancılaşma hissine tanık olmaktayız.

Farklı fikir ve tavırlarla ikiye bölünen bu toplulukta Jack baştan beri istediği liderliği domuz avlaması ve çocuklara et yemeği sunmasıyla sonunda ele geçirmiş ve Ralph, Domuzcuk ve birkaç çocuk haricinde herkes onlara katılarak adanın başka bir bölümünde yaşamaya başlamışlardır. Jack ve grubu fırtınalı bir gecede hissettikleri yoğun endişe ve korku duygularını bastırmak adına çember oluşturup şarkılar söyleyerek dans etmektedir. Şarkıları ise *"adada var olduğunu düşündükleri canavarı öldürmek"* üzerinedir. Tam o anda çocuklar karanlığın, gök gürültüsünün ve korkunun etkisiyle canavarı gördüklerini düşünmekte ve üzerine saldırarak onu yok etmeye çalışmaktadır. Neyi yok ettiklerinden emin olmadan gerçekleştirdikleri bu şiddeti acaba bir arada olmasalar ve herkes desteklemese de gerçekleştirecekler miydi? İşte burada da sosyal psikolojideki kimliksizleşme kavramı çıkıyor karşımıza: Kitleye giren bireyin, kitle ortamındaki etmenler sebebiyle, benlik farkındalığı azalır, birey kişisel kimliğini kaybeder, kitlenin isimsiz bir üyesi(anonim) haline gelir; bunun sonucu olarak da kitlelerde sıkça görülen 'aşırı' davranışları gösterir. Kimliksizleşme olgusunu ise kahramanımız Ralph şu sözlerle vurgular: *"Ben korkmuyordum, ben neydim bilmiyorum."*

Sonuç olarak, savaşın hüküm sürdüğü bir dünyadan çocukları korumaya çalışırken kendilerini düştükleri bir adada yaşam savaşı içinde bulan bu çocukların hikayesi bizleri içsel ve toplumsal bir sorgulamaya itmektedir: "Eğer toplum kurallarını ve otoriteyi ortadan kaldırırsak gerçekten kim oluruz?" Sosyal psikolojiye göre insanlar, çevrelerinin ve koşulların etkisiyle şekillenmektedir. Yani burada çocukların vahşileşmesi, yalnızca içsel bir kötülükten değil, onları çevreleyen düzenin çöküşünden kaynaklanmaktadır. İnsan, içindeki tüm aydınlık ve karanlık taraflarıyla koşullara ve çevreye göre şekillenebilen bir varlık. İyiyi ve kötüyü seçmek bizim irademize bağlı fakat çevrenin etkisi hiç de göz ardı edilebilecek gibi değil.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Sineklerin Tanrısı, insanların toplumsal düzen ve kurallar olmadan nasıl vahşileşebileceğini gözler önüne seren bir roman. Okurken sosyal bir deneyin içinde gibi hissettiğim bu roman kişilerin toplum içindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ele alan "sosyal psikoloji" disiplinine dair çarpıcı örnekler barındırmaktadır.





NURBANU GÜNDOĞ
Uzman Psikolojik Danışman

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN

Yazar Adı: *Janet S. Klosko, Jeffrey E. Young*
Yayınevi: *Psikonet Yayınları*
Basım Yeri ve Tarihi: *İstanbul, 2012*
Sayfa Sayısı: *452*

"Hayatı Yeniden Keşfedin" kitabı, psikolojik danışma alanında öne çıkan Şema Terapi yaklaşımını temel alarak bireylerin yaşamlarında kökleşmiş olan olumsuz kalıpları tanımalarına ve değiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Janet S. Klosko ve Jeffrey E. Young, kitapta okuyuculara, çocukluk döneminde şekillenen ve yetişkinlikte de devam eden yaşam tuzaklarını (şemaları) tanıma ve bu tuzaklardan kurtulma yollarını sunmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Yazarlar, kitapta 11 temel yaşam tuzağını tanımlamaktadır. Bunlar arasında terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, haklılık ve başarısızlık gibi şemalar yer almaktadır. Her bir şema, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlerden kaynaklanır ve farkında olmadan yaşamını yönlendiren kalıplara dönüşmektedir. Kitap, okuyucunun bu şemaları tanımasını ve bunlarla başa çıkma stratejileri geliştirmesini hedeflemektedir.

Kitapta yer alan bir alıntı, bu süreçte bireyin içsel eleştirisini nasıl şekillendirdiğine dair önemli bir örnek sunmaktadır:

"Terapist: Niçin kendini bu kadar eleştiriyorsun?

Alex: Sanırım başkalarına fırsat vermeden kendim yapmak istiyorum bunu."

Bu diyalog, bireyin kendini koruma mekanizması olarak geliştirdiği olumsuz öz-eleştiriyi ve bu davranışın kökenini keşfetme sürecini açıkça ortaya koymaktadır.



Şema Terapi'nin kurucularından Jeffrey E. Young'un katkılarıyla hazırlanan bu eser, bireylerin çocukluk döneminde ebeveynlerinden veya bakım verenlerinden aldıkları mesajların, onların yetişkinlik hayatında nasıl birer psikolojik tuzağa dönüştüğünü açık bir dille anlatmaktadır. Klosko ve Young, okuyucuya yalnızca teorik bilgiler sunmakla kalmaz; aynı zamanda günlük yaşamda uygulanabilecek pratik adımlar ve egzersizler de önermektedir. Bu açıdan kitap, psikoterapiye gitme imkânı olmayan bireyler için rehber niteliğindedir.

Kitapta ele alınan yaşam tuzakları, bireyin hem kişisel hem de ilişkisel yaşamında tekrar eden sorunların temelini açıklamaktadır. Örneğin, "Terk Edilme Şeması" bireyin sürekli kaybetme korkusu yaşamasına ve ilişkilerde bağımlı bir tutum sergilemesine neden olurken, "Yüksek Standartlar Şeması" bireyin mükemmeliyetçilikle kendini sürekli eleştirmesine yol açmaktadır. Kitapta bu şemaların nasıl geliştiği, hangi davranışlarla pekiştirildiği ve nasıl dönüştürülebileceği detaylı bir şekilde işlenmiştir. Bununla birlikte kitapta şu ifadeye yer verilmektedir:

"Duygular üretildiğinde, onları azaltmaya çalışırız. İlaç alırız, aşırı yeriz, aşırı temizleriz, ya da işkolik oluruz. Şemamızı tetikleyecek durumlara girmemeye çalışırız."

Bu cümle, bireyin duygusal şemalarla başa çıkma yollarını ve bu sürecin sağlıksız yönlerini açıkça özetlemektedir. Psikolojik danışmanlık sürecinde, bireyin bu kaçınma davranışlarını fark etmesi ve duygularını sağlıklı yollarla işlemeyi öğrenmesi önemlidir.

Kitabın güçlü yönlerinden biri de okuyucuya sunduğu öz-farkındalık kazandırma sürecidir. Özellikle danışmanlık süreçlerinde, bireylerin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan ve farkında olmadan sürdürülen davranış kalıplarını tanımlamak önemli bir adımdır. Klosko ve Young'un sunduğu bilgiler, danışanların kendi şemalarını keşfetmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda bu şemaların nasıl değiştirilebileceğine dair somut yollar sunmaktadır.

Bu süreç, Erikson'un psikososyal gelişim kuramında belirttiği gibi bireyin kimlik gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle kimlik vs. rol karmaşası (ergenlik dönemi) ve yakınlığa karşı yalıtılma (genç yetişkinlik dönemi) evrelerinde bireyin geçmişten gelen olumsuz inançlarını fark etmesi ve dönüştürmesi, sağlıklı bir kimlik oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Örneğin, terk edilme veya kusurluluk şemasına sahip bireyler, kendilerini değersiz hissedebilir ve bu duygu, ilişkilerinde bağımlı ya da kaçınmacı tutumlar sergilemelerine neden olabilmektedir. Kitap, bu tür otomatik düşünceleri ve kök inançları belirleyerek, bireyin kendi kimlik algısını daha sağlam bir temele oturtmasına yardımcı olur. Ayrıca, Erikson'un kuramına göre sağlıklı bir kimlik gelişimi, bireyin kendini keşfetme, değerlerini belirleme ve yaşam yönelimi oluşturma süreçlerini içermektedir. Şema Terapi'nin sunduğu teknikler, bireyin geçmişin etkisinden kurtulup, bilinçli seçimler yaparak öz-kabul ve özgüven geliştirmesine olanak tanır. Böylece birey, başkalarının beklentileri doğrultusunda değil, kendi içsel değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmeye başlayarak psikolojik dayanıklılığını artırabilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Kitap, bireysel farkındalığın artmasının yanı sıra, sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurmanın da anahtarlarını sunmaktadır. Kitapta yer alan örnekler ve uygulamalar, okuyucunun kendi yaşamında farkındalık kazanmasını kolaylaştırmaktadır. Özellikle çocukluk dönemi yaşantılarının yetişkinlikteki etkilerine dair sunduğu açıklamalar, bireyin kendi geçmişine yeni bir gözle bakmasını sağlamaktadır.

Kitabın etkileyici yönlerinden biri, okuyucuya değişimin mümkün olduğu mesajını net bir şekilde vermesidir. İnsan, yıllarca farkında olmadan benimsediği düşünce ve davranış kalıplarını değiştiremeyeceğine inanabilir ancak Klosko ve Young'un yaklaşımı, bireylerin bu kökleşmiş inançları fark ederek dönüşüm sürecine adım atmalarını desteklemektedir. "Ben hep böyleydim" ya da "Bunu değiştiremem" gibi cümlelerin aslında öğrenilmiş kalıplar olduğu gerçeğiyle yüzleşmek, bireyin içsel gücünü keşfetmesine ve kendini yeniden inşa etmesine olanak tanımaktadır.

Yaşam tuzaklarının farkına varmak ve bunlardan kurtulmak, bireyin kendine olan güvenini artırır ve yaşam kalitesini yükseltir. Çünkü bu süreç, sadece düşünceleri değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin kendi değerini tanımasını ve duygusal sınırlarını güçlendirmesini sağlamaktadır. Örneğin, başarısızlık şemasıyla büyüyen biri, hayat boyu kendini yetersiz hissedebilir ve yeni adımlar atmaktan kaçınabilir. Kitap, bu otomatik düşüncelerin kökenine inerek, bireyin kendi iç sesini sorgulamasına ve gerçek potansiyelini görmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca kitap hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde sağlıklı sınırlar koymanın ve geçmişten gelen olumsuz kalıpları değiştirebilmenin yollarını sunarak, psikolojik dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle sınır koyamayan, hayır demekte zorlanan ya da başkalarının onayına bağımlı hisseden bireyler için bu yönüyle önemli bir rehber niteliği taşımaktadır. Kitap, bireyin sınırlarının neden zayıf olduğunu anlamasına yardımcı olurken aynı zamanda sınır koymanın suçluluk değil, öz-saygı meselesi olduğunu da vurgu yapıyor. Kendi ihtiyaçlarını fark eden ve bunları sağlıklı bir şekilde ifade edebilen bir birey hem kendisiyle hem de çevresiyle daha dengeli bir ilişki kurabilmektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Sonuç olarak, kitabın sunduğu dönüşüm süreci, bireyin kendini anlaması, içsel diyaloğunu gözden geçirmesi ve hayatına bilinçli yön vermesi açısından oldukça kıymetli bir perspektif sunuyor. Bize, değişimin sadece mümkün değil, aynı zamanda kaçınılmaz olduğunu gösteriyor. Çünkü insanın kendini anlaması ve geliştirmesi, yaşamın en doğal süreçlerinden biridir.



KAYNAKÇA

6-THE TERMINAL-AHMET YAŞAR
- https://www.beyazperde.com/filmler/film-40882/fotolar/detay/?cmediafile=20070848
- https://boxofficeturkiye.com/film/terminal--2004132/foto-galeri
- https://boxofficeturkiye.com/film/terminal--2004132/foto-galeri

9-7. MÜHÜR-OZAN ATAMIŞ
- https://www.imdb.com/title/tt0050976/mediaviewer/rm3786908417/?ref_=ttmi_mi_208
- https://www.imdb.com/title/tt0050976/mediaviewer/rm2908904960/?ref_=ttmi_mi_163
- https://www.imdb.com/title/tt0050976/mediaviewer/rm2195130368/?ref_=ttmi_mi_171

12- KURU OTLAR ÜSTÜNE- ÖZLEM TEKİN
- https://www.nuribilgeceylan.com/movies/kuruotlar/photos/posterdesign1_hires.jpg
- https://www.nuribilgeceylan.com/movies/kuruotlar/photos/still1_hires.jpg
- https://www.nuribilgeceylan.com/movies/kuruotlar/photos/still3_hires.jpg
- https://www.nuribilgeceylan.com/movies/kuruotlar/photos/still16_hires.jpg
- https://www.nuribilgeceylan.com/movies/kuruotlar/photos/still9_hires.jpg

16-SOUL- FATMA BATIK ŞİMŞEK
- https://www.imdb.com/title/tt2948372/mediaviewer/rm3401964033/
- https://www.imdb.com/title/tt2948372/mediaviewer/rm3136473857/https://www.imdb.com/title/tt2948372/mediaviewer/rm770755329/
- https://www.imdb.com/title/tt2948372/mediaviewer/rm38982145/
- https://www.azall.com/soul-2020-70-cm-x-100-cm-afis-poster-denistori/

19-OSLO, AUGUST 31ST- FEYZA KILINÇ TAYFUN
- https://www.imdb.com/title/tt1736633/mediaviewer/rm872947201/
- https://www.imdb.com/title/tt1736633/mediaviewer/rm587314176/
- https://www.imdb.com/title/tt1736633/mediaviewer/rm1570072832/
- https://www.imdb.com/title/tt1736633/mediaviewer/rm3678865920/

22-GIFTED HANDS- TUĞÇE UYSAL
- https://www.themoviedb.org/movie/22683-gifted-hands-the-ben-carson-story/images/posters
- https://www.tvtime.com/tr/movie/8741c336-ddab-4dfa-9fd2-eb7aaf74cb4e
- https://www.netflix.com/tr-en/title/70114497
- Yurtsever, E., & Yiğit, T. (2023). ADLER KURAMI PERSPEKTİFİNDEN YETENEKLİ ELLER: BEN CARSON HİKÂYESİ. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi(58), 215-238. https://doi.org/10.17498/kdeniz.1257232
- Leana Taşcılar, Marilena. "Yetenekli Eller: Ben Carson Hikayesi Filminin Tannenbaum Yıldız Modeline Göre Analizi: Potansiyelin Yeteneğe Dönüşümü". Mevzu – Sosyal Bilimler Dergisi Ö2 - Özel Eğitimde Disiplinlerarası Çalışmalar (Aralık 2024), 33-74. https://doi.org/10.56720/mevzu.1550192.

27-YEL DİLEDİĞİ YERDE ESER- MUHAMMED ÖZKAN
- Yel Dilediği Yerde Eser - Susanna Tamaro | Can Yayınları
- https://www.simgepsikoloji.com/kokler-ve-kanatlar-buyukanne-buyukbaba-anne-baba/
- https://aklinizikesfedin.com/cekmeceden-cikan-ilginc-mektup/#google_vignette
- https://www.ruhsalyasam.com/ozgurluk-insan-olmanin-ozu/

30-KARASEVDALILAR- ZEYNEP ÜNAL
- https://psychcentral.com/health/social-exchange-theory#in-relationships
- https://owlcation.com/social-sciences/The-Social-Exchange-Theory-and-Romantic-Relationships
- Wang, E. (2004). Social exchange theory applied to romantic relationships. 9.00 Paper III: Rewriting the Textbook, 3, 1-8.
- https://www.canva.com/
- https://www.kitapyurdu.com/kitap/karasevdalilar/368322.html?srsltid=AfmBOorowk8SsQES4O1P_L8a2dnTsNK0h6_VLs7qznVwZvQOu2jhMz_S

33-YALNIZ EVLER SOĞUK OLUR- ELİF GÖK
- https://www.amazon.com.tr/Yaln%C4%B1z-Evler-So%C4%9Fuk-Selim-%C4%B0leri/dp/6253691864
- https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/biblo-figur-vucut-yapisi-golge-4966171/
- https://artdogistanbul.com/selim-ileri-1949-2025/

37-SİNEKLERİN TANRISI- HACER TALAK
- https://substack.comhome/post/p-149808161
- https://www.pelindilaracolak.com/
- https://tr.pinterest.com/pin/43769427622637858/

39-HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN- NURBANU GÜNDOĞ
- https://www.psikonet.com/hayati-yeniden-kesfedin_kitap.html
- https://www.doktortakvimi.com/blog/depresyon23

KAPAKLAR

Ön Kapak
- https://cdn1.ntv.com.tr/gorsel/AiZs9Th6t0-5sdMPbq0nsA.jpg?width=1000&mode=both&scale=both&v=1595329490881

Kaynakça
- https://www.rottentomatoes.com/m/kis_uykusu/pictures

Arka Kapak
- https://cdn1.ntv.com.tr/gorsel/E60sKu9HSkOFJiapJdD9oQ.jpg?width=1080&mode=crop&scale=both



PSİKOLEKTİF+

SAYI 25 - MART 2025