PSİKOLEKTİF+
SAYI 26 - Haziran - 2025
*Her 3 ayda bir yayınlanır.*



# TUĞBA DOĞAN

PSİKOLEKTİF+

# İÇİNDEKİLER

film incelemeleri


FRANKIE & ALICE
OZAN ATAMIŞ
6





10
THE RESTLESS
ÖZLEM TEKİN

HIS THREE DAUGHTERS
FATMA BATIK ŞİMŞEK
14





18
PRIDE & PREJUDICE
MİNE TEKİN ENGİN

SARMAŞIK
AHMET YAŞAR
22





26
AS GOOD AS IT GETS
TUĞÇE UYSAL

PSİKOLEKTİF+
SAYI 26 - HAZİRAN 2025

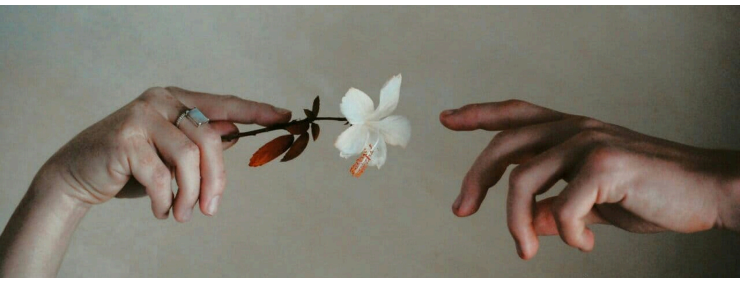
kitap incelemeleri



31 PSİKOLEKTİF+
NEFASET LOKANTASI
ZEYNEP ÜNAL



34 PSİKOLEKTİF+
DUYGUSAL PUSULA
ELİF GÖK



37 PSİKOLEKTİF+
BİLİNMEYEN BİR KADININ MEKTUBU
HACER TALAK



40 PSİKOLEKTİF+
DÜNYANIN EN YALNIZ BEYNİ
NURBANU GÜNDOĞ



43 PSİKOLEKTİF+
BİR KADININ YÜREĞİ
MUHAMMED ÖZKAN

PSİKOLEKTİF+

# Genel Yayın Yönetmeninden



**TUĞÇE UYSAL**
**Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman**

Yeni sayısı ile sinema ve edebiyatın, ruh sağlığı alanıyla birlikte ele alınmasını sağlayan Psikolektif+, 26. kez okuyucularına merhaba demeye 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 Tuğba Doğan misafirimiz olmaktadır.

Kapağımızda yer alan Tuğba Doğan'ın kaleme aldığı Nefaset Lokantası kitabı, Uzman Psikolojik Danışman yazarımız Zeynep Ünal tarafından bu sayıda incelenmiştir. 1981 doğumlu Tuğba Doğan, lisans eğitimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde, yüksek lisans eğitimini ise Boğaziçi Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde tamamlamıştır. Yaptığı çevirilerin birçok dergi ve derleme kitaplarda yayımlandığı Tuğba Doğan'ın ilk romanı Musa'nın Uykusu 2014 yılında okuyucuları ile buluşmuştur. Hikayesinin sinematografik ve masalsı anlatımın harmanlanmasıyla aktarıldığı Musa'nın Uykusu eseri 2015 Notre Dame de Sion Edebiyat Ödülü Mansiyonu'nu almıştır. Yazarın dergimizde incelemesine yer verdiğimiz ikinci kitabı Nefaset Lokantası 2019 yılında yayımlanmış ve İtalyanca çevirisi ise 2022'de yapılmıştır. Verdiği röportajda, yazma serüvenine babasını gözlemleyerek başladığını ifade eden Tuğba Doğan, yazma işinin maddi manevi onayı gözetmeden tutkuyla yapılması gereken bir iş olduğunu düşünmektedir. Yazar dilediğince yalnız kalabilmenin bir yolu olarak gördüğü yazılarında, sosyoloji ile edebiyatı birleştirmeye çalışmaktadır. "Mühim olan karşılaşmanın rastlantısallığı değildir. Esas mesele bu tesadüfe ne anlam verileceğidir." diyor Tuğba Doğan, Nefaset Lokantası romanında. Bu satırları okumanızla bizi buluşturan tesadüfe umarım olumlu bir anlam kazandırabilirsiniz.

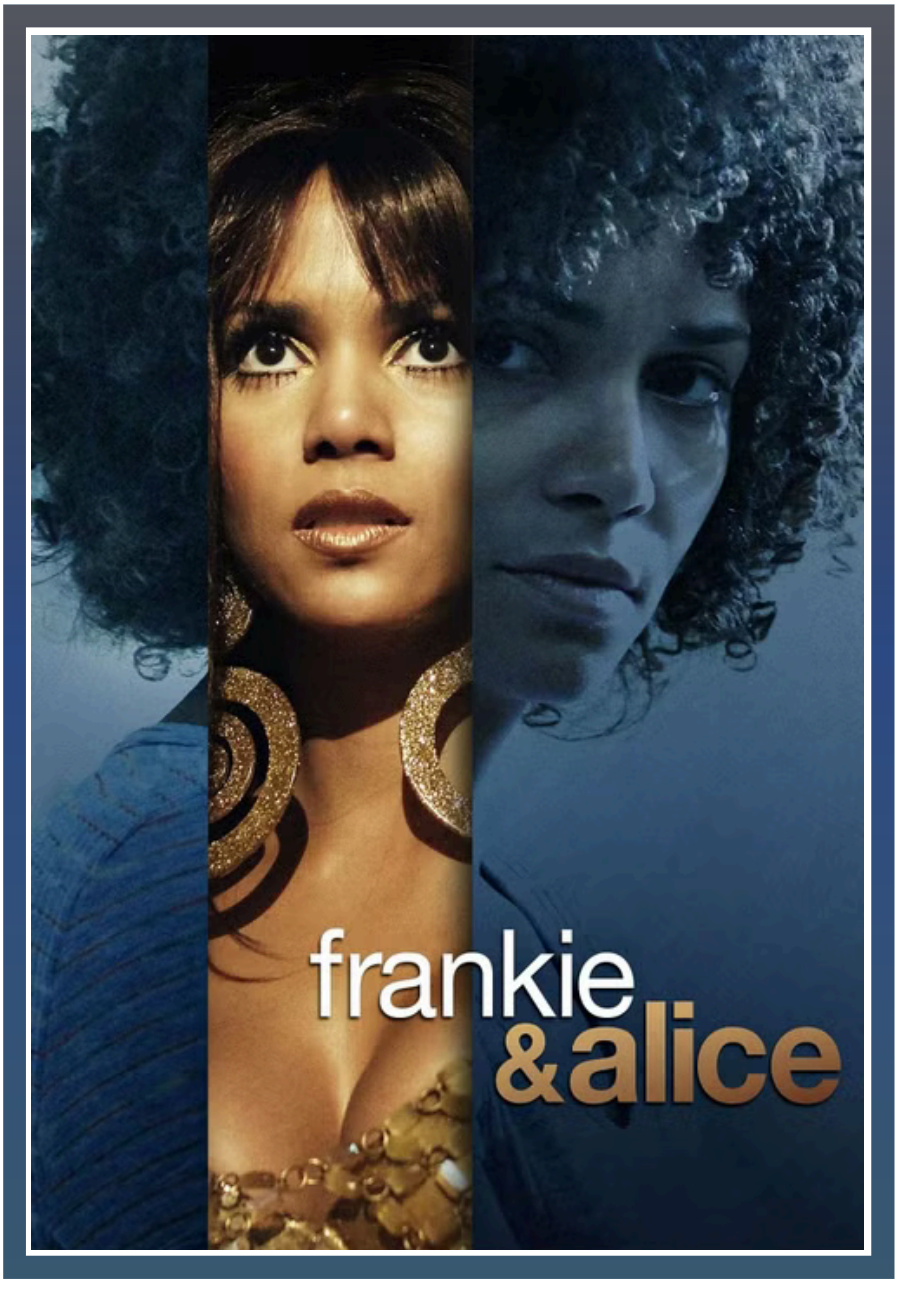
Psikolektif+ yeni sayısı ile yaz mevsiminin uzayan günlerle, artan sıcaklıklarla ve güneşin neşeli parıltılarıyla kendini hissettirmeye başladığı günlerde yanınızda. Farklı psikoterapistlerin fikirlerine doyacağınız, toplumun kenarında kalan insanların psikolojisini anlayacağınız, birikiminize yeni roman ve filmler katacağınız bu sayıda sizleri incelemelerimizle 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+






**OZAN ATAMIŞ**
**Psikolojik Danışman**

# FRANKIE & ALICE

**Vizyon tarihi:** 2010
**Tür:** Dram/ Drama
**Yapım:** Kanada
**Süre:** 101 Dakika
**Imdb puanı:** 6,4
**Oyuncular:** Halle Berry, Stellan Skarsgård, Phylicia Rashad, Chandra Wilson
**Yönetmen:** Geoffrey Sax

*Frankie ailesinden ayrı yaşayan bir striptizcidir. Bir gün işyerinde başlayan hatırlayamadığı olaylar dizisi Frankie'nin kendisini sorgulamasına yola açacaktır. Doktor Oz'un karşısına çıkması ve bu olaylar dizisinin detaylarına inmesi bizleri geçmişteki travmalara ve Dissosiyatif Kimlik Bozukluğuna yönlendirecektir.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Frankie'nin çalıştığı mekanda gösterisini bitirdikten sonra kulise gidip dinlendiğini görmekteyiz. Arkadaşının bulmacayı yine çözdüğünü söylemesi Frankie'de bir belirsizlik yaratmaktadır. Çünkü bulmacayı çözdüğünü hatırlamamaktadır. Filmin ilerleyen bölümlerinde oyuncak bebek görünce zihninin geçmiş anılarla dolması ve bu olduğunda farklı dindar bir kişiliğe bürünmesi, evinde bulduğu elbise ve peruğu hatırlamaması, çamaşırhanede yine bir kriz geçirdikten sonra farklı bir kişiliğe bürünmesi gibi sahneler görmekteyiz. Dissosiyatif Bozukluklar işlevlerin bozulması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yaşadığı olayları algılama şekli, çevreyle ilgili duyumları, hafızası veya kimliği ile ilgili bozulmalar Dissosiyatif Bozuklukların genel çerçevesini yansıtmaktadır. Bozulmaların temel sebebi ise yaşanılan travmayla başa çıkma şeklinde kendini göstermektedir. Bu savunma bireyin travmadan kaçmasını sağlarken ayrıca travmanın etkisini geciktirmektedir.



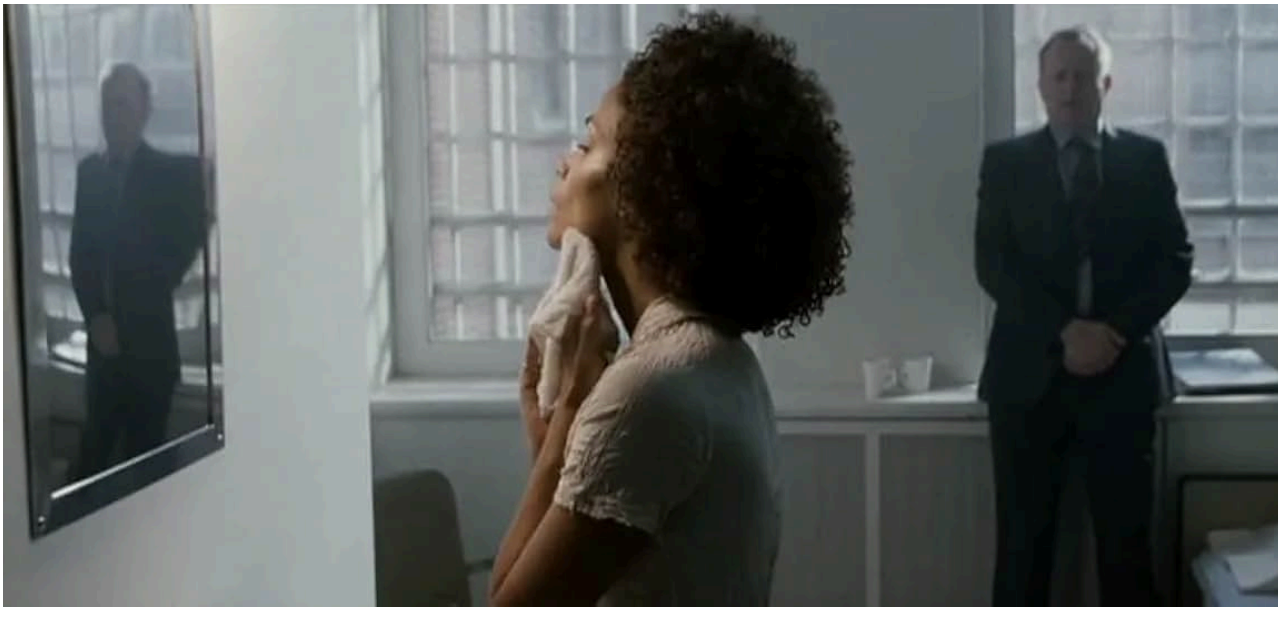

Frankie'nin yaşadığı olaylar bizi Dissosiyatif Kimlik Bozukluğuna yönlendirmektedir. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu geçmiş dönemlerdeki travmatik olayların kişiyi yoğun bir şekilde etkilemesi sonucu beynin bu durumun üstesinden gelme amacıyla kişi veya kişilikler yaratma durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kişilikleri genellikle geçmişteki bir duygu veya anı yaratmaktadır. Kişiliklerin zıt karakterde oldukları görülebilmektedir. Örneğin Frankie'nin kişiliklerinden birisi korkmuş bir çocukken diğer kişilik otoriter ve baskın şeklinde kendini göstermektedir. Frankie sakin bir mizaçta olmasına karşın diğer kimliği Alice'in şiddet meyilli olması bir diğer örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazen ise cinsiyet farklılıkları da olmaktadır. Kadında erkek

kişilikler erkekte ise kadın kişilikler şeklinde görülebilmektedir. Yaşadığı olaylardan sonra Doktor Oz ile karşılaması Frankie için dönüm noktası olacaktır. Doktor Oz Frankie'nin geçmiş raporlarını incelediğinde farklı IQ testi sonuçları ve farklı el kullanımı olduğunu görmektedir. Şüphelerinin doğruluğunu kanıtlamak için Frankie'ye ağır ilaçlar verip hipnoz seansları yaparak diğer kişiliklerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu kişilikler yedi yaşında bir çocuk olan Genius ve dindar aynı zamanda ırkçı bir kadın olan Alice'dir.



Doktorun zıt karakter olan Alice ile konuşurken geçmişte bazı travmatik olaylar olduğundan şüphelenmesi ve bu olayları ısrarla sorması kişilik bölünmesinde travmatik olayların başlatıcı olabileceğine yaptığı vurguyu göstermektedir. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunda tedavi süreci genellikle kişilikleri tanıma, analiz etme, oluşma nedenlerini tespit etme, uygun terapi yöntemi bulma ve uygulama şeklinde ilerlemektedir. Doktor Oz'un yaptığı hipnoz seanslarında diğer kişilikleri tanıyıp özelliklerini analiz etmeye çalıştığını görmekteyiz. Seanslarda veya gün içi kişilik değişimlerinde bastırılan geçmiş travmalarla ilgili detayların kişilik değişiminde tetikleyici olduğu fark edilmektedir.

Bunlar oyuncak bebek, müzik veya kurulan bir cümle şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Doktor Oz seanslarını kameraya alarak Frankie'ye göstermektedir. Buradaki amaç Frankie'nin yaşadığı durumla ilgili farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Son yaptıkları seansta bu duruma yol açan travmatik anıyı görmekteyiz. Frankie gençlik yıllarında annesiyle birlikte bir konakta hizmetçilik yapmaktadır. Konakta yaşayan Pete ile aralarında gizli bir aşkın olması ve o zamanlar ırkçılıktan dolayı bunun iyi karşılanmaması onları kaçmaya yönlendirmiş ve bunun sonucunda yaşadıkları kaza nedeniyle Pete vefat etmiştir. İlk kırılma anının burada gerçekleştiğini görmekteyiz. Sonrasında Pete'in çocuğunu doğurduğu sahnede Frankie'nin çocuğun ismini Alice koyduk demesinin ve annesinin çocuğu kaçırmasının kişilik bölünmesindeki diğer tetikleyici olay olduğunu göstermektedir. Yaşanılan travmatik olayların kişiliklere farklı şekilde yansımalarına şahit olmaktayız. Kişiliklerden birinin ölen çocuğun isminde olması veya diğer kişiliğin ırkçı olması yaşanılan travmalardan nasıl etkilenildiğini göstermektedir. Doktorun seanslar ile geçmişteki olayların farkındalığını sağlaması Frankie için değişimin başlangıcı olmaktadır. Son sahnelerde doktorun Frankie'ye "Sanırım biz, olan her şeyle yüzleşmek zorundayız. Yaptığımız hatalar, izin verdiğimiz şeyler ve yaşanmış ne varsa yüzleşmeliyiz. Birleştirme sadece bir başlangıç..." demesi yaşanan travmatik olaylarda yüzleşmenin önemine ve kişide sağladığı farkındalığa vurgu yapmaktadır.



**Filme ilişkin izlenimlerim**

Frankie & Alice Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunu hem sinematografik hem de içerik olarak başarılı bir şekilde yansıtmaktadır. Filmde Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun ne olduğu, sebepleri ve tedavisi gibi içerikler incelikle işlenmektedir. Özellikle Frankie'nin kişilik değişimlerini ve geçmiş travmatik olayları birbirine bağlamaları iyi bir şekilde yansıtılmaktadır. Halle Berry'nin muazzam oyunculuğuyla birleşince kaliteli bir yapım bizleri bekliyor. Şimdiden iyi seyirler...






**ÖZLEM TEKİN**
**Psikolojik Danışman**

# THE RESTLESS

**Vizyon Tarihi:** 2021
**Tür:** Dram
**Yapım:** Belçika
**Süre:** 118 Dakika
**İmdb puanı:** 6,6
**Oyuncular:** Damien Bonnard, Leila Bekhti, Gabriel Merz Chammah
**Yönetmen:** Joachim Lafosse

*Film, Damien'in, oğlu ile teknede yolculuk yaparken denizin ortasında tekneden atlayıp kıyıya yüzerek dönmesiyle başlar. Damien, ressamdır. Eşi Leila ve oğlu Amine ile yaşamaktadır. Damien, bipolar bozukluk tanısı nedeniyle bir süre boyunca psikiyatri kliniğinde tedavi almıştır ve şu an lityum kullanarak tedavisine devam etmektedir. Damien'in rahatsızlığı kendisinin ve ailesinin zorlayıcı bir dönemden geçmelerine neden olacaktır.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Bipolar bozukluk tekrarlayan depresif, manik ve hipomanik dönemlerin olduğu, bu dönemler arasında normal olan ya da en az belirtilerle birlikte iş, aile ve sosyal çevresinde işlev kaybına neden olan kronik gidişli ruhsal bir bozukluktur. Bipolar bozukluğun manik döneminde amaca yönelik etkinlikte ve içsel güçte olağandışı ve sürekli bir artışın olması, bireyin kendine aşırı güven duyması, uyku süresinde azalma, öfke veya öfori gibi taşkın duygudurum içerisinde olma, dikkat dağınıklığı yaşama, fikir uçuşması ya da düşüncelerinin sanki birbiriyle yarışıyor gibi birbiri ardı sıra geldiğine ilişkin öznel yaşantı görülebilmektedir. Damien'in gece ikide bisiklet tamir etmeye başlaması, sabah yedide balık almaya gitmesi, yemek yapmaya başladığında düşünmeden hareket etmesi enerjisinde bir artışın olduğunu göstermektedir. Damien, kendisine 40 gün, 40 resim ve bir sergi hedefi koymuştur. Bu hedef Damien için zorlayıcı olsa da manik dönemde olması, ona bu hedefi gerçekleştirebileceğine dair bir inanç yüklemiştir. Geceleri hiç uyumadan resim yapmaya devam etmekte, kendine yeni kompozisyonlar oluşturarak gece evin şeklini değiştirmektedir. Damien'in sürekli resim yapmaya devam etmesi öz bakımıyla ilgilenmemesine neden olmaktadır.



Bakım veren yükü, hasta bireyde gelişen yeti yitimine karşı aile üyelerinin ya da bakım verenin psikososyal, fiziksel veya ekonomik anlamda yaşadığı zorlukların bütünüdür. Bakım verme, hastayla bakım veren arasında tek yönlü, zorlayıcı ve uzun süreçli bir zorunluluk haline dönüşen ilişki şeklini alabilmektedir. Bakım veren kişinin bakım verme sebebiyle sorumlulukları arttıkça bedensel ve ruhsal sağlığı etkilenmekte, öz bakımını ihmal etmekte, mesleki ve sosyal işlevselliği azalmakta, bakım verirken desteğe ihtiyaç duymakta, anksiyete, utanç, çaresizlik, öfke gibi semptomları yaşamaktadır.

Leila, Damien'e bakım veren konumundadır. Damien, ilacını kendi isteğiyle içmemekte, Damien'in ilacını içip içmediğini Leila kontrol etmektedir. Damien ilacını içmeyi sürekli erteleyince Leila, Damien'e ilacını zorla içirmek istemiştir ama Damien bilerek ilacı yutmamıştır. Bu durum, Leila'nın öfkelenmesine neden olmaktadır. Leila, Damien ile ilgilenirken kendisi ile ilgilenmeyi ihmal etmiştir, iki senede on beş kilo almıştır. Leila, Damien'e bakım vermekten vazgeçmemiştir ancak Damien'in suçlayıcı tavrı nedeniyle çaresiz hissetmektedir.



Damgalama, bireyin toplumun normallik ölçütlerine uymaması sebebiyle, toplum tarafından küçük düşürücü ve değersizleştirici bir tutuma maruz kaldığı, tehlikeli algılandığı ve böylece ötekileştirilerek dışlandığı davranışlar bütünüdür. Link ve arkadaşlarına göre, hastaneye yatırılarak tedavi gören hasta, toplum tarafından reddedilme ve dışlanma korkusu nedeniyle kendisine olan güveni azalmakta, yetersiz hissetmekte, utanç duymakta ve daha savunmacı bir tutum takınmaktadır. Yaşadığı manik dönemden sonra eşi ve babası Damien'in hastanede tedavi görmesi gerektiğini düşünmektedir, Damien'i almak için eve ambulans geldiğinde Damien evden kaçmıştır. Daha önce de hastanede yatarak tedavi gören Damien, bu süreçten sonra damgalandığını düşünmüş ve bu yüzden de hastanede yatarak tedavi olmaktan kaçınmış olabilir.

Bipolar bozukluğun depresif döneminde gün boyu süren çökkün durum, etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma, motor becerilerde zayıflama, uykusuzluk ya da aşırı uyku halinin olması, halsizlik ya da enerji kaybının olması, düşünme yetisinde azalma görülebilmektedir. Damien, yaşadığı manik dönemin sonucunda psikiyatri kliniğinde bir

süre tedavi almıştır. Tedaviden sonra eve dönmesiyle depresif dönemi yaşamaya başlamıştır. Tüm gün boyunca yatağından hiç kalkmaması, yataktan kalkarken Amine'nin yönlendirmesi ile motor hareketleri yerine getirmesi, uyku halinin günlere yayılması, yemeğini yatakta yemesi, hiç resim yapmaması, banyo yaptıktan sonra küvetten kalkacak gücü kendinde bulamaması ve Leila'dan yardım istemesi bu dönemi geçirdiğine örnek gösterilebilir.



Psikolojik dayanıklılık, kişiden kişiye değişen beklenmedik zor durumların ortaya çıkardığı olumlu olmayan etki ve güçlüklere karşı, kişinin kendi doğal yapısını koruyarak dayanabilme gücü ve bunlarla başa çıkma düzeyidir. Hasta bakımının baskısı, aile üyelerinin ilişkilerinde ve uyumunda bozulma, damgalanmış hissetme gibi faktörler bakım verenin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkilemekte ve aile işlevselliğinin etkilenmesine neden olmaktadır. Leila, Daimen'in yaşadığı manik ve depresif dönemler sonucunda problem çözme becerilerini etkin olarak kullanmakta zorlanmakta, aile olarak karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkamadığını düşünmekte ve psikolojik dayanıklılığı bu durumlardan olumsuz etkilenmektedir. Damien'in bir süreliğine babasıyla yaşama kararı alması, Amine'in anne ve babası arasında kalması, annesine karşı tavır alması aile işlevselliğinde bozulmaya neden olmaktadır.

**Filme İlişkin İzlenimlerim**

Manik ve depresif dönemler arasında sıkışmış ve bir arada kalmaya çalışan bir aile... Bir arada kalmaya çalışırken eşlerin birbirini tükettiğinin farkında olmaması, çocuğun ebeveynleri arasında kalışı ve o huzursuzluğun tüm filme hakim olması... Damien, Leila'ya iyileşeceğine dair söz veremeyeceğini ifade etmiştir filmin son sahnesinde. Bu sözü vermek kolay değildir. Hele ki kararsızlığın yoğun olarak yaşandığı bir rahatsızlık olan bipolar bozuklukta.






**FATMA BATIK ŞİMŞEK**
**Psikolojik Danışman**

# HIS THREE DAUGHTERS

**Vizyon tarihi:** 2024
**Tür:** Dram
**Yapım:** ABD
**Süre:** 101 Dakika
**Imdb puanı:** 7,2
**Oyuncular:** Carrie Conn, Natasha Lyonne, Elizabeth Olsen
**Yönetmen:** Azazel Jacobs

*His Three Daughter, her biri farklı bir yaşam tarzına sahip ve farklı şehirlerde yaşayan üç kız kardeşin, kanserin son evresinde olup evde ölümü bekleyen babalarına bakmak için bir süreliğine aynı evde bulunmalarını konu almaktadır. Üç kız kardeş, bu süre içerisinde kırgınlıkları, yarım kalan ilişkileri kısacası bitirilmemiş işleri ile yüzleşmektedir.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Katie, Rachel ve Christina, birbirinden farklı karakter ve yaşantılara sahip üç kız kardeştir. Babaları olan Vincent, kanserin son aşamasında ve evde ölümü beklemektedir. Üç kız kardeş, bu son zamanlarda Vincent'ın bakımını sağlamak ve ona destek olmak için bir araya gelmiştir. Katie ve Christina, Vincent'ın ilk evliliğinden olan öz çocuklarıdır. Ancak Rachel, Vincent'ın ikinci evliliğindeki eşinin çocuğudur. Rachel, üvey kardeşleri tarafından benimsenmeyen bir yabancı iken onlarla arasındaki köprü olan Vincent'ın durumu zorlayıcı olmuştur. Öyle ki kardeşler Vincent'ın evde bakıma alındığından beri nöbetleşe başında dursalar da Rachel odadan içeri dahi bakmaz. Rachel'ın aile içinde karşılaştığı stresörlerle başa çıkmak için aile ile duygusal ilişkiyi kestiği gözlenmektedir. Aynı zamanda sık sık esrar içmesi, içindeki boşluğu doldurmaya çalışmasının yansıması ve duygusal regülasyon eksikliği olarak yorumlanabilir.



Katie, ergenlik döneminde kızı olan otoriter bir annedir. Vincent'ın yanındayken bile sürekli uzaktan ev düzenini korumaya çalışır. Aynı zamanda Vincent'ın ölüm belgeleri, vefat yazıları ve kalbi durduğunda acı çekmemesi için canlandırma yapılmamasına yönelik belgeler ile uğraşır. Bu belge için Rachel'ın zamanında üstüne düşmemesi, kardeşler arasındaki çatışmaların çıkış noktası olmuştur. Ne kadar o evde yaşamasa da evin sorumluluğunu üzerinde hissedip Rachel'ı evdeki bir diğeri olarak gören Katie, buzdolabındaki elmalardan evde esrar içimine kadar her an Rachel'a karşı yargılayıcı bir tutum sergiler. Katie'nin ebeveyenleştirilmiş bir çocuk olarak sürekli eleştirel ebeveynden gelen konuşmalar ile çevresine temas ettiği görülmektedir.

Christina, kendisine yeni bir aile kurmuştur ve küçük bir kızı vardır. Aile içerisinde çözülmemiş duygusal bağlanmadan fiziksel olarak kendini uzak tutarak duygusal ilişki kesme davranışı gösteren Christina, köken ailesinden alamadığı teması kendi kurduğu ailesi ile sağlamaya çalışmaktadır. Christina'nın aile içerisinde yaşanan gerginlikte ben pozisyonu alabildiği, yani karşı tarafı suçlamadan kendi sorumluluğunu alarak ben diliyle konuştuğu görülmektedir. Katie ve Rachel'a göre daha içe kapanık ve farklı bir içsel dünyası olan Christina, onların gözünde mükemmel hayatı olan sorunsuz bir kadındır. Ancak kurduğu "Sadece şikayet etmiyor olmam, sorunlarımın olmadığı anlamına gelmez" cümlesi, güçlü olması gerektiği inancına sahip Christina için içindeki zorlanmayı da ifade etmektedir. Vincent'ın ölüm anında şahit olduğumuz içsel yüzleşmesi, babasının Christina'yı zorlu zamanlarda kendi başına bırakmasının aslında önemli olmadığı mesajını ve güçlü görünmesi gerektiği inancını pekiştirdiğini göstermektedir. Christina, içinde yaşadığı dünyada duygusal olarak zorlandığında kendini yoga ile regüle etmektedir.



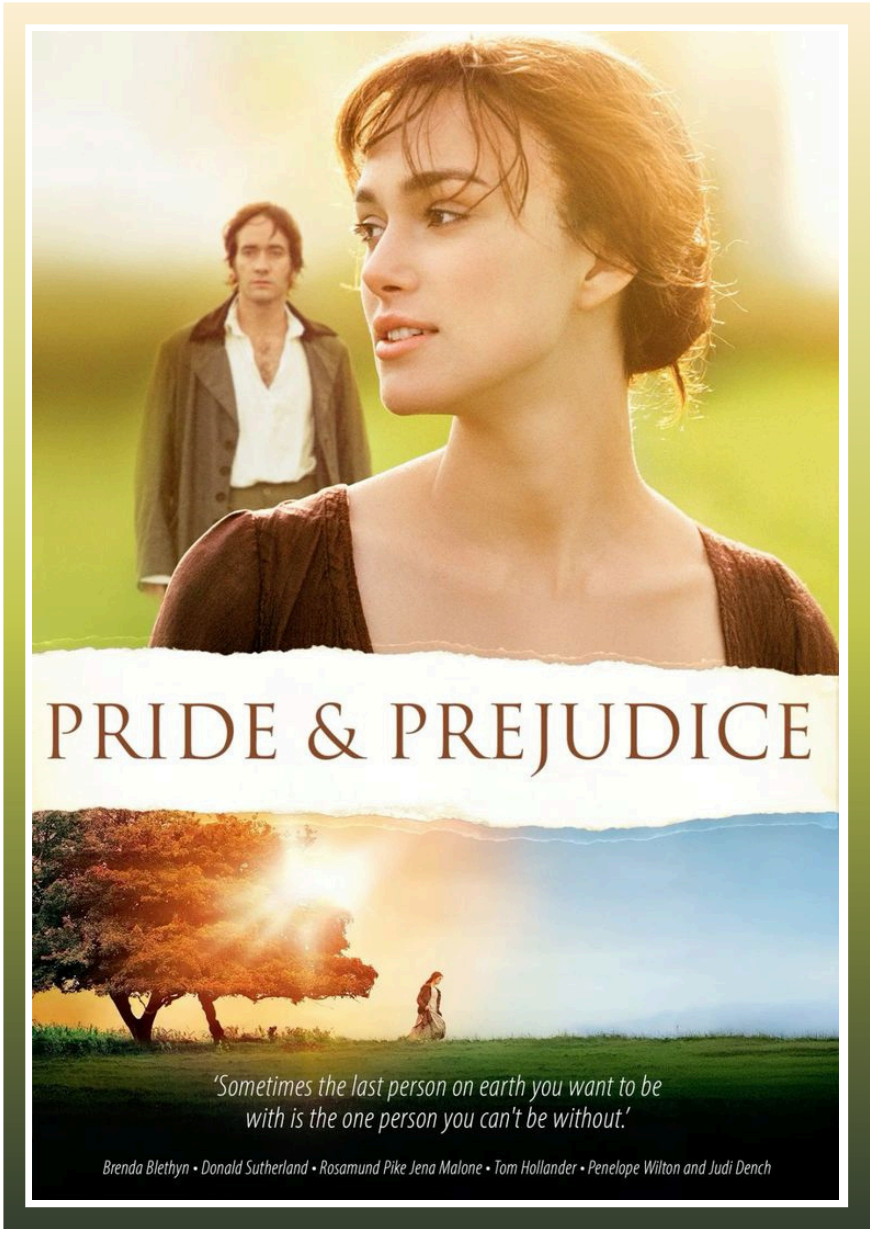
Katie, Rachel ve Christina'nın arasındaki ilişkiye Bowen'ın aile sistemi kuramına göre bakıldığında bir üçgen varlığı söz konusudur. Üçgenlerin işlevi, iki kişi arasında yaşanan duygusal gerilimde bir diğer kişiyi de dahil ederek o ilişkideki gerilimin rahatlamasını sağlamaktır. Buradaki üçgende ise Rachel'a karşı hep çatışma halinde olan Katie, Christina'yı yanında tutar. Christina ise ikilinin yaşadıkları bir tartışmada duygusal patlama yaşar ve üçgenden kendini çeker. Ancak Katie için bu bir tehdittir ve aile içinde işlevselliğini sağlayan bu üçgenin bozulması ile gitme kararı alarak aslında Christina'yı cezalandırır.

Çünkü üçgen onun için ilişkide kalabilmesini sağlayan konfor alanıdır. Christina yaşadığı patlamadan sonra yüzleşmenin faydalı olacağını düşünür ve üçü eteğindeki taşları dökmeye başlar ve bu adım aralarındaki buzların erimesine olanak sağlar.
Babalarını kaybettikten sonra evde kendi kendilerine kaldıklarında babalarının en sevdiği koltuğa sırayla oturarak sembolik olarak onunla vedalaşırlar. Bu vedadan sonra Christina, Katie ve Rachel birbirleri ile şefkatli bir temas halinde otururken Christina'nın söylediği "Beş Küçük Ördek" şarkısını Rachel, " Baba ördek demiş bip, bip, bip ve tüm o manyak ördekler geri gelmiş." şeklinde bitirmesi, yas ile baş etmede mizahı kullanarak rahatlamaya ve rahatlatlamaya çalıştığını göstermektedir.



**Filme ilişkin izlenimlerim**

Salvador Minuchin, bir kişinin semptomlarının en iyi aile örüntüleri içinde incelendiği zaman anlaşılacağını ifade eder. Var olmaya çalıştığımız aile içinde o örüntünün bir yansıması olarak her birimiz farklı şekilde aynalanıyoruz. Üç kız kardeş üzerinden karmaşıklığın sakin bir seyri olan güzel bir film. Keyifli seyirler..






**MİNE TEKİN ERGİN**
**Psikolojik Danışman**

# PRIDE & PREJUDICE

**Vizyon tarihi:** 2005
**Tür:** Dram
**Yapım:** İngiltere
**Süre:** 127 Dakika
**Imdb puanı:** 7,8
**Oyuncular:** Keira Knightley, Matthew Macfadyen, Donald Sutherland
**Yönetmen:** Joe Wright

*Jane Austen'ın aynı adlı romanından beyaz perdeye uyarlanan "Aşk ve Gurur", bireyin toplumsal roller, aile yapısı ve sınıf temelli önyargılarla mücadelesini psikolojik bir derinlikle ele alan bir dönem filmidir. Eser, başkarakterler Elizabeth Bennet ve Fitzwilliam Darcy'nin karşıt kişilik yapıları ve çalkantılı aşk hayatları üzerinden ilerlemektedir. Özellikle karakterlerin ilk izlenimlere dayalı yargılarından duygusal olgunlaşmaya doğru evrilmeleri, bireyin içsel farkındalık geliştirme sürecini yansıtmaktadır.*

*Filmi ve filmin merkezindeki karakterleri Transaksiyonel Analiz kuramı ışığında karakter analizi yaparak ve TA'nın temel kavramlarına dayanarak inceleyeceğim.*

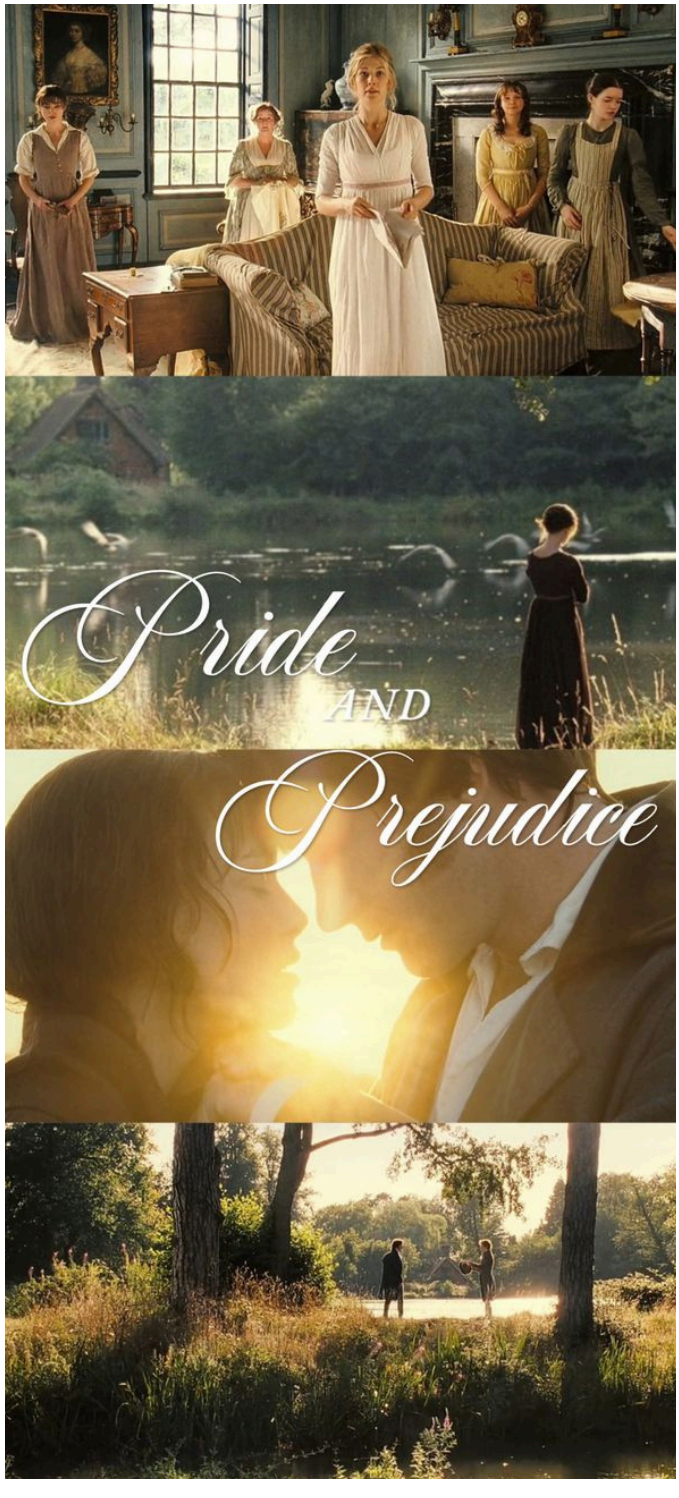
*"Beni, bedenim ve ruhumla büyüledin ve seni seviyorum... Seni seviyorum... Seni seviyorum."*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Transaksiyonel Analiz (TA), Eric Berne tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin iletişimde kullandıkları üç ego durumu çerçevesinde insan ilişkilerini analiz etmektedir. Ebeveyn Benlik (Parent Ego State), toplumdan, otorite figürlerinden alınan tutumlar, kurallardır. Yetişkin Benlik (Adult Ego State), gerçekçi ve mantıklı, "şimdi ve burada" karar veren yanımızdır. Çocuk Benlik (Child Ego State) ise duygularımız, içgüdülerimiz, çocukluktan gelen tepkilerimizdir.

TA çerçevesinde karakter analizi yapacak olursak; Elizabeth Bennet için yetişkin ve özgür çocuk dengesinde olduğunu söylemek mümkündür. Elizabeth, genellikle yetişkin benlik içinde hareket etmektedir. İnsanları gözlemleyen, analiz eden ve kendi fikirlerini oluşturan bir karakterdir ancak özgür çocuk benlik özellikleri de baskındır. Mizahi yaklaşımı, danslara olan ilgisi,zaman zaman Darcy'e karşı olan inatçılığı ve duygusal tepkileri bu yanını göstermektedir. Mr. Darcy hakkında ilk izlenimlerine sıkı sıkıya tutunması, çocuk benlikten gelen doğal bir savunma ve gurur tepkisidir.

Mr. Darcy için ise ebeveyn benliği ve bastırılmış çocuk benliği bir arada taşıdığını söylemek mümkündür. Darcy, başlarda katı ve mesafeli bir tutum içindedir. Bu, eleştirel ebeveyn benliğin etkisidir. Toplum sınıflarına sıkı sıkıya bağlıdır ancak Elizabeth ile etkileşimleri arttıkça, bastırılmış olan çocuk benlik tarafı yüzeye çıkmakta ve onu sevmeye başladığında içtenliğini, utangaçlığını ve kırılganlığını seyirciye yansıtmaktadır. Filmin sonlarına doğru ise yetişkin benlik baskınlaşmakta ve geçmiş yargılarını gözden geçirmektedir. Elizabeth'e karşı daha dengeli ve açık sözlü bir yaklaşım geliştirmiştir.



Mr. ve Mrs. Bennet karakterleri ise TA dinamiğinde zıtlığın temsilcisi olarak rol almaktadırlar. Mrs. Bennet, çoğunlukla çocuk benlik içinde tepkiler vermektedir. Şöyle ki; duygusal, kaygılı ve dramatiktir. Aynı zamanda kritik ebeveyn olarak sürekli kızlarına evlilik baskısı yapmaktadır. Mr. Bennet ise daha çok gölge yetişkin gibidir. Durumu gözlemlemekte ama pek müdahale etmemektedir, zaman zaman alaycı yaklaşımıyla uyumlu çocuk benlik rolü sergilemektedir.
Lydia Bennet ise beş kız kardeşin en küçüğüdür ve özgür çocuk benlik rolü sergilemektedir. Dürtüsel, sorumsuz ve dikkat çekmeye çalışmaktadır. Elizabeth'in eski sevgilisi Wickham ile kaçışı, duygularını kontrol edememesi ve başına buyrukluğu çocuk benliğin dengesizliğini göstermektedir.



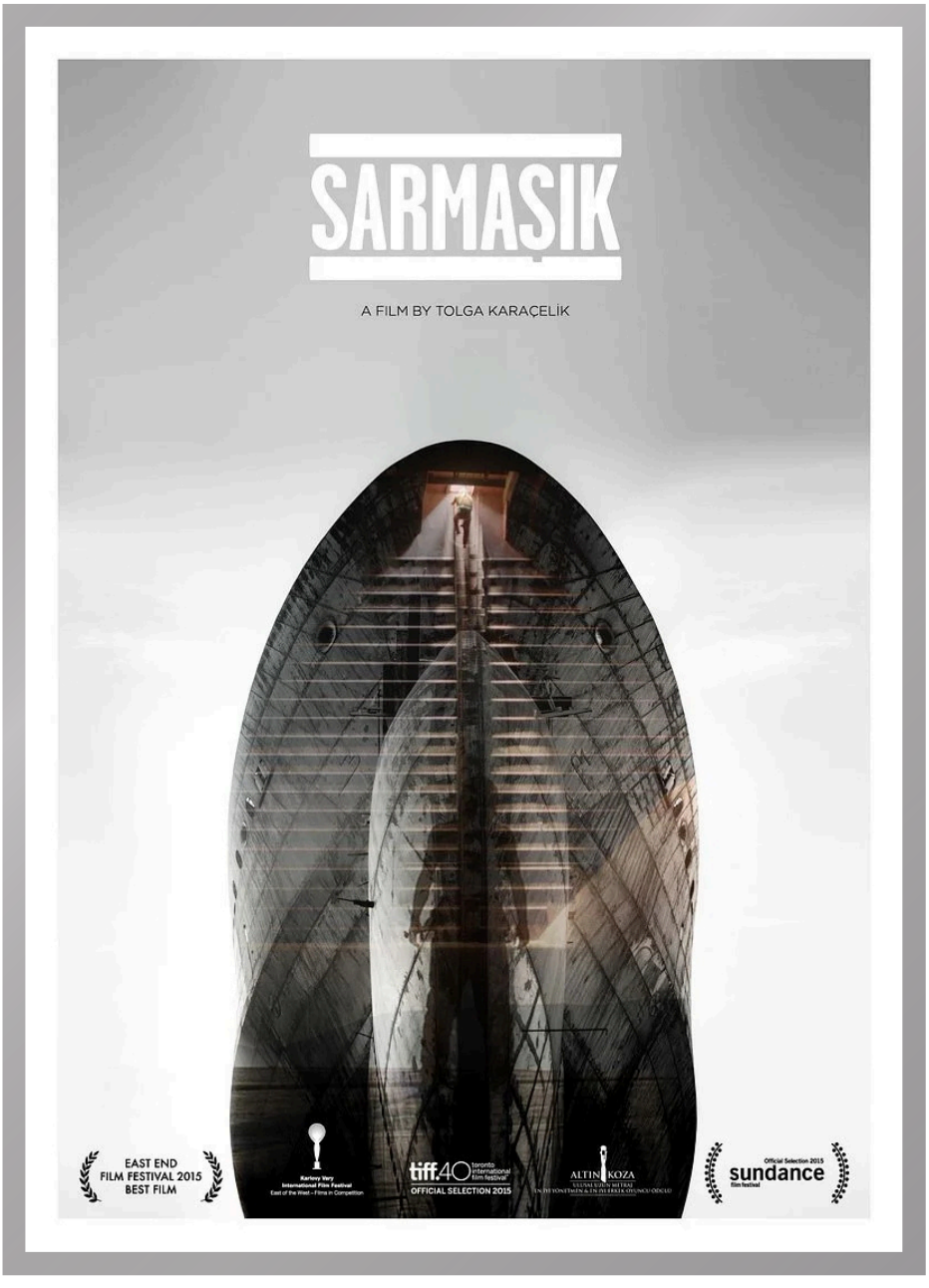
Lydia Bennet ise beş kız kardeşin en küçüğüdür ve özgür çocuk benlik rolü sergilemektedir. Dürtüsel, sorumsuz ve dikkat çekmeye çalışmaktadır. Elizabeth'in eski sevgilisi Wickham ile kaçışı, duygularını kontrol edememesi ve başına buyrukluğu çocuk benliğin dengesizliğini göstermektedir.
Karakterler arası transaksiyonlara bakacak olursak ise; Elizabeth-Darcy ilişkisinde en başta çapraz transaksiyon görülmektedir. Elizabeth, özgür çocuk benlikten konuşurken Darcy ona ebeveyn benlikten yanıt vermektedir. Bu durum ikili arasında çatışma yaratmakta ancak filmin son sahnelerinde ikisi de yetişkin benliğe geçmekte ve sağlıklı bir ilişki başlamaktadır. Mrs. Bennet ve kızları arasında da devamlı olarak kritik ebeveyne karşı uyumlu çocuk transaksiyonları kurulmaktadır. Yani anne otorite kurmakta ve itaat beklemektedir.

Son olarak ise filmin açılış ve kapanış sahnelerini değerlendirelim. Bay Bingley'in gelişi ile film başlamakta, sosyal roller aktif hale gelmektedir. Netherfield malikanesinin kiralandığı haberi yayılınca Mrs. Bennet, kızlarını evlendirmek için aday çıktığından dolayı büyük heyecan duymuştur. Mrs. Bennet, kritik ebeveyn benlik rolüyle: "Mutlaka tanışmalısınız, evlenmelisiniz!" derken, Mr. Bennet ise sarkastik uyumlu çocuk ve gölge yetişkin rolüyle: "Biraz abartmıyor musun?" vb. cümleler ile eşine tepki vermektedir. Kızların büyük çoğunluğu bu sahnede uyumlu çocuk benlik içinde davranmakta ve annenin beklentilerini karşılamaya çalışmaktadır. Ana karakter Elizabeth ise annesinin heyecanına rağmen gözlemci bir yetişkin benlik duruşundadır.
Filmin kapanış sahnesinde ise diğer ana karakter Mr. Darcy yeniden Elizabeth'e evlilik teklif etmektedir. Bu kez hem Elizabeth hem Darcy daha olgun ve açık bir noktadadır. Darcy, artık tamamen yetişkin benlikten iletişim kurmakta: "Geçmişteki davranışlarımda kibir vardı ama seni seviyorum ve saygı duyuyorum." Demektedir. Elizabeth, daha önce yaşadığı duyguları değerlendirerek ve gerçeklik payını göz önüne alarak yetişkin benlik içinde cevap vermekte ve teklifi kabul etmektedir. Bu sahnede gerçekleşen transaksiyonlar artık tamamlayıcı ve uyumludur. İki taraf da kendini ve karşısındakini anlamış, içsel dönüşümünü tamamlamıştır.



**Filme İlişkin İzlenimlerim**

Aşk ve Gurur (Pride & Prejudice), sadece bir aşk hikâyesi değil; insanın kendini tanıma, ön yargılarını fark etme ve değişme cesaretini gösterme yolculuğudur diyebiliriz. Göz alıcı doğa görüntüleri, sade ama derinlikli diyaloglar ve dönemin sosyal kodlarını irdeleyen atmosferiyle, kesinlikle izleyiciyi hem duygusal hem düşünsel olarak içine çeken bir film olmuş. Karakterlerin birbirine yaklaşması, aslında kendilerine yaklaşmaları olarak göze çarpıyor. Bu anlamda film, aşkın iki kişi arasında geçen bir süreçten çok, bireyin kendi içsel çatışmalarıyla yüzleşmesini anlatmakta diye düşünüyorum. Gururun ve önyargının arkasına saklanmış duygular, zamanla yerini anlayış ve aşka bırakarak mutlu bir finali seyirciye izletiyor. Herkese keyifli seyirler diliyorum.






**AHMET YAŞAR**
**Psikolojik Danışman**

# SARMAŞIK

**Vizyon Tarihi:** 2015
**Tür:** Dram, Gerilim
**Yapım:** Türkiye
**Süre:** 104 Dakika
**Imdb puanı:** 7,9
**Oyuncular:** Nadir Sarıbacak, Osman Alkaş, Kadir Çermik
**Yönetmen:** Tolga Karaçelik

*"Sarmaşık" filmi, iflas eden bir armatörün gemisinde mahsur kalan altı kişinin yaşadıklarını anlatmaktadır. Deniz hukuku gereği gemide kalmak zorunda olan beş gemici ve bir kaptan, bu huzursuz bekleyişte hem kendileriyle hem de birbirleriyle savaşmaya başlamıştır. Bu güç savaşında, mürettebatın birbirlerine güvenleri kalmaz. Gerilim, psikolojik çöküşe ve şiddete dönüşecek; filmin sonunda gerçekle hayal, korkuyla gerçeklik iç içe geçecektir.*

*"Direkler eğik, burnumuz batmış suya.*
*İnsan düşmanının sillesinden kaçar ya,*
*Soluğunu ensesinde duya duya.*
*Ve koşar başını hiç kaldırmadan,*
*Gemi öyle koştu, rüzgâr öyle coştu.*
*Kaçtık güneye hiç durmadan."*
Samuel Taylor Coleridge

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak; Beybaba, filmin ana karakterlerinden biri olarak otoriteyi temsil eden, geminin sorumlu kaptanıdır. Otoriter yapısıyla gemideki mürettebatı yöneten Beybaba, yaptığı görüşmelerin büyük kısmını 'gizli kapılar ardında' yapmakta ve alınan kararların sadece bir kısmını gemi mürettebatına aktarmaktadır. Beybaba karakteri otorite figürünün sarsıldığı durumda yaşanan psikolojik kırılmayı temsil eder. Otoritesi sorgulandıkça, kontrolü kaybetme korkusuyla daha baskıcı ve saldırgan davranışlar sergilemeye başlamaktadır. Cenk karakteri, otoriteye karşı duran bir işçi olarak karşımıza çıkmaktadır. Film boyunca uyuşturucuyla vakit geçirmediği zamanlarda sıkıntının ve amaçsızlığın yarattığı bunaltının sınırlarında dolaşan bir karakterdir. Alkol ve maddeye düşkünlüğüyle, rahat tavırları, umursamazlığı ve anarşistliğiyle öne çıkan Cenk, gemide sorun çıkartan ve kural tanımayan kişi olarak damgalanmıştır. Cenk karakteri, otorite figürlerine karşı doğrudan başkaldırı ve saldırganlık, onun baş etme mekanizması haline gelmiştir.



Filmin girişinde namaz kılarken görüntülenen, devamında da abdest aldığını gördüğümüz İsmail karakteri; ruh hali, konuşmaları ve davranışlarıyla dindar bir portre çizmektedir. İçe kapanık olan bu karakter, iktidarın gölgesi altında gücü tatmakta ve kırılmalar yaşayarak bastırılmış duygularını dışa vurmaktadır. İsmail karakterinin psikolojik yapısı, otorite figürüyle özdeşleşme ve onun değerlerini içselleştirme üzerine kuruludur. Bu, psikolojide "özdeşleşme yoluyla savunma mekanizması" olarak tanımlanabilir. İsmail, tehdit altında hissettiğinde, koruduğu değerler adına saldırganlık gösterebilir. Nadir karakteri öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk üzerine kuruludur. Kontrolü dışındaki olayların sürekli olarak hayatını olumsuz etkilediği algısı, onu depresif bir ruh haline ve nihayetinde intihara sürüklemiştir. Filmin girişinde taksici olarak gördüğümüz, ekonomik açıdan daha konforlu bir düzeye ulaşma amacıyla gemide kalan Alper, genellikle Cenk'in tarafında gibi görünse de aslında kararsız bir karakterdir. Mürettebatın en genç üyesidir, keyfine düşkündür. Alper'in psikolojisi, gruplar arası çatışmada taraf olmama ve konfor alanını koruma arzusu üzerine kurulmuştur. Bu, psikolojide "kaçınmacı kişilik" olarak tanımlanabilir. Çatışmadan kaçınmak için uyuşturucu gibi kaçış mekanizmalarına başvurur. Kürt karakteri, film başından itibaren sessizliğini koruyarak karşımıza çıkmaktadır. Her zaman İsmail'in yanında bulunan Kürt, konuşmasa da İsmail gibi iktidarı destekler ve İsmail'in koruyucusu konumundadır. Kürt karakterinin psikolojisi, sessiz kalmak suretiyle kendini ifade etme ve var olma üzerine kurulmuştur. Fiziksel varlığı ile kendini gösterir, sözel iletişim kurmaz. Bu, psikolojide travmatize olmuş bireylerin gösterdiği "seçici mutizm" (seçici konuşmazlık) olarak değerlendirilebilir.



Sarmaşık gemisi, karakterlerin iç dünyalarının bir yansımasıdır. Paslı, çürümüş yapısı, mürettebatın psikolojik çöküşünü temsil eder. Filmde, kullanılan sümüklü böcek metaforunun, karakterlerin gemide kaldıkları süre içerisinde, gerçeklikten uzaklaşmalarını simgelediğini söyleyebiliriz. Bu metafor, karakterlerin psikolojik durumlarının giderek bozulmasını ve gerçeklik algılarının değişmesini temsil etmektedir.

Film, baskı ve otoritenin etkin olduğu ortamlarda geçmesi, içinden çıkılamayan kaotik atmosferler içerisinde ilerlemesi ve insanların gerçeklerle bağlarını yitirerek psikolojik anlamda değişim yaşamaları yönüyle dikkat çekmektedir. Kapalı bir mekânda uzun süre mahsur kalan insanların psikolojik durumlarını inceleyen film, "kapatılma sendromu" olarak da bilinen psikolojik bir süreci yansıtmaktadır. Bu sendrom, kişilerin kısıtlı bir alanda uzun süre kaldıklarında yaşadıkları klostrofobi, paranoya, halüsinasyonlar ve agresif davranışlarla karakterizedir.

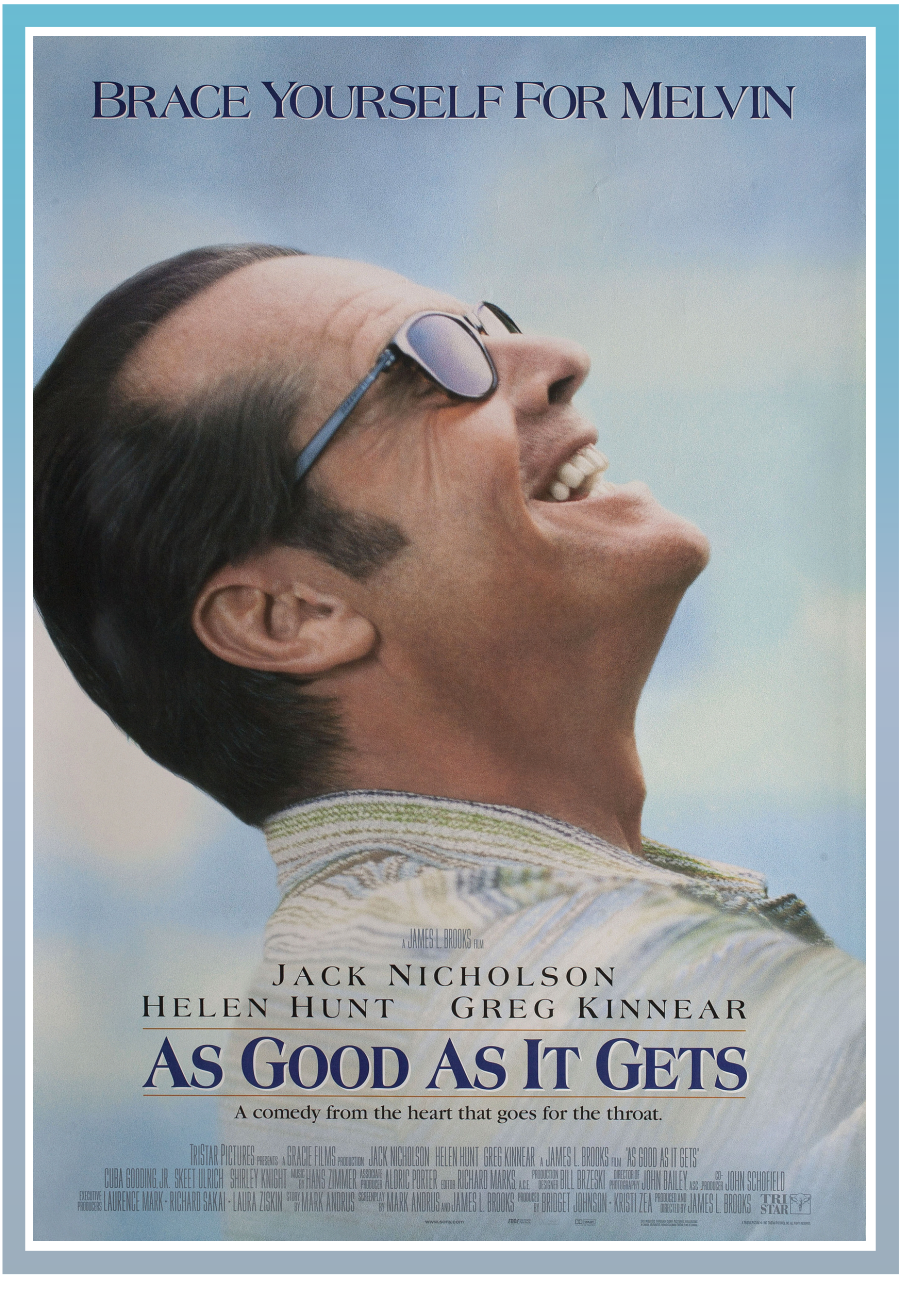
Farklı sınıfsal, kültürel ve etnik özelliklere sahip karakterlerin olduğu Sarmaşık, hiyerarşik yapılanma ve otorite gibi konuları temel alarak çok yönlü ilişkiler sunmaktadır. Film, güç dinamiklerinin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektedir. Grup psikolojisi açısından film, Muzafer Sherif'in klasik "Robbers Cave" deneyini andırmaktadır. Bu deneyde, kaynakların kısıtlı olduğu bir ortamda gruplar arasında rekabet ve çatışmanın nasıl ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Filmde de gemideki sınırlı kaynaklar ve belirsiz gelecek, karakterler arasında giderek artan gerilime ve çatışmaya yol açmıştır.

"Deniz bitti, gemi durdu, duran gemi artık gemi değildir!"



**Filme İlişkin İzlenimlerim**

Sarmaşık, kapalı bir mekandaki insanların psikolojik dönüşümlerini, grup dinamiklerini ve iktidar ilişkilerini başarıyla yansıtan, alegorik bir anlatıma sahip, psikolojik açıdan derinlikli bir yapımdır. Film, bireysel ve toplumsal psikoloji üzerine düşündürücü sorular sorarken, insanın sınırlı kaynaklar ve baskı altında nasıl davrandığını gözler önüne sermektedir. Karakterlerin içsel çatışmaları, grup dinamiklerinin çözülüşü ve sembolik anlatımıyla, izleyiciyi derin bir psikolojik analize davet eden bu filmi herkese öneririm. İyi seyirler, sinemayla kalın.






**TUĞÇE UYSAL**
**Uzman Psikolojik Danışman**

# AS GOOD AS IT GETS

**Vizyon tarihi:** 1997
**Tür:** Komedi, Romantik
**Yapım:** ABD
**Süre:** 139 Dakika
**Imdb Puanı**: 7,7
**Oyuncular:** Jack Nicholson, Helen Hunt, Greg Kinnear
**Yönetmen:** James L. Brooks

*Aşkı, sevmeyi bilmeden bu kavramları anlatmak, anlatılan romanlarla başarıyı yakalamak mümkün müdür? Melvin, yalnız yaşayan, sevmekten korkan, sosyal ilişkilerden kendini izole eden, obsesyonları ve kompulsiyonları olan başarılı bir aşk yazarı olarak karşımıza çıkmaktadır. Film boyunca Melvin'in kendisini sevgiye açmasını ve kompulsiyonlarının iyileşmeye başlamasını izlemekteyiz.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Başarılı bir aşk yazarı olan Melvin, komşusu Simon ve köpeği ile birtakım sorunlar yaşamaktadır. Simon'un eşcinselliğinden ve köpeğin apartmanın içerisine tuvaletini yapmasından rahatsız olduğu için onlara karşı eleştirel ve soğuk bir tutum sergilemektedir. Simon'un evinde hırsızlık ve darp olayı yaşanması üzerine köpeğine Melvin bakmak zorunda kalmıştır. Başlangıçta hoşlanmadığı bu durum Melvin'in sevgiye kapısını araladığı olayların başlangıcı olmuştur. Filmde obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu belirtileri gösteren Melvin, evinin dışında eldiven takmakta, eve gelince kapı kilitlerini beş kere çevirip lambaları beş kere kapatıp açmakta, kaynar suda ellerini sabunla yıkadıktan sonra sabunu atmakta; başka bir sabun açmakta ve onu da çöpe atmakta, taksi kapısına dokunmamakta ve çizgilere basmadan yürümeye çalışmaktadır.



Obsesyon, istenmeden gelen, belirgin anksiyete veya sıkıntıya neden olan, yineleyici düşünce, dürtü ve imajlar olarak tanımlanırken, kompulsiyon kişinin obsesyonlara tepki olarak ortaya koyduğu, katı bir şekilde uygulanması gerektiğine inandığı kurallara göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar ya da zihinsel eylemler olarak tanımlanmaktadır. OKB'nin nedenlerine bakıldığında biyolojik-genetik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Kişinin sosyal ve aile çevresinde yaşadığı stres hastalığın gelişimini tetikleyebilmektedir.

Kişide var olan hastalık hafif semptomlarla seyrederken belirli çevresel faktörler hastalık semptomlarını arttırabilir. Verilen bilgilere Melvin özelinde bakıldığında, Melvin'in babasının 11 yıl boyunca odasından çıkmadığı bilgisine dayanarak, izole birisi olduğu ve kendini dış dünyaya kapattığı düşüncesine ulaşılabilmektedir. Aile ile ilgili verilen bilgiler az olsa da sevgi görmeyen bir çevrede yetiştiği bilgisine ulaşmak mümkündür. Melvin'in obsesyonlarının temelinde çevresel faktörlerin etkili olduğu söylenebilmektedir.

OKB'li bireyler birine bağlanmaktan, birinin esaretine girmekten, denetimini kaybedeceğinden korkar. Kendi kuralları vardır ve bu kurallar devam etmelidir. Duygusal bir gelişmemişlik, duygularının çok bastırılması ve yalıtılması da diğer özellikleridir. Bununla birlikte OKB'li bireyler rutinlerinin bozulacağı kaygısıyla duygusal ilişkilerde kaçınmacı bir tavır sergileyebilirler. Melvin'in duygusal ilişkilerden uzak durması, Carol'a karşı hissettiği duyguları bastırmaya çalışması bu bilgiler ışığında ele alınabilir.



Melvin'in katı ve mükemmeliyetçi tutumları etrafındaki insanların ona yönelik olumsuz duygular içerisine girmesine sebep olabilmektedir. İnsanların ona karşı gösterdiği kötü tutum ve söylemlere karşı Melvin kendini kötü hissetmez. Hatta bu davranışları sebebiyle o kişileri zihninde kötü olarak kodlamakta, kendisini ise anlaşılmayan temiz ve doğru kişi olarak görmektedir. Böylelikle Melvin, kötülüğü diğerlerine atfetmiş ve kendisini temiz ve düzgün kalan olarak görmüştür. Bu noktada narsistik eğilimin varlığından söz edilebilir.

Çocuğunun hastalığı sebebiyle tüm enerjisini ve ilgisini çocuğuna ayırmaya çalıştığı için duygusal olarak boşlukta bir karakter sergileyen Carol, garsonluk yaptığı restoranda Melvin'in hayatına, onun obsesyonlarına karşı esnek ve empatik bir şekilde yaklaştığı için girmiştir. Çocuğuna bütün ilgisini vermesinin yanında gerekli sınırları koyamadığı görülmektedir. Annesi ile birlikte yaşamaktadır ve hayatlarında sınırlar geçirgendir. Sınırların geçirgenliği, evde kapı yerine perdelerin olmasıyla metaforlaştırılmıştır. İnsanın toplumsal bir varlık olması sebebiyle birçok farklı rolü üstlendiğini görebilmekteyiz. Anne rolü, çalışan rolü, sevgili rolü, kız/erkek çocuğu rolü bu rollerden bazılarıdır. Toplumun insandan beklentisi rol gelişimine yansımaktadır. Jung, bu rolleri 'persona' kavramıyla açıklamakta ve personanın toplumsal bir maske olduğunu, kimi zaman kişinin benliğini engelleyebildiğini ifade etmektedir. Birey farklı rolleri arasından bazılarına sabit bir şekilde sıkı sıkıya bağlanma ihtiyacı duyabilmektedir. Fakat roller arasında sağlıklı geçişleri sağlayabilmek ve bu rollerin ardındaki benliğe ulaşabilmek, kişinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Carol'a bakıldığında filmin başlarında anne rolünden sıyrılamamakta ve bu nedenle özel hayatında sorunlar yaşamaktadır. Filmin ilerleyen sahnelerinde ise rolleri arasında daha sağlıklı geçişler yaptığı görülmektedir.

Filmin sonlarına doğru Melvin, Carol'a karşı hislerini kabullenmiş ve duygusal bir bağ için kendine izin vermeye başlamıştır. Son sahnelerde Melvin'in kapıyı kilitlemeden evden çıkması, çizgiye basarak yürüyebilmesi içindeki eleştirel iç sesin yumuşadığını göstermektedir. Duyguların arka plana atıldığı ve gerçekçi olmayan düşüncelerin yoğunlukta olduğu obsesif kompulsif bozuklukta duyguları fark etmek ve onlara alan açmak, takıntıların hafiflemesini desteklemektedir. Melvin'in sergilediği bu davranışlar da iyileşme yönünde olduğuna dair bir ışık ve umut görevi görmektedir.



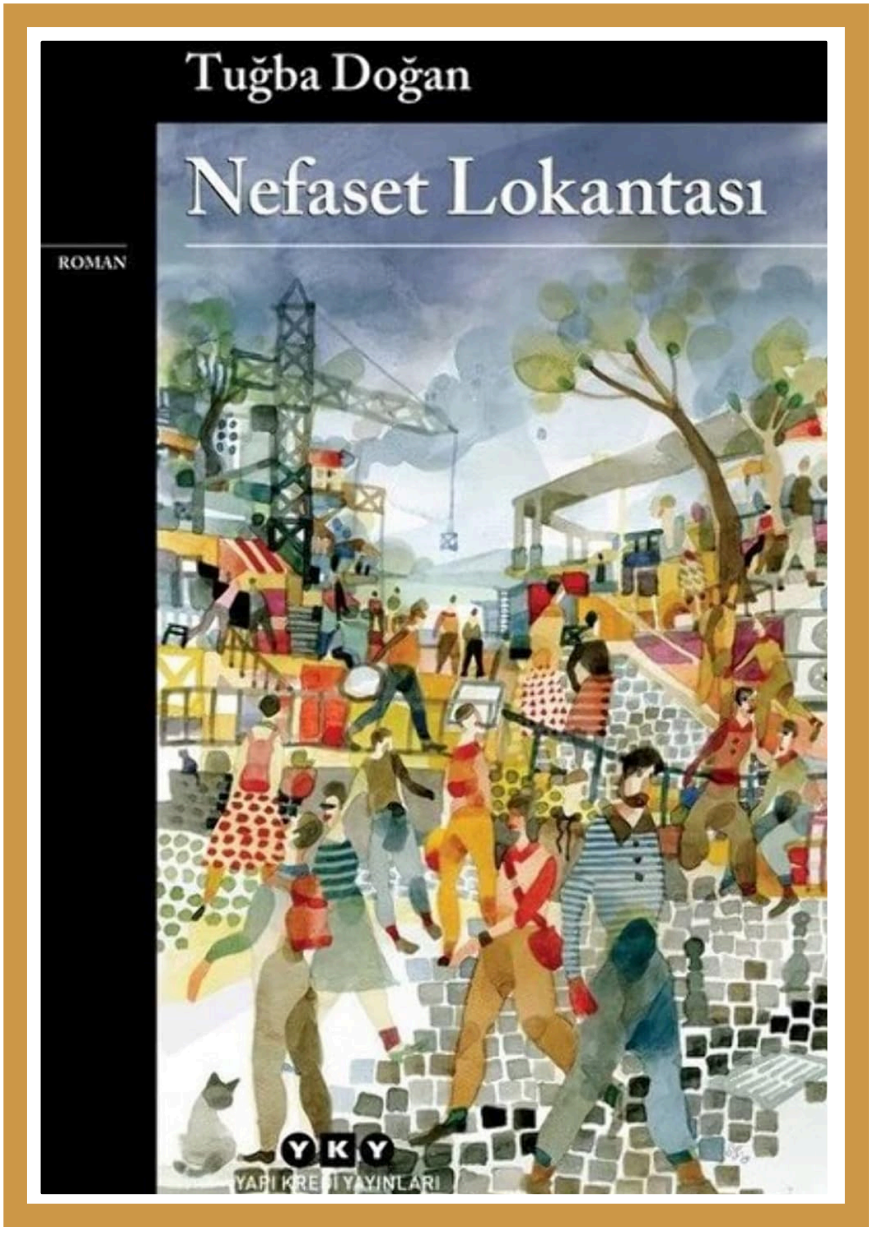
**Filme ilişkin izlenimlerim**

Sevgi iyileştirir sözünün yoğun bir şekilde hissedildiği bu film, psikolojik rahatsızlıkların yeterli sosyal destekle daha kolay tedavi edileceğine yönelik kanıt niteliğindedir. Sevmeye ve yaşamaya olan inancınızın azalmaması dileğiyle... İyi seyirler.




# KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+






**ZEYNEP ÜNAL**
**Uzman Psikolojik Danışman**

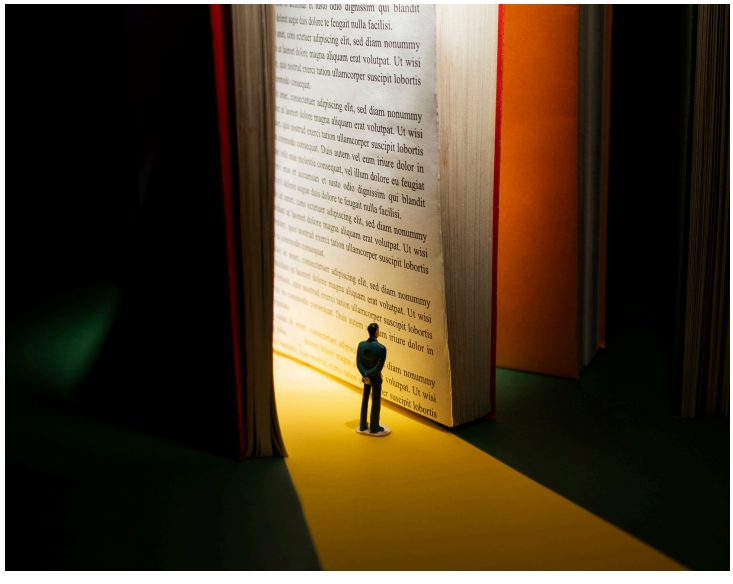
# NEFASET LOKANTASI

**Yazar adı:** Tuğba Doğan
**Yayınevi:** YKY
**Basım yeri ve tarihi:** İstanbul, 2020 (6. Basım)
**Sayfa sayısı:** 127

*Çağdaş Türk edebiyatı yazarlarından Tuğba Doğan, ilk kitabı "Musa'nın Uykusu" ile 2015 Notre Dame de Sion Edebiyat Ödülü Mansiyonu'nu almıştır. Bu incelemenin konusu olan Nefaset Lokantası ise yazarın ikinci kitabıdır. Yazar eserlerinde bireyin iç dünyasına, toplumsal belleğe ve varoluşsal sorgulamalara dair güçlü metinler üretmektedir.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Tuğba Doğan'ın Nefaset Lokantası romanı, ana karakter Salih'in ülkesinden temelli ayrılmaya karar verdiği bir dönemde, dostları tarafından onun onuruna düzenlenen bir veda yemeği etrafında şekillenmektedir. Roman, bir mekân olarak Nefaset Lokantası'nda geçse de, esasen Salih'in hafızasında gidip gelen, geçmişin izleriyle bugünü harmanlayan içsel bir yolculuğu anlatır. Yazarın kendi deyimi ile eserlerinde ele aldığı, içinde gezindiği mesele zaman kavramdır. Biraz daha özelleştirecek olursak Salih'in hikâyesi hafıza ve hatırlama ipleri ile örülmüştür.



Narrative Terapi, kişinin hayatını bir hikâye (anlatı) gibi gördüğü düşüncesine dayanmaktadır. Bu terapi yaklaşımına göre, insanlar başlarına gelenleri sadece yaşamakla kalmaz; bu olayları anlamlandırır, anlatır ve bu anlatılar zamanla kişiliklerinin ve kimliklerinin bir parçası hâline gelir. Bu bağlamda Salih'in hikâyesi, yaşadığı olaylardan çok, o olaylara yüklediği anlamla ortaya çıkmaktadır. Salih'in geçmişi, erken dönem kayıplar ve dışlanmışlıkla doludur. Annesini küçük yaşta kaybettikten sonra babasını da yitirmiş; ardından, yeni taşındığı şehirde okul ortamına uyum sağlamakta zorlanmıştır. Nakil öğrenci olarak geldiği okulda, kendi şivesini törpülemek için aynanın karşısına geçip İstanbul Türkçesiyle kitap okuduğu sahne, oldukça çarpıcıdır. Salih'in okul ortamında şivesini değiştirmeye çalışması, içinde bulunduğu çevre tarafından "farklı" olarak etiketlenmesi ve bu farkın "eksiklik" gibi görülmesiyle başlar. Narrative terapi açısından bu sahne, Salih'in zihninde yavaş yavaş yerleşmeye başlayan bir baskın anlatının (dominant anlatı) işareti olarak değerlendirilebilir. Salih'in kendilik algısını belirleyen baskın anlatının "Olduğum hâlimle kabul edilmem, ancak başkalarının onaylayacağı şekilde olursam değer görürüm" düşüncesi etrafında şekillenmeye başladığı düşünülebilir.

Zaman ilerledikçe Salih'in kırgınlıkları birikir. Gençliğinde gazetecilik mesleğine adım atar. Bu mesleğe inançla bağlansa da zamanla sistemin içindeki çürüme, onu da ruhsal olarak yorar. Üniversite yıllarında onu küçümseyen Şevket'le yıllar sonra aynı gazetede çalışmak zorunda kalması, derin bir değersizlik duygusunu tetiklemiştir. Nihayetinde Şevket tarafından işten çıkarılması ise yalnızca bir kariyer kaybı değil; benlik anlatısında yer alan adalet ve anlam arayışının da çöküşü olarak görülebilir. Bu noktada anlatı terapisinin "problem doygunluğu" kavramı devreye girmektedir. Salih'in anlatısı artık sadece kırgınlıklar, dışlanma, başarısızlık ve boğulma duygusuyla çevrilmiştir. Kendini bu hikâyeye sıkışmış, çıkışsız hissetmektedir.

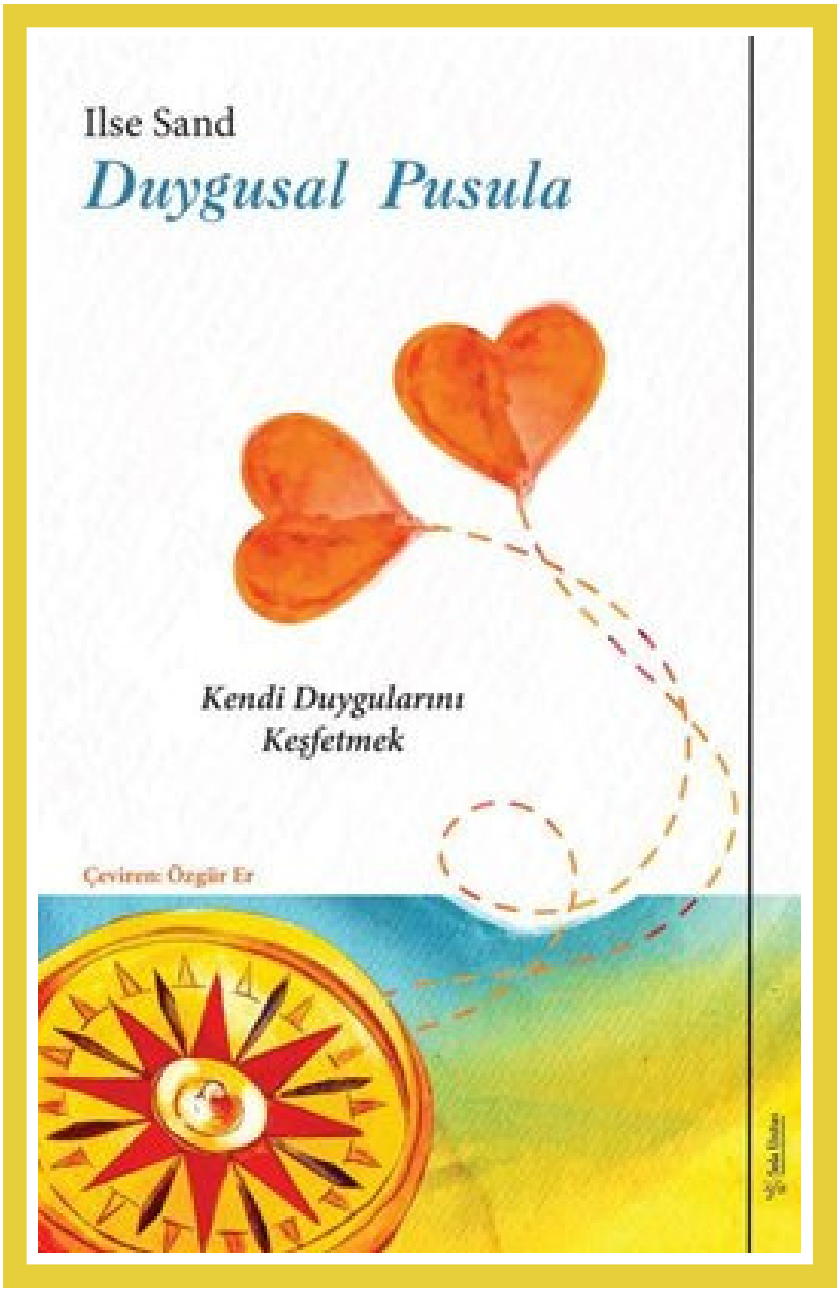
Salih'in yaşadığı her olay, benliğini oluşturan hikâyenin parçaları hâline gelir. Veda yemeği sırasında yaptığı konuşma, bu parçaları birleştirip geçmişiyle yüzleşme çabasıdır. Narrative terapide bu tür yüzleşmelere "yeniden yazım" denmektedir. Birey, yaşadıklarını farklı bir çerçevede anlamlandırarak kendine yeni bir hikâye kurar. Salih'in geçmiş kırgınlıklarını dillendirmesi, ülkesine duyduğu hayal kırıklığını tanımlaması, aslında geçmişin pasif bir dökümünden çok, geçmişi dönüştüren aktif bir anlatıdır. Ülkesini "karşılıksız bir aşk" olarak nitelemesi ise bu yeniden anlamlandırmanın duygusal bir örneğidir. Artık ayrılığı bir başarısızlık değil; bu aşkta ısrar etmenin zararlarını gören bir benlik farkındalığıyla tanımlamaktadır. Roman boyunca yer alan metaforik ve simgesel öğeler de Salih'in iç anlatısının parçaları olarak düşünülebilir. Mezar başındaki eşekarısı sürüsü, kırılan çeyiz tabağı, tatlının değişen tadı... Bunların her biri, Salih'in yaşadığı duygusal çözülmenin dışavurumlarıdır. Narrative terapide duygular, sadece sözcüklerle değil; semboller ve imgeler yoluyla da ifade bulur. Bu simgeler, Salih'in benliğinde bastırdığı veya tam olarak adlandıramadığı duyguların hikâyesi hâline gelmiştir.



Nefaset Lokantası, yalnızca bir adamın ülkesini terk etme hikâyesi değil, aynı zamanda bir ömrün ağırlığını taşıyan, bastırılmış duyguların anlatıya dönüştüğü bir vedadır. Salih, roman boyunca geçmişini hatırlamakta ve bu anıları bazen kendisine bazen diğerlerine yeniden anlatarak dönüştürmektedir. Bu bağlamda roman, anlatının sadece bir ifade biçimi değil; aynı zamanda psikolojik iyileşme ve benlik inşası aracı olduğunu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır.

**Kitaba İlişkin İzlenimlerim**

Nefaset Lokantası, edebi anlatım gücü kadar psikolojik çözümlemeleriyle de etkileyici bir roman. Salih karakterinin iç dünyasında yaşadığı gerilimler, benlik kurma çabaları ve ülkeye dair hayal kırıklıkları, pek çoğumuzun duygusal belleğinde yankı bulabilecek türden. Roman dil açısından sade ama anlam açısından oldukça yoğun. İlk okuduğumda fark etmediğim ya da belki o gün için duygu dünyamda karşılık bulmayan pek çok cümlenin altı bu ikinci okuyuşta çizildi. Bu kitap bana, hayat karşısında sert durmanın bazen daha çok zarar verdiğini, asıl becerinin esneyebilmek olduğunu, kırılmış olsak da devam etmenin bazen daha kötü sonuçlar doğurabileceğini ve kendimizi gerçekçi bir şekilde tanımanın ne kadar önemli olduğunu düşündürdü. Okuyanın yüreğine ferahlık verecek cümlelerle karşılaşması dileğiyle..






**ELİF GÖK**
**Uzman Psikolojik Danışman**

# DUYGUSAL PUSULA

**Yazar adı:** Ilse Sand
**Yayınevi:** Sola Unitas Yayınları
**Basım yeri ve tarihi:** İstanbul, 2021
**Sayfa sayısı:** 123

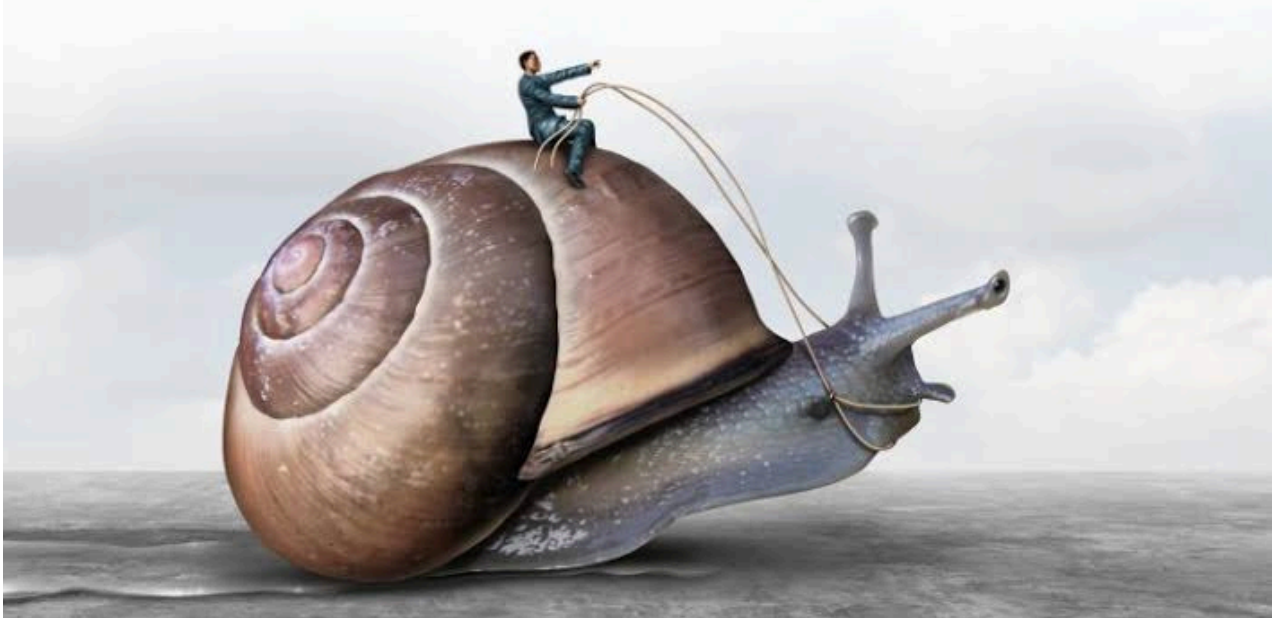
*Kitabın yazarı Ilse Sand, Danimarka merkezli bir psikoterapist, yazar ve eski rahiptir. Üniversitede teoloji eğitimi almış ve yüksek lisans tezini İsviçreli psikiyatrist C.G. Jung ile Søren Kierkegaard'ın eserleri üzerine yazmıştır. Ilse Sand, özellikle yüksek duyarlılığa sahip bireylerle yaptığı çalışmalarıyla tanınmaktadır.*

Kitapta özetle aşağıda verilen psikoterapötik ögeler işlenmektedir: Duygu, insan deneyimine yön veren ve bu deneyimin vazgeçilmez parçası olan temel bir psikolojik ögedir. Mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi temel duygular; yalnızca yaşantılarımızı değil, olaylara verdiğimiz tepkileri de şekillendirir. Ancak her zaman hissettiğimiz duygunun ne olduğunu açıkça belirlemekte zorluklar yaşanmaktadır. Ağlayan her bireyin mutlak surette üzgün olması gerekmez; bazen ağlamak korkunun, öfkenin ya da hayal kırıklığının bir dışavurumudur. İşte bu nedenle duygulara daha dikkatli, daha derinlikli bir gözle bakmak gerekmektedir. Karmaşık bir duygusal deneyim yaşadığımızda kendimize "Şu an ne hissediyorum?", "Neye üzüldüm?", "Neden korkuyorum?", "Beni ne öfkelendirdi?" gibi sorular sormak, duygularımızı ayırt etmemizi sağlamaktadır. Çünkü bazı olaylar, onlara yüklediğimiz anlam ve beklentiler nedeniyle bizi daha derinden etkileyebilir. Duygularımızın çoğu, yaşadığımız olaydan ziyade, o olayı nasıl değerlendirdiğimize dayanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapinin temelinde bu düşünce yatar. Psikolojik danışma sürecinde de bu iç içe geçmiş duygu durumlarıyla sık karşılaşılır. Örneğin okullarda öğrenciler zaman zaman okul yönetiminin kurallarını haksız bulabilmekteyken üzgün gibi görünen yüz ifadelerinin altında aslında bastırılmış bir öfke yer alabilir. Bu öfke genellikle dile getirilmez; çünkü öfke duymak, birçok kişi için kabul edilmesi zor bir duygudur. Ancak danışanlarımıza düşüncelerini sorduğumuzda, yani yaşanan olayı nasıl değerlendirdiğini ortaya koyduğumuzda, gerçek duygulara ulaşmak mümkün hale gelir.



Duygular yalnızca içsel yaşantılar değil, aynı zamanda bizi harekete geçiren güçlerdir. Nitekim İngilizce "emotion" kelimesi, Fransızca émotiondan; o da Latince emovereden gelir: "dışa doğru hareket etmek." Bu köken, duyguların bizi harekete geçirme potansiyelini açıkça ortaya koymaktadır. Bu nedenle ne hissettiğimizi anlamakta zorlandığımızda, "Vücudum şu anda ne yapmak istiyor?" sorusu, bizi duygularımızın bedenimizdeki izlerine yönlendirebilir. Duygulara mesafe koymanın etkili yollarından biri de yazmaktır. Yazmak, içsel yaşantımızı dışsallaştırarak ona uzaktan bakmamıza olanak tanımaktadır. Böylece duygularımızı daha gerçekçi ve dengeli bir şekilde değerlendirebiliriz. Tıpkı dikiş yaparken yapılan bir hatanın sabırla sökülüp yeniden birleştirilmesi gibi, duygular da sabır ve dikkatle onarılabilir.

Hemen "kumaşı" çöpe atmak yerine biraz durup dinlenmek, başka bir bakış açısıyla yeniden denemek, çoğu zaman daha sağlam bir sonuç doğurur. Bir davranış örüntüsünden vazgeçerken bile, o davranışın geçmişte bize sağladığı işlevleri fark edip ona minnettarlık duymak, değişimi daha olgun ve barışçıl kılmaktadır. Değişim sadece eskiden vazgeçmek değil, geçmişin işlevselliğini takdir ederek ilerlemeyi de içermektedir.
Bireyler duygularla başa çıkarken "meli/malı" gibi zorunluluk ifadeleri kullandığında hem kendilerini hem de başkalarını ahlaki bir çerçevede yargılamaya başlar. Bu, esnekliği azaltır ve duygulara yüklenen baskıyı artırabilir. Aksine duyguların nedenlerini belki de işlevlerini anlamaya çalışmak çok daha şefkatli ve yapıcıdır. Bent Falk'ın ifadesiyle kıskançlık da bu duygular arasında özel bir yere sahiptir. Falk, kıskançlığı bastırılması gereken bir zayıflık değil; kişinin özlemlerine ve kullanılmayan yeteneklerine işaret eden bir "mayın dedektörü" olarak tanımlamaktadır. Ne var ki bazı insanlar sırf kıskandıkları için kendilerini suçlu hissederken, bazıları kıskandığını bile inkâr etmektedirler. Oysa kıskançlık da tıpkı diğer duygular gibi bastırılmamalı, dikkatle dinlenmeli ve bize ne anlatmak istediği anlaşılmaya çalışılmalıdır. Haset'e dönmeden ele alınmalıdır.
Değişim ve kabullenişin özü şu sözde saklıdır:
*"Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için sükûnet, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmem için cesaret ve ikisi arasındaki farkı ayırt edebilmem için bilgelik ver."*
Bu söz, duyguların rehberliğinde kendimizi tanımanın, yaşamla uyum içinde ilerlemenin ve dönüşebilmenin özüdür.



**Kitaba İlişkin İzlenimlerim**
Kitap temel düzeyde psikolojik unsurları yalın bir dille okura sunmaktadır. Tekrar ifade edeceğim gibi psikolojik danışma umut aşılar ve umut etmek; plansızca dilemekten yeğ değil de nedir? Bu inceleme size diğer incelemeleri okurken gördüğümüz psikolojik süreçler karşısında fener tutması amacıyla yazıldı. Umarım amacının karşılığını bulacaktır.






**HACER TALAK**
**Psikolojik Danışman**

# BİLİNMEYEN BİR KADININ MEKTUBU

***Kitap Künyesi***
***Yazar Adı:*** *Stefan Zweig*
***Yayınevi:*** *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*
***Basım Yeri ve Tarihi:*** *İstanbul, Ocak 2025*
***Sayfa Sayısı:*** *50*

*"Sana, beni hiç tanımamış olan sana..." diye başlamaktadır, bilinmeyen ve hiç bilinemeyecek olan kadının mektubu. Tanınmış roman yazarı Bay R. için kaleme alınan bu mektup, çocukluktan itibaren süregelen yoğun bir tutkunun izini sürmektedir. Okur, eserin ilk satırından itibaren, adını hiçbir zaman öğrenemediği bu kadının iç dünyasına çekilmekte ve onun yaşamına tanıklık etmektedir.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Kadın karakter henüz 13 yaşında iken, karşı daireye taşınan yazar Bay R.'ye karşı büyük bir merak ve hayranlık beslemeye başlamaktadır. Bu hayranlık zamanla bir saplantıya dönüşmekte, kadın karakter Bay R.'nin günlük hayatını kapı deliğinden izleyerek takip etmektedir. Bay R.'nin eşyalarına, yaşam tarzına ve kişiliğine duyulan bu yoğun ilgi, karakterin kendi varoluşunu bu adamın varlığıyla anlamlandırmasına neden olmaktadır. Kadın, "Hayat benim için seni tanıdığım gün başladı" diyerek bu bağı doğrudan ifade etmektedir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, kadın karakterin bağımlı kişilik özellikleri sergilediği görülmektedir. Bağımlı kişilik yapısına sahip bireyler, kendilerini zayıf hissetmekte, güçlü birine bağlanma ihtiyacı duymakta, boyun eğici davranışlar sergilemekte ve terk edilme korkusu yaşamaktadır. Baş karakter de Bay R. ile geçirdiği kısa süreli temaslarda onun her isteğini yerine getirmekte, kendisinden hiçbir talepte bulunmamaktadır. Bu durum, patolojik düzeyde bir bağımlılığa işaret etmektedir.

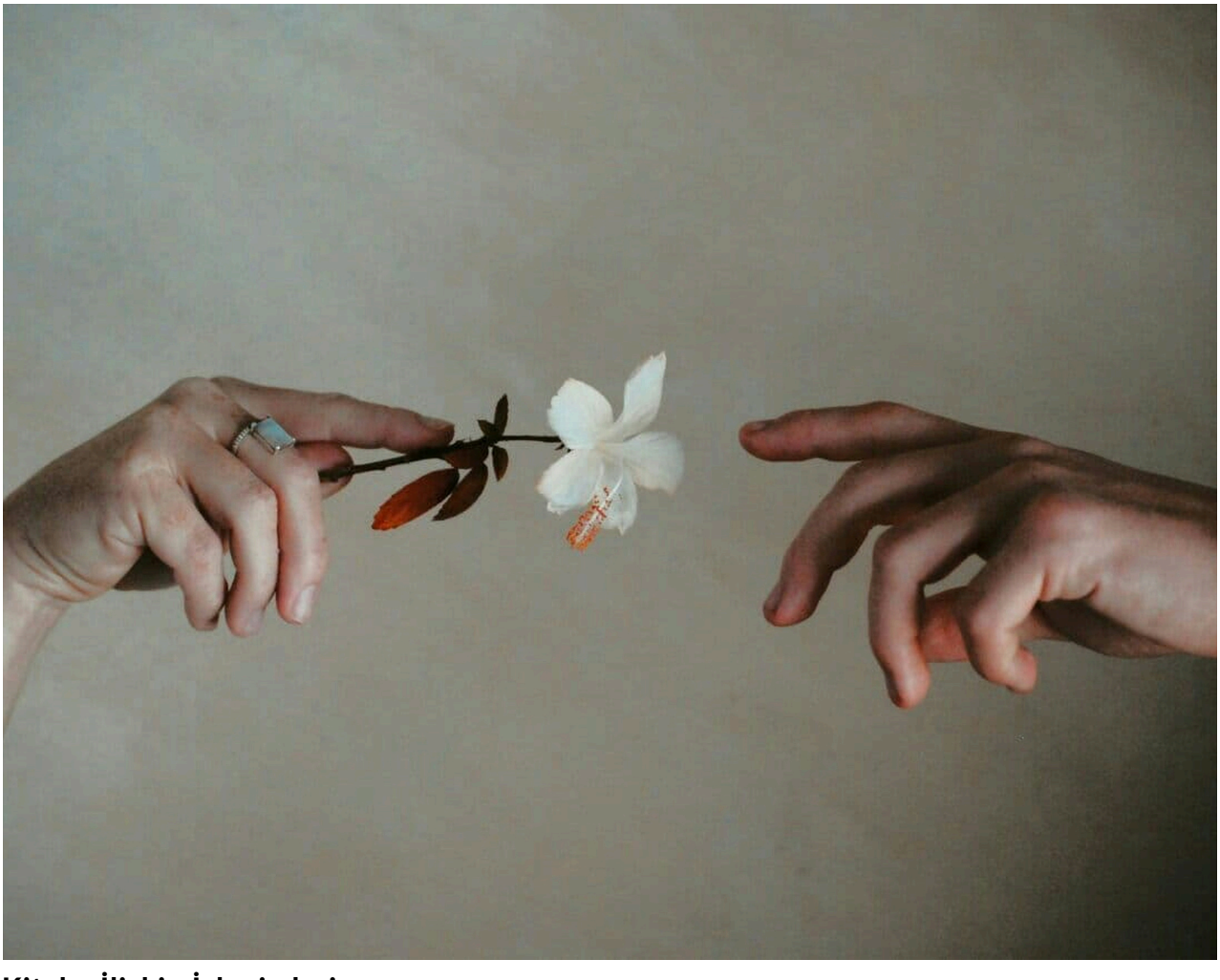
Karakterin geçmişine bakıldığında, küçük yaşta babasını kaybettiği, annesiyle samimi ve yakın bir ilişki kuramadığı, sosyal çevresi kısıtlı bir birey olduğu anlaşılmaktadır. Irvin Yalom, Aşkın Celladı adlı eserinde saplantının gücünün bir bölümünü, varoluşun diğer alanlarının yoksunluğundan alabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, kadın karakterin çevresine ve kendine olan yabancılaşmasının, Bay R.'ye bağlanarak bir anlam yaratma çabasıyla örtüştüğü söylenebilmektedir.

Karakter, 16 yaşında annesinin evlenmesiyle birlikte başka bir kente taşınmak zorunda kalmıştır ve bu ayrılık onun için büyük bir acı kaynağı olmaktadır. 18 yaşına geldiğindeyse Bay R.'nin yaşadığı kente dönerek, onu yeniden görmek ve yanında olabilmek adına büyük çaba sarf etmektedir. Evinin bulunduğu sokakta Bay R.'nin dikkatini çekebilmeyi başarmaktadır ancak adam, geçmişte aynı apartmanda yaşadığı bu kadını tanıyamamaktadır. Hatta o dönemde birkaç gün birlikte vakit geçirmiş olduğu bu kadını yıllar sonra tekrar gördüğünde onunla geçirdiği zamanları yine hatırlamamakta, hatta ondan olan çocuğunu dahi öğrenememektedir.



Bay R.'nin kişilik yapısı incelendiğinde narsisistik özellikler göstermekte olduğu görülmektedir. Narsisistik bireyler, kendi önemlerine fazlaca odaklanmakta, başkalarının duygularına karşı duyarsız kalmakta ve başkalarından faydalanma eğilimi göstermektedir. Bay R. de kadın karakterle farklı zaman aralıklarıyla birlikte zaman geçirmiş olmasına karşın onu yalnızca geçici bir haz kaynağı olarak görmekte, kimliğini ve duygularını tanımamaktadır.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirmiş oldukları Bağlanma Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde ise kadın karakterin saplantılı (kaygılı), Bay R.'nin ise kaçıngan bağlanma stiline sahip olduğu anlaşılmaktadır. Kaygılı bağlanan bireyler düşük benlik algısına sahiptir, sevilmeye layık olmadıklarını düşünmekte ve karşılarındaki kişiyi yüceltmektedir. Baş karakterin kendi değersizliğine karşılık Bay R.'yi idealleştirmesi, bu bağlanma stilinin temel özelliklerini yansıtmaktadır. Öte yandan, kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin benlik algıları olumludur, özgüvenleri yüksektir fakat duygusal olarak bağlanmak konusunda isteksizdir ve başkalarına güvenmekten kaçınmaktadırlar. Bay R.'nin yalnızlığı tercih etmesi ve derin ilişkiler kurmaktan kaçınması bu yapıyı desteklemektedir.



**Kitaba İlişkin İzlenimlerim**

Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu, Stefan Zweig'ın psikanalize olan ilgisinin güçlü bir yansımasıdır. Derin karakter tahlilleriyle ve ele aldığı konularla okurlarını büyüleyen Zweig, bu eseriyle de okurlara yalnızca bir aşk hikayesi değil, aynı zamanda çocukluk yaralarının, bağlanma şekillerimizin ve görülme arzumuzun nasıl şekillendiğini anlatan derinlikli bir öykü sunmuştur.






**NURBANU GÜNDOĞ**
**Uzman Psikolojik Danışman**

# DÜNYANIN EN YALNIZ BEYNİ

***Yazar Adı:*** *Serkan Karaismailoğlu*
***Yayınevi:*** *Ortapia Yayınları*
***Basım Yeri ve Tarihi:*** *İstanbul, 2023*
***Sayfa Sayısı:*** *312*

*Serkan Karaismailoğlu'nun kaleme aldığı Dünyanın En Yalnız Beyni, insan zihninin yalnızlıkla kurduğu çok katmanlı ilişkiyi hem bilimsel hem de insani boyutlarıyla ele alan özgün ve dikkat çekici bir eserdir. Nörobilim ekseninde şekillenen anlatım, psikoloji, felsefe ve sosyolojiyle harmanlanarak okuyucuyu yalnızlığın birey üzerindeki etkilerini çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirmeye davet etmektedir.*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Kitap, yalnızlık olgusunu yalnızca bir duygusal eksiklik değil; aynı zamanda zihinsel bir gerileme ve sosyal bir salgın olarak resmetmektedir. Modern yaşamın beraberinde getirdiği bireyselleşme, dijital bağlantılarla fiziksel temasın azalması, hızlı tüketim kültürü ve yüzeysel ilişkiler, yalnızlığı çağımızın görünmez pandemisi hâline getirmiştir. Karaismailoğlu, bu durumu "yalnız beyin" metaforu üzerinden çarpıcı bir şekilde işlerken, yalnızlığın bireyin nörolojik sistemini nasıl yeniden şekillendirdiğini gözler önüne sermektedir. Kitapta geçen şu ifade, bu yaklaşımın özeti gibidir: "Yalnız bir beynin konuşacak kimsesi yoktur, ama anlatacak çok şeyi vardır." Bu cümle, yalnızlığın yarattığı içsel yoğunluğu ve bastırılmış ifade ihtiyacını çok güçlü bir şekilde betimlemektedir. Beyin, sosyal bağlar aracılığıyla anlam üretmeye programlıdır; bu bağların eksikliği ise yalnızca duygusal değil, aynı zamanda nörofizyolojik bir çöküşü beraberinde getirmektedir. Kitap, yalnızlığın kronikleşmesinin bireyde duygusal çökkünlük, güven yitimi, dikkat dağınıklığı ve hatta fiziksel sağlık sorunları gibi çok sayıda olumsuz sonuç doğurduğunu hem klinik hem de deneysel araştırmalara dayanarak açıklamaktadır.



Karaismailoğlu, yalnızlığı yalnızca bireysel düzeyde bir sorun olarak değil, aynı zamanda toplumsal ölçekte değerlendirerek; kültürel yapıların, kentleşmenin, sosyal medyanın ve modern yaşam tarzının yalnızlığı nasıl beslediğini eleştirel bir perspektifle irdelemektedir. Bu bağlamda kitap, yalnızlığın sosyolojik yönüne de ışık tutmakta; insan doğasının sosyal bağlara olan evrimsel ihtiyacını hatırlatmaktadır. Özellikle dijitalleşen dünyada bireylerin ekran karşısında daha fazla zaman geçirmesi, yüz yüze ilişkilerin yerini çevrim içi bağlantıların alması ve duygusal derinliğin yerini geçici temasların alması, insan beyninde kalıcı yalnızlık izleri bırakmaktadır.

Kitap boyunca serotonin, dopamin, oksitosin gibi nörokimyasal maddelerin sosyal bağlar ve duygusal regülasyon üzerindeki etkileri ayrıntılı şekilde incelenmekte; bu biyolojik yapılarla psikolojik süreçler arasında kurulan köprü, okuyucunun kendi içsel deneyimlerini bilimsel bir bakışla değerlendirmesini mümkün kılmaktadır. Bu çerçevede Karaismailoğlu, sosyal ilişkilerde bağ kurma, güven geliştirme, öz-yeterlik ve duygusal esneklik gibi psikolojik becerilerin nörobiyolojik alt yapısını sade bir dille aktarırken, okuyucunun yalnızlık deneyimlerine yönelik farkındalık geliştirmesini de desteklemektedir. "İnsan beyni, anlam kurarak hayatta kalır. Yalnızlık, bu anlam kurma sürecini sekteye uğratır." Bu güçlü ifade, kitabın tematik yapısını derinleştirmektedir. İnsan beyninin evrimsel olarak anlam arayışı üzerinden hayatta kalmaya programlandığı; bu anlamın ise çoğu zaman diğer insanlarla kurulan bağlar aracılığıyla inşa edildiği fikri, kitabın merkezinde yer almaktadır. Bu noktada yalnızlık, yalnızca bir "yokluk" değil, aynı zamanda bir "anlam kaybı" olarak resmedilir. Özellikle gelişimsel psikoloji açısından bakıldığında, yalnızlık bireyin benlik algısı, kimlik bütünlüğü ve öz değer yapılarında çatlaklar oluşturabilir.

Karaismailoğlu'nun metni, Erikson'un psikososyal gelişim kuramındaki "yakınlığa karşı yalıtılma" evresiyle güçlü biçimde örtüşmektedir. Yazar, bireyin sağlıklı bir kimlik inşası ve benlik algısı geliştirebilmesinin ön koşulunun güvenli sosyal ilişkiler kurabilme becerisi olduğunu vurgularken; yalnızlıkla başa çıkmanın yalnızca duygusal değil, aynı zamanda biyolojik ve bilişsel bir çaba gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kitap, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yalnızlıkla başa çıkmakta zorlanan bireyler için hem farkındalık hem de yön bulma açısından değerli bir kaynak işlevi görmektedir.

Dünyanın En Yalnız Beyni, yalnızlık olgusuna disiplinler arası bir perspektiften yaklaşarak, insan zihninin bu evrensel deneyim karşısındaki kırılganlığını, direncini ve dönüşüm potansiyelini bilimsel temellere dayandırarak aktarmaktadır. Bu özelliğiyle eser hem psikoloji profesyonelleri hem de zihinsel ve duygusal iyilik hâlini önemseyen her okuyucu için düşündürücü, öğretici ve dönüştürücü bir kaynak niteliği taşımaktadır. Yazarın kullandığı anlatım dili hem akademik disiplini hem de anlatısal sıcaklığı bir arada barındırmaktadır. Bu bağlamda eser, yalnızca akademisyenler, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları için değil; aynı zamanda insan ilişkilerini, kendilik farkındalığını ve zihinsel dayanıklılığı anlamak isteyen herkes için erişilebilir ve zihin açıcı bir kaynak niteliğindedir. Bireylerin iç dünyasını keşfetmelerine eşlik edecek nitelikte güçlü bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.



**Kitaba İlişkin İzlenimlerim**

Dünyanın En Yalnız Beyni, yalnızlık temasını yalnızca bireysel bir duygu durumu olarak değil; biyolojik, nörolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla inceleyen bütüncül bir eserdir. Serkan Karaismailoğlu, insan beyninin sosyal doğasını merkeze alarak, yalnızlığın sadece bir hissiyat değil; aynı zamanda bedensel ve zihinsel sağlığı doğrudan etkileyen bir durum olduğunu bilimsel kanıtlarla temellendirmektedir. Bu yönüyle kitap, okura hem bir farkındalık aracı hem de bir iç görü aynası sunmaktadır. Ayrıca kitap, dijitalleşmenin hız kazandığı, yüz yüze ilişkilerin azaldığı ve bireyselleşmenin teşvik edildiği çağımızda insanın hâlâ derin bir sosyal bağlanma ihtiyacı taşıdığını vurgulaması bakımından oldukça günceldir. Karaismailoğlu, sosyal medya çağında artan görünürlüklerin, gerçek bağlantıların yerini tutmadığını; beynin hâlâ sıcak bir bakışa, anlamlı bir konuşmaya, fiziksel varlığa ihtiyaç duyduğunu açıkça ifade etmektedir. Bu tespit, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde gelişimsel krizler yaşayan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını anlamada rehberlik etmektedir. Karaismailoğlu'nun yazım tarzı, empatik bir danışman sesi gibidir. Okuyucuyu yargılamadan, yönlendirmeden ama yumuşak bir kararlılıkla kendi iç dünyasına davet eder. Özellikle kitabın sonlarında yer alan şu cümle, bu duruşu çarpıcı biçimde özetlemektedir:

*"Eğer düşersen, elinden tutup seni yeniden kaldırırım. Eğer kaldıramazsam, yanına uzanırım."*






**MUHAMMED ÖZKAN**
**Psikolojik Danışman**

# BİR KADININ YÜREĞİ

**Yazar adı:** Maya Angelou
**Yayınevi:** Everest Yayınları
**Basım yeri ve tarihi:** İstanbul, Şubat 2020
**Sayfa sayısı:** 350

*"Beyaz olarak dünyaya gelmiş bir kadına siyah bir çocuğun hayatını nasıl açıklayabilirdim. Bu iki kadın, oğluna ne çabalarla kazandığı gururundan başka verecek bir şeyi olmayan siyahi bir anneyi nasıl anlayabilirlerdi? Sonsuzluğa ve eski ruhların şiirlerine sahip olsam dahi, Guy'a ten renginin zalimce bir şaka değil, sağlıklı bir tasarım olduğunu kanıtlamaya çalıştığım o acı dolu anları benimle birlikte yaşamalarını sağlayamazdım."*

**"Yazı spoiler içermektedir."**

Mücadele ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği reddini yaşamının merkezine yerleştiren Maya, Neval El SEDDAVİ'nin aynı isimli kitabında ele aldığı Sıfır Noktasındaki Kadın'ı temsil etmektedir. Maya seçimi dışında gerçekleşen bir doğum ve farklı bir ten rengi ile gücü elinde bulunduranın baskısı altında yaşayacağı bir coğrafyaya gözlerini açmıştır. Bireyler renklere göre kategorize edilmiş ve kendinden olmayan öteki olarak nitelendirilmiştir. Bireyin kendinden olmayanlarla ilişkisini inceleyen Henri Tajfel, Sosyal Kimlik teorisinde biz (ingroup) ve onlar (outgroup) kavramını sosyal sınıflandırma başlığı altında ele alır. Bireylerin kendilerini kategorilendirdiklerini savunur. Maya yaşadığı yerde biz bilincinden uzak hissettiği toplumun bireyleri tarafından onlar diye kategorize edilen taraftadır. Onlar'ın (outgroup) varlığını sosyal öğrenme ve çocukluk yaşantıları açısından ele alan Sosyal Nörobilim, bu durumu Amigdala Aktivasyonu kavramıyla açıklamaktadır. Yapılan incelemelerde bireylerin kendinden olmayanlarla bir araya geldiğinde amigdalasında artış olduğu ve bunun öğrenme yaşantısına dönüştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Maya içinde yetiştiği toplumun 'Otoriter Karakter' yapısından kaynaklı bu baskıyı ve geri planda rol verilmeyi sürekli bir biçimde deneyimlemektedir. Küçük yaştan itibaren mücadelesine başlamakta ve bu mücadeleyi hem ekonomik hem psikolojik hem de sosyolojik alanda vermektedir. Birlikte yaşadığı ergen oğlu Guy'a daha iyi bir yaşam sunabilmek için çalışmakta, sosyal kimlik bilincini pekiştirmek için gönüllü tiyatro grupları oluşturmakta ve yaşadığı coğrafyada ötekinin reddine karşı çıkan liderlerle yakın ilişkiler kurmaktadır.



Maya, oğlu Guy ve yakın çevresindeki herkes, öteki olmalarından kaynaklı ırksal stres yaşamaktadırlar. Afro-Amerikan çocukların gelişimi üzerine çalışmalar yapan Dr. Howard C. Stevenson baskıya maruz kalan kitlelerin bu stresi yaşadığını savunmaktadır. Guy'un okula gidiş gelişlerinde ve annesinin onu sürekli bir şekilde korumaya çalışmasında, ten renginden kaynaklanan ırksal stresin izleri görülmektedir. Onlar (outgroup) olmanın yarattığı baskı Afro-Amerikan kökenli bireylerde kolektif travma oluşturmaktadır. Maya ve arkadaşları baskıdan kaynaklı kolektif travmanın dinamiğiyle Birleşmiş Milletler toplantısında bu durumu protesto etmektedirler. Anlatıda yer alan mücadele ve umuda baktığımızda toplumun ortak hafızasına dair ipuçları görülmektedir. Afro-Amerikan kökenli bireylerin yaşadığı sosyal ve kültürel sorunları Post Travmatik Kölelik Sendromu kavramıyla açıklayan Dr. Joy DeGruy bu durumun kuşaklar boyu süren etkiler yoluyla devam ettiğini savunmaktadır. Maya, Oğlu Guy ve yakın çevresindekiler atalarından aldıkları bu yıkıcı mirasın etkisiyle kolektif bir dayanışma oluşturmaktadırlar. Yaptıkları eylemleri bilinçli bir seçim ve analiz sürecinden geçirip yaşama aktarmaktadırlar.

Öteki-Onlar (outgroup) olmanın dinamiği ele alındıktan sonra Maya'nın bireyselliği ve seçimleri William Glasser'in Seçim-Gerçeklik Teorisi açısından incelenebilir. Maya tüm seçimlerini bilinçli olarak yapmakta ve seçimlerinin sonuçlarını detaylı bir şekilde incelemektedir. Gerçeklik kuramında ele alınan beş temel psikolojik ihtiyaç açısından bakıldığında Maya yeme, içme ve barınma işleri için farklı işlerde çalışmakta (şarkıcı, yazar, editör) ve hayatta kalma ihtiyacı için gerekli olan dinamikleri işe koşmaktadır. Guy'la kurduğu anne-oğul ilişkisi ve evlendiği Vus Maya'nın sevgi ve ait olma ihtiyacına, toplumsal mücadele içinde ötekinin varlığını savunması Maya'nın güç ihtiyacına, oğlu Guy'la bağımsız bir şekilde farklı yerlerde yaşaması onun özgürlük ihtiyacına ve arkadaşları ve çevresiyle gerçekleştirdikleri planlı partiler ve toplanmalar da Maya'nın eğlence ihtiyacına karşılık gelmektedir. Maya toplumun dayattığı kabullere adalet yoluyla savaş açan ve her şeye sıfır noktasından başlayan hak savunucu bir bireydir. Maya'nın kendi yaşamını ele aldığı anlatıda Maya, oğlu Guy için bir ötekidir. Guy adalet mücadelesinin içinde koruma altına alınan ve silikleşen gölge kişilik kavramına örnek teşkil etmektedir. Maya anlatıya oğlu Guy'la başlamakta ve onunla sonlandırmaktadır.





**Kitaba İlişkin İzlenimlerim**

Ötekini anlayabilmenin ve onu ayrıştırmadan kabul edebilmenin kutsallığını anlatı yoluyla deneyimlemek karşılık vermeden ulaşılabilecek umuda yol açmaktadır. Bu umut teoride yer alan, pratikleşmemiş bir yaşamda bireyi olumlu duygulanıma sevk edebilmektedir. Ancak toplumlar ve yaşamlar, ötekinin ezildiği ve görmezden gelindiği olayları vahşileştirip bizlere dayattığı bir formdayken pratiksiz bu teori boş bir hayalden başka bir şey olamamaktadır. Toplumsal eşitlik kavramı coğrafyalarımızın başat değeri olmalıdır. Yüreğimizin derinliklerinde merkeze yerleşmiş teoriler yaşam deneyimine dönüşmelidir. Esaret özgürlükle başlar. Gerçek özgürlük ve hak savunuculuğu bireyin en zor durumdaki tavrında belirmektedir. İnsanı yaşatabilmek umuduyla özgürlüğe esir olabilenlere.



# KAYNAKÇA

PSİKOLEKTİF+

# KAYNAKÇA


**FRANKIE & ALICE**

- https://www.imdb.com/title/tt1221208/mediaviewer/rm2519061249/?ref_=ttmi_mi_145
- https://www.imdb.com/title/tt1221208/mediaviewer/rm2436352768/?ref_=ttmi_mi_5
- https://www.imdb.com/title/tt1221208/mediaviewer/rm3505265153/?ref_=ttmi_mi_123

**THE RESTLESS**

- https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BNDM4NTA4NGYtYThkNS00NjEwLWJlMjgtMjAxZTkxZTQ4ZDFkXkEyXkFqcGc@._V1_.jpg https://m.media-
- amazon.com/images/M/MV5BNGI2MjA0MDktN2YzYi00ZTM5LTlkNTUtZWNmMTI0OTMxZGNjXkEyXkFqcGc@._V1_.jpg https://m.media-
- amazon.com/images/M/MV5BMTk2ZDU3N2YtYmFiZC00NmJkLWJhZjEtMjAxOGIxMjZhYmU3XkEyXkFqcGc@._V1_.jpg https://m.media-
- amazon.com/images/M/MV5BZTAwNzc0NzMtNTdiMy00ZmIwLWE0ZTAtNzZmMmVhYTNkMTAwXkEyXkFqcGc@._V1_.jpg

**HIS THREE DAUGHTERS**

- https://ortakoltuk.com/film-elestirileri/his-three-daughters
- https://ew.com/his-three-daughters-carrie-coon-natasha-lyonne-elizabeth-olsen-sibling-strife-ending-8715039
- https://thegoodsreviews.com/his-three-daughters-2024/
- https://ortakoltuk.com/film-elestirileri/his-three-daughters

**PRIDE&PREJUDICE**

- https://tr.pinterest.com/pin/240450067603085885/
- https://tr.pinterest.com/pin/724804939129450 7/
- https://tr.pinterest.com/pin/286401476006426 48/
- https://tr.pinterest.com/pin/312648399155216204/

**SARMAŞIK**

- https://www.beyazperde.com/filmler/film-232790/fotolar/detay/?cmediafile=21257005
- https://www.beyazperde.com/filmler/film-232790/fotolar/detay/?cmediafile=21159431
- https://filmhafizasi.com/ucsuz-bucaksiz-bir-hapishane-sarmasik/

**AS GOOD AS IT GETS**

- https://www.primevideo.com/-/tr/detail/As-Good-As-It-Gets/0TIWYP2JOPEK20JNLQDJWREUJR
- https://www.flicks.co.nz/movie/as-good-as-it-gets/
- https://abcdvdvideo.myshopify.com/products/helen-hunt-jack-nicholson-greg-kinnear-film-as-good-as-it-gets-35m-13546

**NEFASET LOKANTASI**

- Karacabey, H.V. ve Tuzcuoğlu, A.S. (2023). Anlatı Terapisi: Terapötik Dünyaya Yeni Renkler Katmak Üzerine Bir Derleme. İZU Eğitim Dergisi, 5(9), 1-20.
- https://www.freepik.com/
- https://www.kitapyurdu.com/kitap/nefaset-lokantasi/503062.html?srsltid=AfmBOoqRa2-v8xUC2BRZFCOhDK40hHDle4HUNK13Gk0K0XXD_thXaAPu

**DUYGUSAL PUSULA**

- https://www.pelikankitabevi.com.tr/kisisel-gelisim-kitaplari/sola-unitas/duygusal-pusula
- https://ilsesand.com/about-ilse-sand/
- https://tinyurl.com/umut750

**BİLİNMEYEN BİR KADININ MEKTUBU**

- https://www.iskultur.com.tr/bilinmeyen-bir-kadinin-mektubu-sert-kapak.aspx
- chat.openai.com
- https://unsplash.com/photos/person-holding-white-flower-on-white-textile-Yh-OYzUQdB8?utm_content=creditCopyText&utm_medium=referral&utm_source=unsplash

**DÜNYANIN EN YALNIZ BEYNİ**

- https://www.dr.com.tr/kitap/dunyanin-en-yalniz-beyni/serkan-karaismailoglu/bilim/populer-bilim/urunno=0002062778001
- https://www.sanatgezgini.com/hakan-capkan-kagit-uzerine-karisik-teknik-renkli-yalnizlik
- https://chatgpt.com/c/68369caa-f49c-8004-95de-5a41bcc81107

**BİR KADININ YÜREĞİ**

- https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/hayata-asik-bir-kadin-1750581
- https://www.beyhanbudak.com.tr/vazgecmek-en-kolayi-peki-mucadele-etmek-cok-mu-zor.html
- https://www.ciceksepeti.com/ozgur-kadin-popart-kanvas-tablo-hediyelik-dekoratif-tablo-kc2077452
- https://www.yerlidusunce.com/bir-toplumsal-hareket-olarak-yucelciler/

**KAPAKLAR**

Ön Kapak

- https://images.ykykultur.com.tr/upload/image/356103b7-a02b-4088-b15b-e977018bd425.jpg

Kaynakça

- OpenAI. (2025). AI-generated image created with ChatGPT (DALL·E model) based on user input.

Arka Kapak

- https://www.edebiyathaber.net/wp-content/uploads/2023/01/Tugba-Dogan-Fotograf.jpg



# PSİKOLEKTİF+

SAYI 26 - Haziran - 2025