PSİKOLEKTİF+
SAYI 27 - Eylül - 2025
Her 3 ayda bir yayınlanır.



Zülfü Livaneli

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri



THE LIGHTHOUSE
AHMET YAŞAR
6



LARS AND THE REAL GIRL
OZAN ATAMIŞ
10



ÇATLAK
FATMA BATIK ŞİMŞEK
13



THE TASTE OF THINGS
TUĞÇE UYSAL
17

PSİKOLEKTİF+
SAYI 27 - EYLÜL 2025

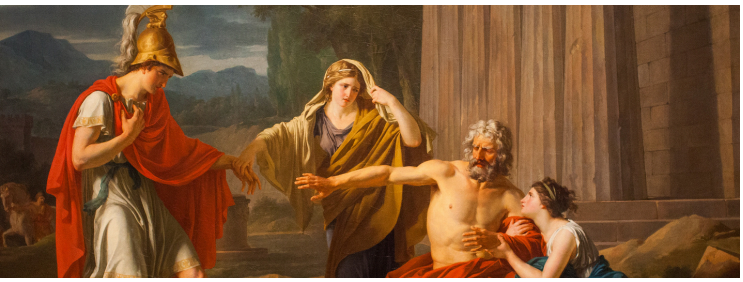
kitap incelemeleri



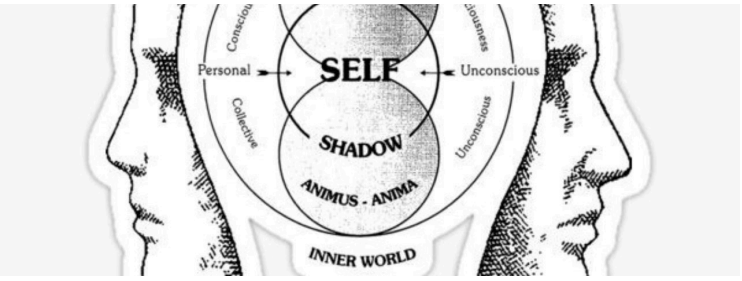
21 PSİKOLEKTİF+
LEYLA'NIN EVİ
MUHAMMED ÖZKAN



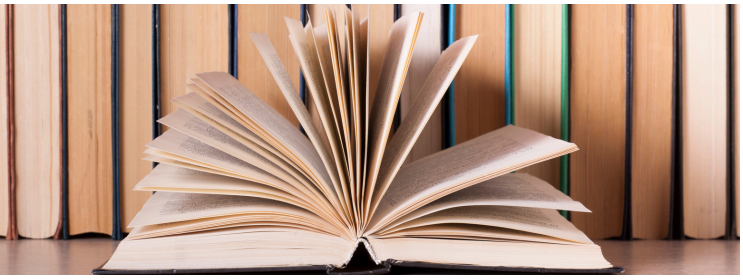
24 PSİKOLEKTİF+
KAÇAMAK İLİŞKİLER
ELİF GÖK



27 PSİKOLEKTİF+
KIRMIZI SAÇLI KADIN
HACER TALAK



30 PSİKOLEKTİF+
İÇİMİZDEKİ BİZ
NURBANU GÜNDOĞ



33 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif

PSİKOLEKTİF+

Genel Yayın Yönetmeninden



TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

Sinema ve edebiyat ile ruh sağlığı alanını harmanlayarak okuyucularına yeni bakış açıları kazandırmayı hedefleyen Psikolektif+, 27. Sayısıyla sizlere merhaba demekte. Dergimizin bu sayısında sizleri farklı lezzetlere götürecek 4 film ve 4 kitap olmak üzere 8 eser incelenmiştir. Zülfü Livaneli, yeni sayımızın kapağında misafirimiz olmaktadır.

Bu sayıda, Zülfü Livaneli'nin kaleminden dökülen Leyla'nın Evi isimli kitabı, Psikolojik Danışman yazarımız Muhammed Özkan tarafından incelenmiştir. Eserleri kırktan fazla dile çevrilen, günümüzün çok yönlü yazarlarından olan Zülfü Livaneli, Konya'da doğmuş, Maarif Kolejinde okumuş ve Stockholm'de felsefe ve müzik eğitimi görmüştür. Roman yazarı, gazeteci, yönetmen, besteci ve siyasetçi kimliklerine sahip olan yazar 1972 yılında cezaevine alındı ve fikirleri nedeniyle 11 yıl sürgünde yaşamak zorunda kaldı. Teyzesinden öğrendiği bağlama sayesinde müzik hayatına atılmış, yaptığı müzikle birçok ulusal ve uluslararası ödül almış ve eserleri ünlü sanatçılar tarafından seslendirilmiştir. Sanat yaşamı boyunca 300'e yakın besteye imza atmış, 1997'de Ankara Hipodrom Meydanı'nda yarım milyon kişinin katılımıyla Türkiye'nin en büyük konserini gerçekleştirmiştir. Zülfü Livaneli, dünya kültür ve barışına yaptığı katkılardan ötürü 1996 yılında Paris'te UNESCO tarafından Büyükelçilik görevine getirilmiştir. Eserleri, hayat tarzı ve felsefesiyle bir kültür aktarıcısı olan Zülfü Livaneli, yüze yakın kitabı edebiyat dünyasına kazandırmıştır. 2015 yılında Beyaz Martı Edebiyat Onur Ödülü'nü, 2020 yılında ise Kartal Edebiyat Günleri Onur Ödülü'nü kazanmıştır. Kendini birçok farklı alanda geliştirebilmiş birisi olan Zülfü Livaneli, hayat birikimiyle Türk toplumuna ışık vermeye ve gençlere yol göstermeye edebiyat ve sanat alanında devam etmektedir.

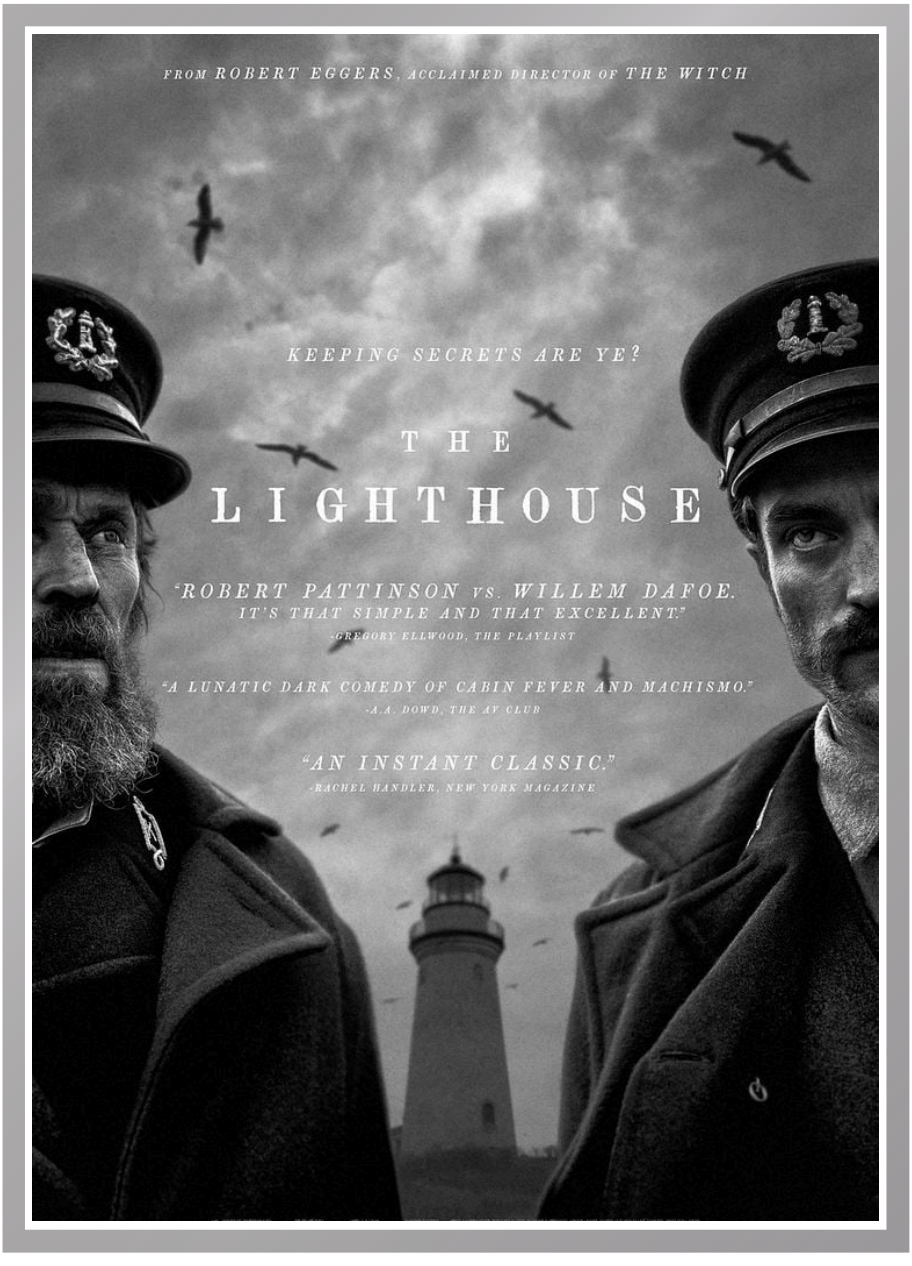
Bir yaprak misali süzülürken günler takvim yapraklarından, hayata farklı pencerelerden bakmak daha da önemli hale geliyor belki de... Psikolektif+, yeni sayısı ile farklı pencerelerin perdesini aralamaya çalışıyor. Alanında uzman yazarlarımızın incelemeleriyle yaz aylarını uğurluyor, sonbahara küçük bir merhaba demeye hazırlanıyoruz. Arka fonda Zülfü Livaneli'nin Güneş Topla Benim İçin eseri çalarken 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+





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

THE LIGHTHOUSE

Vizyon Tarihi: 2019
Tür: Korku, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 109 Dakika
Imdb puanı: 7,4
Oyuncular: Robert Pattinson, Willem Dafoe
Yönetmen: Robert Eggers, Max Eggers

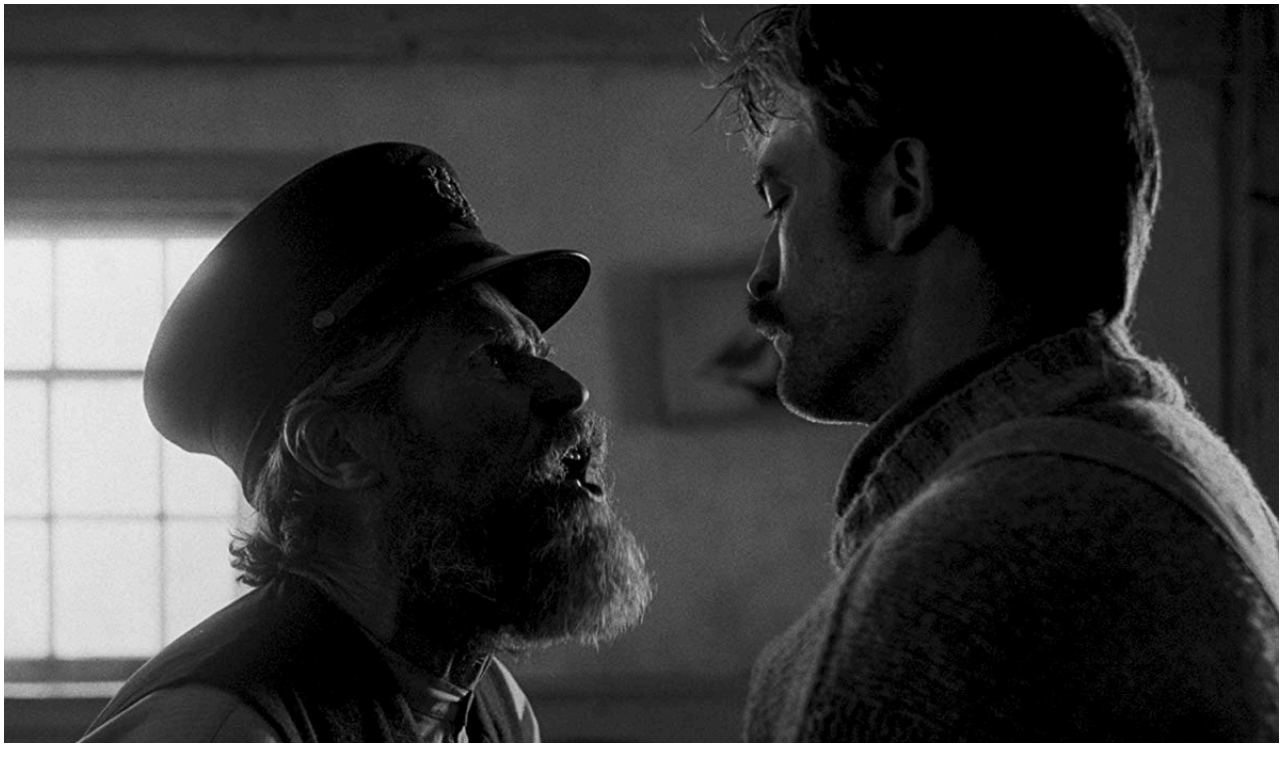
"The Lighthouse" filmi, 1890'larda New England kıyılarındaki ıssız bir adada, iki deniz feneri bekçisinin psikolojik çöküşünü anlatmaktadır. Genç denizci Ephraim Winslow dört haftalık görev için yaşlı fener bekçisi Thomas Wake ile ıssız bir adaya gönderilir. Görevleri, deniz fenerine bakmak ve adadaki işleri yürütmektir. Wake otoriter, huysuz ve sürekli emirler yağdıran biridir; Winslow ise sessiz, içe kapanık ama öfkesini bastıran bir gençtir.

İki deniz feneri bekçisi haftalarca beraber yaşamak zorunda kalır. Görevleri basit görünse de izolasyon, zor çalışma şartları, alkol, bastırılmış duygular ve batıl inançlar zamanla ikisinin de akıl sağlığını sarsar. Giderek yoğunlaşan paranoya ve halüsinasyonlarla birlikte, gerçeklik ile hayal arasındaki sınırlar bulanıklaşacak, İki karakter arasında hem otoriteye karşı isyan hem de güç mücadelesi baş gösterecektir.

"Gördüm ben. Benden önceki bekçilerden biri... ışığın büyüsüne kapılıp delirdi. Güzellik ışıktadır... Kurtuluş ışıktadır."

! "Yazı spoiler içermektedir."

Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak; yaşlı fener bekçisi Thomas Wake, kontrolcü, otoriter, mitlere tutunan bir karakterdir. Wake, süperego'yu (üst benlik) temsil etmektedir. Kuralları o koyar, ahlaki yargılamalarda bulunur, sürekli genç meslektaşını aşağılar ve denetler. Fenerin en tepesindeki "ışığa" tek başına sahip olması, onun bilgiye, güce ve sırra hükmeden baba figürü olduğunu simgelemektedir. Ancak alkolün etkisiyle süperego'nun baskısı kalktığında, içindeki ilkel ve saldırgan id ortaya çıkar; sarhoş naraları atar, küfürler eder ve kontrolünü kaybeder. Kontrol dürtüsü yüksek olan Wake, yalnızlıkla baş etme stratejisi olarak ritüellere, mitlere ve kurallara tutunmaktadır. Deniz fenerinin ışığına adeta tapmaktadır, oraya girmesine yalnızca kendisinin hakkı olduğunu düşünmektedir. Winslow ise sadece angarya işlerle uğraşır: kömür taşır, makineleri temizler. Öte yandan Wake, geceleri fenerin ışığına çıkar ve orada gizemli ayinlere benzer davranışlar sergiler. Winslow yukarı çıkmaya çalıştığında Wake onu engeller. Kendisini "ışığın bekçisi" olarak görmektedir.



Genç ve geçmişinden kaçan Winslow, ego'yu (benlik) temsil etmektedir. Bir yanda Wake'in (süperego) baskıcı kurallarına uymaya çalışırken, diğer yanda kendi içsel arzuları ve karanlık dürtüleriyle (id) boğuşur. Geçmişinde işlediği bir suçun ya da öyle olduğuna inandığı travmatik bir olayın (kereste işçisinin ölümü) suçluluğuyla yaşar ve bu durumun vicdan azabıyla kıvranır. Wake'in otoritesine karşı duyduğu isyan, aslında kendi içindeki bastırılmış arzu ve öfkenin bir yansımasıdır. Fenerin kendisi, bariz bir şekilde fallik (penis) bir semboldür. Wake'in ışığa tek başına sahip olma takıntısı, cinsel gücü ve iktidarı elinde tutma arzusunu temsil eder. Winslow'un fenere ulaşma çabası ise bu gücü ele geçirme, adeta babayı alt edip onun yerine geçme arzusunu (Oedipus kompleksi) simgeler. İki erkek arasındaki ilişki, sürekli bir hakimiyet kurma ve teslim olma dansı gibidir. Fiziksel kavgaları, sarhoş olup dans etmeleri ve birbirlerine olan hem nefretleri hem de mecburiyetleri bu durumu çok iyi yansıtmaktadır.



Filmin en belirgin teması, izolasyonun insan psikolojisi üzerindeki yıkıcı etkisidir. Ada, medeniyetten ve sosyal normlardan kopuşu simgelemektedir. Sürekli çalan sis düdüğü, fırtınaların uğultusu ve daracık mekanlar, karakterlerin zihinlerindeki baskıyı ve klostrofobiyi fiziksel dünyaya yansıtır. Zaman kavramı bükülmüş ve gerçeklikle hayal arasındaki çizgi tamamen kaybolmuştur.

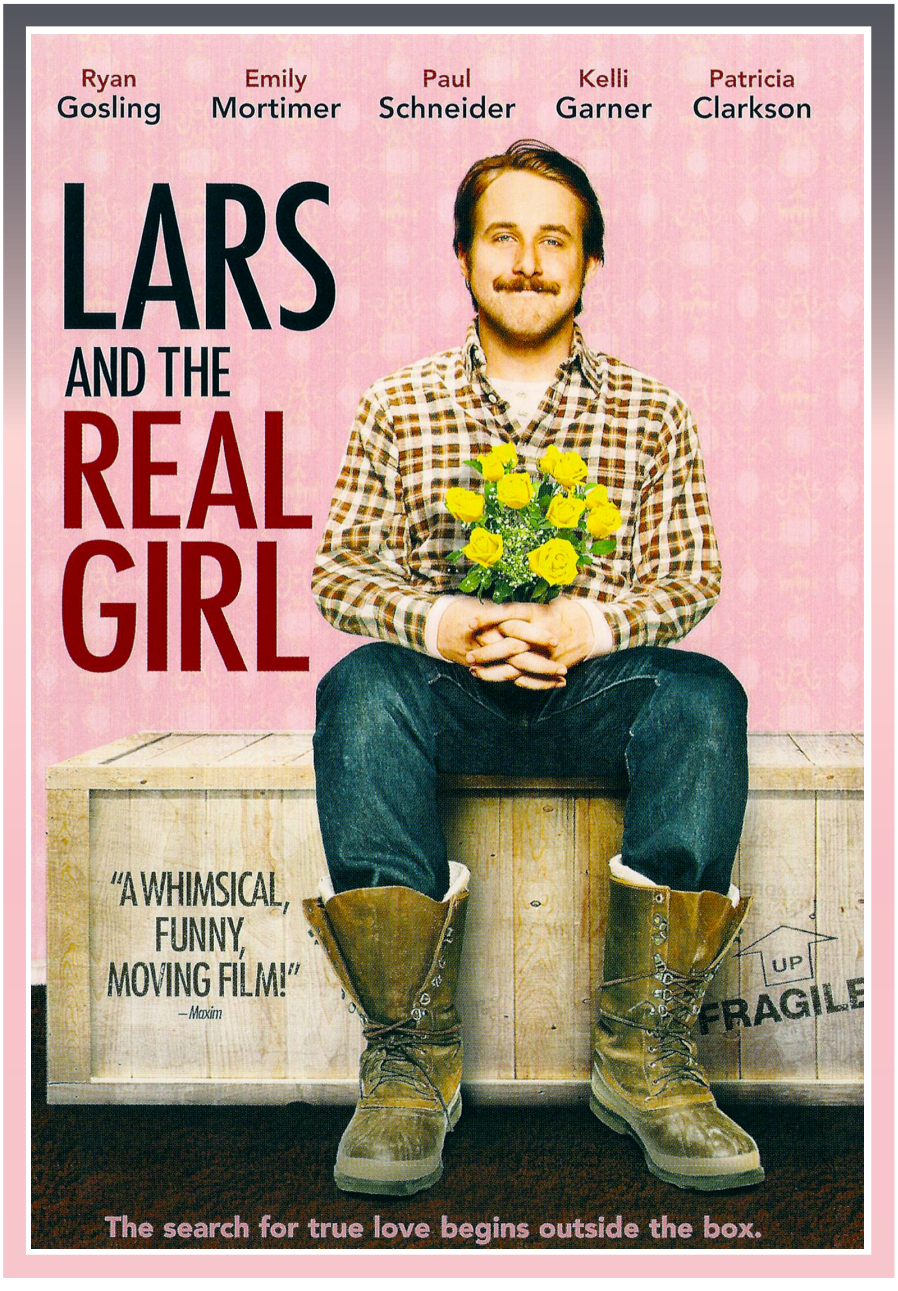
Film, Yunan mitolojisinden derin izler taşımaktadır: Winslow'un fenere tırmanıp "ışığı" (bilgiyi, tanrısal gücü) ele geçirme arzusu, tanrılardan ateşi çalan Prometheus'un hikayesine doğrudan bir göndermedir. Filmin sonunda ışığa ulaştığında gördüğü şey karşısında yaşadığı trans hali ve sonrasında kayalıklarda martılar tarafından parçalanması, Prometheus'un sonsuz bir cezaya çarptırılmasını anımsatır. Yasak olan bilgiye ulaşmanın bedelini en ağır şekilde ödemiştir.

"Fenerin içinde ne olduğunu görmek mi istiyordun? Son yardımcım da istemişti. Ey insanın zihninde yüzen ve özgürce eriyen döneklik... Kutsal ayıplar ve korkular... Gözlerde alev alev yanar. Denizin dibine doğru bakar. Diğerleri hâlâ kördür. Kutsal nimetleri göremezler. Ve denizci cennetine yollanan hiçbir adam çekmez ne acıyı ne zahmeti. Ancak kadim zamanlardan beri dönekler ve değişmezler dünyanın dört bir yanını sarar. Budur hakikat. Cezanı çekeceksin. Işık bana ait!"



Filme İlişkin İzlenimlerim

The Lighthouse, gerçekliğin son derece öznel olduğunu ve medeniyetin ince zarının altındaki insanın ne kadar vahşi ve ilkel olabileceğini gösteren alegorik bir eserdir. Film, akıl ile delilik arasındaki sınırları bulanıklaşan, mitoloji ve denizcilik batıl inançlarıyla örülü bir hayatta kalma hikayesidir. Ama bir deniz fenerinde deliren iki adamın hikayesinden çok, insan ruhunun derinliklerindeki evrensel korkulara, arzulara ve çatışmalara tutulmuş bir fener ışığıdır. İyi seyirler, sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

LARS AND THE REAL GIRL

Vizyon tarihi: 2007
Tür: Dram, Romantik,Trajikomik
Yapım: ABD
Süre: 106 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Ryan Gosling, Emily Mortimer, Paul Schneider, Patricia Clarkson
Yönetmen: Craig Gillespie

Lars, abisinin garajında yaşayan kendi halinde birisidir. Annesinin doğum sırasında vefatı ve sonrasında abisinin evden erken ayrılmasıyla birlikte insanlarla olan iletişimini ve temasını sınırlamaktadır. Çevresindeki insanların birini bulmasına yönelik söylemleri sonucu arkadaşının bir gün ona gösterdiği şişme bebeği sipariş etmesi ve ona isim verip gerçekmiş gibi davranması birtakım olaylara yol açacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filme Lars'ın abisinin (Gus) eşi Karen'ın evlerinin yanındaki garajda yaşayan Lars'ı ziyaret ettiği sahneyle başlamaktayız. Karen'ın garajın kapısına yaklaşması bile Lars'ta bir tedirginlik yaratmaktadır. İkilinin arasında geçen diyolagda Lars'ın iletişim kurmakta ve sürdürmekte zorluk çektiğini görmekteyiz. Film boyunca Lars'ın yaşadığı bu durum birçok sahnede karşımıza çıkmaktadır. Kilisede çocuğun oyuncağını düzeltirken gerilmesi, işyerinde insanlarla konuşmamak için bahaneler üretmesi, ondan hoşlanan kızı (Margo) görünce elindeki çiçeği fırlatması ve en dikkat çekeni ise Lars'ın iş dönüşü evine girmek üzereyken Karen'ın akşam yemeğine davet edip ısrar etmesi sonucu Lars'ın Karen'dan kaçmaya çalışması ve yere düşüp boğuşmaları şeklinde birçok sahne görmekteyiz. Lars'ın yaşadığı bu durumlar bizi Şizoid Kişilik Bozukluğuna yönlendirmektedir. Şizoid Kişilik Bozukluğu; insanlarla olan iletişimde ve insan ilişkilerinde ilgi eksikliği, içedönüklük, etkinlik ve eylemleri yalnız yapmayı tercih etme, duygusal soğukluk, insanlarla olan iletişimin ve davranışların tekdüze olması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu durum belli bölümlerden ziyade kişilik yapısı haline geldiği için hayatın tamamını etkilemektedir. Bu kişilik bozukluğuna sahip bireylerin duygusal durumları genellikle değişmez ve eleştirilere de tepkisiz kalmaktadırlar. İnsanlarla yakınlık kuramazlar ve buna ihtiyaç duymazlar. İş arkadaşının Lars ile sohbet etmeye çalıştığı sırada bir şişme bebek reklamından bahsetmesi üzerine Lars'ın evine şişme bebek sipariş etmesi kırılma noktası olacaktır. Lars'ın, abisiyle Karen'a kız arkadaşının olduğundan bahsetmesi onları hem şaşırtmakta hem de mutlu etmektedir. Sonrasında Gus'ın evinde buluştuklarında Lars'ın sevgilisinin bir şişme bebek olduğunu görmeleri şok etkisi yaratmaktadır. Lars'ın şişme bebeğe Bianca diye seslendiğini, onunla konuştuğunu ve ondan gerçek bir insanmış gibi bahsettiğini görmekteyiz. Bu durum başka insanların



olmadığı ortamlarda da bu şekilde devam etmektedir. Bu da bizi sanrı kavramına yönlendirmektedir. Sanrı; bireyin gerçekle bağdaşmayan, kesin olarak inandığı sabit ve yanlış inançlardır. Lars'ın Şizoid Kişilik Bozukluğuna sanrı da eşlik etmektedir. Bianca'nın yanında kendine güvenen insanlarla konuşmakta zorluk çekmeyen bir Lars görmekteyiz. Karen ile Gus doktor Dagmar'la bu durumu konuştuklarında doktorun yakın zamanda hayatınızda bir değişiklik oldu mu demesi ve Karen'ın hamile kaldığından bahsetmesi Lars'ın durumundaki tetikleyici olayı bize göstermektedir. Doktor Dagmar Lars'ın yaşadığı bu durumu kabullenmelerini ve Bianca'ya gerçek bir bireymiş gibi davranmalarını istemesi üzerine Karen ve Gus komşularından, arkadaşlarından ve mahalleliden yardım istemektedirler. Bianca'nın kiliseye gitmesi, okuldaki çocuklara hikaye okuması, sosyalleşmesi ve diğer insanlarla vakit geçirmesi bir süre sonra Lars'ı sinirlendirmektedir. Karen ile tartıştıkları sahnede Bianca'nın onu terk edeceğinden bahsetmekte ve bu durumdan korktuğu gözlemlenmektedir. Şizoid kişilik bozukluğu nedenleri arasında çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal ihmal yer almaktadır. Annesini erken yaşta kaybetmesi ve abisinin olaydan sonra evden erken ayrılması ve yas sürecindeki bir babayla büyümesi Lars'ın yaşadığı durumun nedenini göstermektedir. Doktor Dagmar, Bianca üzerinden Lars ile yaptığı seanslarda bu durumlardan bahsedip farkındalık yaşamasına olanak sağlamaktadır. İş arkadaşı Margo'ya hisler beslemeye başlaması ve iş çıkışı onunla vakit geçirmesi, Bianca'nın öleceğini çevresine söylemesi Lars'ın yaşadığı farkındalıkla artık gerçek dünyayla yüzleşmek istediğinin bir göstergesidir. Doktorun bu durumun illaki kötü bir şey olmayabileceği, bir iletişim ya da sorunla baş etme yolu olabilir demesi Lars'ın yaşadığı bu durumu ortaya çıkarması, ilerletmesi ve artık bir karar verip bu durumu sonlandırması süreçlerini beraberinde getirmektedir. Yaşadığı farkındalıkla Lars artık hazır Bianca'ya vade etmeye ve gerçek dünyayla yüzleşmeye hazır hale gelmektedir. Bianca'nın cenaze töreninden sonra Margo'ya yürüyüşe çıkalım mı diye sorması da bunu göstermektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Lars and the Real Girl filmi Şizoid Kişilik Bozukluğunu başarılı bir şekilde yansıtmaktadır. Bunun yanı sıra insan ilişkilerinde çevrenin tutumu ve etkisinin ne derece önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Şimdiden iyi seyirler...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

ÇATLAK

Vizyon tarihi: 2020
Tür: Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 82 Dakika
Imdb puanı: 7,2
Oyuncular: Hakan Salınmış, Süreyya Kilimci, Hakan Emre Ünal
Yönetmen: Fikret Reyhan

Çatlak, geleneksel olarak sıfatlandırabilecek bir ailenin yaşadığı sıradan bir güne dokunan krizin, aile içine yerleşmiş koca görünmez çatlakları buram buram hissettirdiği bir filmdir. Bu çatlaktan sızan iletişimsizlik, temassızlık, alışılmış huzursuzluk ve konforsuzluğun konforu ailenin her etkileşimde kendini hissettirmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Film, Fatih'in Londra'dan arkadaşı olan Ayhan'ın abisi Cengiz ile birlikte Fatih'i ziyareti ile başlar. Ayhan, zamanında verdiği borcu geri istemek için Fatih'i ziyaret etmiştir. Fatih onları, babası Muhittin ve annesi Şükran'ın evlerinde ağırlaması ile aile içerisinde gün boyu yaşanacak gerginliğin fitili ateşlenmiş olur. Aile içinde görülmeyen çatlaklar günlük hayatın stresi, beklenmedik yaşam olayları veya geçmişte kapanmamış bir olayın tekrar gün yüzüne çıkması ile kendini göstermektedir. Fatih'in borcu aslında gün boyunca onların aile sistemindeki çatlakların yeniden hissedilmesi için bir zemin oluşturur.
Muhittin ve Şükran'ın Fatih ile birlikte Cafer, Fatma, Gülnaz ve Turan olmak üzere beş çocuğu vardır. Fatma ile Gülnaz hariç hepsi aile apartmanında birlikte kalmaktadır. Fatih'in eşi, Muhittin'in annesinin bakımından sorumludur. Cafer'in eşi ise evlerinin altında bulunan bakkalın işletmesini yapmaktadır. Aile içerisinde herkesin açık veya kapalı bir şekilde görev dağılımı vardır.



Muhittin, "kültürel ebeveyni" baskın ve ailesine karşı hep eleştirel tonda yaklaşan geleneksel bir baba figürüdür. Yaşam pozisyonunda kendi "Okey" iken dışarıdaki herkes eksik ve yanlıştır yani "dünya Okey değildir". Doğal olarak bu da çocukları üzerinde "ben okey değilim sen okeysin" şeklinde bir yaşantı yaratmıştır. Muhittin bir o kadar eleştirel ebeveyni baskın bir karakterken Şükran daha şefkatli bir konumdadır çocuklarına karşı.

Fatih, zamanında aldığı borcun bir kısmını ailesi için harcamasından dolayı geri öderken ailesinin borcu üstlenmesi gerektiğini düşünmektedir. Ancak ailenin bu paranın borç para olduğundan haberi yoktur. Fatih'in kendisi ile ilgili hayali bambaşka olsa da aile evine döndüğünde buraya uyum sağlaması, bir yetişkin olarak sorumluluktan kaçması, babasının karşısında ona karşı olumsuz olabilecek bir tutum sergileyememesi ve ona uyumlanması "uyumlu çocuk" olduğunun göstergesidir. Aynı zamanda babası ile sembiyotik bir ilişki de gözlenmektedir. Kendiliği babasının baskın karakterinin arkasında kalmaktadır. Bu durum film boyunca Fatih'in çoğunlukla babasının yanında konumlanması ile somutlaştırılmıştır.



Bütün aile o gün mangal yapmak için anne babalarının evinde toplanır. Mangal hazırlığı, yemek masası, yemek sonrası konuşmalarda açık bir iletişimin değil çapraz transaksiyonların, biriktirilen kuponların, aile içi kurulan üçgenlerin, raket duyguların izleri gözlenmektedir. Borç konusunda Fatih birincil muhatap olarak babasını alırken aslında öncelikle Cafer'den bunu talep ettiği görülmektedir. Cafer'in Fatih'e yönelik "Her şeyi sen biliyorsun dimi, biz burada bu kadar insan hepimiz sığırız, bir sen akıllısın. Senin utanman da kalmamış birader ben ne deyim. Geldin iki günde aldın sazı eline." ifadesiyle sözel ve pasif saldırıları karşısında yalnız kaldığı görülmektedir. Baba, Fatih ve Cafer üçgeninde Cafer takımda dışlanan konumundadır. Aslında babaya olan öfke kardeşlerin arasındaki ilişkiye bölüşülmüştür.

Ailenin kızları ise, baba ve annenin gözünde görünür olmaya çalıştıkları gözlenmektedir. Genel olarak yaşadığımız kültür gibi ataerkil toplumlarda erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha önceliklendirildiği bir aile yapısı ağır basmaktadır. Kız çocuklarının aileden aldığı mesaj görünür olmamaktır ve görünür olmayan kızlar varlıklarını ailelerini hoşnut ederek tanımlamaya çalışır. Burada da Gülnaz, kocasının varlıklı olması ile aileyi hoşnut etmeye çalışırken Fatma, yapacakları, kendisine ait olmayan geçmiş mahcubiyetlerin telafisi ve aile içi kurulan üçgenlerde anne-babanın destekçisi olarak hoşnut etmeye çalıştığı fark edilmektedir.

Parasal olarak ortaya düşen kriz aslında aile içinde var olan bütün ilişkisel çatlaklardan sızan patlamalar ile herkesin bir anda farklı söylemlerle kaos içinde bulunduğu bir ortama dönüşür. Ancak ailenin konforlu alanı olan bu problemlerle yaşama hali alışılmış bir sessizliğe dönüşür ve aile, sıradan bir gün gibi normal bir misafirlik vedalaşması ile günü bitirir.

Çatlak, kapanmaz ama aile içinde yerini usulca alır. Ta ki bir sonraki artçıya kadar...



Filme ilişkin izlenimlerim

Çatlak filmi ile doğal akışında giden bir günde aile içerisinden bir stresörün gelip geçişine şahit oluyoruz. Günlük hayatın koşturmacasında bilinçsiz bir farkındalık ile oluşturduğumuz huzursuz konfor alanlarının aslında aile içinde var olan çatlakların tam olarak bakılması gereken yerler olduğunu hatırlatıyor bize. İyi seyirler..





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

THE TASTE OF THE THINGS

Vizyon tarihi: 2003
Tür: Romantik, Dram
Yapım: Fransa
Süre: 136 Dakika
Imdb Puanı: 7,4
Oyuncular: Juliette Binoche, Benoît Magimel, Bonnie Chagneau-Ravoire
Yönetmen: Trần Anh Hùng

Lezzet, hayatın vazgeçilmez parçalarından birisidir. Yediğimiz ve içtiğimiz şeylerin, deneyimlerin tadı, ruh halimizi etkileyebilir. Yediğimiz yemek, yalnızca açlığımızı gidermekle kalmaz; duyularımızı da harekete geçirmekte, hatıralarımızı canlandırmakta ve sevdiklerimizle paylaştığımız anları taçlandırmaktadır. Türkçe çevirisi "Şeflerin Aşkı" olan filmde, iki şefin yiyeceklerden bambaşka dünyalar yaratmasını ve bunu yaparken birbirini nazik bir biçimde sevme biçimlerini görmekteyiz.

"Yazı spoiler içermektedir."

Fransa'nın geçmiş dönemlerinde bir malikanede yaşayan Dodin ve Eugenie, yirmi yılı aşkın süredir beraber çalışan şefler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dodin, incelikli zevkleri olan bir gurmedir. Eugenie ise, Dodin'in aşçısı olmaktan öte, Dodin'in hayallerini nasıl hayatta geçireceğini bilen, onunla konuşmaktan ve gülmekten keyif alan bir suç arkadaşıdır. İş arkadaşlığının yanı sıra başlangıçta sevgili olmasalar da hayatı paylaşmakta, birbirine saygı ve sevgi ile yaklaşmaktadır. Film, yaklaşık yarım saat süren yemek pişirme süreciyle başlamaktadır. Bu yemek pişirme sürecinde emeği, sabrı ve saygıyı izlemekteyiz. Eugenie ve Dodin arasındaki ilişki yemek pişirme sahnesiyle doğal akışında izleyiciye aktarılmakta ve aslında film yemek üzerinden anlatılan bir aşk hikayesi olarak karşımıza çıkmaktadır.



Gestalt Terapi, bütünün, bütünü oluşturan parçaların toplamından daha fazla ve daha farklı bir anlam ifade ettiğini savunmaktadır. Film boyunca yemek pişirirken Dodin ve Eugenie'nin her malzemeye en önemli malzeme oymuş gibi yaklaşması, baharatların ahengini kullanmaları ve yemeği oluşturacak en ufak bir parçaya dahi değer vermeleri Gestalt bakış açısıyla açıklanabilir. Bununla birlikte şimdi ve burada olmanın önemini Fritz Perls, "geçmiş geçmiştir, gelecek ise henüz gelmemiştir; sadece içinde bulunulan zaman anlamlı ve önemlidir" cümleleriyle vurgulamaktadır. Yemek yapmak mühim bir meseledir ve bunu yaparken tüm dikkatinizi şimdiye odaklamadığınızda birçok sorunla karşılaşılabilir; yemek yanabilir, baharatların dengesi kaçırılabilir, malzeme unutulabilir. Film boyunca tüm karakterlerin geçmişe veya geleceğe değil, içinde bulundukları ana odaklandığı söylenebilir.

Yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile alakalı kavramların bireyin düşünce ve duygularındaki iyi oluşun bilişsel olarak değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, kişinin yaşamına nasıl baktığı ya da yaşamının ne kadar iyi olduğuna dair bilişsel değerlendirmesidir. Bireyin iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve yakın çevre gibi doyum alanlarındaki doyum düzeyi genel yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Dolayısıyla tüm bu alanlarda doyumu yüksek olan bireylerin genel yaşam doyumlarının da yüksek olduğu söylenebilir. Dodin üzerinden bakıldığında iş hayatında yakaladığı başarılar, sahip olduğu yüksek statü, arkadaşlarıyla kurduğu keyifli sosyal çevre ve Eugenie ile kurduğu olumlu duygusal bağ, yaşam doyumunun yükselmesine katkıda bulunmuş olabilir.

Erich Fromm'a göre insanlar özgürlüğe doğru yol almak istemekte fakat özgürlükle gelen köksüzlük insanın endişe duymasına neden olmaktadır. Bu nedenle insan özgürlük ihtiyacının yanında köklere sahip olma ihtiyacı da duyar. Bu bilgiler ışığında, filmde prens için hazırladığı yemek listesinde Dodin'in, geleneksel bir yemeği seçmesi kök ihtiyacı ile, bu yemeğe kendinden bir şeyler eklemesi ise özgürlük ihtiyacıyla açıklanabilir. Bununla birlikte Dodin'in yaptığı işi keyifle yapması, birçok şeften başarılı olması ve bu başarının beraberinde getirdiği statü ve bu statüden hoşnut olması; kariyer sürecinde önemli olan ilgi, yetenek ve değer üçlüsünün Dodin özelinde karşılandığını göstermektedir.
Filmin ilerleyen sahnelerinde Dodin ve Eugenie arasındaki ilişkinin duygusal boyutta derinleştiğini, Eugenie'nin en sonunda Dodin'in evlenme teklifini kabul ettiğini görmekteyiz. Çiftin arasındaki ilişki, duygusal uyumları, birbirine duydukları yoğun ve kalıcı haz; kelimler yerine yemek pişirme süreciyle ifade edilmektedir. Bu sahneler arasında Eugenie'nin hasta olduğunu, kimi zaman bayıldığını, bilincini kaybettiğini görmekteyiz. Hastalık daha da ilerleyerek Eugenie'nin hayatını kaybetmesine neden olmaktadır. Hayat arkadaşını kaybetmek Dodin için beklenmedik bir darbeye neden olmuştur. Yaşanan kaybın ardından duyulan yas, aşamaları ve süresi noktasında bireyden bireye farklılık arz edebilir. Bazıları için bu süreç kısa ve hafif olabilirken, diğerleri için uzun ve yoğun olabilir. Yas süreci boyunca içine kapanan Dodin, Eugenie'yi hatırlattığı için çok keyif almasına rağmen yemek pişirmekten uzaklaşmıştır. Sosyal çevresinin desteğiyle ancak bir yılın sonunda Eugenie'nin kaybını kabullenmiş ve normal hayatına, en büyük tutkusuna yavaş yavaş adım atmıştır.



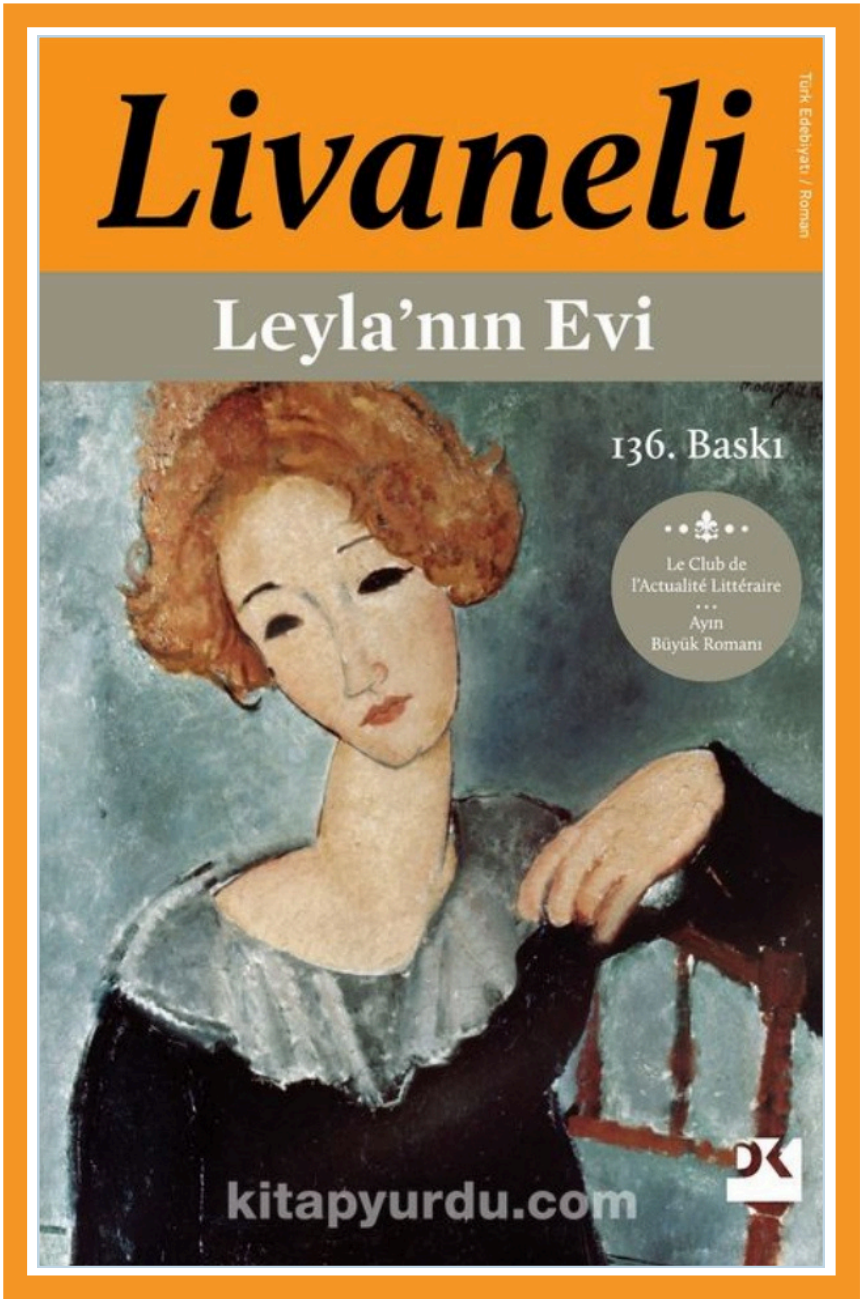
Filme ilişkin izlenimlerim

Hayatlarının ortalarında yer alan iki insanın arasındaki iş, arkadaşlık ve aşk ilişkisini yemeklerin lezzetli dünyasına iliştirerek anlatan filmi mümkünse açken izlemeyiniz. Birine yemek pişirmenin, onu sevdiğini göstermenin bir yolu olduğu olanca saflığıyla ve yormadan izleyiciye aktarılmıştır. Keyifli seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

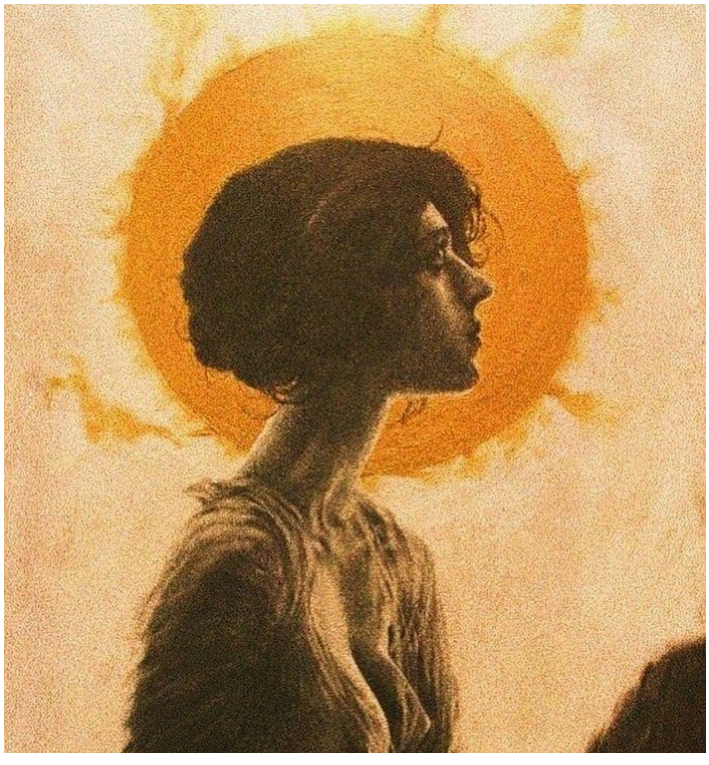
LEYLA'NIN EVİ

Yazar adı: Zülfü Livaneli
Yayınevi: Doğan Kitap
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, Mart 2021
Sayfa sayısı: 271

''Boğazın pırıltılı sularını bir baştan öbür başa, yıldırım gibi geçen kuşları ne kadar özlemiş olduğunu fark etti. Anneannesi çocukluğunda ona bu kuşların, Boğaz'da yaşayıp ölmüş kişilerin ruhları olduğunu anlatmıştı. Buradan ayrılmak istemedikleri için uçup duruyorlardı. Leyla da ömrü boyunca bu kuşları seyretmiş ve her birini ailesinin ölmüş mensuplarından biri olarak düşünmüştü.''

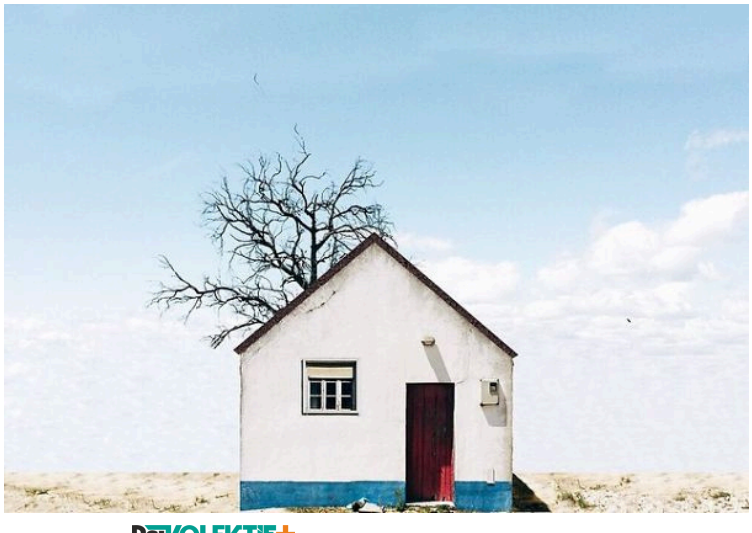
"Yazı spoiler içermektedir."

Leyla İstanbul'un dönüşen sınıfsal ve kültürel dokusundan uzak kendi dünyasında yol alan ve sosyal ilişkilerden kopuk küçük evinde yaşamını sürdürmektedir. Olaylar Leyla'nın evinin bulunduğu yerdeki yalının el değiştirmesiyle başlamaktadır. Yalının yeni sahipleri Leyla'yı kendi yaşam alanlarında istememektedirler. Sonuç olarak Leyla evinden uzaklaştırılmaktadır. Leyla'nın hikâyesi benlik, aidiyet, travma, sosyal kimlik, yeniden yapılanma ve direnç kavramları esas alınarak ele alınacaktır. Leyla'nın evini yitirmesi yalnızca mülkiyetin el değiştirmesi değil Leyla'nın benliğini oluşturan aidiyet, süreklilik ve güven duygusunun sarsılmasıdır. Ev Leyla'nın güvenli alanıdır. Çevresel psikoloji alanında çalışan Harold Proshansky yer kimliği (place identity) ve yer bağı (place attachment) kavramlarını geliştirmiştir. Yer kimliği kavramına göre bireyler yaşadıkları çevrelerle özdeşlik kurmaktadırlar. Leyla da yaşadığı evle bu özdeşliği kurmakta ve kayıp yaşadığı anda inkâr mekanizması devreye girmektedir. Yer bağı kavramı açısından ele alındığında Leyla evin tüm ayrıntılarına bir anlam yüklemekte ve içsel dünyasında bunları anlamlandırmaktadır (Bahçede yer alan ağaç, evin içerisinde yer alan nesneler ve kişisel kullanımında olan tüm eşyalar bu çerçeveden ele alınabilmektedir). John Bowly'in Bağlanma Kuramı açısından ele alındığında ev Leyla için güvenli üs (secure base) işlevini yerine getirmektedir. Leyla güvenli üssünü kaybettiğinde içsel güvenlik ağında da zedelenmeler oluşmaktadır. Yalının bahçesinde devinimsiz bir şekilde saatlerce bekleyen Leyla'nın bu davranışı güvenli üssünü kaybedişinden sonra içsel güvenlik ağındaki sarsılmaya örnek olmaktadır.



Leyla'nın evini kaybedişinden sonra sahneye gazeteci Yusuf ve eşi Roxy (Rukiye) çıkmaktadır. Leyla yaşamına yeni karşılaştığı bu kişilerle devam etmektedir. Yusuf orta düzeyli bir gazetede çalışan sosyal ilişkileri iyi, uyumlu bir bireydir. Roxy kendi ailesinin değerlerini elinin tersiyle iten ve ters kimlik geliştiren bir bireydir. Roxy müzikle uğraşmakta ve sürekli bir isyan halindedir. Leyla kendi yaşam alanından uzak bu yeni yaşam alanında statüsünden edilmenin yarattığı kırılmayı yaşamaktadır. O, herkesten uzak ve izole bir şekilde yaşamını sürmekteyken kabul görmediği ve benimsemediği bir yerde yaşama alışmak zorunda kalmaktadır. Erving Goffman'nın damgalanma (stigma) kavramı bir kişinin toplumda dışlanması ya da değer kaybetmesi durumunu açıklamaktadır. Roxy Leyla'yı evinde istememekte, bu yaşlı kadının yerinden edilişine ses etmemekte ve ona değer vermemektedir. Leyla evinden edilerek toplumsal olarak dışlanmakta ve yeni geldiği evde de değer görmemektedir. Günler geçtikçe bu inkâr yerini uyuma ve yeni bir yaşama bırakmaktadır.

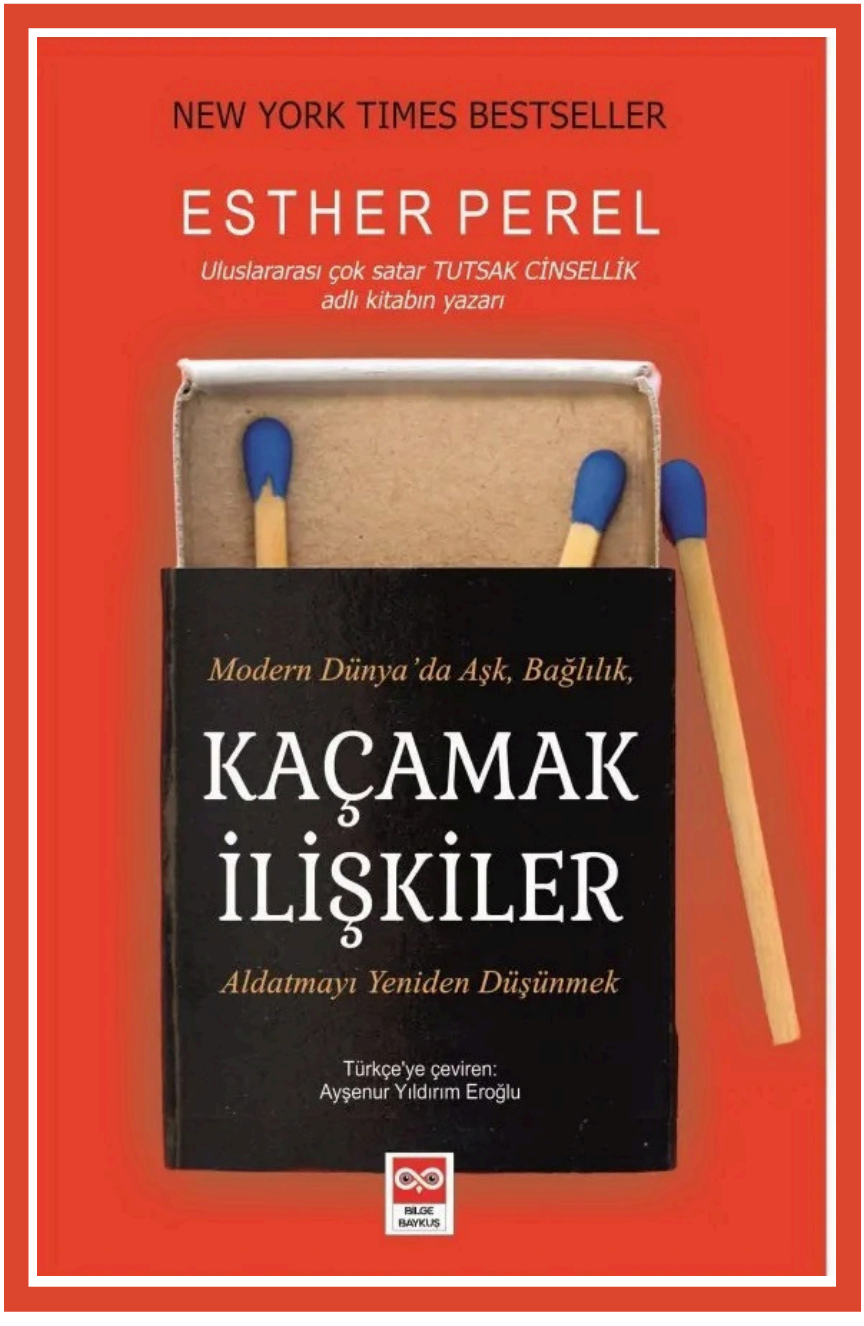
Leyla yeni yaşam alanında yavaş yavaş kabul görmeye başlamaktadır. Crystal Park ve Susan Folkman tarafından geliştirilen anlam kurma modeli açısından bakıldığında Leyla'nın küresel anlam (global meaning) dünyası hayatın adil olmadığı düşüncesini pekiştirmektedir. Çünkü Leyla yerinden edilmekte ve yeni yaşam alanında kabul görmemektedir. Durumsal anlam (situational meaning) kavramı açısından bakıldığında Leyla bu kaybı hayatın değerini yeniden öğrenmekle geçirmektedir. Richard Lazarus ve Susan Folkman'ın başa çıkma tipolojisi stresle başa çıkmada en temel çerçevelerden biri olarak kabul görmektedir. Leyla başta duygu odaklı yaklaşmakta ve evin kaybı karşısında mikro inkâr mekanizması geliştirmektedir. Zamanla problem odaklı stratejiler uygular ve yeni koşullara uyum gösterip mikro adımlar atar (müzik grubunda piyano çalma ve ev ekonomisine katkı sağlama). Leyla yeni yaşam alanında aldığı küçük kararlarla ve yeni sosyal temalarla mikro özneleşmeler kurmaktadır. Tüm bu süreçlerden ustalıkla geçen Leyla anlam kurma süreçlerini tamamlamakta (eski evde yeni sosyal temalarla yaşama uyum) ve yaşadığı zorlukların beraberinde anlam kurma sürecini tamamlamaktadır. Leyla edindiği yeni deneyimlerle eski evinde değerlerini yeniden sıralamakta ve benlik sınırlarını güncellemektedir. Leyla travma sonrası büyüme potansiyeliyle uyumlu bir yaşam kurmaya çalışmaktadır.





Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Yaşamın farklı tonlarına elindeki fırça ile ustalıkla dokunabilmiş ve ortaya muazzam bir eser çıkarabilmiş Leyla Hanım yalnızlığının içinde devinip durmaktadır. Kalıpların gölgesinde yol almaya çalışmış ve kendisine çizdiği çemberin dışına çıkamamıştır. Yaşadığı acı deneyim Leyla Hanımın yeni tecrübeler edinmesine olanak sağlamış ve benlik bütünlüğüne yönelen saldırıları ruhsal dönüşümleri aracılığıyla ustalıkla savurmuştur. Leyla yaşamın manasızlığı içinde kimseye dokunmadan yaşayanların varlığını kanıtlamakta ve yaşam alanı bozulduktan sonra bireyin geçirdiği dönüşümleri temsil etmektedir. Yazında farklı karakterlerin ve olayların incelemesine değinilmemiş yalnızca Leyla karakteri ana tema olarak belirlenmiştir. Leyla silik kişiliklerin ve arka sıradakilerin sesidir. Leyla eskinin yeniyle bütünleşmesi, benliğin yeniden şekillenmesidir. Leyla sessizliğin derin sesi, renksizliğin rengidir. Sessizliğin sesini renksizliğin renginde umut eden Leyla'ya.





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

KAÇAMAK İLİŞKİLER

Yazar adı: Esther Perel
Yayınevi: Bilge Karakuş
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 315

Esther Perel, Polonya asıllı Holokost'u yaşamış bir ailenin kızı olarak yetişmiştir. Kendisi bir psikanalisttir. Dengeyi koruyabilmek adına "erotik zekâ" kavramını kullanmasıyla bilinmektedir. Bu kavram zira dünya düzenini tersine çevirmek olarak tanımlanmaktadır.

Kaçamak ilişkiler içerisinde olan birçok kişiye sorulsaydı çeşitli gerekçelerle evlilik dışı ilişkilere yöneldiklerini söylerlerdi. Ancak başta gelen cevaplardan biri "ilişkilerini korumak için" başka bir partnere yöneldikleri olurdu. Yazara göre başlangıçta "koruma" niyet olarak partnerlerce tam olarak anlaşılmasa da süreç içerisinde rollerin ve sorumlulukların etkisiyle ilişkilerde farklı dengeler yaratabilmektedir. Çünkü evlilik kurumu güvence ve ait olma üzerine kurulu bir anlaşmayı temsil etmektedir ve bu anlaşmanın ihlal edilmesi dengeleri çalkalamakla beraber gelişime kapı aralayabilmektedir. Tıpkı travma sonrası büyüme kavramında görüldüğü gibi aldatma benzeri yaşamsal krizler atlatan çiftler de sistemlerini gelişme ile dengeleyebilmektedirler.

Tarih boyunca evlilik kurumu toplumsal cinsiyet rollerinin pratik icra alanı olagelmiştir. Cinsiyet rollerinin gelişmesiyle kadınlar özgürleşmekte, bu durum farklı çehrelerden olgular doğurmaktadır. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını belirgin oranda aşabilmesine karşın modern çağın aşk söylemleri zaman zaman ilişkilerin yanlış yorumlanmasına da neden olmaktadır. Sonuç olarak bir başka açıdan bu durum; partnerlerin toplum tarafından kendilerine atfedilmiş rollerden ayrışıp bizzat kendileri için oynadıkları bir alana dönüşmüştür. Örneğin modern söylem aşka yüce bir anlam atfeder: Sonsuzluk. Çiftler yaşadıkları yoğun duyguların bir süre sonra dinginleşeceğini hesaba katarak hareket etmezler, hep şu anda hissedecek gibi devam edeceklerini düşünürler. Ve bu söylem yeni ailelerin kurulmasına teşvikte de bulunmaktadır. Çünkü bu söylem kadınlar daha çok iş hayatına girdikçe düşen evlilik oranlarını dengelemek bağlamında gerekli görülmüştür. Başka bir yandan da evliliklerdeki en köklü değişimin emaresi olarak yeni kurulan ailelerin sadece doğurganlık için değil karşılıklı ilişki kurmak için olabilmesi sonucuna çıkmaktadır.



Özetle kitapta eleştiri getirilen nokta insanlığın bireyselliğine eşlik ararken, bir ve aynı şeymiş gibi ben ile ilişkisel olanı birleştirmesidir. Bu noktada daha temel psikoloji kuramlarından yararlanmak gerekirse, bebekler "ben" ve "ben olmayan"ı öğrenmeye başladıklarında 0-1 yaş arasındadırlar. Bu ayrışma M. Klein'a göre bebeklerin kendilerini anne memesinden ayrı düşünebilmeleriyle gerçekleşen bir süreçtir. Ancak Klein'ın bebeklikte gerçekleştiğini iddia ettiği ayrışma daha kolektivist kültürlerde gizil görüngülerle ortaya çıkabilir. Toplumumuzda bireysellik; yaşam alışkanlıkları bağlamında gelişse de tam olarak gerçekleşmesi daha çok ekonomi ile ilintilidir. Dolayısıyla psikolojik danışma eğitiminde benlik gelişimine daha çok önem verilmesinde; "bana dokunan ben" deneyiminin vurgulanması gerekmektedir. Bebekler ilk kez aynaya baktıklarında kendi beden parçalarını bütünlemeyi öğrenirler. Bu Lacan'ın görüşüdür. Öte yandan Winnicott'a göre bu deneyimin temeli "bana dokunan el" ve "bana dokunan ben" ayrışması ile şekillenmektedir. Bu ayrışma sürecinde yeterince iyi ebeveynlik almamış bebekler; şımartılmış ve ihmal edilmiş olabilir, benlik gelişiminde zorlanabilirler.

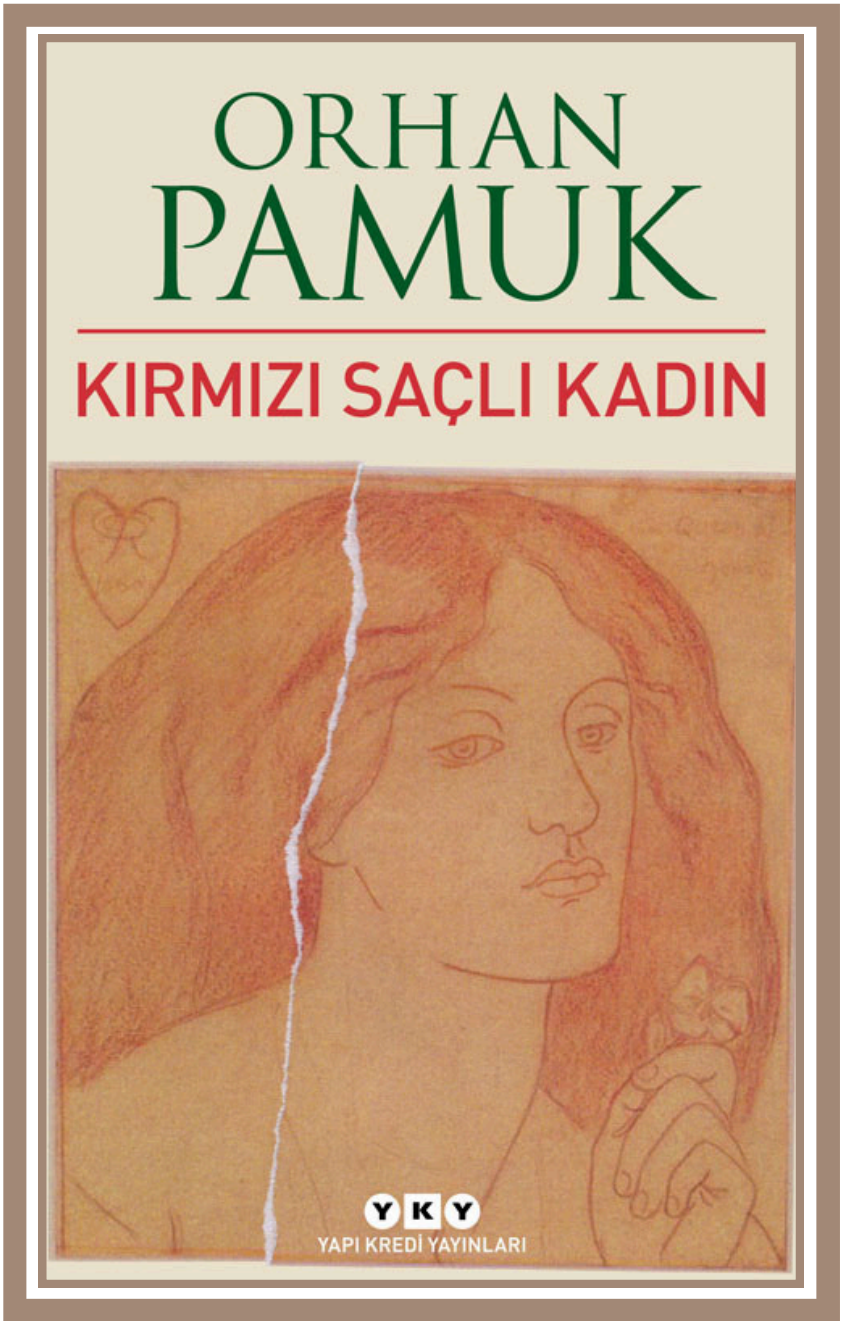
Bu süreç, kadınlara ve erkeklere toplumsal beklentilerle birleşince "ilişkilerde üçgen kurma" dediğimiz aldatma eğilimine neden olabilir. Bu beklentiler: "Erkekler daha çok aldatır." veya "Aldatmayan erkek tam bir erkek değildir." gibi ataerkillik içeriyor da olabilir. Bu yanlılık gerçeği yansıtmamaktadır. Her iki cinsiyet için de aldatılan partnerde uyanan etki; çok temelde, ahlaki boyutu da atlarsak: "Biz böyle anlaşmamıştık." ifadesinde yatmaktadır. Partnerler; birbirlerinden beklentilerini doğru tahlil etmeden ve bu beklentilerin ortaklığı üzerinde anlaşmaya varmadan başladıkları ilişkilerde mutsuz olabilmektedirler.

Sonuç olarak hedonik bir koşu bandı olarak da düşünebileceğimiz tüketim kültürü ilişki piyasasında da bir yer edinmiştir. Reklamlar ise birçok kişide merak uyandırmakta; bu merakın ahlaken kirli bir merak olması da utanç duygusuyla sonuçlanmaktadır. Bu kısım öyküsel terapi bağlamında açıklanabilir. Öyküsel terapide mottoların yerine yeni ve daha esnek hikayelemelere alan açmak vardır. Aldatmanın tabulaştırılması yerine her iki partnerin de bunu açıkça yeniden çerçevelendirilmesi bu nedenle işlevsel görünmektedir. Utancın kendi kendineliğinin yanı sıra suçluluk karşı tarafta yarattığımız acıdan kaynaklanan empatik ve ilişkisel bir karşılıktır. İhanetin ertesinde vicdan azabına yol açan suçluluk duygusu, esaslı da bir onarım aracıdır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Kitabı çok eleştirel bir noktadan okudum öte yandan ihtiyaç duyduğum noktaları değerlendirirken insanlar hakkında iyimser ve karamsar olmayı düşünmenin yanı sıra birey hakkında da düşünmenin anlamlı olacağı sonucuna vardım. Aldatma konusunda aşırı genellemelerden uzaklaşmak gerektiğini düşünüyorum. Cinsiyetler bağlamında yorum yapacak olursam; kadınlar duygularını ifade etmeye daha çok alan bulabilirler, erkeklerse daha az. Ve eklemek gerekir kaçamak ilişkiler tek kişilik teşebbüslerken; birliktelik ve anlam oluşturmak ortak bir girişimdir. İlişki sonlandırma yapılacaksa da bu sorumluluk duygusuyla, olgunca, özenle ve net olarak yapılmalıdır.





HACER TALAK
Psikolojik Danışman

KIRMIZI SAÇLI KADIN

Yazar Adı: Orhan Pamuk
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, Haziran 2025
Sayfa Sayısı: 220

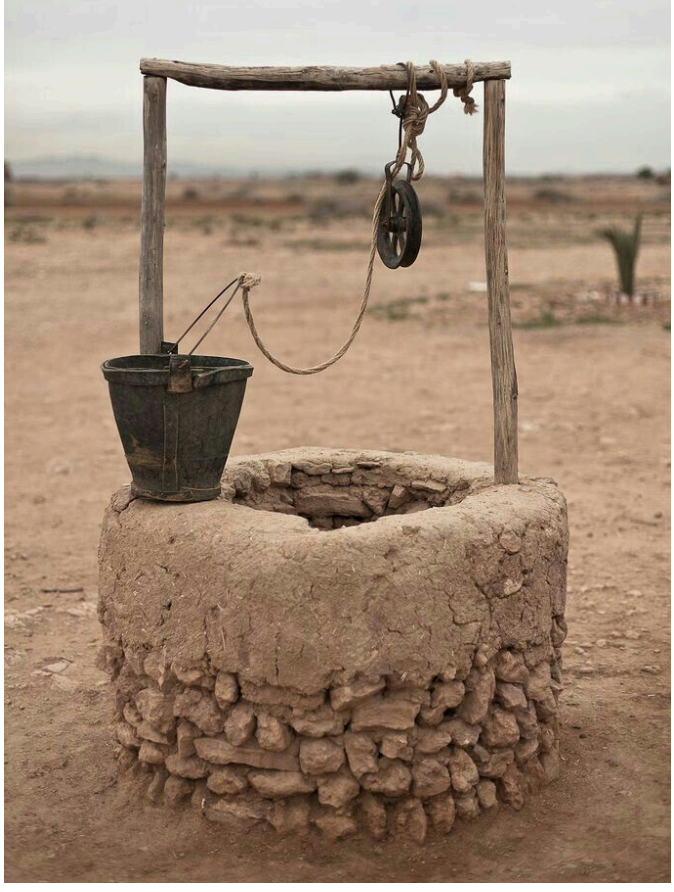
Orhan Pamuk'un Kırmızı Saçlı Kadın romanı, bireyin yaşam boyu peşini bırakmayan aile bağlarını, bastırılmış arzularını ve kaderle hesaplaşmasını anlatırken aslında hepimizin iç dünyasına dokunan bir hikaye sunmaktadır. Romanın merkezindeki Cem, babasıyla yaşadığı eksikliğin, ustasıyla girdiği çatışmanın ve oğluyla kuramadığı bağın gölgesinde şekillenen bir hayat sürmektedir. Bu hayat çizgisi, hem bireysel hem kuşaklar arası bir psikolojik döngünün örneği gibidir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Cem'in çocukluk yıllarında babasının evi terk etmesi, onda derin bir boşluk yaratmıştır. Baba figürünün yokluğu, ruhunda hem bir özlem hem de öfke olarak yer etmiştir. Freud'un tanımladığı Oidipus kompleksinde babanın otoritesi çocuğun kimlik gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Cem de ilerleyen yıllarda karşısına çıkan güçlü erkek figürüne, aslında babasına duyduğu hayranlık ve kırgınlığı yansıtmaktadır. Bu durumu roman boyunca Mahmut Usta ile ilişkisinde açıkça görmekteyiz. Mahmut Usta, Cem için bir baba ikamesidir; ondan öğrenmekte, ona özenmekte ama aynı zamanda onun otoritesinden gizlice rahatsız olmaktadır.

Kuyunun başında yaşanan trajik kaza, Cem'in içinde onarılması güç bir çatlak açmıştır. Bu kazanın ardından; hiçbir şey olmamış gibi yapan ve olayı kimseye söylemeyen Cem'in, Freud'un Psikanalitik Kuramı içerisinde yer alan 'bastırma' savunma mekanizmasını kullandığını görmekteyiz. Bastırma savunma mekanizmasını kullanan kişiler yaşadıkları üzücü olayın farkındadırlar, o olayı yaşadıklarını kabul ederler fakat yaşadıklarıyla yüzleşmek yerine, yaşananları unutabilmek ümidiyle o olay hakkında düşünmemeyi, konuşmamayı tercih etmektedirler. Cem, kendi sorumluluğunu görmezden gelerek her şeyi kadere bağlamakta, böylece vicdanıyla yüzleşmekten kaçınmaktadır.

Gençlik yıllarında hayatına giren Kırmızı Saçlı Kadın, Cem'in iç dünyasındaki çatışmaları daha da belirgin kılmaktadır. Mahmut Usta ile birlikte kuyuda çalışırken rastladığı bu kadın, onun için hem yasak hem de büyüleyici bir figür haline gelmiştir. Cem'in ona duyduğu çekim, aslında ustasına karşı hissettiği baskıdan, otoriteyle kuramadığı dengeden kaçışın bir yansımasıdır. Ustasının otoritesi karşısında sıkışan Cem, özgürlüğü ve başkaldırıyı Kırmızı Saçlı Kadın'da bulmaktadır. Onunla yaşadığı ilişki, otoriter baba figüründen uzaklaşıp kendi yolunu çizme arzusunun dışavurumudur. Fakat bu seçim, aynı zamanda ileride onu büyük bir trajediye götürecek zincirin ilk halkası olmuştur.



Romanın ilerleyen bölümlerinde Cem'in kendi oğluyla yaşadığı çatışma, bu döngüyü daha da çarpıcı kılar. Kuşaklararası tekrar eden olguları inceleyen Psikosoybilim alanında ebeveynin tamamlanmamış işlerinin çocukta yeniden ortaya çıkardığı zeigarnik etkisi, Cem-Enver ilişkisinde somutlaşmaktadır. Cem'in babasız büyümesinin getirdiği eksiklik, ustasını ölüme terk ettiği için taşıdığı suçluluk ve Kırmızı Saçlı Kadın'la yaşadığı aşk, bir zincir gibi oğluna aktarılmıştır. Sonunda Enver'in babasına yönelen ölümcül öfkesi, bu zincirin en ağır halkası olmuştur.

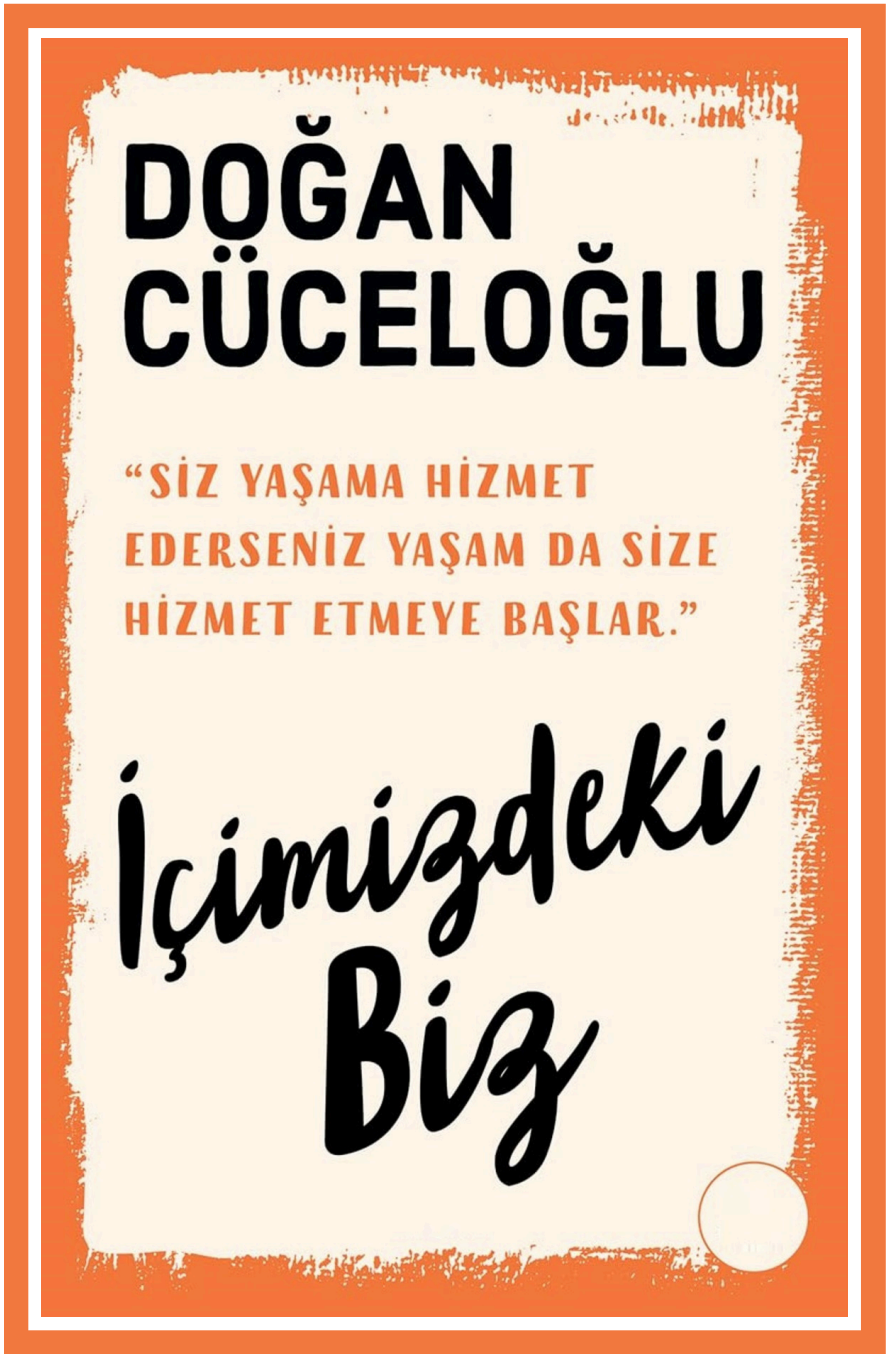
Cem'in meslek seçimi de bu döngünün izlerini taşımaktadır. Kuyuculuk deneyimi, onun hayatındaki en kritik eşik olmuştur. Bu deneyim, Cem'in hayallerini ve mesleki yönelimini kalıcı biçimde etkilemiştir. Nitekim jeoloji mühendisliğini seçmesi, yüzeyde "kuyuculuktan kurtulma" arzusu gibi görünse de aslında o işin izini bilimsel bir alana taşıma çabası olmaktadır. Cem, toprağın sırlarını bu kez ölçüm, hesap ve akılla kavramak istemektedir. Yani kuyunun başındaki korku ve suçluluğu geride bırakmak için bilimi kullanmaktadır. Ancak bu seçim, geçmişin izlerini silmek yerine onları farklı bir biçimde hayatına dâhil etmiştir. Bilinçdışında kuyunun karanlığı, ustasının hayaleti ve çözülemeyen suçluluk duygusu yaşamının derinliklerinde hep varlığını korumaktadır.

Roman boyunca Cem'in en temel sorusu şudur: "Hayatımı ben mi seçtim, yoksa kader mi çizdi?" Varoluşçu düşüncenin sıkça sorguladığı bu ikilem, Cem'in yaşamının her köşesinde hissedilmektedir. Mitolojik öykülerin de benliğinde meydana getirdiği güçlü etkilerle her trajediyi kaderin yüküne bırakması ise onu sorumluluk almaktan uzaklaştırmaktadır. Oysa Sartre'ın vurguladığı gibi insan seçimleriyle vardır; sorumluluğu üstlenmedikçe otantik bir yaşam mümkün değildir. Cem'in trajedisi, tam da bu sorumluluktan kaçışta yatmaktadır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Kırmızı Saçlı Kadın, yalnızca bir baba-oğul hikâyesi değil; suskunlukların ve yarım kalmış hesapların kuşaktan kuşağa aktarıldığı bir trajedi anlatısıdır. Orhan Pamuk, Cem'in hayatı üzerinden bize şunu hatırlatır: Geçmişle yüzleşilmediğinde, yarım kalan hikâyeler başka biçimlerde geri dönmektedir. İnsan, seçimlerinin sorumluluğunu almadıkça özgürleşemez; kader dediğimiz şey de çoğu kez bizim yarım bıraktıklarımızın yankısı olmaktadır.





İÇİMİZDEKİ BİZ

NURBANU GÜNDOĞ
Uzman Psikolojik Danışman

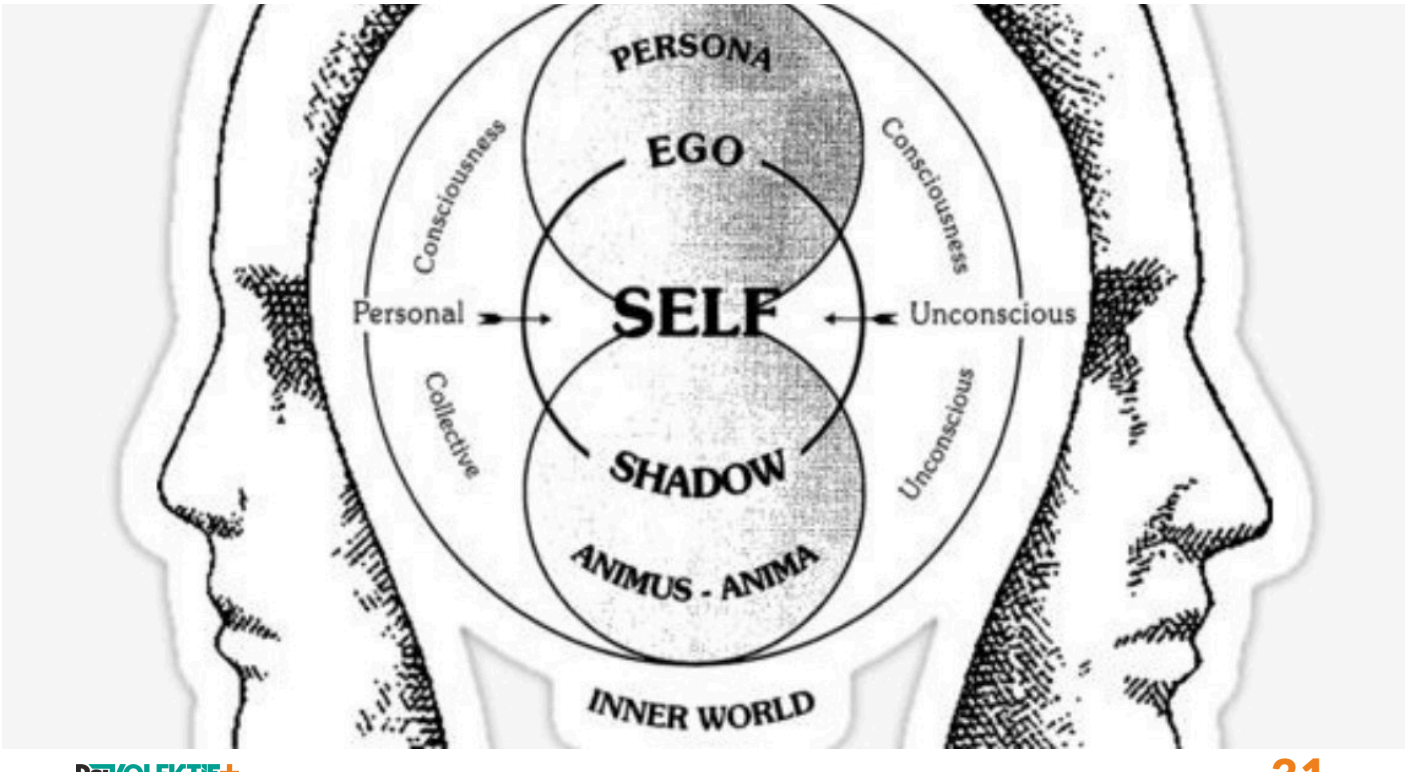
Yazar Adı: *Doğan Cüceloğlu*
Yayınevi: *Kronik*
Basım Yeri ve Tarihi: *İstanbul, 2014*
Sayfa Sayısı: *272*

Doğan Cüceloğlu'nun kaleme aldığı İçimizdeki Biz, insanın kendi iç dünyasıyla kurduğu çok katmanlı ilişkiyi, psikoloji ve yaşam deneyimlerinin süzgecinden geçirerek okuyucuya sunan kapsamlı bir eserdir. Kitap, bireyin benlik yapısını, içsel parçalarının çatışmalarını ve bütünleşme ihtiyacını sade fakat derinlikli bir dille ele almaktadır. Cüceloğlu, her insanın "içindeki biz" ile yüzleşmesinin aslında bir olgunlaşma süreci olduğuna dikkat çeker. Ona göre insanın yaşamı, içindeki parçaların birbiriyle kurduğu ilişkinin kalitesiyle doğrudan bağlantılıdır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Eser, okuyucuyu "Ben kimim, hangi parçalarım benim yaşamımı yönlendiriyor, hangi yanlarım birbirine düşman, hangileri barış içinde?" sorularıyla yüzleştirir. Yazar, bireyin bu parçaları tanımasının ve yönetmesinin hem kendilik algısını hem de diğer insanlarla ilişkilerini dönüştürdüğünü örneklerle aktarır. Kitabın ana tezlerinden biri, insanın içindeki parçaların aslında birer düşman değil; doğru tanındığında gelişimi destekleyen yol arkadaşları olduğudur. Cüceloğlu, Jung'un "persona" ve "gölge" kavramlarına göndermeler yaparcasına, bireyin bastırdığı yönlerin aslında hayatın bir parçası olduğunu ve bu yönlerle yüzleşmenin insanı daha sahici bir yaşam anlayışına taşıdığını vurgular. Psikolojide içsel parçaların çatışması çoğu zaman kaygı, öfke ya da değersizlik duygularına yol açarken; yazar bu süreci gelişimsel bir fırsat olarak görür. Ona göre "içimizdeki biz" ile barışmak, bireyin kendisini sevmeye ve anlamaya giden yolun ilk adımıdır.

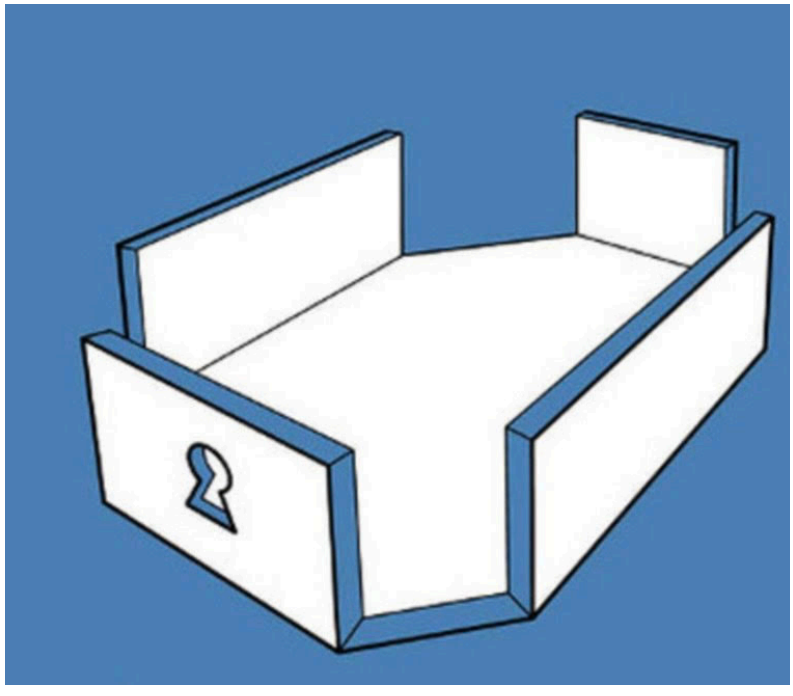
İçimizdeki Biz, yalnızca bireysel psikolojik bir farkındalık kitabı değil; aynı zamanda sosyal ilişkilerin, aile bağlarının ve kültürel değerlerin insan üzerindeki etkilerini de kapsamlı biçimde ele alan bir kitaptır. Cüceloğlu, özellikle Türk toplum yapısını göz önünde bulundurarak, bireyin aile içi ilişkilerde çoğu zaman kendi sesini bastırmak zorunda bırakıldığını ve bunun içsel çatışmaları derinleştirdiğini ifade eder. Bu noktada "içimizdeki biz" kavramı yalnızca kişisel bir olgu değil, aynı zamanda toplumsal rollerin ve kültürel kalıpların birey üzerindeki yansımalarının bir göstergesidir. Kitap boyunca yer alan diyaloglar ve yaşanmış hayat hikâyeleri, okurun kendi yaşamıyla bağlantı kurmasını kolaylaştırmaktadır. Yazarın sade dili, konunun teorik derinliğini zedelemeden, okuru düşünmeye ve kendi iç yolculuğunu başlatmaya teşvik etmektedir. Özellikle aile, evlilik ve ebeveynlik bağlamında verdiği örnekler, içsel parçaların ilişkilerde nasıl görünür hâle geldiğini güçlü bir biçimde ortaya koymuştur.



Cüceloğlu'nun metni, gelişim psikolojisi bağlamında incelendiğinde Erikson'un psikososyal gelişim kuramıyla doğrudan örtüşmektedir. Özellikle "kimliğe karşı rol karmaşası" ve "yakınlığa karşı yalıtılma" evreleri, kitabın temelini oluşturan içsel parçaların çatışmasıyla yakından ilişkilidir. Bireyin sağlıklı bir kimlik inşa edebilmesi için, kendi içindeki parçaları fark etmesi ve bu parçaları uyumlu hâle getirmesi gerektiği vurgulanır. Kitap, yalnızca bireyin iç dünyasına değil, aynı zamanda toplumun birey üzerinde yarattığı etkilere de dikkat çeker. Türk aile yapısında sıkça görülen otoriter ebeveyn tutumları, bireyin kendi sesini duyurmasını zorlaştırır. Bu durum, kişinin içsel parçalarının çatışmasına ve kendini sürekli "başkalarının beklentilerine göre" tanımlamasına neden olur. Cüceloğlu, bu noktada bireyin kendi içindeki sesleri tanımasının önemini vurgulayarak, okuru kültürel kalıpları sorgulamaya davet etmiştir.

İçimizdeki Biz, okuyucuya yalnızca teorik bilgi değil, aynı zamanda pratik bir farkındalık sunmaktadır. Kitapta yer alan diyaloglar, sorular ve örnekler, bireyin kendi yaşamında içsel parçalarını tanımasına ve bu parçalarla barışmasına zemin hazırlar. Yazarın şu cümlesi, kitabın özünü güçlü bir şekilde ifade eder:

"İçimizdeki biz hem hayatımızı karartan gölgemiz hem de ışığımız olabilir; mesele onu nasıl tanıyıp yönettiğimizdir." Bu yaklaşım hem bireysel danışmanlık süreçlerinde hem de eğitim ortamlarında kullanılabilecek değerli bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde kimlik arayışı yaşayan bireyler için kitap hem bir rehber hem de bir ayna işlevi görür.



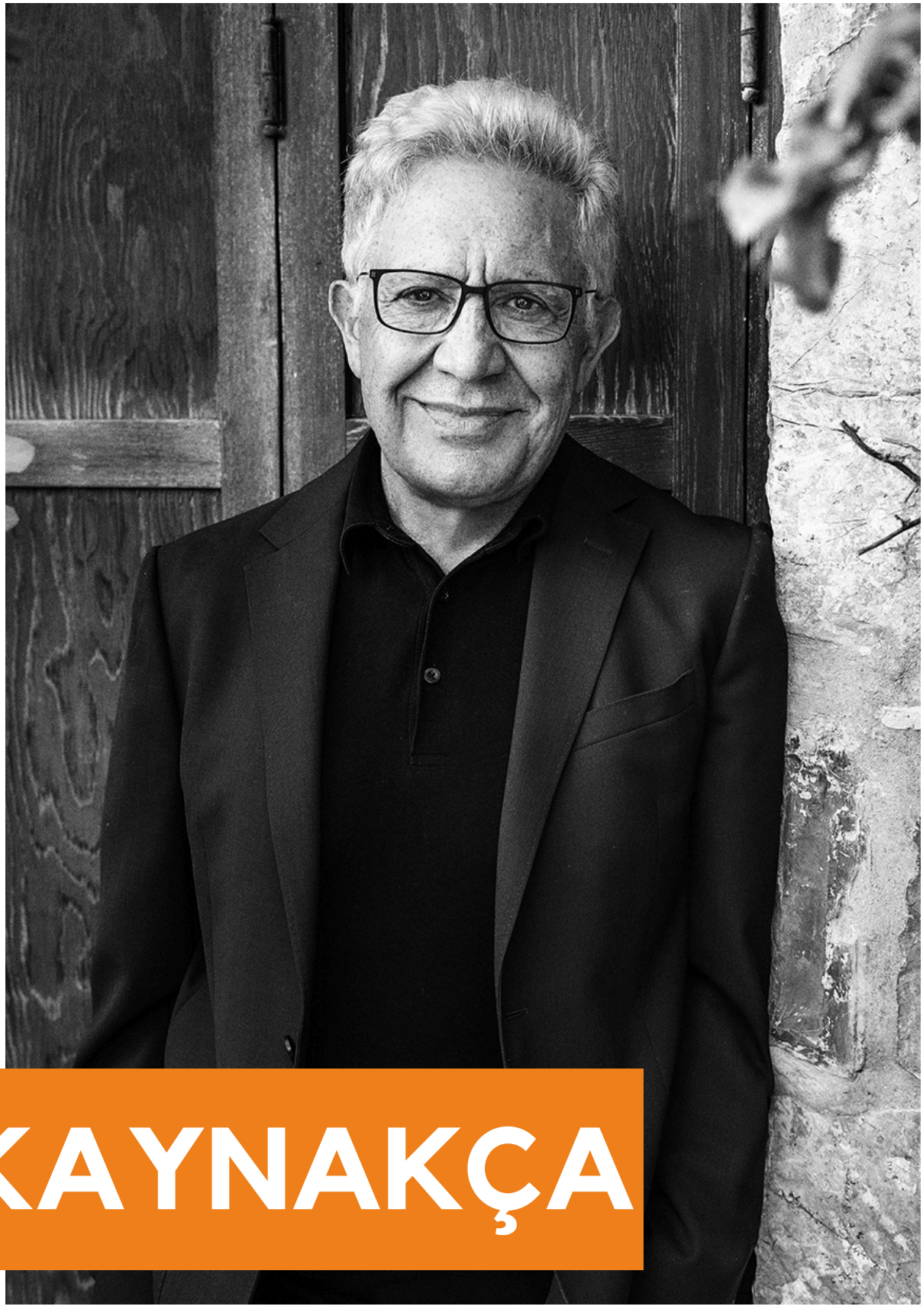
Kitaba İlişkin İzlenimlerim

İçimizdeki Biz, insanın kendini tanıma, anlama ve kabullenme sürecine dair derinlikli bir yolculuk sunmaktadır. Doğan Cüceloğlu'nun dili yalın ama etkileyici, akademik ama aynı zamanda sıcak ve içtendir. Okuyucuya kendi iç dünyasıyla yüzleşme cesareti verirken, bunu yargılamadan ve empatik bir üslupla yapar.

Kitap, danışmanlık alanında çalışan profesyoneller için hem kuramsal hem de uygulamalı bir kaynak niteliği taşımaktadır. Özellikle öğrenciler, ebeveynler ve çiftlerle yapılan çalışmalarda, bireyin içsel parçalarını fark etmesine yardımcı olacak güçlü bir araçtır. Aynı zamanda hayatın içinde kendine daha bilinçli ve dengeli bir yer arayan her okuyucu için de değerli bir yol arkadaşıdır.

Sonuç olarak, İçimizdeki Biz yalnızca bir kişisel gelişim kitabı değil; bireyin içsel yolculuğuna eşlik eden, kültürel ve psikolojik bağlamı derinlemesine ele alan güçlü bir eserdir. Cüceloğlu'nun insan sevgisi ve bilgelikle yoğrulmuş dili, bu kitabı kalıcı bir kaynak hâline getirmektedir.

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



KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

THE LIGHTHOUSE

- https://www.beyazperde.com/filmler/film-262493/fotolar/detay/?cmediafile=21660737
- https://www.beyazperde.com/filmler/film-262493/fotolar/detay/?cmediafile=21613814
- https://www.birdunyafilm.co/the-lighthouse

LARS AND THE REAL GIRL

- https://www.imdb.com/title/tt0805564/mediaviewer/rm2759916289/?ref_=ttmi_mi_118_1
- https://www.imdb.com/title/tt0805564/mediaviewer/rm1070370050/?ref_=ttmi_mi_28_2
- https://www.imdb.com/title/tt0805564/mediaviewer/rm2072229888/?ref_=ttmi_mi_1_2

ÇATLAK

- https://ortakoltuk.com/film-elestirileri/catlak#google_vignette
- https://episodedergi.com/catlak-istanbulda-ilk-kez-istanbul-film-festivalinde/
- https://fikrisinema.com/catlak/
- https://www.indyturk.com/node/457181/k%C3%BClt%C3%BCr/ev-sinemas%C4%B1ndan-vizyona-bu-hafta-bu-%C3%A7atlak-art%C4%B1k-s%C4%B1va-tutmaz-%C3%A7atlak

THE TASTE OF THINGS

- https://capecinema.org/production/the-taste-of-things/
- https://www.andrewjacksonlynch.com/the-cost-of-a-basket-of-fish/2024/2/8/the-taste-of-things
- https://www.vulture.com/article/the-taste-of-things-review-delectable-and-maybe-radical.html

LEYLA'NIN EVİ

- https://www.kitapyurdu.com/kitap/leylanin-evi/273422.html?srsltid=AfmBOorYXkXiahPkt31KDgFVW4BGcoEuCcXh6mKv5SrhCXhBVqZsMvz8
- https://bigumigu.com/haber/yalniz-evler/
- https://tr.pinterest.com/pin/581597739416227938/
- https://tr.pinterest.com/pin/633387443598648/

KAÇAMAK İLİŞKİLER

- https://www.cimri.com/genel-konular/en-ucuz-kacamak-iliskiler-esther-perel-bilge-baykus-yayinlari-fiyatlari,2190494500
- https://www.ft.com/content/84b6f83e-e381-4740-b2ee-9a618328cd84
- https://invidyo.com/blog/doymayan-bebek-belirtileri

KIRMIZI SAÇLI KADIN

- Erdem, M. Y. (2021). Psikosoybilim bağlamında "Kırmızı Saçlı Kadın" romanı. Journal of Turkish Language and Literature, 7(1), 82-93. https://doi.org/10.20322/littera.796209

İÇİMİZDEKİ BİZ

- https://www.dr.com.tr/kitap/icimizdeki-biz/basvuru/psikoloji-bilimi/urunno=0002170541001?srsltid=AfmBOoptfQRfrGve8vXENIAEm-Vjd0ibP1IlUcPE61lpuE3pEcHJCY7b 2.
- https://www.dr.com.tr/kitap/dort-arketip/egitim-basvuru/psikoloji-bilimi/urunno=0000000137407?srsltid=AfmBOoqPpiNr_uQOZOszzoXqNG3IFF587K4sj5GaDTtqkDzF6tlYQVWZ



PSİKOLEKTİF+

SAYI 27 - EYLÜL - 2025