PSİKOLEKTİF+

SAYI 28 - Aralık- 2025
Her 3 ayda bir yayınlanır.



Müşfik Kenter

film incelemeleri



6 PSİKOLEKTİF+
12TH FAIL
FATMA BATIK ŞİMŞEK



11 PSİKOLEKTİF+
NIGHTCRAWLER
AHMET YAŞAR



14 PSİKOLEKTİF+
NYAD
ÖZLEM TEKİN



18 PSİKOLEKTİF+
SEVMEK ZAMANI
OZAN ATAMIŞ



21 PSİKOLEKTİF+
MEMOIR OF A SNAIL
TUĞÇE UYSAL

PSİKOLEKTİF+
SAYI 28 - ARALIK 2025

kitap incelemeleri



26 PSİKOLEKTİF+
MARTIN EDEN
HACER TALAK

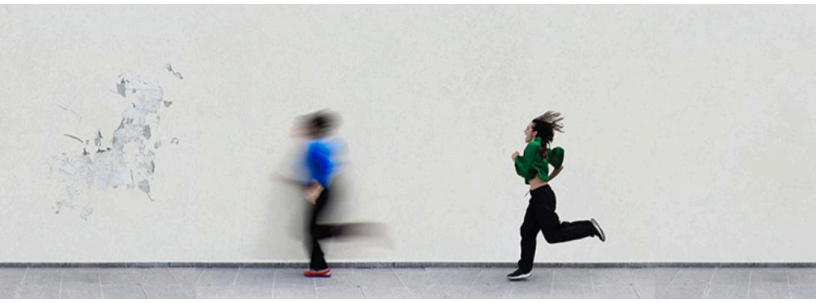


29 PSİKOLEKTİF+
SAÇ ÖRGÜSÜ
MUHAMMED ÖZKAN



32 PSİKOLEKTİF+
SAKLI YÜREK
ELİF GÖK

tiyatro incelemeleri



36 PSİKOLEKTİF+
EVE DÖNESİM YOK
ELİF ALTAY



41 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL

Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

Psikolektif+, sinema ve edebiyatı ruh sağlığı alanıyla harmanladığı 28. sayısında büyük bir yenilikle tiyatro incelemelerine de yer vermeye başlamıştır. Tiyatro ekibimiz bu sayıda Eve Dönesim Yok eserini inceleyecektir. Bununla birlikte yeni sayımızda 5 film ve 3 kitap olmak üzere 8 eser tiyatro incelememize eşlik edecektir. Sayımızın kapağında usta oyuncu ve seslendirmen Müşfik Kenter misafirimiz olacaktır.

Bu sayıda Müşfik Kenter'in baş kahramanı olduğu Türk sinema tarihinin efsanevi eseri Sevmek Zamanı filmi, Psikolojik Danışman yazarımız Ozan Atamış tarafından incelenmiştir. 1932 doğumlu olan Kenter, henüz on beş yaşındayken Ankara Devlet Tiyatrosu'nun çocuk bölümünde tiyatroya başladı ve aynı konservatuvarın tiyatro bölümünde eğitim görerek 1955 yılında dereceyle mezun oldu. Dört yıl boyunca Devlet Tiyatrosu'nda görev almasının ardından kardeşi Yıldız Kenter ile tüm birikimlerini ortaya koyarak 1968 yılında Kenter Tiyatrosu'nu açtılar. Anadolu turnesi yaparak halkı tiyatroyla buluşturdular. Yalnızca Türkiye'de değil İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Fransa, Almanya, Yugoslavya ve Kıbrıs gibi birçok ülkede de sahne tozu yutmuştur. Kenter'in Orhan Veli'ye can verdiği Bir Garip Orhan Veli isimli tiyatro Türkiye'de aynı oyuncuyla en uzun süre sahnelenen eserlerden biri olarak hafızalarda yer edinmiştir. Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarından emekli olan usta oyuncu, Haliç Üniversitesi Konservatuvarı Tiyatro Bölümü Başkanlığı ve Bakırköy Belediyesi Şehir Tiyatrosu Genel Sanat Yönetmenliği yaptı. Tiyatronun yanı sıra birçok sinema filminde rol alan Müşfik Kenter, Bozuk Düzen filminde canlandırdığı Hakkı karakteri ile 1966 yılında Antalya Film Festivali'nde En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu ödülünü almaya hak kazanmıştır. Müşfik Kenter, tedavi gördüğü akciğer kanseri sebebiyle 2012 yılında aramızdan ayrılmıştır.

Güneşin etrafındaki bir yıllık döngüsünü bitirmeye yaklaşmış olan dünya, yeni yılı karşılamanın heyecanıyla dolup taşarken çoğu şehrin sokakları kırmızı ve yeşile bürünmüş durumda. Kar tanelerinin güzelliği ve benzersizliği gibi Psikolektif+ da birbirinden eşsiz ve psikolojik yönden güçlü incelemeleriyle sizlerle buluşmaya hazır. Yeni kararlar, hayaller ve hedeflerle başlayacağımız 2026 öncesinde, Psikolektif+ olarak sevgiyle dolup taştığınız, sahip olduklarınızın eksilmediği ve kendinizi geliştirdiğiniz muhteşem bir yıl diliyoruz. Tabii ki Psikolektif ile birlikte...

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

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

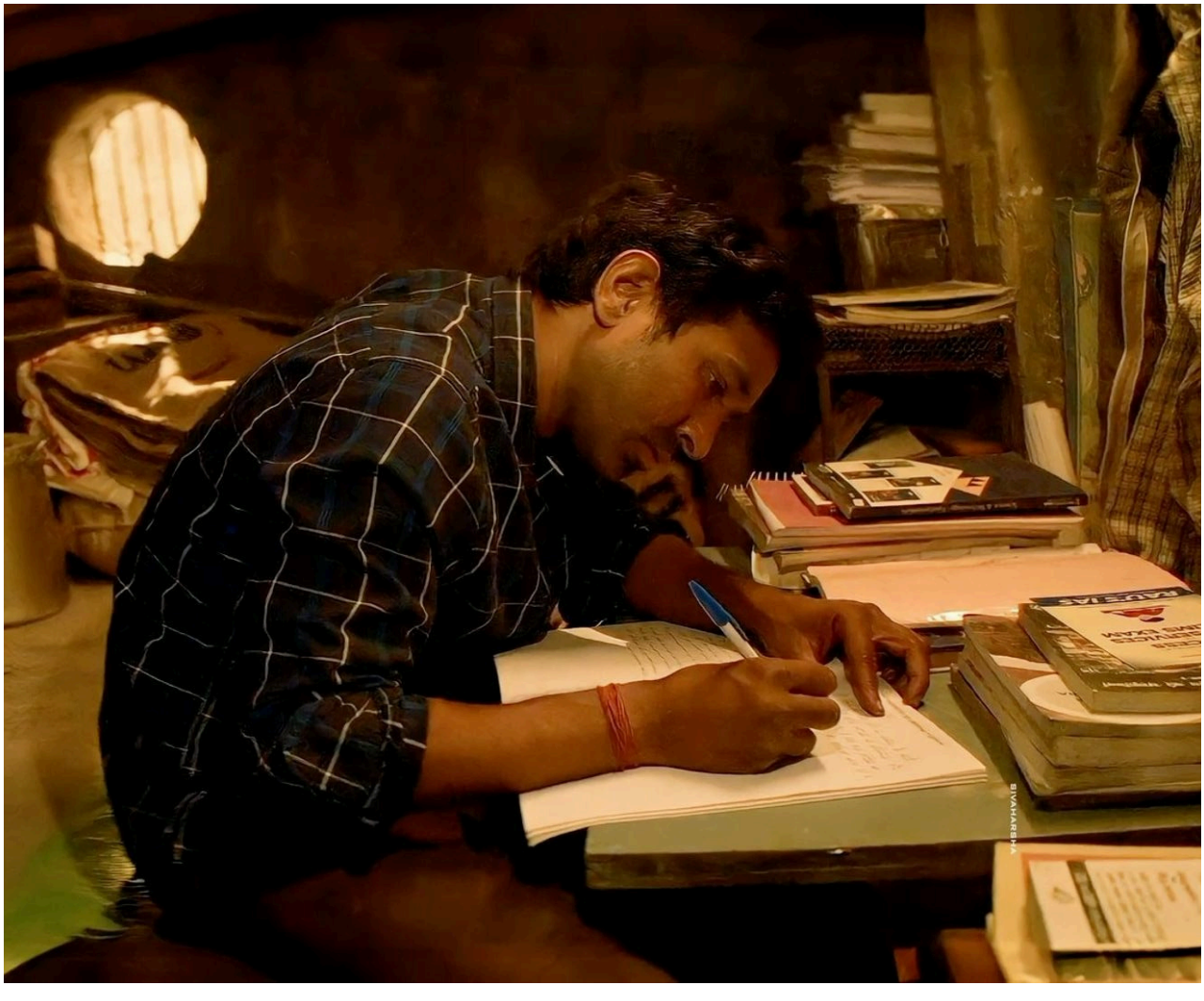
12th FAIL

Vizyon tarihi: 2023
Tür: Biyografi, Dram
Yapım: Hindistan
Süre: 143 Dakika
Imdb puanı: 8,7
Oyuncular: Vikrant Massey, Medha Shankr, Anant Joshi
Yönetmen: Vidhu Vinod Chopra

Kendini gerçekleştirmek istediğin yol hangi noktaya kadar hala yürümekte istekli ve başarmak için umutlu olduğun yol olabilir? Film, Manoj Kumar Sharma'nın, zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen kendini gerçekleştirmek için çıktığı yolculuğunu konu almaktadır

"Yazı spoiler içermektedir."

Manoj Kumar Sharma, yoksul bir köy olan Chambal köyünde annesi, babası, babaannesi ve kardeşleri ile birlikte yaşayan son sınıf öğrencisidir. Manoj'un babası Ramveer, bir memur olarak çalışmaktadır. Aile, geçimini babanın işi ve sahip oldukları birkaç hayvan ile sağlamaktadır. Ancak düzensizlik ve yolsuzluğun yerleştiği bu yerleşkede Ramveer, haksızlığa boyun eğmez ve bu durum işinden atılmasına neden olur. Ramveer yüksek mahkemede hakkını aramak ve bütün bu yolsuzlukları duyurmak için evden ayrılır. Sosyal düzenin benimsediği bu yolsuzluğa Ramveer'in başkaldırısı, gelenek sonrası döneme ait bir ahlak ilkesi benimsediğinin göstergesidir. Bu Manoj için önemli bir öğreti olsa da içinde bulunduğu kimlik arayışı döneminde, topluma uyum sağlamak kendisi için kaçınılmaz gözükmektedir. Bulundukları bölgede son sınıf öğrencilerinin okulu bitirebilmeleri için final sınavlarında kopya hazırlamaları ve çekmeleri gelenek haline gelmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Çünkü bölgede var olan yolsuzluk ve düzensizliğin devamlılığı için, burada okuyan öğrencilerin de kendini yetersiz hissetmesi, olası bir karşıtlığı önleyecek ve sistemi devam ettirecektir.



Son sınıfların final sınavlarının olduğu gün, okula sınav denetimi için yeni atanan emniyet müdür yardımcısı Dushyant gelir. Gelenekselleşen kopya çekme uygulaması ile bu sürecin bir parçası olması için kendisine hediye olarak sunulan rüşvete yönelik suç işlemi başlatır ve o sene sınavlar iptal edilir. Böyle bir yaptırım, bu bölgede Manoj dahil herkes için alışık olunmayan bir yaklaşımdır.



Manoj ve abisi, evin geçimine destek olmak için bir iş bulurlar ancak düzen sahipleri olan kişiler haksız yere onları engeller ve polis merkezinde alıkoyarlar. Manoj bir şekilde buradan çıkmış ve düzene başkaldırabilen Dushyant'tan yardım istemiştir. Dushyant, içinde bulunduğu sisteme karşı haklı olanın yanında olur ve onları karakoldan çıkarır. Bu durum Manoj'un, babasında gözlemlediği dürüst insan öğretisini aslında ne şekilde işleyebilirse bu sistemde daha anlam bulabileceğine yönelik bir farkındalık yaşamasını sağlamıştır. Manoj ne istediğine o gece karar vermiştir; "Güç, dürüst bir adamın elinde olursa büyük bir fark yaratabilir". Dushyant'ın, Manoj'u bu konuda destekleyecek tek tavsiyesi ise kopya çekmemesi olmuştur ve Manoj için bu tamamen yeterlidir.

Manoj, artık emniyet müdür yardımcısı olmak istemektedir ve sene sonu sınavlarını vermek için kopya çekmemeye de kararlıdır. İlk sene başarılı olamasa da bir sonraki sene kopya çekmeden geçerli bir not ile mezun olmayı başarır. Emniyet müdür yardımcısı olmak için MPPSC (Madhya Pradesh Kamu Hizmeti Komisyonu) sınavlarının yapıldığı Gwalior'a gider ancak hükümetin üç sene boyunca alım yapamayacağını öğrenir. Burada Pritam Pandey ile tanışır ve MPPSC'den daha üst memur alımı yapan UPSC (Birlik Kamu Hizmeti Komisyonu) sınavını öğrenir. Bu sınavlara hazırlık için Manoj, Pritam ile birlikte Delhi'ye gider ve UPSC sınavı ile Hindistan Polis Teşkilatında önemli bir yerde olmak yeni amacı olmuştur.



UPSC sınavları kademeli ve zorlu bir sınavdır. Manoj için bu kolay bir yolculuk olmayacaktır. Ancak Manoj'un sahip olduğu iç ve dış kaynaklar, bu zorlu sürece karşı psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık, genel olarak bakıldığında, olumsuz yaşantıların ve zorlayıcı koşulların üstesinden gelebilmek; yeni durumlara uyum sağlayabilmek ve duruma göre kendi sürecini olumlu bir tabanda düzenleyebilmek; sıradan sihir olarak adlandırılan aslında günlük hayatta hepimizin kendi sahip olduğu kaynaklar doğrultusunda sahip olduğumuz bir baş etme gücü; bireyin yeniden deneyimlemesini destekleyerek kendini toparlama gücü ve tüm bunların sunduğu bireyin işlevselliği ile birlikte ruh sağlığını koruyan bir kalkan görevi görmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2021). Manoj, sahip olduğu dezavantajlara rağmen olmak istediği yolu düzenlemesinde ve nedeni ne olursa olsun her koşulda sınavlara yeniden başlamasında sahip olduğu psikolojik dayanıklılığının yansımaları görülmektedir. Aynı zamanda kız arkadaşı, sosyal ortamı ve ailesinin varlığı ile dolu dolu olan dış kaynakların Manoj'un içsel süreçlerini fazlasıyla beslediği ve desteklediği de gözlenmektedir.

Manoj, var olan zorluklar ve sonradan karşılaştığı bütün engellere rağmen tüm sınavları geçer ve mülakat aşamasına ulaşır. Mülakat sürecinde dezavantajarından dolayı üstüne gelinir. Bu mülakatın son hakkı olmasına yönelik yapılan yorumda ise babasının kız kardeşini çalıştırdığı kitaptaki sözleri tekrarlar, "yenilgiyi kabul etmem, kolay kolay yenilmem, hedefime ulaşana dek dinlenmem". Manoj ne istediğinin o kadar farkındadır ki polis memuru olmak onun için bir araçtır. Onun amacı dürüst bir birey olmak ve ülkesindeki düzensizliği değiştirmektir. O yüzden şimdiye kadar verdiği sınavlarda başarısızlıklarını kendi yetersizliği olarak değil henüz tamamlanmamış bir amaç olarak değerlendirir. Manoj'un bütün süreci göz önüne alınınca umut sonuna kadar kendisini destekleyen bir kavram olarak görülmektedir. Umut, hedeflenen durumlara ulaşabilmeye yönelik beklenti ile ilgili bir duygudur. Aslında bu duygu gelecek ile ilgilidir ama bireyin geçmişini yeniden işlemesini ve bugünün deneyimlerini şekillendirmesini sağlar. Manoj'un umut ile ilişkisinde kişilik olarak bu duyguya yatkınlığı eğilimsel umut kavramı ile ilişkilidir. Eğilimsel umut, istikrarlı bir yapı sunar. Birey bu sayede engellere karşı vazgeçmez, sorunları yönetir ve çözüme odaklanır (Nazir, 2020). Manoj'un da ne olursa yolculuğunu bırakmaması gibi.. Manoj'un sahip olduğu bu umut mülakatı kazanmasını ve istediği geleceğe ulaşmasını sağlamıştır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Gerçek bir yolculuğu konu alan bir film. Bir başarı hikayesinden daha fazlası.. İçsel kaynakları beslemenin, bir amaç edinmenin ve o amaca bürünmenin sakin bir seyri.. Filmde de dediği gibi "Dışarıdaki karanlıktan değil, içindeki karanlıktan kork! Sefa için verilen tavizin karanlığından..". Keyifli seyirler...





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

NIGHTCRAWLER

Vizyon Tarihi: 2014
Tür: Suç, Dram, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 118 Dakika
Imdb puanı: 7,8
Oyuncular: Jake Gyllenhaal, Rene Russo, Riz Ahmed
Yönetmen: Dan Gilroy

Los Angeles'ta yaşayan Louis Bloom, geçimini ufak tefek hırsızlıklarla sağlamaya çalışan, toplumdan dışlanmış biridir. Bir gece şiddet içerikli haber görüntülerinin medyada çok para ettiğini keşfeder. El kamerasını alır ve polis telsizlerinden duyduğu olaylara ilk ulaşmaya çalışan bir gece muhabirine dönüşür. Fakat başarı hırsı arttıkça Louis; etik ilkeleri, insan hayatını ve ahlaki sınırları acımasızca geride bırakır. Louis yavaş yavaş suç dünyasına girmeye başlar. Ve zamanla birlikte seyirci olmakla suçları işleyen olmak arasında sınır giderek belirsiz bir hal alır.

“Neyin peşinden gittiğin kadar Niye onun peşinden gittiğin de önemli. Bana söz verdiğin şeyi istiyorum. İnsanların benden vazgeçemeyeceği bir şey istiyorum."

“Yazı spoiler içermektedir.”

Filmin merkezinde yer alan Louis Bloom, psikolojik açıdan karmaşık ve rahatsız edici bir karakterdir. Louis karakterini inceleyecek olursak; Louis'in davranışları büyük ölçüde Antisosyal Kişilik Bozukluğu (Sosyopati) ve Narsisistik Kişilik Bozukluğu özelliklerini taşıdığı söylenebilir. Antisosyal Kişilik Bozukluğu empati yoksunluğu, manipülasyon, yalan, kuralları ve yasaları çiğneme ile karakterizedir. Louis karakterinde bu özellikler ön plandadır. Louis karakteri, başkalarının acılarına, haklarına veya duygusal durumlarına karşı tamamen kayıtsızdır. Bir kaza veya cinayet sahnesini sadece bir iş fırsatı olarak görür. Pişmanlık, suçluluk veya vicdan azabı hissetmez. Bu durum yaşadığı empati yoksunluğuna belirgin örnektir.
Louis karakteri manipülasyon ve yalan söylemeye başvurur. Amacına ulaşmak için sürekli olarak yalan söyler ve çevresindekileri (özellikle Nina ve Rick'i) acımasızca manipüle eder. Bütün eylemlerini, önceden ezberlenmiş gibi duran, profesyonel ve kurumsal jargonla rasyonelleştirmektedir. Ayrıca kural ve yasa tanımaz. Başlangıçtaki hırsızlıklarından, olay yerini kurcalamaya ve hatta potansiyel cinayete yol açan sabotajlara kadar, Louis kendi çıkarı için toplumsal kuralları ve yasaları hiçe saymaktadır.



Louis'in büyüklük hissi ve başarıya olan saplantısı, narsisizmin temel özelliklerini yansıtmaktadır. Narsisistik kişilik bozukluğu, bireyin kendisini aşırı önemli görmesi, sürekli olarak hayranlık ve onay beklemesi, başkalarının duygularına karşı ilgisiz kalması ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşamasıyla tanımlanan bir kişilik bozukluğudur. Narsisistik kişilik bozukluğu; büyüklük hissi (grandiyözite), sömürücü ilişkiler ve eleştiriye tahammülsüzlük gibi davranışlarla karakterizedir. Louis, sürekli olarak kendisini mükemmel, vazgeçilmez ve potansiyel olarak çok başarılı biri olarak görmektedir. Başarıya ulaşacağına dair sarsılmaz bir inanca sahiptir. Bu durum yaşadığı büyüklük sanrısını gözler önüne serer. Çevresindeki herkesi (yardımcısı Rick, haber müdürü Nina) sadece kendi kariyer hedeflerine ulaşmak için kullanır. İlişkileri tek taraflıdır ve fayda sağladığı sürece devam eder. Bu durum, Louis’in çevresiyle kurduğu sömürücü ilişkilere örnektir. Ayrıca Louis kendini eleştiriye kapalı tutar, başarısızlıklarının sorumluluğunu başkalarına atar ve sorumsuzca davranışlar sergiler.

Film boyunca Louis karakterinin başarı hırsı arttıkça etik ilkeleri, insan hayatını ve ahlaki sınırları acımasızca geride bıraktığı görülmektedir. Haber yapmak için suçu gözlemlemek yetmezse o suçu yaratmaya başlar. Louis karakteri ahlaki sınırları olmayan, sadece "büyümek" ve "pazar payı" kazanmak üzerine kurulu modern, serbest piyasa kapitalizminin korkunç bir sembolüdür. En kötü ve etik dışı eylemleri bile "girişimcilik" ve "iş zekası" olarak sunmaktadır.

"İş arıyorum. Aslında öğrenebileceğim ve gelişebileceğim bir kariyer bulmaya karar verdim. Ben kimim? Çalışkanım. Yüksek hedefler koyuyorum ve ısrarcı olduğum söylendi. Televizyon haberciliğinin hem sevdiğim hem de iyi olduğum bir şey olabileceğini düşünüyorum. Şimdi, günümüzün çalışma kültürünün, önceki nesillere vaat edilebilecek iş sadakatini artık karşılamadığını biliyorum. Ama iyi şeylerin canını dişine takanlara geldiğine ve zirveye ulaşan iyi insanların oraya öylece düşmediğine inanıyorum. Benim sloganım, 'Piyangoyu kazanmak istiyorsan, bilet alacak parayı kazanmalısın.'"



Filme İlişkin İzlenimlerim

Nightcrawler, kameranın arkasındaki gölgeyi, gerçek hayatın karanlık yüzünü gösteren bireysel psikopati ile toplumsal çürümüşlüğün nasıl birbirini beslediğini anlatan, unutulmaz bir karakter çalışması olarak ortaya çıkıyor. Jake Gyllenhaal'ın başarılı performansı sayesinde film; uzun süre zihinde iz bırakan, sorgulatan, rahatsız eden bir gerilim yaratıyor. İyi seyirler, sinemayla kalın.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

NYAD

Vizyon Tarihi: 2023
Tür: Biyografi, Dram
Yapım: Amerika
Süre: 121 Dakika
İmdb puanı: 7,1
Oyuncular: Annette Bening, Jodie Foster, Rhys Ifans
Yönetmen: Jimmy Chin, Elizabeth Chai Vasarhelyi

Film, 1978 yılında Diana Nyad'in son yüzüş denemesi ile başlar. Diana, 28 yaşındayken son yüzüşünü Küba'dan Florida'ya yapmak istemektedir. Diana, açık denizde 60 saat hiç durmadan 165 km boyunca 200.000 kulaç atacaktır. Diana, dünya rekorunu kırma hedefi konusunda inatçı bir tavır sergilemiştir. Bu hedefinde başarısız olunca yüzmeyi bırakmıştır. 2010 yılındaki Diana ise spor spikerliği yapmaktadır. 60 yaşını kutlayan Diana, yeni yaşıyla birlikte yeni kararlar alacaktır ve hayatında büyük değişikliklere imza atacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Hedef yöneliminin iki boyutundan biri olan görev yöneliminde sporcular, gerçekçi hedefler belirlemekte, zor görevler üstlendiklerinde ellerinden gelen tüm çabayı göstermekte, çaba gösterirken kendilerini etkin ve mutlu hissetmekte ve engellere karşı ısrarcı davranmaktadırlar. Diana, daha önce kırmadığı dünya rekorunu kırmayı kafasına koymuştur, yılladır yüzmediği için Diana'nın kendisine koyduğu ilk hedef, havuzda kalabildiği kadar çok kalmak ve bu süreyi her seferinde artırmaktır. Diana, havuzda kendisine koyduğu hedeflerde başarılı olunca arkadaşı Bonnie'den antrenörü olmasını istemiştir. Bonnie, Diana'nın antrenörü olmayı kabul edince denizde yüzme denemelerine başlamışlardır. Diana, ilk denemede 4 saat, ikinci denemede 8 saat denizde kalmayı başarmıştır. Üçüncü denemede, daha profesyonel hazırlıklar yapılarak tekne ile 24 saat boyunca yüzmüştür. Diana, koyduğu hedeflere ulaştıkça daha mutlu olmakta ve hedefine ulaşma konusunda ısrarcı tavrını sürdürmektedir. İkinci olimpiyat denemesi, yanlış ilaç kullanımı sonrasında Diana'nın alerjik reaksiyon göstermesi nedeniyle 29.saatte son bulmuştur ancak Diana ve ekibi gerekli önlemleri alarak 7 hafta sonra üçüncü olimpiyat denemesi yapacaktır. Diana, belirlediği hedef doğrultusunda hareket etmektedir. Diana'nın görev yönelimli olduğu söylenebilir.



Sporcularda yaralanma kaygısı, yaralanma riskini algıladıkları her ortamda korku, endişe ve gerginlik duygularıyla tepki verme eğilimleridir. Sporcularda yaralanma kaygısının bileşenlerinden zayıf algılanma kaygısı, yaralanma sürecinde bedensel performansını tam olarak ortaya koyamayan sporcunun içsel olarak gücünü sorgulamaya başlaması ve yaralanma sonrası iyileşme sürecinin uzaması nedeniyle diğerlerinin kendisini zayıf algılayacağına dair endişelerinin çoğalmasıdır. Diana, üçüncü olimpiyat deneme sırasında

kutu denizanalarının saldırısına uğramıştır. İlk saldırıdan sonra yüzmeye devam edebileceğini ifade etmiştir ancak bir süre sonra aynı saldırıya uğrayınca yüzmeyi bırakmak durumunda kalmıştır. Son saldırı sebebiyle Diana, hastanede tedavi olduğu sırada Bonnie'ye aptal denizanaları yüzünden güçsüz düştüğünü ancak pes etmeyeceğini söylemiştir. Başarısız denemelerden dolayı Diana, takım arkadaşları ve bu yüzme denemesini takip eden kişiler tarafından zayıf algılanmak istenmemektedir. Diana, kutu denizanası uzmanı olan bir biyokimyager bulmuştur ve onunla çalışarak yüzme sürecini daha az tehlikeli hale getirmeye çalışmaktadır. Böylece yaralanmış olmasının pes etmesine sebep olmadığını herkese göstermek istemektedir.



Spor ortamlarının doğal lideri olan antrenörlerin yaklaşım stilleri; otokratik, demokratik ve bütünsel olmak üzere üç başlıkta ele alınmaktadır. Demokratik stil yaklaşımındaki antrenörler, yönetimsel kararlar alırken ana hatlarıyla çizdiği çerçevede spor ortamının diğer paydaşlarıyla rahat iletişime geçerek onların düşünce, fikir ve önerilerini almayı hedefler. Bu liderlik tarzındaki antrenörler, antrenmanlarda sporcu merkezli eğitim modeli kullanarak teknik, taktik ve stratejiler ile ilgili alınacak kararlara sporcunun katılmasına izin verirler, sporcuların öz denetim, öz kontrol gibi kişisel gelişimlerini desteklemek için onlara daha çok özerklik tanırlar. Diana, 1978 yılındaki rekor denemesinde onu köpek balıklarından koruyacak bir çelik kafes sistemiyle yüzmüştür ama bu sefer çelik kafes olmadan yüzmek istemektedir. Bonnie ile bu fikrini paylaştığında Bonnie, Diana'nın fikrine saygı göstermiş ve onun zarar görmeden yüzmesi için ne yapabileceklerini araştırmıştır. Deniz canlılarına zarar vermeyecek bir kalkan sistemini kullanmaya karar vermişlerdir.

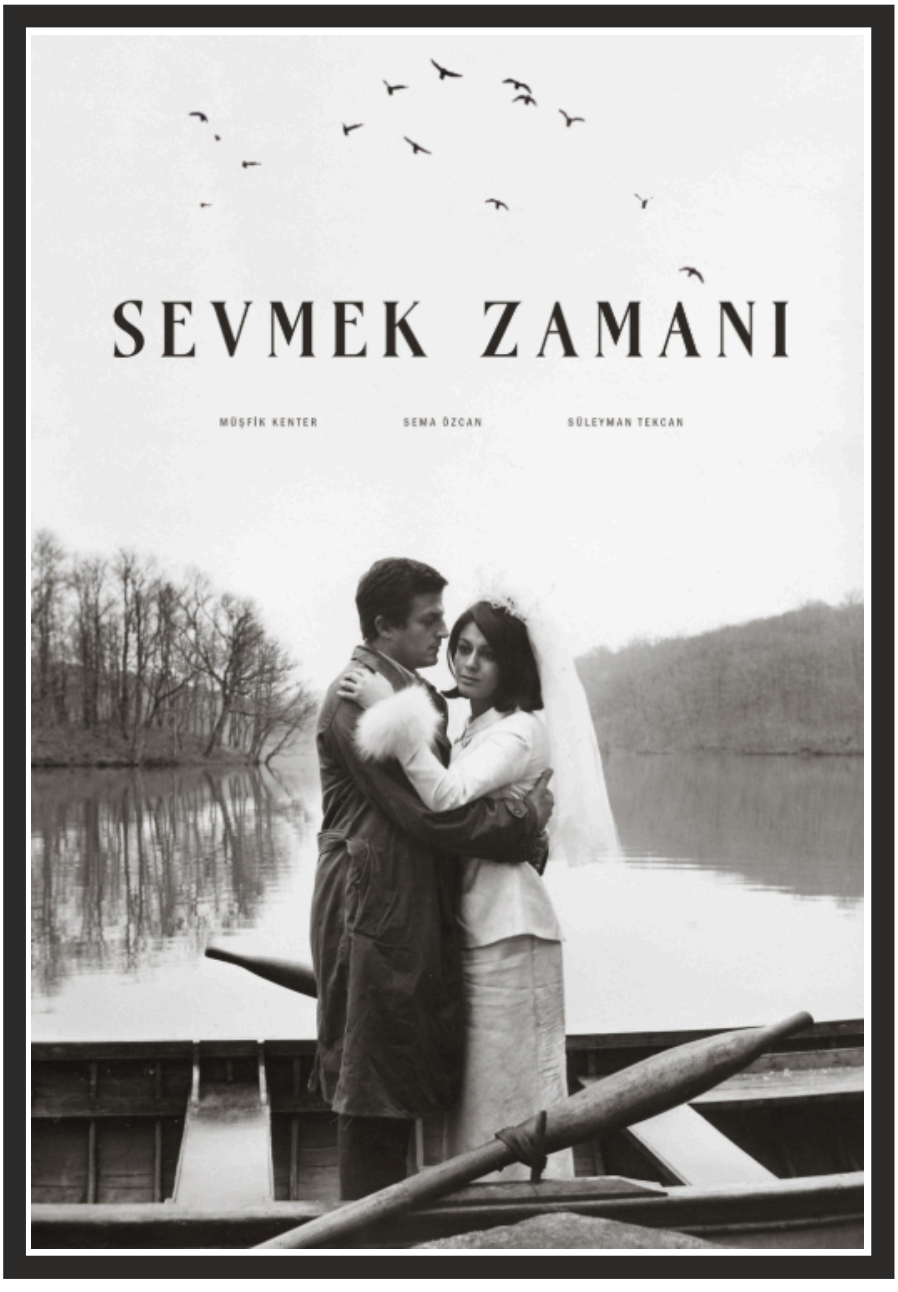
Bonnie, bu konuda Diana'nın düşüncesini önemsemiştir. Diana, kutu denizanası saldırısına uğradığında Bonnie, Diana'nın zarar görmesini istemediği için yüzmeyi bırakmasını istemiştir, Diana'nın yüzmeye devam etmek istemesi ve durumunun stabil olması nedeniyle Bonnie, Diana'nın yüzmeye devamının uygun olduğuna karar vermiştir. Bu kararda yine Diana'ya tanıdığı özerklik etkili olmuştur. Bonnie'nin demokratik stili benimseyen bir antrenör olduğu söylenebilir.



Sporda öz yeterlik, sporcunun zorlukların üstesinden gelme, hedeflere ulaşma ve olumlu performans gösterme becerilerine olan güveni ile bağlantılıdır. Öz yeterliği yüksek olan sporcuların özgüven düzeyleri de artış göstermektedir. Sürekli gelişmek için çabalama eğiliminde olurlar. Diana'nın dördüncü olimpiyat denemesi, yanlış zaman aralığında yüzmeye başlaması nedeniyle başarısız olunca ekip arkadaşları tükenmişlik yaşamıştır ve Diana ile çalışmayı bırakmışlardır. Bir süre sonrasında Diana, tekrar deneme isteğini Bonnie ile paylaşmıştır. Bonnie, buna kayıtsız kalamamıştır. Diana ve ekibi yeniden bir araya gelmiştir. Önceki olimpiyat denemelerinde başarısız olma nedenleri göz önünde bulundurulup bir plan oluşturulmuştur. 31 Ağustos 2013'te Diana, ekibinde yer alan antrenör, rotacı, kaptan, köpek balığı uzmanı, biyokimyager/deniz anası uzmanı gibi işinde uzman kişilerle birlikte özgüveni yüksek bir şekilde 64 yaşındayken beşinci olimpiyat denemesi için hazırdır. Nyad, su perisi demektir ve Diana, adının hakkını vermek istemektedir. 165 km olan rota, akıntılar nedeniyle 177 km sürmüştür. Diana, beşinci olimpiyat denemesinde başarılı olarak dünya rekorunu kırmıştır. Diana, ikinci olimpiyat denemesinden itibaren yaşananlardan bir ders çıkararak, performansını her zaman geliştirmeye çalışarak daha iyisine ulaşmayı hedeflemiştir. Diana'nın öz yeterliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Filme İlişkin İzlenimlerim

İnanmak, bir şeyleri başarabileceğine inanmak ve bu yolda pes etmeden ilerleme gücünü kendinde bulmak, bulamadığında biraz soluklanmak ve tekrar ayağa kalkmak... Bu kalkış esnasında seni destekleyen kişilerin varlığıyla yeniden yola koyulmak... Diana, bir su perisinin ne kadar güçlü olduğunun kanıtı. Hedefi uğruna değişip dönüşenlere, kendisine inananlara ve inanma gücünü kendinde bulmak için uğraşanlara...





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

SEVMEK ZAMANI

Vizyon tarihi: 1966
Tür: Dram, Romantik, Melodram
Yapım: Türkiye
Süre: 84 Dakika
Imdb puanı: 7,9
Oyuncular: Müşfik Kenter, Sema Özcan, Fadıl Garan
Yönetmen: Metin Erksan

Halil, ev ve duvar boyayan bir boya ustasıdır. İşi gereği adada birçok konağı boyamaktadır. Bir gün bir konağı boyarken Halil, Meral'in resmini görür ve o an resmine aşık olur. Aylarca Meral'in resmini izlemeye devam eder; ta ki bir gün, resmin sahibini karşısında gördüğünde her şey değişecektir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filme Halil'in gizlice bir konağa girip Meral'in fotoğrafını izlediği sahneyle başlamaktayız. Halil'in, Meral'in fotoğrafına bakarken sanki dünyadan kopmuş olduğu görülmektedir. Bu durumun ilk örneğini Meral'in hafta sonu için konağa arkadaşlarıyla geldiğinde görmekteyiz. Halil, fotoğrafı izlemek için gittiği konakta Meral'in geldiğini fark etmemektedir. Halil, Meral'i fark etmesi fotoğrafla kurduğu hayal dünyasından kopmasına ve gerçeklik kaygısıyla yüzleşmesine neden olmaktadır. Halil'in Meral'in fotoğrafına dalıp gittiği birçok sahne karşımıza çıkmaktadır. Meral'in Mustafa ustayla konuşmalarında ise neredeyse bir yıldır fotoğrafı izlemeye gittiğini öğrenmekteyiz. Halil'in aşkın kırılganlığından, karşılıklılığından, yükünden ve değişim korkusundan kaçmak için aşkını bir fotoğrafın hareketsizliğine yönelttiği görülmektedir. Orada "ideal Meral'i" değil, kendi arzusunun güvenli, bozulmaz, reddetmez yankısını bulmaktadır. Halil, "gerçek kadın" Meral'e değil, onun imgesine bağlanmaktadır. Bu durumun Freud'un "arzu nesnesini güvenli bir uzaklıkta tutma" mekanizmasıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Halil için Meral, kaybetme, reddedilme, karşılaşma kaygısı doğmasına sebep olmaktadır. Ancak fotoğrafı yani imgeyi sakin, sabit, tehdit etmeyen bir liman olarak görmektedir. Halil'in bir yıl boyunca fotoğrafa gitmesi, bir ritüeldir; her ziyaretinde hem sevgisi artmakta hem de kaygısı azalmaktadır. Bu, klasik obsesif tekrarlar gibi değil; arzu nesnesiyle kontrollü temas şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Halil'in yaşadığı bu durum savunma mekanizmalarından idealizasyona yönlendirmektedir. Freud'a göre idealizasyon, sevgi nesnesinin özelliklerinin abartılarak yüceltilmesi, olduğundan daha değerli, daha kusursuz ve daha güçlü görülmesi sürecidir. Bu, kişinin dışarıdaki bir nesneye (bir insana, bir fikre, bir lidere, bir aşka) kendi içindeki mükemmellik arzusunu yansıtmasıdır. Meral'in merakına yenik düşüp Halil'i araması ve Mustafa ustayla konuşması sırasında Halil'in fotoğrafa aşık olduğunu duyması Meral için yalnızca şaşırtıcı değil, benliğinin merkezine dokunan bir sarsıntı olarak görülmektedir. Tam da bu nedenle Halil'in her reddedişi Meral'de yalnızca kırgınlık yaratmaz; aynı zamanda kendi varoluş değerinin sorgulanmasına yol açmaktadır. Bu durum Meral'i Halil'den uzaklaştırmak yerine ona daha çok yaklaştırmaktadır. Çünkü Meral, Halil'in kalbinde açılan boşluğu doldurmak ve fotoğrafın temsil ettiği idealden daha "gerçek" bir yer talep etmek istemektedir. Halil'in Meral'i sevmesine rağmen "Ben senin resmine aşığım" cümlesi bizleri inkar savunma mekanizmasına yönlendirmektedir. Freud'a göre inkâr, kişinin dış gerçekliğin acı verici, tehdit edici ya da kabul edilmesi zor bir yönünü bilinçdışı düzeyde reddetmesi, "yokmuş gibi" davranmasıdır. İnkârda kişi, gerçeğin bir kısmını biliyor olsa bile onu duygusal olarak kabul etmez ve böylece kaygıyı uzak tutar.



Halil'in sevememe nedeni sevgiden kaçması değil, terk edilme ihtimalinin onda yarattığı kaygıdan kaynaklanmaktadır. Birbirlerinden ayrı geçirdikleri süre zarfında Halil, ustasının rehberliği sayesinde, yıllardır içine gömdüğü korkuya bakmak zorunda kalmaktadır. Bu, onun imgeye sığınma refleksini kıran kritik bir an olarak karşımıza çıkmaktadır Ancak Meral'i bulması yine aynı korkuları yaşayıp bırakmasına neden olacaktır. Halil'in film boyunca buna benzer yaşadığı durumlar ise bizleri karşıt tepki savunma mekanizmasına yönlendirmektedir. Karşıt tepki savunma mekanizması, bir kişinin bilinçdışı olarak kabul edemediği, hoşlanmadığı ya da kabul etmekte zorlandığı dürtüleri veya duyguları, bunların tam tersi şekilde davranarak bastırmasıdır. Yani kişi, içten içe hissettiği şeyin tersini dışa vurur. Bu mekanizma, kişinin kaygısını azaltmak ve sosyal normlara uymak için bir tür psikolojik denge sağlar. Meral'in evleneceğini öğrenen Halil'in gelinlik giymiş bir cansız manken alarak Meral'in resmiyle birlikte sandala binip göle açıldığını görmekteyiz. Halil'in fotoğraf ve manken üzerinden Meral'e olan sevgisini ve korkularını dışa vurması, arzularını dolaylı yoldan yaşaması yansıtma mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi duygularını doğrudan Meral'e ifade etmek yerine, nesneler üzerinden deneyimlemeye çalışmaktadır. Meral her şeye rağmen düğünü terk edip Halil'in yanına gelmektedir. Halil'in Meral'in sandala binmesine izin vermesiyle Meral'in mankeni ve fotoğrafı göle bırakması ise güçlü bir metafor olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu eylemler, Halil'in artık gerçeği, Meral'in canlı varlığını kabullenmeye hazır olduğunu göstermektedir. Böylece Halil'in yıllardır içine sakladığı korkular çözülür ve yerlerini sonunda hayatın akışına teslim eder; çünkü artık sevmenin yük değil, yaşamanın ta kendisi olduğunu görmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Sevmek Zamanı imgesel anlatısıyla ve bakış açısıyla bizleri yeniden düşünmeye davet ediyor. Fotoğraf karesini andıran çekimler, siyah beyazın zamansız dokusuyla birleşince filme yalnızca nostalji değil, adeta zamanın dışına taşan bir ruh kazandırıyor. Oyuncuların mükemmel uyumu da bu atmosfere eklenince, muazzam bir yapım karşımıza çıkıyor. Şimdiden keyifli seyirler...





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

MEMOIR OF A SNAIL

Vizyon tarihi: 2024
Tür: Animasyon Dram
Yapım: Avusturalya
Süre: 94 Dakika
Imdb Puanı: 7,8
Oyuncular: Sarah Snook, Jacki Weaver, Eric Bana
Yönetmen: Adam Elliot

"...ama o günden bu yana geçen yıllarda en kötü kafeslerin kendimiz için yarattığımız kafesler olduğunu öğrendim. Sen kendine bir kafes yarattın Gracie. Kafesin hiçbir zaman kilitlenmedi ama korkuların seni tutsak etti.

"Yazı spoiler içermektedir."

Evlerini sırtında taşıyan salyangozlar, spiral şeklinde olan ve kendileri tarafından katman katman oluşturulan bir kabuğa sahiptir.Salyangoz kabuğu temelde korunmanın bir biçimidir. Zayıf bir bedene sahip olan salyangozlar sert kabuğu olmadan savunmasızdır. Memoir of a Snail animasyonu, salyangozlarla ortak savunmasızlık hissini taşıyan, onlara yoğun ilgisi olan ve onlar gibi kendi etrafına sert bir kabuk ören Gracie'nin hikayesini anlatmaktadır.



Hayata annelerini kaybederek gözlerini açan ikiz kardeş; Gracie ve Gilbert... Daha anne karnındayken hayatlarının trajik bir öyküye evrildiğinin işaretlerini babalarının geçirdiği trafik kazası sonrası yürüme kabiliyetini kaybetmesi ve çalışamayacak duruma gelmesiyle görmekteyiz. Annelerinin yokluğuyla mücadele ederken babalarının da bakımını üstlenmek zorunda kalan iki minik çocuk, en büyük desteği birbirlerinde ve okudukları kitaplarda bulmuşlardır. Yarık dudak rahatsızlığıyla dünyaya gelen Gracie, ameliyat geçirmesine rağmen yüzü tamamen normale dönmediği için arkadaşları tarafından zorbalığa maruz kalmıştır. Bu günlerde tek destekçisi olan kardeşi Gilbert'in ateş yakmaya olan ilgisini sürekli yanık kokmasından ve patlayıcı nesnelerle içli dışlı olmasından anlamaktayız. Kişinin isteyerek ve tekrarlayan şekilde yangın çıkarma dürtüsüne karşı koyamaması ile ortaya çıkan bir kontrol bozukluğu olarak bilinen Piromani, genellikle çocukluk travmaları, aile içi şiddet, ihmal ya da duygusal yoksunluk gibi nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Gilbert'in durumu düşünüldüğünde anne kaybının, babasının hastalığının, kendi bakımlarını karşılamak zorunda olduklarından dolayı meydana gelen ihmalin Piromani oluşumuna zemin hazırladığı söylenebilmektedir.

Erkek ikizi Gilbert için "İki ayrı ruhumuz ama tek kalbimiz var." cümlesini kuran Gracie, doğumlarında annelerini kaybetmelerine, ardından Grace'in hastalığı yüzünden zor zamanlar geçirmesine ve babalarının bir alkol bağımlısı olmasına rağmen kardeşiyle babalarının ölümüne kadar küçük şeylerden haz aldıkları mutlu bir yaşama sahiptir. Stop-motion animatörü olmak isteyen Grace ve Paris sokaklarında, ateş soluyan bir şovmen olmak isteyen Gilbert'ın yolları çok sevdikleri babalarının ölümüyle maalesef ki ayrılır. İki kardeş farklı ailelere evlatlık olarak verilirler. Gilbert'ın yeni ailesi elma satan, tarikatçı bir dini bir gruptur. Grace'in ailesi ise akşamları swing partilere giderek onu yalnız bırakan, kişisel gelişime takıntılı bir çifttir. Gilbert ve Grace'i ayrı geçirdikleri seneler boyunca teselli eden tek şey birbirleriyle mektuplaşmaktır.



Gün geçtikçe Gracie, hayatının zorlukları karşısında mücadele etmekte zorlanmaya ve psikolojik olarak sıkıntılar yaşamaya başlamıştır. Salyangozlar gibi etrafına bir kabuk örerek bu kabuğun içinde saklanmaya çalışmaktadır. Sosyal anlamda dış dünyayla ilişkisi yok denecek kadar azdır. Salyangozlara olan ilgisi takıntı halini almış ve parasının çoğunu salyangozlarla ilgili nesnelere harcamaya başlamıştır. Bu durum istifçilik seviyesine kadar ilerlemiştir. Hayatında heyecan duygusunu hissedemedikçe kleptomanisi başlamıştır, ürünleri çalarken yakalandığı durumların içerisinde bulmuştur kendisini. Gilbert'in onu evlat edinen ailesinin kilisesini yaktığı ve bu yangında hayatını kaybettiği haberini aldıktan sonra ise yeme bozukluğu yaşamaya başlamış, kimi zaman tıkınırcasına yiyerek acısını unutmaya çalışmıştır. Evlendiği kişinin insanların vücutlarındaki yağlara olan ilgisi sebebiyle sürekli ona yemek yedirdiğini fark etmesiyle evliliğini bitirmiş, bu durum da zaten sınırlı olan sosyal çevresinin iyice küçülmesine neden olmuştur. Kleptomani maddi değeri olmadığı, kişisel kullanım için gereksinim duyulmadığı halde, nesnelere yönelik çalma dürtüsüne kişinin kendini kontrol edemediği psikolojik bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu rahatsızlık için risk faktörlerinden birisi de alkol ya da başka bir madde kullanım bozukluğu olan bir ebeveyne sahip olmaktır. Babasının alkol bağımlısı olması Gracie'yi risk grubuna sokmuştur. İstifleme hastalığı ise gereksiz eşyaların biriktirilmesiyle karakterize edilen ve duygusal nedenlere

dayanan bir rahatsızlıktır. Depresyon, psikoz, sevgi eksikliği ve kariyer sorunları gibi faktörler bu hastalığın altında yatan nedenler arasında yer alır. Kişiler, sevgi eksikliğini veya diğer sorunları telafi etmek için eşyalarla duygusal bağ kurarlar ve atmakta zorlanırlar. Bu durum, zamanla yaşam alanlarının daralmasına neden olmaktadır. Gracie'nin sosyal olarak destekleyici bir ortama sahip olmaması salyangozlara ve nesnelere fazla anlam yüklemesine neden olarak istifçiliğe zemin hazırlamıştır. Yeme bozukluğunun oluşmasındaki temel sebeplerden bir tanesinin özgüven eksikliği olduğu düşünülmektedir. Temelde beslenme ve yeme bozukluğu olan kişi yiyerek ya da yemeyerek hayatını ve duygularını kontrol etmeye çalışır. Bu durum çoğu zaman kişinin hayatı ve çevresinde olup bitenlerle ilgili ne kadar güvensiz hissettiği ile de ilgilidir. Gracie, hayatında olan bitenlere karşı kontrolü kaybettiğini düşündüğünden duygularıyla başa çıkmakta zorlanmakta ve bu nedenle yemek yiyerek bu kontrolü ele almaya çalışmaktadır.

Filmin en güçlü karakteri olan Pinky, Gracie'nin hayatındaki belki de tek renktir. Fakat onun da hayatını kaybetmesiyle Gracie daha depresif bir döneme girmiştir. İntihar etmeyi düşünürken Pinky'nin ona bıraktığı mektupla birlikte ayağa kalkma çabasına giren Gracie'nin hayatını düzene sokmaya başladığını görmekteyiz ve film Gracie'nin yaptığı stop-motion çalışmasıyla hikayesini sonlandırmaktadır.



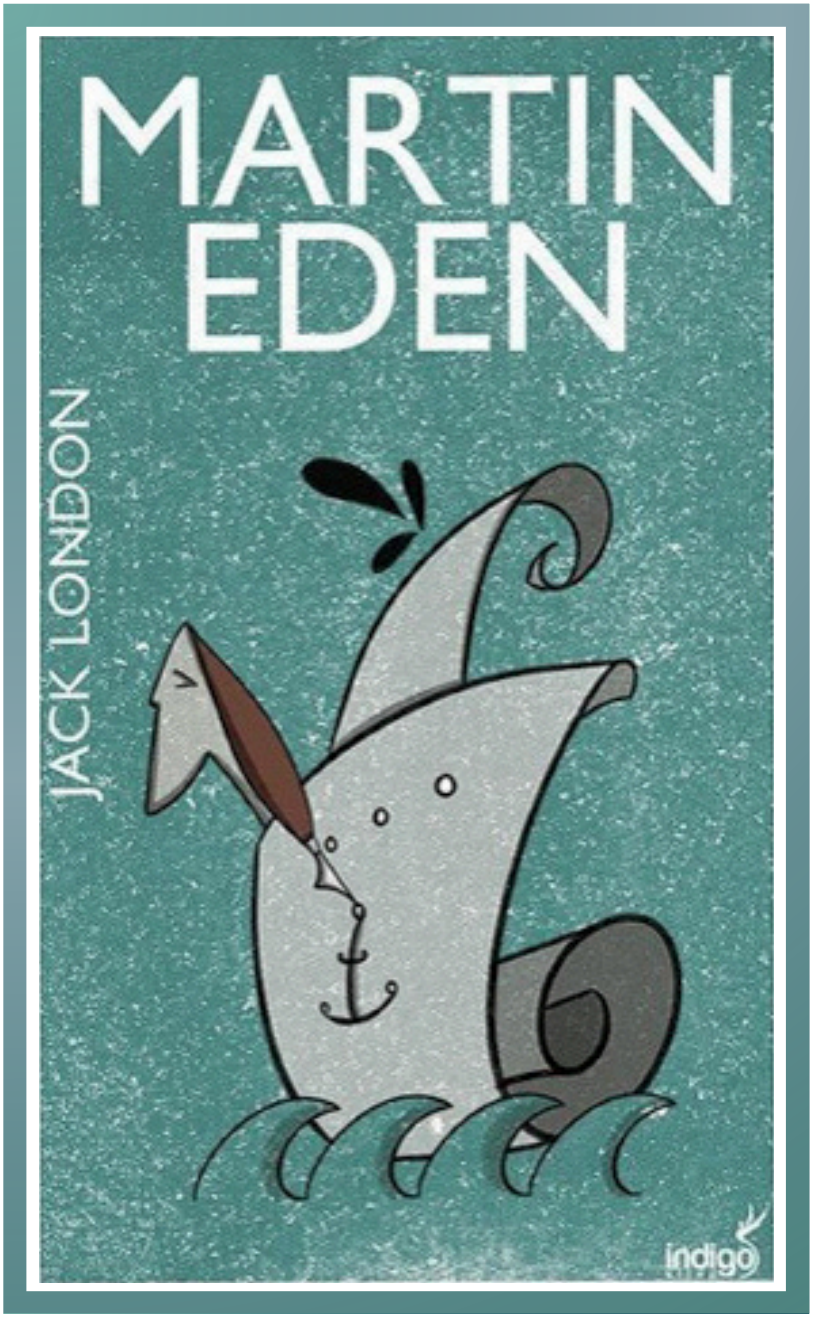
Filme ilişkin izlenimlerim

Kariyerinin çoğunda stop-motion filmler üreten Elliot'un bir diğer başarılı animasyonu Mary and Max, yine benim tarafımdan geçtiğimiz sayılarda incelenmiştir. Elliot'un ikinci uzun metrajlı filmi olan Memoir of a Snail, kendisine yönelik olan yüksek beklentinin karşılığını vermiştir. Yetişkin animasyonlarından keyif alan izleyiciler mutlaka Gracie ve Gilbert'in hikayesine göz atmalıdır. İyi seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





HACER TALAK
Psikolojik Danışman

MARTIN EDEN

Yazar Adı: Jack London
Yayınevi: İndigo Yayınları
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, Mart 2018
Sayfa Sayısı: 520

Jack London'ın yarı otobiyografik romanı Martin Eden, bireyin kendini gerçekleştirme arzusunu ve varoluşsal mücadelesini anlatan güçlü bir metindir. İsmini edebiyat dünyasına duyurmak için yılmadan çalışan Martin, insanın kendini aşma çabasının, kabul görme arzusunun ve nihayetinde içsel bir boşluğun sembolüdür. Onun hikâyesi hem varoluş hem de yok oluş çizgisinde ilerleyen, inişleri ve çıkışları ile okuyucuyu kendi iç dünyasıyla yüzleştiren bir yolculuktur.

"Yazı spoiler içermektedir."

Roman, genç ve güçlü bir denizci olan Martin Eden'ın kendinden daha üst bir sosyal sınıfa ait olan Morse ailesiyle yollarının kesişmesiyle başlamaktadır. Martin, Morse ailesinin kızı olan Ruth Morse'a aşık olmakta ve bu aşk Ruth'la kendisi arasındaki kültür ve eğitim farkını kapatmak için Martin'e kendini geliştirme motivasyonunu vermektedir. Martin ile Ruth'un tanışması romanın psikolojik atmosferini belirleyen temel dönüm noktalarından biri olmaktadır. Martin'in Ruth'la ilk karşılaştığı sahnede anlaşıldığını hissetmesi onun için yeni bir dünyanın kapısını aralamaktadır. Ruth'un zihnini, düşünüş biçimini, inceliğini fark ettiği anda, Martin ilk kez kendini görünür hissetmektedir. "Aklımdan geçeni olduğu gibi görüyor" cümlesiyle yaşamında uzun zamandır eksik olan anlaşılma ihtiyacına vurgu yapılmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde sevgi, ait olma ve saygı gereksinimi temel insan motivasyonlarıdır. Ruth yalnızca bir aşk figürü değil, Martin'in kendini değerli hissettiği, onaylanma ve kabul görme ihtiyacının cisimleşmiş halidir.

Martin'in sınıf atlama çabası romanın en güçlü psikolojik temalarından biridir. O, eğitim eksikliğine rağmen kendi kendini yetiştirmeye, düşünmeyi öğrenmeye, kelimelerle düşünce üretebilmeye büyük bir tutkuyla bağlanmaktadır. Yazma kararı ise yalnızca ekonomik bir çıkış değil, kimlik inşa etme sürecinin bir parçası olmaktadır. Martin kendini ait hissetmediği bir sınıftan, entelektüel bir dünyaya geçiş yapmak için büyük bir mücadele vermektedir. Ancak Martin'in içsel yolculuğu yalnızca yukarıya doğru bir çıkış değildir; bu çıkışın her basamağı aynı zamanda bir yalnızlaşma sürecine dönüşmektedir. Zihni geliştikçe kendi çevresinden uzaklaşmakta; bilgi arttıkça yalnızlık çoğalmaktadır. Martin, düşüncelerinin ve entelektüel dünyasının genişlemesiyle birlikte eski ortamında anlaşılmadığını, yeni girmeye çalıştığı sınıfta ise sadece bir yabancı olarak kabul edildiğini fark etmektedir. Bu yabancılaşma, onun karakterinde giderek daha derin bir içsel kopuş yaratmaktadır. Romanın ilerleyen sayfalarında Martin'in kazandığı başarı bile onun ruhunu beslememekte; çünkü başarı, ulaşmayı umduğu duygusal karşılığı vermemektedir. Yani dışsal onay içsel boşluğu dolduramamaktadır.

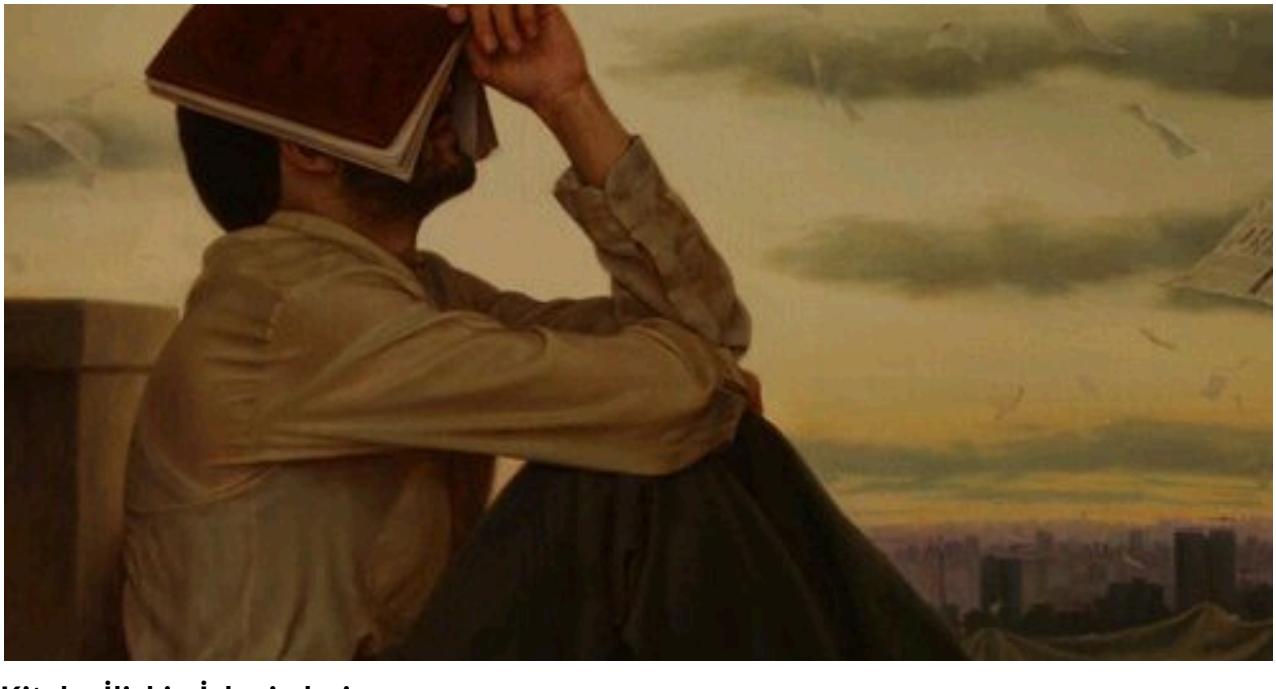


Bu noktada roman, insanın varoluşsal mücadelesini merkeze almaktadır. Martin yazdıkça kendini bulmakta ama bir noktadan sonra yazmak bile onun için bir anlam üretmez hâle gelmektedir. Anlam arayışı, iç dünyasının en temel dinamiğiyken; anlamsızlık duygusu roman ilerledikçe ağırlaşmaktadır.

Ruth ile olan ilişkisinin sona erişi ise Martin'in psikolojik kırılma noktalarından biri olmaktadır. Ruth'un Martin'i anlamada yetersiz kalması, onun gelişimine yönelik duyduğu endişeler, sosyal çevrenin baskısı ve sınıfsal eşiğin aşılmasında yaşadığı tereddütler, Martin'de reddedilmişlik duygusunu güçlendirmektedir. Martin için Ruth, ait olma hissinin dayanağı, kendini değerli hissettiği duygusal zemin olmaktadır. Bu zemin çöktüğünde Martin'in varoluşsal temelleri de sarsılmaktadır. Bu nedenle, başarı sonrası bile içsel tatminsizliği devam etmekte; çünkü sevgi ve aidiyet ihtiyacı karşılanmamaktadır.

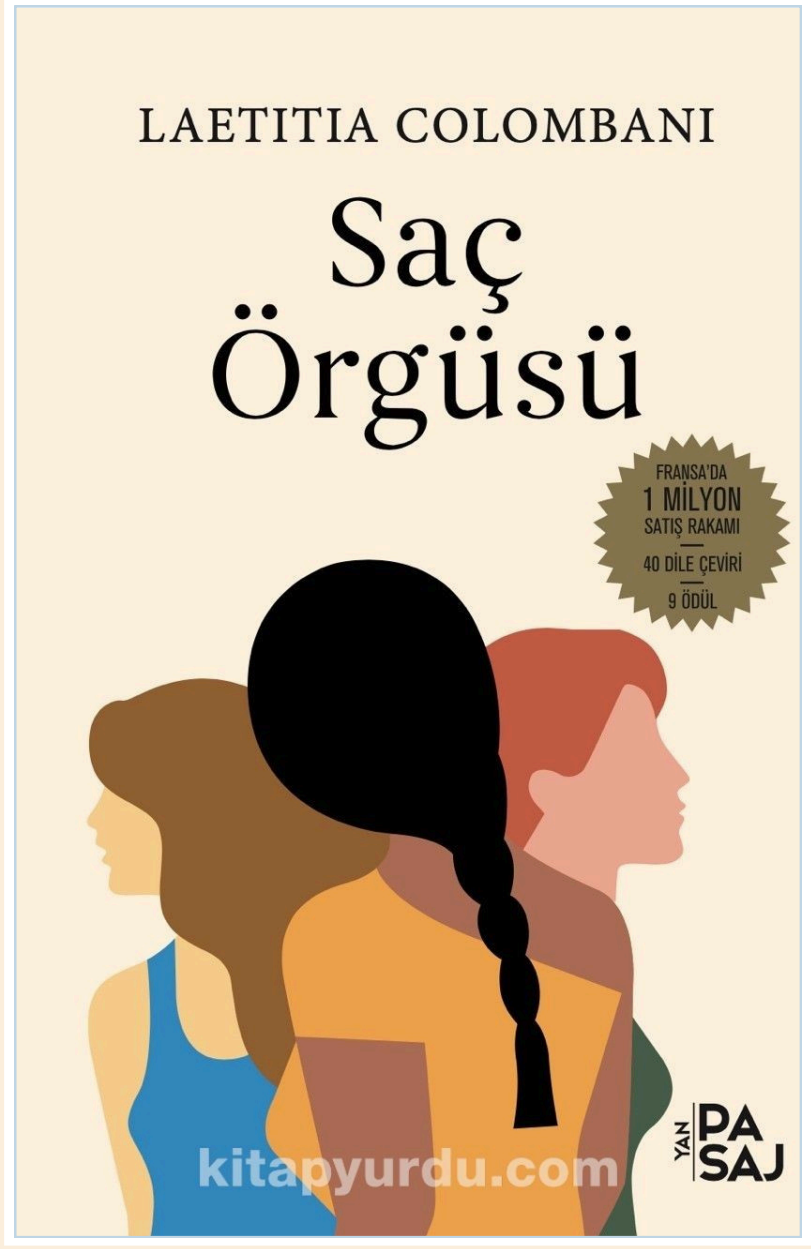
Roman aynı zamanda yazmak isteyenler ve sıfırdan bir şey inşa etmek isteyenler için umut verici bir anlatıdır. Martin'in kendini eğitme çabası, yazmaya duyduğu inanç, defalarca reddedilmesine rağmen devam eden üretme arzusu, yaratıcılığın ve azmin psikolojik yönünü güçlü şekilde vurgulamaktadır. İnsan, kendi potansiyelini gerçekleştirmek için çaba gösterdikçe, dış dünyanın sınırlamalarını aşabilmektedir ve Martin bu anlamda bir direniş figürü olmaktadır.

Sonuç olarak Martin Eden eseri, maddi imkansızlıklar içindeki bir bireyin anlam arayışıyla başlayan, sevgi ve ait olma ihtiyacıyla şekillenen, sınıf atlama çabasıyla güçlenen ancak nihayetinde içsel yalnızlıkla son bulan bir yolculuk olmaktadır. London'ın yarattığı bu karakter, kendini gerçekleştirme mücadelesinin büyüleyici olduğu kadar yıpratıcı da olabileceğini göstermektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Martin Eden romanında karakterlerin iç dünyasına yapılan derin psikolojik yolculuk, okura hem kendini anlama fırsatı sunmakta hem de duygu, düşünce ve davranış arasındaki hassas dengeyi hatırlatmaktadır. Anlam arayışının, aidiyet ihtiyacının ve insan ilişkilerinin görünmeyen yönlerinin ustalıkla işlendiği metin, okuyucuyu kendi yaşamına dair farkındalık geliştirmeye davet etmektedir.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

SAÇ ÖRGÜSÜ

Yazar adı: Laetitia Colombani
Yayınevi: Yan Pasaj
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, Ocak 2021
Sayfa sayısı: 183

''Küvetin dibinde bir örümcek vardı. Kanalizasyon borularından yukarı tırmanmış ve burada, bu emaye küvetin içinde, hiçbir çıkışı bulunmayan bu bembeyaz sonsuzlukta hapsolmuştu. İlk başta kurtulmaya çabalamış, küvetin soğuk duvarına tırmanmaya çalışmış, ancak cılız bacaklarıyla yüzeye tutunmayı başaramayıp kayarak aşağı yuvarlanmış olmalıydı. Şimdi nihayet savaşmanın gereksiz olduğunu anlamıştı ve küvetin dibinde kıpırdamadan durarak başına gelecekleri veya başka bir çıkış yolunu bekliyordu. Ama hangisini?''

"Yazı spoiler içermektedir."

Saç Örgüsü üç farklı kadının yaşam savaşını gözler önüne sererek bu farklı yaşamları adeta bir hayat örgüsü olarak bizlere sunmaktadır. Hayat örgüsünün ilk kahramanı kast sisteminin en alt tabakasında doğan ve bir Dalit olan Smita'dır. Smita'nın iç dünyasında bastırılmış öfke ve çaresizlik vardır. Smita her sabah hasır örgüsü ile evden erken çıkıp kast sistemin üstünde yer alan bireylerin temizlik işlerini yapmaktadır. Ataları da aynı işi yıllarca yapmıştır. Smita da bu durumu kabullenmiş ve bu durumdan kurtuluşun olmayacağına inanmıştır. Bu durum Martin Seligman tarafından geliştirilen öğrenilmiş çaresizlik kavramına örnek teşkil etmektedir. Smita toplumun ''sen değersizsin'' mesajını içselleştirmektedir. Kızı Lalita'nın kendisi gibi bir yaşam sürmesini istemeyen Smita'nın içsel direnişi başlamış ve kızının geleceği için yaşadıkları toplumdan kaçarak bir arayışa girmiştir. Carol Gilligan'ın Bakım Etiği Kuramı açısından bakıldığında Smita'nın kızı Lalita'ya duyduğu sevgi onu eyleme geçirmektedir. Bu eylem Smita'nın ilişkisel benliğinin (bakım verme, empati kurma, başkalarının ihtiyaçlarını gözetme ve ilişkileri sürdürme gibi süreçler) dayanıklılığını ortaya koymaktadır. Öte yandan Smita'nın kızı Lalita için aldığı bu risk Albert Bandura'nın öz yeterlik (bireyin bir işi başarma kapasitesine dair kendi inancı) kavramı ile ele alınabilmektedir. Smita kızı için eyleme geçmekte ve başarılı olmaktadır. Yaşadığı sistemsel baskı onu kimliğini sorgulamaya itmektedir. Bastırdığı düşünceleri gün yüzüne çıkmakta ve varoluşsal sorgulama yapmaktadır. Kendi yaşadıklarına başkaldırmakta ve kızının yaşamında kendisi için de yeni bir yaşam idealize etmektedir.



Giulia, babasına bağlı (itaatkâr persona-bireyin başkalarını memnun etmek, onay almak veya çatışmadan kaçmak için geliştirdiği uyumlu, boyun eğen, kendi ihtiyaçlarını geri plana atan kişilik maskesi) ve onun iş yerinde çalışmaktadır. Ailesi yıllardır peruk ve postiş yapmaktadır. Giulia'nın babasına duyduğu yakınlık ve babasının ölümünden sonra annesini karşısına alarak işin başına geçmesi Carl Gustav Jung'un Elektra Kompleksi'ne örnek olmaktadır. Giulia işlerin başına geçtikten sonra toplumda yer alan kalıplaşmış çarpıtmalara maruz kalmaktadır. Aaron T. Beck'in Bilişsel Terapi Kuramı açısından bakıldığında Giulia'nın ''kadınlar yönetici olamaz'' şeklinde bir bilişsel çarpıtması vardır. Ancak işlerin tamamına hâkim olup şirketi iflastan kurtarmayı başardığında bu çarpıtmayı sorgulamakta ve zamanla bilişsel yeniden yapılandırma yaşamaktadır. Giulia, tüm bu süreçlerde Kamal adında biriyle tanışmakta ve onunla yakın bir ilişki içerisine girmektedir. Bu ilişki Carl Rogers'ın Hümanist Terapi Kuramında yer alan iyileştirici ilişkinin kendisidir. Kamal bir

terapist edasıyla Giulia ile insani bir bağ kurmakta ve onun kendini keşfetme sürecine destek olmaktadır. Nancy Chodorow'un Annelik ve Kimlik Gelişimi Kuramı açısından bakıldığında Giulia ilişkisel kadın kimliğini (Kamal ile ilişkisi) reddetmeden özerkliğe (işleri yeniden düzeltmesi ve başarılı olması) kavuşmaktadır. Giulia'nın başarısı ve özerkliğe ulaşması, ''kadınlar belirli bir düzeye kadar çıkabilir ama daha yukarı çıkamazlar'' düşüncesini açıklamak için kullanılan ve Feminist Psikoloji kavramlarından biri olan Cam Tavan Sendromuna atılan etkili bir taş olmaktadır. Cam kırılmakta ve tavan aşılmaktadır. Giulia hayat örgüsünü tamamlamakta ve toplumsal örgünün tamamlanabilmesi amacıyla son örgüye ulaşmak için farkında olmadan anlatının son kahramanı Sarah'a ulaşmaktadır.

Sarah başarılı bir avukat ve kendi ayakları üstünde özgürce duran ideal kadın mitini örneklendirmektedir. Sandra Bem'in Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı açısından bakıldığında Sarah, maskülen özellikleri (rekabet, kontrol) benimsemiş bir "androjen" kadındır. Sarah, başarıya karşı saplantılı bir tutum sergilemektedir. Bu durum Alfred Adler'in aşağılık kompleksi açısından ele alınabilmektedir. Sarah gücü, değersizlik duygusunu (kadın olmak-toplumun bilişsel çarpıtması) bastırmanın aracı olarak kullanmaktadır. Sarah ''kusursuz olmazsam değersizim'' şeklinde bir bilişsel çarpıtmaya sahiptir. Kanser olduğunu öğrendiğinde düşünsel dünyası yıkılmakta ve varoluşsal kriz yaşamaktadır. Sarah yaşadığı bu zorlu süreçte bilişsel yapısını yeniden yapılandırmakta ve ''olduğum halimle değerliyim'' düşüncesinin temellerini atmaktadır. Sarah yaşadığı bu zorlu süreçlerin sonunda kendi değerleri, seçimleri ve içsel gerçeğiyle uyumlu bir sürece girmektedir. Irvin Yalom tarafından geliştirilen Otantik Yaşam (kişinin kendi gerçek değerleri, duyguları, inançları ve ihtiyaçları doğrultusunda yaşaması) kavramı Sarah'ın yaşadığı sürece karşılık gelmektedir. Sarah hayat örgüsünü tamamlamakta ve toplumsal örgünün tamamlanabilmesi amacıyla farkında olmadan örgüyü Giulia'ya iletmektedir. Giulia farklı yaşantıların izini taşıyan hayat örgülerini ustalıkla örmekte ve toplumsal örgünün bu değer ışığında yaşam bulabilmesi amacıyla kendi kişiliğinde tüm kadınların mücadelesini sürdürmektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Yaşamın çok yüzlülüğünün barındırdığı olasılıklar sonsuzdur. Bu sonsuzluğun yalnız üç yönüne şahit olduğumuz anlatı bizlere diğer olasılıklar için ışık olmaktadır. Saç Örgüsü, hayat örgüsüne dair derinlikli gözlemler içermektedir. Hayatını rengârenk örebilenlere...





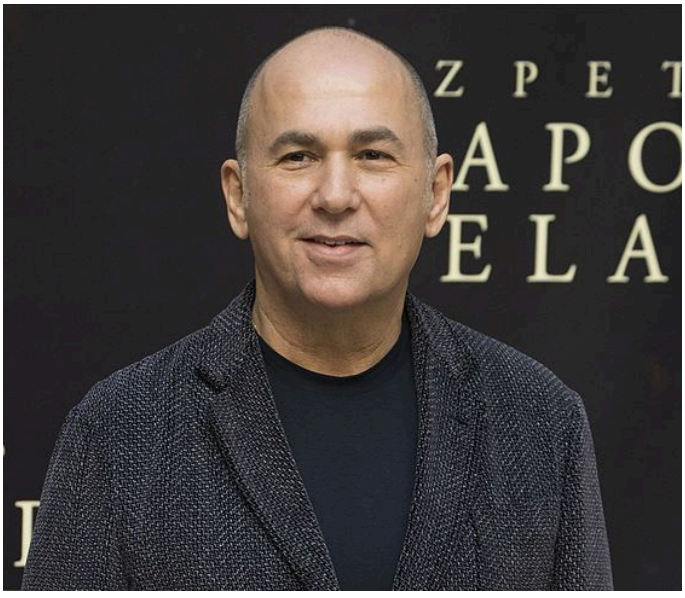
ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

SAKLI YÜREK

Yazar adı: Ferzan Özpetek
Yayınevi: Can Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2024
Sayfa sayısı: 166

Ferzan Özpetek Türkiye doğumlu İtalyan bir yazar ve yönetmendir. Sicilya'dan Roma'ya uzanan romanını yazarken diğer eserlerinde de rastlandığı gibi kadınlık durumlarını ve toplumsal cinsiyeti ele almıştır. Saklı Yürek'te genç bir kadına Irene isminde az tanıdığı ancak az sürede yoğun paylaşımlarda bulunduğu bir tanıdığından miras bir ev kalması üzerine kadının Roma'da yaşamaya başlaması anlatılmaktadır.

Roman, Alice'in Sicilya'daki kasabada annesiyle ve erkek kardeşiyle yaşadığı çatışmalar ile kurulumu yapmaktadır. Alice'in annesine karşı pasif agresif tutumunun ardında belirgin bir iç çatışma gözlemlenmektedir. Öte yandan erkek kardeşi anneleriyle daha olumlu ilişkilenmeye sahiptir. Feminist psikanalist Kristeva kadın kimliğinin ortaya çıkmasında anneden bağımsızlaşma sürecinin etkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Chodorow da toplumsal cinsiyetlendirilme süreçlerini açıklarken, kadın cinsiyetteki bireylerin kimlik gelişimlerinin anneden bağımsızlaşma ile onunla özdeşim kurma arasında bir denge kurmak olduğunu belirtmekte; bu sürecin erkek bireylere kıyasla daha karmaşık olmasına vurgu yapmaktadır. Otoriter bir baba karşısında anneden bağımsızlaşan kız çocuk bir yandan da babaya sahip olma arzusu ile annesine geri tutunmakta; özdeşim nesnesi olarak anneyi benimsemektedir. Bu sürecin etkileri ergenlikte ve yetişkinlikte de devam etmekte, özellikle diğerleriyle ilişkilerde kendini göstermektedir. Alice de annesine benzeyen şekilde inatçı ve gerçekçi bir kişiliğe sahiptir, farklı olarak ise geleneksel yapıda değil, daha sanatsal ve özgür ruhludur. Anne ve yetişkin kızları üzerine yapılan nitel araştırmalar da birçok kadının; kadın olmayı, örneğin ev işlerini, sadece annelerinin yanında mutfakta durarak dahi bile olsa annelerinden öğrenmekte olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınlar toplumsal cinsiyetlere farklılaşmış olarak atfedilen ahlak standartları geliştirmeye yarayan anne uyarılarına maruz kalmakta; en yakın ihtimalle "Benim gibi cahil kalma!" diyen anneler tarafından sterilize yetiştirilmektedir. Bu durumda Alice'in annesinden farklı olan asi tavırları "anne gibi olmamak" tarzında bir karşıt tepki olarak değerlendirilebilir.



Romanın ilerleyen sayfalarında Alice, Irene'i arayarak ona oyuncu olmak istediğini anlatır. Bu sır karşılığında Irene da ona kendi hayallerini açıklayacaktır. Ancak bunu "zamanı gelince" yapmayı teklif eder. Evdekiler bu sırrı öğrendiklerinde kahkahalara boğulurlar ve bu durum Alice'i üzer. Alice bu sahneden itibaren aileden tümüyle farklılaşmakta, onu zaman içerisinde geliştirecek hayaller dünyasına çekilmektedir. Bu süreçte Irene feminist bağlamda "kız kardeşlik" gösteren, Alice ile dayanışan, ona yol gösteren ilham kaynağı olarak rol oynar.

Romanda dikkati çeken unsurlardan bir diğeri; bağ kurmanın, kız kardeşliğin sadece kadın cinsiyetine özgü görülmemesidir. Roma'da geçen sahnelerde Alice'in annesi dışında herkesin sıcakkanlı ve şen olduğunu düşünmesi bu fikri destekleyicidir. Romanda sıkça işlenen cinsellik teması; doğum kontrol sorunları, tecavüz ve masumiyetin saf/kolayca aldatılabilir olmakla karıştırılması üzerinden kadınlığın dezavantajlarını görünür kılar. Ayrıca romanda kadınlar arasında dayanışma olmadığı gibi, dayanışma gerçekleştiğinde cinsiyetler önemsizleşir. Bu durum, kadın cinsiyetinin hâlâ ikincil konumda algılandığını göstermektedir.

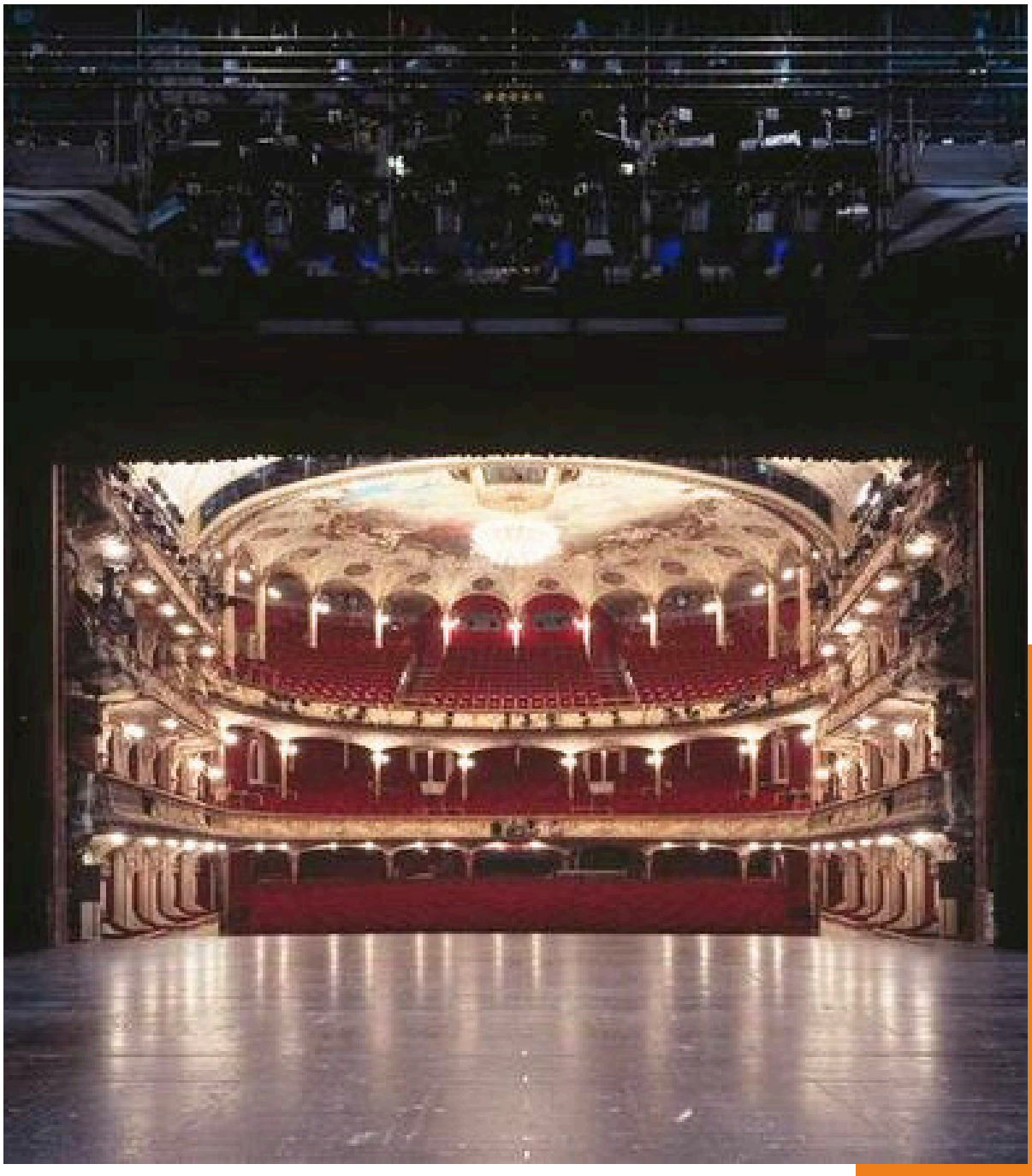
Feminist bağlamda dezavantajlı gruplara yönelik önyargıları anlamanın yollarından biri kesişimselliktir. Kesişimsellik etnisite, toplumsal cinsiyet, sınıf gibi kategorilerin ortak kesişim alanlarına işaret eder. Tancredi'nin hem ressam, hem Irene'nin sevgilisi, hem de Alice'in babası olması, romanın yapısında kesişen hayatlara vurgu yapar ve yazarın bu yaklaşımı benimsediği düşünülebilir. Ancak bu kesişimsellik etiketler üzerinden değil roller üzerinden kurulur ve ilgili kişi sanatçı olsa da bir erkektir. Erkek olmanın tehlikelerinin vurgulanması da, tıpkı "kız kardeşliğin" yalnızca kadınlar arasında olmaması gibi, toplumsal cinsiyete yargısız bir yaklaşımı çağrıştırır. Yargılamadan fark etmek—bilinçli farkındalık—romanda hakikati görmenin ve dönüştürmenin temel araçlarından biri olarak sunulmaktadır.

Bir başka bağlamda ise romanda belirgin yetişkinlik döneminde kendini gösteren kariyer krizlerinin izlerini görmek mümkündür. Alice aslında annesinin ondan beklediği kasiyerlik işinde mutlu olamayacağını düşündüğü için Roma'da kalmaya karar verir. Irene'e söylediği gibi oyuncu olmak istemekte; bu amaç doğrultusunda seçmelere katılmakta, gündüzleri garsonluk yaparken akşamları yorucu oyunculuk eğitimlerine katılmaktadır. Öte yandan seçmeler pek de başarılı devam etmez ve Alice oyunculuk kariyerinin ona uygun olup olmadığını sorgulamaya başlar. Gelişim evrelerinde görülen moratoryum evresi Alice için bu evrede net bir tablo çizmeye başlamanın ilk adımını gösterir. Super'ın kariyer geliştirme basamaklarından ise birkaç seçeneğin denendiği keşfetme döneminin ardından billurlaşma yaşanmaktadır. Paralel olarak Irene'in yazdıklarından da büyük aşkı Tancerdi'nin yeteneğinden etkilenen Irene'in kendi sanatını sorguladığını görürüz. Tancerdi sıra dışıdır, Irene ise yazar tarafından daha mütevazı bir ressam olarak resmedilmektedir. Ortaklık her ikisinin de kariyer krizinde olmasıdır. Irene, Tancerdi'nin gidişinden sonra atölyeye girmemeyi ve resim yapmamayı tercih ederek bu krizi çözümlemiştir.



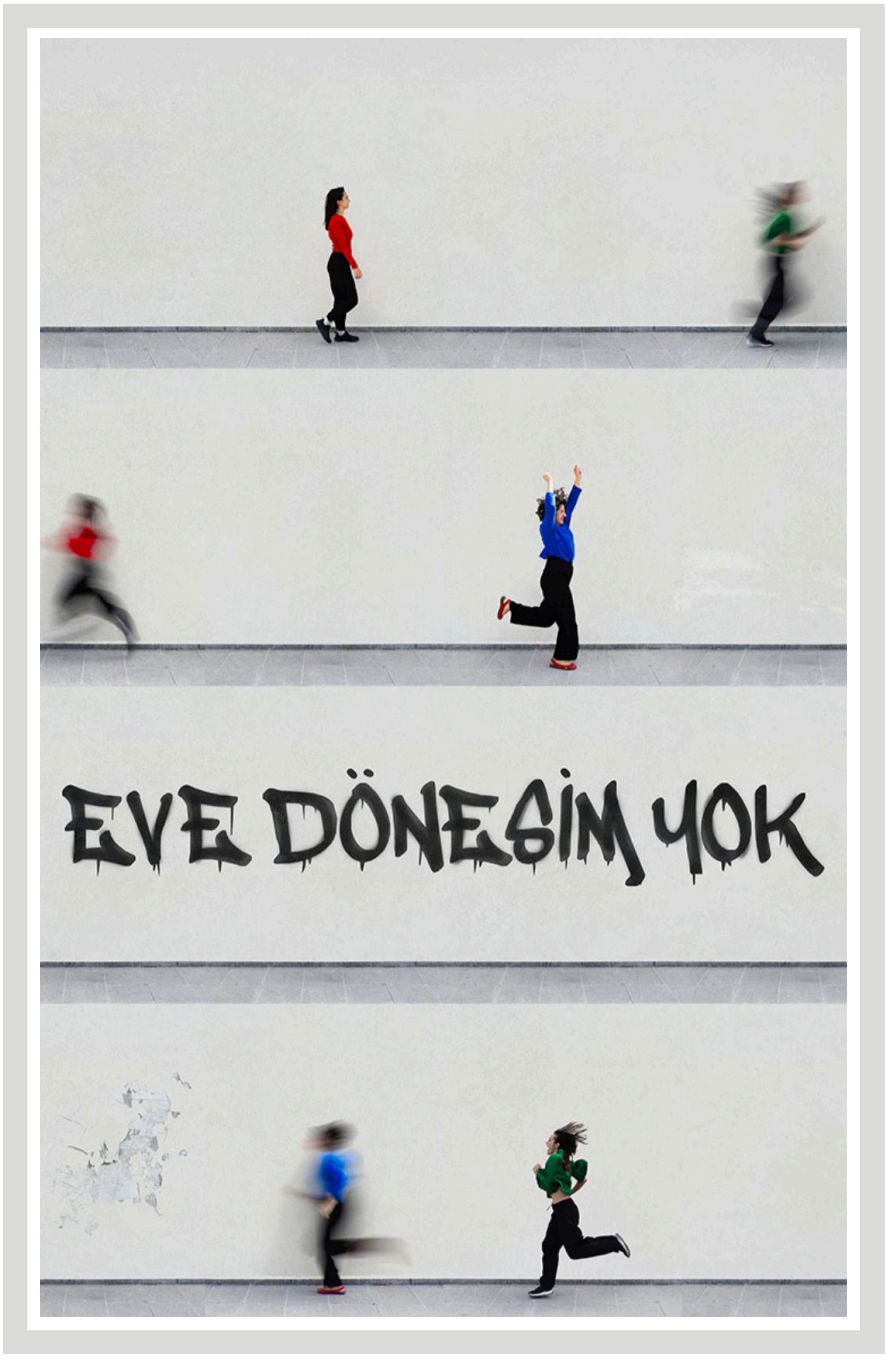
Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Romanın filmografik yapıda olması okumayı akıcı kılıyordu. İşlediği konular çağdaş ve kültürler arasıydı. İncelemeyi yazarken değindiğim her bir konu kendi içinde bütünlük oluştursa da bu fark ettiğim temaların nasıl birliktelik kurduğuna dair daha çok düşünmeye ihtiyacım olduğuna inanıyorum. Şimdilik en beğendiğim kısmın romanın sadece kadın olmak üzerine olmaması; farklı perspektiflerden olanları takip etmeye imkân tanıması olduğunu belirtmek istiyorum. Yazarına selamlar.



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





EVE DÖNESİM YOK

ELİF ALTAY
Uzman Psikolojik Danışman

Oyunun Yazarı: Kolektif Üretim
Yöneten: Bilge Varol
Oyuncular: Cemre Kaboğlu, Kardelen Ezgi Yıldız, Sezen Çetiner
Oyun Süresi: 55 Dakika
Sahne Yeri: Zemin Kolektif
Sezon: 2025-2026

3 kadın, 3 mekan, 3 hayat... Dolapdere, Tophane, Cihangir çıkmazı... İnsanın kendi eliyle kurduğu barikatlar, günün birinde yıkılır mı? Veyahut buna nasıl cesaret edilebilir? Geçmişin kalıntıları, korkular, kaçtıklarımız.... En çok ne zaman ansızın yakalar bizi?

Kolektif üretim olarak ortaya çıkan bu oyun, kendi hayatlarının barikatını kuran 3 kadının yıkma çabası ve bu yolculukta yaşadıklarını sahneye aktarmaktadır. Peki bu barikatlar dile gelse ne söylerdi bize?

"Yazı spoiler içermektedir."

Oyun üç flanöz kadının üç farklı semtte dolaşırken karşılaştıkları ve düşüncelerinin yarattığı hisler etrafında şekillenmektedir. Tülin, Leyla ve Begüm Damla... Aynı gün farklı semtlerde dolaşıp bir çıkmazda birbirlerine denk gelmişlerdir.

Tülin... Sosyal medyada takip ettiği influencerlar gibi olmak istemesi, onların aldığı eşyalarla evini doldurması, kendini hep kaybolmuşluk hissi girdabında bulması, "kendi yolumu bulacağım" söylemini irdelediğimizde kim olmak istediği konusunda soru işaretlerinin varlığı, Erikson'un kimlik ve aidiyet arayışını aklımıza getirmektedir. Tüketim çılgınlığı, aldığı eşyaları bir kere kullanıp köşeye atması içinde var olan duygusal boşluğunu satın aldıklarıyla doldurduğunu göstermektedir. Telefonun şarjı bittiği anda panikleyip iş yerinden kendisine ulaşamadıkları için işinden kovulacağını, böylelikle borçlarını ödeyemeyecek hale geleceğini düşünmesi, arkadaşlarının kendisi ile ilgili söyleyeceği cümleleri dile getirmesi gibi senaryoları üretmesi aşırı genelleme, zihin okuma ve felaketleştirme savunma mekanizmalarını kullandığını göstermektedir. Tülin'in sokakta yürürken kimseye görünmeden yürüme arzusu, yolda insanlara yol soramaması ve başkalarının kaybolduğunu bilmelerini istememesi sosyal olarak değerlendirmeye karşı aşırı bir hassasiyetinin olduğunu düşündürmektedir. "Ne yaparsam yapayım hiçbir şey iyiye gitmeyecek" cümlesinden ve değişime karşı umudunu yitirdiği gözlemlerinden yola çıktığımızda öğrenilmiş çaresizlik içerisine girdiğini bizlere düşündürmektedir. Küçükken kaybolduğunda yediği bir pasta korkularını azaltsa da, yetişkinlikte ne yaparsa yapsın sakinleşememesi; polislerden ve insanlardan çekinmesi ile dış dünyayı tehdit olarak görmesi, kendini güvende hissetmediğini ve korunma ihtiyacı duyduğunu, ayrıca dış dünyanın tehlikeli olduğuna dair bir inanç geliştirdiğini düşündürmektedir. Evin içerisinde olmanın kendisini kontrol altında hissettiği, dışarıda olmayı belirsizlik ve tehdit olarak görmesine rağmen "barikatların dışına çıkmak istiyorum" cümlesi ile Tülin'in kendine koyduğu sınırların kendisini ne kadar tükettiği ve toplumla bağ kurmak isterken aynı zamanda bu bağdan kaçındığı da gözler önüne serilmektedir. Tüm bunlara rağmen çıkmazda hissettiği anlarda not tutarak bir yol haritası oluşturması, iyi hissetmediğinde yürüyüşe çıkması, belirli bir müziği yine iyi hissetmediği dönemlerde sürekli dinleyerek enerji toplamaya çalışması Tülin'in güçlü yanlarına dikkat çekmektedir. Tülin için barikat sembolü; dış dünyanın tehlikeli, insanların tehdit edici olduğunu ve kendini dışarıdayken güvenli alanda hissetmediğini ifade etmektedir.



Begüm Damla... Bir yönüyle bağlı olmak isteyip diğer yönüyle bağımsızlaşma çabaları nedeniyle içsel bir bölünme yaşadığı görülmektedir. Teyzesine bağlı bir yaşam sürmesi, teyzesinin eşyalarına dokunmaktan çekinmesi, "teyzene sormadan evini bile temizleyemezsin Damla" şeklinde içsel konuşmaları bağlı yönünü tasvir ederken; şehirde özgürce yaşamak istemesi, teyzesine sormadan temizlik yapmak gibi evde

birçok eşyanın yerini değiştirmek istemesi bağımsızlaşma yönünü ortaya sermektedir. Teyzesinin kurallarına karşı gelmemesi Kohlberg'in ahlak gelişim kuramından iyi çocuk eğilimini de hatırlatmaktadır. Böylelikle sınır koyma eksikliğinin de varlığını hissettirmektedir. Begüm Damla'nın kendini attığı her adımda ve hissettiği her duyguda suçlaması öz-şefkat eksikliğinin var olduğunu anımsatmaktadır. Karakterin atanamamış olması, kendi yetişkin hayatını kurmak isteyip maddi sebepler nedeniyle kuramaması, ekonomik özgürlüğünün de olmaması nedeniyle özgürlüğünü ertelemesi, kimlik arayışında ve sorgulamalarda bulunması Marcia'nın askıda kalmış kimlik (moratoryum) stilini akıllara getirmektedir. Teyzesine karşı büyük bir öfke duyarken aynı zamanda "seni çok seviyorum teyze" demesi ambivalans duygular içerinde olduğunu hissettirmektedir. Sokakta yürürken insanların ona baktığını düşünmesi ve bu düşünce ile kaygılarının artması, insanlarla temas kurmanın onu kaygılandırması, aynı zamanda insanlarla temas etmek istememesi ve dış dünyadan kaçma isteği Begüm Damla'nın bağlanma örüntüsünü sorgulamamıza yol açmış olup kaygılı-kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip olma ihtimalini düşündürmektedir. Begüm Damla'nın, sokakta yürürken insanların sürekli ona baktığını düşünmesi, her bakışı kişiselleştirdiği ve kendisine bakan insanların onu yargıladığı düşüncesine sahip olması zihin okuma yaptığını göstermektedir. Begüm Damla için barikat sembolü; evden çıkamamasını, sokakta yürürken izlenme kaygısını, teyzesinin onun adına kendi yaşamına koyduğu sınırları ifade ettiğini göstermektedir.



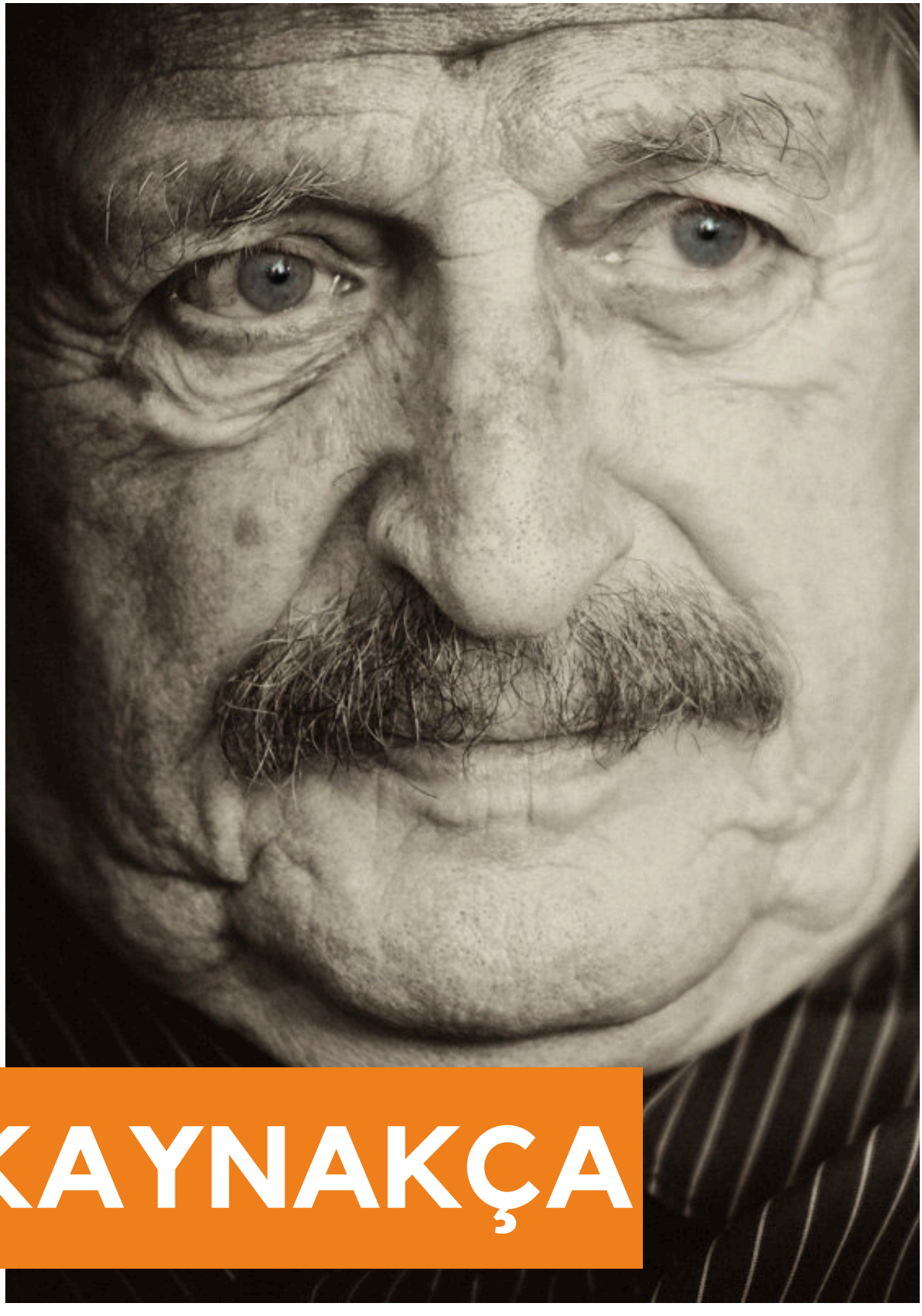
Leyla... En güçlü yönü hayatla hayal kurarak baş etmeye çalışması. Gerçek hayatta istediği hayatı yaşayamayan bazı insanlar, iç dünyasında alternatif bir dünya yaratır ve orada yaşamaya başlar. Leyla da tez yazma döneminde ve geçim sıkıntıları arasında mücadele ederken şarkıcı Teoman ile ilgili hayaller kurması, onun alternatif dünyasını yansıtmış olup Freud'un savunma mekanizmalarından fanteziyi akıllara getirmektedir. Leyla'nın Teoman ile kurduğu hayaller yerine gerçek insanlar ile romantik bağ kurmaması, gerçek bir ilişkinin yaşatacağı acıdan kaçma yolu olarak görme ihtimalini ve bu nedenle gerçek bir bağ kurup bu bağı yitirmektense yaşamak istediği duyguları hayalinde kendine yaşatması; kaçıngan bağlanma stilini düşündürmektedir. İçten içe istediği bu güvenli bağı 'gerçek insanlarla' yaşamak yerine hayvanlarla yaşamayı tercih ettiği anlaşılmaktadır. Böylelikle yalnızlık duygusunu azaltmaya çalışmaktadır. "Çıkamazsın bu barikattan Leyla." derken Leyla'nın bilişsel çarpıtmalardan felaketleştirme yaptığı görülmektedir. Oyun boyunca kendini eleştirmesi, tezini bitiremeyeceğini düşünmesi Leyla'nın sürekli olarak kendini sabote ettiğini göstermektedir. Oyunun sonlarına doğru barikatlardan kurtulmak isteyip "Çıkacağım işte!" diyerek isyan etmesinden yola çıktığımızda Leyla için barikat sembolünün; yaşamak istediği hayattan yoksun kalmasını, borçlarını, yalnızlığını, hayal dünyası ile gerçek dünya arasındaki çizgilerini ifade ettiğini göstermektedir.



Oyuna İlişkin İzlenimlerim

Her üç karakterin hayatlarındaki barikatları ve bu barikatların yıkılma süreci sahneye aktarılırken karakterlerin psikolojik açıdan evrimleşmesini adım adım izliyoruz. Hem sosyolojik hem psikolojik öğretileri bulunan bu oyun, izleyenleri "benim kendi barikatlarım neler?" düşüncesi ile yolcu etmektedir.

Kendi elimizle inşa ettiğimiz barikatları günün birinde yıkmak dileğiyle...Sevgiyle kalın...



KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

12TH FAIL

- https://in.pinterest.com/pin/307581849569965412/
- https://in.pinterest.com/pin/379076493651476796/
- https://in.pinterest.com/pin/12th-fail-movie--434597432810019927/
- https://www.imdb.com/title/tt23849204/mediaviewer/rm1104434689/?ref_=tt_ov_i
- Milli Eğitim Bakanlığı (2021). Psikolojik sağlamlık.https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04110014_Psikolojik_SaYlamlYk_Kuramsal_Kitap.pdf
- Nazir, T. (2020). Pozitif psikoloji ve umut. Pozitif psikoloji.

NIGHTCRAWLER

- https://www.imdb.com/title/tt2872718/mediaviewer/rm1584907520
- https://www.imdb.com/title/tt2872718/mediaviewer/rm3431711488
- https://www.beyazperde.com/filmler/film-222858/fotolar/detay/?cmediafile=21153352

NYAD

- https://dnm.nflximg.net/api/v6/2DuQlx0fM4wd1nzqm5BFBi6ILa8/AAAAQadNoXIzGSMzhbay4MAnAq6nPWb_fhUxBtJMJcol7nATEDwSmJyAoycS4KcrREW_E9N5xsfkEFE7VKWs6g3gJvjJFaWktsAA5-_zsJXSpCozak2-KpRnilV7pxqmwvlFR6KIMVMcAh_dYiHvibhBjHIi.jpg?r=fe2
- https://www.comingsoon.net/wp-content/uploads/sites/3/2023/08/nyad-first-look.jpg
- https://i.guim.co.uk/img/media/85addcbde4d74dba71fe047e079db4bbf7e69e7d/0_1080_7200_4320/master/7200.jpg?width=1900&dpr=2&s=none&crop=none 4:
- https://www.hollywoodreporter.com/wp-content/uploads/2023/08/NYAD_20220422_07240_R-H-2023.jpg?w=1296&h=730&crop=1

SEVMEK ZAMANI

- https://www.imdb.com/title/tt0167400/mediaviewer/rm2648965889/?ref_=ttmi_mi_7_3
- https://www.imdb.com/title/tt0167400/mediaviewer/rm3578957825/?ref_=ttmi_mi_1_4
- https://www.imdb.com/title/tt0167400/mediaviewer/rm1705445632/?ref_=ttmi_mi_5_2

MEMOIR OF A SNAIL

- https://www.imdb.com/title/tt23770030/
- https://www.acmi.net.au/stories-and-ideas/memoir-snail-props-sets-characters-adam-elliot/
- https://www.empireonline.com/movies/reviews/memoir-of-a-snail/
- https://arakatmag.art/memoir-of-a-snail-inceleme/

MARTIN EDEN

- https://www.indigodukkan.com/urun/martin-eden
- https://tr.pinterest.com/pin/844493676124028/
- https://tr.pinterest.com/pin/27936460194111396/

SAÇ ÖRGÜSÜ

- https://www.kitapyurdu.com/kitap/sacorgusu/541590.html?srsltid=AfmBOoor7I4GwFT7PE1J-ZzXLVcwukLtHsrK2hlro9ErU5mQ_0gF5z
- https://tr.pinterest.com/pin/808537558059661446/
- https://tr.pinterest.com/pin/5348093303881520/
- https://tr.pinterest.com/pin/621848661086903067/

SAKLI YÜREK

- https://www.canyayinlari.com/sakli-yurek-9789750763700?gad_source=1&gad_campaignid=19470093022&gbraid=0AAAADo4EbP1avKRz6GbfTy-WMtNWlaSy&gclid=Cj0KCQiA5uDIBhDAARIsAOxj0CHBnariLYE7XpGeRL1tP4LNL9cz8aXNaRWh8iRP_PpcnEjQLcR3eJEaAhWREALw_wcB
- https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/ozpetekin-dokunusuyla-madama-butterfly-operasi/1450471
- https://birikimdergisi.com/guncel/8390/neden-kesisimsellik,

EVE DÖNESİM YOK

- https://tiyatrolar.com.tr/tiyatro/eve-donesim-yok
- https://www.instagram.com/p/DP_mUW6CNmH/?img_index=2&igsh=MWV3bzhxZzQ1b2Zi

ÖN KAPAK

- https://www.seslendirme.org/musfik-kenter/

KAYNAKÇA GÖRSELİ

- https://www.ugurbektas.com/portre-fotograflar/2021/9/15/mfik-kenter

ARKA KAPAK

- https://www.themoviedb.org/person/1258696-musfik-kenter/images/profiles?language=tr-TR



PSİKOLEKTİF+

SAYI 28 - ARALIK 2025