PSİKOLEKTİF+

Sayı 29 - Haziran 2026
Her 3 ayda bir yayınlanır.



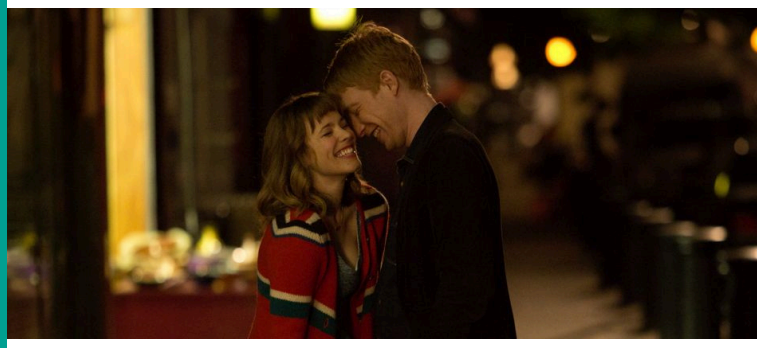
Özge Özberk

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri



6 PSİKOLEKTİF+
ORDINARY PEOPLE
OZAN ATAMIŞ



9 PSİKOLEKTİF+
ABOUT TIME
FATMA BATIK ŞİMŞEK



12 PSİKOLEKTİF+
ENEMY
AHMET YAŞAR



15 PSİKOLEKTİF+
THE ROSES
ÖZLEM TEKİN



19 PSİKOLEKTİF+
TAKINTILAR
TUĞÇE UYSAL

PSİKOLEKTİF+
Sayı 29 - Haziran 2026

kitap incelemeleri




24 PSİKOLEKTİF+
OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN AÇTIĞI YARALARI İYİLEŞTİRMEK
ELİF GÖK



27 PSİKOLEKTİF+
HAMNET
HACER TALAK



31 PSİKOLEKTİF+
BAVULUMDAKİ UMUT
MUHAMMED ÖZKAN

tiyatro incelemeleri



36 PSİKOLEKTİF+
HERKES KOCAMA BENZİYOR
ELİF ALTAY



41 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+, 29. Sayısıyla sizlere merhaba demekte. Dergimizin bu sayısında sizleri farklı hikayelere götürecek 5 film, 3 kitap ve 1 tiyatro olmak üzere 9 eser incelenmiştir.

Sayımızda incelemesi yapılan Takıntılar filminde rol alan Özge Özberk, yeni sayımızın kapağında misafirimiz olmaktadır. 1976 İstanbul doğumlu olan Özge Özberk, Müjdat Gezen Sanat Merkezi Tiyatro Bölümü'nde bir süre eğitim görmüş ardından iki yıla yakın bir süre İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Şiir Tiyatrosu Kulübü'nde yönetmenlik yapmıştır. Genç yaşında girdiği Beşiktaş Kültür Merkezi ekibi ile Otogargara müzikali ve Sen Hiç Ateşböceği Gördün mü? gibi birçok oyunda rol almıştır. Cem Yılmaz'ın G.O.R.A filminde Ceku karakteriyle yıldızı parlayan Özberk, Babam ve Oğlum filminde Birgül, Çağan Irmak'ın 1980'leri anlattığı Çemberimde Gül Oya dizisinde Yurdanur, Kırık Kanatlar adlı dizide Nazlı, Nâzım Hikmet'in hayatını anlatan Mavi Gözlü Dev adlı filmde Nazım'ın sevgilisi Münevver rollerini canlandırdı. Beyaz İnci TV Ödülleri ve Sadri Alışık Ödülleri'nde En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu, 44. İsmet Küntay Tiyatro Ödülleri ve 7. Yeni Tiyatro Dergisi Emek ve Başarı Ödülleri'nde Yılın En Başarılı Kadın Oyuncusu ödüllerini kazandı. Kardeşi Özgür Özberk ile Özgür Yapımlar adında bir yapım şirketi kurdu. Birçok başarılı yapımda rol alan Özge Özberk, kariyerinde yeni başarılara doğru yol almaktadır.

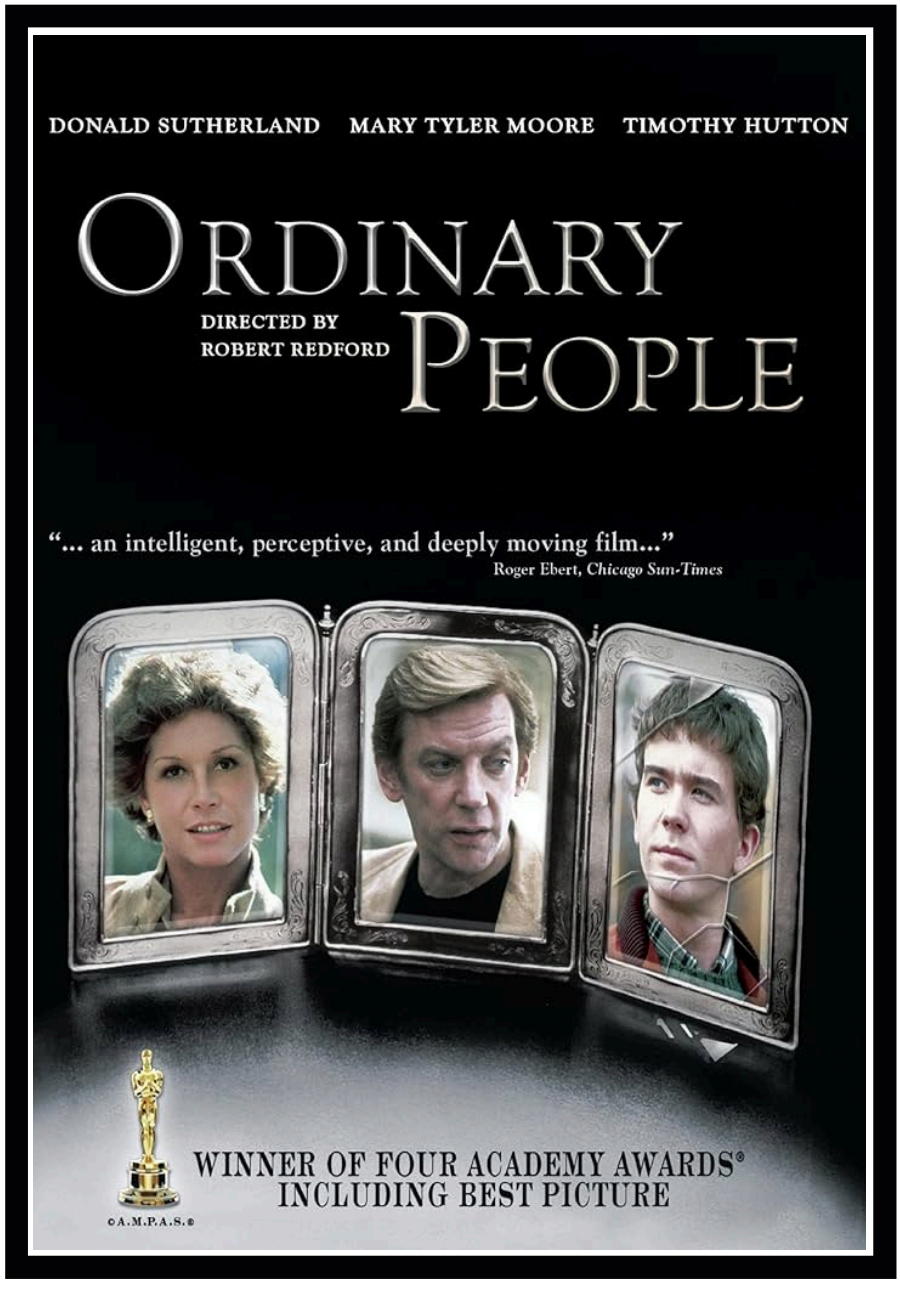
Okuyucumuzla yeni bir sayıda, bambaşka karakterlerin hikayelerini anlatma arzusuyla çıkardığımız bu sayıyı sizlere sunarken heyecan içerisindeyiz. 29 sayı boyunca birçok film, kitap ve tiyatro ele aldık, hepsini psikoloji bilgimizin süzgecinden geçirdik ve size en yalın haliyle anlatmaya çalıştık. Bu sayımızda da ruhunuza arkadaşlık yapacak karakterler, fikirler bulacağınıza inanıyoruz. Kahvenizi hazırlayın zira kahvenizin en iyi eşlikçisi yeni sayısıyla sizlerle. Lafı fazla uzatmadan sizleri alanında uzman yazarlarımızın incelemeleriyle baş başa bırakıyorum. Psikolektif ile kalın...

film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi: Elif Gök**
dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

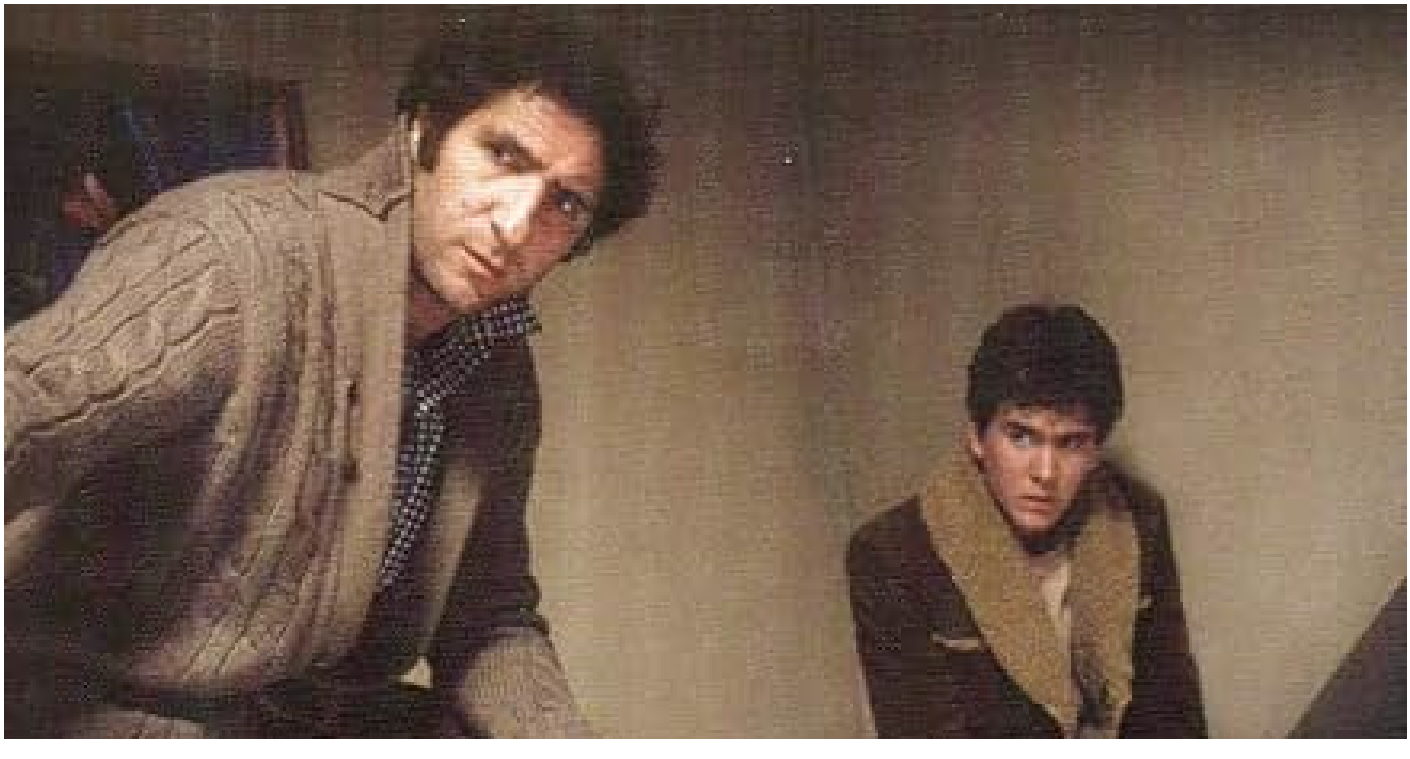
ORDINARY PEOPLE

Vizyon tarihi: 1980
Tür: Aile, Drama
Yapım: Amerika
Süre: 124 Dakika
Imdb puanı: 7,7
Oyuncular: Timothy Hutton, Donald Sutherland, Elizabeth McGovern, Judd Hirsch
Yönetmen: Robert Redford

Conrad, ailesiyle aynı evde yaşamasına rağmen onlardan giderek uzaklaşan bir gençtir. Yaşadığı büyük kaybın ardından hayatına devam etmeye çalışırken, bastırdığı duygular ve suçluluk hissi Conrad'in kendisiyle yüzleşmesini zorunlu kılar. Bir psikiyatristle kurduğu ilişki, yaşanan olayların yalnızca görünen yüzünü değil, aile içinde konuşulmayanları ve derinlere gömülmüş travmaları da açığa çıkaracaktır. Bu süreç, bizleri yas, depresyon ve aile içi duygusal kopuşun izlerini sürmeye itmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmin başlangıcında Conrad'in günlük yaşamına uyum sağlamakta zorlandığını, okulda ve sosyal ilişkilerinde içe çekildiğini görmekteyiz. Abisiyle yaşadığı trajik bir olayın ardından hayatta kalan kişi olmasının yarattığı suçluluk duygusu, Conrad'in kendisini sürekli sorgulamasına neden olmaktadır. Bu durum zamanla yoğun kaygı, içe kapanma ve intihar girişimiyle kendini göstermektedir. Conrad'in hastanede tedavi görmesi ve sonrasında evine dönmesi, filmin psikolojik çözümleme sürecinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Ev ortamında Conrad'in annesiyle kurduğu ilişkinin oldukça mesafeli olduğu dikkat çekmektedir. Annenin duygularını bastıran, kontrolcü ve soğukkanlı tutumu, Conrad'in yaşadığı duygusal yükü daha da artırmaktadır. Baba ise daha koruyucu ve anlayışlı bir tutum sergilemesine rağmen, aile içindeki bu duygusal kopukluğu dengelemekte zorlanmaktadır. Filmin ilerleyen bölümlerinde Conrad'ın bir psikiyatrist olan Dr. Berger ile görüşmeye başlaması, karakterin iç dünyasına daha yakından bakmamızı sağlamaktadır. Terapötik süreçte Conrad'ın bastırdığı duyguların, özellikle de suçluluk ve öfkenin, yüzeye çıkmaya başladığını görmekteyiz. Aile bireylerinin yaşanan kayba farklı şekillerde tepki vermeleri, yas sürecinin herkes için aynı şekilde işlemediğini göstermektedir. Kübler Ross'a göre yas süreci aşamaları: İnkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmedir. Beth'in (Anne) yaşadığı, Buck'ın odasının düzenli ve "dokunulmamış" tutulması, evde duyguların konuşulmaması, Conrad'in hastaneden dönüşünde aşırı kontrollü ve mesafeli tutumu bizleri bastırılmış inkara yönlendirmektedir. Beth, kaybı duygusal olarak inkâr etmekte ve acıyı hissetmeyi reddetmektedir. "Güçlü olmalıyız" tutumu, aslında inkârın sosyal olarak kabul gören biçimi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Conrad'in terapide yaşadığı ani patlamalar, kendisine zarar verme düşüncelerinin açığa çıkması, yüzme takımını bırakması ise içselleştirilmiş öfkenin dışa vurumudur.

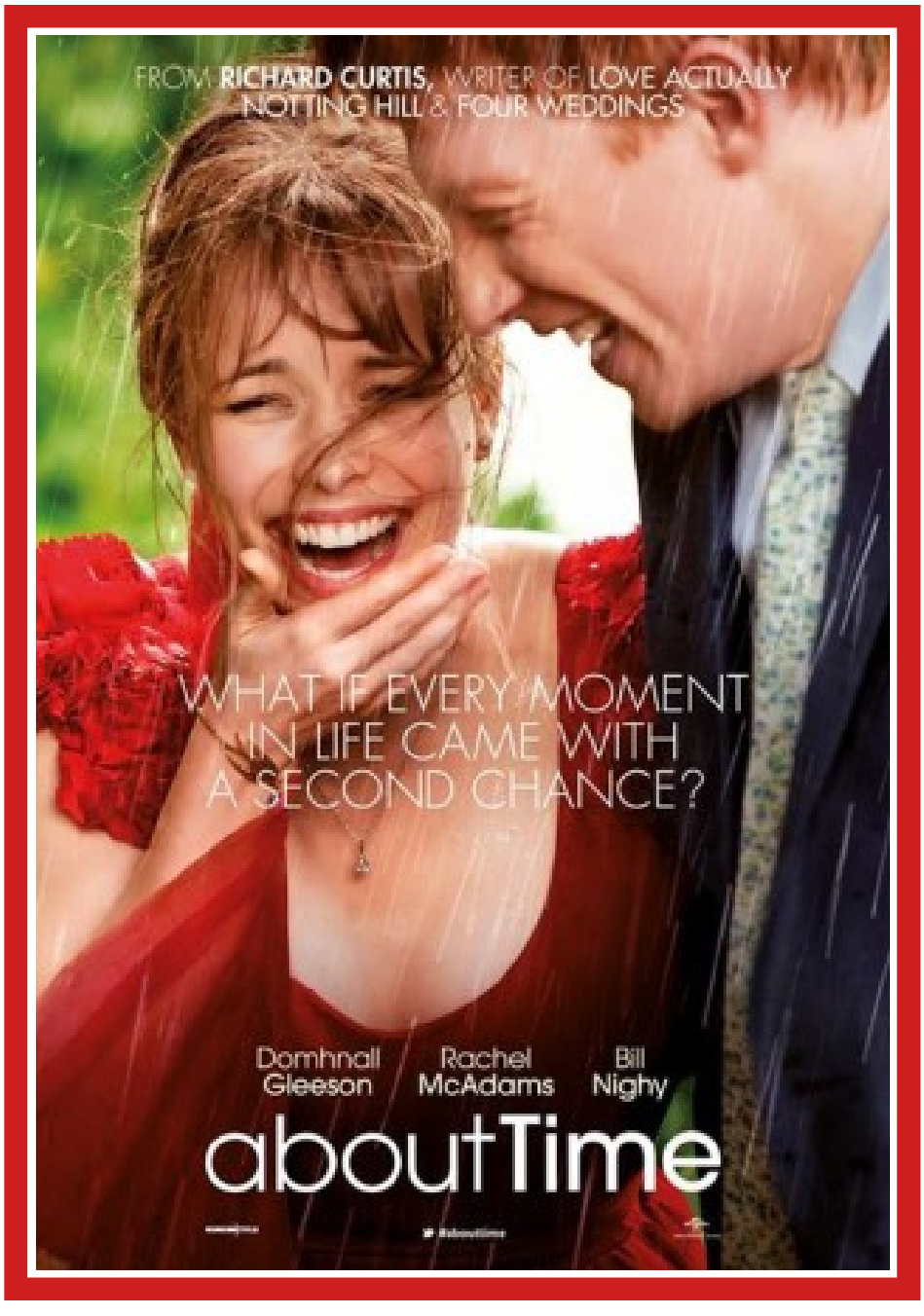


Terapi süreci ilerledikçe Conrad'in öfkesini fark etmeye ve ifade etmeye başladığı görülmektedir. Özellikle annesine yönelik bastırılmış öfkesini dile getirmesi, Conrad için önemli bir kırılma noktasıdır. Bu farkındalık, yalnızca yaşanan kaybı değil, aynı zamanda aile içindeki duygusal ihmali de görünür kılmaktadır. Conrad'ın kendisini sürekli sorumlu hissetmesinin, ailesinin duygusal beklentileriyle de ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Calvin (Baba) içinse Beth'e karşı sabrını kaybettiği anlar, aile içindeki soğukluğa dair farkındalık sonucu yaşadığı öfke ve kendini kaybetme anları gecikmiş öfkeye işaret etmektedir. Conrad'in terapide Buck'ı kurtaramadığı anı tekrar tekrar anlatması, daha güçlü olsaydım düşünceleri hala içsel bir pazarlık aşamasında olduğunu göstermektedir. İntihar girişimi sonrası hastanede yatış, yalnızlık, değersizlik duyguları, terapide ağlama sahneleri ise Conrad'in yaşadığı depresyon aşamasının birer örneklerini bize göstermektedir. Calvin'in "Ailemizi kaybettik" farkındalığı, evliliğini sorgulaması sonucu yaşadığı depresyon gecikmiş yas örneği şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Terapist Dr. Berger ile son seans, Buck'ı kurtaramayacağını kabullendiği an ve annesiyle duygusal kopuşu fark etmesi ise kabullenme aşamasının birer örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ordinary People, sıradan görünen bir ailenin içinde saklı kalan duygusal çatışmaları ve travmanın birey üzerindeki etkilerini gerçekçi bir şekilde ele almaktadır. Film, yas sürecinin bastırıldığında değil, paylaşıldığında iyileştirici olabileceğine dikkat çekmekte; aile içi iletişimin ve psikolojik desteğin önemini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Ordinary People, sıradan görünen hayatların içinde saklı kalan psikolojik yaraları ve aile dinamiklerinin birey üzerindeki etkisini güçlü bir anlatımla gözler önüne sermektedir. Duygusal derinliği ve gerçekçi yaklaşımıyla izleyiciyi düşünmeye sevk eden bu yapım, psikoloji ve sinema ilişkisine ilgi duyanlar için dikkat çekici bir örnek sunmaktadır. Şimdiden iyi seyirler...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

ABOUT TIME

Vizyon tarihi: 2013
Tür: Romantik Komedi
Yapım: İngiltere
Süre: 123 Dakika
Imdb puanı: 7,8
Oyuncular: Domhnall Gleeson, Rachel McAdams, Bill Nighy
Yönetmen: Richard Curtis

Eğer yaşadığımız herhangi bir ana geri dönebilme imkânımız olsaydı, içinde bulunduğumuz ânı gerçekten deneyimlemek ne kadar mümkün olurdu? Film, Tim'in hayatındaki herhangi bir anıya geri dönebilme yeteneğine sahip olmasını konu almaktadır. Bu yetenek başlangıçta hataları düzeltme ve daha iyi bir yaşam kurma fırsatı gibi görünse de, zamanla "şimdi" deneyimini kaçırma riskini de beraberinde getirecektir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Tim, babası, annesi, kız kardeşi ve amcası ile birlikte Cornwall'da yaşamaktadır. Ailede her bir ferdin kendine has özellikleri ve birbirleri ile samimi bir ilişkileri bulunduğu görülmektedir. Başlangıçta, hem bireysel olarak zaman geçirebildikleri alanların olması hem de birlikte vakit geçirdikleri ritüellere sahip olmaları mutlu bir ailenin yansıması olarak dikkat çekmektedir. Tim'in, ailesi ve kalabalık bir çevreyle evlerinde yılbaşı kutlaması ile film başlar. Tim yeni yılda 21 yaşına girer ve artık ailedeki erkeklere miras kalan bir yetenek ile tanışma zamanı gelmiştir. Bu yetenek babadan oğula geçen, zamanda geriye gidebilme özelliğidir. Bunun için karanlık bir dolaba girmek, gözlerini kapatıp ellerini sıkmak ve gitmek istediğin zamanı düşünmek yeterlidir. Ancak sadece kendi yaşadığı bir anıya geri dönüş yapabilmektedir.



Zamanda geriye dönebilmek Tim için pişman olduğu, geriye almak istediği, anı daha iyi hale getirmek veya bir şeyleri düzeltmek için kullandığı bir kaçış yoludur. Tim, avukatlık yapabilmek için Londra'ya taşınır ve burada Mary ile tanışır. Ancak bu tanışma ile ilgili anları ve sonrasını daha iyi yapabilmek için her seferinde anı tekrar ve daha iyisi olacak şeklinde yaşar. Tim'in yaşadığı anda kalamayıp mükemmel anı kovalaması "mindfulness" kavramını akla getirmektedir. Anı kabul etmek olarak da ele alınan mindfulness kavramı, farkındalık, bilinçli farkındalık, fark'andalık olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin yaşadıklarının bilincine vararak onlarla daha sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlayan bilinçli farkındalık hali; anda olmak, yargıların farkında olmak, mesafe koymak, serbest bırakmak ve kabul etmek gibi becerilere dayanmaktadır. Bu beceriler, bireyin dikkatini geçmiş pişmanlıklar ve gelecek kaygılar yerine içinde bulunduğu ana yöneltmesini, yaşantılarını yargılamadan gözlemleyebilmesini ve duygu ile düşünceleriyle özdeşleşmeden onlara mesafe koyabilmesini ifade etmektedir. Birey rahatsız edici deneyimlere hemen tepki vermek yerine onların gelip geçici olduğunu fark ederek akmasına izin verir ve bastırmadan kabul etmeyi öğrenir (Uzun & Kral, 2021). Böylece birey kendisine karşı daha şefkatli, dengeli ve sağlıklı bir ilişki geliştirebilmektedir. Tim, anda olmanın getirdiği bu becerileri ne kadar şu anı daha iyisine büründürmek için kullansa da Mary'nin spontanlığında olamaz ancak ilişki içerisinde oluşturdukları ilişkinin spontanlığına kendisini bırakmayı deneyimleyebilecektir.

Tim'in kardeşi Kit Kat zaman ile ilgili yeteneğe sahip olmadığından bir şeyleri yoluna koymakta onun kadar şanslı değildir. Tim'e göre daha inişli çıkışlı bir hayat sürdürmektedir. Aslında çok eğlenceli ve hep bir şekilde keyifli olan Kit Kat, herhangi bir işte süreklilik sağlayamamakta, sağlıksız ilişki döngüsünden çıkamamakta ve sürekli aile evine geri dönerken kendini bulmaktadır. Ancak bütün bu süreçlerde neşeli hallerini bırakmamaktadır. Kit Kat'ın, yaşamındaki zorluklarla işlevsel bir ilişki kurmakta zorlandığı görülmektedir. Sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakların farkında değildir. Deneyimlerini kabul etmek yerine değersizlik ve başarısızlık hislerinden

kaçınmak için eğlenceye ve riskli davranışlara yönelmektedir. Deneyimlemekten kaçınarak ve kendini sıkıştığı döngüde tutarak kısa vadeli rahatlamaları uzun vadeli iyi oluşun önüne koymaktadır. Geçirdiği trafik kazasından sonra Tim ve Mary'nin desteğiyle hayatı ile ilgili aldığı yeni kararlar sayesinde acıdan kaçmak yerine onunla daha işlevsel bir ilişki kurarak daha dengeli bir yaşam yönelimi geliştirmeye başlar.



Zamanda geriye gitmenin dikkat edilmesi gereken yanları vardır. Tim, Kit Kat'ı kurtarmak isterken kendi çocuğunun doğumundan önceki bir ana gitmesi onun şu ana geri geldiğinde farklı bir çocuk ile karşılaşmasına neden olmuştur. Çünkü bir bebeğin doğumu birçok olasılık barındırmaktadır ve doğumdan önceki bir ana gitmesi sebebiyle geri geldiğinde farklı bir bebek ile karşılaşmıştır. Artık bu nedenle Tim'in zaman içerisinde gidip geleceği aralık da daralmıştır. Tim bir süre sonra babasını kaybeder ve zaman zaman geçmiş anılara giderek onunla tekrar vakit geçirip yas süreci ile baş etmeye çalışır. Ancak Mary ile üçüncü çocuğa karar vermeleri bu anların artık sonlanmasına neden olacaktır. Tim babası ile vedalaşmak için son bir kez bir anıya gider ve babası ona zaman ile ilgili önemli bir sır verir. Bu sır her günü iki kere yaşaması ile ilgilidir. İlk seferde normal bir şekilde yaşamasını, ikincisinde ise neredeyse aynı şekilde tekrar yaşamasını ister. Babasının buradaki amacı Tim'in, bir günü yaşarken koşturmacalarda kaybolmanın, içinde bulunduğu gerilim, karmaşa, kaygı veya korkuların aslında birçok ayrıntıyı ve anda olmayı kaçırdığını anlamasını sağlamaktır. Tim ilerleyen zamanlarda sıradan bir günü yeniden yaşadığında gerçekten anda olabilmeyi deneyimler. Böylece dikkatini şimdiye yöneltebilen Tim, kontrol etme çabasını serbest bırakıp yaşamın kusurlu hâlini kabul ettikçe, geçmişi değiştirmek yerine içinde bulunduğu anı bilinçli ve değerli biçimde yaşamaya başlar. Böylece fark'andalık, Tim'in hem kendisiyle hem de hayatla daha dengeli bir ilişki kurmasını mümkün kılmaktadır.

Filme ilişkin izlenimlerim

Film, yaşam ile ilgili asıl doyumu gerçek anlamda şimdi ve burada olabilmenin sağlayabileceği düşüncesini sunmaktadır. Keyifli seyirler...





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

ENEMY

Vizyon Tarihi: 2014
Tür: Gerilim, Gizem
Yapım: Kanada, Fransa, İspanya
Süre: 91 Dakika
Imdb puanı: 6,9
Oyuncular: Jake Gyllenhaal, Melanie Laurent, Sarah Gadon
Yönetmen: Denis Villeneuve

Film, tarih profesörü olan Adam Bell'in bir gün izlediği filmde kendisine tıpatıp benzeyen bir oyuncu fark etmesiyle başlar. Bu gizemli benzerliğin peşine düşen Adam, Anthony adlı bu adamla tanışır. İkili arasındaki tuhaf bağ giderek daha karmaşık ve rahatsız edici bir hâl alır. Gerçeklik, kimlik ve bilinçaltı temaları etrafında ilerleyen hikâye, izleyiciyi sembollerle dolu karanlık bir yolculuğa çıkaracaktır.
"Kaos, henüz deşifre edilmemiş bir düzendir."

"Yazı spoiler içermektedir."

Denis Villeneuve'ün sinematografik dehasıyla şekillenen Enemy, izleyiciyi tekinsiz bir Toronto atmosferine davet ederken aslında çok daha karanlık bir yere; insan zihninin derinliklerine götürmektedir. Film, sıradan bir profesörün kendi kopyasıyla karşılaşmasını konu alan bir gerilim gibi başlasa da aslında sadakat, ihanet ve bastırılmış arzular üzerine inşa edilmiş bir psikolojik metafordur. Hikaye, monoton bir hayat süren tarih profesörü Adam Bell'in, izlediği bir filmde kendisine tıpatıp benzeyen bir yardımcı oyuncuyu fark etmesiyle tetiklenir. Adam, gizemli benzeri Anthony Claire'in peşine düştüğünde, sadece fiziksel bir ikizle değil, karakterinin tam zıttı olan "öteki benliğiyle" karşılaşır. Adam ne kadar çekingen ve pasifse, Anthony o kadar saldırgan, özgüvenli ve dürtüseldir.
Psikolojik açıdan baktığımızda, karşımızda iki farklı insan değil, tek bir zihnin ikiye bölünmüş hali vardır. Carl Jung'un terminolojisiyle; Adam toplumun beklediği uyumlu Persona'yı, Anthony ise bireyin karanlıkta bıraktığı, cinsellik ve güç tutkusuyla örülü Gölge'yi temsil eder. Film boyunca Adam'ın derslerinde vurguladığı "diktatörlük" ve "kontrol" temaları, aslında karakterin kendi iç dünyasındaki tiranlığın yansımasıdır. Adam/Anthony, kendi arzuları üzerinde kontrol kurmaya çalıştıkça, bastırdığı her duygu bir "öteki" olarak karşısına çıkmaktadır.



Filmin en sarsıcı ve sembolik ögesi olan dev örümcekler, ana karakterin kadınlarla olan sancılı ilişkisini simgelemektedir. Örümcek, hem avını ağına hapseden bir avcı hem de anne veya eş figürünün boğucu kontrolüdür. Anthony'nin kaçamakları ve Adam'ın suçluluk duygusu, onları çevreleyen bu ağın birer parçasıdır. Gökyüzünde beliren devasa örümcek, karakterin şehre ve hayatına yayılmış olan o kaçınılamaz vicdan azabını ve bağlılık korkusunu temsil etmektedir.

Villeneuve, bu psikolojik savaşı sadece senaryoyla değil, izleyicinin ilgisini çeken görsel bir dille de anlatmaktadır. Film boyunca hakim olan boğucu sarı ve sepya tonlar, Toronto'yu modern bir şehirden ziyade, karakterin zihnindeki hastalıklı ve kirli bir labirente dönüştürür. Bu renk seçimi, izleyicide sürekli bir zehirlenmişlik ve çürüme hissi uyandırarak, Adam'ın iç dünyasındaki huzursuzluğu somutlaştırmaktadır. Kameranın yüksek binalar arasındaki ağır ve tekinsiz süzülüşü, seyirciye sanki dev bir örümceğin ağında dolaşıyormuş hissi verir. Dar açılar, aynalardaki kırılmalar ve Anthony ile Adam'ın aynı karede olduğu anlardaki gerilimli sessizlik, kimliğin parçalanmışlığını gözler önüne sermektedir.

"Önemli olan şudur: Bu bir modeldir ve tarih boyunca kendini tekrarlar. Bütün büyük diktatörlüklerin tek bir stratejisi vardır: Popülasyonu susturmak, basını kontrol altına almak ve bireysel ifadeyi yok etmek. Bunu eğitimle, eğlenceyle ya da korkuyla yaparlar."



Filme İlişkin İzlenimlerim

Filmin çarpıcı finali, insanın doğasından kaçamayacağının en sert kanıtıdır. Anthony (Gölge) öldüğünde, Adam'ın bu karanlık taraftan kurtulduğunu düşünürüz. Ancak eline geçen o gizemli anahtar ve gelen yeni bir davet, döngünün yeniden başladığını gösterir. Adam dersinde ne demişti? "Tarih kendini iki kez tekrar eder; ilkinde trajedi, ikincisinde ise komedi olarak." Sonuç olarak Enemy, bizi şu soruyla baş başa bırakır: Kaçtığımız şey dışarıdaki bir düşman mı, yoksa aynadaki yansımamızın ta kendisi mi? İyi Seyirler.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

THE ROSES

Vizyon Tarihi: 2025
Tür: Komedi, Dram
Yapım: Amerika
Süre: 105 Dakika
İmdb puanı: 6,6
Oyuncular: Olivia Colman, Benedict Cumberbatch, Andy Samberg
Yönetmen: Jay Roach

Film, Ivy ve Theo'nun bir çift terapi seansı sırasında birbirlerinde en sevdikleri on özelliği sıralamaları ile başlar. Ivy ve Theo, tanışmalarından kısa bir süre sonra evlenmiştir, bir kız ve bir erkek çocukları vardır. Ivy, şef olmak için geldiği Amerika'da çocukların doğmasıyla bu hayalini ertelemek zorunda kalmıştır. Theo, başarılı bir mimardır, son işinden kazandığı parayla Ivy'e bir restoran hediye etmiştir ve Ivy'nin hayalini gerçekleştirmek için eline bir fırsat geçmiştir. Theo'nun son işi bir fırtına sonrasında yerle bir olunca evdeki tüm dengeler değişecektir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Killman ve Thomas'a göre evlilikte çatışma çözme stillerinden olan rekabetçi çatışma çözüm stili, eşlerin birbiriyle bir güç savaşı içerisinde olma ve fikirlerini birbirine kabul ettirmek için iş birlikçi olmayan bir iletişim içerisinde hareket etmesidir. Ivy, Theo'nun işini kaybetmesi nedeniyle işinde tam zamanlı çalışmaya başlayınca evden ve çocuklardan mecburi bir ayrılma yaşamıştır. Theo, Ivy'nin çalışmaya başlamasıyla evle ve çocuklarla ilgilenen rolü kabullenmek zorunda kalmıştır. Theo, çocuklar konusunda kendi başına karar vermektedir, çocukları katı bir diyete sokmuştur ve bundan Ivy'nin haberi yoktur. Çocukları spor lisesine hazırlamak için her gün sıkı bir antrenmana maruz bırakmaktadır. Ivy, bu durumdan memnun olmasa da yoğun çalışma şartları nedeniyle çocukların bakımını tamamen Theo'ya bırakmıştır. Ivy, çocukları hakkında söz sahibi olamadıkça işleri büyüterek bu durumu telafi etmeye çalışmıştır. Theo, çocukları yetiştirerek; Ivy ise evi geçindirme görevini üstlenerek güç savaşını başlatmış ve birbirlerini bir rakip gibi görerek bu güç savaşını devam ettirmişlerdir. Ivy ve Theo'nun çatışma çözme stilinin rekabetçi çatışma çözme stili olduğu söylenebilir.



Gottman, olumsuz davranış ve duygulanım kalıplarını eleştiri, küçümseme, savunmacılık ve duvar örme olmak üzere mahşerin dört atlısı başlığı altında incelemiştir. Eleştiri, bir partnerin herhangi bir sorunda suçu diğer partnerin karakterine yüklemesidir. Theo'nun, Ivy'nin yemeğe koyduğu acılık veren bir baharat olan tarhunu, Ivy'nin yemeğe kendinden bir tutam koymuştur demesi, Ivy'nin Theo'ya ilgi bekleyen, sıkıcı bir tipsin demesi, Ivy'nin bir tartışmadan sonra konuşmak istemeyen Theo'yu çok olgunsun diyerek iğnelemesi eleştiri olarak düşünülebilir.

Mahşerin dört atlısından olan küçümsemede, küçümseyen partner, iletişime üstün bir konumdan girmekte; aktardığı mesajlar partneri küçümsemeyi ve beğenmemeyi, partnere saygısızlık göstermeyi içermektedir. Küçümseme; alay etmek, olumsuz karşılaştırmalar yapmak, göz devirmek veya saldırgan mizah kullanmak gibi farklı yollarla ifade edilmektedir. Ivy, Theo'nun işe geri dönme isteğini Theo'ya hayallerindeki evi inşa etmesini teklif ederek ötelemiştir. Theo, evi inşa ederken yüksek meblağlar kullanmaktadır. Theo, Ivy'e mutfağa bakan camekânlı ağaç fikrini söylediğinde Ivy, Theo'nun bu fikrini ciddiye almamış alay eder bir yüz ifadesi takınarak Theo'yu küçümsemiştir. Ivy ve Theo, yeni evde arkadaşlarını yemeğe davet ettiklerinde Ivy'nin yeni restoran şubeleri açmasından ve yemek dünyasının Oscar'ı kabul edilen bir ödülü kazanmasından bahsedilince Theo, Ivy'yi ıstakoz önlüğüyle düşmanı denize döken Sherman'a benzeterek saldırgan mizah yoluyla Ivy'nin başarısını küçümsemiştir. Aynı yemekte Theo'ya tasarladığı bu evi ünlü bir dergi firmasını eve davet ederek herkesin görmesini sağlama teklifi gelince Theo, artık halkın övgüsüyle ilgilenmediğini dile getirmiştir. Ivy, Theo'nun bu cümlesine ağzındaki şarabı püskürterek tepki vermiş, Ivy Theo'nun aslında övgüyü önemsediğini tepkisiyle dile getirmiştir. Ivy ve Theo, ilişkilerinde sık sık küçümseme kalıbını kullanmaktadır.



Gottman'a göre onarma girişimleri, bir anlaşmazlık sırasında kötü gidişatı önlemeye ve duygusal gerilimi azaltmaya yönelik mizah kullanma, özür dileme, konuyu değiştirme gibi çabalardır. Ivy ve Theo, baş başa kaldıkları bir tatile çıktılarında Ivy, beraber gidecekleri bir yemeğe Theo'nun gelmek istememesi nedeniyle yalnız gitmiş ve sarhoş olarak otele dönmüştür. Bu yüzden de kendini suçlamıştır, Theo'dan özür dilemeye çalıştığında Theo, ortamı terk etmiştir. Yeni evde yemek daveti verdiklerinde akşam yaşananlardan sonra Ivy, Theo'nun duyduğunu düşünerek özür dilemiş, duygularını ifade etmiştir. Ertesi sabah Ivy, Theo'nun ona kurtardığı balinayı anlatmamasına üzülmüş, Theo'dan bir şans istemiş ve olayı anlatmasını rica etmiştir. Ivy'nin ara ara onarma girişimlerinde bulunduğu söylenebilir.

Johnson ve Johnson, çatışma esnasında kişilerin hedefleri ve ilişkilerine verdikleri değere göre sergileyebilecekleri stilleri; kaçınmacı (kaplumbağa), zorlayıcı (köpek balığı), kolaylaştırıcı (oyuncak ayı), uzlaştırmacı (tilki) ve karşı koyucu (baykuş) olarak belirlemiştir. Zorlayıcı eylem stilinde, kişinin hedefine ulaşması ilişkisinden çok daha önemlidir. Birey, önce kendi çıkarlarını gözetir ve ilişkilerine vereceği hasar o kişi için önemli değildir. Birey daha çok zafer elde etmeye kendini odaklamıştır ve bu zaferi elde edebilmek için kişi şiddete veya saldırganlığa başvurabilir. Ivy ve Theo, boşanma aşamasında isteklerini birbirlerine kabul ettirememiştir. Theo'nun Ivy'nin yemek kitaplarını yakması, Ivy'nin Theo'nun evin yapımında kullandığı yeşil yosunu yakması, Theo banyodayken Ivy'nin küvete yengeç bırakması, Theo'nun evdeki yapay zekayı kullanarak Ivy'yi odaya kilitlemesi ve boşanma anlaşmasını imzalaması için tehdit etmesi, Theo'nun yapay zekayı kullanarak Ivy'nin tüm restoranlarındaki balık siparişini iptal etmesi, restorana iki ton erimiş peynir ve dört ton marshmelow sipariş etmesi, Ivy'nin Theo'nun binayı bilerek sabote ettiğine dair açıklamalarda bulunduğu yapay zeka ile hazırladığı bir videoyu Theo'nun tüm müşterilerine göndermesi, Theo'nun ayağındaki siğili Ivy'nin restorandaki yemeklerine rendelemesi ve yemek sosuna sihirli mantar eklemesi, Theo'nun, Ivy'nin ahududuya olan alerjisini kullanarak ahududulu pastayı Ivy'e yedirmesi ve Ivy'e alerji iğnesini yapmak için boşanma anlaşmasını imzalamasını şart koşması; Ivy ve Theo'nun amaçlarına ulaşmak için her şeyi yapabileceklerini ve psikolojik şiddet yoluyla birbirlerini yıldırmaya çalıştıklarını göstermiştir. Ivy ve Theo'nun, boşanma aşamasında zorlayıcı çatışma stilini kullandığı söylenebilir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Ivy ve Theo, katarsis yaşadıkları ve birbirlerini affettikleri andan sonra bu durumu ucuz atlattıklarını düşünmüştür ama onları bekleyen trajik bir sonun olup olmadığı ikilemiyle bizleri baş başa bırakmıştır. Ivy ve Theo'nun büyük hayallerle başladıkları ilişkileri dönüm noktalarında hoşnutsuzluğa dönüşmüş ve tükenmişlik yaşamalarına neden olmuştur. Aralarındaki ilişkiyi kara mizah olarak izlemek keyifliydi. Çatışmalar yaşansa da çözülebilen ilişkilere, birbirlerini tüketmeyen çiftlere, ilişkilerde bir kurtuluş yolu arayanlara...





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

TAKINTILAR

Vizyon tarihi: 2024
Tür: Komedi
Yapım: Türkiye
Süre: 97 Dakika
Imdb Puanı: 5,3
Oyuncular: Özge Özberk, Seda Bakan, Zafer Algöz, Ecem Erkek, Bora Akkaş
Yönetmen: Nihat Özcan

Fransız yazar Laurent Baffie'nin "Toc Toc" adlı oyunundan sinemaya aktarılan Takıntılar filmi, ünlü psikolog Orhan Kemal Baykal'dan randevu alan altı hastanın hayatını ve iletişimin insanlar üzerindeki iyileştirici gücünü izleyiciye aktarmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Psikolog sekreterinin muayene zamanlarını karıştırıp altı hastaya aynı anda randevu vermesiyle başlayan filmde, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) rahatsızlığı yaşayan altı kişi, uçağı kaçıran klinik psikoloğu kliniğin bekleme odasında beklerken kendi aralarında sohbet etmektedir. Bir süre sonra doktorun kliniğe gelme zamanının uzayacağını fark eden hastalar, oradaki vakti boşa harcamamak için bu durumu grup terapisine dönüştürerek birbirlerinin semptomlarını keşfetmekte, anlayışın, desteğin ve diğerleri ile ilgilenmenin iyileştirici gücünü gözler önüne sermektedir. Kendi kendine yardım grupları, belirli bir konuda ortak endişeleri, sorunları veya mücadeleleri paylaşan bireylerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaştığı ve birbirlerine destek sağladığı yapılanmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi kendine yardım gruplarında benzer problemleri tecrübe edinmiş kişilerin verdiği bilgi desteği, bireylerin tek taraflı alıcı rolünden çıkarak hem yardım eden hem de yardım alan bireyler olmaları, kişinin başkasına yardım ederken kendisine de yardım etmesi bu grupların etkililiğini artıran faktörler arasında yer almaktadır. Takıntılar filminde altı hastanın birlikte geçirdiği vakti grupla psikolojik danışma oturumu gibi kullanmaları ve bu süreçten fayda sağlamış olmaları verilen bilgiler ışığında değerlendirilebilir.



OKB, obsesyonlarla ve kompulsiyonlarla karakterize bir rahatsızlıktır.
Obsesyonlar, ısrarcı ve kontrol edilemez düşüncelerdir. En sık obsesyon temaları arasında kirlenme korkusu, cinsellik ve saldırganlık dürtüleri, simetri veya düzen vardır. Kompulsiyonlar ise kişinin obsesyon düşüncelerinin yol açtığı kaygıyı azaltmak için istemsiz olarak başvurduğu tekrarlayıcı davranışlardır. Filmde de göreceğimiz gibi sürekli el yıkama davranışı, kelime tekrarı, kontrol isteği tipik kompulsiyonlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), günlük yaşamı ciddi şekilde etkileyen bir ruhsal bozukluktur. Obsesif düşünceler ve bu düşünceleri yatıştırmak için yapılan kompulsif davranışlar, kişinin iş, aile ve sosyal hayatını zorlaştırabilmektedir. OKB'nin etkisi bireyden bireye değişmekle birlikte, birçok insanın yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilmektedir. OKB belirtilerinin yönetilememesi durumunda, kişinin rutin aktiviteleri zorlaşır ve sosyal çevresiyle ilişkileri bozulabilir. Filme konu olan altı karakter de OKB yaşayan ve sosyal hayatları ciddi şekilde etkilenen kişilerdir. İş, aile ve sosyal ortamlarının OKB sebebiyle olumsuz etkilenmesi, psikolog yardımı almalarına neden olmuştur.



Karakterlerin özelinde baktığımızda Efe, simetri olmadan hayatını sürdürememekte ve bu nedenle arkadaşları tarafından dışlanmaktadır. Birol ise sayı hesaplamadan yaşayamamaktadır ve bu takıntısı yüzünden çok sevdiği eşi tarafından terk edilmiştir. Bu iki karakter, OKB'nin birey yaşamındaki yıkıcı etkilerinin gözler önüne sermektedir. Simetri ve düzen ihtiyacı ya da sayı sayma gibi ritüeller, OKB'nin yaygın belirtileri arasında yer almaktadır. Bu takıntılar, kişinin günlük işlevselliğini önemli ölçüde bozabilir ve sosyal ilişkilerinde kopukluklara neden olabilir. Düzen ve simetriye aşırı odaklanma sosyal etkileşimlerden kaçınmaya iterken; sayı sayma gibi kompulsif davranışlar, zaman kaybına neden olarak aile ve arkadaş ilişkilerini zedeleyebilmektedir. Işıl, mikrop fobisiyle sürekli ellerini yıkayan ve başkalarıyla fiziksel temastan kaçınan bir karakterdir. Bu davranışları onu toplumdan izole etmiştir. Ece, özellikle babasının ölümünden sonra ağzından

çıkan her kelimeyi ikişer kez tekrar etme ihtiyacı duyan, dil üzerindeki kontrolünü kaybetmekten korkan biridir. Sosyal ortamlarda konuşma korkusu yaşamaktadır ve kullandığı kelimeleri ona göre seçmektedir. Kumru ise oldukça kuruntulu, batıl inançlarla dolu, evde sürekli bir felaket olacağı hissi ile devamlı evine gidip orayı kontrol etme zorunluluğu hisseden biridir. Bu üç karakterde kontrol etme dürtüsünün fazla olduğu söylenebilmektedir. Tüm karakterlerin ortak özelliği ise sosyal izolasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Son karakterimiz Hikmet ise kimliğini gizleyerek hastaların arasına karışan psikolog Orhan'dır. Hikmet (Orhan), tourette sendromu yaşamaktadır. Tourette sendromu, istemsizce ve tekrarlayan biçimde sesler çıkarma ya da hareketlerde bulunma gibi tik olarak bilinen davranışlara neden olan nörolojik bir bozukluktur. Daha çok çocukluk veya ergenlik döneminde başlayan ancak yetişkin yaşlarda da ortaya çıkabilen bir hastalıktır. Hikmet sendromuna rağmen bu durumu gizlemek yerine kabullenmiştir ve bu tutumuyla, diğer karakterlere yargısızca destek olma yolunda bir rehber olmuştur.



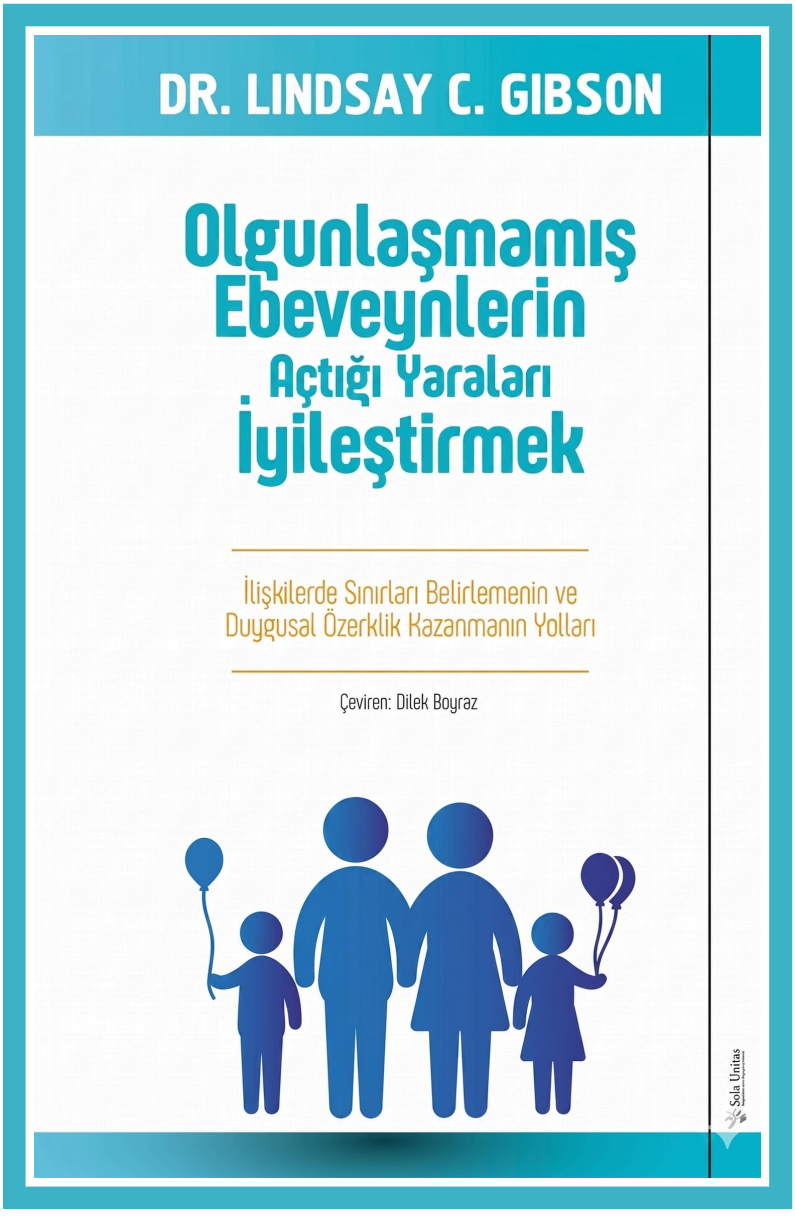
Filme ilişkin izlenimlerim

OKB ile mücadele eden kişilerin her biri yaşadıkları belirtiler nedeniyle günlük işlevselliklerinde çok fazla sıkıntı çekmektedir ve bu sıkıntıların önüne geçmek adına onları destekleyecek sosyal ağlar önemli bir rol oynamaktadır. Komedi olarak sunulan film, bir gülümsetirken, OKB ile mücadele eden kişilerin yaşadıkları stresi ve hayattan nasıl geri kaldıklarını anlamaya yardımcı olmaktadır. Yalnızca OKB ile mücadele eden kişilerin değil herkesin kabullenilmeye, desteğe ve anlayışa ihtiyacı var. İyileşme belki de buradan başlamakta. İyi seyirler...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+



OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN AÇTIĞI YARALARI İYİLEŞTİRMEK



ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Lindsay Gibson
Yayınevi: Sola Unitas
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2021
Sayfa sayısı: 272

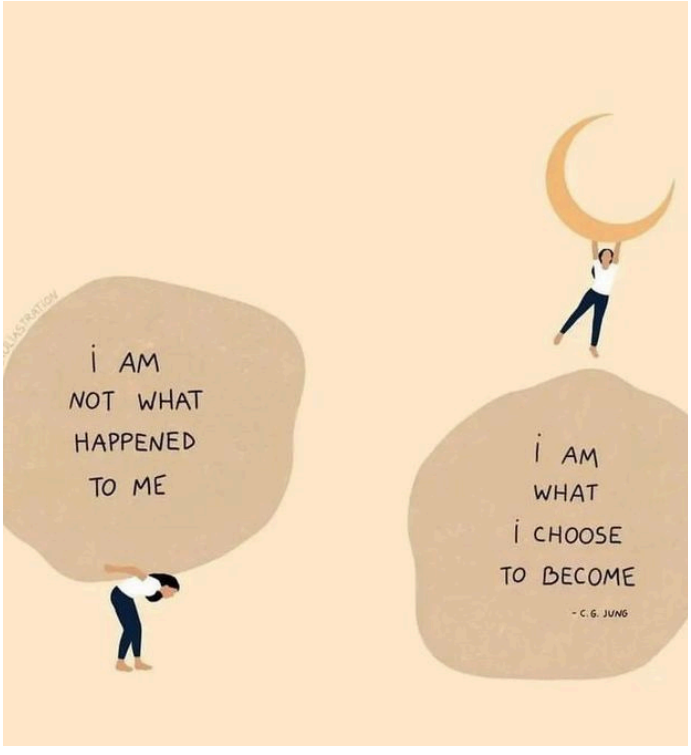
Dr. Lindsay Gibson; ilişkilerde özerkliği ve sınırları önemseyen bir terapist: Özellikle de kök aile ile ilişkilerde. Bu bağlamda kitap hem beliren yetişkinlik hem de yetişkinlik dönemindeki bireyler için faydalı bir okuma olacaktır. Araştırmalar; evli bireylerde kök aileden özerkleşmenin evlilik doyumunu yordadığını ifade etmektedir (Öselemiş ve Türkdoğan, 2024). Ayrıca araştırmada kök aile işlevselliğinin aileden bağımsızlaşmayı olumlu etkilediğini ve bu aracılıkla evlilik doyumun katkı sağladığı belirtilmektedir. İlgili araştırma bağlamında düşünüldüğünde aileden aldığımız yaraları iyileştirmenin ve sınırları iyi belirlemenin önemi aşikardır.

Olgunlaşmamış ebeveynler, yakınlarındaki hemen hiç kimseyle doyum verici bir ilişki sürememektedirler. Öte yandan bu ebeveynlerin iş yeri gibi farklı ortamlarda gerçek bir yetişkin gibi davrandıkları fark edilmektedir. Kendi performans alanlarında oldukça başarılı olabilen bu yetişkinler; konu yakın ilişkilere gelince yetersiz kalmaktadırlar. Bu tür ebeveynler yaşamlarındaki farklı alanları dengelemekte problem yaşayan ebeveynlerdir.

Olgunlaşmamış ebeveynleri sevmek zordur. Çünkü; sevgi, davranışlarla sergilendiğinde ve alınıp verilebilir bir çehreye büründüğünde ürün veren bir süreçtir. Oysa bu ebeveynleri sevmek, sizlerin yakınlaşma çabalarına mükemmel bir eş zamanlılıkla sizden uzaklaşarak karşılık veren biriyle dans etmek gibidir. Bu uzaklaşma-yakınlaşma döngüsü; duygu odaklı terapide sıkça partnerler arasında var olduğu belirtilen "Kaçan kovalanır" döngüsünün öncülüdür. Kök ailesinde tipik olarak kovalamayı öğrenmiş bir yetişkin evlat, kendi ilişkisinde de fark etmeden bu rolü benimsemektedir. Bilinmelidir ki sevgi sadece bakmak ve dinlemekten daha fazlasını gerektirmektedir; tipik olarak kovalayanlar bu salt gerçeği deneyimlemediklerinden fazlaca beklenti geliştirmeye yatkındırlar.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin bir diğer ayırıcı özelliği duygusal açıdan karşısındakileri kontrol etmeye yatkın olmalarıdır. Kendi duygularını ve hayal kırıklıklarını kontrol etmekte zorlandıkları için diğerlerinden kendilerini daha iyi hissettirmelerini beklemektedirler. Bazıları bu beklentiyi içselleştirerek bazıları ise dışsallaştırarak yapmakta ve ikisi de oldukça can sıkıcı olabilmektedir. Yazar bu ebeveynleri; duygusal, hırslı, pasif ve reddedici olarak dört sınıfta incelemektedir. Çocuklarında uyandırdıkları ortak duygu suçluluk ve utançtır. Çünkü ebeveynleri yüksek ihtimalle ilişkilenme çabalarına evlatlarının kendilerini suçlayacaklarına ilişkin önyargılarla karşılık vermektedirler.

Unutmayın, iyi bir ilişki için etkili iletişim gerekmektedir ve bu iletişim sadece iki taraf da iletişimi sürdürmeye istekli olduğunda gerçekleşmektedir. Bu anlaşılmadığında ebeveynlerle ilişkiler bazen dilenci ve hırsızın ilişkisine benzeyebilmektedir.



Çözümler neler olabilir? Öncelikle acının içerisinde kalabilme kapasitesini geliştirmek gerekmektedir. Yaşamımızda bir sorun olduğunda alacağı olumsuz tepkileri kestirmesine rağmen ebeveynlerine danışmaktan geri durmayan birçok yetişkin vardır. Bekleyin. Sormak istiyorsanız da beklentilerinizi minimumda tutun ve yaşamınızdaki diğerlerinden de destek alın. En iyi çözüm uygun bir mesafede kalmaktadır. Ebeveynlerle bir sorun yaşandığında mesafeyi koruyarak durumu analiz etmek, bir plan kurmak ve reddetmeyi öğrenmek önemlidir. Reddedememek; genellikle reddedilme şemasının bizde bol miktarda bulunmasından ileri gelmektedir. Yani reddedilmemek için herkesi memnun etme yönünde eğitimliyizdir.

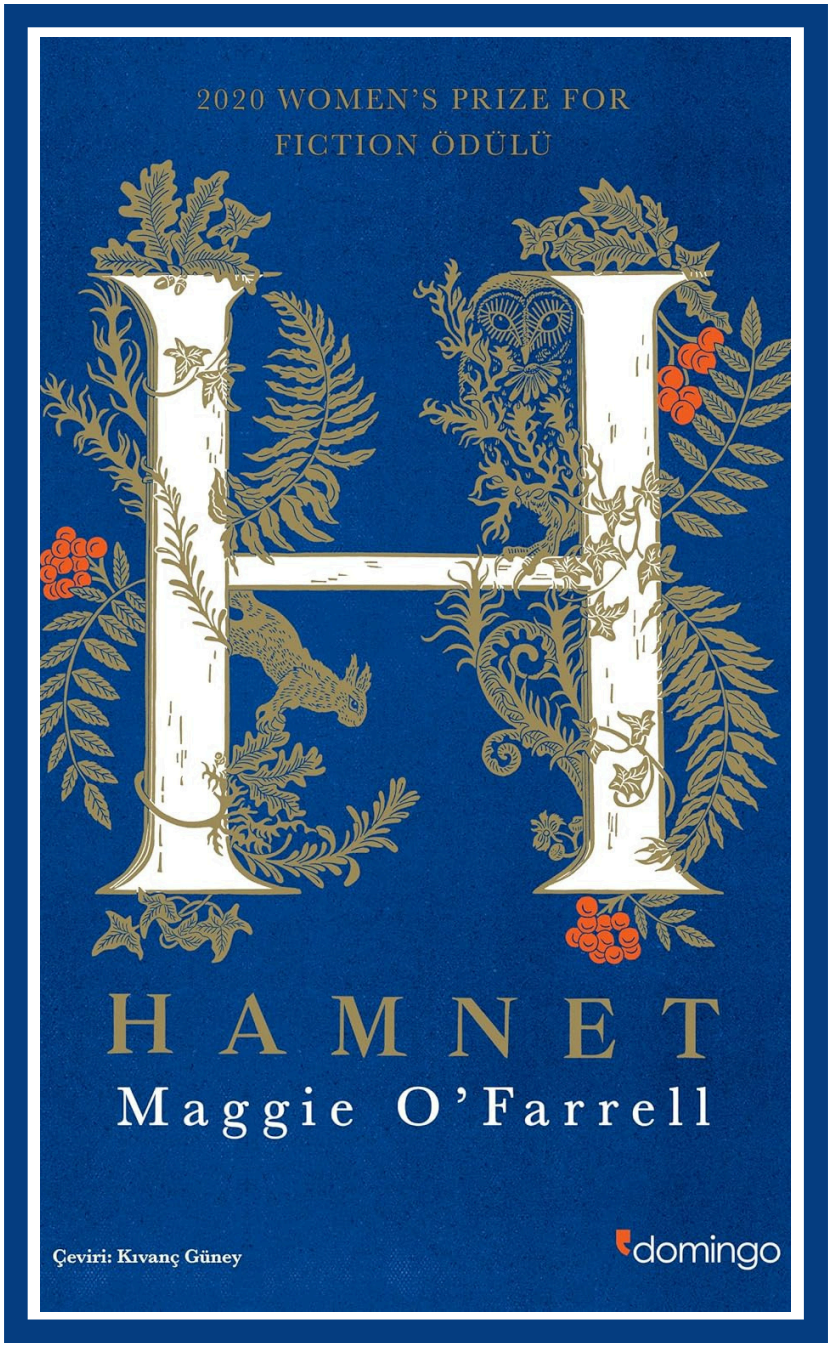
Ebeveynlerin yanında yaşanan dissosiyasyondan veya acele eder gibi bir duygudan kurtulmak gerekmektedir. Siz de oradasınız ve kendi kararlarınızı ifade edebilirsiniz ve kimseyi ikna etmek zorunda da değilsiniz. Örneğin iş değiştirmekle ilgili yeni bir karar aldınız ve ailenize açıklayacaksınız: "Benim için iyi bir karar mı değil mi bilemiyorum, elimden gelenin en iyisini yapacağım" demeniz yeterlidir. Deneyin ve yeni becerilerinizi kişiliğinize entegre edin ki konfor alanınız haline gelsin. Ancak konfor alanından çıkmadan bu becerileri edinemezsiniz. Onlar istedikleri cevabı vermekte yine özgürler, bunu da değerlendirin. Herkes istediği gibi hissetme hakkına sahiptir, kabul etmek iyi olur. Bir başka çözüm yöntemi olarak kitapta sohbeti yönetenin siz olmanızın dinleyen olmaktan daha çok yarar sağlayacağı belirtilmektedir. Söz hakkına sahip olmak sizi suçlayıcı, kurban, kurtarıcı üçgeninden kurtaracaktır. Ebeveynlerinizi suçlamak sizi masum yapmaz, bir kurtarıcıya da ihtiyacınız yoktur.





Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Kitabı sevdim. Terapötik anlamda danışanlarıma önerebileceğim bir kitap olarak değerlendiriyorum. Öz-terapi anlamında da deneyimlerimle birleştirdiğim noktalar oldu. İyileşmek bir yolculuk ve bu yolculukta kahraman her birimiziz. Rollerimiz farklılaşıyor gibi görünse de çağdaş bireyler olarak benzer süreçler yaşadığımızı düşünüyorum. Ayrıca kök ailemizden bağımsızlaşmadan kendi ailemizi kurmakta zorlanabiliriz. Kitabı seçerken temel noktam bu kısım oldu. Evlilik hayatı üzerinden de incelenebileceğini düşünüyorum o nedenle. Önerimdir, iyi okumalar dilerim!





HACER TALAK
Psikolojik Danışman

HAMNET

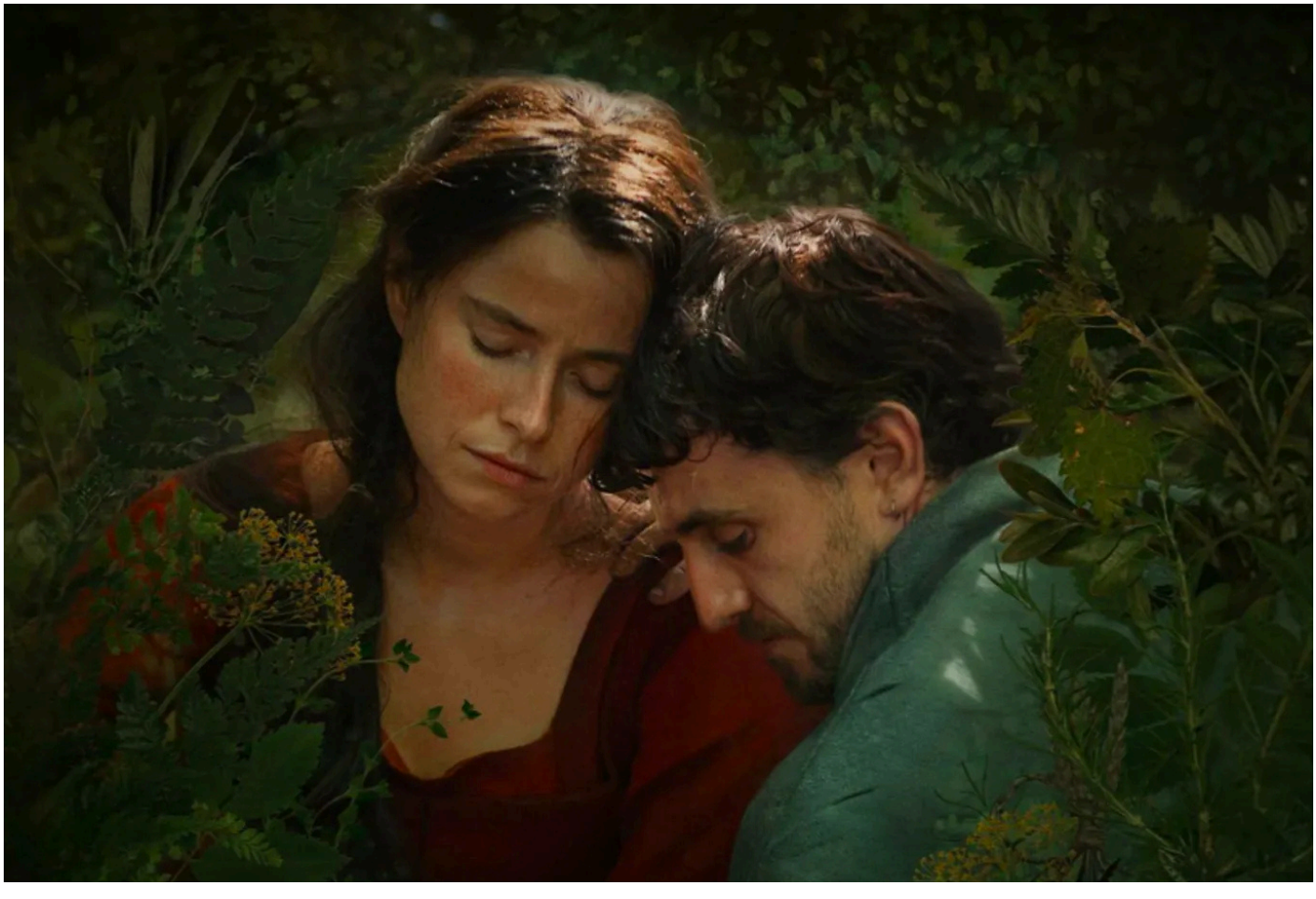
Yazar Adı: Maggie O'Farrell
Yayınevi: Domingo Yayınevi
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2026
Sayfa Sayısı: 293

Maggie O'Farrell'ın Hamnet adlı romanı, Shakespeare ve karısı Agnes'ın, 11 yaşındaki oğulları Hamnet'ın ani ölümü sonrasında yaşadıkları kaybı ve yas sürecini konu edinmektedir. Roman, bir çocuğun hastalanmasıyla başlayan süreci ailenin geçmişiyle iç içe geçerek anlatmaktadır. Bireysel yasın, aile ilişkileri ve duygusal yakınlık üzerindeki etkileri, tarihsel bir arka plan içinde ele alınmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Romanın merkezinde yer alan Agnes'ın karakteri erken çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki davranış kalıplarını nasıl şekillendirdiğini güçlü biçimde göstermektedir. Küçük yaşta annesini kaybetmiş olması ve öfkeli, eleştirel bir üvey anneyle büyümesi, onda sürekli tetikte olma ve hızlı hareket etme eğilimi geliştirmiştir. Büyüdüğü evde kendini istenmeyen ve değersiz biri olarak hissetmiş olması, aidiyet duygusunu köreltmiş, o evin kurtulması gereken bir yer olduğunu düşündürtmüştür. Çocukluk döneminde kardeşine karşı üstlendiği "koruyucu çocuk" rolü, ilerleyen yıllarda hem annelikte aşırı korumacılık hem de kendini suçlama eğilimi olarak ortaya çıkabilmektedir.

Hamnet'ın ölümü sonrasında Agnes'ın yaşadığı yas süreci, travmatik yasın özelliklerini taşımaktadır. Olayın farklı bir şekilde gelişebileceğine dair karşıt düşünceler, yani "Eve erken gitmiş olsaydım belki de olayların gidişatını değiştirebilirdim" türünden zihinsel tekrarlar, suçluluk ve kendini sorumlu tutma duygularını beslemektedir. Yas literatürü, ebeveynlerin çocuk kaybı sonrasında yoğun suçluluk ve kontrol yanılsaması yaşamakta olduklarını göstermektedir. Bu, kaybın rastlantısallığını kabul etmenin yarattığı çaresizlikle baş etme çabası olarak değerlendirilmektedir.



Agnes'in yasının bir diğer boyutu, sessizlik ve içe çekilmedir. Acısını dramatize etmek yerine ağır, içe dönük bir şekilde yaşamaktadır. Aynı zamanda diğer çocuklarına yönelik koruma içgüdüsü belirgin biçimde artmaktadır. Travma sonrasında bakım davranışlarının yoğunlaşması, kaybedilenin yerine kalanları koruma yönünde gelişen doğal bir adaptasyon olarak görülmektedir.

Shakespeare'in, ki romanda hiç adı geçmeyerek Agnes'ın kocası ya da Hamnet'ın babası şeklinde ifade edilir, yasla baş etme biçimi ise farklı bir savunma hattı oluşturmaktadır. Çocukluk yıllarında öfke kontrolü zayıf, dengesiz bir baba ile büyümüş olması, onda insanların ruh hallerini okuma ve tepkilerini önceden tahmin etme becerisi geliştirmiştir. Sürekli tetikte olmayı gerektiren bu ortam, empatik gözlem gücünü artırırken aynı zamanda duygusal kaçınma eğilimini de pekiştirmiştir. Erken dönemde gelişen bu beceriler, onun hem bir yazar olarak karakter çözümlemelerinde ustalaşmasına hem de duygularını doğrudan yaşamaktansa zihinsel üretime yönelmesine zemin hazırlamaktadır.



Hamnet'ın ölümünden sonra Shakespeare'in Londra'ya dönmesi ve kendini yoğun biçimde işe vermesi, kaçınma ve bastırma savunma mekanizmalarıyla açıklanabilmektedir. Travma sonrası bazı bireyler duygusal temastan uzaklaşmakta, işlevselliği korumak adına aşırı çalışma davranışı geliştirmektedir. Bu durum kısa vadede baş etmeyi kolaylaştırmakta, ancak duygusal işlenmenin gecikmesine neden olabilmektedir.

Bu gecikmiş yasın yaratıcı bir dönüşümle ortaya çıkışı ise Hamlet oyununda görülmektedir. Sanatsal üretim, psikodinamik açıdan sembolleştirme ve anlamlandırma sürecinin önemli bir aracıdır. Shakespeare, doğrudan ifade edemediği kaybı ve özlemi, kurmaca bir metin aracılığıyla dışa vurmakta; böylece içsel acısını estetik bir forma dönüştürmektedir. Bu süreç, travmanın anlatıya dönüşmesi ve bireyin deneyimi üzerinde yeniden bir kontrol duygusu kazanması açısından iyileştirici bir işlev görmektedir.

Eşler arasındaki ilişki ise yasın çift dinamikleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Evlat kaybı evliliklerde hem yakınlaşma hem de uzaklaşma durumu ortaya çıkarabilmektedir. Farklı yas tutma biçimleri, tarafların anlaşılmamış hissetmesine neden olabilmektedir. Agnes, eşinin uzaklığını ilgisizlik ve kaçış olarak yorumlamakta; Shakespeare ise duygusal temastan kaçınarak kendi baş etme yolunu sürdürmektedir. Bu durum, aralarında sessiz bir kopukluk yaratmaktadır.

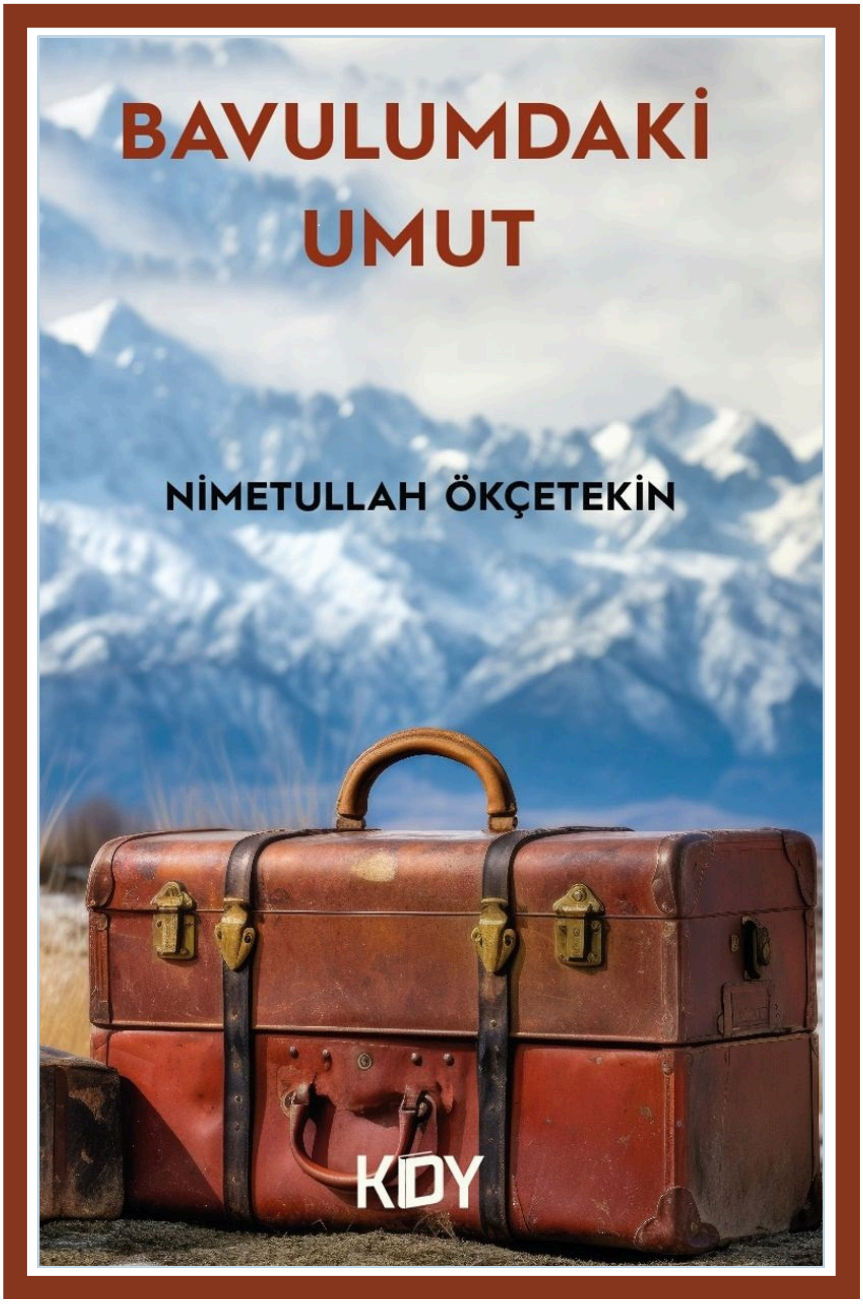
Ancak Agnes'in Londra'ya giderek Hamlet oyununu izlemesi, yasın empati yoluyla yeniden bağ kurma potansiyelini ortaya koymaktadır. Başlangıçta hayal kırıklığı yaşamakta; fakat oyunun ilerleyen sahnelerinde oğluna dair izleri fark etmektedir. Shakespeare'in acısını doğrudan ifade edemediğini, yapabildiği tek yolla oğullarını yaşatmaya çalıştığını görmekte ve eşinin kalbine bu sembolik anlatı üzerinden ulaşabilmektedir. Böylece sanat, yalnızca bireysel değil, ilişkisel bir onarım alanı da oluşturmaktadır.

Hamnet eseri, yasın tek tip yaşanan bir süreç olmadığını; her bireyin kaybı, kendi geçmişinden getirdiği duygusal öğrenmeler ve kişisel baş etme yolları üzerinden deneyimlemekte olduğunu güçlü ve incelikli bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu yönüyle roman, kaybın kendisinden çok, insanların acıyla nasıl yaşadıklarına ve onu nasıl anlamlandırdıklarına odaklanan derin bir psikolojik anlatı sunmaktadır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Hamnet eseri, yas temasını derin, katmanlı ve insani bir duyarlılıkla ele almakta; acıyı ağırlaştırmadan, fakat yüzeyselleştirmeden işlemektedir. Metin, yer yer okuyucuyu duygusal olarak sarsmakta ve gözleri doldurmakta; ancak bunu dramatik bir yoğunlukla değil, içe işleyen bir sadelikle gerçekleştirmektedir. Yas, boğucu bir karanlık olarak değil, zaman içinde insanın içinde demlenen ve şekil değiştiren bir deneyim olarak sunulmaktadır. Romanın en güçlü yönlerinden biri, didaktik bir anlatıdan uzak durarak duygusal süreci okuyucunun iç dünyasında olgunlaşmaya bırakmasıdır. Bu yönüyle Hamnet, yalnızca bir kayıp hikayesi değil; sevginin, hatırlamanın ve insanın acıyla kurduğu yaratıcı ilişkinin edebi ve psikolojik açıdan güçlü bir anlatısı olarak öne çıkmaktadır.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

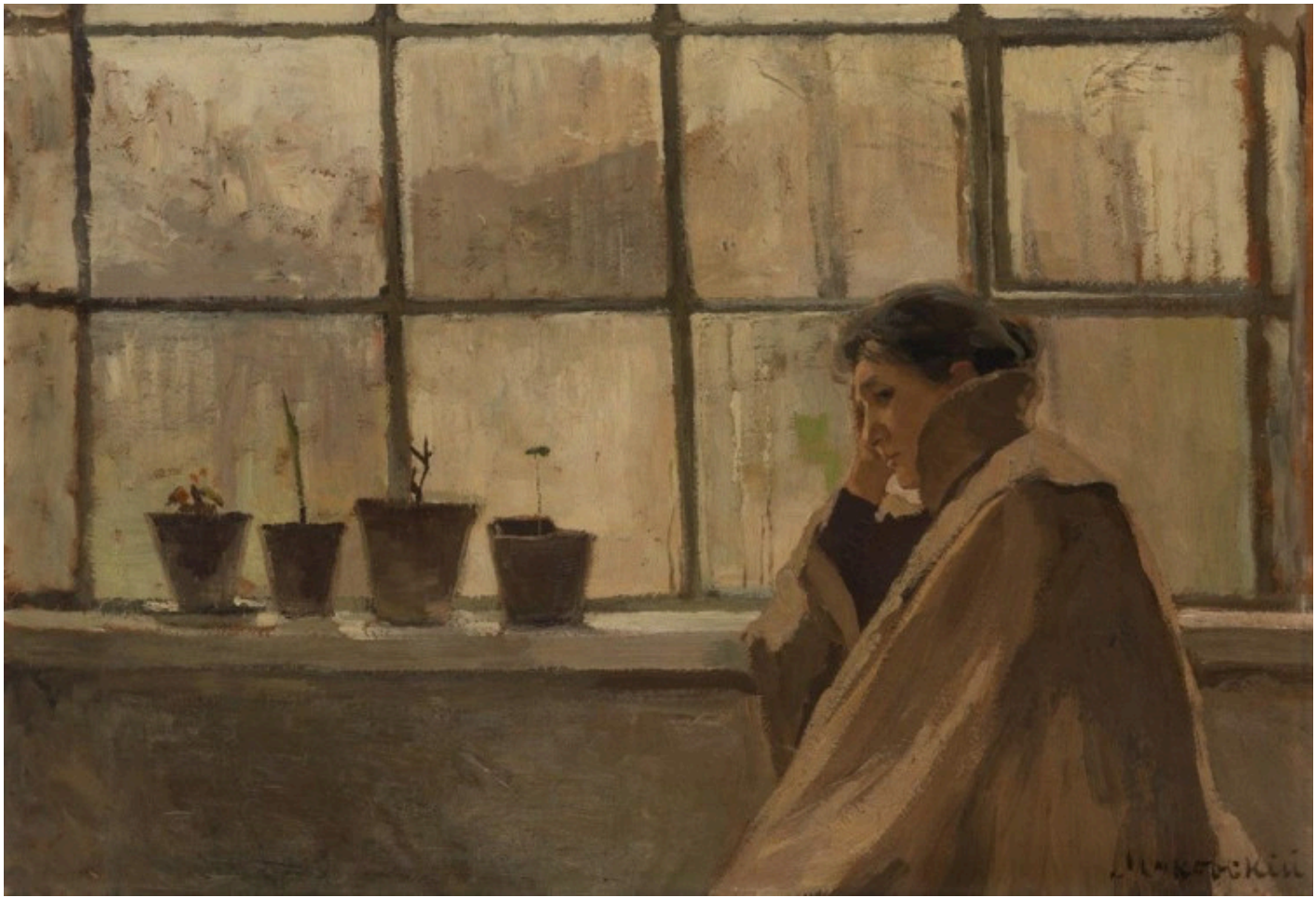
BAVULUMDAKİ UMUT

Yazar adı: Nimetullah Ökçetekin
Yayınevi: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2025
Sayfa sayısı: 166

''Şahin on iki yaşındaydı; civan, uslu, sevimli bir çocuktu. Göz rengi, babasınınkine benzer şekilde maviyle yeşilin iç içe geçtiği bir renk cümbüşüydü. Ne çok güleç ne de büsbütün somurtkandı; yüzünde masumiyetin ve garipliğin ön planda olduğu bir denge vardı. Memleketin gözü pek, yüreği mangal çocuklarından yalnızca biriydi.''

! "Yazı spoiler içermektedir."

Şahin karakteri, modern edebiyatta bireyin ruhsal yapılanmasını belirleyen erken dönem yaşantıların yetişkinlikte nasıl tekrarlandığını gösteren bütüncül bir psikodinamik örüntü sunmaktadır. Karakterin erken yaşta babasını kaybetmesi, psikanalitik açıdan yalnızca bir nesne kaybı değil, aynı zamanda süper ego gelişiminin sekteye uğraması, içsel otoritenin zayıf kurulması ve ego bütünlüğünün kırılganlaşması anlamına gelmektedir. Freud'un yas ve melankoli ayrımı bağlamında değerlendirildiğinde, Şahin'in yaşadığı kaybın sağlıklı bir yas sürecine dönüşmediği, daha çok bastırma ve ertelenmiş yas biçiminde ruhsal yapıya yerleştiği görülmektedir. Bu bastırılmış yas, bilinçdışı düzeyde etkinliğini sürdürerek karakterin karar alma mekanizmalarında ambivalans, gecikme ve kaçınma davranışları üretmektedir. Nesne ilişkileri kuramı açısından bakıldığında, Şahin'in aile içi iletişiminin görece sağlıklı olması, erken dönemde yaşanan yapısal eksikliği telafi etmemektedir. Anne figürüyle kurulan ilişki, Winnicott'un tanımladığı anlamda "yeterince iyi tutuculuk'' sağlamış olsa da, baba figürünün yokluğu nedeniyle üçlü ilişki (anne–baba–çocuk) tamamlanamamıştır. Bu eksiklik, Şahin'in ayrışma–bireyleşme sürecini geciktirmiş; karakterin yetişkinlikte özerklik geliştirmekte zorlanmasına yol açmıştır.



Şahin'in yurtdışına gitme girişimleri, psikodinamik açıdan ele alındığında, dışsal bir hedefe yönelimden ziyade bir kaçış fantezisi olarak değerlendirilebilir. Bu arzu, bireyin içsel çatışmalarından uzaklaşma ve kendilik algısını başka bir bağlamda yeniden kurma girişimini temsil etmektedir. Ancak her seferinde ortaya çıkan engeller ve geri dönüşler, şema terapisi bağlamında kendini doğrulayan yaşam döngülerinin bir yansımasıdır. Young'un tanımladığı terk edilme şeması, başarısızlık şeması ve bağımlılık-yetersizlik şeması; Şahin'in tam eyleme geçme noktasında geri çekilmesine neden olmakta, böylece tanıdık olan eksiklik ve yarım kalmışlık durumu yeniden üretilmektedir. Varoluşçu psikoloji açısından bakıldığında, Şahin'in yaşadığı bu tekrarlar, temel bir varoluşsal boşluk ve anlamsızlık deneyimine işaret etmektedir. Frankl'ın anlam arayışı kavramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, karakter henüz yaşamına yön veren kişisel bir anlam sistemi inşa edememiştir. Bu nedenle özgürlük, Şahin için bir olanak değil, kaygı üreten bir yük hâline gelmiştir.

Romantik ilişkiler bağlamında Şahin'in yaşadığı tıkanma, bağlanma kuramı çerçevesinde kaçıngan–kaygılı bağlanma örüntüsüyle açıklanabilir. Bowlby'nin erken ayrılık deneyimlerine ilişkin kuramsal yaklaşımı doğrultusunda, baba kaybı Şahin'in zihninde sevilen nesnenin sürekliliğine dair temel güveni zedelemiştir. Bu durum, yetişkinlikte yakınlık ihtiyacı ile bağlanma korkusu arasında yoğun bir yaklaşma–kaçınma çatışması yaratmaktadır. Şahin, duygusal olarak ilişkiye yatırım yapabilmekte; ancak davranışsal düzeyde yakınlığı sürdürecek sürekliliği gösterememektedir. Bu da ilişkilerin kronik biçimde yarım kalmasına yol açmaktadır. Şahin'in yazarlık pratiği, psikolojik açıdan ele alındığında, bir savunma mekanizması ve aynı zamanda bir kendilik onarım girişimi olarak değerlendirilebilir. Yazma eylemi, karakter için hem yüceltme hem de içgörü geliştirme işlevi görmektedir. Bastırılmış duygular, tutulmamış yas ve çözülememiş kimlik çatışmaları, anlatı yoluyla sembolik düzlemde işlenmektedir. Bu yönüyle metin, karakterin bilinçdışıyla kurduğu dolaylı bir temas alanı oluşturmaktadır.

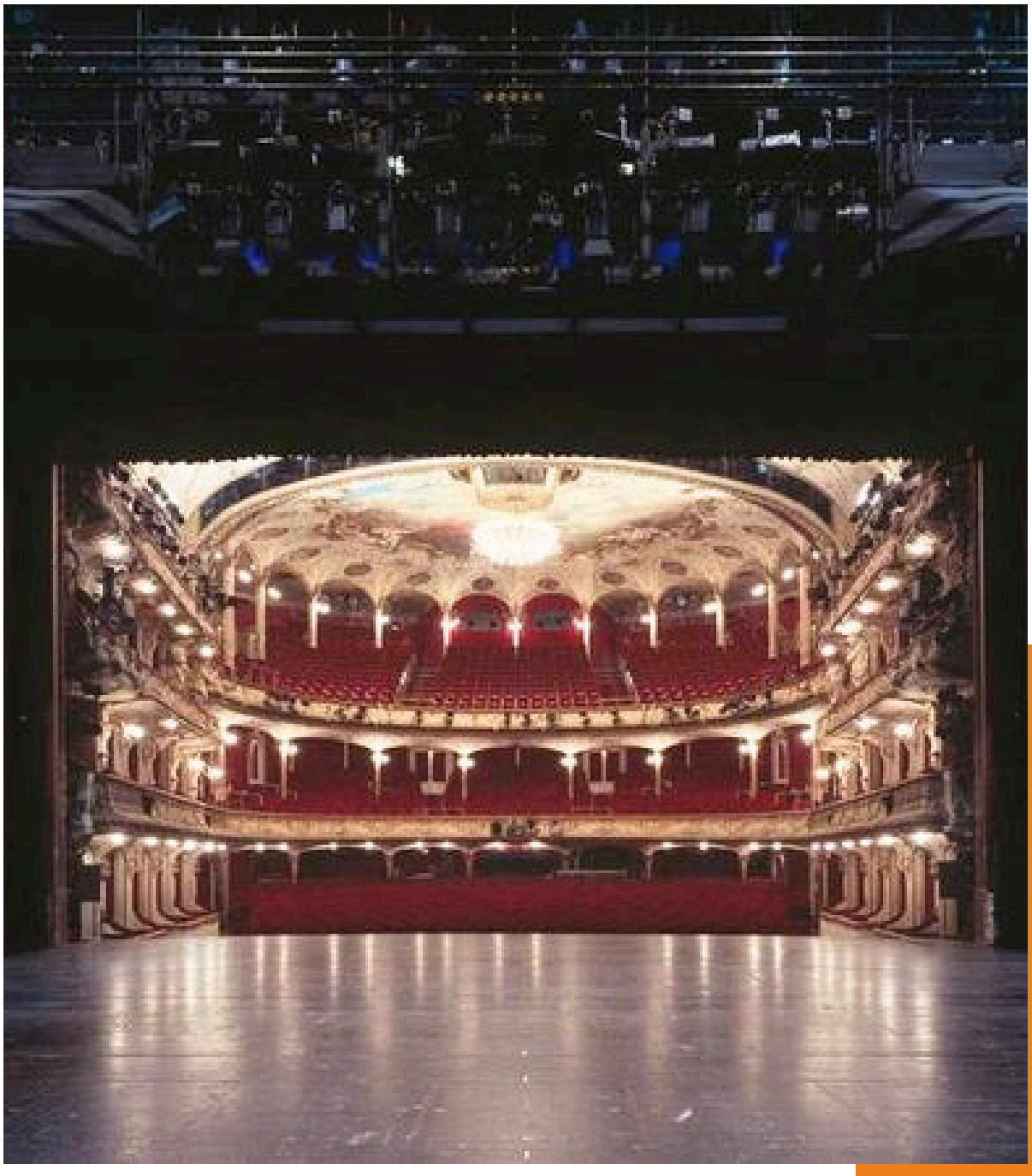


Şahin'in hayatında belirleyici bir dönüşüm yaratan "büyük" figürle karşılaşması, Jung'un analitik psikolojisi bağlamında Bilge İhtiyar arketipi ile örtüşmektedir. Bu figür, karakterin dış dünyada aradığı fakat içsel olarak henüz kuramadığı otorite, rehberlik ve anlam merkezinin simgesel bir temsili olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bu karşılaşma, Şahin'in gölge yönleriyle temas edebilmesi ve bireyleşme sürecine bilinçli bir adım atabilmesi için gerekli olan psikolojik eşiği temsil etmektedir. Bütüncül olarak değerlendirildiğinde Şahin karakteri; tamamlanmamış yas, kırılgan benlik örgütlenmesi, güvensiz bağlanma örüntüsü, şema tekrarları ve varoluşsal kaygı ekseninde şekillenen çok katmanlı bir psikolojik yapı sergilemektedir. Karakterin yaşadığı tekrar eden başarısızlıklar ve yarım kalmışlıklar, patolojik bir yetersizlikten ziyade, çözülmemiş erken dönem yaşantıların doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Şahin'in anlatı boyunca geçirdiği süreç, modern bireyin geç başlayan ama derinleşme potansiyeli taşıyan ruhsal dönüşümünü temsil etmektedir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

''Bavulumdaki Umut'' kitabını okurken beni en çok etkileyen şey, Şahin'in başarısızlıkları değil, sürekli yaşamın eşiğinde kalması oldu. Gitmek isteyen ama gidemeyen, seven ama bağlanamayan bir karakter olarak Şahin, bana insanın en büyük mücadelesinin dış engellerle değil, kendi iç tarihiyle olduğunu düşündürdü. Baba kaybı onun hayatında sessiz ama belirleyici bir boşluk yaratmış; bu boşluk hem yazarlığında hem ilişkilerinde kendini hissettiriyor. Yazmak, Şahin için üretmekten çok tutunma biçimi gibi duruyor. Aşkı yaşayamayışı bir yetersizlikten değil, kaybetme korkusundan kaynaklanıyor. Hayatına giren büyük figür ise ona yeni bir yol açmaktan çok, kendi sesini duyabilme cesareti veriyor. Bu yüzden Şahin'i tamamlanmış değil, dönüşümü yeni başlayan bir karakter olarak görüyorum. Umudunu bavulunda taşıyabilenlere...



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





ELİF ALTAY
Uzman Psikolojik Danışman

HERKES KOCAMA BENZİYOR

Oyunun Yazarı: Alis Çalışkan
Yöneten: Hakan Emre Ünal
Oyuncular: Pınar Güntürkün
Oyunun Türü: Komedi, Trajedi, Dram
Oyun Süresi: 80 Dakika
Sahne Yeri: Temsili Sahne
Sezon: 2025-2026

Bu hayattan gerçekten ne istiyorum, ne bekliyorum diye kaç defa sorduk kendimize? Başkalarını düşündüğümüz kadar kendimizi ne kadar düşündük? Mesela en son ne zaman "kim, ne der" diye düşünmeden oturduğumuz masalarda özgürce kahkaha attık? Bir kadın olarak yaşadığımız toplumda ne derece var olduk veyahut olabildik...?

"Yazı spoiler içermektedir."

Bir pavyonda tuvaletçilik yapan Ayten'in ağzından hayat hikayesini dinlediğimiz bir oyun bu. Ayten, pavyonda nasıl tuvaletçi olmaya başladığını, kendisini ve çocuklarını terk eden kocasını, hayallerini, kederini ve öfkesini bir bir anlatır. Eskiden çok sessiz olan, yaşadığı olaylara tepki vermeyen ve duygularını bastıran Ayten'in dönüşümü; bir gece yaşadıklarının ardından bastırılmış duygularının açığa çıkmasıyla başlar. Bu duygusal çözülme süreci, onun yeni bir benle tanışmasına vesile olur. Artık eskisinin yerine türkü söyleyen, oynayan ve durmaksızın anlatan bir Ayten vardır.

Geçmişte varlığını hissedip adlandıramadığı öfke duygusu; bilinç ve bilinçdışının arasındaki sınırın yıkılması gibi bir gün tuvaletin buzlu camı kırıldığında ortaya çıkar. İşte o anlarda Ayten, ismini koyamadığı öfkenin kendisiyle tüm çıplaklığıyla yüzleşir.

Ayten'in oyun esnasında dile getirdiği "İçime dolan yaşamakmış meğer!" cümlesi uzun yıllar bastırdığı yaşama arzusunu fark ettiğini ve büyük bir uyanış yaşadığını gösterir.

Ataerkil bir toplumda Ayten'in kendisi olmasına ve varlığını ortaya koymasına hiç fırsat verilmemiştir. Sekiz-on yaşlarından itibaren hayattan yavaş yavaş izole edilmiş; ne düşündüğü, ne istediği sorulmamıştır. İlişkileri filmlerdeki gibi sanarak yanlış bir evlilik yapmış; evliliği "baba evinden çıkıp koca evine girmek" olarak tanımlamıştır. Toplumsal açıdan bakıldığında, Ayten'e erken yaşta toplumsal cinsiyet rolü yüklenmiştir. Kadının "transfer edilen bir varlık" olarak konumlandırıldığı, "yaşamasının" değil "katlanmasının" beklendiği; kadınların özne değil nesne olarak görüldüğü bir toplumsal yapının içinde var olmuştur.

Yaşayamadıklarının öfkesiyle hem hayata hem insanlara kızan Ayten, kırk yaşından sonra yaşamayı öğrenmeye başlar. Eşinin kendisini ve kızlarını terk etmesiyle birlikte hayatına yeni sorular almaya cesaret eder. Daha önce hiç sormadığı "Ben ne istiyorum?" sorusu onun uyanışını başlatır. Bu, öz farkındalığının ilk adımıdır.



Yıllarca eşinden şiddet gördüğü; evde eşyaların kırıldığı; kavgalar sırasında kızlarını alıp odaya kilitlediği; eşinin her akşam içki içtiği ve içkili gecelerde türkü söyleyerek Ayten'i zorla oynatmaya çalıştığı anlaşılmaktadır. Uzun yıllar yatalak kaynanasına bakmış, kaynanasının ölümünden sonra ise eşi onu ve çocuklarını terk etmiştir. Bu olaydan sonra çalışmaya başlamış ve geçmişe dönük bazı pişmanlıklarını dile getirmiştir: "Neden daha önce çalışmadım? Neden onu ben terk etmedim?"

Yıllarca içinden gitmeyi geçirdiğini ancak bunu başaramadığını; "Nasıl geçinirim? Çocuklarım ne olur?" gibi düşünceler nedeniyle boşanmak istese de boşanamadığını ifade eder. Bu süreçte öğrenilmiş çaresizlik döngüsüne girdiği görülmektedir. Ayrıca "El âlem ne der?" düşüncesi, toplumsal denetim mekanizmasının etkisini göstermektedir. Ancak şimdi geriye

dönüp baktığında korktuğu gibi olmadığını; çalışıp geçinebildiğini ve artık “el âlem”in ne dediğini umursamadığını söyler. Bu sözler, “yeni Ayten”in ifadesidir.

Ayten, kızlarının kendi yaşadıklarını yaşamaması için büyük fedakârlıklar yapar. Oynayıp zıplamalarını, istedikleri gibi giyinmelerini, istemedikleri şeyleri yapmamalarını, “hayır” demeyi, konuşmayı ve bağırmayı öğrenmelerini ister. İyice tanımadan evlenmemelerini, evlenmek zorunda olmadıklarını ve uzun uzun tanışmalarını öğütler. Böylece kendi yaşayamadıklarını çocuklarının yaşamasını isteyerek geçmişteki eksikliklerini telafi etmeye (kompansasyon) çalışır.

Pavyona mühür vurulduğu akşam, çalışan kadınlarla birlikte içki içip dertleşmektedirler. Ayten o gece ilk kez içki içer. “Kadın kısmı içmez derler. Ama onlar içiyor. Onlar kadınsa, ben nasıl bir kadınım?” diyen Ayten’in yaşadığı bu iç monolog, toplumsal normların kadın kimliği üzerindeki belirleyici etkisini göstermektedir. İlk kez içki içmesiyle birlikte bastırdığı duygular gün yüzüne çıkmaktadır. Pavyona sarhoş bir adam gelir ve Ayten o an adamın yüzünde kocasını görür. Elindeki bıçağı adama saplar. Yere yığılan adamın etrafında dönerek türkü söylemeye ve oynamaya başlar. Bu sahne, kocasının içkili gecelerde onu zorla oynattığı anıları hatırlatmaktadır. Bir süre sonra pavyondaki kadınların kendisini izlediğini fark eder. “Aha... Film ben oldum dedim. Meğer o geceye kadar kendi sesimi doğru düzgün duymamışım.” sözleri, şimdiye dek görünür olmadığını; ancak o gece ilk kez birileri tarafından görüldüğünü hissettiğini ortaya koymaktadır.



Eşinin kendisini terk ettiği günden sonra her gece onu rüyasında gördüğünü; gerçek hayatta söyleyemediklerini rüyasında bağırarak dile getirdiğini anlatır. Yüzleşme isteği canını acıtmaktadır. Yapılmamış duygusal hesaplaşma ve kapanmamışlık duygusu, bilinçdışında rüyalar aracılığıyla varlığını sürdürür. Eşinin kendisini bir birey olarak görmediğine; gitme isteğini ve ayrılma kararını açıkça söylememesine çok kızgındır. Elinde kalan tek duygunun öfke olduğunu vurgular. Bu öfke de yaşadığı o geceyle birlikte açığa çıkar

O geceden sonra içinde bir şeyin kıpır kıpır dolaştığını söyler. Bu duygunun adını da farkındalığı sayesinde koyar: "Hayatmış. Yaşamakmış.", "Eskiden herkes hayatını yaşardı, ben ise onları seyrederdim. Herkes gülerdi, oynar, ağlar, sevinir, hüzünlenirdi... Ben ise onları uzaktan seyrederdim. Şimdi ise herkes beni seyrediyor. Film ben oldum. Ben konuşuyorum, herkes beni dinliyor." sözleriyle seyirci konumundan özne konumuna geçtiğini; yaşama enerjisini hissettiğini ve toplumsal normları kırarak adım attığını göstermektedir.

"Ben ne istediğimi hiç bilmemişim. Annem, babam, kocam, kardeşlerim, komşum ne ister... Hepsini bilmişim. Ama ben ne isterim, onu hiç sormamışım kendime. Ayten dedim, bundan sonra başkalarının ne istediğini değil, kendi ne istediğini bileceksin. Tek tek bulup yapacaksın. Dileğim altmış beş yaşında ölmek. Yirmi, yirmi beş senem kaldı. Canım ne istiyorsa onu yapacağım, onu yaşayacağım... Ondan sonra öleceğim. Yeter laaann!" diyerek hayatında ilk kez bu şekilde haykırır. Bu haykırış ona çok iyi gelir.



Oyuna İlişkin İzlenimlerim

Kendi hayatından vazgeçip başkalarının isteğine göre yaşamış, bunun farkına ya geç varmış ya da hiç varamamış kadınların temsilidir Ayten. Az ötemizde, yanı başımızda, kafamızı çevirdiğimizde var olan o kadınlar... Kimi zaman annelerimiz, babaannelerimiz, kız kardeşlerimiz, komşularımız... Her yerde varlığını hissettiğimiz, bir gün bile kendine "Ben ne istiyorum?" diye sor (a)mamış canım kadınlar...

Afife Jale Ödüllerinde "En Başarılı Kadın Oyuncu" ödülünü almış bu oyun izleyenlere kendini, geçmişini sorgulatacak bir yapıt. "İstediğim hayatı mı yaşıyorum?" sorusu ile veda ediyor izleyicisine. Neşet ERTAŞ türküleri eşliğinde kadının, toplumda kendine yönelik bakış açısını irdeleyen bu oyunu izlemenizi tavsiye ediyorum. Sevgiyle ve oyunla kalın...



KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

ORDINARY PEOPLE

- https://www.imdb.com/title/tt0081283/mediaviewer/rm3417078784/?ref_=ttmi_mi_110_2
- https://www.imdb.com/title/tt0081283/mediaviewer/rm2536791296/?ref_=ttmi_mi_85_2
- https://www.imdb.com/title/tt0081283/mediaviewer/rm802231552/?ref_=ttmi_mi_86_2

ABOUT TIME

- https://filmhafizasi.com/wp-content/uploads/2015/02/About-Time-poster-303x450.jpg
- https://uk.pinterest.com/pin/723461127657638329/
- https://uk.pinterest.com/pin/112104453222139 9923/

ENEMY

- https://www.imdb.com/de/title/tt2316411/mediaviewer/rm1288271360/
- https://scenebygreen.com/2022/10/18/enemy-2013/
- https://www.intjournal.com/0914/enemy

THE ROSES

- https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BMzE1NDVkMDYtODk0Yi00NzkxLTkyYWEtZGZkODJmYjJiMDNjXkEyXkFqcGc@._V1_.jpg
- https://filmhafizasi.com/wpcontent/uploads/2025/09/The-Roses2.jpeg
- https://www.hollywoodreporter.com/wp-content/uploads/2025/08/The-Roses-Main2025.jpg?w=2000&h=1126&crop=1
- https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/tr-05948-v168a6da805f47e.jpg

TAKINTILAR

- https://filmsiniflandirma.ktb.gov.tr/detail/takintilar-1
- https://gazeteoksijen.com/sinema/haftanin-yerli-filmi-takintilar-228190
- https://www.imdb.com/title/tt32127524/

OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERIN AÇTIĞI YARALARI İYILEŞTIRMEK

- https://www.trendyol.com/sola-unitas/olgunlasmamis-ebeveynlerin-actigi-yaralari-iyilestirmek-lindsay-gibson-9786257797740-p-87042918
- https://chatgpt.com/c/69903182-520c-838b-beea-030ad3f612a9
  https://tr.pinterest.com/pin/1093178509536550

HAMNET

- https://www.dr.com.tr/kitap/hamnet/edebiyat/roman/dunya-roman/urunno=0001980259001?srsltid=AfmBOopvs6ClAg3_bEZ709tr5WM-PnVMGDqo1P2TI3B0UUt3buJrK465
- https://www.timeout.com/istanbul/tr/film/hamnet-hamnet
- https://gq.com.tr/hamnet-final-sahnesi-aciklamasi
- Gemini/ Nano Banana

BAVULUMDAKİ UMUT

- https://www.kitapyurdu.com/kitap/bavulumdaki umut/733846.html?srsltid=AfmBOoqmkPmnGAjPSanaXI--mCkfSoSGo-PKbS5zHif0m5EV_WrGuGPz
- https://wannart.com/icerik/48255-insan-nicin-umut-eder
- https://tr.pinterest.com/pin/323837029476877755/
- https://tr.pinterest.com/pin/14777505022521343/

HERKES KOCAMA BENZİYOR

- https://urladam.com.tr/wp-content/uploads/2025/05/2706_Urladam_SM_Haziran_Post.jpg
- https://biletinial.com/tr-tr/tiyatro/herkes-kocama-benziyor?gad_source=1&gad_campaignid=19006545036&gbraid=0AAAADsc5FYdCymTutiuBmHMaXH9-Jczv&gclid=Cj0KCQiAiebIBhDmARIsAE8PGNJdjlv9aG3Wgz6QPPISxsnTbJ-DEHtko-AP1nXmxSrzX-XvAUpSiXYaAtsaEALw_wcB&utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=PAdGRleAP-155leHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZA8xMjQwMjQ1NzQyODc0MTQAAackf8ZnhYy9qfC8bHga2EfuYYRh_fEVVUcR87AKnrFeJr31P3Z1hcTH5-zDug_aem_l4lLMlSJ3YJfMX3GCzhEJA

ÖN KAPAK VE KAYNAKÇA GÖRSELİ

- https://www.samdan.com.tr/ozge-ozberk-cagan-in-yazdigi-her-kelimeyi-oynamak-inanilmaz-keyifli-h

ARKA KAPAK

- https://www.themoviedb.org/person/66981-zge-zberk/images/profiles?language=tr-TR



PSİKOLEKTİF+

SAYI 29 - HAZİRAN 2026