

Psikoloji Dünyası



AYIN KONUSU:
MİZAH

MİZAH

İÇİNDEKİLER

Uzm. Kl. Psk. Fundem Ece ile Mizahın Psikolojideki Yeri	02	Mizah Tarzları, Psikopatoloji ve Psikolojik İyi Oluş	25
Yoga ve Mizah Severlere: Kahkaha Yogası Nedir?	04	Bunları Biliyor Muydunuz?	27
Mizahın Hayatımızdaki Yeri	08	Mizahın Gelişimi	28
Mizahın Tedavide Kullanımı	10	Mizahın Psikoterapideki Yeri	30
Sigmund Freud ve Mizah	12	Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları	32
Mizah ve "Afrodizma"	13	Mizah Terapi	33
Hangi Mizah Anlayışına Sahipsiniz?	14	Bunları Biliyor Muydunuz?	34
Mizahı Açıklayan Teoriler	16	Psikolojide Mizahın Yeri	36
Gülme Salgını	18	"Toc Toc" Film Analizi	37
Kuvvetli Mizah Anlayışı Ruh Sağlığını Nasıl Etkiler?	20	Film Önerileri	38
Ne Haliniz Varsa Gülün	21	Bulmaca	43
Mizah Kuramları	22		
Mizahın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri	24		





UZM. KL. PSK. FUNDEM ECE İLE MİZAHIN PSİKOLOJİDEKİ YERİ

Dünya Danışmanlık ve Psikoloji Merkezi'nin kurucusu, Uzman Klinik Psikolog/ Psikoterapist Fundem Ece ile mizahın psikolojiyle ilişkisi konulu çok keyifli bir röportaj yaptık.

1 İnsanlar neye güler, neden güler?

Herkesin mizah anlayışı değişkendir. Bazı kişiler kara mizahtan zevk alabiliyorken bazı kişiler daha yüzeysel günlük esprilerden keyif alabilirler. Mesela birçok programlar, piyesler olabiliyor ki birçok kişi bunlardan hiç hoşlanmaz, komik bulmaz, insanlar bunun neyine gülebiliyor diye düşünürken, kendilerince daha derin anlamlar arayabilir. Bazı insanlar günün stresini, yoğunluğunu atmak için daha kolay anlaşılabilir espri anlayışlarından keyif alabiliyorlar. Bazıları ise Nasreddin Hoca gibi güldürürken düşündüren mizah anlayışlarından da keyif alabilir. Aslında aynı dili konuşabilmek gibi bir şey diyebiliriz.

"Herkesin mizah anlayışı değişkendir. Bazı kişiler kara mizahtan zevk alabiliyorken bazı kişiler daha yüzeysel günlük esprilerden keyif alabilirler."

2 Mizahın kalitelisi nasıl yapılır?

Kalite kelimesi daha çok malzeme gibi şeyler için kullanılan bir terim diyebiliriz. Mizahın kalitelisi daha entelektüalizm kokan bir şey. O yüzden bu tarz yargılara ben karşı çıkan bir uzmanım. Kime ne iyi geliyorsa onu dinlemeli, izlemeli ve onu yapmalı. Tabii ki olumlu ya da olumsuz eleştiriler olabilir. Ama kişi, kendisine keyif veren, ona iyi hissettiren şeyleri izleyip dinlemeli diye düşünüyorum.

3 Mizahın dönüştürücü gücü nedir?

Örneğin, konuşmakta çok zorlandığımız bir şeyi esprili bir şekilde aktarmak dönüştürücü güçlerinden bir tanesidir. Diyelim ki birisi bana kırıcı bir şey söyledi, ben de ona bu konuyla ilgili içgörü kazandırmak istiyorum. "Ya! daha da kötüsünü söyleseydin, elinden şu da gelirdi aslında hahahaha" gibi şeyler dediğim zaman, bir şeyleri normalize etmeyi sağlayabilir ki bu da dönüştürücü güçlerinden birine örnek verilebilir. Bu şekilde hem problemleri, stres odaklı şeyleri daha normalize edebilirsin hem de konuşmakta zorlanılan şeyleri dile getirmeyi kolaylaştırıcı bir kanal ya da stres yaratan unsurları bir kenara bırakıp boşalım yaşamak diyebiliriz. Mesela küfür de bir boşalımdır. Bazı zorlayıcı şeyleri konuşmak, duyguları ifade etmek de bir boşalımdır. Mizahı da bu şekilde düşünebiliriz.

4 Gülmek beynimizin hangi bölgeleriyle ilişkilidir? Beynimizde ne gibi değişiklikler olur?

Güldüğümüz zaman limbik sistemimizde çok yoğun aktivite olur. Gülmenin stres hormonunu azalttığını ve mutluluk hormonunu arttırdığını biliyoruz. Çok canın sıkın olduğunda sadece gülümsediğimizde bile beyinde mutluluk hormonu salgılandığını görebiliyoruz.

5 Gülmenin, güldürmenin sosyalleşmeye etkisi nedir?

Kesinlikle çok güzel bir soru. Gülmenin ve gülümsemenin sosyalleşmeye etkisi çok yüksek. Çünkü gülümseyen, enerjisi, motivasyonu yüksek insanlarla iletişim kurmanın daha kolaylaştırıcı olduğu düşünülüyor. Haliyle daha sert mizaçlı, suratı asık bir bireyle irtibat kurmaktan kişiler çekiniyor. Özellikle Türk kültürünü, Türk toplumunu düşünürsek; korku, gerginlik vs. olduğu için sınır koyan, sert figürlerle iletişimin azaldığını ve insanların sosyalleşme ihtimallerinin de düştüğünü görüyoruz. Gülümseyen, esprili olan, daha sıcak ilişkiler kurabilen bireylerin daha sosyal kişiler olduğunu ve sosyal ortamların enerjisini arttırdığını zaten deneyimliyoruz diyebilirim. Herkese nice gülmeler diliyorum.

"Güldüğümüz zaman limbik sistemimizde çok yoğun aktivite olur. Gülmenin stres hormonunu azalttığını ve mutluluk hormonunu arttırdığını biliyoruz."



Yoga ve Mizah Severlere: Kahkaha Yogası nedir?

En son ne zaman
günlük
egzersizinizi
yaparken
kahkahalara
boğuldunuz?

Kahkaha Yogası Dr. Madan Kataria tarafından 1995 yılında katılımcıların stresli ve yoğun günlük rutinlerinden uzaklaşmalarını sağlamak için neşeli ruh ve kahkahalarını serbest bırakmalarına izin veren bir egzersiz tekniğidir. Kahkaha Yogası mizah, şaka ve kahkahaların vücudumuzu uyarması ve bu uyarının derin nefes alışverişleriyle desteklenmesinden oluşur. Mizah ve yoganın iç içe geçtiği bir egzersizdir.

Kataria, sahte kahkahaların da gerçek kahkahalar gibi vücudumuzda aynı etkiyi yarattığına inanmaktadır (Kataria, 2005). Kataria'nın bahsettiği bu etkilerin ruh ve genel sağlığımıza birçok faydası vardır. Bu faydalar sayesinde Kahkaha Yogası'nı terapi seanslarının bir parçası haline getiren psikologlar vardır. Peki bu etkiler neler mi? Gelin birlikte öğrenelim.





Gülme eyleminin depresyon, anksiyete, gerginlik ve genel sağlığa pozitif etkileri vardır. Gülmek stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesinde değişimlere yol açmaktadır. Yapılan araştırmalarda kortizol seviyesi ve kan basıncının Kahkaha Yogası'yla azaldığı gözlemlenmiştir (Shahidi vd., 2011). Bu değişim bizim daha mutlu ve pozitif hissetmemize neden olmaktadır. Bununla birlikte 10 gün boyunca Kahkaha Yogası yapan orta yaşlı kadınların büyük bir çoğunluğu depresyon belirtilerinde azalış ve yaşam kalitelerinde artış belirtmiştir (Shahidi vd., 2011). Kahkaha Yogası'nın uyku kalitesini artırarak insomnia gibi uyku problemlerine de pozitif etkisi olduğu bulunmuştur (Ko & Youn, 2017).

Doğrudan fark edilmese de uyku kalitesindeki artış ve stres seviyesindeki azalış kişisel yaşamımızın birçok yerinde pozitif etkilerini yansıtmaktadır. İş hayatımızda daha verimli çalışmamız, güne mutlu uyanmamız veya spor yaparken daha enerjik hissetmemiz bu pozitif etkilere örnektir. Gününüzün 15 dakikasını Kahkaha Yogasına ayırmaya ne dersiniz? Durma, kalk ve kahkaha atmaya başla. Pozitif sonuçlarını kendin göreceksin.

"Gülmek de diğer duygular gibi bulaşıcı etkiye sahiptir. "

Günlük yaşantımızda küçük bir köpeği sahibiyle oynarken ya da bir bebeğin etrafa gülücükler saçtığını görmek, istemsizce gülmemize neden olabilir. Gülmek de diğer duygular gibi bulaşıcı etkiye sahiptir. Peki Kahkaha Yogası'nın da nelere gülünür? Bu sorunun cevabı hiçbir şeye. Kahkaha Yogası, gülmemiz için bir sebep aramaz. Kataria, sahte kahkahaların da stresi azaltarak ruh halimize iyi geldiğini söylemektedir. (Kataria, 2005). Sahte gülme eyleminde, yüz ve diğer kaslarımız gerçek gülme eyleminde olduğu gibi kasılmaktadır. Kahkaha sonucu kaslarımızda meydana gelen uyarılar beynimizi kandırarak kortizol, büyüme hormonu ve endorfin gibi hormonları aktive eder. Hormonlardaki bu değişimler sayesinde modumuz kontrol altına alınır ve daha neşeli hissederiz.

Bir Kahkaha Yogası Seansı Nelerden Oluşur?

Kahkaha Yogası grup içerisinde kısa ve keyifli sohbetlerin oluşturulmasıyla başlar. Bizi mutlu eden hikayeler, şakalar veya günlük aktiviteler bu kısa sohbetlerin içerisinde paylaşılır. Gülmek paylaştıkça daha fazla keyif veren bir eylemdir. Bu sohbetlerin amacı kişinin ve grubun şimdiki zamanda kalmasını yardım ederek yoga egzersizlerine hazırlar. Kısaca bu süreç "kaynaşma" olarak adlandırılabilir. Bulduğumuz ortamda yabancılığı azaltmamız ve çevremizdekileri tanımamız daha rahat ve huzurlu hissetmemize sağlar. Kahkaha Yogası'nın yapıldığı odada rahat ve samimi hissetmemiz sonraki aşamalar için gereklidir.

Kaynaşma süreci tamamlandıktan sonra, "Namaste" olarak adlandırdığımız avuç içlerimizin ve parmaklarımızın birbirine değdiği selamlama hareketiyle devam edilir. Çünkü "Namaste" hareketi enerji seviyesini yükseltir. Selamlamadan sonra ikinci bir aşamaya geçilir. "Ho ho, ha ha ha" denilerek ritmik şekilde alkışlanır. Bu alkışlama ve sahte kahkaha atma eylemi diyaframdan nefes alıp vermemizi sağlar. Tabi ki de bu hareketlerin hepsini yaparken yüzümüzde kocaman bir gülüş olmalı. Çevredeki yabancılığı azaltıp, enerjimizi arttırdıktan sonra uyumlu hareketler eşliğinde temel esneme hareketleri yapılır. Kendimizi hazır hissettiğimiz zaman odada dolaşp, belki kendimize bir eş bulup komik sesler çıkarabiliriz. Bir çocuk gibi istediğiniz sesleri çıkarmakta ya da hareketleri yapmakta özgürsünüz. Bunu yaptığınızı düşünmek bile komik değil mi? Son aşama ise kendimize istediğimiz gibi iltifat etmemiz. "Ben dünyanın en güzel insanıyım, ben çok mutluyum ya da ben çok sağlıklıyım." gibi ifadeler kullanılarak yüksek sesle kendimizi överiz. Kendimize iltifat etmemiz öz şefkatimizi arttırmak ve kendimizle daha barışık bir birey olmamız için çok etkili bir egzersiz. Kahkaha Yogası boyunca aşağı yukarı sallanmamız, zıplamamız, kahkaha atıp komik hareketler yapmamız stres seviyemizi düşürerek kendimizi daha mutlu ve enerjik hissetmemizi sağlar.



3 Adımda Evde Kahkaha Yogası



1.ADIM

Ayna karşısına geç. Yüzünde kocaman bir gülümsemeyele avuç içlerini birleştirerek "Namaste" diye adlandırılan selamlaşmayı yap.

2.ADIM

Yüzündeki kocaman gülümsemeyi bozmadan burnundan nefes al, ağızdan ver. Bu nefes egzersizini kendini rahatlamış hissedene kadar devam ettir.



3.ADIM

İçindeki oyun oynamaya can atan çocuğu serbest bırak ve ritmik bir şekilde alkışlarken "HO ho, ha ha ha" diye kahkahalar at. Komik hareketlerle zıpla, dans et veya şakalar yap. "Ben güçlüyüm!", "Ben sağlıklıyım!", "Dünyanın en mutlu insanı benim!" gibi ifadeleri yüksek sesle söyle. Kendini öv!



NOT: Bu egzersizi arkadaş, aile ve yabancılarla karşılıklı komik yüz ifadeleri yapıp, kahkahalar atarak yapabilirsin.

MİZAHIN HAYATIMIZDAKİ YERİ

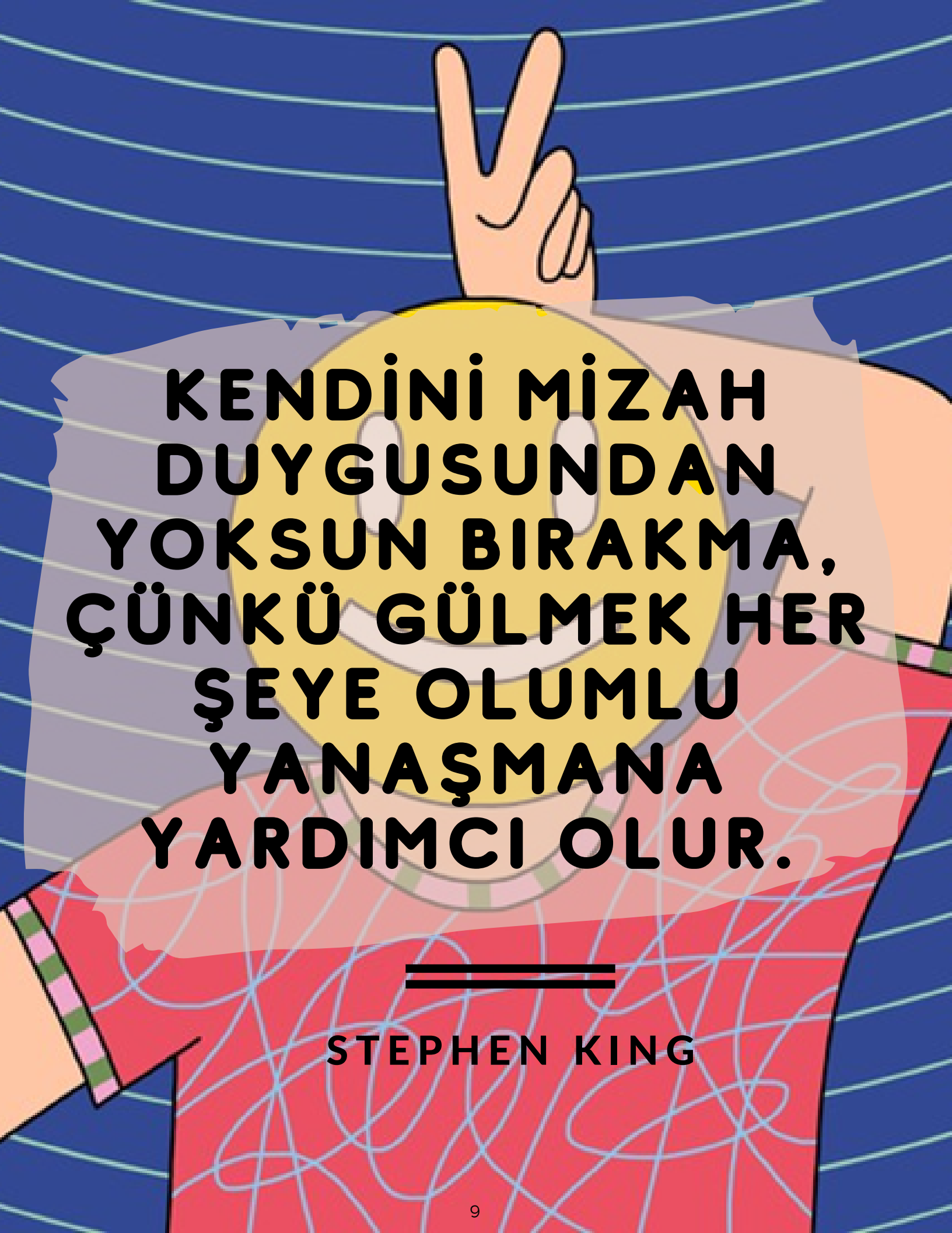


Mizah nereden bakılsa hayatımızda yer alan bir olgudur. Genellikle sevinçli anlarımızda mizahın hayatımızda yer aldığını düşünsek de trajik anlarda da mizah hayatımızda kendine yer bulur. Bu durum ilk bakışta garip gibi dursa da aslında hiç de kanıksanacak bir durum değildir. Çünkü mizah en üzgün anlarımızda bile duygu durumumuzu değiştirecek güce sahiptir. Tabii ki bu çok büyük bir üzüntü veya sinir yaşadığımız her vakitte mizahın bu duyguları silecek veya azaltacak güce sahip demek değildir. Ama çoğu zaman katlanamayacağımız düzeyde hoşumuza gitmeyen durumları veya üzüntü veren olayları mizaha vurarak durumun önemini kendimizce daha katlanılabilir kılabiliriz. Bu durum mizahın hayatımızı kolaylaştırması ve daha yaşanabilir kılması özelliğinden gelir.

Mizahı trajik olaylara karşı bir başa çıkma mekanizması olarak düşünebiliriz. Bazen ruh halimizin ciddi derecede etkilendiği durumlarda çoğu zaman fark etmeden mizahı kullanarak bu durumlarla başa çıkmaya çalışırız. Ki çoğu zamanda bu girişimde başarılı oluruz. İçinde bulunduğumuz durumla alakalı bir şaka yapmak çoğu zaman olayın ciddiyetinin boyunu küçültür. Ya da hakkında sonradan çok güldüğümüz olayların aslında bizim için yaşandığı zaman trajik olaylar olduğunu fark edebiliriz. Mesela birçok kişi başından geçen trafik kazasını atlattıktan çok sonra , ve hiçbir kaybı olmadıysa, bu olayı gülerek anlatabilir. Çünkü çoğu zaman aslında bir olayın bizi ne derecede etkilediğinin bilinç düzeyinde farkında olmayız ve bu konu hakkında şakalar yaparak veya gülerek durumu devalüe ederiz. Çünkü devalüe ettikçe olayın da bizim için bir önemi kalmayacağını düşünürüz.

Dünyada şakalarına en çok gülünen komedyenlerin genelde hassas konularda şaka yaptığını fark etmişsinizdir. Hatta bazen öyle hassas konulara değinirler ki bunlara karanlık mizah denir. Normalde hakkında konuşurken bile çekindiğimiz bu hassas konular hakkında birçok kişinin zoruna gidecek şakalar yapmanın ve bu şakaların mizahının farklı bir çekiciliği vardır insanların nezdinde. Bunun bir sebebi az öncede bahsettiğim gibi en komik şakaların en trajik olaylardan doğmasıyla alakalı olabilir.

En sevinçli anlarımızda ise neşemize neşe katar. Ruh halimizi birdenbire çok yükseltebilir. Sevdiklerimizle bir aradayken sohbetlerde mizah ağırlıktaysa ortamın enerjisi daha yüksek olur. Sonuçta bir yerde hayatta herkesin amacı mutlu olmaktır. Ve bu mutluluğa giden yolda bize eşlik edebilecek en büyük araçlardan biri mizahtır. Şu su götürmez bir gerçektir ki sürekli mutlu ve sevinçli olamayız. Ama düştüğümüz anlarda kalkmamıza yardımcı olabilecek, motivasyon ve enerjimizi besleyen bir fenomendir mizah. Eminim ki mizahsız bir yaşam çok çekilmez olurdu.



**KENDİNİ MİZAH
DUYGUSUNDAN
YOKSUN BIRAKMA,
ÇÜNKÜ GÜLMEK HER
ŞEYE OLUMLU
YANAŞMANA
YARDIMCI OLUR.**

STEPHEN KING

MİZAHIN TEDAVİDE KULLANIMI



Yazan: Cansu Akmeşe

Yapılan araştırmalar, mizahın sağlığı olumlu yönde etkileyebileceği mekanizmaları önermiştir. Bu mekanizmalar mizahın, olumlu duyguları iyileştirme, fiziksel ağrıyı azaltma, bağışıklık fonksiyonunu güçlendirme, sıkıntıdan uzaklaşma, kişilerarası süreçleri iyileştirme ve stresi hafifletme potansiyelinin oldukça yüksek olduğunu gösteriyor. Bu araştırmaların ardından, psikoterapi çerçevesinde mizahın kullanılabilirliğini ve yarattığı potansiyellerin insan sağlığına faydalı olabileceğine karar verildi. Genellikle majör depresyon (MDD), şizofreni (SZ), bipolar bozukluk (BD), obsesif kompulsif bozukluk (OKB), panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi şiddetli ve uzun süreli ruhsal bozuklukları, ve borderline kişilik bozukluğu (BPD), bir kişinin motivasyonunu, düşünce süreçlerini, duygularını, ruh halini, kişilerarası ilişkilerini ve davranışlarını bozan durumlardır. Bu bireyler için hayatın zorluk seviyesi çok farklı bir boyutta ve çok kapsamlı olabilir.

Kahkaha ve mizah çağlardır tüm toplumlarda varlığını sürdürmektedir ve dünya çapında birçok alanda var olmuştur. Mizah ve kahkahanın, fiziksel ve psikolojik duruma potansiyel olarak fayda sağlayabilecek, algılar, yargılar ve duygular üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin geniş yelpazesine ilişkin artık nispeten iyi bir anlayış vardır. "Mizah Bilimi" dünyada varlığını sürdüren genç bir dal olmasına rağmen son 30 yılda birçok araştırma yapılmıştır ve mizahın ruh sağlığını önemli ve olumlu yönde etkilediğine dair sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak, mizahın insan sağlığını olumlu yönde etkilenebileceğine dair büyük bir potansiyel taşıdığı söylenebilir. Mizahın kullanımı hikâye anlatımı ve kuramsallaştırma ile sınırlı değildir. Meşhur atasözü: "Neşeli bir kalp ilaç gibi işe yarar" (Proverbs 17:22), uzun yıllar boyunca kullanılmıştır ve kayıtlar, doktorların mizahın iyileştirici yönlerini yıllar boyu savunduklarını göstermişlerdir.

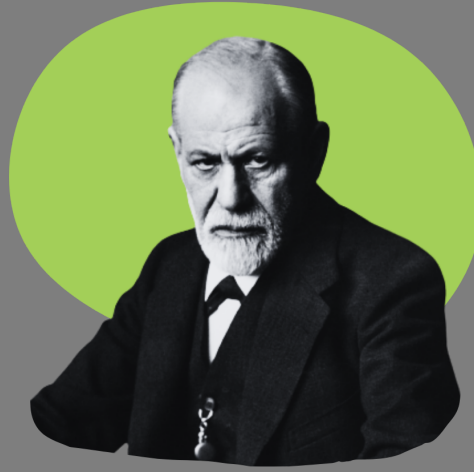


Hayatın anlamını yeniden kazanma, benlik saygısı, güçlü kaygı ile başa çıkma, depresif ve intihar düşünceleri, travmatik deneyimlerle başa çıkma, güçlü düşmanlık ve cinsel dürtülerle başa çıkma, kişilerarası ve kişilerarası çatışmalar; utanç ve suçluluk, hayattan zevk alma yeteneğinin kaybı, sosyal yabancılaşma ve içselleştirilmiş damgalanmanın yanı sıra kurumsallaşma dahil bu koşullar ciddi bir müdahale gerektirir. Ancak tedavi uzun ve zordur, ağırlıklı olarak ilaç tedavileri, çeşitli terapileri ve rehabilitasyona yönelik psikososyal eğitim müdahalelerini içerir. Bu tarz vakalarda, mizah, danışanların semptomlarla başa çıkmalarına yardımcı olma, duygusal, bilişsel, sosyal ve fizyolojik etkileriyle rehabilitasyonu iyileştirme ve ayrıca terapiyi ve danışan güçlendirmeyi güçlendirme ve kolaylaştırma amacıyla geleneksel tedaviye ek olarak kullanılabilir.

Son yirmi yılda, komedinin psikolojide kullanımı oldukça arttı. Konuyla ilgili olarak, çok sayıda profesyonel ve profesyonel olmayan makale ve kitap yazıldı, müdahaleler tasarlandı ve çok sayıda web sitesi bu tekniğe aktif olarak teşvik ediyor. Psikoterapistler, psikiyatristler, danışmanlar, eğitmenler, hemşireler ve diğer sağlık uzmanları, Uygulamalı ve Terapötik Komedi Derneği'nin (AATH) üyeleri ve birçoğu psikiyatrik ortamlarda mizahın kullanımını aktif olarak teşvik etmektedir. Mizahın genel etkilerine ilişkin önceki incelemeler, mizahın algılar, tutumlar, yargılar ve duygular üzerinde çok çeşitli etkileri olduğu ve bu etkilerin doğrudan veya dolaylı olarak fiziksel ve psikolojik iyi oluşu artırmaya aracılık edebileceği sonucuna varmıştır.



SİGMUND FREUD VE MİZAH

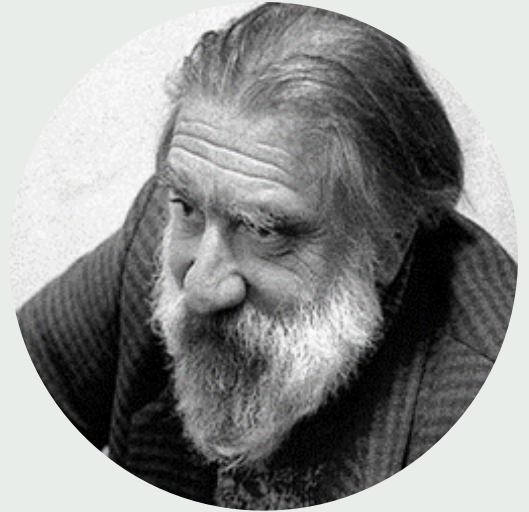


Kendine gülme durumu psikanalizde en büyük savunma mekanizmaları arasında yer almaktadır. Kötü bir olay karşısında üzüldüğünü belli etmeyip gülmeye çalışmakta bir tür savunmadır. "Ağlanacak halimize gülüyoruz." Lafını burada kullanmak oldukça doğru olacaktır. Kişinin kendisine ve etrafındakilere zarar verebilecek bir şeyi mizansen yaparak gülmek faydalı olacaktır.

Mizahı genelde kullanan kişiler kendinden üst konumdaki kişileri hedef almaktadır. Sigmund Freud da burada devreye girmektedir. Psikanaliz ve psikoloji geçmişinde mizah olarak oldukça sık hedef tahtası haline getirilmiştir. Freud'un belli başlı konular üzerinde yoğunlaşmış olması onu günümüzde birçok karikatüre dahi konu yapmıştır. Freud mizah ve güldürüyü birbirinden farklı görmektedir. Espri yapmak cinsel/saldırgan güdülerin anlık gelişen etkileri olduğunu söyler. Bastırılan ve kabul edilmeyen duygular mizaha dönüştürülerek kabul edilebilir bir hale sokulur. Rüyalar da bunun bir örneğidir. Mizahın en olgunlaşmış yanlarından biri olumsuz duyguları olumluya çevirerek bizlere daha katlanılabilir hale getirirler. Örneğin mutsuzluğu mutluluğa, acıyı sevince dönüştürebilir. Freud mizahı yaratıcı bir yüceltme biçimi olarak kullanır. Freud'a göre düşmanca mizaha maruz kalmak kişinin daha az saldırgan olmasına neden olabilirken kişinin esprilerden önce gerginlik düzeylerinin fazla olması kişinin espriye gülme olasılıklarını da arttıracaktır. Görüşlerini öne sürmüştür.

Mizah ve “Afrodizma”

Mizah hayatımızın birçok alanına etki etmiş gülmedir. Hayatla yoğrulmuş, acılarımızın katlanılabilir, kabullenilebilir olmasına katkı sağlamıştır. Konu hayat ve acıyken sanatın bunu ele almaması mümkün müdür ki? Tabii ki sanat da nasibini almıştır hayattan, acıdan ve mizahtan. Var olan gerçeklerin güldürücü yanlarını ortaya koymak için birçok sanatçı tarafından bir sürü eser ele alınmıştır. Bazen acıdan, bazen sert gerçeklerden kaynağını alan mizah yaşamsal bir başkaldırı niteliğine gelmiştir aynı zamanda. Bu eserlerden birini inceleyecek olursak Can Yücel’in ironiyle karışık şiirine birlikte bakalım. Can Yücel’in alıntıladığım bu şiirinde mizahı kullanım şekli görmektediriz. Toplumsal bir sorun olan sevgi anlayışını mizah yollu şikâyet eder aslında. Temelini saldırganlıktan alan sözde sevgi davranışlarını eleştirmektedir. Şiir, geçmişte de var olan günümüzde de devam eden fiziksel ve psikolojik şiddet olaylarına ironi bir tepki niteliği taşımaktadır. Herhangi bir bakım verenin, herhangi bir insanın, çocuğuna veya herhangi bir varlığa gösterdiği psikolojik veya fiziksel şiddet sevgi niteliği taşımamaktadır. Döve döve öldürmenin sevgi olmadığını, sanılanın aksine aşkın bu olmadığı anlatılmak istenmiştir. Diğer yandan aşkın değerini, anlamını kaybettiği bir toplumdan bahsetmektedir. Aşkın olmadığı ve sağlıklı bir sevginin olduğu her toplum bir şekilde yıkımla karşılaşacaktır. Bu şiirde asıl anlatılmak istenen ironi yapılarak anlatılmaya çalışılmıştır.



“Aşk yok gayri memlekette

Cemal Süreya beri gideli

Daha önce var mıydı ki

Oğulun babasına aşkı mesela

Döve döve öldüresiye

...”

“Afrodizma” (Yücel 2000: 18)

HANGİ MİZAH ANLAYIŞINA SAHİPSİNİZ?



Katılımcı Mizah

- 1) Sosyal bir insan olduğumu düşünüyorum.
-Evet -Hayır
- 2) Kendime özsaygım vardır.
-Evet -Hayır
- 3) Çevremi eğlendirmeyi severim.
-Evet -Hayır
- 4) Yeniliklere karşı açığımdır.
-Evet -Hayır
- 5) Psikolojik olarak kendimi hep neşeli tutmaya çalışırım.
-Evet -Hayır

Eğer 3 ve üzerinde evetiniz varsa katılımcı mizaha sahip olabilirsiniz.

Freud, mizahı bir savunma mekanizması olarak tanımlar. Yapılan araştırmalar, hayatında mizaha yer veren kişilerin psikolojik bozuklukla karşılaşma oranının daha düşük olduğunu, mizahın depresyona karşı koruyucu bir etken olarak görüldüğünü ve mizahın öz-saygıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Martin ve arkadaşları (2003) dört farklı mizah tarzı belirlemişlerdir. Bunlardan ikisi kişinin kendisine ve etrafına karşı olumlu, diğer ikisi de olumsuz veya zararlı etkideki mizah anlayışlarıdır.

Şimdi sizin hangi mizah tarzına sahip olduğunuzu test edelim.

Saldırgan Mizah

- 1) İlişkilerimde sorumsuz olduğum durumlar olabiliyor.
-Evet -Hayır
- 2) Önceliğim çoğu zaman kendimdir.
-Evet -Hayır
- 3) Yaptığım şakalarda karşı tarafın kırılması umrumda olmaz.
-Evet -Hayır
- 4) İnsanları tehdit altında hissettirmek bana kötü hissettirmez.
-Evet -Hayır
- 5) Vicdanen kötü hissettiğim zamanlar nadirdir.
-Evet -Hayır

Eğer 3 ve üzerinde evetiniz varsa saldırgan mizaha sahip olabilirsiniz.



HANGİ MİZAH ANLAYIŞINA SAHİPSİNİZ?

Kendini Yıkıcı Mizah

- 1) Ortamda dikkat çekebilmek için kendimi küçük düşürmeyi çoğu zaman kabul ederim.
-Evet -Hayır
- 2) İçimdeki kötü duyguları bastırmak için mizah kullanırım.
-Evet -Hayır
- 3) Hislerimi dışarı vurmakta zorluk çekerim.
-Evet -Hayır
- 4) Eğleniyor gibi görünüp aslında eğlenmediğim zamanlar oluyor.
-Evet -Hayır
- 5) Depresif hissettiğim dönemler sık sık oluyor.
-Evet -Hayır

Eğer 3 ve üzerinde evetiniz varsa kendini yıkıcı mizaha sahip olabilirsiniz.



Kendini Geliştirici Mizah

- 1) Tek başıma vakit geçirmek benim için problem değildir.
-Evet -Hayır
- 2) Olaylara iyi yönünden bakıp, mutlu olmak benim için önemlidir.
-Evet -Hayır
- 3) Pozitif olmanın hayatımı iyi etkilediğini düşünüyorum.
-Evet -Hayır
- 4) Yeni deneyimlere açığımdır.
-Evet -Hayır
- 5) Kaygılı olduğum zamanlar nadirdir.
-Evet -Hayır

Eğer 3 ve üzerinde evetiniz varsa kendini geliştirici mizaha sahip olabilirsiniz.





Yazan: Edanur Aksoy

MİZAHı AÇIKLAYAN TEORİLER

Rahatlama Teorisi

Rahatlama teorisinde, mizaha stres ve gerginlik atmanın farklı bir boyutu olarak bakılmaktadır. Günlük yaşamda artan stresler, gergin bir enerjinin ortaya çıkmasına sebep olur. Genellikle bu gergin enerjiyi mizah yoluyla ortadan kaldırmaya çalışırız. Gergin anlarımızda gülme yoluna başvurduğumuzda gülmemiz uzun süre devam edebilir. Çünkü gülmemizi engellemeye çalıştıkça daha çok gülmek isteyeceğizdir. Gülme, duyguların sinir sistemiyle karışmasından oluşan enerji şekilleri olarak belirtilmektedir. Bu enerjinin stres ve gergin durumlarımızda ortaya çıkması gülmemize neden olmaktadır. Utandığımız, korktuğumuz durumlarda örneğin; Bir işe odaklandığımız ortamda biri tarafından aniden gelen davranışlar sonucu korktuğumuzda gülmeye gerginliğimiz dağıtılarak rahatlayabiliriz. Mizahın strese karşı tampon etkisi yarattığı bilinmektedir. Freud (1993)'a göre, gülme içeride kapalı kalmış gerilimi boşaltmaktadır (aktaran: Karagülle, 2018). Örneğin yolda giderken düştüğümüzde canımızın acımasına rağmen çoğu zaman güldüğümüzü fark edebiliriz. Sonuç olarak Rahatlama Teorisine göre gergin veya stres dolu bir olayın sonunda gülerek bedenimizi ve ruhumuzu rahatlattığımızı görürüz.



Uyuşmazlık Teorisi

Bu teoriye göre birbirinden farklı iki durumun ani bir şekilde bir araya gelmesiyle mizah ortaya çıkar. Bazen olaylar beklemediğimiz şekilde sonuçlanır ve bu beklenmedik durumlar bizi bazen şoka bazen hayal kırıklığına uğratar. Sınavdan büyük bir umutla çıkan öğrencinin sınav sonuçlarında hayal kırıklığına uğramasını örnek olarak verebiliriz. Bu gibi beklenmedik durumlar da çoğu zaman gülerek tepki gösterebiliriz.



Üstünlük Teorisi

Platon, Aristoteles ve Hobbes üstünlük teorisi üzerinde çalışmışlardır ve üstünlük duygusuna karşı benzer görüşlerde bulunmuşlardır. Üstünlük duygusu insanlarda çoğu zaman çok sık gördüğümüz bir duygudur ve mizahla yakından bir ilişkiye sahiptir. Birçok mizahi durumun altında gülmeyi aramak doğru olmaz. Günlük yaşamda, iş hayatında, eğitim hayatında, aile ilişkilerinde, arkadaşlar arasındaki ilişkilerde mizaha çokça yer verilir fakat amaç sadece eğlenmek, gülmek için değildir. Amaç karşımızdaki kişiyi aşağılamak, kendimizi yüceltmek, üstünlük sağlamak için de kullanılır. Charles Gruner, (1997) Üstünlük Teorisini yeniden formüle etmiştir. Onun teorisi üç parçayı içermektedir:

- Her mizahi durumda bir kazanan bir kaybeden vardır.
- Mizahi durumlarda her zaman uyuşmazlık vardır.
- Mizah sürpriz unsurunu gerektirmektedir.

Kahkaha Teorisi

Uyuşmazlığın hemen algılanmasına, eğlenme ve kahkaha ile sonuçlanmasına kahkaha teorisi denmektedir. Şakadaki uyuşmazlık, beklenilmez durum ne kadar büyükse kahkaha da o kadar şiddetli olur. Örneğin tatilde havuz başında fotoğraf çekilirken arkadaşınız tarafından ani ve beklenmedik bir şekilde havuza düştüğünüzde ilk vereceğiniz tepki kahkaha atmaktır. Mizahın kim tarafından yapıldığı hangi zamanda yapıldığı oldukça önemlidir.

“ Mizah, kendini koruma savaşında, ruhun bir başka silahıydı. Mizahın, insan yapısındaki her şeyden çok, birkaç saniyelğine de olsa, uzaklaşarak bir durumun aşılmasını sağlayabildiği, çok iyi bilinmektedir. ”

İnsanın Anlam Arayışı, Viktor Emil Frankl




Gülme Salgını

Yazan: Esmâ Yavuziğit

Dünya tarihinin en ilginç salgınlarında biri olan gülme salgını 1962 yılında Tanzanya'da bir yatılı bir kız lisesinde gerçekleşir

Bu salgın, diğer birçok salgından farklı olarak doğrudan hastalığa sebep olmayıp aksine, insanların gülmesine yol açmıştır. Fakat sorun, bu gülmenin kontrolsüz ve istemsiz bir şekilde gerçekleşmesiydi. Öğrenciler gülmekten derslerine konsantre olamamış ve okul müdürü öğrencileri eve yollayıp okulu kapatmak zorunda kalmıştır. Daha sonra salgın diğer köylere de sıçrayarak özellikle gençleri etkisi altına alıp toplamda 30 bin kişiyi etkilemiştir.



Salgın toplamda 30 bin kişiyi etkisi altına aldı.

Salgın aylar boyunca devam etmiş okullar açılrsa bile gülme salgını tekrar yayılıp okulların kapatılması gerekmiştir. 18 ay boyunca 14 okul eğitime ara vermek zorunda kalmıştır. Önlenemez şekilde devam eden bu gülme salgınları için karantina bölgeleri kurulmuştur.

Olayla ilgili araştırma yapan Teksas A&M Üniversitesi'nden Christian Hempelmann, kahkaha salgını stresli ortamlarda oluşabilecek kitlesel psikojenik veya sosyojenik bir hastalık vakası olarak tanımlamıştır. Çünkü 1962'de, Tanzanya bağımsızlığını yeni kazanmış ve bu sebeple öğrenciler, öğretmenlerinin ve ailelerinin kendilerinden daha fazla beklentiye girdiğini belirtmişlerdir.

Konu ile ilgili araştırmalar uzun süre devam etmiştir. Kimi uzman, salgının evdeki "geleneksel muhafazakarlık" ile okuldaki bu inançlara meydan okuyan yeni fikirler arasındaki kültürel uyumsuzluğun bir çatışması sonucunda ortaya çıktığını kimisi de salgının sebebinin, beyni etkileyen viral bir enfeksiyon veya virüsten kaynaklı olabileceğini ileri sürmüştür. O dönemde salgınla ilgili kayıtların iyi tutulmamasından ötürü salgının sebebinin söyleyen bazı bilgiler güvenilir değildir. Sonuç olarak, hiç kimse bu salgından kalıcı olarak etkilenmemiş fakat salgının sebebi de tam olarak asla anlaşılamamıştır.



18 ay boyunca toplam 14 okulda eğitim ve öğretime ara verildi.

Önlenemez şekilde devam eden bu gülme salgınları için karantina bölgeleri kuruldu.

Mizah, gerçekliğe ciddiyetin sınırlarına bağlı kalmadan, güldürürken düşündürme ilkesiyle eleştirel bir bakış ortaya koyar ve bu şekilde gülmenin imkanlarından yararlanır. Gerek bireysel ve gerek toplumu ilgilendiren birçok konuyu kendine özgü yaklaşımlarla değerlendirir.



Freud için mizah, zekâ ve bazı ruhsal süreçler aracılığıyla, haz üretmeye yarayan bir etkinliktir. Gerçekleştirilen araştırmalar da Freud'un bu tespitini kanıtlar niteliktedir. Üsküdar Haber Ajansı'na göre, uzmanlar yerinde ve dozunda yapılmış barışçıl bir mizahın hemen herkesin hoşuna gittiğini belirtirken, araştırmaların mizah anlayışı kuvvetli olan bireylerin stresle daha iyi başa çıktıklarını, insan ilişkilerinin daha iyi olduklarını, daha iyi zihinsel ve hatta fiziksel sağlığa sahip olduklarını bulmuşlardır. Yaşadıkları zorlu durumlar karşısında bile hayatın komik yönlerini görebilen insanların hayata karşı daha pozitif olmaya ve hayatla barışık olmaya daha yatkın olduklarını gösteriyor. Mizah anlayışı kuvvetli olan insanlar sadece kendilerini değil, çevresini de olumlu etkiler. Ancak "Her çeşit mizah olumlu etkiler." Gibi bir düşünce söz konusu değildir. Yerinde ve dozunda yapılan mizahın haricinde yıkıcı tarzda mizahın zararları da yadsınamaz. Mizahı barışçıl değil de, düşmanca, küçük düşürücü ve saygısızca kullanan bireyler sosyal ilişkilerinde bir o kadar yıkıcı etki ile karşılaşılır. Sonuç olarak barışçıl mizahı daha fazla kullanan bireylerde sosyal bağ kurma kolaylaşır, kaygı ve depresyon seviyesinde hızlı görülen iyileşmeler yaşanabilir, olaylarla başa çıkabilme kapasiteleri düşmanca mizah yapan nazaran çok daha iyi olduğu araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçektir.

UMUTSUZLUĞA KAPILMAK İÇİN NEDEN YOKTUR. BİR OLAYI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE SİZLER O OLAYI OLUMSUZ UNSURLARA ODAKLANIP DERİN DÜŞÜNCELERE Mİ KAPILIRSINIZ YOKSA DURUMUN KOMİK YÖNLERİNİ Mİ HATIRLARSINIZ ?

NE HALİNİZ VARSAM GÜLÜN



Siz siz olun durumun komik yönlerini hatırlayanlardan olun. Schermer bireyin kötü anılara yoğunlaşmaktan kaçınmaları gerektiğini dile getirmiştir. Mizah yaşam kargaşasında oluşan gerilimi azaltmak için oldukça önemlidir. Kişi gülme davranışı sergileyerek kısmi bir rahatlama sağlar. Gülme ve kahkaha kendi iç yaşantımızı yansıtan bir projeksiyondur. Mizah gerek sosyal ilişkilerde gerek öğrencilerin derse olan konsantrasyonundan kalıcı olumlu etkileri bulunmaktadır. Mizahın sadece mizahı yapan kişi değil, maruz kalan kişi üzerinde de kaygıyı yatıştırdığı bilinmektedir. Barışçıl mizah baş etme becerilerini kuvvetlendirir, sosyal bağlar oluşturmayı kolaylaştırır. Hayata pozitif yönleriyle bakma bakış açısını sağlar.

Ne haliniz varsa gülün...

MİZAH KURAMLARI



Üstünlük Kuramı



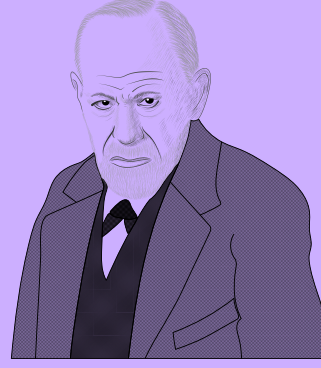
Tutarsızlık, uyuşmaz düşünce veya durumların birlikteliğinden ya da alışlagelmiş kurallardan farklı olan düşünce ya da durumların sunulmasından doğan mizah, uyuşmazlık kuramlarının temelini oluşturur (Yerlikaya, 2003). Uyuşmazlık kuramının ilk düşünürleri Kant ve Schopenhauer'dir. Kant (1790) göre gülme ansızın boşa çıkan bir bekleyişten doğar (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Yaşanılan olaylar beklenmedik şekilde gelişince insanlar şoka uğrar ve bu beklenmedik sonuçlar da insanların gülmesine neden olur. Diğer bir deyişle beklentilerimiz ve farkındalığımız arasındaki uyuşmazlık algılandığında sonuç gülmedir (Yerlikaya, 2003). Bu kurama göre, haz üstünlük kuramındaki gibi diğer insanlar karşısında hissedilen üstünlükten ziyade, ilk etapta farklı bir şekilde algıladığımız olayı farklı açılardan da bakınca olayın ilk algılanan gibi olmadığı anlaşıldığında yaşanır. Algıdaki bu değişme ve gerçekleşmeyen beklendiler haz olarak bildiğimiz bir memnuniyetle sonuçlanır ve genellikle gülmeye birlikte ortaya çıkar (Akt. Yerlikaya, 2003). Schopenhauer'a göre (1819) gülmenin nedeni, ilişkili olduğunu düşündüğümüz nesnelere ve kavramlar arasındaki uyuşmazlığın aniden algılanmasıdır ve gülme bu uyuşmazlığın ifadesidir. Bir düşünce ve algı arasında bir çelişki oluştuğunda algı her zaman doğrudur. Bu nedenle, Schopenhauer'a göre bir algının düşünce üzerinde doğruluğunun gerçekleşmesi haza yol açar (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Sonuç olarak, iki kuramcı da mizahın, birbiriyle uyuşmayan kavram, nesne ve düşüncelerin eşleşmesi neticesiyle ortaya çıktığını savunmuşlardır.

Uyuşmazlık Kuramı



Karşımızdaki insana göre kendimizi daha az çirkin bulmak, daha az güçsüz bulmak, daha az aptal veyahut daha az şansız bulmak bizi mutlu edecektir. Üstünlük ilkesine göre diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve gülmek mizah deneyiminin temelini oluşturur (Keith-Spiegel, 1972). Plato mizahın acı ve hazzın bir birleşimi olduğunu savunmuştur. Plato'ya göre mizah başkalarının talihsizliği karşısında bizim ortaya çıkan üstünlüğümüzün sağladığı haz ve başkalarının bize gülmelerine yol açan üstünlükleri karşısında duyduğumuz acının bir birleşimidir (Eastman, 1972; Sanders, 2001). Aristoteles'e göre ise mizahın özü kusura dayanmaktadır. Ama bu kusur hiçbir acılı ve hiçbir zararlı etkide bulunmaz (Sanders, 2001). Hobbes (1651) gülmeyi diğerlerinin zayıflıklarını gözleyerek ve bunları kendimizdeki seçkinlikle karşılaştırarak ulaştığımız "beklenmedik bir zafer" olarak tanımlamıştır (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Yani üstünlük kuramına birçok düşünür mizahı diğerinin kusurları, zayıflıkları, acıları, aptallıkları veyahut çirkinlikleri karşısında kafanılan zaferde duyulan haz ile ilişkilendirmiştir.

Psikoanalitik Kuram



Psikoanalitik Kuramın en bilinen isimi Freud'dur. Freud'da göre gülünç hazzı, uyuşmazlık kuramcıları ve üstünlük kuramcılarına göre çok daha farklıdır. Ona göre gülünç hazzı ortaya çıkaran şey, zıt düşünceler arasındaki salınan dikkatimiz ya da yaşadığımız üstünlük duyguları değil, psişik enerji harcamasındaki bir tasarruftur. Bir başkasının amacını gerçekleştirmek için harcayacağını tahmin ettiğimiz enerji miktarı ile onun kullandığı enerji miktarı arasında bir fark olduğunda gülünç ortaya çıkar. (Yerlikaya, 2003). "Gülünç etki açık olarak iki yük harcaması - kişinin harcaması ve "empati" yoluyla tahmin edilen diğer kişinin harcaması - arasındaki farka bağlıdır; yoksa farkın hangisinin lehine olduğuna değil" (Freud, 1998). Mizahi haz ise duygu sarfiyatındaki bir tasarruftan ortaya çıkar. Acıma duygusundan tasarruf, mizhi hazzın en sık kullanılan kaynaklarından biridir. (Yerlikaya, 2003) Diğer bir deyişle bireyin normalde korku, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duygular yaşamasına yol açacak durumlarda, eğelendirici yad da birbiriyle uyuşmayan bir takım bileşenlerin algılanması kişinin bu olumsuz duyguları yaşamamasını sağlar (Akt. Yerlikaya, 2003). Sonuç olarak, psikoanalitik kuram, üstünlük kuramı ve uyuşmazlık kuramından farklı olarak mizhi hazzın bir duygu sarfiyatındaki bir tasarruftan ortaya çıktığını savunmuştur.

Mizahın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri



Araştırmalar gösteriyor ki mizah duygusuna sahip olmak gerçekten de beden sağlığı arasında olumlu bir ilişki var. Bazı araştırmacılara göre mizah tepkileri yani gülme gibi davranışlar esnasında vücutta salgılanan bazı maddeler bizlerin hem fizyolojik bağışıklığını hem de psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkiliyor.



Bildiğimiz üzere gülme esnasında kaslarda hareketler yaşanır ve kas gerginliği azalır ve psikolojide davranışçı ekole göre davranışlardaki değişim psikolojimize de doğrudan etki eder. Bugün bizler biliyoruz ki bağışıklık sistemi bizler negatif duygulanıma sahip olduğumuzda, stres ve kaygı içerisinde olduğumuzda baskılanıyor. Aynı şekilde biliyoruz ki mizah ile pozitif duygulanım arasında pozitif bir ilişki var. Ayrıca hepimiz stresli anlarımızda işi mizaha dökmeye yatkınızdır, belki vücudumuz neye ihtiyaç duyduğumuzu bizden daha iyi biliyor ve gevşemek adına mizahı kullanıyor. O zaman araştırmaları dinleyerek hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığımızı korumak adına aksiyon olarak mizah duygumuzu geliştirmeli, mizahı hayatımızın bir parçası yapmalıyız.

MİZAH TARZLARI, PSİKOPATOLOJİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



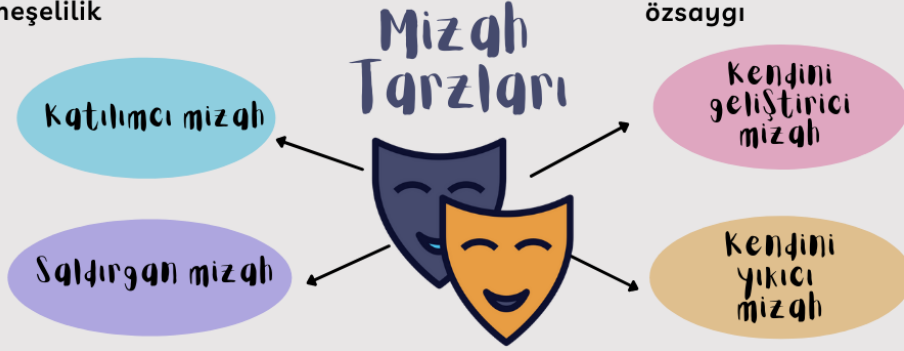
Günlük hayatlarımızda sıklıkta neşe, sevinç, mutluluk gibi duyguları yaşamamızın yanı sıra üzüntü, keyifsizlik ve öfke gibi duyguları yaşadığımız anlar da olabilmektedir. Yaşamın getirdiği zorluklar karşısında sağlam kalabilmek, bizlerin hem bedensel hem de zihinsel sağlığı için son derece önemlidir. Neyse ki en zor günlerimizde yaşamımızı geçici de olsa bir anda renklendiren bir yardımcımız vardır: Mizah. Gündelik hayatta sosyalleşmemizde önemli bir yere sahip olan mizah, aynı zamanda olumsuz duygularla mücadele edebilmemizde etkilidir. Öyle ki Freud da mizahı, kişilerin zor zamanlarında olayları olumlu algılayıp bunlarla baş etmelerine olanak sağlayan bir mekanizma olarak kavramsallaştırmıştır (Akben, 2021). Dolayısıyla mizahın kişilerin psikolojik iyi oluşları için gerekli olduğunu söylemek mümkündür.

Mizah Tarzları

Peki mizah kavramını yalnızca baş etme ile açıklamak ne kadar doğru olur? Yalnızca biraz rahatlamak ve olumsuz durumların etkisini azaltmak için mi mizaha başvururuz? Birçok araştırma, insanların mizahı sadece olumsuz duygulardan uzaklaşmak için değil aynı zamanda kişiler arası ilişkileri geliştirmek için de kullandığını gösteriyor. Bu araştırmalar, Martin ve arkadaşlarının (2003) dört boyutlu mizah tarzları modeline dayanmaktadır. Söz konusu model, iki üst boyut ve her bir boyutun ikişer alt kategoriden oluşan toplamda dört kategorinin olduğu bir modeldir. İlk üst boyut, bireylerin mizahı kullanma amaçları hakkında, yani benliklerini geliştirmeleri için mi yoksa diğer bireylerle olan ilişkilerini geliştirmek için mi kullandıklarıyla ilgilidir (Akben, 2021). Benliği geliştirmek, yaşamımızdaki stresli ve zor durumlarla baş edebilmek adına kullandığımız mekanizmaları kast ederken, ilişkileri geliştirmek, kişilerin ait oldukları grupların eğlenceli bir ortama dönüşmesini sağlayan bir motivasyona işaret eder (Akben, 2021). Diğer üst boyut ise kullanılan mizahın bireyin iyi oluşuna yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuyla ilgilidir (Akben, 2021). Dolayısıyla burada karşımıza 4 adet mizah tarzı çıkmaktadır. Bireyler eğer mizahı benliklerini geliştirirken aynı zamanda bunu uyumlu ve yararlı bir şekilde yapıyorsa "kendini geliştirici mizah", benliklerini geliştirirken mizahı zararlı bir şekilde kullanıyorsa "saldırgan mizah", ilişkilerini geliştirirken bunu uyumlu bir şekilde yapıyorlarsa "katılımcı mizah" ve son olarak ilişkilerini geliştirirken bunu kendilerine zarar verecek bir şekilde yapıyorlarsa "kendini yıkıcı mizah" kullanıyorlar demektir. Şimdi bu mizah tarzlarına detaylıca bakalım:

- **AMAÇ:** Başkalarını eğlendirmek
- **PSİKOLOJİK RUH HALİ:** Samimiyet, neşelilik

- **AMAÇ:** Olumsuzluklarla başa çıkma
- **PSİKOLOJİK RUH HALİ:** Deneyime açık, yüksek özsaygı



- **AMAÇ:** Kendi çıkar ve ihtiyaçlarını, haz duygularını karşılama
- **PSİKOLOJİK RUH HALİ:** Öfkeli, saldırgan

- **AMAÇ:** Olumsuz duygular altında yatan nedenleri gizlemek
- **PSİKOLOJİK RUH HALİ:** Depresif, düşük özsaygı

Kendini geliştirici mizah



Bireylerin kendilerini iyi huylu bir şekilde mizahın hedefi haline getirdiği, dolayısıyla stres gibi olumsuz durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmaları ile yakından ilişkili olan bir mizah türüdür (Riggio, 2015). Kendini geliştirici mizah türünü kullanmanın mutluluk ile olumlu ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ford ve diğ., 2014).

Katılımcı mizah tarzı



Kendini geliştirici mizahtan farklı olarak katılımcı mizah tarzı, kişilerin diğer insanlar ile ilişkilerini geliştirmek için kullandığı mizah türüdür (Akben, 2021). Bu mizah türünü kullanmanın yalnızlık duygusu ile negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Hampes, 2005). Bir diğer ifadeyle, daha çok katılımcı mizah tarzını kullanan bireyler daha az yalnızlık çekiyor.

Kendini yıkıcı mizah tarzı



Bireylerin olumsuz duygularla baş edebilmek için kendilerini küçümseyip aşağı göstererek diğer insanları eğlendirme amacı güden mizah tarzıdır (Ford ve diğ., 2014). Kendini yıkıcı mizah tarzının öz saygı ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Özyeşil, 2012).

Saldırgan mizah tarzı



Halfpenny ve James'e göre (2020) saldırgan mizah tarzı, esprilerin ve şakaların diğer insanlara vereceği zararı düşünmeden, onları kızdırmak için ve espriyi yapan kişilerin kendi benlik değerlerini yükseltmek için kullandıkları mizah tarzıdır. Diğerleriyle alay etmek ve onları manipüle etmek için zorbalardan kullanılan mizah tarzıdır.

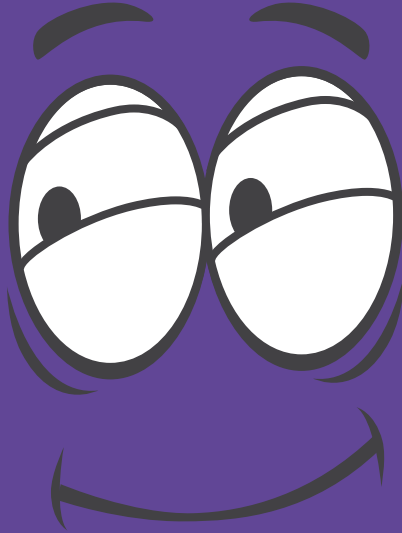


Bunları Biliyor Muydunuz ?

Mizah da tıpkı eski dönemlerde cadı diye işkence gören kadınların maruz kaldığı gibi kötü ve uzak durulması gereken bir şey olarak görülüyordu. Neyse ki insanlar bilinçlendirildi ve mizahın aslında hayatın tadı tuzu olduğu farkına varıldı.

Sinema sektöründe yarattığı karakterlerle adından sıkça söz ettiren Charlie Chaplin "Kahkahasız geçen bir gün boşa harcanmıştır." sözüyle mizahın yaşamımızdaki önemine değinmiştir.

Christopher Hitchens ise "İnsanın özgürleşmesinin başlangıcı otoriteye gülme ve onunla alay etme yeteneğidir." demiştir.



Freud da haz diye yedi bitirdi kendini dediğinizi duyar gibiyiz. Aynen öyle. Freud için mizah, haz üretmeye yarayan bir etkinliktir.

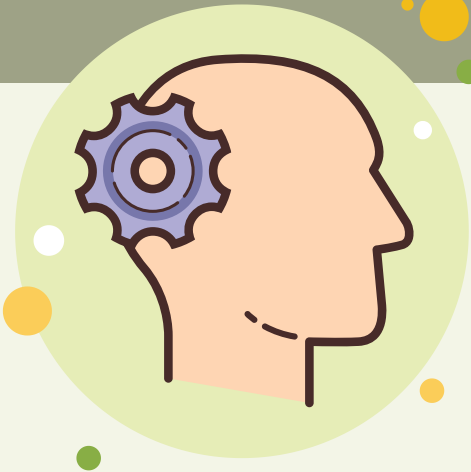
Hazzin olduğu yerde savunma olmadan olur mu ? Asla. Freud aynı zamanda mizahı bir savunma mekanizması olarak tanımlar. Bu tanımlama tam olarak "güleriz ağlanacak halimize" sözünün Freudça hali.

Yama Adams ise " Mizah tüm hastalıklara karşı bir panzehirdir. " diyerek mizahın psikolojik sağlık üzerindeki önemli etkisinden söz etmiştir.

Evet biz psikologlar da terapi süreçlerinde mizahı kullanırız.



MİZAHIN GELİŞİMİ



Gülmek, beynimizin en eski işlevlerinden biridir ve hayatımızda köklü bir yeri vardır. Aynı zamanda pozitif bir iletişim yoludur. Ancak kişilerin güldükleri ve komik buldukları şeyler zamanla farklılık gösterebilir. Kimi zaman hoşumuza gittiği için güleriz kimi zaman beynimiz öyle emrettiği için... Peki insanı gülmeye sevk eden mizah, bir diğer deyişle gülmece, nasıl gelişim göstermektedir?

Mizahın Gelişimi konusunda en kapsamlı araştırmalar, Paul McGhee tarafından yapılmıştır. McGhee'ye göre mizahın temelini tutarsızlık oluşturur. Fakat McGhee'ye göre tutarsızlık, tek başına mizah için yeterli değildir. McGhee, espri veya komikliğin ortaya çıkabilmesi için kişinin, yani çocuğun onu algılayabilecek düzeyde zihinsel kapasite ve yeterliliğe sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu düşünceye göre çocukların değerlendirdiği mizah türünün, onların bilişsel gelişimlerine bağlı olduğu söylenebilir.

Mizahın oluşması, 2 yaşından itibaren hayal kurma ve yaratıcılık becerilerinin gelişmesi ile başlar. McGhee'ye göre çocuklarda mizah gelişimi, Piaget'in bilişsel gelişimiyle paralellik göstermektedir. McGhee mizah gelişimini dört evre ile açıklamıştır:

1. Evre: Nesnelere Karşı Tutarsız Davranışlar (1 – 2 yaş):

Herhangi bir nesnenin sanki başka bir nesneymiş gibi kullanılmasıyla başlayan evredir. Bu evre “-miş gibi yapma yeteneğini kazanması” olarak açıklanır. Çocuk bu evredeyken, boş tabaktan oyuncak bebeğine yemek yedirebilir, televizyon kumandasını oyuncak araba gibi yerde sürebilir, ardından da neşeli bir ruh haliyle gülmeye başlar. Bu evre çocuk için nesnelere kavrama aşamasıdır.

2. Evre: Nesnelere, Olayların ve İnsanların Tutarsız Olarak Adlandırılması (3 – 4 yaş):

Bu yaş aralığında çocukların dil becerilerinin gelişmesi ve kelime dağarcığının artması ile ortaya çıkar. Artan merak duygusu ile dil gelişimi de hızlanır. Çocuklar, ifade edilen etraftaki nesnelere isimlerini zihinlerine kaydeder. Bu dönemde öğrendikleri nesnelere ve beden bölümlerine bilerek yanlış ad takılmasını komik bulur. Örneğin; “burnun nerede?” diye sorarsanız o, size kulağını gösterebilir ve bu duruma gülebilir.

3. Evre: Kavramsal Tutarsızlık (5 – 6 yaş):

İlk iki evrenin mizah anlayışı kaybolmaz ancak farklılaşarak bu evrenin özellikleri ile kaynaşır. Bu evre, dilin gelişmesinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bu evrede olan çocukların mizah ve espri anlayışı, kelimelere odaklanır. Çocuklar anlamsız ve gerçek kelimelerin birleşiminden; kelimelerin sesleri ile oynamaktan, uyumsuz ya da imkansız davranışlardan, nesnelere, insanların veya hayvanların özelliklerini çarpıtmaktan keyif alabilirler.

4. Evre: Çoklu Anlamlar ve Yetişkin Türü Mizah Anlayışı (7 – 8 yaş):

İlk iki evrenin mizah anlayışı kaybolmaz ancak farklılaşarak bu evrenin özellikleri ile kaynaşır. Bu evre, dilin gelişmesinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bu evrede olan çocukların mizah ve espri anlayışı, kelimelere odaklanır. Çocuklar anlamsız ve gerçek kelimelerin birleşiminden; kelimelerin sesleri ile oynamaktan, uyumsuz ya da imkansız davranışlardan, nesnelere, insanların veya hayvanların özelliklerini çarpıtmaktan keyif alabilirler.

Mizah, hayatın güldürücü yönünü ortaya çıkartır; bu duyguya sahip olmak ise hayattan keyif almayı sağlar ve bu nedenle de sahip olunması gereken bir beceridir. McGhee mizaha yatkın bebek ve çocukların, çatışmadan uzak olduklarını ifade etmiştir. Bu hususta, çocukların mizah becerisinin gelişiminde ebeveynlerin desteği büyük rol oynamaktadır. Mizah ve espri anlayışı doğuştan gelen bir şey değildir, yıllar içinde gelişmektedir.

Yapılan birçok araştırmaya göre kuvvetli bir mizah anlayışına sahip olmak, sosyal ve duygusal gelişim hızını artırırken, ruh sağlığını da olumlu etkilemektedir. Bu huzur ve keyif veren eylemin önemini hatırlatarak, en içten gülümsemenizle hem ruhunuza hem de etrafınıza her daim neşe saçmanızı diliyorum!

MİZAHIN PSİKOTERAPİDEKİ YERİ

Mizah, hem günlük hayatta hem sanatta kullanılan ve yaşanan olayları sorgularken gülümseten, gülümsetirken düşündürebilen bir anlatım tarzıdır (Yavuz, 2017). Şaka yapma, kahkaha atma, komedi gibi anlamlara gelen mizah, karşımıza çıkan zorlukların üstesinden gelmekte ve bizi rahatlatmakta büyük rol oynar.

Hepimizin hayatta zor dönemlerden geçtiği ve işlerin içinden çıkamayacağımızı hissettiğimiz zamanlar olmuştur. Böyle durumlardan bizi kurtarabilecek araçlardan birinin mizah olduğunu düşünebiliriz. Örneğin; pek çok kişi komedi filmi izlediğinde daha pozitif ve eğlenceli hisseder. Bu basit olarak görülen aktivite bile sorunlarla başa çıkmakta büyük fayda sağlayabilir. Mizahın günlük hayatta kullanımına verilebilecek örneklerden biri de halk arasındaki fıkralardır. Fıkralar, bir yandan bizi güldürürken bir yandan da bilgi verirler.

Özetle, mizah hayattaki saçma ve çelişkili durumların yarattığı gerginliği azaltıp eğlenceli bir şekilde ifade edilmesini sağlar. Psikoterapide de en sık kullanılan yönü budur. Terapistler, danışanlarının yaşadığı olaylara mizah penceresinden daha farklı bir bakış kazandırmakta onlara yardımcı olur. Mizahın bu kullanım yönü sayesinde olumsuz duygularla eşleştirdiğimiz olayların etkilerini daha aza indirebiliriz.

Mizahın Psikoterapide Kullanımı ve Riskleri:

Psikoterapi, birçok ekol tarafından farklı şekillerde incelenen bir olgudur. Mizahın terapide kullanımı da bu ekoller çerçevesinde bazı farklılık göstermektedir. Bu ekoller içinden mizahın aktif olarak kullananların başında Psikanalitik, Varoluşçu ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ekolleri gelmektedir.

Psikanalitik Terapi

Kurucusu olan Freud'a göre mizah, bireyin memnun olmadığı duygulardan kaçınmasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır (Akdur ve Batıgün, 2017).

Ayrıca mizah, toplum tarafından ayıp olarak görülen ve yasaklanan şeylerden zevk almanın kabul gören bir yolu olarak görülür. Çünkü doğuştan varolan cinsel ve saldırgan arzularımızın şaka yoluyla, ciddi değilmiş gibi ifade edilmesine yardımcı olur (Gündüz ve Zorlu, 2019). Bu sayede anlatılması zor, anksiyeteye yol açan düşünceler ve duygular daha kolay açığa çıkabilir. Terapide rahatlıkla açığa çıkan bu düşünce ve duygular, kişinin daha iyi hissetmesine yardımcı olurlar.

Varoluşçu Terapi

Varoluşçu yaklaşımın önemli temsilcilerinden Rollo May ise mizahın, kişinin problemine uzaktan bakmasına yardım ettiğini ifade eder. Mizah, terapist tarafından danışanların o andaki duruşlarını veya içinde buldukları zorlanmayı azaltacak bir cesaretlendirici görevi üstlenir. İnsanların, kendi potansiyellerine ulaşmaları ve sağlıklı bir hayat sürmeleri için mizah önemli bir araç olarak görülmektedir (Gündüz ve Zorlu, 2019).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Albert Ellis tarafından oluşturulmuş bu terapi ekolünde danışanların abartılı düşünceleriyle baş etmesinde mizah sıklıkla kullanılmaktadır. Terapistin görevi, danışanların olumsuz düşünceleri ciddiye almamalarını sağlamak ve onları cesaretlendirmektir.

Psikoterapide Mizahın Kullanımındaki Riskler:

Psikoterapide mizahı kullanmanın pek çok yararı olmakla birlikte bazı riskleri de beraberinde barındırmaktadır. Çünkü bu konuda açık ve net ilkeler bulunmamaktadır. Terapistin deneyimi ve terapötik süreç mizah kullanımında belirleyici rol oynar. Danışanların geldikleri kültür, şakayı algılama biçimleri ve toplumun demografik yapısı mizahın algılanmasını farklılaştırır. Mizahı terapide kullanmanın, terapistten terapistte değişkenlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

MİZAHIN OLUMLU VE OLUMSUZ YANLARI

+

- Stresli, kaygılı, moralimizin düşük olduğu durumlarda mizah ruhsal durumumuzu pozitifte dönüştürür.
- Mizah kişilerarası ilişkilerin gelişmesini sağlayan sosyal bir beceridir.
- Mizah sosyal ilişkiyi güçlendirir.
- Davranış boyutunda mizah bireysel farklılıkları ortaya çıkarır.
- Bireyin özgüvenini artırır.
- Mizahı kullanabilen kişi arkadaşlık ortamlarında daha fazla sevilir ve ilgi toplar.
- Mizah motivasyon aracı olarak kullanılır.
- Grup üyelerinin fikirlerini espriler aracılığıyla paylaştığı gruplarda da grup içi çatışmaları azaltıcı bir rol oynar.
- Mizah, her şeyden önce paylaşımır. İlişkileri güçlendirdiği gibi güvensizlik duygusunun da aşılmasını sağlar.
- Mizah mutluluk aracıdır.

-

- Rekabeti artırır.
- İnsanlar arası zaman zaman tartışmaları da tetikleyebilir.
- Mizahın altında bazen kötü niyet aranabilir.
- Alaycı bir tutum ortaya çıkarabilir.
- Mizah önyargılarımızı da yansıtabilir.
- Mizah bir ortamda bazen bizi küçükte düşürebilir.
- Zamansız yapılan mizahlar kötü sonuçlanabilir.
- Bireyden bireye farklılık gösterdiği için kişilik yapısı mizaha yakın olmayabilir.
- Bazı durumlarda yapılan mizahlarda ırkçılığı ortaya çıkarabilir.
- Siyasi görüşle yapılan mizahlar yanlış anlaşılmalara neden olur.

MİZAH TERAPİ



Mizah denince aklınıza ne geliyor? Tabii ki komik eğlendiren ifadeler davranışlar ve bizi güldüren iyi vakit geçirmemizi sağlayan her şeydir aslında. Mizah gülme eylemi ile ilintilidir.

Gülme eyleminin bazı fizyolojik ve psikolojik etkilerine bakacak olursak:

Fizyolojik olarak; gülme eylemi sırasında 100 kasları göğüs kasları uyarılır ve solunum derinliği artar sindirim hızlanır kan basıncı yükselir kaşlar kasılır ve gevşer ağrıya daha fazla Tolerans gösterebiliriz ve kas gerginliğimiz azalır aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendiren bir durumdur. Beynin her iki tarafını uyarır böylece beynin işlem fonksiyonlarını artırır.

Psikolojik olarak; mizah bir baş etme yöntemi olarak insanlar tarafından kullanılır. İnsanların problem yaratan yaşam olaylarından uzaklaşmalarını sağlaması konusunda işe yarar aynı zamanda daha geniş bir perspektiften olaylara bakmalarına yardımcı olur.

Uygulamalı Terapötik Mizah Derneği (The The Association for Applied and Therapeutic Humor) mizah terapiyi şu şekilde tanımlıyor:

- "hasta bireylerin bilişsel, sosyal, psikolojik olarak iyi olma ve hastalıklarıyla baş etmelerini kolaylaştıran tamamlayıcı bir tedavi yöntemidir"

hayatın aykırılık veya saçmalıklarını değerlendirme, keşfetme ve ifade etmede şaka kullanılarak mutlu ve sağlıklı olma desteklenir. Sigmund Freud "mizah terapötik bir metot olarak kullanılabilir mi?" Diye sorduğundan beri birçok bilim insanının dikkatini çeken bir konu olmuştur ve bugün mizahın stres azaltmadaki olumlu etkisi hemşireler tarafından telepatik amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Yaşlı kimselere çocuklara psikiyatri hastalarına bireysel ya da grup terapisi şeklinde uygulanabilir.

Mizah Terapide Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Öncelikle uygun zaman çok önemli bir kriterdir. Büyük bir kriz anında mizah devreye girmesi ortamın daha da gerilmesine neden olabilir bunu yaşamamak için zamanlamaya dikkat edilmelidir. Mizahı terapi de kullanma sırasında bireyin bunu nasıl algılayacağı öngörülmelidir. Örneğin bir hemşire mizah kullanacak ise hastasına, onu çok iyi tanımalıdır. Tanımadan mizah kullanması riskli bir davranış olacaktır. Mizahın kapsamı önemlidir yani karşımızdaki kişinin kültür ve etnik kökenine uygun, alaycı olmayan espriler yapılmalıdır. Konu mizah olunca cinsiyet, yaş, kültür ve anksiyete seviyesi gibi etkenler mizaha verilen tepki konusunda kişiden kişiye farklılıklar olacaktır. Herkes her şeye gülmeyeceği öngörülmelidir.

Mizah terapisi uygulanırken gülme egzersizleri, komik fotoğraflar, komik şakalar, komik sesler, komik videolar, fıkralar, şarkı söyleme ve komik hikayeleri paylaşma gibi teknikler kullanılabilir.

Mizah Terapi Hakkında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Cai ve ark. (2014) bin yapmış olduğu araştırmada şizofreni tanısı alan 15 hastaya 5 hafta süren ve haftada 2 seans olarak düzenlenen toplam 10 seanstan oluşan mizah terapi uygulanmıştır. Terapiler 45 60 dakika sürmüştür ve grup terapisi olarak uygulanmıştır. Her seansa başlarken eğlenceli faaliyetler yapılmış ve sonrasında da hastalardan boş vakitlerinde geliştirdikleri yeni becerilerini uygulamaları istenmiştir mizah terapi alan hastalarda depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma değerlendirme tutum ve baş etme mekanizmalarında artma olduğu gözlenmiştir.

Hirsch ve ark. (2010) yüksek düzeyde depresyonu olan yaşlı hastaları deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırıp incelemişler. Mizah terapiyi grup terapisi şeklinde vermişler. Seans sırasında gülme egzersizleri kişiye mutluluk veren hatıralarını canlandırmaya yönelik etkinlikler yapılmıştır tüm bunların sonunda deney grubunda yer alan hastaların hastalıklarındaki belirtilerin anlamlı bir şekilde azaldığı ve mizah terapinin o ilaçla yapılan tedavilere ek olarak kullanılmasının insanlardaki yaşam kalitesini artırmaya yönelik olumlu etkileri olduğu bulunmuş.

Sonuç olarak;

Mizah terapi ile yapılmış bir sürü araştırma vardır ve hastaların tedavisinde tamamlayıcı bir role sahip olduğu açık. Hemşireler tarafından uygulanabiliyor ve bireysel ve grup eğitim şeklinde verilebilir.





Bunları Biliyor Musunuz ?



Erkeklerin kadınlara oranla daha komik olduğu düşünülür. Nedeni erkeklerin daha fazla şaka yapmasından kaynaklanır.



Yüksek sesle müzik dinlemek insanları rahatlatıp daha mutlu hissetmelerine yardımcı olur.



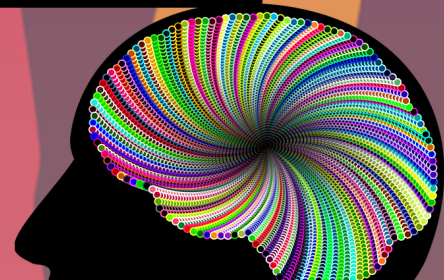
İnsanı korkutan şeyler, yapılması durumunda onları mutlu etmektedir.



İnsanın kendini gıdıklayabilmesi mümkün değildir. Sadece bazı şizofren hastaları, kendi kendilerini gıdıklayabilir.



Yapılan çalışmalar, espirtüel ve komik bulunan insanların depresyona daha yatkın kişiler olduğunu ortaya koymuştur.





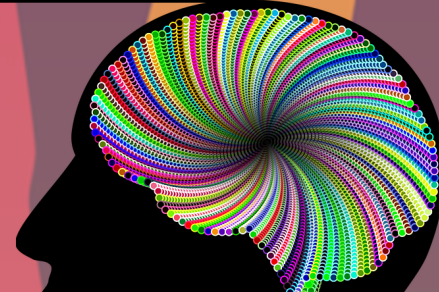
Ne kadar mutluyuz o kadar az uykuya ihtiyaç duyarız.

Uzmanlar, kişinin çevresini neşelendirebilmek, onları psikolojik olarak iyi hissettirebilmek, mizahı kullanan kişiye psikolojik sağlamlık verdiğini belirtiyor.

Araştırmalar mizah anlayışı kuvvetli olan bireylerin stresle daha iyi başa çıktıklarını, başkalarıyla daha iyi anlaştıklarını ve daha iyi zihinsel hatta fiziksel sağlığa sahip olduklarını göstermektedir.

Freud; şakaların ardından atılan kahkahanın komik olmasından kaynaklanmadığını, kahkahanın bir tür rahatlama olduğunu ileri sürer.

#PSİKOLOJİ



Psikolojide Mizahın Yeri

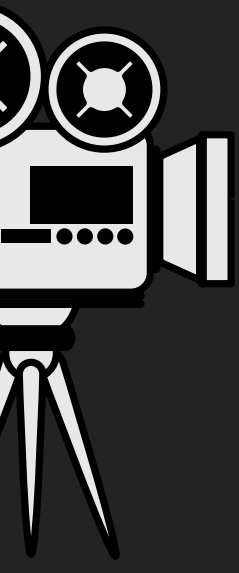
Çok farkına varılmasa da mizah ve psikoloji aslında birbirine destek iki türdür. Sanat kişinin ruh haline iyi gelen ve kişinin modunu iyi veya kötü yönde etkileyebilen bir yapıya sahiptir. Mizah bu sanat türlerinden biridir ve genellikle kişiyi olumlu yönde etkilemesiyle bilinir. Mizahın yaşı, dini, dili, ırkı yoktur. Her zaman her yerde karşımıza çıkabilir. Aynı psikolojide de çıktığı gibi.



Mizahı herkesin ortak noktada bulunduğu bir konu değildir. Kimilerine göre komik olan bir konu başkaları tarafından komik karşılanmayabilir. Her bir kişi birbirinden farklıdır. Dolayısıyla mizah yaparken karşınızdaki kişiye, onun duygu ve düşüncelerine dikkat etmeniz gerekir. Eğer dikkat edilmezse mizah olumlu yönlerini bir kenara bırakır ve kişiyi olumsuz yönde etkilemeye başlar. Bu durum ruhsal ve duygusal olarak kişinin bunalıma sürüklenmesine sebep olabilir. Mizah bazen bilerek bazen istemeyerek yanlış yönde kullanılabilir. Kişi mizah adı altında aşağılanabiliyor. Bu da çevre ile yapıcı bir ilişki kurmayı engelleyebiliyor. Bu durumu engelleyebilmek de karşınızdaki kişiyi tanımaktan geçiyor. Karşındaki kişi ile ilişkin ne yönde ise ona göre bir iletişim kuruluyor ve mizahta bu yönde oluyor. Mizah kişiler arasında bir bağ oluşmasına da vesile oluyor. Ama mizahın yapıcı olduğu gibi yıkıcı yönünü de unutmadan hareket etmeyi unutmamak ve kişilerin sınırlarını hiçe saymadan hareket etmek en doğrusu olacaktır.

Deneysel psikoloji dalı mizahı bir savunma mekanizması olarak görmektedir. Eski dönemlerde mizah psikoloji içinde kötü bir özellik olarak görülüp kişinin kendini herkesten üstün görmesi ile bağdaştırılmaktaydı fakat zaman ilerledikçe ve günümüze geldiğinde aslında mizahın insan psikolojisindeki yerinin daha farklı olduğu anlaşılmaya başlandı.

Deneysel psikolojinin tersine pozitif psikoloji mizahı kişiye ait önemli bir karakteristik özellik olarak görmektedir. Çünkü mizah aslında kişinin kendini yansıtma şeklidir. Kişi mutlu olduğunda mizaha başvurduğu gibi üzgün veya stresli bir durumla karşılaştığı zaman da mizaha başvuruyor olabilir. Mizah; kişiyi hayatına bağlayan ve yaşadıklarına karşı bakış açısını olumlu yönde etkileyen bir araç olarak karşımıza çıkar. Yani kısacası kişinin duygularını ortaya çıkarmasına yardımcı olur diyebiliriz. Aslında mizah yapmak çok kolay gibi görülse de hiç de kolay olmayan bir şeydir. Mizah doğrudan akılla bağlantılıdır, ince düşünceler ister.



"TOC TOC" FİLM ANALİZİ

Toc Toc filmi, farklı takıntıları olan obsesif kompulsif bozukluğa sahip bir grubun birbirlerini tanımalarını ve sonrasın yardımcı olmalarını anlatan bir filmidir. Film 2017 yılında İspanyol yapımı ve Vicente Villanueva'nın yönetmenliğini yaptığı bir komedi filmidir. Filmden kısaca bahsedelim.

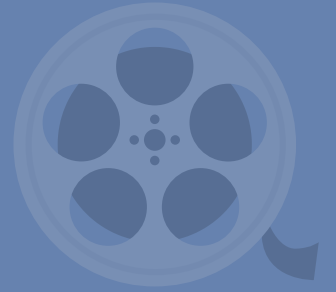
Ünlü bir klinik psikoloğun asistanının aynı anda altı hastaya randevu vermesiyle başlar. Farklı takınları olan obsesif kompulsif hastaları bekleme odasında sohbet etmeye başlıyorlar. Başta kimse konuşmak istemese de daha sonra herkes sırayla takıntılarından bahsediyor. Bir süre sonra bu sohbet grup terapisine dönüşüyor. Ana Maria kontrol etme takıntısı yaşadığını, Otto düz çizgilere basmadığını, Blanca sürekli el yıkayıp hijyen takıntısı olduğunu, Federico Tourette sendromu olduğunu dürtüsel olarak ortamlarda uygunsuz konuştuğunu, Emilio sürekli matematiksel işlemler yaptığını bunu yaparken de kendini durduramadığını ve Lili her cümlelerin sonlarını tekrar ettiğini anlatır. Günlük hayatlarında ilişkilerinde o kadar problem yaşıyorlar ki artık hayattan soyutlandıklarını dile getiriyorlar. Daha sonra sırayla birbirlerinin takıntıları üzerinde kısaca çalışmaya başlarlar. Kendilerince yaptıkları bu çalışmada başarı gösteremezler, daha sonra anlık da olsa başkasının takıntısıyla ilgilenirken kendi takıntılarını da o an unutmuş olduklarını fark ederler. Bu onları mutlu eder ve bekleme odasından çıkarken sürekli iletişim halinde olabilecekleri bir grup kurarlar.

Obsesif kompulsif bozukluğu komedi olarak ele alan film oldukça keyifliydi. Film izlerken sizi güldürüp eğlendirirken diğer yandan ise takıntıları olan insanların yaşadıkları stresi ve hayattan nasıl geri kaldıklarını anlamamızı sağlıyor. Ki bu takıntıları filmin başlangıcından itibaren görebiliyoruz. Filmde ele alınan konu ise obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin desteklenmesi ve anlaşılmasını vurguluyor. Film sona ererken ufak bir sürpriz söz konusu ve bu sizi oldukça şaşırtacak. Obsesif kompulsif bozukluğa ilginiz varsa hem bilgilendirken hem de eğlenmek için bu filmi tercih edebilirsiniz.

FİLM ÖNERİLERİ

Covid-19 virüsü tüm dünyayı etkisi altına alırken, insanlar günlerini evlerinde geçirmek zorunda kaldı. Bir yandan bu virüse yakalanma korkusu, diğer bir yandan da bu yeni düzene ayak uydurma zorluğuna karşın sakin kalmaya çalışmak oldukça zor oluyor. Evde kalarak vücudumuzu hastalıktan koruyabiliyoruz, ancak gündün güne muhakeme yeteneğimizi kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalıyoruz. Her problemlili dönemlerde olduğu gibi, bu felakette de sanatın ve mizahın iyileştirici gücüne sığınmak, yapılabilecek en iyi şeylerden birisidir. Komedi Filmlerine gülmek oldukça kolaydır. Bu tür filmlerde, karakterler genelde eğlenceli ve coşkulu olmaktadır. Karakterlerin başlarına ne gelirse gelsin, onlara bir zarar gelmediği hissiyatı oluşturulur. Şimdi sizlere, mizah içerikli birkaç film önerisinde bulunmak istiyoruz;

1) Barton Fink (1991) IMDb 6.7



35mm FILM



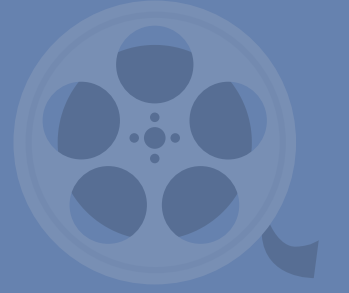
Fargo", "The Big Lebowski", "A Serious Man" gibi kara komedilere imza atan Coen kardeşler tarafından yönetilen "Barton Fink", Californiya'ya gelen New Yorklu ünlü bir oyun yazarının hikayesini anlatıyor. Film, The Tenant, Sullivan's Travels, The Shining gibi birçok filme göndermeler yaparak, yazarlık sürecini ve eğlence kültürünü inceliyor. Film çok güzel bir eleştirel bakış açısıyla yazılmış ve filmin akıcılığı sayesinde ne zaman başlayıp ne zaman bittiğini anlayamıyorsunuz bile, bundan dolayı mutlaka izlemenizi tavsiye ediyorum.



1

1A

2) Yedek Polisler (2010) IMDb 6.7



35mm FILM



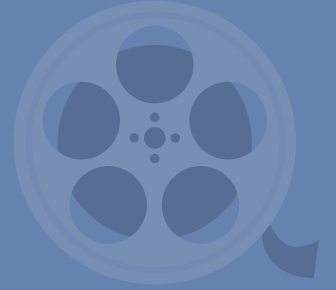
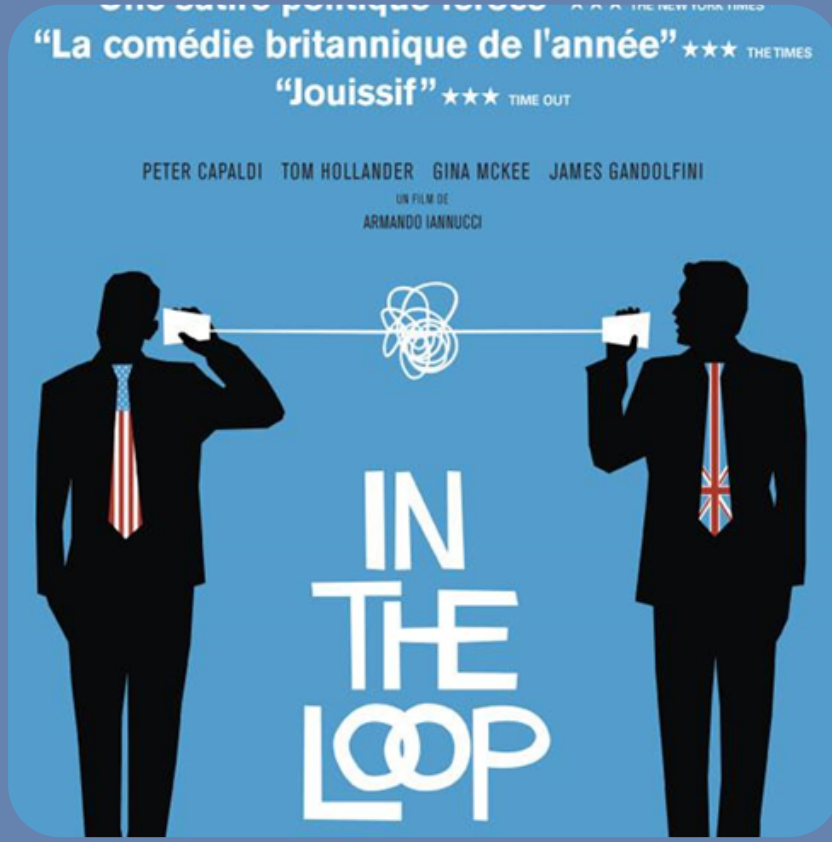
Polis Teşkilatında iki ayrı güç arasında sürekli bir rekabet, açgözlülük ve kıskançlık vardır. Ofis çalışanları, sokak ve saha işlerinde meslektaşlarını çekemezken, saha çalışanları ofiste sekreterlik işlerini yürüten polis memurlarını küçümser. Bu New York polisi dedektifleri Alan Gamble ve Terry Hoyts, evrak işlerinden ve boş işlerinden bıkmış iki arkada. Kıskanç polisler Highsmith ve Danson'a dayanmazlar ve işlerine eğlence katmak için bir plan yaparlar ancak işleri umdukları gibi gitmez. Filmde kullanılan mizah anlayışı ve aksiyon sahneleri çok iyi birleştirilmiş bu yüzden, bu filmi izlemenizi şiddetle tavsiye ediyorum.



1

1A

3) In The Loop (2009) IMBd 7.5



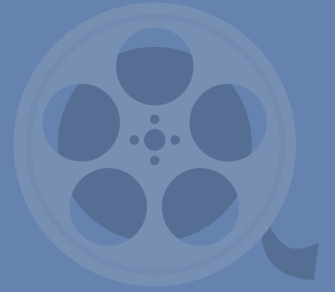
35mm FILM

Bu hızlı tempolu şiddet içeren siyasi komedi, Ortadoğu'da savaş savaşa doğru gidilen zamanlarda güç koridorlarındaki gizli çatışmaları anlatıyor. Bir İngiliz bakan, saygısızca bir savaş karşıtı açıklama yaptıktan sonra kendini, partizanlık ve akıl sağlığı arasındaki ince çizgide buldu. Hükümet ilişkileri hakkındaki hiciv bu filmde dikkatimizi çeken bir detaydı. En iyi Uyarlama Senaryo dalında Oscar'a aday gösterildi. Çok iyi bir uyarlama film olduğundan dolayı mutlaka izlemenizi tavsiye ediyorum.

1

1A

4) Thank You For Smoking (2005) IMDb 7,6



35mm FILM

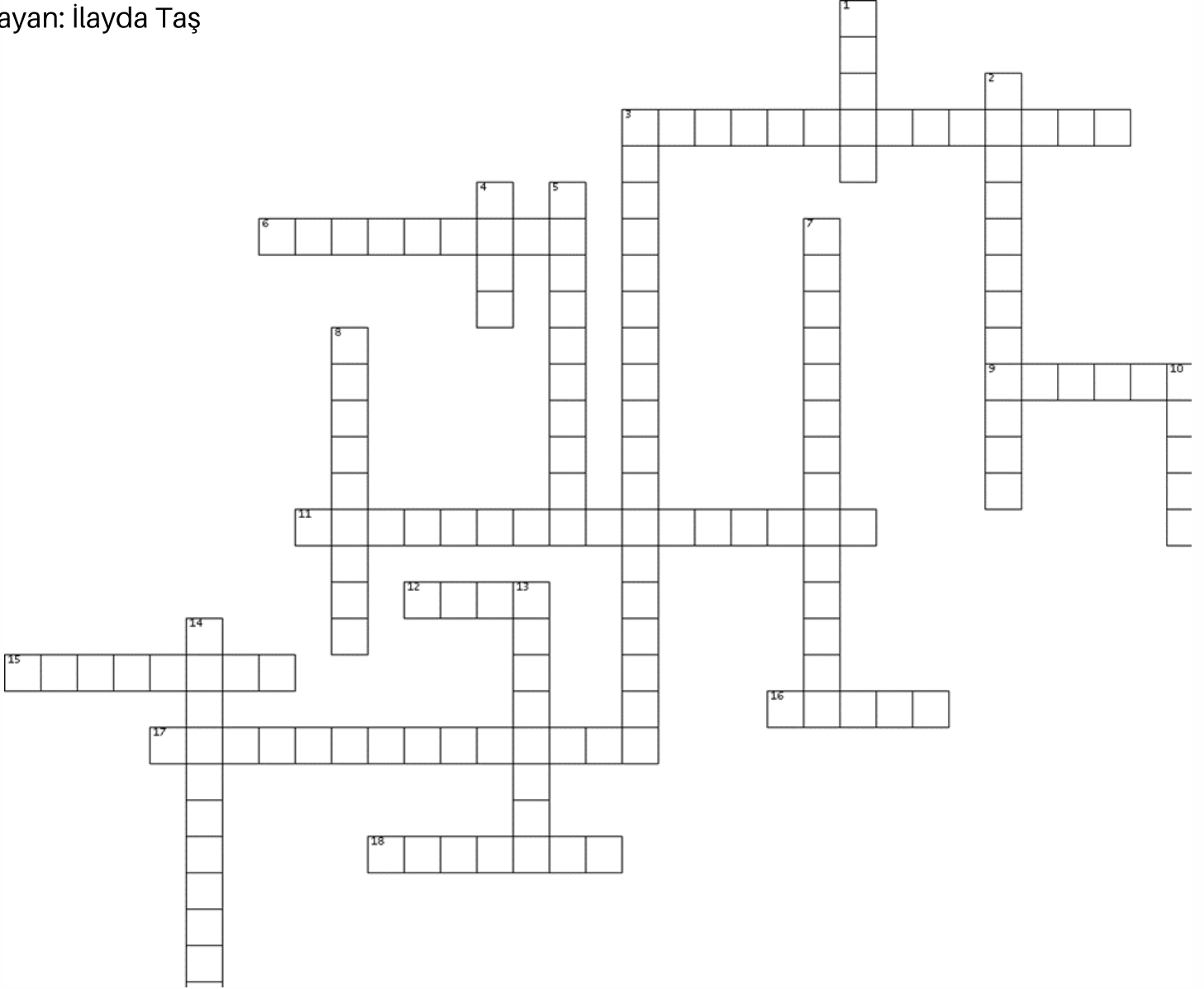


Büyük bir sigara şirketinin sözcüsü olarak Nick Naylor, sigara üreticilerinin ve sigara içenlerin haklarını savunmaktadır. Fakat iş görüldüğü kadar kolay değil. Sigaranın sağlığa verdiği korkunç zarar, kullanıcılarının bile bildiği bir gerçektir. Nick, sigara içmeyle ilgili bu olumsuz imajı düzeltmek için yeni bir çalışma başlatır ve karşısında acımasız bir senetör bulur. Bunlardan korkmayan Nick'in kırılma noktası, oğlunun kendisine olan algısında bir değişiklik olacaktır. Filmin vermek istediği mesaj dolayısıyla izlenmesi gerektiğini düşünüyorum.



1

1A

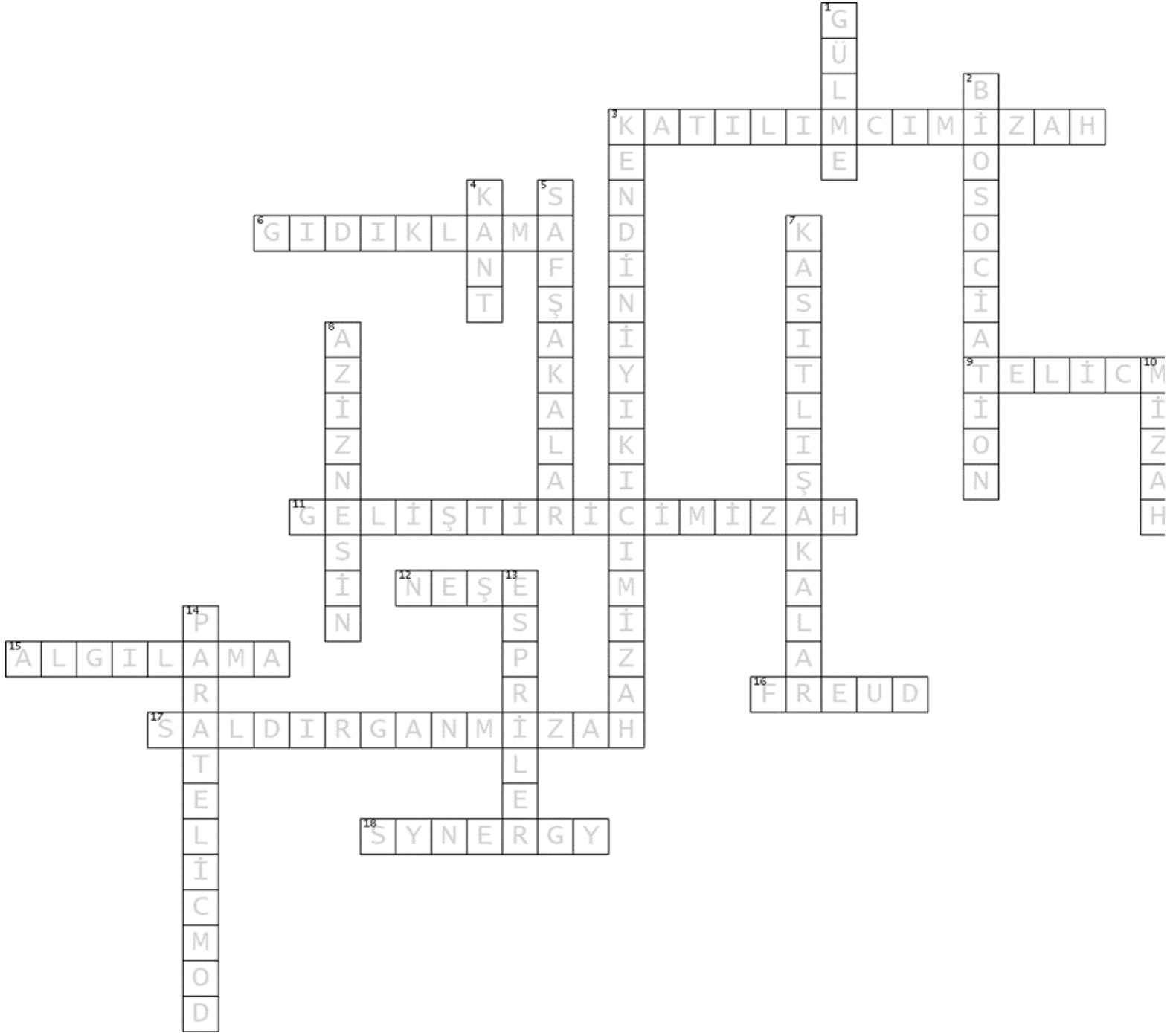


ACROSS

3. Kişinin kendi gereksinimlerini de göz ardı etmeden, başkalarını eğlendirmeye odaklanan kişilerarası mizah türü
6. Morreall'e göre mizahi olmayan gülme durumu
9. Hedefe yönelik, daha ciddi zihin durumu
İntrapsişik mizah türü
Keyif alma, eğlenme, mutlu olma, coşku hislerin tümü
Duyusal bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi
Rahatlama kuramlarının en önemli temsilcisi
Bireyin kendi üstünlük ve haz duyularına olan ihtiyacı karşılamak için mizahı başkalarına karşı uygunsuz biçimde kullanma
Aynı nesnenin iki karşıt görüntü ve kavramının, kişinin zihninde aynı anda tutulması

DOWN

- Mizaha eşlik eden neşe duygusunun dışavurumu
Zihnin aslına uygun işleyişinde ayrı olarak değerlendirilen iki kategori, içerik ya da nesneden oluşan kavram karışımı
Birey kendi ihtiyaçlarını dikkate almadan kullandığı mizahi tür
Uyumsuzluk kuramının akla ilk gelen isimlerinden biri
Freud'a göre yumuşak etkisi yalnızca gülümseme olabilen şakalar
Freud'a göre müstehcen ve sinsi içeriklere sahip olabilen şakalar
Türk edebiyatı tarihinin en önemli mizah yazarlarından biri
10. Şaka kılıfı altında gerçeği söyleme, gülmece
Kişinin bastırmak durumunda olduğu cinsel ve saldırgan duygularını ifade etmesini sağlama
Mizahın kullanıldığı zihin durumu



Bize Ulaşın



[instagram.com/pskfundemece](https://www.instagram.com/pskfundemece)

[instagram.com/dunyadanismanlik](https://www.instagram.com/dunyadanismanlik)

[instagram.com/ddm_akademi](https://www.instagram.com/ddm_akademi)



<https://www.dunyadanismanlikmerkezi.com/>



<https://www.youtube.com/c/FundemcePsikoloji>

Psikoloji Dünyası

Sayı:1 Nisan 2022

Dünya Danışmanlık Merkezi

Tasarım: Nur Sena ÜNAL

Editör: Sümeyye Karagüllüoğlu