

-Araştırma Makalesi-

**Borderline Bir Eyleme Vurum Savunması Olarak Aşırı Film/Dizi İzleme:
Klinik Bir Olgu Sunumu Üzerinden Sinemaya Çok Yönlü Psikolojik Bakış**

Muhammed Arıkan*

Aylin Tutgun Ünal* *

Özet

Psikoterapi insanların kendilerini tanıdıkları, keşfettikleri ve değiştirdikleri ruhsal sağaltım mekanizmalarının işlediği bir tedavidir. Psikoterapi XX. asrın çocuğudur ve yaklaşık yüz yıldan beri de sürekli gelişmekte, yenilenmekte ve zenginleşmektedir. Bu çalışmada, bir psikoterapi vakasının psikoterapi süreci çerçevesinde, psikolojinin sinemaya bakışı, sinemanın/dizilerin nasıl bir borderline eyleme vurum savunması olabileceği, postmodern insanın içine düştüğü varoluşsal buhranın ve bunaltının aşılmasında sinemanın nasıl bir psikolojik mekanizmayla aracı bir fonksiyon yüklenebileceği ele alınmıştır. Çalışmada yer alan psikodinamik kuramlar çerçevesinde (Masterson terapisi) yapılan klinik değerlendirmeyle şizoidi savunmaları olan uzaklaşmacı borderline teşhisi olan "Samyeli" vakası temel odağımızdır. Bu kişinin psikoterapi süreci yaklaşık 2 yıl sürmüştür. Samyeli'nin sağaltımında Masterson terapisinin kuramsal ve teknik aygıtları kullanılmıştır. Vakanın terapi süreci sonlandığında ise, bu vakanın sadece erken bebeklik ve çocukluk deneyimlerinin dinamikleriyle değerlendirilmeyecek kadar multifaktöriyel bir çeşitlilik barındırdığı, çağ insanının varoluşsal ve sosyopsikolojik sorunlarına ışık tuttuğu ve hatta sinemapsikolojik açıdan da oldukça derin ve zengin dinamikler barındırdığı anlaşılmıştır. Bu sayılan sebeplerden ötürü de vaka sunumunda her ne kadar bu kişinin terapi süreci Masterson kuramının dinamikleriyle anlatılıp daha çok sinema/dizi konuları bir eyleme vurum savunması olarak ele alınacak olsa da aslında dolaylı olarak değinilecek konular arasında; sinema ve psikoterapi ilişkisi, sinemanın pozitif psikolojik, varoluşsal ve klinik etki mekanizmaları, nesne ilişkileri temelli deterministik kuramlarla modernite eleştirisi üzerinden zemin bulan ve kıta felsefesinin ilham üflediği varoluşçu kuramların insanı ve sorunlarını anlamada nasıl bir tamamlayıcılık ve bütünsellik çerçevesinde birleştirilebileceği gibi konular yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Film Koliklik, Borderline, Aşırı İzleme, Sinema, Psikoloji

*Psikoloji Doktorantı/Uzman Psikolojik Danışman, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

E-mail: psk.muhammedarikan@gmail.com

ORCID : 0000-0002-4904-3963

**Doç. Dr. Üsküdar Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-mail: aylin.tutgununal@uskudar.edu.tr

ORCID : 0000-0003-2430-6322

DOI: 10.31122/sinefilozofi.1064990

Arıkan, M. ve Tutgun Ünal, A. (2022). 'Borderline Bir Eyleme Vurum Savunması Olarak Aşırı Film/Dizi İzleme: Klinik Bir Olgu Sunumu Üzerinden Sinemaya Çok Yönlü Psikolojik Bakış. Sinefilozofi Dergisi, Özel Sayı (4) 2022.

Geliş Tarihi: 29.01.2022

Kabul Tarihi: 09.07.2022

-Research Article-

**Overwatching Movies/Series As A Borderline Defense of Acting Out:
A Versatile Multifaceted Psychological Perspective to Cinema through a
Clinical Case Report**

Muhammed Arıkan*

Aylin Tutgun Ünal* *

Abstract

Psychotherapy is a treatment in which people get to know, discover and change themselves by working on mental healing mechanisms. Psychotherapy is the child of the 20th century and has been constantly developing, renewing and enriching for nearly a century. In this study, psychology's view of cinema within the framework of the psychotherapy process, how cinema/series can be a borderline acting out defense, and how cinema can be a mediator function in overcoming the existential crisis and anxiety in which postmodern people fall are discussed through a psychotherapy case. Our main focus in the study is the case of "Samyeli", who has schizoid defenses and a diagnosis of quiet borderline made by a clinical evaluation within the framework of psychodynamic theories (Masterson Therapy). The psychotherapy process of this person took about 2 years. In the treatment of Samyeli, theoretical and technical Masterson therapy tools were used. When the therapy process was over, it was understood that this case contained a multifactorial diversity that could not be evaluated only with the dynamics of early infancy and childhood experience. It was seen that the case shed light on the existential and socio-psychological problems of the people of the age and even having very deep and rich dynamics in cinema-psychology. For these reasons, the therapy process of this person will be explained with the dynamics of Masterson theory and cinema/series issues will mostly be discussed as acting out defense in the case report. On the other hand, issues such as the relationship between cinema and psychotherapy, the positive psychological, existential and clinical effect mechanisms of cinema; how deterministic theories based on object-relations and existential theories inspired by continental philosophy and based on the criticism of modernity can be combined within the framework of complementarity and holism in understanding people and their problems are focused indirectly within the study.

Keywords: *Movieholics, Borderline, Binge Watching, Cinema, Psychology*

*PhD in Psychology/Expert Psychological Counselor, Üsküdar University, Institute of Social Sciences, İstanbul, Turkey.

E-mail: psk.muhammedarikan@gmail.com

ORCID : 0000-0002-4904-3963

**Assoc. Prof. Dr., Üsküdar University, Faculty of Communication, Department of Journalism, İstanbul, Turkey.

E-mail: aylin.tutgununal@uskudar.edu.tr

ORCID : 0000-0003-2430-6322

DOI: [10.31122/sinefilozofi.1064990](https://doi.org/10.31122/sinefilozofi.1064990)

Arıkan, M. ve Tutgun Ünal, A. (2022). 'Borderline Bir Eyleme Vurum Savunması Olarak Aşırı Film/Dizi İzleme: Klinik Bir Olgu Sunumu Üzerinden Sinemaya Çok Yönlü Psikolojik Bakış. Sinefilozofi Dergisi, Özel Sayı (4) 2022

Received: 29.01.2022

Accepted: 09.07.2022

Extended Abstract

Tools such as movies/series play an extremely important role in the daily practices of 21st century people. If we look at TV series from a clinical psychological point of view, it will be seen that spending time with TV series or movies for a long time has various psychodynamic meanings. It is also an important fact that TV series and movies can motivate people to transform by creating certain emotions in people. Further, with the existential issues they cover with, serials and movies can help overcoming depression by offering different perspectives and tools of inquiry to people who have various ontological/existential problems.

The reason for her application to us was the turbulent tides she experienced in the fields of emotional and interpersonal relationships. If we briefly summarize the life story of Samyeli, we can say that she grew up in a family that can be considered at a slightly above-average economic level. Her relationship with her parents had always been turbulent. When the family dynamics are examined, it is understood that Samyeli is the child of a very ambivalent, emotionally inconsistent and unstable mother and a perfectionist, grandiose father who has a problem with family loyalty. Samyeli, who also experienced childhood abuse, stated that her problems begin with adolescence. She committed suicide twice as she saw herself as quite worthless but also engaged in self-harming acts during adolescence. Interestingly, some movies watched especially towards the end of the therapy sessions were seen to have transformative effects in this case. Moreover, Samyeli strives to overcome various existential problems with the existential movies she watches.

In her current life/just before she started therapy, Samyeli was compensating for failures and hurts in emotional relationships with various compensatory mechanisms. Among these mechanisms were drinking alcohol, promiscuous sex, and watching TV series/movies. For example, on the weekend, there were times when she watched TV series/movies for almost 20-23 hours. The reason for this situation was to escape from the feelings of inner loneliness, emptiness and hurt.

During the therapy process, the therapist repeatedly confronted Samyeli with watching these Netflix series. In the early days, Samyeli showed intense resistance to confrontations and was very defensive. However, as the therapist confronted and interpreted Samyeli's transference-acting out defenses, Samyeli's resistance began to break. Within the framework of the transference relationship she established with the therapist, Samyeli began to abandon her maladaptive defense patterns as she saw more clearly the feelings such as emptiness, loneliness and hurt behind her acts, and the early relationship dynamics behind them. In the sixth month of therapy, she reduced the TV series viewing time on weekends to five or six hours. At the same time, there were significant reductions in other acting out behaviors.

In addition, Samyeli's watching so many TV series/movies created a serious chaos for her because she had unhealthy identifications with the characters, she watched in TV series. She introjected the positive and negative aspects of these characters without melting them in her own structure, and she was trying to manage her relationships by adopting the behaviors of these characters. This situation is actually a classic feature of the borderline self-structure, which has failed to create an internally consistent sense of self and tries to manage with substitute selves. During the therapy process, the dynamics behind Samyeli's externally reflected inconsistencies were confronted and interpreted in a consistent manner.

Samyeli's sessions lasted for two years. During this two-year period, Samyeli repeatedly used and confronted maladaptive defenses against the triggering of internal object relations. We were able to present very few sections here because the space is short. Therefore, some parts of the case may be difficult to understand. This case demonstrates how watching movies/series can be used as an acting out defense in terms of self-blunting, problem-avoidance, and self-anesthetization. However, the relationship between psychotherapy and cinema should not be established only in terms of acting out defense or movie analysis. In fact, Samyeli's story is important in that it shows how cinema can be maladaptive to a person who cannot regulate her emotions, to watch movies or to search for herself in movie characters, and how the same cinema can be the dynamo and motivating force of adaptive changes after she starts to face herself. This case can be handled in terms of both early childhood dynamics and the existential

questions and chaos of the people of the age. As a result, although a person is a prisoner and a work of her childhood, the devices of the age she lives in are very important determinants in filling the boundaries determined by that childhood.

Giriş

İnsanlık başlangıcından bugüne kadar farklı dönemler geçirmiş olup sürekli bir epistemolojik ilerleme kaydetmiştir. Tarım toplumlarından sanayi/endüstri toplumuna geçiş, ardından da bilgi toplumuna geçiş evreleri birbirini izlemiştir. Bu evrelerin her birinde çeşitli tüketim araçları ve aygıtları bulunmaktadır. Teknoloji küreselleşmenin en önemli motor gücü olmuştur (Duman, 2021, 95-142). Şu anda içinde yaşadığımız bilgi çağı ise hem kavramsal hem pratik açıdan hayatımıza yepyeni açılımlar sağlamıştır. Bu açılımlardan biri de pek çok kişinin hayatına girmiş olan internet dizileridir. Bunun yanında bilişim teknolojisinde meydana gelen gelişmeler ve bu teknolojinin aygıtlarına ulaşımında kolaylıkların artması, televizyonun dışında da insanların pek çok dizi ve filmi kolayca izleyebilmesini sağlamıştır (Can, Koçer ve Toprak, 2021, s. 324). Her gelişme sağladığı kolaylıkların ve olanakların yanında yeni sorun alanlarının oluşmasına da sebep olmaktadır. Her ne kadar boş zamanlarda pek çok filme ve diziye ulaşma imkânı kolay olsa da bu durum pek çok sosyal ve psikolojik sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu sorun alanlarından bir tanesi de aşırı film ve dizi izleme ya da dizi ve filmlere müptela olmasıdır.

Bağımlılık sadece bir maddeye karşı gelişen patolojik saplantı hali değildir. Bu kavramın sınırları bir insana karşı geliştirilen saplantı ya da takıntı halinden kumar oynama, alışveriş yapma ve cinsellik gibi belirli davranışlara yönelik geliştirilen kompulsif bağlanmaya kadar pek çok sorunu içerisine alacak şekilde genişletilmiştir. Kumar oynama, kompulsif cinsellik, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılıklar eylemsel/davranışsal bağımlılıklar kategorisi içerisinde ele alınmaktadır. Bağımlılık, kişilere belirli ölçülerde, daha çok da kısa vadeli olarak faydalar sağlayan mekanizmaları barındırmaktadır. Örneğin, bazı kişiler için bağımlılık yapıcı maddeleri ya da alkolü tüketmek duygu düzenlemeye yarayan bir faydaya bağlı olduğundan sürdürülmektedir. Kimi insanlar ise haz ve keyif alma gibi duygularını yönetemedikleri ve dürtüsel özelliklere sahip oldukları için bağımlılık geliştirmektedirler. Böylece, davranışsal bağımlılıkları dürtü kontrol bozukluklarının mekanizmalarını da kullanarak tanımlamak mümkündür (Evren, Ögel ve Uluğ, 2012, s. 193).

Film ve dizi izleme davranışı, altında çok farklı psikolojik mekanizmaları barındırmaktadır. Kimi insanlar açısından film veya dizi izlemek bir boş vakit aktivitesidir. Böylece, tek başına veya sevilen insanlarla beraberce yapılan eğlenme aracı olmaktadır. Kimileri açısından ise filmlerin ve dizilerin fantastik ve kurgusal dünyasına sığınmak ve bu dünyada kendine bir anlam üretmeye çalışmak dış dünyadaki kişilerarası sorunlardan ve sosyal dünyadan kaçınmanın bir aracıdır. Kimi insanlar ise, yoğun duygularını düzenleyebilmek için ya da stresli bir durumla baş etmek amacıyla bir kaçınma mekanizması olarak film veya dizi izlemeyi kısa vadede faydalı, uzun vadede zarar verici olan işlev bozucu bir baş etme yöntemi olarak kullanabilmektedirler (Çaycı, 2020, s. 403-423).

Kişilik bozuklukları, içinde yaşadığımız çağın çok önemli ruhsal sorunlarının başında gelmektedir. Kişilik bozuklukları bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası alanlarda, erken dönemlerden itibaren normal ölçülerden saparak kendini gösteren bozukluklardır. Borderline kişilik bozukluğu da B kümesi içerisinde yer alan, duygusal labilite, coşkusalılık ya da dalgalanmalarla karakterize olan bir kişilik bozukluğudur. Sınır kişiliğe sahip insanlarda alkol ve madde bağımlılığının yanında çeşitli eylemsel bağımlılıkların da gelişme riski yüksektir (Öztürk ve Uluşahin, 2016, s. 430). Bu kişiliğe sahip olanlar, yoğun ve karmaşık duygularını idare edebilmek için alkol ve madde kullanma, riskli cinsel eylemler gibi baş etme yöntemlerine sıklıkla başvurabilmektedirler. Aşırı izleme davranışı da bu anlamda davranışsal bağımlılıkları işaret eden ve daha çok duygusal kaçış işlevi gören bir eylem olarak değerlendirilmektedir (Panda ve Pandey, 2017, s. 425-438).

Savunma mekanizmaları bilinçdışı çatışmayı yönetmek amacıyla ego tarafından geliştirilen baş etme yöntemleridir. Savunma mekanizmalarının amacı kaygıyı azaltmaktır ve bu mekanizmalar kendi içlerinde ilkel, nevrotik ve olgun savunmalar olarak kategorize edilmektedir. Eyleme vurma, aktifleşen intrapsişik nesne ilişkilerini derhal davranışa dönüştürmeyle ilgili ilkel veya primitif bir savunma mekanizmasıdır (Sadock ve Kaplan, 2016, s. 160-163). Eyleme koyma veya vurma yoğun duygu geçişleri olan sınır kişilikler tarafından sıklıkla başvurulan bir mekanizmadır. Eyleme koyma içsel dürtüleri mantık süzgecinden geçirmeksizin direkt davranışa dönüştürmeye sebep olduğu için kişilerarası alanda pek çok soruna neden olabilmektedir. Eyleme vurma mekanizması duyguların sözel olarak sağlıklı şekilde paylaşılması yerine kişinin kendisini direkt eylemlerle ifade etmesi esasına dayanır (McWilliams, 2017, s. 168-169). Bu anlamda zor duygularla baş etmek için aşırı dizi/ film izlemek kişiyi duygularından ve ihtiyaçlarından kopartan bir eyleme vurum olarak değerlendirilebilir (Karaosmanoğlu, 2017).

1. Aşırı Film/Dizi İzleme

Aşırı izleme (binge watching) kavramı 2013'ten sonra literatürde tartışılan bir kavram olmuştur. Netflix gibi platformların yaygınlaşması, bu kavramla ilgili olarak akademik tartışmaların başlamasına yol açmıştır. Önceki dönemlerde bir dizinin sonraki bölümünün izlenebilmesi için belirli bir süre beklemek gibi bir zorunluluk bulunmaktaydı ancak netflix bu zorunluluğu ortadan kaldırarak bir dizinin pek çok bölümünü peş peşe izleme olanağı sunmuştur. Netflix'in "House Cards" isimli dizisinin bir sezonluk tüm bölümlerinin aynı anda yayınlanması aşırı izleme kavramının gündeme girmeye başlaması açısından önemli milat olmuştur. Bu durum beraberinde bir oturuşta bir dizinin pek çok bölümünü izleyerek aşırı vakit harcama gibi bir sorunsal doğurmuştur (Çaycı, 2021, s. 404). Aşırı izleme kavramı üzerinde büyük ölçüde mutabakat sağlanmış olunan bir kavram olmaktan henüz uzaktır. Bir tanıma göre, aşırı izleme bir oturuşta en az üç bölümün izlenmiş olmasıdır (Sung, Kang ve Lee, 2018, s. 401). Kimilerine göre ise, aşırı izleme olması için peş peşe izlenecek bölüm sayısının iki olması yeterli görülmektedir (Schveidel ve Moe, 2016, s. 1-17). Netflix izleyicilerinin neredeyse %90'lık bir kısmı ise, bir günde bir dizinin en az üç bölümü izlemektedirler. Aşırı izleme davranışı beraberinde istenilen duygularda bir artışa yol açmış olsa da aynı zamanda ekran başında uzun saatler geçirmeye yol açtığından yalnızlaşma ve asosyalleşme gibi pek çok soruna da sebep olmaktadır. Ayrıca "aşırı" kavramı bir öz kontrol yitimine de atıfta bulunarak aşırı içme ve yeme gibi bağımlılık çağrıştıran sorunlara da gönderme yapmaktadır (Ateşalp, 2020, s. 114). Aşırı izleme davranışı özellikle distress uyandıran yoğun duyguların regülasyonu için başvurulan bir baş etme eylemi olsa da aynı zamanda keyifli ve eğlenceli vakit geçirmek için de başvurulan bir davranıştır. Aşırı izleme davranışı kişiyi izlenen içeriğe bağımlı hale getirdiği gibi aynı zamanda bu tarz peş peşe bölüm izleme imkanları sunan Netflix ve Amazon Prime gibi yeni nesil platformlara da bağımlı hale getirmektedir. Aşırı izleme her ne kadar yüz yüze ilişkilerde sorunlara yol açsa da özellikle arkadaş ortamlarında ortak bir konu etrafında dönen tartışmalara malzeme sunması açısından sosyalleşme olanaklarını da artırabilmektedir. Bunun yanında aşırı izleme ailevi ilişkilerde, akademik ve iş performansında kötüleşmeye yol açmakta ve uykusuzluk gibi problemlerin de gelişmesine neden olabilmektedir (Çaycı, 2021, s. 420). Aşırı izleme konusunda cinsiyetler arasında da bir farkın bulunduğu bildirilmiştir. Bu anlamda kadın izleyicilerin daha çok risk altında oldukları ifade edilmektedir (Exelmans ve Bulck, 2017, s. 1001-1008).

Aşırı dizi ve film izlemek şu anda DSM-5 içerisinde tanımlanmamış olsa da birçok belirtisi madde kullanım bozukluğu kriterleriyle benzeşmektedir. Literatürde ise, daha çok medya bağımlılığı altında ele alınan bir sorundur. Kimi bağımlılıklar bağımlılık nesnesine ulaşamadığı durumlarda fizyolojik/bedensel yoksunluk ya da çekilme belirtilerine sebep olurken kimi bağımlılıklar, yalnızca psikolojik çekilme veya yoksunluk belirtilerine yol açmaktadır (Ögel, 2017, 101). Aşağıda psikiyatrik tanı sınıflandırma kitabı olan DSM-5'e göre bağımlılık kriterleri yer almaktadır.

Madde bağımlılığı tanısı konulabilmesi için aşağıdaki kriterlerin en az iki tanesinin on iki ay boyunca görülmesi ve madde kullanımının kişinin hayatında işlev kaybına yol açması gerekmektedir.

1-Maddenin tasarlanandan daha uzun süre boyunca kullanılmasıyla birlikte tasarlanandan daha büyük ölçüde madde kullanımının olması.

2- Madde kullanımını kontrol etmek ya da maddeyi tamamen bırakmak için netice vermeyen çabalamaların olması.

3- Madde kullanımıyla bağlantılı çeşitli davranışlara ya da etkinliklere fazla vakit harcama.

4- Madde kullanmaya dair yoğun ve güçlü bir isteğin olması.

5- Çeşitli yaşam alanlarında vazifelerini yerine getiremeyecek düzeyde madde kullanımının olması.

6- Madde kullanımının çeşitli sosyal ve kişilerarası alanlarda ciddi işlev kayıplarına yol açmasına rağmen devam ettirilmesi.

7- Madde kullanımından ötürü çeşitli etkinliklere ayrılan zamanın kısıtlanması ya da bu etkinliklerin tamamen bırakılması.

8- Madde kullanımının tehlike arz edebilecek durumlarda da sürdürülmesi.

9- Çeşitli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların maddeye bağlı olarak var olduğunun bilinmesine karşın madde kullanımına devam edilmesi.

10- Madde kullanımına karşı tolerans gelişmesi.

11- Madde kullanılmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.

Film ya da dizi bağımlılığı daha çok psikolojik çekilme belirtilerine yol açan bir bağımlılık türüdür. Bu durum da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin ruhsal sağlığını olumsuz olarak etkilemekte ve birçok alanda çeşitli işlev kayıplarına yol açabilmektedir. Özellikle dizi ve filmlerde anlatılan hayali hayatların ve kahramanların iyi bir süzgeçten geçirilmeden rol model olarak benimsenmesi yanlış özdeşimler kurulmasına sebep olabilmektedir. Bunun yanında özellikle saldırganlık ve şiddet temalı dizi ve filmlere aşırı maruziyet kişinin öfke denetim mekanizmalarında gevşemeye yol açarak başkalarına sözel veya fiziksel şiddet uygulama davranışlarında artışa yol açabilmektedir (Özkan, 2014). Bunun yanında, dizi ve filmlerin kurgusal ve fantastik dünyasında uzun süre vakit geçirmek sosyalleşme imkanlarını azalttığı veya kısıtladığı için yalnızlaşmaya ve depresyona yol açabilmektedir. Ayrıca uzun saatler dizi izlemek uyku düzeninin bozulmasına bağlı sorunlara ve yorgunluğa sebep olabilmektedir. Bunların yanında, dizi izlerken çok az yorulduğu ve çok fazla enerji harcamadığı için kişi kitap okuma gibi emek gerektiren hobilerini sıkıcı bulmaya başlayarak bunlardan uzaklaşabilmektedir (Özkan, 2014). Daha önceden keyif alarak yapılan pek çok aktivitenin ya da etkinliğin yerini dizi ve film izleme alabilmektedir.

Sinema/ dizi gibi araçlar, 21. yüzyılda insanın gündelik pratiklerinde son derece önemli bir rol oynamaktadır. Dizilere klinik psikolojik açıdan bakıldığında, dizi veya filmlerle uzun süre vakit geçirmenin çeşitli psikodinamik anlamlarının olduğu görülmektedir. Yine dizi ve filmlerin insanlarda belirli duygular oluşturarak dönüşüm konusunda güdüleyebileceği önemli bir gerçektir. Dizi ve filmler işledikleri egzistansiyal konularla çeşitli varlıkbilimsel/ ontolojik/ varoluşsal sorunlar yaşayan insanların içlerine düştükleri buhranları aşmalarında onlara farklı bakış açıları ve değişik sorgulama araçları sunmaktadırlar. Yıkıcı duyguları düzenleyebilmek, hayatı işlevsel olarak sürdürmede gerekli olan önemli bir beceridir. Duygu regülasyonu yapamamak pek çok psikopatolojik durumun arkasında yatan önemli sebeplerin başında gelmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde, genetik olarak alınan malzemenin kaliteli olması ya da daha az kusurlu olması etkili olmaktadır. Zor, karmaşık ve yoğun duyguların adaptif ve işlevsel yöntemlerle idare edilememesi bu duyguları düzenleyebilmek için pek çok maladaptif ve disfonksiyonel stratejiye başvurulmasına sebep olabilir (Manning, 2018, s. 155). Yıkıcı duygular sağlıklı stratejilerle denetim altına alınamadığında madde kullanımı, riskli cinsel eylemler, kumar oynama, kendine zarar verme ve aşırı yeme gibi pek çok sağlıksız yöntemle durdurulmaya ya da kontrol edilmeye çalışılabilmektedir (Roediger, 2015, s. 49).

Aşırı dizi/film izleme internetin yaygınlaşması ve film sektöründe meydana gelen hızlı gelişme ile birlikte çok fazla artan, yeni ve alanyazında yeterince incelenmeyen bir sorun alanıdır. Filmlerle ya da dizilerle aşırı vakit geçirmek zor duyguları yönetmek için başvurulan işlev bozucu bir baş etme yöntemi olabilmektedir. Özellikle sınır düzeyde bir kimlik örgütlenmesine sahip duygu regülasyon sorunları yaşayanların, karmaşık ve yoğun duygularını yönetmede sağlıklı stratejileri kullanamaması sonucunda, aşırı film/dizi izlemek suretiyle zor duygularını yatıştırılmaya ve uyuşturmaya çalıştıkları görülmektedir. Baş etmekte güçlük çekilen bir sorun sonrasında, aşırı dizi ve film izlemek aktifleşen duyguları küntleştirilebilmektedir. Bu durum kısa vadede duyguların yatışmasını sağladığı için işlevsel olsa da uzun vadede sorunlar çözülemediği için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir.

Borderline (Sınır) Kişilik Bozukluğu

Borderline kişilik bozukluğu, terk edilmeye karşı aşırı hassasiyetle karakterize olan, süregelen boşluk duygularının yoğun olarak deneyimlendiği, kimlikle ilgili tutarsızlıkların olduğu, dünyayı ve kendini bütünsel olarak değerlendirme noktasında zorlukların yaşandığı bir kişilik sorunudur. Bu kişilik bozukluğu toplumun genelinde %2 oranında görülürken yatılı tedavi gören hastalar arasında ise %20 olarak görülmektedir. Borderline kişilik bozukluğu birkaç on yıl önce tedavi edilemeyeceği düşünülen bir psikiyatrik bozuklukken artık geliştirilen yeni terapi/tedavi metotlarıyla başarılı şekilde sağaltılabilmektedir (Sadock & Kaplan, 2016, s. 751; Öztürk & Uluşahin, 2016, s. 431). DSM-5 açısından borderline (sınır) kişilik bozukluğu aşağıda yer alan şu kriterlerle tanımlanmaktadır.

1. Gerçek ya da hayali bir terk edilmeden çok endişe duyma.
2. Göklere çıkarma ya da gözünde aşırı büyütme ile yerin dibine sokma arasında git gelli olan algılama biçimi.
3. Kimlik karmaşası ya da tutarsız kimlik.
4. Kendini tehlikeye sokacak ya da kendine zarar verecek eylemlerde bulunma.
5. Yineleyici şekilde intihar girişimlerinde bulunma ya da intiharla başkalarının gözünü korkutma ve kendine zarar verme.
6. Dalgalı ya da labil bir duyguduruma sahip olma.
7. Sürengen ya da kronik boşluk duygusu.
8. Uygunsuz öfke patlamaları ve öfkesini denetlemede güçlük çekme.
9. Zorlanma durumlarında ya da ağır stres altındayken akut ve geçici psikotik belirtiler sergileme ve çözülme (dissosiyasyon) belirtileri.

Borderline kişilik bozukluğu farklı kuramlara göre çeşitli şekillerde ele alınıp sağaltılabilmektedir. Bu kişilik yapısına sahip olan bireyler duyguları çok daha derinden yaşamakla birlikte bu zor duyguları yönetme noktasında da sorunlar yaşarlar. Sınır kişilik bozukluğu için geliştirilmiş olan Diyalektik Davranışçı Terapi, sınır kişilik bozukluğunu biyolojik kırılmalı unsurlarını ya da hassasiyetleri onaylamayan, erken dönemde çevre ile olan etkileşimle açıklamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşım sınır kişilik bozukluğunu temelde bir

duygu regülasyon sorunu olarak görmektedir. Terapi sürecinde ise ana odaklanma, kişilerarası beceri eğitimi, duygu düzenleme becerileri ve disettes toleransını güçlendirme gibi dört ana alanda çalışmalar yürütülmekte ve müdahaleler yapılmaktadır (Köroğlu, 2017, s. 295).

Nesne ilişkileri temelli yaklaşımlar borderline kişilik bozukluğunu ilk bakım verenle kurulan ilk dönemlere ait olumsuz ilişkiler neticesinde gelişen hasarlı içsel nesne ilişkilerine bağlamaktadır (McWilliams, 2017, s. 79). Mahler, insan yavrusunun gelişimini çeşitli evrelere ve alt evrelere ayırarak ele almıştır. Mahler, gelişimin ilk iki evresini otistik ve sembiyotik evreler olarak ele almıştır. Bu iki evrede çocukta özne ve nesne veya ben ve öteki ayrımı yoktur. Çocuk temel bakım veren nesne ile kendini özdeş bir varlık olarak hissetmekte ve materyal nesneyle sembiyotik bir ilişki kurmaktadır. Bu iki evre yaklaşık olarak hayatın ilk altı aylık kısmını kapsamaktadır. Sonrasında ise çocuk ben ve öteki ayrımını yapmaya başlayarak ayrışma evresine geçmektedir (Özakkaş, 2014).

Ayrışma evresi de kendi içerisinde çeşitli alt evrelere ayrılmaktadır. Ayrışma döneminin ilk alt evresi alıştırma evresidir ve bu evre Freud'un kuramında anal evreye, Erikson'un kuramında ise özerklik evresine denk düşmektedir. Bu evrede çocukta aşırı bir özerklik ihtiyacı göze çarpmaktadır ve çocuk bu evrede ebeveynlerine karşı kendi otonomisini kanıtlamaya çalışırcasına bir çaba sergilemektedir. Bu evrenin bitimiyle birlikte yaklaşık on sekizinci aydan itibaren yeniden yakınlaşma evresine geçilmektedir. Bu evrede çocuk alıştırma evresinin tam zıddı bir davranış sergilemektedir. Bir önceki evrede terk edilmeye karşı minimum kaygı belirtileri sergileyen çocuk, yeniden yakınlaşma evresinde bir taraftan etrafı keşfetmeye dönük güçlü bir istek duyarken diğer taraftan da materyal nesnenin terk etmesine karşı yoğun bir endişe hissetmektedir. Bu evre hem çocuk hem de bakım veren açısından oldukça ambivalan ve tutarsız bir evredir (Özakkaş ve Çorak, 2014 s. 42-63; Sadock ve Kaplan, 2016 s.163-174).

Mahler'in gelişim kuramının son evresi ise, bütünlüşme aşamasıdır. Artık bu aşamada çocuk kendine ve ötekine dair parçalı nesne ve kendilik tasarımlarını birleştirebilmelidir. Bu dört evre hayatın başlangıcından itibaren yaklaşık olarak 36 ay boyunca sürmekte ve kişiliğin temel dinamikleri de bu evrelerin her birinde temel bakım veren nesneyle kurulan ilişkinin niteliğine göre şekillenmektedir (Özakkaş, 2014, s. 17).

Mahler'in teorisi, Masterson tarafından başka kuramlarla entegre edilerek klinik pratiğe aktarılmıştır. Masterson, her evredeki sorunun ya da duraksamanın belirli bir psikiyatrik bozuklukla ya da kişilik örgütlenmesiyle iltisaklı olduğunu öne sürmüştür (Masterson, 2016, s. 23). Sembiyotik evrede meydana gelen bir duraksama ya da yetersizlik Masterson'a göre psikoz gelişimine yol açmaktadır. Alıştırma evresinde meydana gelen bir duraksama ise, narsistik kişilik örgütlenmesinin gelişine sebep olabilmektedir. Masterson ise, sınır kişilik bozukluğunu Mahler'in Ayrılma ve Bireyleşme Kuramı'ndaki yeniden yakınlaşma evresinde (18-24 aylar arası) meydana gelen bir gelişimsel duraksamaya bağlar. Bu evrede çocuğun bakım verenden uzaklaşıp dış çevreyi keşfetmektedir. Otonomisini ortaya koyma girişimleri engellenirse, o zaman çocuk, terk depresyonuna düşmektedir. Hayatın bu ilk evrelerinde meydana gelen sorun, ergenlik süreciyle birlikte yeniden ortaya çıkmakta ve her özerk olma girişimi ya da karar verme süreci 18. ve 24. aylar arasında olanlara benzer bir şekilde terk depresyonuna sebep olabilmektedir. Bu doğrultuda gelişen bir kişi yetişkin yaşamında yeniden yakınlaşma krizini tekrar tekrar deneyimleyecektir (Özkkaş, 2014, s. 17).

Bununla birlikte, dünya çapında borderline kişilik bozukluğu denilince ilk akla gelen kişilerden biri de Otto Kernberg'tir. Kernberg, tüm kişilik veya kendilik bozukluklarını borderline kendilik yapısının farklı klinik belirti ve semptomlar şeklindeki görüngüleri olarak değerlendirir. Borderline kişilik organizasyonu içerisinde yer alan kişilik yapılarını ise, düşük ve yüksek düzeyliler ile içe dönük ve dışa dönükler olarak kategorize eder. Borderline kişilik bozukluğu da bu organizasyon içerisinde yer alan bir bozukluktur. Masterson, borderline kendilik bozukluğunun ortaya çıkmasında diğer etmenlerin katkısını kabul etmekle birlikte çevrenin rolünün daha güçlü olduğunu vurgular. Ancak Kernberg, bu bozukluğun ortaya

çıkmasında daha çok biyolojik olarak getirilen mizaç özellikleri üzerinde durur. Buna göre, Borderline hastalar, doğuştan zor çocuklardır. Kernberg, borderline hastalarını, aktarım odaklı terapi denilen, hastanın terapistte yaptığı aktarımları yorumlama temeline dayanan bir yaklaşımla tedavi etmektedir.

Kernberg'in borderline kişilik yapısının tedavisindeki temel amacı, netleştirme, yüzleştirme ve yorumlama tekniklerini kullanmak suretiyle, bölünmüş olan kendilik tasarımlarının birleştirilmesi ve bütünleştirilmesidir. Kernberg, geçmiş önemli kabul eder ancak geçmiş konuşmanın hastayı iyileştirmeyeceğini düşünür. Bunun yerine, şimdi ve burada ortaya çıkan durumların değiştirilmesini önerir. Şimdi var olan davranış ve düşünce kalıplarının değişmesinin geçmişe olan bakışı da değiştireceğini öngörür. Kernberg açısından borderline kişilik bozukluğu olan kişilerin genel hayat örüntülerinde bir bütünlük ya da istikrar yoktur. Bu kişiler kendilerini bu anlamda tanımlarken eksik şekilde tanımlamalar yapmaktadırlar (Calligor, Kernberg ve Clarkin, 2019, s. 64-127).

Bununla birlikte, şema terapi son zamanlarda popülerlik kazanan bir psikoterapi ekolüdür. Bu yeni yaklaşım borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde de başarıyla kullanılmaktadır. Borderline hastalarda neredeyse tüm uyum bozucu şemalar vardır ve etkilidir. Bu hastaların duygularının hızlı değişken olmalarından ötürü ve tüm şemaları barındırmalarından ötürü mod terapisi geliştirilmiştir. Borderline hastalarda; terk edilmiş çocuk, kopuk korungan, cezalandırıcı ebeveyn, öfkeli çocuk ve zayıf olmakla birlikte sağlıklı yetişin modları mevcuttur (Farell ve Shaw, 2012, s. 139-142). Hasta terk edilmiş çocuk modunda iken incinmişlik ve zayıflık içeren çekirdek yapılar aktif durumdadır.

Borderline hastalardaki en temel mod terk edilmiş çocuk modudur. Kopuk korungan ise, bu hastaların kendilerini acı verici duygu ve deneyimlerden korumak için hapsettikleri bir kafes işlevi görür. Hasta incinmiş çocuk tarafının etkinleşeceğini ve bu yoğun duygusal aktivasyonla da baş edemeyeceğini düşünürse, bu moda geçerek kendini dış dünyadan kopartıp hissizleşebilir. Kopuk korungan, şema tedavisinin ilk bir yılında üzerinde çalışılan en güçlü modlardan birisidir. Cezalandırıcı ebeveyn modundayken hasta sürekli kendini suçlar ve kendine zarar verici birtakım eylemlerde bulunur. Öfkeli çocuk modunda ise, hasta yoğun ve yıkıcı öfke patlamaları yaşar. Terapist hastaya öfkeyi ifade etmenin sağlıklı yöntemlerini öğretir. Tedavinin temel amacı ise, çoğu borderline hastada zayıf durumda olan sağlıklı yetişkin modunu güçlendirmektir. Eğer bu mod güçlenirse, diğer işlev bozucu modlar bu mod tarafından yönetilebilecektir (Roediger, 2020, s. 47-68).

2. Olgu Sunumu

Samyeli, psikodinamik yönelimli psikoterapi yapan bir psikiyatrist tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı koyulduğu için, terapi sürecine başlamak üzere başvuruda bulunmuştur. Samyeli'nin öyküsü değerlendirildiğinde, ilişkilerde ayrılma bireyleşme anlamında sorunlar yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrılma ve bireyleşme sisteminin her aktive oluşunda yoğun bir terk depresyonu yaşayan Samyeli bunu aşmak için riskli cinsel eylemler, bazen kendine zarar verme ve uzun saatler boyunca film ve dizi izleme gibi eylemler yapmaktadır. Samyeli'nin hasarlı kendilik yapısı, ayrılma ve bireyleşmenin yeniden yaşanacağı; bir ilişkiye başlamak ve bitirmek, yeni bir karar almak gibi durumlarda terk depresyonuna yol açıyordu. Bu durum ise, çeşitli eylemlerle kompanse ediliyordu. Samyeli'nin problemleri ayrılma ve bireyleşme açısından değerlendirilmeye ve klinik anlamda çalışılmaya müsait olduğu için, olgunun terapi sürecinde Masterson Yaklaşımı kullanılmıştır.

Samyeli 28 yaşında bekar bir kadındır. Büyük bir şehirde öğretmenlik yapmaktadır. Kliniğe başvuru sebebi ise, duygusal ve kişilerarası ilişki alanlarında yaşadığı çalkantılı gitgeller dolayısıyla olmuştur. Kısaca bu kişinin hayat öyküsünü özetleyecek olursak şunları söyleyebiliriz. Samyeli, ortanın biraz üstü sayılabilecek ekonomik gelirli bir ailede büyümüştür. Ebeveynleriyle ilişkileri hep çalkantılı olmuştur. Aile dinamikleri irdelendiğinde, Samyeli'nin oldukça ambivalan, duygusal açıdan tutarsız ve dengesiz bir

anneyle mükemmeliyetçi, büyülenmeci ve aile sadakati sorunlu bir babanın çocuğu olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca çocukluk tacizi de bulunan Samyeli sorunlarının ergenlikle birlikte başladığını ifade etmektedir. Bu süreçten dolayı, kendini oldukça değersiz gördüğü için iki kez intihar eyleminde bulunmakla birlikte, aynı zamanda kendine zarar verici eylemlerde de bulunmuştur. Yine bu vakada, özellikle de terapinin sonlarına doğru izlenen bazı filmlerin dönüştürücü etkiler yaptığı görülmüştür. Samyeli aynı zamanda izlediği varoluşsal özellikli filmlerle yaşadığı çeşitli varoluşsal sorunlarını aşma çabası sergilemektedir.

Samyeli'nin zarar verici davranışları daha çok bir ilişkiyi bitirme, yeni bir ilişkiye başlama ve yeni bir karar vermek durumunda kalma gibi durumlarda artmaktaydı. Samyeli şu andaki/terapiye başlamadan hemen önceki hayatında duygusal ilişkilerdeki başarısızlık ve incinmeleri çeşitli telafi edici/kompensatuar mekanizmalarla ödünlemekteydi. Bu mekanizmalar arasında ise, alkol almak, rastgele cinsellik ve dizi/film izlemek yer almaktaydı. Mesela hafta sonu olduğunda neredeyse 20-23 saat dizi/film izlediği zamanlar oluyordu. Bu durumun sebebi ise, yaşadığı içsel yalnızlık, boşluk ve incinmişlik duygularından kaçmaktı.

Samyeli, saatlerce dizi izlediğini, hatta iki günde 20 saat dizi izlediğinde kafasının küntleşiyor olduğunu ve artık sorunlarını düşünemez hale gelecek kadar uyumuş olduğunu belirtmiştir.

Terapi sürecinde terapist defalarca Samyeli'ni söz konusu Netflix dizilerini izleme durumuyla yüzleştirdi. Samyeli ilk zamanlarda yüzleştirmelere karşı yoğun direnç göstermekte ve savunmaya geçmekteydi. Ancak terapist Samyeli'nin aktarım eyleme vurum savunmalarını da yüzleştirip yorumladıkça Samyeli'nin direnci kırılmaya başladı. Eyleme vurumlarının arkasındaki boşluk, yalnızlık ve incinme gibi duyguları ve bunların arkasında yatan erken dönem ilişki dinamiklerini de terapistle kurduğu aktarım ilişkisi çerçevesinde daha net olarak görmeye başladıkça maladaptif savunma örüntülerini bırakmaya başladı. Terapinin altıncı ayında, hafta sonları dizi izleme süresini beş ila altı saate kadar indirdi. Aynı zamanda, diğer eyleme vurumlarında da bariz azalmalar vardı. Aşağıda bu konuların ele alındığı seanslardan kısa bir kesit sunulmaktadır.

.....

Terapist: Pazartesi günü işe gittiğinde başının çok ağrıdığını söylüyorsun. Bu duruma ise, önceki iki gün boyunca yirmi saatin üzerinde dizi izlemenin yol açtığından bahsediyorsun. Bundan dolayı da şu anda işini kaybetmek üzeresin. (Yüzleştirme)

Samyeli: Oturduğun koltuktan bunu söylemek çok kolay. Beni hiç anlamıyorsun. Yaşadığım sorunlarla daha iyi baş etmem için daha iyi bir önerin var mı?

Terapist: Bunu söylerken ses tonunda yüksek tonlu bir öfke ifadesi oldu.

Samyeli: Tabi ki! Her şeye hem de herkese öfkeliyim.

Terapist: Ama şu anda karşında ben varım. Öfken bana bunları ifade ederken oldu.

Samyeli: Sen kendini beğenmiş birisin!

.....

Bu diyaloglar böyle devam eder. Terapist teknik nötralitesini muhafaza ederek kendisine aktarılan ama aslında kendisiyle ilgili olmayan öfke ve hoşlantı gibi duyguları geçmiş kaynaklara bağlayarak yorumlamalar yapar.

Ayrıca Samyeli'nin bu kadar çok dizi/film izlemesi onda ciddi bir kaos oluşturuyordu. Zira dizilerde izlediği karakterlerle sağlıksız özdeşimler kurması, bu karakterlerin olumlu-olumsuz yönlerini kendilik yapısında eritmeden introjekte ediyor olması ve bu karakterlerin davranışlarına bürünerek ilişkilerini idare etmeye çalışması önemli bir sorundu. Bu durum

aslında borderline kendilik yapısının, içsel tutarlı kendilik hissi oluşturamamış ve ikame kendiliklerle idare etmeye çalışan klasik bir özelliğidir. Terapi sürecinde Samyeli, dışarıya yansıyan tutarsızlıklarının arkasındaki dinamiklerle tutarlı şekilde yüzleştirildi ve yorumlandı.

Seansların ikinci yılında Samyeli daha önce izlemediği Kenan İmirzalıoğlu'nun baş karakter olduğu ve Mustafa Kutlu tarafından yazılan bir öyküye dayanan "Uzun Hikâye" isimli filmde çok etkilenmişti.

Samyeli'ye göre, bu film her şeye rağmen hayata tutunmaya çalışan, yılmayan ve devamlı neşesini koruyabilen bir insanı ona gösterdi; "Kendimle seansların dışında yüzleşmemi sağladı. Çünkü ben sıklıkla ve çabucak dağılabilen ve duygularının kontrolünü yitirebilen biriyim. Filmi defalarca seyrettim. Sonrasında buna benzer filmler izledim ve kitaplar okudum. Bana yine başkalarının değerlerini aldığımı söyleyebilirsiniz ama artık dürtülerimi daha iyi denetleyebiliyorum. Neyin kaçış neyin benim özgür seçimim olduğunu hissediyorum."

Bu durumun tekrar bir eyleme vurum olup olmadığı ve başkalarının içsel değerleriyle bütünleşmeye dönük maladaptif bir savunma olup olmadığı defalarca ele alındı. Çünkü bu tarz ben değiştim söylemleri çok inandırıcı olmayabiliyor. Borderline kişilik örgütlenmesinin en karakteristik taraflarından birisi de tutarsız bir kimlik algısına sahip olmaktır. Bu anlamda başkalarının yönlendirmelerine ve telkinlerine yatkınlık gösteren sınır kişilikler diğerlerinin değerlerini çok fazla değerlendirmeye almadan içselleştirmeye de yatkınlık göstermektedirler. Sınır kişiliklerde gerçek manada bir değişimin en önemli göstergelerinden biri, kendi değerler sisteminin ne olması gerektiğine özgürce karar verebilecek bir olgunluğa erişilmiş olmasıdır.

Sonuç ve Değerlendirme

Samyeli'nin seansları iki yıl sürdü. Bu iki yıllık süreç içerisinde Samyeli defalarca içsel nesne ilişkilerinin tetiklenmesi karşısında maladaptif savunmalar kullandı ve bunlarla yüzleştirildi. Bu çalışmada, kısa kesitler sunulmuş olduğundan, vakanın bazı kısımlarının anlaşılması zorlaşabilir. Bu vaka film/sinema izlemenin nasıl kendini küntleştirme, sorunlardan kaçınma ve kendini uyuşturma açısından bir eyleme vurum savunması olarak kullanılabilirliğini göstermektedir. Ancak psikoterapi ve sinema ilişkisi sadece filmlerin eyleme vurum savunmaları veya film analizi açısından kurulmamalıdır. Film ve diziler son zamanlarda psikoterapi oturumlarında sıklıkla kullanılan araçlar haline dönüşmüşlerdir. Bunun sağlanmasında ise, pozitif psikoterapilerin önemli bir katkısı olmuştur.

Zira dizi ve filmlerde işlenen konular umut, anlam, bilgelik, kendini denetleyebilme ve iyimserlik gibi pozitif psikolojinin ilgi ve araştırma alanına giren pek çok karakter gücüyle yakından ilişkilidir. Çeşitli filmler, psikoterapi sürecinin veya psikoeğitsel müdahalelerin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Nesne ilişkileri temelli yaklaşımlar film ve dizi izlemenin patolojik yönlerini anlama ve değerlendirme konusunda bize önemli bir teorik zemin sunmaktadır. Bunun yanında, kişilik örgütlenmeleri temelli nesne ilişkileri yaklaşımları aşırı film/dizi izleme gibi eyleme vurumların azaltılmasında da etkili olacak pratik yöntemler sunmaktadır. Klinik pratikte kullanılan netleştirme, yorumlama ve yüzleştirme gibi tekniklerle terapinin ilk aylarında terapi sürecine ve kişiye zarar verecek eyleme vurumlar azaltılmakta ya da zayıflatılmaktadır. Pozitif psikoloji gibi yeni akımlar ise, filmlerin ya da sinemanın dönüştürücü gücüyle ilgili önemli veriler sunmaktadır.

Samyeli vakasından elde edilen sonuçlar, aşırı izleme açısından ele alınıp değerlendirilebilir. Aşırı izleme literatüründe vurgulanan pek çok husus bu vakada gözlenebilmektedir. Samyeli bir oturuşta bir dizinin üç ve daha fazla bölümü izlemektedir. Bu durum ise, çeşitli psikososyal işlev kayıplarına ve gündelik işlevlerde bozulmaya yol açmaktadır. Bunun yanında, aşırı izleme davranışı Samyeli'nin yoğun ve güçlü duygularını düzenlemesine ve bu duyguları daha denetlenebilir bir forma evirtmesine yardımcı olmaktadır. Aşırı izleme davranışı bugüne kadar daha çok iletişim açısından ele alınmış olup klinik düzeyde bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar kısır kalmıştır. Çaycı (2021) tarafından yapılan bir çalışma ile bu çalışmada, aşırı

izlemeyi motive eden unsurların benzer oldukları görülmüştür. Çaycı'nın (2021) çalışmasına katılanlar, aşırı izlemeye, duygu düzenlemeye yardımcı olması, duygulardan kaçış, keyifli vakit geçirme ve eğlenme gibi amaçlarla başvurduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgular, Samyeli olgusunda görülen bulgularla benzerdir. Aşırı izlemenin istenilen etkilerinin yanında, pek çok istenmeyen ya da zarar verici sonuçları da bulunmaktadır. Starosta ve Izydorczyk (2020) tarafından vurgulanan aşırı izlemenin iş hayatı ve uyku sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçları, Samyeli olgusunda da görülmüştür. Ayrıca literatürde, aşırı izlemenin sosyalleşmeyi kolaylaştırıcı bazı olumlu neticelerinin olabileceği de vurgulanmıştır. Bu olumlu etkiler, daha çok arkadaş ortamlarında, ortak bir konu etrafında konuşma ve çeşitli platformlarda paylaşımların artması şeklinde kendini göstermektedir (Sung, Kang ve Lee, 2018, s. 408-412). Bu olguda ise, aşırı izlemenin sosyalleşmeye katkı sunmaktan ziyade sosyal hayatı baltaladığı görülmüştür.

Aslında Samyeli'nin hikayesi, sinemanın duygularını düzenleyemeyen bir kişiye film izlemenin ya da kendini film karakterlerinde aramanın maladaptif olarak yardımcı olabileceğini göstermiştir. Aynı zamanda kendisiyle yüzleşmeye başladıktan sonra da aynı sinemanın, duygulardaki adaptif değişimlerin dinamosu, hareket ettirici gücü olabileceğini göstermiştir. Bu sonuçlar, sinemanın duygu durum düzenlemeye etkisi açısından önemli görülmüştür.

Psikodinamik temelli kişilik bozukluklarıyla çalışan yaklaşımlar, eyleme vurum savunmasını, içsel boşluk duygularını yatıştırmak için geliştirilen zarar verici davranışlarla örneklendirmektedirler. Alkol kullanmak, kendine zarar vermek, riskli cinsel eylemlerde bulunmak sıklıkla eyleme vurum örnekleri olarak aktarılmaktadırlar. Ancak eyleme vurumlar sadece bunlarla sınırlandırılmazlar. Psikodinamik temelli terapiler içerisinde önemli bir yer tutan Masterson yaklaşımı, ayrılma ve bireyleşme ile şekillenen kendilik sisteminde bir sorun varsa her kendilik aktivasyonunun terk depresyonuna yol açacağını öne sürmektedir. Terk depresyonu ise kaygı, utanç, öfke ve üzüntü gibi duyguların derinden yaşanmasına yol açmaktadır. Alkol ve madde kullanmak, kendini kesmek ve yoğun cinsel eylemlerde bulunmak terk depresyona karşı çeşitli savunmalardır. Bunların yanında, film ve dizi izlemeyi abartmak da terk depresyonuna karşı bir eyleme vurum olabilir fakat bu konu literatürde yeterince yer bulmayan bir konudur. Erken yaşlarda duraklamaya uğramış kendilik sisteminin ayrılma ve bireyleştirmeyi gerektiren olaylar karşısında tetiklenmesi ile ortaya çıkan terk depresyonu, aşırı film ve dizi izleme gibi bir stratejiyle de kısa vadeli olarak yatıştırılabilir. Alp Karaosmanoğlu'nun kopuk korunganı atlama ve örnek görüşme isimli videosunda sınır kişilik bozukluğu olan bir karakteri canlandıran Aysun karakteri, bu olgudakine benzer bir sorun yaşamaktadır. Aysun, ilişkilerinde sorunlar yaşadığında o hafta sonunu dizi ve film izleyerek geçirmekte, yoğun duygularından kopmakta ve kısa vadeli de olsa kendini yatıştırmaktadır (Karaosmanoğlu, 2017). Şema terapinin kopuk korungan mod olarak ele aldığı aşırı film ve dizi izleme davranışı bu çalışmada, terk depresyonuna karşı bir eyleme vurum olarak kavramsallaştırılmıştır. Ancak aşırı film ve dizi izlemenin bir eyleme vurum olarak değerlendirildiği klinik bir çalışmaya henüz rastlanmadığı için konunun psikodinamik çerçevede tartışılması oldukça dar bir zeminde yapılabilmektedir.

Burada anlatılan olgu her ne kadar Masterson terapisi üzerinden anlatılsa da konuyu daha detaylı anlatabilmek için şema mod terapisinin kavramları kullanılmıştır. Özellikle erken dönem şemalarının tetiklenmesi ile harekete geçen incinmiş çocuk modu borderline hastalarda kopuk korungan kaçınma modunu aktifleştirmektedir (Farell ve Shaw, 2012). Bu mod sınır kişiliği olan birisini duygularından kopartarak ve küntleştirerek yatıştırma görevini icra etmektedir. Uzun süre ve arka arkaya film ve dizi izlemek de duygulardan kopma ve kendini uyuşturma anlamında bir kopuk korungan mod davranışı olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda Masterson terapisi açısından aşırı film ve dizi izleme, terk depresyonuna karşı bir eyleme vurum olarak tarif edilebilecekken şema terapisi açısından aynı durum incinmiş ve öfkeli çocuk modlarına karşı kopuk korungan baş etme modunun harekete geçmesi şeklinde açıklanabilmektedir.

Samyeli olgusu şema terapi perspektifinden bakılarak terapi edilebilecek olsa da öyküsünde ayrılma ve bireyleşmede yaşanmış patolojik bir duraksamaya dair güçlü işaretler olması dolayısıyla klinikte Masterson terapisi tercih edilmiştir. Bunun yanında, şema terapinin kavramsal çerçevesi, konuyu daha iyi anlamak için yardımcı bir unsur olarak tercih edilmiştir. Bu olgu sunumunun, ayrılma ve bireyleşme sorunları dolayısıyla hasarlı bir kendilik sistemine sahip olan kişilerde, film ve dizi izleme davranışının nasıl terk depresyonuyla baş etmede bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Bunun yanında, bu konuyla ilgili klinik literatür dar olduğu için konuyu farklı terapilerin bakış açılarından ele alacak çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Makale yazarı herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti:

Yazarlar makaleye %50 ve %50 oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Kaynakça

Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal el kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan Çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Ateşalp, S. T. (2020). *İnternette Dizi İzleme Pratiklerinin Dönüşümü: Aşırı İzleme. İleti-ş-im*, 32, 108-136.

Callıgor E., Kenberg, O. F. Ve Clarkin, J. (2019). *Yüksek Düzeyli Kişilik Patolojisi İçin Dinamik Psikoterapi El Kitabı* (M. Arık, Çev). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Can, N. E., Koçer, M., Toprak, H. H (2021). Tüketicilerin Netflix Kullanımları Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes Akademi*, 1 (35); 323-344.

Çaycı, B. (2021). Aşırı İzleme ile Değişen Dizi İzleme Biçimlerinin İzleyiciler Üzerindeki Etkileri. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*. 11 (2), 403-423.

Exelmans, L., & Bulck, J. V. (2017). *Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal*. J Clin Sleep Med. 2017;13, 1001-1008.

Farell, J. and Shaw, I. A. (2012). *Group Schema Therapy For Borderline Personality Disorder*. Wiley & Sons Ltd.

Karaosmanoğlu, A. Kopuk Korunmanı Atlatmak ve Örnek Görüşme, 2017, 5-36.

Köroğlu, E. (2017). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: Boylam Psikoterapi Enstitüsü.

Manning, S. Y. (2018) *Borderline Kişilik Bozukluğu Olan Birini Sevmek* (N. Gürdoğan, Çev.). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları.

McWilliams, N. (2017). *Psikanalitik Tanı* (Çev. E. Kalem). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Sadock, B. J, Sadock, V. A & Ruiz, P. (2016). *Psikiyatri Davranış Bilimleri/ Klinik Psikiyatri* (Çev. A. Bozkurt).). Güneş Tıp Yayıncılık.

Schweidel, D. A., & Moe, W. W. (2016). Binge Watching and Advertising. *Journal of Marketing*, 80(5), 1-19

Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W.-N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62:3, 408-426.

Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizinczyk, S. (2019). *Characteristics of people's binge-watching behavior in the "entering into early adulthood" period of life. Health Psychol. Rep.*, 149-164.

Masterson J. M. (2010). *Kendilik Bozukluklarının Psikoterapisi* (Çev P. Özdemir). Litera Yayıncılık.

Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). *Binge watching and college students: motivations and outcomes. Young Consumers*, 18(4), 425-438.

Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir*. (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

Roediger, E. (2020). *Yaşam Tuzakları İçin Şema Terapi* (N. Azizerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.

Evren, C., Ögel, K. ve Uluğ, B. (2012). *Alkol Mdde Bağımlılığı*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Özakkaş, T, Çorak, A, Sezgin, B, Yamli, İ (2014). *Bütüncül Psikoterapi 11. Dönem Şubat 2013 Ders Notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Özakkaş T. ve Çorak, A. (2014). *Ayrışma Bireyleşmede Masterson Yaklaşımı ve Psikoterapisi*. İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özcan, C. D (2014). *Diziler Bağımlılık Yapıyor*. Erişim Adresi. <https://www.hurriyet.com.tr/aile/yazarlar/cisem-doganlaroglu-ozkan/diziler-bagimlilik-yapiyor-416938>

Öztürk. O. ve Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.