



Rachel Evleniyor/Rachel Getting Married (2008)

Birgit Wolz

www.cinematherapy.com

e-posta: bwolz@earthlink.net

Çeviri: Zümrüt Gedik

Yönetmen: Jonathan Demme

Yapımcı: Neda Armian, Marc Platt, Jonathan Demme

Senaryo: Jenny Lumet

Oyuncular: Anne Hathaway, Rosemarie De Witt, Bill Irwin, Tunde Adebimpe, Anis George, debra Winger

İnceleme

Tedavi gören bir uyuşturucu bağımlısı ve üst-orta sınıf ailesinin utancı olan Kym, ablası Rachel'in düğününe gitmek için rehabilitasyon programından haftasonu için izin alır. Kym, 10 yıl boyunca rehabilitasyona girip çıkmıştır. Birkaç aydan beri devam ettiği rehabilitasyon programı ise işe yarıyormuşa benzer. Ailesi onun iyileşmesinden umudunu çoktan kestiği için Rachel onların yanında olunca tekrar uyuşturucu kullanmaya meyleder.

Kym'in ailesi Connecticut'taki büyük ve eski bir taşra evinde yaşamaktadırlar. Bu ev şimdi aile üyeleriyle, müstakbel damadın ailesiyle ve çiftin arkadaşlarıyla dolup taşmıştır. Rachel'in aşırı sevgi gösteren babası Paul ve ikinci eşi Carol aileyi neşelendirmeye çalışır ve müstakbel geline mutluluk dilerler. Ama genelde bir sigara dumanı bulutunun arından gözükken Kym'in yüksek sesli onaylamaları ve anneleri Abby'nin kaygılı tutumu sessiz bir şekilde ailenin geçmişi bir kenara bırakmadığına işaret eder. Filmdeki önemli karakterlerin hepsi iyi niyetli olmalarına rağmen birbirlerini incitmekten kendilerini alamazlar. Kym Yunan mitolojisindeki "Pandora'nın Kutusu" gibidir; içi suçluluk, yıkıcılık ve kötü duygularla doludur. Ailesinden ve diğerlerinden, özellikle de Rachel'in aksi ve aşırı koruyucu arkadaşı Emma'dan olumsuz tepkiler bekler veya bu tepkileri bizzat tetikler. Kym, prova yemeğinde ablası adına kadeh kaldırıp zoraki



bir neşeyle eskiyi telafi etmekten bahsedince misafirler taş kesilir. Kym bir şeyleri doğru yapmaya çalışır ama bunu nasıl becereceğini bilemez.

Kym çocukken modellik yapmıştır ve duygusal dalgalanmaları, kaygılı babasının onun üzerine titremesine yol açmıştır. Şimdi de Paul'un ilgisini Rachel'dan uzaklaştıran ve ailenin ilgi odağı haline gelen çekici biridir. Herkes genç kız kardeşin tanınma ihtiyacına bir yandan uyum sağlarken bir yandan da buna karşı durmaya çalışır. Rachel sahne arkasında kalmaktan o kadar sıkılır ki normalde asla kazanamayacağı bir maçta kozunu oynar ve hamile olduğunu duyurur. Akrobalar Rachel'ın etrafında toplanırken Kym bağırır: “Bu adil değil!”

Kym aileye batmakla beraber diğerlerinin dürüstlüğüne sınımadan edemeyen bir gerçeklik detektörü gibidir. Rachel ve Paul'un hangi zamanlarda ona ve birbirlerine karşı dürüst olmadıklarını anlayabilir. Rachel kardeşine Hawaii'ye taşınacağını söylememiştir ve baş nedimesi olmasını Kym'den değil Emma'dan istemiştir. Kym'in rehabilitasyon için 12. basamak toplantısına gitmeye çalışırken, Paul arabasını sürmesine izin vermeyerek onu çıldırtır. Paul her saniye Kym'in nerede olduğunu bilmek zorundadır. Kym'i direksiyonun arkasında düşünmek, arabayı o kullanırken küçük kardeşinin ölümüyle sonuçlanan kazayı hatırlatır. Ailesi, Kym'e hala aktif bir bağımlıymış gibi davranır. Koruyucu babası Kym'i kısıtlar ve Kym annesiyle çatışır.

Rachel'in nişanlısı Sidney ve üvey anneleri Carol Afrika kökenli Amerikalı'dırlar. Bazı eleştirmenler filmde ırkların ve geleneklerin kibar bir çoklu kültürlülük görünümü altında toplanmasını övmüştür. Bunun henüz var olmayan bir uyumun saf tasarısı olduğunu düşünenler ise, filmde hiç kimsenin önyargı veya sosyal açıdan gösterilmeyişini eleştirmiştir. Irk ayrımının henüz ortadan kalkmadığını düşünüyorum ancak mükemmel olmayan bir dünyada bu özel haftasonu bunlardan daha önemlidir. Bu gerçek olduğu kadar sembolik de bir birliğe ve çoklu kültürel uyum açısından olası bir mükemmeliğe göndermede bulunur. Kym bu haftasonunda 12. basamak toplantılarına katılarak ve orada tanıştığı bir arkadaşından destek alarak iç dengeye kavuşur. Kız kardeşler açıkça konuştuktan ve birbirlerinin yaşadıkları güçlükleri anladıktan sonra tekrar birbirlerine bağlanır ve duygularını ifade ederler. Ailelerindeki aksaklıklarla birlikte daha iyi baş edebileceklerini hissederler. Sonunda düğün gerçek sevgi ve iyi duygular içinde gerçekleşir.

Kuramsal Düşünceler

Pozitif Psikoloji bireylerin ve toplulukların büyümesini sağlayan güçler ve erdemler üzerine çalışan yeni bir daldır. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacı ve uygulamacılar, olumlu kaynaklar oluşturmayı ve gelecekte psikolojik sorunların tekrarlamaması için bir tampon



oluşturacak bir tedavi olarak Pozitif Psikoterapi'yi geliştirmiştir.

Film karakterleri sıklıkla arzulanan erdemler ve güçler açısından model oldukları için, Sinema Simyası Pozitif Psikoterapi ile çok iyi biçimde bütünleşir. Hastalar kendi içsel kaynaklarını fark ettiklerinde, krizlerle daha etkili biçimde başa çıkabilirler.

Bu yaklaşımda kullanılacak filmler insanın acısı ve çabalaması ve gerçekliğin kabulü meselelerine dokunduğu için karanlık ve yoğun olabilirler. Çoğu filmde mitolojik bir söylem olan “Kahramanın Yolculuğu” ile ilgili öğeler bulunur. Baştaki dirence rağmen kahraman zorluklarla savaşarak onların üstesinden gelmelidir. Bu süreçte de içsel bir dönüşüm yaşar.

Sinema Simyası

38 yaşında, Çinli ve küçük bir oğlu olan Elaine, kendisine antidepresan yazan psikiyatristi tarafından bana yönlendirildi. Oğlunun doğumundan birkaç yıl önce, doktorların bebeğin yaşamasının çok olası olmadığını söylemelerine rağmen hamileliğini sürdürmüştür. Bebek sadece birkaç saat yaşamıştır. Oğlunun doğumundan sonra Elaine postpartum depresyon geçirmiş ve tedavi görmemiştir. Çocuk bakımıyla ilgili sorumluluklar onu boğmuştur. Tedavi görmek yerine birkaç yıl boyunca günde en az bir şişe şarap içmeye başlamıştır. Evliliği ve oğlu bu durumdan oldukça olumsuz etkilenmiştir. Psikiyatristin uyarılarına rağmen, son zamanlarda başladığı antidepresan ilaçlarla birlikte içki kullanmaya devam etmiştir.

İlk olarak Elaine'in çocuğunu kaybetmesine ilişkin yası ve *travması* ile bir rehabilitasyon programına katılma konusundaki direnci üzerinde çalıştık. Rehabilitasyon için evden ayrılırsa oğluna kimin bakacağını bilmiyordu. Ama direncinin tek nedeni bu değildi. Duyduğu utanç yüzünden içki problemini kilise cemaatinden ve kardeşinin de içki kullanıyor olmasına rağmen ailesinden gizli tutuyordu. Tanıdığı birileri öğrenir diye rehabilitasyona gitmek düşünülemezdi.

Şarabın yanında aşırı miktarda tükettiği sert likörden sonra ertesi gün yaşadığı akşamdan kalmalık çok kötüydü. Bu durum kocası Bob'un ve benim rehabilitasyonu tekrar gündeme getirmemize yaradı. Elaine 14 gün yatılı ve 14 gün ayaktan tedavi içeren bir programa katıldı.

Ayaktan tedavi başlar başlamaz Elaine ile seanslarımıza devam ettik. Elaine yokluğunda kocasının evi çekip çevirebilmesinden ve oğullarına bakabilmesinden duyduğu şaşkınlığı ve menuniyeti ifade etti. Kocası ayrıca alkoliklerin eşlerine önerilen toplantılara da katılmıştı.

Elaine ile birlikte çalışan tüm diğer ruh sağlığı elemanları gibi ben de onu rehabilitasyona gittiğini ailesine söylemesi konusunda cesaretlendirdim. Ancak Elaine yalnızca karısı da bir alkolik olan ağabeyine durumu anlattı. Ağabeyi bunu bir sır olarak saklamaya söz verdi ama birkaç hafta sonra gerçekleşen bir aile toplantısında sözünü bozdu. Bu beklenmeyen durumun



getirdiği şok ve utanç Elaine'de depresif bir döneme ve geçici relapsa yol açtı. Hastam ailesindeki sorunlar, zayıflıkları ve onu hep depresyona sokan kötü şansını nedeniyle ayık kalabileceğinden şüphe duyuyordu.

Pozitif Psikoterapi alıştırma çalışmalarının depresyon tedavisindeki etkililiği bilindiğinden, Elaine için Pozitif Psikoterapi ile birlikte Sinema Simyasını önerdim. Elaine'den “Rachel Evleniyor” filmini seyretmesini istedim. Film seyrederken Rachel'ın ve ailesinin doğru yaptığı şeyler kadar Rachel'ın güçlü yanlarına ve dürüstlüğüne de dikkat etmesini söyledim.

Bir sonraki seansımızda Elaine bana Rachel'ın sorunlu ailesine rağmen var olan cesaretinden ve kararlılığından ne kadar etkilendiğini anlattı. Kendi etnik kökeni dolayısıyla filmdeki çoklukültürel yapı ile teması hoşuna gitmişti. Film ve benim filmi seyretmeye dair yönergelerim sayesinde hastam kendi güçlü yanlarına erişebilmişti. Elaine artık birkaç Pozitif Psikoterapi alıştırması yapmaya oldukça istekliydi. Elaine özellikle “Üç İyi Şey/Kutsama” alıştırmasını sevdi. Bu alıştırma her akşam yatmadan önce başınıza gelen üç iyi şeyi (büyük ya da küçük) ve bunların nedenlerine dair düşüncelerinizi yazarsınız. Bu alıştırmanın başında Elaine'e şöyle dedim: “Yolunda giden şeylerden çok, yolunda gitmeyen şeyler hakkında düşünme eğilimin var. Durmadan yolunda gitmeyen şeyler üzerine kafa yormak depresyonla sonuçlanabilir. Olumlu deneyimlerine odaklanmak onları arttırabilir. Sadece olumsuz olana odaklanmamak gönüllü bir çaba gerektirir.” Elaine artık relaps göstermiyor, kendini daha az depresif hissediyor ve haftada birkaç kez Adsız Alkolikler toplantılarına katılıyor. Alkol kullanan aile üyeleriyle daha mesafeli ve Pozitif Psikoterapi alıştırma çalışmalarına devam ediyor.

Soru ve Öneriler

- Rachel'ın iç çatışmalarına ve ailesiyle olan sorunlarına rağmen dürüst olma, geçmişini telafi etme ve ayık kalma konusundaki cesareti ve kararlılığı size ne hissettirdi?
- Kendinizin bu güçlü yanlara sahip olduğunu hayal edin.
- Bu güçlü yanlar hayattaki başarınız hakkında ne hissetmenize yol açıyor?
- Bunu hayal ederken ne gibi olumlu düşünce ve duygular içinde oluyorsunuz?
- Yukarıda bahsedilen güçleri geliştirmeye odaklanın ve bunun için bir veya birkaç Pozitif Psikoterapi alıştırması yapın.