

FİLM ÖNERİLERİ

Genç psikolojik danışman adaylarının film önerileri

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

10.08.2023

THE DEEPEST BREATH

“Uçuyormuş Gibi Hissettiriyor. Sessiz ve Eşsiz...”
“ONE DIVE. ONE BREATH. ONE CHANCE.”

Özge DİNÇER

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Öğrencisi

YAPIM YILI: 2023 (14 Temmuz)

ÜLKESİ: Birleşik Krallık-İrlanda

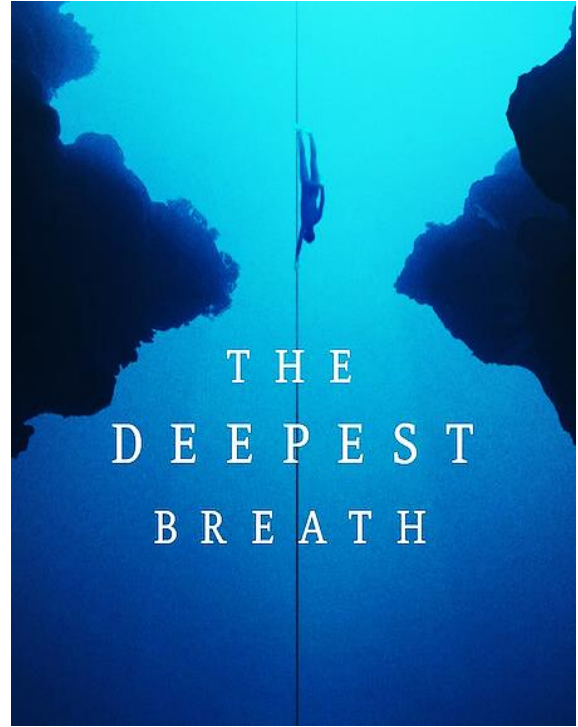
SÜRESİ: 108 Dakika

YÖNETMENİ: Laura McGann

IMDB PUANI: 7.8

ÖDÜLLER/ADAYLIKLAR:

Sundance Film Festivali Prömiyeri



KİMLER İZLEMELİ?

Belgesel-macera türündeki bu yapıyı herkesin izleyebileceği bu belgeseli talassofobi (deniz korkusu), klostrfobi (kapalı alan korkusu) ve niktofobi (karanlık korkusu) olanların izlerken temkinli olmasını öneririm. Çünkü zaman zaman suyun derinliklerinde ve uçsuz karanlıkta, dalgıçlarla birlikte nefesinizi tutup bekleyeceğiniz anlara şahit olabilirsiniz. Macerası ve motivasyonu yüksek olan bu yapımda

hayatınızın anlam arayışına bir kapı aralayacak, kendi fiziksel ve zihinsel sınırlarınızı keşfedecek sahneler yakalayacaksınız.

FİLMİN VERDİĞİ MESAJ

Kendisine rol model olan Natalia Molchanova'nın üst üste elinde tuttuğu dünya rekoruna çok yaklaşan ve sonunda yeni dünya rekorunu kıran Serbest Dalıcı Alessia'nın tükenmeyen motivasyonu biz izleyicilere büyük bir güç vererek sınırlarımızı keşfetmemizi sağlıyor. Bu belgeselde Alessia ve Stephen'in yaşadığı birçok talihsiz olaya rağmen hayatlarının anlam arayışlarından vazgeçmeden asıl olmak istedikleri ve sevdikleri alanda kendi adlarını gururla duyurmalarına şahitlik ediyoruz. İnsan zihninin odaklandıktan sonra başaramayacağı hiçbir şey yoktur. Bu yapımda fiziksel gibi görünen eylemlerimizin arkasında yatan ve destekleyici gücü oluşturan psikolojik etmenlerin farkında varmanın önemi vurgulanmaktadır.

“Benim tavsiyem zihinsel rahatlama serbest dalışın temelidir. Eğer su altında başarılı olmak istiyorsak, rahat olmalıyız, bir hedefe doğru koşmamalıyız.” - Natalia Molchanova-

FİLMİN ANALİZİ

Ekstrem sporların insanın nefesini kesen bir yanı vardır. Tüm benliğinizle ölüm riski taşıyan bir maceraya atılmak, son kez derin bir nefes alıp o adrenalinin sağladığı korkuyla karışık heyecan ve mutluluğu tatmak, *“İşte buradayım ve gerçekten bu hayatı yaşadığımı hissediyorum.”* duygusunu sonuna kadar yaşamak işte bu sporların en çekici yanlarından biridir. Bu vazgeçilemeyen tutkuyu bir de tarihe geçirerek taçlandırmak insanın hayatında alacağı doyum noktasının zirvesidir. The Deepest Breath, Alessia ve Stephen'in bu hislerle çıktığı macerada hem kendi benliklerini hem de birbirlerini bulma yolcuğunu keyifle izleyeceğiniz bir belgesel yapımıdır.

Çocukluğundan itibaren Natalia Molchanova'yı rol model alan Alessia Zecchini serbest dalışta Natalia'nın elinde tuttuğu 100 metrelik dalış dünya rekorunu kırmak için yılmadan çalışmış, önüne çıkan her türlü engeli başarıyla aşmış ve kendi adını rekorlar kitabına altın harflerle yazdırmıştır. Onun bu başarısında yanında olan Stephen Keenan ise çocukluktan itibaren hayatının anlam arayışından vazgeçmeden birçok kez ölümle burun buruna gelmiştir ve asıl yapmak istediği iş yani güvenlik dalgıçı olmuştur. Herkeşçe adı bilinen bu kahraman büyük başarılarla imza atmıştır.

Bu belgesel yapımında su altının çarpıcı görüntülerine yakından şahit oluyor, dalgıçların dünyasının zorluklarını ve heyecan verici noktalarını izliyoruz. Çalışmada adı geçen serbest dalış terimlerinden *Serbest Düşüş* Alessia'nın tanımıyla serbest düşüş şudur: *“Bu benim için en iyi kısım. Uçuyormuş gibi hissettiriyor. Dünyanın en sessiz yerindeymişim gibi (Giderek kalp atışları yavaşlıyor.)”*

Bu çarpıcı tanım ise Natalia'nın 2015'te okyanusta kaybolması ile değişmiştir. Alessia ölümle yüz yüze olduğunu bu gerçekle tokat gibi hissetmiştir. Bu nedenle su altındaki huzurun yerini korku almaya başlamıştır ve bundan sonraki serbest düşüş için tanımı şu olmuştur: *“Siyah. Karanlık. Hapsedilmiş gibi hissediyorsunuz. Var olmayan şeyler görebilirsiniz. Çok korkmuştum. Arkamı dönüp çıkmak istedim.”* Yaşadığı bu travmayı Stephen'le tanıştıktan sonra dünya rekorunu kırmadan önce, Stephen'in eğitimleri ve ona

olan sevgi dolu hisleri sayesinde yenmeyi başarmıştır. Ancak başarı ve tutkunun getirdiği mutluluk ve daha fazlasını denemek için içlerinde yanıp tutuşan istek onların geri dönülemez talihsizlikler yaşamalarına neden olmuştur.

Sualtı dünyasının büyüleyici yanları olduğu gibi ürkütücü ve zorlayıcı yanlarını görmek insanın için düşündürücüdür. Bu yapım her ne kadar sualtı hakkında olsa da insanlar kendi hayatlarındaki ekstrem sporlarında da aynı hisleri ve zorlukları yaşadığını fark etmektedir. Psikolojik anlamda sağlamlık ve kendini tanıyabilme –kendi sınırlarını keşfedebilme- insanın temel yaşamında çok etkili olmaktadır. Sualtında olduğu gibi kendi hayatlarımızda da tek başımızayız. Her ne kadar sualtı gibi ölümcül olmasa da hatalarımız hayatımızın yönünü değiştirmektedir. Belgeselde de denildiği gibi: *“Nefesinizi tutarken kendiniz hakkında çok şey bilmeniz gerekir.”*

OYUNCULAR



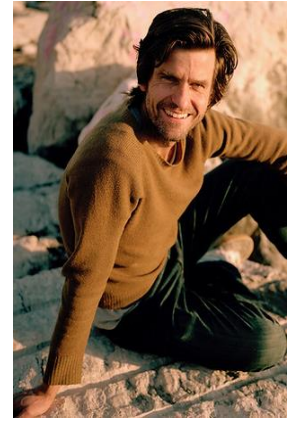
Alessia ZECCHINI
Serbest Dalıcı



Stephen KEENAN
Güvenlik Dalgıcı



Natalia MOLCHANOVA
Serbest Dalıcı



Tim CRAGG
Görüntü Yönetmeni

KAYNAKÇA

1. <https://www.imdb.com/title/tt24132732/>
2. <https://www.netflix.com/tr/title/81630917?source=35>