

# SİNEMA TADINDA PSİKOTERAPİ

# SİNEMATERAPİ



Sinema, insan yaşamına ve hayallerine ilişkin konuları ele alış şekli, kullanılan ses ve görüntü efektleri, oyuncuların duygulara olan hakimiyeti, müzikleri ve daha bir çok yaratıcı özellikleriyle seyirciler üzerinde önemli bir etkiye sahip. Günlük hayatımızda meydana gelen zorlu bir olayı anlamaya çalışırken beğendiğimiz bir oyuncunun o hafta yeni başlayan sinema filminde benzer bir olayı, bizim yaşadığımızdan

daha farklı bir şekilde, örneğin tarihi veya fantastik bir çerçevede oynadığını düşünelim. Filmdeki oyuncunun yaşamı ve kendi yaşamımız arasındaki benzerliği sinemanın büyüleyici atmosferi altında yakaladığımız anda kendi yaşam anlayışımız oyuncunun sergilediği anlayıştan etkilenecek. Sinemanın seyirciler üzerindeki bu tür etkileriyle sadece yapımcılar ve yönetmenler değil psikoloji dünyası da yakından ilgile-

niyor. Bu ilgiyle, insan doğasını anlamaya çalışan psikoloji ve insan doğasını yansıtan sinemanın kesişiminde yeni bilimsel çalışma ve uygulama alanları oluşuyor. Bu alanlardan birinde, psikolojik bozuklukların, psikolojik tedavi yaklaşımları ve merkezlerinin, psikolojik tedavi sırasında görev alan uzmanların filmlerde ne şekilde betimledikleri üzerinde incelemeler yapılmakta. Diğer bir uygulama alanıysa "sinematerapi" olarak adlandırılıyor. Sinematerapi, son zamanlarda gittikçe artan biçimde psikoterapi uygulamalarında kullanılıyor. Şu an için, sinematerapi deyince, başlı başına bir psikoterapi yaklaşımından söz etmekten çok, psikoterapist tarafından seçilen sinema filmlerinin, uygulanan psikoterapi yaklaşımı içinde kolaylaştırıcı bir teknik olarak kullanılmasından bahsediyoruz. Aslında bu kapsamda değerlendirildiğinde çeşitli edebiyat ve sanat ürünlerinin psikoterapide kolaylaştırıcı bir teknik olarak kullanılması, yeni bir yaklaşım değil. Örneğin, bibliyoterapi başlığı altında edebi eserler, hem psikoterapist ve yardım alan kişi arasındaki iletişimi güçlendirmek hem de yardım alan kişinin, sorununun derinliği hakkında içgörü kazanmasına yardımcı olmak için uzun bir zamandır kullanılıyor. Ancak, sinema filmlerinin de edebi eserler gibi kullanılabilmesi fikriyle birlikte kitapların yerini sinema filmleri almaya başladı. Sinema filmlerinin lehine olan bu değişimin nedenleri, kitap okumanın film seyretmeye göre daha uzun sürmesi veya sinemaya gitmenin kitap okumaya göre daha yaygın olması gibi avantajlar. Kitap okuyan kişinin, yazarın verdiği ipuçlarına, anlatılmak istenen dünyayı kendi iç dünyasında yaratması, deneyimlerine bağlı olarak belirli bir zaman alır. Sinemadaysa aynı anlatım, görme ve duymaya dayalı olan ve daha çabuk kavranan ipuçları kullanılarak seyircinin zihninde değil, gözünün önünde ve anında canlandırılır. Böylelikle



sinemada zamandan tasarruf edilirken aynı zamanda inandırıcılığı daha yüksek bir anlatımdan söz edilebilir. Bu durum, uyanırken rüya görmek gibi de düşünülebilir. Seyirci, güçlü bir kurgu, ses ve görüntü karşısında gerçeklikten koparak kendini filmin içinde gibi hissedebilir. Etkileme gücü ve kapsamı üzerinde çeşitli alanlarda yapılan çalışmalar, sinema filmlerinin ergenlerdeki sigara içme alışkanlıklarından cinsel davranışlara, toplumsal şiddetten kansere neden olan etkenlerin algılanmasına kadar farklı konularda önemli derecede etkili olduklarını göstermektedir.

Filmlerin kolaylaştırıcı etkiyi ortaya çıkarması bibliyoterapinin işleyişiyle ortaklıklar gösteriyor:

**1. Özdeşleşme (Identification):** Bu evrede kişiler seyrettikleri veya okudukları karakterlerle kendileri arasında genel bir benzerlik görürler. Bu benzerlik kapsamında bu karakterlerle kişilik yapısı veya yaşanan sorunlar açısından özdeşleştiklerini düşünürler. Karakterle kurulan benzerlik ya da özdeşleşmeyle beraber, karakterin davranışlarının ve düşüncelerinin incelenmesi kişilerin kendi davranışlarını ve düşünce biçimlerini de sorgulamaya başlamalarına aracılık edebilir. Böylece seyircinin veya okuyucunun kendi güçlü ve güçsüz yanlarını keşfetmesi mümkün olabilir.

**2. Katarsis (Catharsis):** Kişiler kitaptaki/filmdeki karakterin düşünce ve davranışlarının yanında, duygularıyla

la da özdeşleşim kurduklarında, o ana kadar bastırdukları ya da farketmedikleri duygular ve iç çatışmaları bir ölçüde bilince taşınır. Filmle veya okunan eserle birlikte bilince taşınan duygular kurgunun yapısı içinde şekillenir ve bu da bir rahatlama sağlar.

**3. İlgörü (Insight):** Kişiler, kendilerini özdeşleştirdikleri karakterin davranış ve duygularına, karşılaştığı sorunlara ve sorunları çözüm şekline dışarıdan bakarak, kendi durumlarıyla ilgili içgörü kazanabilirler. Daha sonra da bu içgörüyü kendi sorunlarını çözmek üzere kullanabilirler. Eğer özdeşleşim kurulan karakter, yaratıcı ve başarılı bir şekilde sorunlarını çözebiliyorsa, bu noktada içgörü kazanan kişiler için rol modeli oluşturabilir. Ayrıca

kendilerinin uygulamalarına gerek kalmadan, diğer bir deyişle risk almadan da çeşitli çözüm yollarını görebilirler.

**4. Bütünleşme (Universalization):** Bu evrede, kişiler yaşadıkları sorunların sadece kendilerine özgü olmadığını, başkalarının da aynı sorunlarla karşılaşabildiğini farkederler. Böylece hissettikleri yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları azalır. Kendi çözümlerini bulmak için umutları artmış olur.

Sinematerapi tekniğini kendi uygulamalarında kullanan bir terapist, John W. Hesley kendi deneyimlerini şöyle aktarıyor:

“...Babam II. Dünya Savaşı'nda öldüğünde iki yaşındaydım. Annem beni hep, babamın mükemmel, nazik, iyi kalpli ve cesur biri olduğunu söyleyerek büyüttü. Fakat annemin farketmediği şey şuydu: Babamı her defasında daha çok tanrılaştırarak tasvir ettiğinde, ben de her defasında babamla asla boy ölçüşemeyeceğime daha çok ikna oluyordum. Böylece, hiç bir zaman babamın olduğu gibi bir adam olamayacağıma inanarak, yetersizlik hissini hep taşıdım.

Daha sonra, Er Ryan'ı Kurtarmak adlı filmi seyrettim ve tuhaf bir şey oldu. II. Dünya Savaşı'ndaki askerlerin aslında ne kadar genç olduklarını ilk kez farkettim. Aslında onlar sadece yalnız, korkmuş ve yaşamda kalmaya çalışan çocuklardı. Çoğu birer kahraman olmaktan ziyade, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorlardı. Ve kuşkusuz babam da onlarla aynıydı. Sonuçta, öldüğünde sadece 23 yaşında genç bir adamdı, fakat benim ak-





limda o hep bir dev gibi kalmıştı. Daha da önemlisi, benim gözümde bir babadan çok, bir kahraman gibiydi. Filmi seyretmek, onun da bir ölümlü olduğunu ve gerçeğin bu olduğunu farketmeye yardımcı oldu. O gün sinemadan, sanki omuzlarımdan dayanılmaz bir yük kalkmış gibi hissederek ayrıldım .”

İkinci örneğimizdeyse, terapist Birgit Wolz “Fran” takma adıyla bahsettiği, depresyondan yeni çıkmış ve terapiyi sonlandırmak üzere olduğu bir hastasını anlatıyor:

“... Terapiyi sonlandırmak üzere olduğumuz aşamada, seanslardan birine akli başından gitmiş bir şekilde, çok üzülmüş olarak geldi. Beklenmedik bir şekilde işine son verilmişti, çünkü çalıştığı şirket küçülme politikası uygulamaya başlamıştı. Fran aslında işini sevmiyordu ama çalışma arkadaşlarına çok bağlıydı. İş yerinden kafası allak bullak olmuş bir şekilde ayrıldıktan sonra da, o ruh haliyle hafif yaralandığı bir araba kazasına neden olmuştu. Bu talihsiz olaylar, kendine karşı olan özeleştirilerini, çalışma arkadaşlarından ayrılmaktan ve yaptığı kazadan duyduğu üzüntüyü artırmıştı.

...Fran’e Frida adlı filmi seyretmesini tavsiye ettim ve seyrederken dikkat edilmesi gereken noktaları anlattım. Frida, Meksikalı ressam Frida Kahlo’nun yaşamı boyunca karşılaştığı zorlukları nasıl güçlü ve cesaretli bir şekilde göğüslediğini anlatıyordu. Ressam, acısının onu değiştirmesine ve çektiği acının yaptığı etkileyici resimlere yansımalarına izin vermiş, bu da onun zorluklarla başedebilmesine yardımcı olmuştu. Fran’i filmi, kendisini Frida’nın yerine koyarak seyretmesi konusunda yönlendirdim.

Film Fran’i derinden etkiledi ve kendi için yeni seçenekler keşfetmesinde yardımcı oldu. Filmin yarattığı duygusal etkinin ve filmde Frida tarafından örneklenen rol modelinin yardımıyla, Fran’e kendini anlaması ve bütünleşmeyi sağlayacak aşamaları gerçekleştirilmesinde rehberlik ettim.

...Bunların sonucunda Fran, üzüntüsünden kurtularak, kendine güvenini geri kazandı ve fotoğrafçılığa olan tut-

kusunu yeniden keşfetti. Fotoğrafçılık konusunda eğitim almıştı ama şimdiye kadar uygulayamamıştı. Sonuç olarak da, duygusal ve fiziksel yaraları iyileştikten sonra, fotoğrafçılıkta yeteneklerini gösterebileceği bir iş buldu...”

Son örneğimizde, Sern adlı İsveç doğumlu, 32 yaşında, önceki terapistleri tarafından “zor ve değişime dirençli” olarak tanımlanan bir kişiye odaklanıyor:

“...Altı ay süren haftalık bireysel psikoterapi seansları sonucu, göze çarpan bir iyileş-



me yoktu.

Hastayla olan terapi ilişkisinde de bir ilerleme yoktu. Çeşitli yaklaşımlar çeşitli yöntemler denenmişti ama bunlar pek işe yaramamışlardı.

Psikoterapi içinde filmleri kullanma fikri ortaya çıktığında, terapist seyredilebilecek çeşitli filmleri gözden geçirdi, Yarın Aşlında Düdü (Groundhog Day), Postacı (II Postino), Doğumgünü 4 Temmuz (Born on the 4th of July), Elveda Las Vegas (Leaving Las Vegas), Ölü Ozanlar Derneği (Dead Poets’ Society) ve Şahane Hayat (It’s a Wonderful Life) gibi. Fakat Sern, tavsiye, öneri ve yorumlara sürekli olarak direnç gösterdiği için terapist sinematerapiye, film tavsiyeleriyle başlamamaya karar

verdi. Onun yerine, sinematerapi yaklaşımını hastanın durumuna göre değiştirerek, iki seçenek belirledi: Hastanın dünya görüşüne uygun filmlerin yönetmenleriyle ilgili bir tartışma konusu açmak ya da hastanın karşılaştığı güçlüklerle, bu konuları işleyen çeşitli filmleri eşleştirmek. Böylelikle, terapist ve hasta, filmlerin ve filmdeki karakterlerin biyolojik, psikolojik, sosyal ve dinsel boyutlarda hastanın yaşamıyla nasıl ilişkilendirilebileceğini tartışabileceklerdi.

Terapist, Sern’le aynı ülkeden olan yönetmen Ingmar Bergman’la başlama kararı verdi. Çünkü, kültürel bağların yanında, Bergman’ın filmlerindeki konu, kavram ve bunların derinlemesine işlenme biçiminin, Sern’in zekasına uygun olacağını ve hastanın psikolojik halini yansıtacağını düşünüyordu.

Terapist Sern’e Ingmar Bergman’ın filmlerinden bahsettiğinde, Sern şaşkın bir şekilde “Bergman’ı biliyor musun?” diye cevap verdi. Bu noktada terapist iki seçenekli planından ilk seçeneği uygulamanın doğru olduğunu hissetmiş ve Sern’in nasıl açık ve canlı bir hale geldiğini büyülenerek gözlemişti. Sanki hasta-terapist ilişkisinin üzerinden bir örtü kalkmış ve basit bir soruyla bir üst düzeydeki ilişkiye erişilmiş, yeni bir boyut kazanılmış ve kilitli başka bir kapı daha açılmıştı.

Bergman hakkındaki bu ilk konuşma daha sonra Bergman’ın diğer filmleriyle ve bu filmlerin karanlık, rahatsız edici, ve yoğun temalarıyla devam etti. Sern’in yaşamı ve iç dünyası Fanny ve Alexander adlı filmde yansıtılan aile yapısındaki karışık ve çok boyutlu duygularla, Persona’daki kayıp-kazanç temaları, bireysellik ve kimlik mücadelesiyle, Bir Yaz Gecesi Gülümsemeleri’ndeki (Smiles of a Summer Night) kişilerarası yakın ilişkilerle, Yaban Çilekleri’ndeki (Wild Strawberries) hayalgücü, depresyon, başarı, ve yaşlanma konularıyla bağlantı kurularak tartışıldı. Terapist ve Sern, Bergman filmlerinin seyirciyi nasıl derinden etkilediği ve Sern’in hislerinin filmleri seyretmeden önce, seyrederken ve son-



rasında nasıl etkilendiği üzerinde duruldu. Bir noktada Sern, Yaban Çilekleri'ni (Wild Strawberries) terapistle beraber ayrı ayrı seyretmeyi ve seyredirken filme olan tepkilerini kaydetmeyi kabul etmişti. Bir sonraki seans bu filmin yarattığı duygular ve bu duyguların Sern'in benlik kavramıyla olan ilişkisine ayrıldı.

Sern sinematerapiden çok etkilendiği ve neredeyse her seansta filmler hakkında bir tartışma başlatıyordu. Hatta alkolle olan savaşı terapistin daha iyi anlayabilmesi için terapist, Kayıp Haftasonu (The Lost Weekend) adlı filmi ve nasıl yaşadığını anlayabilmesi için de Gül ve Şarap'ı (Days of Wine and Roses) seyretmesini tavsiye etti. Seans sırasında "Beni oradaki Jack Lemmon adlı karakter olarak düşün, işte oradaki benim yaşamım" diye de nadir gösterdiği bir duygusallık ekledi.

Diğer birkaç seans, bu filmlerdeki karakterlerin ayrıntılı analizleriyle ve Sern'in bu karakterlerle kurduğu özdeşim tartışılarak devam etti. Bu, terapistin Sern'in yaşamına olan bakış açısını genişlettiği gibi, dolaylı yoldan hastalarından birinin alkolle mücadelesini anlamasını da sağladı.

Terapide filmlerin tartışıldığı seanslar ilerledikçe, Sern de, daha enerji dolu olmaya, daha net konuşmaya başlamış ve terapi sürecinde daha sabırlı bir hale gelmişti. İsteksizliği uzun bir süreden sonra ilk defa ortadan kalkmış, terapiye devam etmeye karşı istek duymaya başlamıştı. Böylece, kendi tedavi

ve gelişim sürecine daha fazla yüklenmeye başlamıştı.

...Artık duygularını açıklamada daha az direnç gösteriyordu, ve terapistin bir sonucu olarak kendisi hakkında içgörüsü oluşmaya başlamıştı. Sern terapistin son seanslarına kadar, hatta terapistin bitiminden sonra da motivasyonunu korumaya devam etti."

Bu örneklerde de görüldüğü üzere, yardım alan kişilerin durumuna ve kişisel özelliklerine göre seçilmiş filmler psikoterapi sürecine oldukça olumlu katkılar yapıyor. Seyredilen filmler ve sonrasında bu filmler üzerinde yapılan tartışmalar, terapist ve yardım alan kişi arasındaki terapi ilişkisini güçlendirdiği gibi, hastalara kendilerine dışarıdan bakabilmelerini ve içgörü kazanmalarını da sağlayabiliyor.

Bilim ve Teknik Dergisinde bundan önce yeralan "Sinemada Psikolojik Bozukluklar: Psinema" başlıklı yazıda (Ocak 2006 Sayı:458) sinema filmlerinde yer alan psikolojik bozukluk tasvirlerinin, gerçekleri yansıtmasa da yansıtmasa da bir eğitim malzemesi olarak kullanabilmenin koşullarından bahsedilmişti. Benzer biçimde; insan ilişkileri ve psikolojisi üzerine kurulmuş filmleri sinematerapi amacıyla kullanabilmenin kuralları arasında filmin gerçeklere uygun bir şekilde kurgulanmış olup olmaması önemli olmayabilir. Önemli olan, psikoterapide yardım alan kişiyle terapist arasına ortak bir hikayenin yerleştirilmesi ve bu hikayenin özellikleri üzerinden, yardım alan kişinin sorunlarına olumlu alternatif çözümler bulunması. Sanatçıların se-



çimlerine bağlı olarak, sinema filmleri her zaman doğru, gerçekçi ve olumlu çözüm yollarını işlemek zorunda değiller. Yanlış, gerçekdışı veya olumsuz çözüm yollarını işleyen filmler de, ele aldıkları çözümlerin oluşmasını, gelişmesini ve sonuçlarını etkileyici bir biçimde tasvir ettiklerinde, psikoterapide yardım alan kişinin bu tür çözüm yollarını neden elemesi gerektiği konusunda önemli bir kaynak olarak kullanılabilirler. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, olumsuzlukları işleyen filmlerin olumlu yönde kullanılabilmesinin, büyük ölçüde psikoterapistin deneyim ve becerisine bağlı oluşu.

Sonuç olarak, ister televizyonda, ister DVD'de, ister sinemada seyrettiğimiz filmler doğru biçimde, uygun bir işleyiş içerisinde kullanıldığında, boş vakitlerimizi değerlendirme aracı ya da genelde popüler kültürün yansıtıldığı geniş yaygın yapımlar olmaktan çıkıp, "iyileştirici" etkisi olan yardımcı birer kaynak haline dönüşebilirler. Türkiye'de satın alınan bilet istatistiklerine bakıldığında sinema seyircilerinin sürekli arttığı ve Türk sinemasının da kendisini gittikçe kuvvetlendirdiği bir zaman diliminde, bu gelişimi bilimsel bir perspektifle iyileştirme ve bilinçlendirme aracı olarak kullanmak, hem seyircilere, hem sinema dünyasına, hem de sinemayı araç edinen bilim dünyasına önemli bir yarar sağlayacak.

Doç Dr. Faruk Gençöz,  
Psikolog Başak Türküler Aka  
ODTÜ, Psikoloji Bölümü

#### Kaynaklar

- Aka, B.T. (2007). Sinematerapi. (Editör Gençöz, 2007) Psinema 1: Sinemada Psikolojik Bozukluklar ve Sinematerapi kitabında bölüm.
- Dermer, S.B., & Hutchings, J.B. (2000). Utilizing Movies in Family Therapy: Applications for Individuals, Couples, and Families. The American Journal of Family Therapy, 28, 163-180.
- Gençöz, F. (2006). Sinemada psikolojik bozukluklar: Psinema. Bilim ve Teknik, 39, 82-86.
- Gençöz, F. (2007). Psinema 1: Sinemada Psikolojik Bozukluklar ve Sinematerapi. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Hesley, J. W. (2001). Using Popular Movies in Psychotherapy. USA Today, January 2001, 52-54.
- Kesler, M.W. (1998). Therapeutic Use of Media Examples: A Qualitative Study. Dissertation Abstracts International (UMI No.9822827), p26-27
- Shapiro, J. & Rucker, L. (2004). The Don Quixote Effect: Why Going to the Movies Can Help Develop Empathy and Altruism in Medical Students and Residents. Families, Systems & Health, 22, 4, 445-452.
- Sharp, C., Smith, J.V. & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically Promoting Therapeutic Change. Counselling Psychology Quarterly, 15, 269-276.
- Wedding, D. & Boyd, M. A. (1999). Movies and Mental Illness: Using Films to Understand Psychopathology. Boston: McGraw-Hill College.
- Wedding, D., Niemic, R.M. (2003). The Clinical Use of Films in Psychotherapy. Journal of Clinical Psychology / In Session : Psychotherapy in Practice, 59, 207-215.
- Wolz, Birgit. The Transformational Power of Film – Using Movies in Therapy, 10 Şubat 2007, <http://www.cinematherapy.com/birgit/articles/transformational-power.html>