



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 3(2020), Sayı 5, 1-16

Duygu Odaklı Terapi: Duyguların Dili ve Sinematerapi*

Ayşe Gavas ASLAN¹

Özet

Hayatı anlamlı kılan iyilik ve kötülük, mutluluk ve mutsuzluk gibi yaşamamızı sürekli etkileyen defalarca deneyimlenen his, sezi nihayetinde duyum ve duygular tüm varlığı veya yokluğu ile varlığımıza anlam katmaktadır. Bu amaçla Duygu Odaklı Terapi, psikoterapötik değişimlerle duygunun rolünü, hayatın anlamını anlamaya yönelik terapi sürecidir. Duygu odaklı terapide danışanlara, duyguları daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, kabullenmeleri, düzenlemeleri, irdelemeleri, anlatıma dönüştürmeleri, kullanmaları ve esnek olarak kontrol etmeleri konusunda yardımcı olunur. İletişimsel süreçlerinde danışanların, sakındıkları duyguları daha iyi yönlendirebilmeleri ve duygularının merkezindeki ihtiyaçlarını ve kaygılarını daha iyi tanımlamaları için farkındalık oluşturulur. Bu amaçla terapinin temel varsayımı, doğuştan sahip olunan korku, utanç, suçluluk, öfke, üzüntü, tiksinti, coşku ve neşe temel duygularının varlığını ve evrenselliğini bireylerde farkına vardırmasıdır. Duygu odaklı terapi, sıkıntılı bireylerin kişilerarası sosyal problemleriyle çalışmaya başlamış ancak depresyon, travma ve stres, çift ilişkileri, yakın tarihte yeme bozuklukları, borderline kişilik bozukluğu ve anksiyete bozuklukları gibi farklı popülasyonlar ve kontrol gruplarıyla da uygulama alanını genişletmiş ve bu gruplarda da etkili olduğunu kanıtlamıştır.

Destekleyici yöntem olarak kullanılmaya başlanan sinema terapi (filmterapi) yöntemi de, psikoterapide duygusal müdahale oluşturma, bireyde içgörü kazandırma, özdeşim kurma, katarsis sağlama ve bütünleşme süreçleri için işlevsel bir yöntemdir. Sinematerapide amaç; sinemanın insan üzerinde oluşturduğu korku, heyecan, öfke, sevinç, coşku ve aşk gibi duyguların işlenmesine, analizine ve olumlu modelleme temellerine dayanak sağlayan, metaforlar yoluyla modellemeler oluşturarak var olan dirençlerinde çözümüne de imkan sağlayan, son yıllarda kullanımı gittikçe yaygınlaşan bir yöntemdir.

Duyguların aktifleşmesi ve böylece duygu regülasyonunun sağlanmasında da işlevsel destek terapisi olarak sinematerapi, şizofreni, depresyon, okb, özgüven, eş ilişkileri, cesaret, ölüm ve yas, özel eğitim ebeveyn stresi, sorumluluk, sınav kaygısı, alkol bağımlılığı, travmatik yaşantılar, öfke, sinirlilik ve korku gibi faktörlerinin iyileşmesinde yardımcı metot olarak kullanılmaktadır. Sinematerapi pek çok ruhsal ve duygusal bozuklukların tedavisinde uzman kontrolünü gerektiren profesyonel destek yöntemi olarak kullanılmalıdır. Önemli kritik nokta, işlevsel amaca yönelik doğru filmin seçilmiş olmasıdır. İyileştirici etkisi olan sinematerapi yöntemi kendini açma ve değişim sağlama amacıyla, bireysel ve gruplar şeklinde de yürütülebilmektedir. Destek süreçlerinde bazen de hastaya-danışana film izleme ödevi verilmesi yöntemi de uygulama çeşitliliğindedir.

Anahtar sözcükler: Duygular, Duygu Odaklı Terapi, Sinematerapi

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Klinik Psikolog, Görüş Psikolojik Danışma ve Aile Danışmanlığı Merkezi, aysegavas@mynet.com

Emotion-Focused Therapy: Language of Emotions and Cinematherapy

Abstract

The emotions, feelings and intuitions that make life meaningful such as goodness and bad, happiness and unhappiness that are constantly experienced and affect our lives; add meaning to our existence with all their existence or absence. To this end, Emotion-Oriented Therapy is a process of therapy aimed at understanding the role of emotion and the meaning of life through psychotherapeutic changes. Through emotion-oriented therapy, clients are helped to better identify, experience, accept, regulate, examine, translate, use, and flexibly control emotions. In their communicative processes, awareness is created in order for the clients to better orient their emotions and to better define their needs and concerns at the center of these said emotions. For this purpose, the basic assumption of therapy is to realize the existence and universality of the basic emotions of innate fear, shame, guilt, anger, sadness, disgust, enthusiasm, joy. For this purpose, the basic assumption of therapy is to make the clients realize the existence and universality of the basic emotions like innate fear, shame, guilt, anger, sadness, disgust, enthusiasm, joy. Emotion-focused therapy has begun its journey with interpersonal-social problems of distressed individuals, but since; has expanded its range of application with different populations and control groups such as depression, trauma and stress victims, couple relationships, recent eating disorders, borderline personality disorder and anxiety disorders, and likewise, has proved effective in these groups too.

Cinema therapy (film therapy), which is being used as a supportive method, is a functional method for creating emotional intervention in psychotherapy, providing insight in the individual, identification, catharsis and integration processes. Increasing use in recent years the aim in cinematherapy can be explained as providing the basis for the processing, analysis and positive modeling of emotions such as horror, excitement, anger, joy, enthusiasm and love created by movies on human beings, and providing solutions to existing resistances by creating models through metaphors.

Cinemothrapy, which can be used as functional support therapy in the activation and thus the regulation of emotions; is used used as an adjunct method in the recovery of factors such as schizophrenia, depression, self-esteem, spousal relationships, courage, death and mourning, special education, parental stress, responsibility, test anxiety, alcohol dependence, traumatic experiences, anger, irritability and fear. Cinematherapy should be used as a professional support method that requires expert control in the treatment of many mental and emotional disorders. The important critical point has to be selecting the correct film for the functional purpose. The cinematherapy method which has healing effects can be carried out individually and in groups for self-opening and change. The method of giving film-watching homework to the patient-client during support processes is also one of the many varieties of applications.

Keywords: Emotions, Emotion-Focused Therapy, Cinematherapy

Giriş

Duygular, yaratılış mucizesidir. Duygular, hayatta kalmamıza yardımcı olur. Gerçek bilgiyi bize deneyimlerimize bağlı olarak duygular söyler. Duygularda genellikle korkular vardır ve kaçınıyoruz. Duygularım kritik zamanlarda benim kendimi korumamı hayatta kalmamı sağlar.

Duygular sosyal yaşamın parçası olmamı ve de ilişki kurma becerileri göstermemi sağlar. Duygular her şekilde, her süreçte benim neye ihtiyacım olduğunu söyler ve adımlarımı nasıl atacağımı belirler. Duygular evrenseldir. Duygular otomatiktir. Hissettiğiniz de ifade ettiğiniz ve böylece hissettirdiğiniz duygular diğerine ulaşır. Anlamalı ya da anlamsız bir iletişim zinciri oluşturur (Greenberg, 2012). Yani duygum benim arkadaşım ve dostumdur, iç sesim, annem olur .

Duygu odaklı terapi, doğuştan sahip olunan korku, utanç, suçluluk, öfke, üzüntü, tiksinti, coşku, neşe temel duyguların varlığını ve evrenselliğini bireylerde farkına vardırma böylelikle ihtiyaca göre olumlu sağlıklı duygulara ulaşmada kullanılan bir teknik olarak ortaya çıkmıştır. Destekleyici yöntem olarak kullanılmaya başlanan sinema terapi (filmterapi) yöntemi de, psikoterapide duygusal müdahale oluşturma, bireyde içgörü kazandırma, özdeşim kurma, katarsis sağlama ve bütünleşme süreçleri için işlevsel bir yöntemdir. Sinematerapide amaç filmlerin insan üzerinde oluşturduğu korku, heyecan, öfke, sevinç, coşku ve aşk gibi duyguların işlenmesine, analizine ve olumlu modelleme temellerine dayanak sağlayan, metaforlar yoluyla modellemeler oluşturarak var olan dirençlerin kaldırılmasıdır. Son yıllarda kullanımı gittikçe yaygınlaşan bir yöntemdir.

Duyguların aktifleşmesi ve böylece duygu regülasyonunun sağlanmasında da işlevsel destek terapisi olarak sinematerapi, şizofreni, depresyon, okb, özgüven, eş ilişkileri, cesaret, ölüm, yas, özel eğitim ebeveyn stresi, sorumluluk, sınav kaygısı, alkol bağımlılığı, travmatik yaşantılar gibi pek çok ruhsal ve duygusal bozuklukların tedavisinde uzman kontrolünü gerektiren profesyonel destek yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Duygumu bulmam ve anlaşılır halde anlamlandırmam için önce terapistin kendi duygusunun farkında olması sonra bunu danışanına iletmesi gerekmektedir ki işte burada empatiye ihtiyacım vardır ve Greenberg (2006)'e göre empati şefkat ve merhamet oluşturur. Bu süreçte terapisti terapötik bağlamda danışanı ile kaynaştırır ve bu birliktelik Özakkaş' a (2017) göre ruhsal eşduyum sağlayarak ruhsal iyileşme için basamak olur. Birçok terapötik müdahale yöntemleri vardır. Duyguda farkındalık ve kabul süreci, ortaya çıkan yadsınmayan, geçirtililmeyen, yansız ve yargısız nesnel içe bakış ile yüzleşilen duygu karşınızda ki kişi içinde anlamlı bir süreç başlatır ve diğerinin duygu kodları, şemaları, verileri aktifleşir. İşte burada duyguların sembolik yansımaları olan sinematerapi karşımıza çıkar. Duygu odaklı terapisinin ve duyguların dili olarak duyguları ifade etme ve yönlendirmede yardımcı terapötik müdahale yöntemi olarak ta bizlerle buluşur sinematerapi. Abedin ve Molai'ye (2010) göre, Sinematerapisinin koruyucu ruh sağlığı oluşturduğunu söyleyebiliriz. Filmler ve sinema, bu

hali ile insan davranışlarının dışı vuran, sorgulayan, yorumlayan ve alternatif yollar üreten bir sanat dalıdır. Bir film, bazen bir ilaç kadar tesirli olabilir.

Sinematerapi, bibliyoterapi'den köken almıştır. Ancak filmler hayal gücü, semboller, metaforlar, müzik, özel efektler ve diyalogların birleşimidir ve bibliyoterapiye göre daha etkili bir yöntemdir (Molaie ve ark. 2010).

Sinematerapi, danışanın iç görü kazanması ve optimal iyileşmesi için, filmlerin metafor olarak kullanılmasıdır. Filmlerde yaratıcı bir şekilde kullanılan ve tekrarlanan metaforlar, davranışların değiştirilmesinde, iç görüyü arttırma ve anlayış geliştirmede önemli rol oynamaktadır (Powell ve ark. 2006; Gençöz 2007). Uygun şekilde kullanıldığında, sinematerapinin sahip olduğu güçlü terapötik özellikleri ile etkili bir araç olduğunun altı çizilmektedir (Powell ve ark. 2006; Powell, 2008). Sinematerapi, teröpatik anlamda psikoterapide kullanılan yardımcı bir tekniktir, tek başına psikoterapi ya da tedavi yerine geçmez. O nedenle Powell 'a göre sinematerapi teorik ve deneysel olarak zayıf temellidir. Amprik çalışmalar arttırılmalıdır. İhtiyaca uygun duygunun dönüşümü özdeşleşme, katarsis, içgörü ve bütünleşme süreçlerinde farkındalık sağlama ve dirençlerin kırılmasına destek amaçlı kullanılır. Bu dirençler duygu odaklı terapinin ikincil duygu olarak tanımladığı duygular ile paralellik göstermektedir.

Karakter içeriği ile içsel duygusal uyum sağlanır. Ruh hali ve duygunun uyumluluk hali daha uzun süren duyguları, tekrarlanan duyguları-duygu kümelerini oluşturur. Bu paralellik çevresel, ruhsal, duygusal anlamda "duygu dizileri" oluşturur (Sinnerbrink, 2012). İlk kez 'The Motion Picture Prescription' 1995 te psikoloji profesörü Gary Solomon tarafından yazılan bu kitapta sinematerapi (movie therapy) ismini kullanmıştır. Filmler ve film karakterlerinin danışanlarda ki etkisi, karakterlerin filmdeki sorunlarının danışanlardaki anlamı, travmatik yaşantıları ve günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres kaynaklı durumlara danışanların nasıl çözüm ürettikleri durumları bu kitapta tartışılmaktadır. 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 değildir (Gençöz, 2007).

Sinematerapi ile filmdeki ana karakterleri izlemek, aynı-benzer sorunları olan insanlara sosyal izolasyon, depresyon, stres, aile içi ilişkiler, iletişim ve duygusal bağların nasıl kurulacağı hakkında önemli ipuçları verir. Olumlu ve olumsuz duygular uyandırmak nöroandrofin hormonunu salgılaması ile stres yaşayan bireylerde fiziksel ve duygusal olumlu değişimler olmaktadır (Abedin ve Molaie, 2010).

Sinnerbrink (2012)'e göre, filmlerin etkileyciliği ve duygusallığı, izleyicinin duyarlılığı ile anlamlıdır. Filimler sıradan karakterleri göstermez. Duygusallık duygusal arka planla anlamlıdır. Bu arka planlar bizi ruh halimizle bütünleştirir. Kendini tanıyan, anlayabilen bireyler ancak sağlıklı bütünleşme ve maksimum empati sağlayabilirler. Sinnerbrink bu söyleşi ile duygusal olarak farkındalığı yüksek bireylerin, duygusal metaforlara daha çok eşlik eden bakış açıları ile odaklanabileceğini, böylece duygu ve görüntü bütünlüğünün bireyde işlevsel sağlıklı duygu ve davranış değişimi yapabileceğini anlatmaktadır.

Filimler birincil duygusal etkiler yaratır. Duygu odaklı terapi ve duygular, sinematerapi ile anlam bulur. Gramaglia ve ark. (2011) na göre ise sinematerapi bilimden ziyade sanattır. Filimler söylemez hissettirir. Filmin estetiği buradadır.

Sinematerapinin tarihsel gelişimi

Sinematerapi ilk kez Aristoteles (M.Ö. 335) döneminde karşımıza çıkmaktadır. Marsick (2010), Aristoteles'in trejedyalarından bahseder. Aslında burada yaşanan sinematerapinin de önemli işlevlerinden biri olan katarsisin yaşanmasıdır. Sonra psikodramanın öncüsü Moreno (1944), terapötik müdahale amaçlı "terapötik hareket resmi" kavramını önererek ilk sinematerapinin öncülleri sayılabilirler. Powell (2008), 1946'da ABD' de Washington'da bir askeri hastanede kullanılmaya başlanan sinematerapinin depresyona girmemeyi sağlaması amaçlı izlettirildiğini bildirmektedir. Bu şekli ile ayrıca yine 1946' lar da psikiyatrik hastaların düzenli tedaviye uyum sağlayanları ödüllendirmek için eğlence amaçlı kullanıldığını görmekteyiz. Dr. Berman 1946 da bu şekilde film izleyenlerde olumlu davranışsal farklılıkların oluştuğunu daha uyumlu olduklarını ve aralarında daha iletişime yönelik davranışlar gösterdiğini gözlemlemiştir. Dr. Prados, 1951 de kaygılı hastalara hareketli görüntüler göstererek psikosomatik bozukluklar ve korkunun azalıp içgörü kazandıklarını ifade etmektedir. Dr. Tucker ve arkadaşları (1957), kapalı devre tv kullanarak nadiren iletişim kuran yataklı psikiyatri hastalarının filmlerdeki karakterlerle konuştuklarını ve onları taklit ettiklerini gözlemlemiştir (Powell, 2008).

Sonraları psikiyatrik hastalar dışında ihtiyaca göre bireysel terapilerde de kullanılmaya başlanan sinematerapi Berg-Cross ve ark. (1990), tarafından sinematerapi ile ilgili çalışmaların raporlaştırılması ile ilerlemeye devam etmiştir. Lampropoulos, Kazantzis ve Deane (2004), 827 psikoloğa sinematerapi kullanıp kullanmadıklarına yönelik anket yapmışlardır ve katılımcıların %67 si film kullandığını ve kullananlar da % 88 oranında olumlu sonuç aldıklarını belirtmişlerdir. Hesley (2000) de terapötik filmlerin nasıl olması gerektiğini belirtmiştir (Powell, 2008).

Film terapisini terapi seanslarında ilk uygulayanlar ABD’li psikiyatrist çift David Cambronne ve Jan Hasley olmuştur ve Hesley ‘e göre filmlerin genel özellikleri şöyle olmalıdır;

1. Yapılandırılmış filmler; Konu problem bellidir. Terapötik etkenli filmler
2. Psikoeğitim amaçlı filmler; Genel durum, olay, duygu anlatan filmler
3. Yönlendirmeyen filmler; Filmdeki metaforlar danışanla bağlantılı değil ama terapötik amaçlıdır.
4. Yapısal-Yapılandırılmamış filmler; Filmin belirli bölümleri izlettirilir, en güçlü terapötik etkiye vurgu vardır.

Türk Psikiyatrist Dr. Fuat Ulus’a göre filmi seyrederken düşünce, his ve inançlarımızın projeksiyon denilen bir yansıtma mekanizmasıyla filmdeki olay ve karakterlere ulaşmakta, karakterlerle özdeşleşerek (identifikasyon) ya algılamakta ya da reddetmekte ve farkında olmadan karakterlerin yerine geçmekte, daha sonra introjeksiyon denilen bir başka bilinç altı akım ile olayları kendi dünyamıza çekmekteyiz. Film bittiğinde ise öğrendiklerimizle öfke, huzursuzluğumuz ve depresyonumuz da hafiflemeye başlamaktadır. Ulus’a göre kaliteli bir psikoloğun elindeki filmler bir ilaç kadar etkilidir (Beşkardeş, 2013).

Sinematerapi için hastanın yaşamını resmeden bir film belirlemek, hastanın karakterlerle özdeşleşmesine ve problem üzerine içgörü geliştirmesine yardım etmek, karakterlerin hatalarından veya doğru kararlarından kazanım sağlamak, problemin çözümüne teşvik eden stratejiler elde etme süreçleri odak konudur (Sharp ve ark. 2002; Powell 2008). Sinematerapi de metafor olarak filmler direncin ve reddin olmadığı bir ortam yaratır. Yüzleşmenin tehdit edici olmadığı duyguları bireyin hayatına koyar. Özdeşleşme-modelleme, grup tartışması ve sosyal becerilerin geliştirilmesi sağlanır. Böylece bireyin sağlıklı problem çözme becerisi kazanması amaçlanır (Molaie ve ark, 2010).

Porter Macey ve Brie Turns (2015), sinematerapi ile çalışacak terapistlerin uygun filmlerin listesini tutmalarını tavsiye etmektedirler. Danışanların etnik kökenleri ve kültürel yapılanmaları film seçimlerinde dikkate alınmalıdır. Sinema-filmler bireylere ve özellikle de çocuklara terapötik anlamda davranışsal ve duygusal malzeme verir. İşte bu şekilde film, terapist seçimi ile kullanılıyor ise sinematerapidir. Ve bu hali ile terapötik müdahaledir. Meteforlar, sinematerapinin ana malzemesidir. Çizgi filmler dahil sinematerapi çocuklar ve tüm bireyler, aileler için etkili bir destektir. Terapist ayrıca danışanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine kültürel farklılıklar kadar dikkat etmelidir.

Senematerapinin etkinliğini araştıran klinik uygulamalar

Sinemanın psikiyatrik hastalarının tedavisinde yardımcı bir yöntem olarak kullanılmasını araştıran çalışmalara (Şimşek 2003; Gelkopfveark, 2006; Powell 2006; Gençöz, 2008; Pur 2009) göre, literatürde kişilerarası ilişki problemlerinden, depresyon, şizofreni, obsesif kompulsif bozukluk, alkol bağımlılığı gibi hastalıklara, evlat edinme, taciz, tecavüz, kürtaj gibi travmatik durumlara kadar uzanan geniş yelpazede bireysel ya da grup uygulamalarında kullanıldığı görülmektedir. Sinematerapinin alkol bağımlıları üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmada, alkolün dezavantaj algısının ve alkolü bırakmaya dair öz-yetkinliğin sinematerapiden sonra arttığı bulunmuştur (Pur, 2009). Şizofreni hastalarında, huzursuzluk (tedirginlik) hissini azaltma ve kişilerarası ilişkileri geliştirme amacıyla, 10 şizofreni hastası ile yapılan 7 seanslık sinematerapi çalışmasında (Yu ve Bae 2008), hastaların kişilerarası ilişkilerinde ve kendilerini ifade etmelerinde, endişeli davranışları ve yabancılaşma duygularında düzelmeler meydana geldiği belirtilmiştir. Ayrıca, Gelkopfveark (2006), sistemli ve düzenli bir biçimde komedi filmleri izlemenin şizofreni hastalarında psikopatoloji, öfke, anksiyete ve depresyonu azalttığı ve sosyal beceriyi arttırdığını saptamıştır (Marsick, 2010).

Powell (2008), majör depresyon teşhisi almış yetişkinlerin umut ve iyimserliklerini arttırmak için yaptıkları deneysel çalışmada “Yüzüklerin Efendisi” filmini parçalara bölerek izlettiği danışanlarında, Beck Depresyon Ölçeği puanlamasına göre umutsuzluk puanlarının %25 azaldığını, iyimserlik ve umut puanlarının % 25 arttığını bulmuştur. Abedin , Molai (2010), hafif zihinsel engelli çocukları olan stresli annelerle film izleme ve sonrasında grup terapisi yaptığı çalışmada, film izlemenin bilişsel, duygusal ve davranışsal modellemeyi kolaylaştırdığını, film izlemenin biliş, tutum ve davranışlarda değişiklik yarattığını, destek ve empati ile stres düzeyinde dayanıklılık oluştuğunu saptamışlardır.

Molai, Abedin ve Heidari (2010), aile üyelerinden kayıp yaşayan kadınların yas sürecini sinematerapi ile daha kabul edici yaşadıklarını saptamışlardır. Sinematerapi ve grup terapisini yararlılık açısından da karşılaştırdıkları bu çalışmada, sinematerapinin destekleyici grup terapisinden daha etkili olduğunu çünkü filmdeki karakterleri birey için yardımcı ego görevi üstlendiğini söylemektedirler. Marsick (2010), boşanmış aile çocukları ile sinematerapi çalışmaları yaptığında, çocukların izlerken katarsis yaşadıklarını ve endişe duygu durumlarının azaldığını tespit etmiştir.

Aka ve Gençöz (2010), mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen bir filmin, kişisel özellikler ve erken dönem uyumsuz şemalar olarak iki boyutta ele alınan mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarının anlamlı bir şekilde düşmesinden ve bu düşüşün 10 gün sonra da sabit kalmasından yola çıkarak seyredilen filmin mükemmeliyetçilikle ilgili düşüncüler ve tutumlar üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Gramaglia ve ark. (2011) yeme bozukluklarında sinematerapinin etkisini araştırmışlardır. Yeme bozukluklarında sinematerapinin destekleyici olduğunu saptamışlardır. Eğici ve Gençöz (2017), ilişki sorunu yaşayan, ilişkilerinden memnuniyetsiz olan bireylerle yaptıkları çalışmada sinematerapinin ilişki problemlerinde terapötik müdahale açısından destekleyici olduğunu saptamışlardır. Ayrıca salt izleyici olmak değil tartışma ortamı yaratma ve yeni fikirler oluşturmanın da ilişkilere olumlu katkısı olduğu vurgulanmaktadır.

Sinematerapinin uygulaması

7-9 kişilik gruplarla grup terapisi veya bireysel terapi şeklinde uygulanır. Ancak tercih edilen grup terapisi şeklinde uygulanmasıdır. Terapist danışanlara ev ödevi olarak verdiği gibi grupla da film izletebilir. Sonrasında film için “düşünceler, hisler, ne sevildi, kim sevildi, ne sevilmedi, kim sevilmedi, nasıl bitmesi istendi, bitince ne hissedildi” bunlar yorumlanır ve terapist gerçek hayatları ile bağlantı kurduğunda içgörü, dirençlerin kırılması ve problem çözümü ele alınır. Alternatif problem çözümleri modellenir, desteklenir, kişi kendisi veya grup cesareti ile ilgili yeni bakış açısı kazanır. Duygusal ihtiyaçların tespiti ve ifadesi ve karşılığında beklentilerin daha da açık olması güvenli ve kabul edici yeni sağlıklı deneyimlerin oluşmasını sağlar.

Sinematerapide, hastanın durumuna göre seçilen film önem taşımaktadır. Film üzerinden tartışma yürütülerek, hastanın duygu ve düşüncelerinin irdelenmesini duygu odaklı terapisinin farkındalık kazandırma, içgörü oluşturma süreçlerine destek olarak kabul edebiliriz.

Sinematerapi, terapi sürecine yardımcı bir teknik olarak uygulanabildiği gibi, tek başına bir terapi yaklaşımı olarak da uygulanabilir. Bireysel ve grup uygulaması yapılabilir.

Sinematerapi Yönteminde Temel Kazanımlar

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. Abedin ve Molai' ye (2010) göre, film yolu ile başarılı bir modelin izlenmesi, onunla özdeşleşme ve filmin olumlu mesajlarını içselleştirmek kişisel rollerde özgüven ve yeterlilik, dolayısıyla değerlilik duygusunun arttırılmasını sağlar. Bu yönü ile filmler bazen yardımcı ego görevini üstlenir.

Katarsis (Catharsis): Kişiler kitaptaki/filmdeki karakterin düşünce ve davranışlarının yanında, duygularıyla da özdeşim kurduklarında, o ana kadar bastırdıkları ya da fark etmedikleri 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. Molaie, Abedin ve Heidari (2010), filmler yolu ile mutlu ve kederli insanlar duygularında salınım yaşarlar ve duygusallaşma etkisi olarak katarsis olurlar. Buna bağlı olarak ta stres hormonu azalır mutluluk hormonu salgılaması artar. Gramaglia ve ark. (2011) göre acı çeken insan ile empati kurmak katarsis sağlar, duygunun korunması, hissedilmesi rahatlatır böylece oluşan kabul probleminin kabulü kolaylaştırır.

İç görü (Insight): Kişiler, kendilerini özdeşleştirdikleri karakterin davranış ve duygularına, karşılaştığı sorunlara ve sorunları çözüm şekline dışarıdan bakarak, kendi durumlarıyla ilgili iç görü kazanabilirler. Daha sonra da bu iç görüyü kendi sorunlarını çözmek üzere kullanabilirler. Eğer özdeşim kurulan karakter, yaratıcı ve başarılı bir şekilde sorunlarını çözebiliyorsa, bu noktada iç görü kazanan kişiler için rol modeli oluşturabilir. Ayrıca kendilerinin uygulamalarına gerek kalmadan, diğer bir deyişle risk almadan da çeşitli çözüm yollarını görebilirler.

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

umutları artmış olur. İnsan 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 arasında ortak bir hikayenin yerleştirilmesi ve bu hikayenin özellikleri üzerinden, yardım alan kişinin sorunlarına olumlu alternatif çözümler bulmasıdır. Terapistin gözüyle danışan örneği “sinematerapiden çok etkilenmişti ve neredeyse her seansta filmler hakkında bir tartışma başlatıyordu. Hatta alkolle olan zaafını terapistin daha iyi anlayabilmesi için terapist, ”Kayıp Haftasonu” (The Lost Weekend) adlı filmi ve nasıl yaşadığını anlayabilmesi için de ”Gül ve şarabı” (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” (Akt. Gençöz ve Aka, 2006).

Sinemanın hayatımıza kattığı renklerin varlığı tartışılmaz. Gerçeğe yakın ya da tamamen hatalı da konu edilmiş olsalar bile, sinema filmlerinin bize öğrettiği çok şey bulunmakta. İnsan hatalardan da yola çıkarak kendini hızla geliştirebilen bir esnekliğe sahip. Bundan dolayı, sinemadan ille de doğruların anlatılmasını istemek yerine neyin, nasıl anlatıldığını inceleyerek kavramak, seyirci için oldukça zengin bir eğitim kaynağı olacaktır (Gençöz, 2006).

Sonuç

Duygu odaklı terapinin ana döngüsü olan duyguların ilişkilerdeki hiçliği ve buna bağlı ikincil duygulara ve manipülatif duygulara bağlı tepkilerin aslında işlevsel olmadığından yola çıkarsak; asıl derin duygulara yani birincil duygulara yönelerek tüm hayatın duygusal farkındalığını kazandırıp var olan dirençlerin etkisini kaybettiği ve yeni sağlıklı duyguların ifade edilmesinin kolaylaştırıcı etkisinde sinematerapi, duyguların dili olmada destekleyici bir tekniktir diyebiliriz. Çünkü sağlıklı ruhsal yapı için neye ihtiyacımız olduğunu modelleyerek gösterir.

“İyileştirici” etkisi ile yardımcı birer kaynak haline dönüşebilen filmler işte bu kullanım ihtiyacına uygun olarak problem-hastalık, duygu değişimi için eğitimli bir profesyonel tarafından uygulanmalıdır. Bireysel, grup uygulaması yada hastaya film izleme ödevi verilmesi ile başlayan farkındalık, kendini açma ve değişim sağlama amacıyla, karakterlerin ve metaforların kullanılmasını kapsayan bu yaratıcı terapötik girişim (Powell 2008), duygu odaklı terapi bağlamında, birincil duyguyu ortaya çıkarmada etkili bir terapötik müdahale olarak kullanılabilir.

Filmler, özdeşim kurularak ve duygunun gücünden aldığı destekle duygusal zekâyı destekler. Sinematerapi, psikoterapi için doğru şekilde seçildiğinde iyi bir yol göstericidir (Powell, 2010). Sinematerapi hayal gücüne, dirençlerin kırılmasına gerçek duygunun ortaya çıkmasına ve nasıl ifade edilmesi gerektiğine yönelik alternatif modeller oluşturması, danışanların sorunlarına farklı açıdan bakmaları için duygu odaklı terapi ile ortak paydada bulaşabilir. O nedenle; Sinema bir sanat dalı ise duygular bu sanata anlam katan temalardır. Bu duygu temaları sayesinde duygu regülasyonu sağlanır.

Tartışma ve Öneriler

Duygu odaklı terapinin duygu regülasyonu için sinematerapiden yararlanılabileceği; Özdeşim, içgörü ve duygusal farkındalık sağlamada yaralı olabileceği düşünülmektedir. Bu amaçla yeni duygu odaklı terapi ve sinematerapinin birlikte terapötik amaçlı kullanımı için çalışmalar yapılması uygun olabilir.

Sinematerapi ile ilgili yapılan az sayıdaki literatür araştırmalarında kullanılan denek sayısı oldukça azdır bu nedenle genellenebilirliği çok iddialı olmayabilir. Bundan dolayı da bilimsel çalışmaların azlığı standart bir uygulama modeli henüz oluşturamamıştır. Sinematerapi için uzman kontrolünde kullanımı ve benzer çalışmaların yapılamaya devam edilmesi gereklidir. Kültürel değerlere göre duygusal birincil ve ikincil ve maladaptif duygular içeren filmler farklı etki yaratabilir, o nedenle film seçimlerine dikkat edilmelidir. Farklı kültürel değerlere uygun film seçimleri için kültürel farklılıkların da araştırıldığı yeni çalışmalar yapılması faydalı olacaktır. Problem ve terapötik müdahale konusu iyi belirlenen filmler risk taşımamalı örneğin TSSB gibi travmayı tetikleyici, şiddet ve intihar ve boşanma gibi tetikleyici veya özendirici olmamalıdır. Sinematerapinin çift terapileri içinde terapötik müdahale oluşturma ve bireylerin veya çiftlerin ilişkideki ihtiyaçları bağlamında kullanımı, duygularını netleştirmeleri ve empatik yorumlamaları yönelik yararlılığı yapılacak çalışmalarla test edilebilir. Dirençli vakalarda özellikle direncin kırılmasında iyi bir katalizör görevi olabilmesi açısından da sinematerapinin oldukça ekonomik bir müdahale yöntemi olduğu düşünülebilir.

Kaynaklar

Abedin, A. ve Molaie, A. (2010). The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 988–993. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.223

- Aka, B.T. ve Gençöz F. (2010). *Sinematerapinin Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 25(65), 69-77.*
- Gramaglia, C. (2011). *Cinematheapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. The Arts in Psychotherapy 38, 261–266 . doi:10.1016/j.aip.2011.08.004*
- Egeci, I. S. ve Genc, F. (2017). *Use of cinematheapy in dealing with relationship problems. The Arts in Psychotherapy, 53, 64–71.*
- Powell, M. L.(2008). *Cinematheapy as a Clinical Intervention: Theoretical Rationale and Empirical Credibility .University of Arkansas. 17-81. (UMI no. 3341245).*
- Sinnerbrink, R. (2012). *Stimmung: exploring the aesthetics of mood. The Author 2012. Published by Oxford University Press on behalf of Screen. All rights reserved.https://academic.oup.com/screen/article-abstract/53/2/148/1627524. doi:10.1093/screen/hjs007.*
- Turnsa, B. ve Maceyb, P. (2015). *Cinema narrative therapy: utilizing family films to externalize children’s ‘problems’. The Association for Family Therapy and Systemic Practice, 37, 590–606. doi: 10.1111/1467-6427.12098*
- Marsick, E. (2010). *Cinematheapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. The Arts in Psychotherapy 37, 311–318. doi:10.1016/j.aip.2010.05.006*
- Molaie,A., Abedin, A. ve Heidari, M. (2010). *Comparing the Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT)Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement ofMental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 832–837. doi:10.1016/j. sbspro.2010.07.194*
- Gençöz, F. (2006). *Sinemada psikolojik bozukluklar: Psinema. Bilim ve Teknik, 39(458), 82-60.*
- Gençöz, F. ve Aka, B. T. (2006). *Sinema Tadında Psikoterapi Sinematerapi. Bilim ve Teknik, 40(473), 58-61.*
- Gençöz, F. (2007). *PSinema 1 / Sinemada Psikolojik Bozukluklar ve Sinematerapi. Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.*
- Gençöz, F. (2007). *Sinema filmlerinden fayda sağlamak. Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi, 19, 52-56.*
- Gençöz, F. (2008). *Sinema Filmlerinde İntihar: Araştırma, Eğitim ve Sinematerapi. Kriz Dergisi, 16(2), 1-9.*
- Gençöz, F. (2007). *Psikoloji, Psikiyatri, Psikoterapi, Sinema:Psinema. Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi, 2, 52-55.*

- Gençöz, F. (2008). Sinema, Duygular ve Sinematerapi. *Popüler Bilim Dergisi*, 163, 20-24
- Greenberg, L. S. (2011). *Duygu Odaklı Terapi*. (S.Kızıлтаş, çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Gereenberg, L. S. ve WarWar, S. (2012). *Duygu Odaklı Çift Terapisi. Duygu Sevgi ve Güç Dinamikleri–Atölye Çalışması Metinleri*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotions-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Throught Theirfeelings*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. Ve Watson, J. C. (2006). *Emotions-Focused Therapy for Depression*. Washington, DC : Amerikan Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2013). *Duygu Odaklı Terapi: Atölye çalışması ve ders notları*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L.S. (2017). *Duygu Odaklı Çift Terapi Eğitimi*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş, T. (2017). *Duygu Odaklı Bireysel Eğitim Ders Notları*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Beşkardeş, F. (2013). *Filimlerin terapidde kullanımı*. Bir psikiyatristin günlüğü.

Ekler

Ek- 1

Gary Solomon'un tavsiye filmleri

Depresyon: Alone In The T-Shirt Zone (1986) / Death In Small Doses (1995) / Eraserhead (1976) / Harold And Maude (1971) / King Of Marvin Gardens (1972) / The Last Picture Show Modern Times (1936) / Natural Enemies (1979) / Ordinary People Repulsion (1965)/ The Seventh Veil – The Shrike / Unstrung Heroes (1995) / The Wrong Man

İlişkilerdeki çatışmalar: The Accidental Tourist / Groundhog Day / He Said, She Said / Ordinary People / The Story of Us / The War of the Roses / Who's Afraid of Virginia Woolf?

Eş seçimi: Forget Paris / Me, Myself and I / When Harry Met Sally

Öz saygı: Billy Elliot(2000) / Children of a Lesser God(1986)/ Dead Poets Society (1989)/ Erin Brockovich(2000) / Field of Dreams (1989) / The Full Monty (1997) / Gattaca (1997)/ Forrest Gump (1994) / My Left Foot(1989) / Rain Man (1988) / The Other Sister (1999)/ The Paper (1994) / Parenthood (1989) / Places in the Heart(1984) / Powder(1995) / Shawshank Redemption (1994) / Secrets and Lies(1996) / Shine (1996) / Sliding Doors (1998) / The Turning Point

Cesaret: Saving Private Ryan (1998) / Serving in Silence / The Shawshank Redemption/
The Diary of Anne Frank (1959) / Forrest Gump

Yakınların Kaybı/Ölüm: Ghost-The Fisher King / What Dreams May Come / Dying
Young-My Life / I at Liners

Boşanma sürecinde olan kimselere: Kramer Kramer'e Karşı

Aile yaşamı: Person 1980

Ergenlik: Ordinary

Otokontrol: Karete Kid

Ek -2

Prof. Dr. Faruk Gençöz'ün (2008) makalesinde önerdiği filmler.

A Woman Under the Influence (1974): Bipolar bozukluk

Full Metal Jacket (1987): Cinayet ve intihar

Girl, Interrupted (1999): İntihara teşebbüs

Good Morning, Vietnam (1987): Hipomanik epizod

Harold and Maude (1972): Çoklu teşebbüs

It's a Wonderful Life (1946): Stres ve teşebbüs

Last Tango in Paris (1972): Depresyon

Mommie Dearest (1981): Bipolar bozukluk

Mosquito Coast (1986): Bipolar bozukluk

Mr. Jones (1993): Bipolar bozukluk

My First Wife (1984): Depresyon, terk edilme

Night, Mother (1986): Umutsuzluk, öldürmeye niyet

Ordinary People (1980): Suçluluk duygusu

Patch Adam (1998): İntihar düşünceleri

Summer Wishes, Winter Dreams (1973): Depresyon

The Last Emperor (1987): İntihara teşebbüs

The Last Picture Show (1971): Depresif duygulanım

The Tenant (1976): Bulaşıcılık

The Wrong Man (1956): Uyum bozukluğu, depresyon

The Virgin Suicides (1999): Kontrolcü ve baskıcı anne

Ek-3**Carla Gramaglia'nın (2011) yeme bozuklukları için ve sinematerapide kullandığı filimler**

Ice age- Chris Wedge, 2002

In the bleak midwinter- Kenneth Branagh, 1995

Little Miss Sunshine -Jonathan Dayton & Valerie Faris, 2006 Edward scissorhands- Tim Burton, 1990

Nightmare before Christmas- Henry Selick, 1993 Dr Jekyll & Mr Hyde- John S.

Robertson, 1920 The picture of Dorian Gray -Albert Lewin, 1945 Billy Elliot- Stephen Daldry, 2000

Guess who's coming to dinner - Stanley Kramer, 1967 Secrets & lies- Mike Leigh, 1996

As good as it gets- James L. Brooks, 1997 The remains of the day-James Ivory,

1993 Shadowlands Richard Attenborough, 1993

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain Jean-Pierre Jeunet, 2001

Face and take responsibility

Spring, Summer, Fall, Winter and Spring- Kim Ki-duk, 2003

Give up omnipotence The decalogue, - Krzysztof Kieslowski, ' 1989

Nightmare before Christmas- Henry Selick, 1993 Dr Jekyll & Mr Hyde- John S.

Robertson, 1920 The picture of Dorian Gray- Albert Lewin, 1945 Twelve angry

men- Sidney Lumet, 1957 I am Sam- Jessie Nelson, 2001

The wedding banquet- Ang Lee, 1993 Edward scissorhands- Tim Burton, 1990

Big fish -Tim Burton, 2003 Shadowlands- Richard Attenborough, 1993

Ek-4**Brie Turnsa ve Porter Maceyb ten çocuk film önerileri**

Angry/ Shrek 1/ Anxious/ Toy Story 1, 2 or 3/ Bad, naughty/ Brother Bear/ Wreck-It Ralph/ Emotional/ Inside Out /Jealous /Toy Story 1 /Mean, selfish /Cars /Despicable Me /The Emperor's New Groove /The Nightmare Before Christmas/ Outcast/does not fit in /Frozen /Happy Feet /James and the Giant Peach /Lego Movie /Lion King /Monsters University /Paranorman /Turbo /Rebellious /Antz /Brave /How to Train Your Dragon/ Inside Out/ Mulan Ratatouille and Tangled

Ek-5

Genel Film önerileri

Venedik Taciri (Merchant of Venice) / Dönüş (The Return) / Neşeli Hayat/ Forrest Gump/ Julie ve Julia/ Şimdi ya da Asla (The Bucket List)/ Benden Bu Kadar (As Good As It Gets)/ Asabiyim (Anger Management/ Devrim Arabaları (Cars of the Revolution)/ Buz Devri (Ice Age)/ Bay Evet (Yes Man)/ Umudunu Kaybeyme (The Pursuit of Happiness)/ İssız Adam,/ Annem Uğruna (One True Thing)/ Günden Kalanlar (The Remains of the Day)/ Benim Adım Khan (My Name is Khan)/ Dövüş Kulübü (Fight Club)/ Tatil (The Holiday)/ Neşeli Günler/ Yaşamak Güzel Şey/ Amir Khan filmleri/ Mandıra Filozofu/ Kemal Sunal filmleri/ Al yazmalım selvi boylum