

Sinema, Duygular, ve Sinematerapi



Seyredilen film, bir duygunun ortaya çıkmasına meydan veren faktörleri, ortaya çıkan duygunun ifade edilişi ve her ifadenin getirdiği sonuçları, bu sonuçlarla başa çıkmayı ve övünmeyi içeriyorsa seyreden kişi için zengin bir öğrenme modelidir.

Doç.Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Günlük hayatın koşuşturmacası içinde bir mola verip eğlenmek ve belki biraz da düşünmek için gittiğimiz sinema filmleri eğlencenin ötesinde bize ne verebilirler? Bir uzman gözüyle sinemadan şaşırtacak kadar yararlar edinebilmek mümkün ancak bu yararların ne olabilecekleri konusunda ilk önce farkında olmak daha sonra yarara nasıl ulaşılacağı konusunda bir yardım almak gerekebilir. Bu yazıyı, sinemaya ve insan psikolojisine meraklı seyircilere, sinema filmleri yardımı ile elde edebilecekleri psikolojik kazançlar hakkında bir farkındalık uyandırmak için hazırladık. İlk önce sinemanın insan psikolojisiyle ilgili olan ilişkisinden başlayalım. Daha sonra duygu sistemimize bir göz atıp sinema seyredirken nasıl duygusal zeka egzersizleri yapabileceğimizi ve nihayetinde sinemanın yaşadığımız psikolojik problemlerle başa çıkmada nasıl katkı sağlayabileceğine bakalım.

Sinemayı bir sanat dalı olarak kabul edebilir ve sanatı da genel olarak, insanın iç dünyasının dışarıya ifade edilme yolu olarak tarif edebiliriz. Bu durumda sinema perdesinden yansıyan görüntülerin insanî bir duygunun ya da bir düşüncenin ifadesi olduğunu düşünmeliyiz. Bu

ifade ilk önce bir senaryo içerisinde kendini bulur. Senaryo, değişik aşamalarda ve çok çeşitli sanatkar ellerde renklenir ve projeksiyon makinesinden perdeye aktarılacak bir hayal haline getirilir. Sinema salonundaki rahat koltukları, çok kanallı ses düzeni, havalandırma ve projeksiyon makinesi gibi mekanik tertibatı bir yere koyarsak geriye kalan karanlık bir odada gözümüzün önüne gelen bir hayal dünyasıdır. Bu nedenle sinema salonu uyanırken rüya gördüğümüz bir yer olarak da tarif edilir. Ancak gördüğümüz rüya kendi psikolojimize ait değil, onu meydana getiren sanatkarların psikolojilerine aittir. Bu nedenle perdeye yansıtılan şey ne olursa olsun insan psikolojisiyle mutlaka bir ilişkisi vardır. Üretilmek istenen bir filmin hedefi tamamen gişe hasılatı ve ticaret yapmak bile olsa, bu hedefe ulaşmanın türlü yolları vardır ve her yolun da ardında değişik psikolojik durumlar yatmaktadır. Peki, sinema salonunda kendimize ait olmayan bir rüyaya bakarken nasıl olur da bazı filmlerde hüngür hüngür ağlamak ister, bazılarında içimiz coşar? Bu konuyu anlatmak için ilk önce duygu sisteminin işleyişine bir göz atalım.

Duygusal Zekâ

Duygu sinyallerindeki evrensellik

İnsanoğlu duygusunu ifade edebilecek bir donanıma sahiptir. Bu donanım, iki ayrı fonksiyon altında incelenebilir. Donanımın ilk fonksiyonunda kontrol edemediğimiz, doğuştan bu yana bizimle beraber olan, refleks benzeri davranışlar, hissettiğimiz duygularla birlikte ortaya çıkarlar. Bu davranışlar genellikle ani olarak belirirler ve kısa sürerler. Vücut bu ani davranışlar sayesinde durumla mücadele için gerekli enerjiyi, savunma ve iletişim sistemini açığa çıkarır. Merkezi sinir sistemi bu davranışlardan geribildirim olarak nasıl bir durum içerisinde olduğunu anlar. Bu fonksiyonu belirleyen davranışlar her insanda hemen hemen aynıdır. Uzun süredir görmediğimiz ve sevdiğimiz bir arkadaşımızı gördüğümüzde ilk önce şaşırır daha sonra seviniriz. Şaşırılmış ve sevinmiş halimiz yüzümüzden hemen okunur. Sevincimizi yüzümüze yansıyan mutluluk ifadesi ile doğal bir şekilde yaşarken karşımızdaki kişi bizim sevindiğimizi yüzümüzdeki ifadeden anlayınca, başlayan diyalog daha sıcak bir havada devam eder. Şaşırtdığımız ya da sevindiğimizde yüzümüzde beliren ani hareketleri çoğu zaman kontrol edemeyiz. Bu ifadeler bir refleks gibi ortaya çıkarlar ve genellikle kısa sürerler. Duyguyu ilk etapta bu şekilde ifade etme donanımına sahip insan aynı zamanda karşıdan gelen bu sinyalleri deşifre etme özelliğine de sahiptir. Bu hareketler ani ve kısa süreli olsalar da karşımızdaki kişi bu hareketleri rahatlıkla yakalayıp deşifre eden bir sisteme sahip olduğundan sinyallerin yakalanması ve anlamlandırılması ile ilgili bir problem yaşanmaz. Temel duygularımızla eşleşmiş bu hareketler evrensel bir özelliğe sahiptir. Dünyanın neresine giderseniz gidin, insan mutlu olduğunda yüzündeki çeşitli kas grupları kasılarak ve gevşeyerek tipik bir mutluluk ifadesini meydana getirirler. Mutluluk ifadesi diğerleri tarafından her zaman ve her yerde kolayca tanınır ve diğer duygu ifadelerinden kolaylıkla ayırt edilir.

Duygu sinyallerindeki kültürel boyut

Duyguların ifade edilmesiyle ilgili donanımın ikinci fonksiyonunun altında düşüncelerimizin kontrolü ve hakimiyeti ön plana çıkar. Eski arkadaşımızı gördüğümüzde yüzümüzde kontrol edemediğimiz ilk hareketler ani olarak belirebilir ancak o anda içinde bulunduğumuz ortam, duygularımızın kontrol edilmesini gerektiriyorsa, yüz ifademizi ortamın gereklerine uygun şekillerde düzenleyebiliriz. İfadelerimiz üzerinde uygulayabileceğimiz kontrol, ani olarak beliren ifadelerin üzerinde hakimiyet kurmamızı getirir. Bu tür kontrollü ifadelerin yüzümüzde belirmesi daha uzun bir zaman alır ancak daha uzun süreli olabilir. Kontrollü ifadelerimiz, duygularımızın içine, dış dünyanın uyum sağlamamız gereken sosyal ve kültürel alışkanlıkları hakkında değerlendirmelerimizi de katar. Böylece hem kendi iç dünyamızı hem de dış dünyanın gerçeklerini duygu ve düşünce sistemimiz içinde dengeler, "kendisiyle barışık bir insan" profiline biraz daha yaklaşabiliriz.

Yukarıda kısaca anlatılmaya çalışılan duygu sinyallerinin verilip-alınması ile ilgili model çerçevesinde psikolojik problemler yaşayan bir insanın duygu ve düşünce sisteminin nasıl bir işleyiş içinde olduğunu tahmin edebilmek mümkündür. Psikolojik problemler ilk etapta kişinin kendisi tarafından değil, etrafındaki insanlar tarafından farkedilir. Çevreden alınan geribildirimler neyin işlemediği konusunda önemli bilgiler verir. Bu bilgiler dahilinde hareket eden insan, kısa zamanda eski uyumuna kavuşur. Ancak hem içerden hem de dış dünyadan bilince

ulaştırılan bilgilerin yakalanamayışı, yakalansa bile bastırılması ya da çarpıtılması kişiyi "kendisiyle barışık olma" profilinden uzaklaştırır. Bu durum karşısında psikolojik problemler uzun sürüyor ve başka problemler de doğurmaya başlıyorsa kişinin daha profesyonel bir destek alma ihtiyacı doğar. Psikolojik konularda profesyonel destek verebilecek uzmanlar, içinde bulunulan kültürün ve insan yapısının karşılıklı ihtiyaçları konusunda bilimsel yaklaşımları olan kişilerdir. Uzmanlar, problemler yaşayan kişinin, aslında normal şartlarda probleme bilinç düzeyinde çözüm getirebilecekken bastırma ya da çarpıtma gibi manevralarla çözüme engel olan faktörleri açığa çıkartmasına yardımcı olurlar. Kendini engelleyen faktörlerin farkına varan insan sağlıklı değerlendirme işleyişini tekrar kazanır ve kendine sağlıklı çözümler üretmeye başlar. Bir çaba içinde olduğu görülen kişi çevresinden de destek bulur ve böylece eski uyumuna kavuşması mümkün olur.

O halde insanları sağlıklı bir psikolojik yapıdan uzaklaştıran faktörlerin çoğu zaman kendilerinin de farketmedikleri bastırma ve çarpıtmalara dayalı iç değerlendirmeler olduğunu söylemekteyiz. Peki, bu noktada sinema filmlerinin psikolojimize ve değerlendirmelerimize ne gibi bir etkisi olabilir?

Sinemayla duygusal zekâ egzersizleri

Konumuzun başında sinemayı, uyanırken başkalarının rüyalarını gördüğümüz bir yer olarak tanımlamıştık ve daha sonra başkalarının rüyalarında kendimizi neden ağlamak ya da coşmak isterken bulduğumuzu sorgulamıştık. Şimdi duygu sistemi ile ilgili bilgilerimizi kullanarak konuyu açıklamaya çalışalım. Perdeden yansıyan görüntülerde, sinema ile ilgili sanatkarlar bir düşünceyi ya da bir duyguyu ifade etmeye çalışıyorlardı. O halde sanatkarlar bu isteklerini ya evrensel ya da kültürel boyuttaki gerçek ya da sembolik ifadeler kullanarak gerçekleştirilmeye çalışacaklardır. Seyircinin de bu evrensel ya da kültürel boyuttaki ifadeleri yakalama ve deşifre etme özelliği bulunduğundan, normal şartlarda perdeden seyirciye neyin ifade edilmek istendiği seyirci tarafından kolaylıkla anlaşılmalıdır. Bu anlaşmanın meydana geldiği durumlarda, yani seyirci ve film arasında duyguların ifadesine dayalı ortak bir dilin kullanıldığı durumlarda bir seyirci olarak kendimizi hikâyeye daha yakın hissederiz. Filmde meydana gelen olayların, bizim kendi hayatımızda yaşadığımız ve anlamlandırmaya çalıştığımız olaylara olan

yakınlığı arttıkça filmin içine daha fazla çekilmemiz mümkün olur. Olaylar tanıdık olmasa bile filmde bize benzeyen ya da benzemek istediğimiz bir kahramanın bulunması da bizi filmin içine çekecektir. Filmin yavaş yavaş bizimle benzer özelliklerini keşfettikçe artık sinemada gördüğümüz rüyanın kendi rüyamız olmaya başladığını söyleyebiliriz. Bu şekilde, filmdeki kahramanla birlikte benzer duygular hissederken kahramanın yerine geçer gülmeye ya da ağlamaya başlayabiliriz. Konunun başında yan tarafa koyduğumuz sinema salonunun mekanik tertibatını da işin içine katacak olursak filmi gittikçe daha canlı bir şekilde yaşamaya başlar, bazen sinemadan çıktuktan sonra bir müddet neyin gerçek neyin hayal olduğunu ayırt etmekte bile zorlanırsınız. Peki, bu konuların son zamanların popüler konularından duygusal zekâ ile nasıl bir ilişkisi vardır?

Duygusal zekâ terimi, insanın, kendisinin ve başkalarının duygularını anlamayı, değişik duyguları birbirlerinden ayırt etmeyi ve duyguları istenen yönlerde değiştirebilme gücünün kavramsal olarak ifadesidir. Yukarıda anlatılan duygu ifade sisteminin 2 boyutlu özelliğinden dolayı duygusal zekânın hem doğuştan gelen hem de sosyalleştikçe öğrenilebilecek seviyeleri bulunmaktadır. Alt seviyelerde evrensel ifade ve deşifre etme sistemlerindeki başarı, üst seviyelerde ise kültür ve kontrole ait özelliklerle duyguların değiştirilmesindeki başarı yer alır. Kısaca bağlamak gerekirse sinema filminde bir seyircinin kendini filmin içinde bulması, kahramanla birlikte gülüyor ya da ağlıyor olması duygusal zekâ açısından başlangıç seviyelerindeki bir gücün bulunduğu dair ip ucudur. Bunun alt seviyede değerlendirilmesinin sebebi evrensel boyutta duygu ifade etme sistemindeki işleyişe dayanır. Evrensel sistem oldukça refleksif ya da otomatik bir sistem olduğundan bilinç düzeyinde bir kontrol ya da uğraşma gerektirmez. Karşıdan gelen ifadeler otomatik olarak alınır ve bilinç düzeyinde bir işlem yapılmaz. Bu yüzden filmde neden ağlandığı ya da gülündüğü konusunda seyirci, belirgin ve anlaşılır bir sebep söyleyemez. Seyredilen film hakkında yorumlar yaparken sevdim-sevmedim seviyesinde bir tartışma yapmaktansa nelerin neden sevildiği ve nelerin neden sevilmediği konusunda yapılan zengin bir tartışma, evrensel boyutu bilinç düzeyine taşıyarak kültür boyutunun da işin içine katılmasını sağlayacaktır. Bu şekilde duygusal zekâ açısından daha yukarıdaki seviyelere ulaşmak mümkün olabilir.

Sinema salonundaki rahat koltukları, çok kanallı ses düzeni, havalandırma ve projeksiyon makinesi gibi mekanik tertibatı bir yere koyarsak geriye kalan karanlık bir odada gözümüzün önüne gelen bir hayal dünyasıdır. Bu nedenle sinema salonu, uyanırken rüya gördüğümüz bir yer olarak da tarif edilir.

Duygusal zekâ konusu sadece kendi duygularımızın analizini yapabilmekle eş değildir. Başkalarının duygularını da anlayabilme aynı zamanda kendimizin ve başkalarının duygularını istenen yönlerde değiştirebilme gücünü de kapsar. Seyredilen film bir duygunun ortaya çıkmasına meydan veren faktörleri, ortaya çıkan duygunun ifade edilişi ve her ifadenin getirdiği sonuçları, bu sonuçlarla başa çıkmayı ve övünmeyi içeriyorsa seyreden kişi için zengin bir öğrenme modeli görevi görür. Filmdeki karakterlerin ilişkileri üzerinden yapılan tartışmalarla duyguların işlenişini bilincimizde zenginleştirmek, kendimizi başkalarının yerlerine koyarak olaylar karşısında neler hissedebileceklerini, hislerin ne gibi davranışları ortaya çıkarabileceği, duyguların istenen yönlere yönlendirilmesi için bir temel hazırlar. Filmdeki sonlanış iyi de olsa kötü de olsa herhangi bir sonlanış öncesindeki olaylar, hangi düşünce, davranış ve duygu biçimlerinin ne gibi bir sonuçla noktalanabileceği hakkında kişiye ilham verir. Bu noktalara ulaşabilmek için film hakkında sevdim-sevmedim tartışmasının daha ötesinde detaylı ve zengin analizler yapmak oldukça faydalı olacaktır. Sonuçta, bir filmi seyrederken kendimizi gene kahramanla ağlıyor ya da gülüyor olarak bilsak da, bu defa neden ağladığımız ve güldüğümüz konusunda bir bilinç geliştirmiş olur, filmin bize sağlayabileceği eğlence faktörüne ek bir yarar daha elde etmiş oluruz.

Sinema filmleri ile sinematerapi

Her ne kadar bir uzmana danışmak daha doğru ise de, insanlar psikolojik problemlerin büyük bir kısmı ile normal şartlarda kendi kendilerine ve zamanla üstesinden gelebilirler. Bu problemlerle başetmede iç kaynakların yeterli olmadığı durumlarda yaşanan rahatsızlıklar, duygu ifade sistemi yoluyla çevreye sinyal verirler. Toplum içinde bize destek sağlamaya

hazır kişiler bu sinyalleri çok çabuk alır ve kendilerine biçtikleri sorumlulukları yerine getirmeye çalışır, böylece ek destek sağlarlar. Normal şartlarda ortaya kendi kendine çıkan, başkalarında alabileceğimiz ek desteğin dışında önemli kaynaklardan biri de bilgidir. Zamanımızda psikolojik problemlerin tanımlanması ve başetme yollarıyla ilgili bilgilere ulaşmak oldukça kolay ve zahmetsizdir. Her kitapçada kendi kendine psikolojik yardım metotları öğreten popüler bilim kitap ve dergileri bulunur. Özellikle internet bu konuda çok zengin bir bilgi kaynağı haline gelmiştir. Yukarıda değinildiği üzere sinema filmleri hem kendi kendine yardım çerçevesinde hem de bu konuda bir uzmanla birlikte çalışırken kullanılabilecek oldukça pratik, yaratıcı ve renkli bir araçtır. Bununla birlikte sinema filmleri bilimsel gerçekleri yansıtmayabileceğinden ve hatta model alınması durumunda zararlı olabileceklerinden kitaplardan elde edilebilecek bilgiler kadar net bir bilgi rehberi görevi görmezler. Bu nedenle yararlı da zararlı da olsa filmi deşifre ederek içerdiği mesajları kendi problemimize yararlı hale getirebilecek bir destek altında incelenmesi en doğrusu olur.

Sinematerapinin ne çapta etkili bir metod olabileceği konusu bilimsel olarak henüz açık değildir. Açık olmayışının temel sebebi bu alanda henüz bilimsel çalışmaların yapılmamış olması ile ilgilidir. Henüz bilimsel olarak standart bir uygulama metodolojisi ortaya konmamış olsa da ABD’de alanda çalışan psikologlara psikoterapide sinema filmlerinden yardım alıp almadıkları sorulduğunda 827 psikoloğun yüzde 67’sinin psikoterapide sinema filmlerini kullandıklarını bildirmişlerdir (Lampropoulos ve ark 2004). Araştırmaya katılan psikologların yüzde 88’i film kullanımının terapi sürecine faydalı bir katkı sağladığını belirtirken yüzde 1’i de filmlerin potansiyel zararlarına dikkat çekmişlerdir.

Sinematerapi nasıl uygulanır?

Sinematerapinin popüler basında yer alan çeşitli uygulama biçimlerinden bahsetmek mümkündür. Uygulama biçimlerinden en çok rastlanana filmlerin psikoloji ile ilgili bir teori çerçevesinde analiz edilmesinden oluşmaktadır. Bu tür analizlerin ilgili teorilerin eğitimine oldukça renkli bir katkı sağlaması mümkünse de sinematerapi olarak isimlendirilmeleri doğru olmaz. Sinematerapi hakkında basında bahsedilen bir diğer uygulama şekli de belli bir problem için tavsiye edilen film isimlerinin sıralanmasıdır. Örneğin obsesif-kompulsif bozukluk için *As Good As It Gets* (1997), ergenlik problemleri için *Dead Poets Society* (1989), eşler arası problemler için *War of the Roses* (1989) ve yaşlılıkla ilgili problemler için *On Golden Pond* (1981)'un seyredilmesi önerilebilir. Bununla birlikte bu filmlerden psikoterapi seviyesinde faydalar sağlayabilmek için çoğu zaman bir uzmanın seyreden kişiyi psikolojik hedefler açısından yönlendirmesi gerekir. Sadece seyredilmesi için önerilen filmlerin sinematerapi olarak isimlendirilmesi, karşılaşılan başka bir yanıştır.

Sinematerapi, 7-9 kişilik gruplar halinde ya da bireysel uygulamalar şeklinde düzenlenebilir. Seyredilecek film, bir ya da daha fazla filmde elde edilmiş konuyla ilgili sahnelerin birleştirilmesiyle oluşturulmuş bir klip de olabilir, bir filmin tamamı da olabilir. Film toplu halde terapistle birlikte ya da ev ödevi şeklinde verilerek terapi seansı dışında seyrettirilebilir. Filmin seyredilmesinden önce kişinin terapistteki hedefler doğrultusunda uyarılması, ilgili bölümlere özellikle dikkat etmesi, filmi durdurarak not alması ve birden daha fazla seyretmesi istenebilir. Seyredilecek film psikoterapi hedefleri doğrultusunda istenmeyen konular da içeriyorsa bu konular hakkında önceden uyarılar yapılır. Film seyreden kişi seansa geldiğinde terapist tarafından sorularla yönlendirilir. Bu soruların genel içeriği duygusal zekâ konusunda değinilen konulardır. Film seyreden kişinin neleri, neden sevdiği ya da sevmediği ele alınır. Daha sonra terapist, film üzerinden başlayan yorumların, yardım alan kişinin gerçek hayatı ile bağlantılarının kurulmasında yardımcı olur. Filmdeki perspektif ve gerçek hayatta yaşananlar arasındaki bağların tartışılması sonrası problem çözümü için yeni ve etkili alternatifler üretme ve bunları uygulama egzersizlerine geçilebilir. Bu şekilde sinematerapi uygulaması, zaten süren psikoterapi işleyişinde terapistin ve yardım alan kişinin işini kolaylaştıran bir teknik olarak görülebilir.

Ocak 2007'den beri Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümünde **PSinema** adı altında bir grup araştırmacı, sinema filmlerinin psikoloji eğitiminde ve psikoterapide kullanma imkânlarını bilimsel olarak inceleyen araştırma ve uygulamalar yürütmektedirler. Bu çalışmaların toplumla paylaşılabilmesi için konuyla ilgili bir web sitesi ve forum ortamı da herkesin kullanımına açılmıştır. Bu konular üzerinde daha detaylı bilgiler edinebilmek ya da bilgi üretim işleyişine katkıda bulunmak isterseniz www.psinema.org adresini ziyaret edebilir ve forum ortamına katılabilirsiniz.

Kaynakça

1. Gençöz, F. (2007). *PSinema 1: Psikolojik bozukluklar ve sinematerapi* (ed). Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
2. Lampropoulos, G.K, Kazantis, N, Deane, F.P. (2004). Psychologists' use of motion pictures in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35, 535- 541. ●



Sinematerapi, 7-9 kişilik gruplar halinde ya da bireysel uygulamalar şeklinde düzenlenebilir. Film toplu halde terapistle birlikte ya da ev ödevi şeklinde verilerek terapi seansı dışında seyrettirilebilir. Film seyreden kişi seansa geldiğinde psikoterapist tarafından sorularla yönlendirilir. Bu soruların genel içeriği duygusal zekâ konusunda değinilen konulardır. Film seyreden kişinin neleri, neden sevdiği ya da sevmediği ele alınır. Daha sonra terapist, film üzerinden başlayan yorumların, yardım alan kişinin gerçek hayatı ile bağlantılarının kurulmasında yardımcı olur.