

SİNEMA FİMLERİNİN PSİKOTERAPİDE KULLANIMI: A AY ve HAYAT VAR FİMLERİNE TRANSAKSİYONEL ANALİZ YAKLAŞIMIYLA BAKMAK

Başlangıcından bu yana heyecan verici, süprizlerle dolu, çekici olan sinema filmleri, diğer disiplinlerdeki gelişmelerden de etkilenmiştir. İlk filmler yalnızca belgelemeye dayanmakta iken, zaman içinde Melies'in düş gücünü dahil etmesiyle öykülü filme geçilmiş ve Amerikalı David Wark Griffith'in *Bir Ulusun Doğuşu* (1915) filmi ile sinema bir dil olduğunu kanıtlamıştır. Kameranın hareket ettirilmesi, değişik açıların ve çekim ölçeklerinin kullanılması ve film uzunluğunun artması ile filmlerde karakterler psikolojileri ile derinlikli bir şekilde yaratılmaya başlamıştır. Yedinci sanat olarak kabul edilen sinema, insan kişiliğinin tüm renklerini bir arada taşıyan zengin bir sanat ve anlatım aracı olmuştur.



Bir film değişik açılardan incelenebilir. Türü, yönetmeni, stili, kullanılan teknoloji, oyunculuk, ticari başarısı, estetik katkısı, çekildiği ülkenin, dönemin ekonomik, politik ve kültürel iklimini yansıtıp yansıtmadığı ve film endüstrisinin içinde bulunduğu koşullar gibi çok farklı yönlerden ele alınabilir. İnsan ve insan yaşamı ile ilgili bir sanatın psikolojiye değmeden geçmesi ise

söz konusu değildir. Eğlendiren, tanıtan, hatırlatan, temsil eden bir kültürel etkinlik olmakla birlikte nesnelere, durumlar ve insanlararası ilişkileri yansıtması açısından sinema filmleri psikolojinin farklı kullanımına açıktır. Bu çalışmada, sinema filmlerinin psikoterapideki kullanım alanları incelenecektir.

İzleyicisinde özdeşleşme mekanizmasını harekete geçiren sinema filmlerinin insanın ruh sağaltımında kullanılması kaçınılmazdır. İnsan, simgesel düşüncesini yine sembolik olmakla birlikte bazen yetersiz kalabilen dile aktarmakta zorlandığında dans, müzik, resim, heykel ve drama gibi anlatım olanaklarını kullanmaktadır. Sinematografik anlatım aracılığıyla da sanatçı, insan gibi canlı bir malzemeden yararlanarak pek çok şeyi dışa vurma, hatta sözcüklerle aktarılamayacak olanları bile anlatma olanağına sahip olabilmektedir. Ayrıca mizansen (dekor, aksesuar, kostüm, makyaj, performans, aydınlatma vb), sinematografi (değişik çekim ölçekleri, kamera açıları, odak, renk vb), kurgu ve ses kuşağı (diyalog, müzik, ses efektleri) ile de bu duygu ve düşüncelerin altını iyice çizme olanağını bulmaktadır.

Bu yönüyle insanın ruhsal açıdan kendini iyi hissetmesi veya iyileşmesi için uygulanan psikoterapide, sinema filmleri, insanın dillendiremediklerinin dili olarak, önemli bir işlev görür ve psikoterapide danışanların arzularını, düşlerini ve hayal kırıklıklarını yadsımadan ortaya koymalarında, kısaca yaşam pratiği için kullanılabilir önemli bir terapötik araç haline gelir.

Ayrıca duygusal, düşünsel, fiziksel ve zihinsel deneyimlerimiz, öğrendiklerimiz, anlama ve anlamlandırma ihtiyacımız algı yüklemesiyle gerçekleşir. Sinema filmlerinin de algı yüklemesinin parçası olarak kullanılması mümkündür.

Bu çalışmada Transaksiyonel Analiz (TA) adı verilen yirminci yüzyılın ikinci yarısında Eric Berne¹ (1910-1970) tarafından geliştirilmiş olan bir psikolojik yaklaşım çerçevesinde psikoterapi yönteminde filmlerin oynayabileceği rol tartışılacak ve Reha Erdem'in iki filmi (*A Ay*, 1988 ve *Hayat Var*, 2008) aracılığıyla örneklendirilecektir. Transaksiyonel Analiz yaklaşımının tanımında insanların özerk olduğunun altı çizilir. Bu yaklaşımdaki özerkliğin tanımına göre, kim olup olmayacağına, ne yapıp yapmayacağına, nasıl hissedip hissetmeyeceğine kişi özgür iradesi ile karar verebilir. İnsanlar erken çocukluk ve ergenlik döneminde, kendileri ve diğerleri hakkındaki kararlarını ebeveynleri ve diğer yetişkinlerle olan ilişkilerinden bağımsız veremezler. Yetişkin olarak geçmişin tüm olumsuz ve kısır etkilerinden arınarak kendileri ve diğerleri hakkında yeniden karar verebilecek özerkliği kazanabilirler. Transaksiyonel Analiz'de psikoterapi kişinin özerkliğini kazanmasında rehberlik eder (James 1977: 4).

Transaksiyonel Analizin 'yaşam kurgusu' anlayışı, filmlerin terapide kullanılmasını doğal bir seçim haline getirmektedir. Bunun en önemli nedeni, bu yaklaşımın danışman ve danışanı hiyerarşik olarak konumlandırmayıp eşit olarak görmesidir. Özellikle de danışanın Transaksiyonel Analiz'de çok önemli olduğu düşünülen erken çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlerine ulaşmasını kolaylaştıracak, danışman ile iletişime geçmesini sağlayacak filmler çok faydalı olabilir. Reha Erdem'in *A Ay* (1988) ve *Hayat Var* (2008) isimli filmleri bu rolü örneklendirmek için uygun bir malzeme sağlamaktadır. Filmlerin karakterleri, karakterlere yaklaşımı, zengin içeriği ve karakterlerin psikolojik derinliği aşağıda tartışıldığı üzere danışan ile iletişim kurmakta önemli bir rol oynayabilir.

¹ Kanada'da doğan Berne, üniversite eğitimini ve doktorasını McGill Üniversitesi'nde tamamlamış, psikanaliz ile tanışması ise Yale Üniversitesi'nde psikiyatri uzmanlığını yaptığı sırada gerçekleşmiştir. Berne'in 1950'lerde ileri sürüp geliştirdiği kurama Transaksiyonel Analiz (TA) adı verilmiştir. <http://itaaworld.org/index.php/eric-berne> (erişim 25/01/2013).

Psikoloji-Sinema İlişkisi

Psikoloji ve sinema, aynı yüzyılın (19. yüzyıl) ürünüdür. Konularına bakıldığında, her ikisinin de birey olarak insan, içinde yaşadığı toplumsal çevre ve yaşamı anlattıkları, anlatmaya çalıştıkları görülür. Bunu yaparken de, bireyin parçası olduğu toplumsal çevre ile etkileşimi içinde, davranışları, duygu ve düşünceleri, iç dünyası ve motivasyonlarına odaklanarak sırlarını ortaya çıkarmaya çalışırlar. Bu anlamda psikoloji ile sinemanın ilişkisinin çift yönlü olması şaşırtıcı değildir. Psikoloji, sinema filmlerine bol malzeme sağlar. Bunun için çeşitli türlerde üretilen filmlerdeki karakterlerin motivasyonlarına bakmak yeterlidir (Holland 1959: 105-107). Sinema filmleri de psikoloji ile/ruh sağlığı ile ilgilenen profesyonellere, özellikle psikoterapistlere, kendi mesleklerinde, terapide kullanabilecekleri malzeme sağlarlar.



Diğer yandan sinema yapımcılarının psikoloji ile ilgilenen profesyoneller ile doğrudan ilk teması, belki de, 1925 yılında Hollywood'un gözde firmalarından MGM'in patronlarından Samuel Goldwyn'ın, psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'a çekilmesi tasarlanan bir filme senaryo yazması için teklif getirmesi ile gerçekleşmiştir.

Ancak Antonius ve Kleopatra başta olmak üzere ünlü aşk hikâyelerinden sahnelerin yer alması planlanan bu film teklifini Freud kabul etmemiştir (Erdoğan 1996: 241).

1970'li yıllara gelindiğinde ise, çağdaş Fransız sinema kuramcılarının, özellikle Jean-Louis Baudry ve Christian Metz'in psikolojinin sinemayla ilişkilendirilmesinde önemli etkileri olmuştur. Sinemanın seyircinin psişik aygıtı ile özdeşlik ilişkisi içinde olduğunu belirten Baudry'e göre, "*sinema perdesi, bir çeşit uyku halinde olan seyirci için aynı zamanda bir rüya perdesi ve dolayısıyla anne memesi görevi görür.*" (Erdoğan 1996: 245) Bu ifadeyi gözden geçirdiğimizde aslında seyirci için sinema filmi bir rüyadır, duygusal, psişik, sosyal ve ruhsal beslenmedir, bir ilişkidir, bir aynadır ve bir hafızadır. Seyircisinin gözünde sinema filmi kendini yeniden üretir. Psikoterapi, üretilen bu malzemeyle ilgilidir, sinema ise bu üretilen malzeme ile beslenir. Metz, Lacan'ın "ayna evresi" ile seyircinin özdeşleşme süreçleri arasında ilişki kurar. Sinema perdesi, Lacan'ın kuramındaki 'ayna'nın yerine geçmektedir. Seyirci, kameranın bakışıyla özdeşleştiği için "perdedeki görüntülerin kaynağının kendisi olduğunu sanır." (Erdoğan 1996: 245-246) Artık sinema perdesi, seyirciye kendisini yansıtan bir ayna haline gelir. Anlamın üretimi, artık seyirciden bağımsız değildir, ondan önce gelen, metnin içinde varolan 'statik' anlam yoktur. Anlam, sinemacı (yazar),

sinema filmi (metin) ve seyirci (okur) üçgeninde üretilen dinamik bir edim haline gelmiştir. Dolayısıyla filmlerin psikolojik analizi veya psikolojik öğelerin filmlerde bilinçli ve belirgin kullanımı hızlı bir gelişim sergilemiştir. Hem sinema kuramcıları hem de psikoloji alanında çalışan uzmanlar için psikoloji-sinema ilişkisi her zaman cezbedici olmuştur.

Psikolojinin sinema filmlerine çağdaş sinema kuramcıları vasıtasıyla taşınması ile varolan sinema filmlerinin psikolojik bakış açısı ile yeniden değerlendirilmesi söz konusu olmuş, bununla birlikte sinema filmlerinin yapım aşamasından gösterime girene kadarki süreçlerinde psikoloji kendisine yer bulmaya başlamıştır. Psikolojinin konularını doğrudan dahil eden sinema filmleri olduğu gibi, toplum psikolojisini bilinçli bir şekilde sinemaya aktaran filmler de ortaya çıkmıştır. Dönemin psikolojisi ve o dönemdeki bireyin psikolojisi, sinema filmlerinde özen gösterilen konulardan biri olmuştur.

Alman gazeteci ve yazar Martin Schlappner, sinemayı ‘*zamanların aynası*’ olarak tasvir eder. Sinema filmleri, zamanın, insanın, tarihin, kısacası yaşamın aynasıdır. Bu, aynayı tutan için de, bakan için de bir yanlısına olduğu kadar da gerçektir. Bu noktada konumuzu oluşturan sinema psikoterapi ilişkisinin ilk ipuçları belirir. Psikoterapide danışan terapiden, tıpkı izleyicinin izlediği filmde almak istediğini alması gibi, almak istediğini alarak gidecektir.

Psikoterapi ve Transaksiyonel Analiz

Psikoterapi sözlük anlamıyla “...*akıl hastalıklarının, ruhsal rahatsızlıkların, davranış bozukluklarının, vb. tedavisi veya semptomlarının hafifletilmesi amacıyla kullanılan her türlü bilişsel, davranışsal yöntem*” olarak tanımlanır (Budak 2003: 620). Bu çalışmada psikoterapi, psikolojik bir yardım ve eğitim olarak kullanılmaktadır. Bugün dünyada psikoterapi adı altında bazıları birbirine benzer, bazıları taban tabana zıt 400’e yakın farklı terapi yaklaşımı ve yöntemi vardır. Uygulayıcının (terapist, danışman) kişisel eğilimlerine, aldığı eğitime ve benimsediği yaklaşıma göre psikoterapi, farklı tanımlanır, farklı uygulama biçimleri mevcuttur.

Psikolojik yardım veren kişiler çalıştıkları alanlara göre farklılık gösterir. Yardım ilişkisini makalenin bundan sonraki bölümlerinde ağırlıklı olarak danışan-danışman (terapist) ilişkisi olarak adlandıracamız. Farklı psikoterapi yaklaşımlarından örnekler verirsek; psikoanalitik terapi, gestalt terapi, bilişsel terapi, psikodrama ve eklektik yaklaşım akla gelebilir. Her bir yaklaşımın insan psikolojisi ile ilgili farklı tanımları, kavramları ve psikolojik tedavi yöntemleri mevcuttur. Bu çalışmada ele alınacak yöntem ise Transaksiyonel Analiz’dir. Kanada’lı psikiyatri uzmanı Eric Berne tarafından ortaya atılmıştır.

Berne’in fikirleri (1972), psikanalitik kuramın temelinden türemiştir. Ancak psikanaliz çevreleri Berne’in fikirlerini sunduğu makalelere olumsuz yönde tepki vermiştir. 1949 yılında San Francisco Psikanaliz Enstitüsü üyeliğini reddedince Berne’in psikanalitik kuramdan kopuşu resmileşmiştir. Berne’in zamanla geliştirdiği kuramının adı Transaksiyonel Analiz (TA) olarak belirlenmiş ve 1964 yılında Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği

kurulmuştur. Geleneksel psikanaliz çevrelerinin reddine karşın, psikoloji kökenli psikoterapistler Transaksiyonel Analizi kullanmaya başlamışlardır.

Transaksiyonel Analiz yaklaşımının temel prensibi, insanların OKEY kabul edilmesidir. Herkes değerlidir. Bu çerçevede tedavi alan ile tedavi eden eşit iki insandır. Terapi içinde eşitlikçi bir ilişkiyi doğrudan savunan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, danışma/terapinin sonucunda gelişme değil değişim vurgusu yapılmaktadır. Bu yaklaşımda terapide iyileşmek, danışanın yaşam kurgusu içinde, ebeveynlerinin etkisi altında yaşamak yerine özerk olarak tamamen farkında olunan bir yaşam planına göre yaşamayı değişimle sağlamasıdır (Akkoyun 2007: 187- 189).



Transaksiyonel Analiz yaklaşımında terapinin en temel görevi, danışana,

- ✓ Tüm insanlar iyidir;
- ✓ Herkes düşünme yetisine sahiptir;
- ✓ İnsanlar kaderlerini kendileri belirler ve isterlerse değiştirebilirler mesajlarının verilmesidir (James 1977: 7-8).

Danışan, yaşam kurgusundaki sorunlu, engel teşkil eden veya zarar veren etkenleri, ilişkileri, malzemeleri “bugün şimdi burada” yukarıda ifade edilen değerler çerçevesinde yeniden karar alıp değiştirebilir.

Transaksiyonel Analiz yaklaşımı üzerinden psikoterapide sinema filmlerinin kullanımını tercih etmemizin bir kaç nedeni bulunmaktadır. Özellikle danışan, yaşadığı sorun ile ilgili nedenleri ortaya koymakta zorlandığında, çocukluk ve ergenlik dönemi ile ilgili anıları çok net olmadığında veya bir ebeveyni ile ilgili yaşantılarını anlatmakta zorlandığında kısacası danışanın tıkanıdığı noktalarda veya danışmanın/terapistin anladığı veya algıladığı şeyi/şeyleri netleştirmesi gerektiğinde sinema filmleri iyi bir terapötik malzemedir. Ayrıca sinema filmleri bu yaklaşımın danışan-danışman ilişkisine eşitlikçi, demokratik bakışına uygundur. Yine yöntemin önemli noktalarından biri olan, insanların kaderlerini kendi belirleme ve değiştirebilme gücüne olan inanç, birçok sinema filminde karşımıza çıkar. Son olarak ise yaklaşımın günümüzün yaşamsal ihtiyaçlarına cevap verebilecek kadar güncel olması onun güncel iletişim kaynaklarından yararlanmasını doğal kılar.

Sinema Filmlerinin Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı Çerçevesinde Kullanımı

“Hayatı yeniden anlamlandırmak için bir çok nedenimiz var, şimdi ve burada kendimizden başlayarak bunu sinema aracılığı ile başarabilir miyiz?” (Demirdöven 2010: 23). Bu soruya

Transaksiyonel Analiz'in terapötik anlayışı anlamında 'EVET' diyebiliriz. Terapide danışanın 'senaryo analizi' yapılır. Amaç, kişinin farkında olmaksızın, otomatik ve yapmak



zorundaymışçasına devam ettirdiği yaşam kurgusunu analiz etmektir. Erken dönem çocukluk kararlarının bireyin davranışlarına ve algısına nasıl yansıdığını anlayıp 'şimdi burada' neyin işlemediğini, yolunda gitmediğini, neyin-nasıl kendisine veya çevresindekilere zarar verdiğini ve bireyin özerkliğini nasıl engellediğini terapist, danışanı ile birlikte keşfedip iyileşme için birlikte bir yol bulabilir. Böylece danışan, kendi özerkliğini kazanabilme ve kendi potansiyelini keşfedebilme fırsatı yakalar (James 1977: 17).

Transaksiyonel Analiz yaklaşımında yaşam kurgusunu Akkoyun (1998: 109) şu şekilde tanımlar:

"Bir çocuğun ilk yaşantılarının pek çoğu, ebeveynlerinden ve çevresindeki kişilerden aldığı temas iletileridir. Karşılaştığı bu ilk temas iletilerinin türü, çocuğun temel yaşam senaryosunu belirlemede önemli bir role sahiptir. Sözel ve sözsüz olarak aldığı bu temas iletileri, onun başkaları tarafından nasıl algılandığını ve ailede bir yerinin olabilmesi için kendisinden nasıl düşünmesinin, nasıl hissetmesinin ve nasıl davranmasının beklendiğini göstermektedir. Çocuğun ebeveynlerinden aldığı mesajlara tepki olarak aldığı bu kararlar, onun temel yaşam pozisyonunu ve 'yaşam kurgusu'nu belirlemektedir

Çocuğun benimsediği yaşam pozisyonu ve geliştirdiği genel yaşam planı, ebeveynlerinden ve yakın çevresindeki ebeveyn figürlerinden alınan mesajlara bir tepki olarak ortaya çıkar. Bir karar alması gerektiğini düşündüğü için yaşam kurgusu kararını alır.

Çocuk kendini ve yaşamını nasıl şekillendireceği, nasıl değerlendireceği, kendine ve yaşamına ne kadar değer verdiği, yaşamını nasıl anlamlandırdığı, yaşamsal önceliklerinin neler olduğu gibi kararlarla yaşamını kurgular. Bu kurguda tek başına değildir. Çevresindeki ebeveynlerin, diğer yetişkinlerin sözel veya sözsüz mesajları, çocukluk ve ergenlikte yaşananlar (duygusal, fiziksel veya düşünsel boyutta) yaşam kurgusunun temel öğeleridir. Bazen gelen iletiler doğrudan kişiye yönelik olmasa da anın içinde tanık olunanlar yine çocuk veya ergenin yaşam kurgusunun malzemesi olabilir.

Sinemaya dönersek, bazı filmler izleyiciyi kendi içinde tinsel anlamda başlangıcına götürebilir. Transaksiyonel Analiz yaklaşımı içinde de terapide karşımızdaki bireyin yaşam kurgusundaki sorunun kaynağına yolculuk edilir. Bu bazen ebeveynlerden gelen sözel veya sözel olmayan bir ileti, bazen bir anın bıraktığı bir etki, bazen bir tanıklıktır. Öyle güçlüdür ki, kişinin düşünsel veya davranışsal tepkilerini bozar, işlemez hale getirir. Kişi öncelikle kendisine sonra çevresine uygun cevabı vermekte yetersiz kalır. Duygusal, davranışsal veya düşünsel düzeyde bilgi eksikliği vardır. Terapi süreci içinde, danışan ile birlikte yaşam kurgusunu nasıl oluşturduğunun cevabı aranır. Danışanın yaşam kurgusunda önemli rol oynayan çocukluk ve ergenlik dönemindeki hatıralarına ulaşmasına yardımcı olunur. Terapist

bu hatırlama sürecinde sanatsal malzemeyi de kullanır. Sinema filmleri de bu noktada önemli rol oynar.

Filmin kamerası, oyuncusu veya olay örgüsü üzerinden seyircinin kurduğu özdeşim², kendi iç dünyasının aynasıdır. Bazen bilinç düzeyinde bazen de bilinçaltında, bireyin algıladığı görüntüdeki kişi veya olayla kurduğu benzerlik veya hatırlama hali filmle kurulan özdeşimdir. Özdeşim, farklı boyutlarda farklı biçimlerde kendini gösterebilir. Özdeşimde birey için varolan kadar varolmak istenen de vardır. Her ikisi de, psikolojide kişi hakkında bilgi demektir. Kişiyi anlamak için önemli bir veridir. Bu noktada filmi izleyen kişinin filmdeki karakter, durum veya olay ile özdeşimi, nefreti, beğenisi, hayranlığı, hüznü, onayı veya reddi düşünsel, duygusal ve davranışsal düzeyde yaşanan her türlü özdeşim psikoterapinin malzemesidir.

Danışanın seyrettiği filmde kurduğu özdeşim biçimi ve özdeşim nesnesi, bu özdeşimin kendi yaşam kurgusuna benzerlikleri ve kendi hikayesi ile ilgili hatırlattıkları terapi için önemli ve değerli bir malzemedir ve danışanın çocukluk ve ergenlik dönemindeki hatıralarına dönüşünde önemli bir rol oynayabilir.

Sinema filmleri, danışmanın (terapistin) uyguladığı terapi yöntemi/yöntemleri ile paralel bir biçimde seçilip kullanıldığında terapinin önemli bir aracı olur. Bu durumda, sinema filmlerinin kullanım biçimi danışmana/terapistte, dolayısıyla terapi yöntemine göre farklılıklar gösterebilir.

- Danışman seans içinde uygun olduğunu düşündüğü an veya duruma göre bir filmin belli parçalarını danışan ile birlikte izleyebilir.
- Danışman terapi sürecine uygun gördüğü veya danışanın seçtiği filmi danışan ile birlikte izleyip film ile eş zamanda terapiyi devam ettirebilir veya filmde sonra terapi sürecine geçilebilir (bu arada danışanın not alması istenebilir).
- Danışan, seans dışında izlemek üzere danışmanla karar verdikleri veya özellikle kendisinin seçtiği bir filmi seans dışında izleyip bir sonraki seans içinde filmi işleyebilirler.
- Danışan, kendisini bir şekilde etkileyen ve seansa getirmekte anlamlı bulduğu filmler üzerinden terapisti ile konuşabilir.
- Yine, bu uygulamaların her biri, grup terapisi veya çift terapilerinde de yapılabilir.

² Özdeşim (identification) psikoloji alanında iki şekilde tanımlanır: “1) Freudçu teoride, Odeipus kompleksinin çözümlenmesiyle birlikte, çocuğun aynı cinsten ebeveyninin özelliklerini, inançlarını, tutumlarını, değer yargularını ve davranışlarını benimseme süreci 2) Kişinin bir başka insanı model alarak kendini şekillendirdiği bilinçsiz işleyen bir savunma mekanizması.” (Budak 2003: 572). Kişiliğin özellikle de süpergonun gelişiminde önemli bir rol oynayan özdeşim, bilinçli bir süreç olan özenme veya rol modelleme ile karıştırılmamalıdır.

Sinema filmlerinin seçilmesi, psikoterapinin doğası, standartları ve etik çerçevesine³ uygun bir biçimde gerçekleştirildiğinde daha profesyonelce olacaktır. Ana kriterler:

- Danışanın getirdiği problem, durum ve ihtiyaçlarına uygun filmler seçilir.
- Film seçimi, ortak bir karardır. Ancak bu konuda belirleyici kişi, danışandır.
- Danışman danışan için sinema filmi seçiyorsa seçim nedenlerini danışanı ile paylaşır ve danışanın onayını alır. Danışanın filmi seçmesi durumunda, danışman danışanın bu filmi seçme nedenlerini öğrenir ve danışana onay verip vermediğini nedenleri ile paylaşır.
- Film seçimi, danışanın eğitim düzeyi, yaşı ve genel durumu gözetilerek yapılır.
- Danışanın daha önce seyretmediği filmlerin seçimde öncelikli olarak yer alması tercih edilir. Çünkü danışanın filmi hangi koşullar altında, kimlerle ve hangi duygu durumu ile seyrettiği bilinmediği ve terapi sürecini olumsuz etkileyebilecek koşullar kestirilemediğinden danışanı korumak önceliklidir.
- Danışman açısından sürpriz film olmamasında yarar vardır.
- Didaktik, önyargılara dayanan, seyirciye düşünme, hissetme ve yorumlama fırsatı tanımayan ve amaçlı mesajları olan filmler, danışanın özgür iradesine ve özerkliğine saygı anlayışına ters bir durumdur.
- Danışanı psikolojik ve kişisel açıdan istismar etme riski taşıyan filmlere yer verilmez.
- Popüler filmler de danışanın özgür iradesine ve özerkliğine saygı anlayışına ters durumdur. Ayrıca bu tür filmlere yönelik genel anlayış, danışanın serbestçe filmle yaşayacağı özdeşimi ve kendini yansız bir biçimde ifade etmesini etkileme olasılığının varlığıdır. Danışan filme kendi gözüyle bakmayabilir.
- Popüler olmayan, hakkında fazla yazı olmayan, terapistin yorum yapıp basılı hale getirmediği, çerçevesi çok net olmayan, yaşanan durumu aktaran, terapi zamanı içinde vizyonda olmayan filmler, bir psikoterapi sürecinde kullanılması uygun olan filmlerdir.

Terapi sürecinde danışanı doğrudan etkilemeden ve yönlendirmeden danışanın aktardığı sorun ve konular çerçevesinde açılım sağlayıcı, farkındalık kazandırıcı ve danışanı kendi iç malzemesini kullanmaya yönelten sorular sorulması önemlidir.

A Ay (1988) ve Hayat Var (2008) Filmlerine Transaksiyonel Analiz Yaklaşımıyla Bakmak

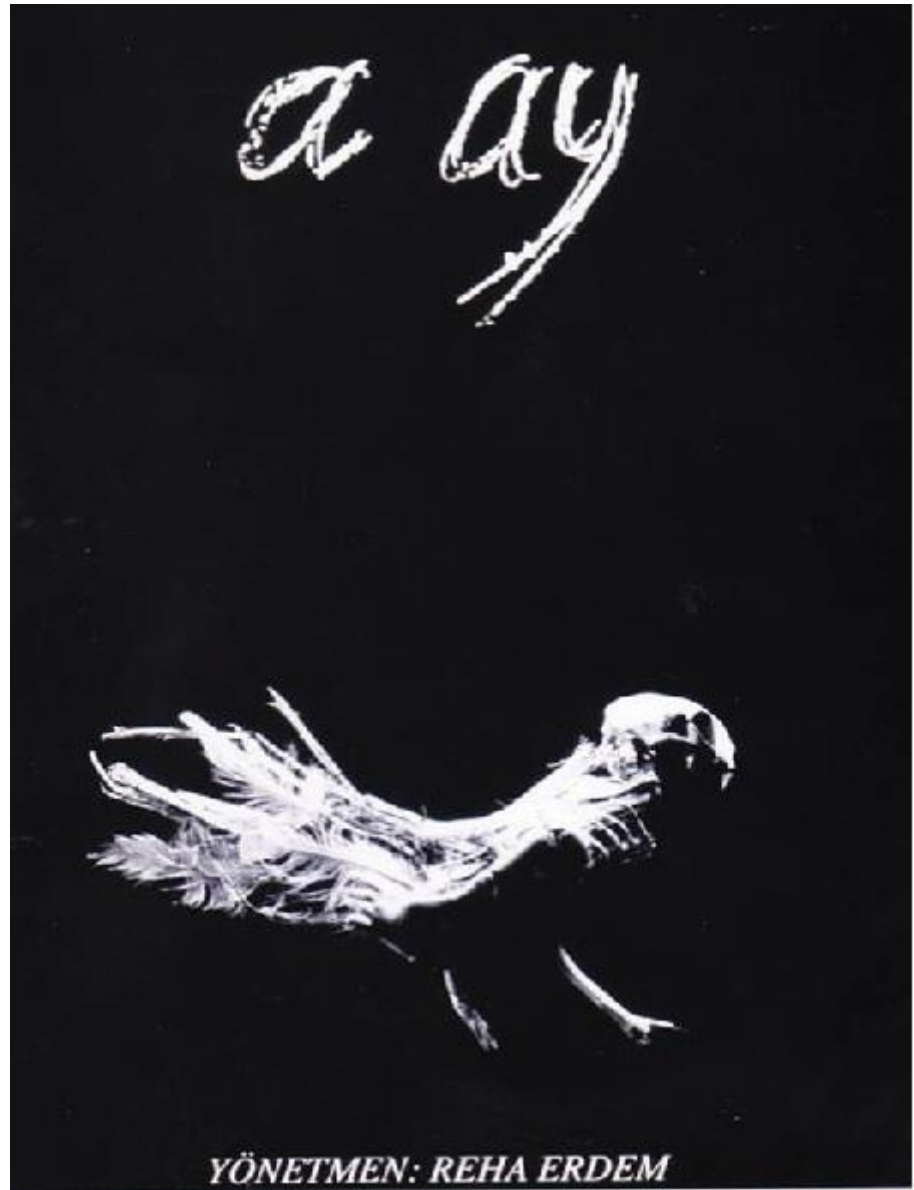
Yukarıdaki yaklaşıma örnek olarak Reha Erdem'in *A Ay* (1988) ve *Hayat Var* (2008) filmleri ele alınacaktır. Yönetmen Reha Erdem'in her iki filmde büyüme sancıları çeken, aile çevrelerindeki büyüklerin sevgisiz, duygusuz ve 'anlamsız' dünyalarına tanık olup bunun içinde yer almak istemeyen ve etraflarında sağlıklı büyümek ve gelişmek adına yeterince iyi malzemeleri olmayan ergenlik çağındaki kızların hikayeleri vardır. Bu kızlar, kendi toplumsal

³ Bkz: Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği, 18 Nisan 2004, s. 11.

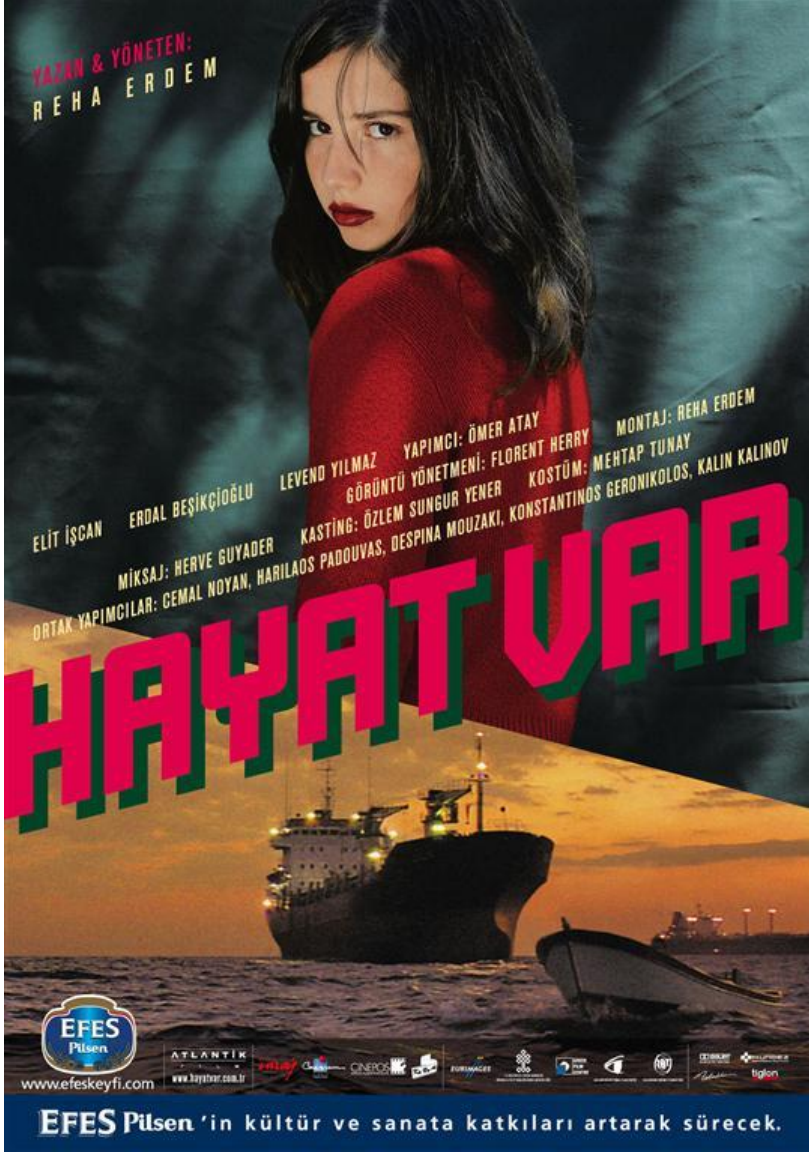
çevreleri ve özel yaşam kurguları içinde otorite sahibi büyüklere karşı isyan ederler, yaşları gereği isyankardırlar. Bu karakterlerin diğer ortak özelliklerini, maddi ve ruhsal yoksunluklar ile dolu bir dünya, yetişkinler ile iletişim eksikliği ve son derece yalnız olmaları şeklinde belirtmek olasıdır.

Yönetmenin ilk uzun metrajlı filmi olan *A Ay*'da, hayata bakış açıları tamamen birbirine zıt iki halası ve hasta büyükbabası ile büyük, eski ve yarım kalmış bir konakta yaşamakta olan 12 yaşlarındaki Yekta'nın (Yeşim Tozan) annesine olan özlemine, yalnızlığına ve büyüme sancularına tanık oluruz. Yekta'nın annesi ve babası yoktur, ama o yalnızca annesini görür rüyalarında, onu özler, ona kavuşmak ister. Yekta bu ruhsal/duygusal ve fiziksel yoksunluğu, eksikliği gidermek, yani 'kayıp' annesini bulmak için denize açılır ve balıkçılar tarafından bulunup halasına geri getirilir.

Halaları tarafından yetiştirilen Yekta, ne birlikte konakta yaşadığı Nükhet Seza Halası (Nurinisa Yıldırım) ile ne de Neyir Halası'nın (Gülşen Tuncer) adadaki evinde mutludur. Kendini sürekli huzursuz, doyumsuz hisseder Yekta. Sürekli bir arayış içindedir, çünkü ruhsal olarak bir boşluk içindedir. Onun için hayat, pek anlamlı değildir, hatta anlamsızdır. Bunda halalarının düşüncesiz davranışlarının payı büyüktür. Buna örnek olarak, halalarının Yekta'ya tam da kendi ruhsal durumunu, duyduğu ruhsal boşluğu (anne ve babanın olmadığı bir



dünyada kendini ne kadar yalnız ve sefalet içinde hissettiğini) anlatan bir şiiri, şevkle ve düzgün biçimde okumasını istedikleri sahne verilebilir. Bu ironik sahnede Yekta hem kendi zıvanadan çıkar hem de onları zıvanadan çıkarır. Bu davranış, Yekta'nın temelde isyankar bir



karakter olduğunun da bir göstergesidir. Çünkü halalarının istediği gibi, şevkle, düzgün bir şekilde, belli kurallar eşliğinde okumayı reddetmiştir şiiri.

Hayat Var (Reha Erdem, 2008) filminin ana karakteri Hayat (Elif İşcan), boşanmış bir ailenin çocuğudur. Annesi yeniden evlenip küçük oğlu ile yeni bir hayat kurmuş ve Hayat'ı bu hayatına dahil etmemiştir. Hayat 14 yaşında, babası ve bakımını üstlenmek zorunda kaldığı yatalak dedesi ile birlikte, nefes kesici güzellikteki İstanbul Boğazı'na açılan bir dere ağzına kurulmuş, derme çatma ahşap bir evde yaşamaktadır. Boğaz, güzel olduğu kadar karanlık, tekinsiz ve tehlikelidir. Babası ailenin hayatta kalmasını sağlamak için

küçük teknesiyle bu sulara balıkçılık yaparken, bir taraftan da bir takım yasadışı işlere girip çıkar. Hayat, bu zorlu, sert ve acımasız dünyada yaşar, duygusal, ekonomik ve sosyal yoksunluklar içinde hayatta varolma mücadelesi verir.

Etrafındaki karakterler de sevgiden yoksun, yalnız ve birbirine muhtaç, yoksunluklarla dolu bir hayatın içindedir. Hayat, bütün kendi sorunlarına, yoksunluklarına rağmen, aslında isminin de çağrıştırdığı üzere çevresindeki büyüklerin (kendini en yakın hissettiği komşuları Kamile teyzesinin bile) bir nevi 'yaşam pınarı' gibidir. Çevresindeki büyüklerin, özellikle yetişkin erkeklerin ikiyezli ahlaki değerlerini görür ve onların tacizlerine maruz kalır. Erkek egemen bir dünyada yaşadığının farkındadır. Erkeklerle atfedilen üstün niteliklere sahip olmamalarına, bütün eksiklikleri, başarısızlıklarına rağmen, çevresinde erk sahibi olanlar, yine de erkeklerdir. Ne okulda ne de okul dışında yalnızlığını, çıkmazlarını, sorunlarını paylaşacağı herhangi bir arkadaşı vardır. Öğretmenleri ve arkadaşları tarafından horlanır Hayat. Kendini yakın hissettiği ya da ona rehberlik edebilecek, yol gösterebilecek bir yetişkin yoktur çevresinde.

Bu iki filmde, iki çok farklı çevre, ama bir bakıma benzer konular vardır. Çocukluktan büyüklüğe sert bir geçiş. Filmlerden biri (*Hayat Var*) daha gündelik hayata yakın, gündelik sorunlar ile iç içe iken, diğeri (*A Ay*) daha çok karakterin iç dünyasına ilişkindir. Biri (*Hayat Var*) daha alt sınıftan, belki annesi aracılığı ile orta sınıfa yaklaşabilir. Diğeri (*A Ay*) ise biraz geçmişte kalmış olsa bile, üst sınıfın izlerini taşır. Farklı toplumsal sınıf ve çevrelerde geçen her iki filmdeki çocukluktan çıkış sürecini yaşayan Yekta ve Hayat'ın çevresindeki yetişkinlerin/ebeveynlerin de aslında 'büyüyememiş çocuklar' olduğunu söylemek olasıdır. Hayat'ın babasına baktığımızda, hala babası ile aynı evde yaşadığını görürüz. Yekta'nın birlikte yaşadığı Nükhet halası da hala babası ile bir türlü tamamlanamamış konakta yaşamaktadır. Diğeri bir deyişle, bu karakterler çevrelerinde kendilerine model oluşturabilecek, özerk, birey olabilmiş yetişkin örneklerinden yoksundurlar.

Bununla birlikte psikoterapi uygulamalarında kullanım açısından baktığımızda, filmlerin ana karakterlere yönelik dogmatik bir ahlaki bakış içermemesi, zaman-mekan tanımlamasının belirgin olmaması, didaktik bir yapısının olmaması, kurgunun rahat ve esnek olması, içsel diyaloga olanak tanınması, karakterlerin zaman-mekandan bağımsız gerçekçi bir şekilde sunumu danışanlarla bu filmlerin çalışılmasını kolaylaştıracaktır. Filmin oldukça yalın bir anlatımı olması ve sahnelerin görsel zenginliği terapide zengin bir çalışma ortamı yaratacak malzemeyi içermektedir. Bu iki filmdeki karakterlerin geniş bir sosyo-ekonomik çerçeveden geliyor olması geniş bir yelpazedeki insanlara ulaşmayı mümkün kılar.

Erken çocukluk ve ergenlik döneminin önemi, bireyin yetişkinliğe doğru temel taşlarının atıldığı dönemler olmasıdır. Transaksiyonel Analiz diliyle, yaşam kurgusuna dair kararların alındığı ve yaşam kurgusunun oluştuğu dönemlerdir. Filmlerde ele alınan ergenlik dönemi, genel yaşam planına ait kararların alınmasında ve yaşam kurgusunun oluşumunda belki de erken çocukluk dönemi kadar önemli ve ayrıca ondan farklı olarak son şeklinin verildiği bir dönemdir. Danışan ile ister yetişkin ister ergen olsun ergenlik dönemine dair çalışmak için bu filmler iyi bir malzemedir. Büyümek, yakın ve uzak çevremizdeki ebeveynler ve yetişkinlerle ilişkilerimizin kalitesi ve içeriği ile ilintilidir. Erken çocukluk ve ergenlikte ebeveynler ve diğeri yetişkinler kişi ile nasıl bir ilişki kurarsa, kişi bu ilişki biçimlerinin aynısını, benzerini veya zıttını kullanarak diğeri insanlarla ilişkiye geçip yaşam kurgusunu pekiştirecektir (Steiner 1974: 42- 48).



A Ay (Reha Erdem, 1988) filminde Yekta için, halaları Nükhet ve Neyir büyüme sürecinde olan bir ergen için tüm karşıtlıkların toplamını da ifade eder, ergenlik döneminde seçim yaparken yaşanan sancuları sergiler. Neyir halasının Batı hayranlığı, Nükhet halasının konak ile uğraşısı, Nuran'ın foğrafları, hiç biri onun dünyasının bir parçası değildir. Ve kimse, onu anlamak adına çaba göstermemektedir. Dolayısıyla hiç kimse, onun tüm korku ve sırlarla örülmüş hayatında tutunabildiği tek gerçekliğin, sadece hayalleri ve rüyaları olduğunu fark edemez. Ergenlik, kendi seçimini yapabilme yetkinliğini kazanabilme dönemidir. Yekta seçimini kendinden yana annesine gitmeye karar vererek yapmaya çalışır. Bunu başaramayınca da ölümü seçer. Yekta, yaşam kurgusu içinde bildiği ve sahip olduğu şeyleri yanlış da olsa, zarar da görse uygular. Ailesinden ve çevresinden aldığı malzeme ile yapabildiğini yapar.

Ergen bir danışanla filmin kullanım yolları açıktır. Örneğin son sahneler üzerinden ölümle ilgili konuşarak bu konudaki duygu ve düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olabiliriz. Yetişkin bir danışanla terapi süreci içindeyse, ergenlik dönemi ile ilgili hatıralarını canlandırmak için bu filmde yararlanabiliriz. Böylece yaşam kurgusundaki ergenlik dönemi malzemelerine (örneğin, ebeveyn durumları/ilişkileri, olaylar ve yakın çevresindeki diğer yetişkinler) bakabiliriz.



Her iki filmde de ebeveyn kaybı teması karşımıza çıkar. Ölüm veya ayrılık nedeniyle ebeveyn kaybı yaşamış bir ergenle terapi süreci içindeyse filmin çağrıştırdıkları ve kurduğu özdeşimler üzerinden danışanın duygu, düşünce ve yaşam kurgusu ile ilgili diğer malzemeleri hakkında bilgi edinebiliriz. Bu bilgiler ışığında, sorunların çözüm yolları ile ilgili danışanın kendi yeterliliğinin farkına varmasını sağlayabiliriz.

Bu iki filmde hem ebeveynlerinin hem de diğer yetişkinlerin iki ergen kız ile kurdukları ilişki biçimlerini ve bu ilişkilerin niteliğini görebiliyoruz. Ayrıca iki genç kızın ilişkilerini ve bu ilişkilerin hayatlarını nasıl etkilediğini gözlemleyebiliyoruz. Psikolojik açıdan baktığımız zaman, ebeveynlerinden gerekli koruma, sevgi ve güven alamayan kişilerin, sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olması zor bir ihtimaldir. Bu kişiler kendi el yordamlarıyla, beceriksizce, ihtiyacı olan sevgi, koruma ve güveni birilerinden veya bir şeylerden almaya çalışacaklardır. İşte danışman da bu malzemeleri öğrenmeye çalışır ki, danışan “şimdi burada” yeniden kendisini korumayı öğrenerek kendi sınırlarını çizip yeniden karar/kararları alabilsin.

Birçok danışanın da Hayat gibi sağlıklı bir aile yapısı yoktur. Bu filmler, özellikle çocukluk ve ergenlik sorunları, büyüme sancuları ve aile üyeleri ile iletişimsizlik gibi sorunları olan danışanlarla konuşulabilecek konulara ve bu konulardaki açmazlara bir dil oluşturmaktadır. Her biri farklı bir kuşağın temsilcisi olan bu karakterler (*Hayat Var*'da Hayat, babası ve

dedesi; A Ay'da Yekta, halaları ve dedesi Sırrı Bey), korkunç bir yalnızlık içindedir, birbirleri ile gerçek bir iletişim kuramazlar, dolayısıyla birbirlerini anlayamazlar. Aslında hepsi de tekdüze bir hayat yaşarlar. Birbirlerine gerçek sevgi gösteremezler. Bu filmler aile terapilerinde kullanılabilir. Aile üyeleri hangi karakterle özdeşleşmektedir? Kendi ailelerinde benzer karakterler var mıdır? Kendi aile yapıları ile karşılaştırdıklarında neler söyleyebilirler?

Filmlerde öne çıkan bir öge de, iki genç kızın bedenlerinden bilinçsizce yükselen cinsel enerjileridir. Filmde ergenlik döneminde gösterilen karakterlerden beceriksizce, zaman zaman savrukça "ben de kadını" mesajlarını alırız. Ama çevrelerinde sağlıklı ve bilinçli ebeveynler olmadığı için bu tutum ve davranışları onlar adına tehdiye dönüşür. Hem sembolik hem de açık olarak Hayat'ın taciz ve tecavüze maruz kaldığını anlarız, hissederiz. Bu yönüyle film, cinsel sorunlarla ilgili gelen kadın danışanlarla kullanılabilir. Özellikle danışan büyürken yakın ve sosyal çevresinden cinsellikle ilgili neler öğrendi ve hangi mesajları aldı? Bugün bu bilgi ve mesajlarla ne yapıyor? konularına açılım getirebilir.

Her iki filmin sonunda, ana karakterler yaşadıkları hayattan kaçır. Hayat yeni bir hayata yelken açır, Yekta ölümü seçer. Bu danışan ile üzerinde konuşulabilecek bir malzemedir. Danışan için Hayat'ın geleceği ne olacaktır? Risk ve seçim nerededir? Danışanın bugün gelecek ile ilgili düşünceleri, danışmana bugünü hakkında bilgi verecektir.

Filmlerin Transaksiyonel Analiz açısından kullanımının tartışmasını bu filmler üzerinden danışana yönlenebilecek soru örnekleri ile bitirebiliriz:

- Bu filmde öncelikle hangi sahne ile ilgili konuşmak istersin?
- Senin aile üyelerine benzeyen karakterler var mı? Filmi seyrederken onlar için ne düşündün?
- Halası, sence Yekta'ya neden kızıyor? Sen ne yapardın bu durumda?
- Filmdeki karakter gibi, sen de, halanın yanında büyümüşün değil mi?
- Senin yaşadığın ilişkiyle benzerlikler var mı?
- Sen, bu filmin sonunu nasıl çekerdin?
- Sence, Hayat'ın babası ile ilgili yolunda gitmeyen neler var?
- Sence şimdi Hayat nereye gidecek?

Bu sorular ve bunlar gibi birçok soru ile danışanın kendi problemleri, açmazları üzerine düşünmesi ve onlar ile yüzleşmesi sağlanabilir. Sözkonusu soruları cevaplama sürecinde danışan kendi geçmişi, şimdi veya geleceğe ilişkin yaşam kurgusuna ait kararlarını yeniden gözden geçirme fırsatı yakalar. Örneğin, 'Sence



Hayat nereye gidecek?’ sorusuna danışanın vereceği cevabın niteliği, duygusu, etkisi ve anlamı danışanın yeniden karar alma sürecinde nerede olduğunu anlamamızda yol gösterici olacaktır. Cevaplar danışanın hem geçmişi, hem geleceği hem de yaşadığı anda duygusal, düşünsel ve davranışsal düzeyi hakkında danışmanı (terapisti) bilgilendirecektir.

Sonuç

Transaksiyonel Analiz’de terapist bilgi alması gereken bir noktadadır. Danışanın kendi yaşam kurgusuna daha uzaktan bakarak yaşam malzemesindeki işlemeyen noktaları görmesini sağlayacaktır. Terapi seanslarında sağaltımın yolunda gitmesi için danışman (terapist), danışanına şu mucizevi soruyu sorar: Böyle bir durumda, sen ne yapardın?

Filmlerin kesin ve net sonlarının olmaması, yoruma açık olması, anlamın üretimi için onu izleyen seyirci-öznenin katkılarına ihtiyaç göstermesi, filmlerin Transaksiyonel Analiz de dahil olmak üzere psikoterapide bir araç olarak kullanılmasını mümkün kılar. Filmler aracılığı ile danışanın kolay dillendiremediği, belki de tam teşhis bile edemediği sorunlarının farkına varması, teşhis etmesi ve çözümünü için kendi insiyatifini ele alması konusunda cesaretlendirebilir. Bu filmler danışanı temel problemlerine yöneltebilir ve bilişsel düzeyde kendi ile ilişki kurmasını tetikleyebilir.

Bu çalışmada ele alınan filmler, Reha Erdem’in *A Ay* ve *Hayat Var* filmleri, Transaksiyonel Analiz’de ebeveynler ve diğer yetişkinlerle ilişki biçimleri anlamında önemli yer tutan ergenlik dönemindeki karakterleri ele alır ve onları terapi için zengin bir malzeme sunan bir çerçeveye oturtur. Yekta’nın annesi ve babası ölmüş, onları hiç tanımamıştır, ona halaları bakmaktadır. Onun geleceğini, hayata bakışları birbirine tam zıt olan bu halalar belirlemeye çalışmaktadır. Hayat’ın ise annesi ve babası boşanmış, annesi başka bir erkekle evlenerek yeni bir aile kurmuş, babası ise hala hasta, felçli babası ile birlikte yaşamaktadır. Hayat’ın maddi ve ruhsal yoksunluklar, eksiklikler ile dolu bu hayat içerisinde tutunabilmesi, karşılaştığı çıkmazları kendi başına aşmaya çalışması ile gerçekleşir. Filmlerin sonları da aynı çeşitliliği yansıtır. Hayat, ilk kez kendi seçtiği biriyle yeni bir hayata, kendi seçtiği bir hayata yelken açar, mutludur. Yekta ise kendi seçimini ölümden yana yapmıştır. Her ikisi de gerek film boyunca gerek film sonunda kendi seçimlerinin peşinden giderken toplumsal normların dışında davranmanın getirdiği ‘özgürlük hissi’ni yaşarlar. Öte yandan filmler, bu seçimlere olumsuz bir gözle bakmaz, ki, bu da filmlerin terapi için iyi bir malzeme olmasının bir başka sebebidir.

Anlatıları nedensellik üzerinden kurulmadığı, çözüm odaklı olarak gelişmediği içindir ki bu filmlerin sonu, seyirci açısından kesin ve net anlamlar ortaya koymaz. Filmlerin kesin ve çözüme ulaşmış sonlarının olmaması, açık uçlu olması, bu filmlerin psikoterapide danışanın kendini ifade edebileceği bir araç olarak kullanılmasını kolaylaştırır. Bir anlamda bu filmler, seyirciye içinde kendilerini de görebilecekleri bir ayna işlevi görebilir.

Bir yandan da incelediğimiz filmlerde yoksunluklar olmasına karşın, hayatın başka türlü de yaşanabileceği, bunun mümkün olduğunun ipuçları verilir. Yekta ve Hayat'ın büyüklerin dünyasına karşı gösterdiği karşı çıkış, daha özerk, umutlu ve güzel bir hayat isteği ve inancından gelir. Her iki karakterin de kendi seçimlerinin peşinden gitmeleri önemlidir, hayatlarının inisiyatifini kendi ellerine almışlardır.



Kaynakça

Akkoyun, Füsun (2007) *Psikolojide İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı: Transaksiyonel Analiz*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Berne, Eric (1972) *What Do You Say After You Say Hello?*, Newyork: Grove Press.

Budak, Selçuk (2003) *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Demiröven, Kaan (2010) *Sinemanın Simyası*, İstanbul: Es Yayınları.

Erdoğan, Nezih (1996) "Sinema ve Psikanaliz" *Toplum ve Bilim Dergisi*, sayı: 70, ss. 221-248.

Holland, Norman (1959) "Psychiatry in Pselluloid" *Atlantic Monthly*, Vol. 203, ss. 105-107.

James, Muriel (1977) *Techniques in Transactional Analysis for Psychotherapists and Counselors*, Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.

Steiner, Claude (1974) *Scripts People Live*, Newyork: Grove Press.

Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği, 18 Nisan 2004, s. 11

<http://itaaworld.org/index.php/eric-berne> (erişim 25/01/2013)

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi

Doç. Dr. Zeynep Çetin Erus
M.Ü. İletişim Fakültesi
Sinema Anabilim Dalı