



SİNEMATERAPİ KİTAPÇIĞI

Mayıs , 2020

İÇİNDEKİLER

Sinema Terapi.....	3
Sinema Terapinin Tarihsel Gelişimi.....	4
Sinema Terapi-Bibliyoterapi İlişkisi.....	5
Sinema Terapi Kimlere Yöneliktir?.....	6
Sinema Terapinin Aşamaları.....	7
Sinema Terapinin Uygulanması.....	8
Sinema Terapide Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	9
Sinema Terapinin Faydaları.....	10
Kaynakça	11

SİNEMA TERAPİ

Sinematerapi yaklaşımı danışanın/hastanın durumuna göre seçilen bir filmin, danışanla/hastayla birlikte seyredilmesinden veya danışana/hastaya ödev olarak verilmesinden sonra terapi süresince filmin üzerinden tartışma yürütülerek, danışanın/hastanın duygu ve düşüncelerinin irdelenmesini içerir.



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 artırma ve anlayış geliştirmede önemli rol oynamaktadır. Uygun şekilde kullanıldığında, sinematerapinin sahip olduğu güçlü terapötik özellikleri ile etkili bir araç olduğu düşünülmektedir.

Sinematerapi, terapi sürecine genel olarak yardımcı bir teknik olarak uygulanırsa da tek başına bir terapi yaklaşımı olarak da uygulanabilir. Özellikle duygu odaklı terapinin ve duyguların dili olarak duyguları ifade etme ve yönlendirmede yardımcı terapötik müdahale yöntemi olarak kullanılır. Abedin ve Molai'ye göre, sinematerapi koruyucu ruh sağlığı oluşturmaktadır. 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.



SİNEMA TERAPİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Sinematerapi ilk kez Aristoteles (M.Ö. 335) döneminde karşımıza çıkmaktadır. Marsick , 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 , 1946'da ABD' de Washington'da bir askeri hastanede kullanılmaya başlanan sinematerapinin depresyona girmemeyi sağlaması amaçlı izletirildiğini bildirmektedir. Bu şekli ile ayrıca yine 1946' lar da psikiyatrik hastaların düzenli tedaviye uyum sağlayanları ödüllendirmek için eğlence amaçlı kullanıldığını görülmektedir.

Sinematerapi ilk zamanlar psikiyatrik hastaların tadavisinde kullanılsa da 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

Ülkemizde sanat terapileri henüz yeterli düzeyde gelişmediği için film terapisi ile ilgili yurt dışında daha fazla araştırma, çalışma yapılmıştır. Görsel ve işitsel anlamda geniş duyu organlarına hitap eden film terapisi yöntemi çalışmalarının ülkemizde de gelişeceği ve geleneksel tamamlayıcı alternatif tıp yöntemleri içerisinde yer alacağı düşüncesi vardır.



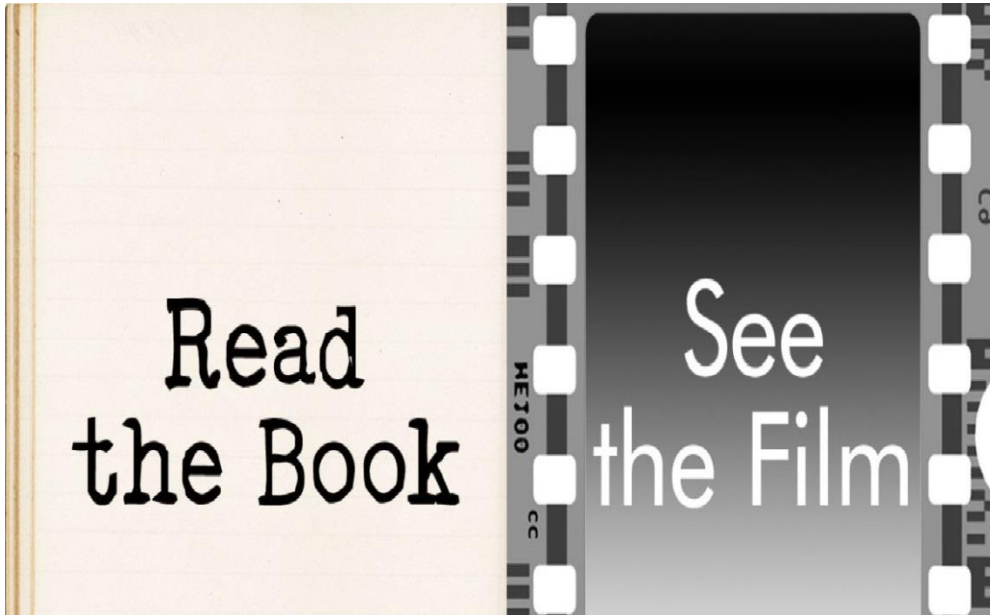
SİNEMA TERAPİ-BİBLİYOTERAPİ İLİŞKİSİ

Sinematerapi köklerini ve temel aşamalarını bibliyoterapiden alan bir yaklaşımdır. 1930'lu yıllarda ortaya çıkan bibliyoterapi, terapi boyunca çeşitli kitapların, edebi eserlerin iyileştirici bağlamda kullanılması olarak tanımlanabilir.

Bibliyoterapi terapistler tarafından uzun bir zamandır kullanılan, kitaplar aracılığıyla, danışan-terapist arasındaki iletişimi güçlendirmeye, danışanın içgörü kazanmasına ve sorunlarını başka bir bakış açısıyla gözden geçirmesine yardımcı olan bir yöntemdir.

Köklerini bibliyoterapiden alsa da filmler hayal gücü, semboller, metaforlar, müzik, özel efektler ve diyalogların birleşimi olduğu için bibliyoterapiye göre daha etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Uygulama süresinin bibliyoterapi gibi benzer yöntemlere göre daha kısa olmasına film seyretmenin çoğu birey için günlük yaşamda yeri olan bir aktivite olmasına ve sinemanın sunduğu görsel etkileyciliğe bağlı olarak sinematerapinin uygulaması kolay bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, sinema filmlerinin sunduğu konu çeşitliliği sayesinde sinematerapi terapi süreci içerisinde ortaya çıkan birçok konuyu ele almak için kullanılabilir.



SİNEMA TERAPİ KİMLERE YÖNELİKTİR?

- Kişilerarası İlişki Problemleri
- Depresyon
- Şizofreni
- Obsesif Kompulsif Bozukluk
- Alkol Bağımlılığı Gibi Hastalıklar
- Evlat Edinme
- Cinsel İstismar Gibi Travmatik Durumlar
- Yeme Bozuklukları
- Boşanmış Aile Çocukları
- Şizofreni
- Sınav Kaygısı
- Özel Eğitim Ebeveyn Stresi
- Özgüven , Sorumluluk, Cesaret vb Gibi Değerlerin Kazandırılması
- Kayıp Ve Yas Süreci
- Öfke Kontrolü

Sinematerapi pek çok ruhsal ve duygusal bozuklukların tedavisinde bireysel veya grup olarak uzman kontrolünde profesyonel bir destek yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Çizgi filmlerin de sinema terapide kullanılabilmesi çocuklar ve aileler için etkili bir destek kaynağı olmasını sağlamaktadır.



Önemli kritik nokta, işlevsel amaca yönelik doğru filmin seçilmiş olmasıdır.

SİNEMATERAPİNİN AŞAMALARI

1) Özdeşleşme Aşaması

Sürecin bu bölümünde bireyler seyrettikleri karakterlerle kendileri arasında bir benzerlik görürler veya kendilerinin bu karakterlerle kişilik yapısı ya da karşılaşılan sorunlar açısından özdeşleştiklerini düşünürler. Karakterle kurulan benzerlik ya da özdeşleşme yoluyla seçilen karakterin davranış ve düşüncelerinin gözlemlenmesi bireylerin kendi davranış ve düşünce biçimlerini de sorgulamaya başlamalarına aracılık edebilir.

2) Katarsis Aşaması

Bireyler seçilen karakterin düşünce ve davranışlarının yanında duygularıyla da özdeşim kurduklarında, o ana kadar bastırılan ya da fark edilmeyen duygular ve iç çatışmalar ortaya çıkabilir. Bu duygu ve iç çatışmaların özdeşleşilen karakter tarafından dışavurumu ya da seyirci tarafından ağlama veya gülme şeklinde ortaya çıkan dışavurumu rahatlama ya da arınma sağlayabilir.

3) İçgörü Aşaması

Bireyler özdeşim kurdukları karakterin davranışlarına, duygularına ve deneyimlerine dışarıdan bakarak, kendi durumlarıyla ilgili içgörü kazanabilirler. Eğer özdeşim kurulan karakter yaratıcı ve başarılı bir şekilde karşısına çıkan sorunları çözebiliyorsa, bu karakter bireyler için rol modeli oluşturabilir. Ayrıca bireyler direkt olarak uygulama yapmadan, risk almaksızın çeşitli çözüm yollarını görebilirler.

4) Bütünleşme Aşaması

Bu aşamada, bireyler yaşadıkları sorunların kendilerine özgü olmadığını, başkalarının da aynı sorunlarla karşılaşabileceğini fark ederler. Böylelikle hissettikleri yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları azalır ve kendi çözümlerini görebilmeye başlarlar

Bu temel işlemler arasından, sinematerapi de kullanılan bir filmin bireyin sorunlarını çözme ve iç görüyü artırma alanlarında yardımcı olabilmesi için, özellikle özdeşleşme aşamasının önemli olduğu düşünülmüştür.

SİNEMA TERAPİNİN UYGULANMASI

Sinematerapi, terapi sürecine yardımcı bir teknik olarak uygulanabildiği gibi, tek başına bir terapi yaklaşımı olarak da uygulanabilir. Bireysel ve grup uygulaması yapılabilir. Ancak genelde tercih edilen 7-9 kişilik gruplarla grup terapisi şeklinde uygulanmasıdır.

Terapist danışanlara ev ödevi olarak verebildiği gibi grupla da film izlenebilir. Sonrasında film hakkında çeşitli sorular yardımıyla konuşulur.

Filmdeki karakterlerle ilgili bazı sorular şunlar olabilir:

- Filmdeki karakter ne düşünüyordu/ne hissediyordu?
- Karaktere göre temel problemi neydi?
- Karakter problemlerini ne şekilde çözüme ulaştırmıştır?
- Başka ne gibi çözümler kullanabilirdi?
- Diğer karakterlerle ilişkisi nasıldı ?
- Hangi karakteri sevdin?
- Hangi karakteri sevmedin? vb.

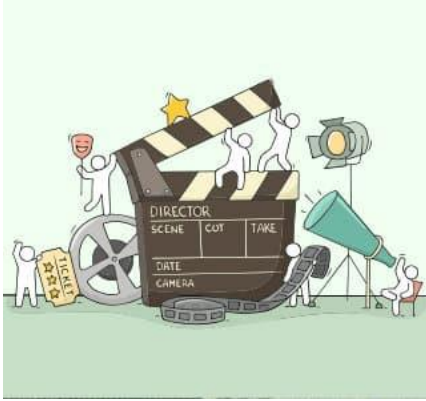
Filmdeki karakterlerin dışında genel olarak film hakkındaki;

- Düşünceler
- Hisler
- Ne sevildi ve neler sevilmedi?
- Kim sevildi ve kimler sevilmedi?
- Nasıl bitmesi istendi?
- Bitince ne hissedildi? gibi sorulara da cevaplar bulunmaya çalışılarak birlikte yorumlanır.

Sinematerapide, hastanın durumuna göre seçilen film önem taşımaktadır. 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



SİNEMA TERAPİ UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Sinema terapinin uygulanması sürecinde psikoterapistin dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- ✓ İşlenen konuya uygun filmler ele alınmalıdır.
- ✓ Filmlerin türü danışanın etnik köken ve kültürel yapısına uygun olarak seçilmelidir.
- ✓ Filmlerin danışanın sosyo-ekonomik düzeyine uygun olarak belirlenmelidir.
- ✓ Filmin nasıl ele alınacağı ve psikoterapide nereye bağlanacağı bilinmesi gerekir.
- ✓ Filmin terapist tarafından mutlaka önceden izlenilip analiz edilmiş ve üzerine düşünülmüş olması gerekir.
- ✓ Filmin izlendikten sonra terapi süreci içerisinde konu edilmesi gerekir. Yani filmin izlenip geçilmemesi gerekir. Filmin, psikolojik problemin ortaya çıkarılması ve ifade edilerek tedavi edilmesi sürecinde kullanılması gerekir.

SİNEMA TERAPİNİN FAYDALARI

Sinematerapi için hastanın yaşamını resmeden bir film belirlemek, hastanın karakterlerle özdeşleşmesine ve problem üzerine iç görü geliştirmesine yardım etmek, karakterlerin hatalarından veya doğru kararlarından kazanım sağlamak, problemin çözümüne teşvik eden stratejiler elde etme süreçleri odak konudur. 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.

Terapi sürecinde destekleyici bir yöntem olarak kullanılmaya başlanan sinema terapi (film terapi) yönteminden terapötik ilişkiyi güçlendirme ve duygusal müdahale oluşturma amacıyla yararlanılabilir. Sinematerapi ile sinemanın insan üzerinde oluşturduğu korku, heyecan, öfke, sevinç, coşku ve aşk gibi duygular işlenerek, analiz edilir ve olumlu modelleme temellerine dayanarak, metaforlar yoluyla modellemeler oluşturularak var olan dirençlerinde çözümüne de imkan sağlar.

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.

Filmler, özdeşim kurularak ve duygunun gücünden aldığı destekle duygusal zekâyı destekler. Sinematerapi, psikoterapi için doğru şekilde seçildiğinde iyi bir yol göstericidir. Sinematerapi hayal gücüne, dirençlerin kırılmasına gerçek duygunun ortaya çıkmasına ve nasıl ifade edilmesi gerektiğine yönelik alternatif modeller oluşturmaları, 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.

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.

KAYNAKÇA

Gavas Aslan,A.(2020).Duygu Odaklı Terapi: Duyguların Dili ve Sinematerapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi Cilt 3, Sayı 5, 1-16.*

Türküler Aka, B. Ve Gençöz, F.(2010). Sinematerapinin Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilikle İlgili Şemalar Üzerindeki Etkisi.*Türk Psikoloji Dergisi, 25 (65), 69-77*

Okumuşoğlu, S. (2019). Bilişsel bir simülasyon olarak sanat; edebiyat, sinema, bibliyoterapi ve diğer kesişimler. *Curr Res Soc Sci, 5(1), 1-8.*

Baştuğ,G., Özel-kızıl E.T. ve ark. (2018). Alzheimer hastalığında bakım verenlere yönelik psikoeğitimde kullanılabilir sinema filmlerinin değerlendirilmesi.*Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)Elderly Issues Research Journal (EIRJ)11(2): 24-29.*

Yılmaz, T.(2017).Klinik Psikolojide Sanat Ve Sanat Uygulamaları. Düzce Üniversitesi Sanat Tasarım Ve Mimarlık Fakültesi Yayını.*Tykhhe Sanat Ve Tasarım Dergisi. Cilt 02,Sayı 02, S: 32-43.*

Bostancıoğlu,B. ve Kahraman, M.E.(2017). Sanat Terapisi Yönteminin Ve Tekniklerinin Sağlık – İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi, 5(2), 150-162*

Gençöz,F. Sinema Filmlerinde İntihar: Araştırma, Eğitim ve Sinematerapi. *Kriz Dergisi 16 (2): 1-9*