

Makale Geliş Tarihi

15.11.2024

Makale Yayın Tarihi

20.12.2024

FİLM ANALİZİ YÖNTEMİ İLE GESTALT TERAPİ YÖNTEMİNE BİR BAKIŞ**AN OVERVIEW OF GESTALT THERAPY METHOD WITH FILM ANALYSIS
METHOD****BEYZA TEYYAR¹,**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-Kıbrıs,
Mersin 10 Türkiye, **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0008-0652-7942>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-Kıbrıs,
Mersin 10 Türkiye, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Duvara Karşı filmi, Cahit ile Sibel çiftinin tesadüfen psikiyatri servisinde tanışıp hayatlarına şans vermesini anlatmaktadır. Psikolojik olarak zor bir dönemden geçen ve intihar girişiminde bulunan alkol ve uyuşturucu bağımlısı Cahit ve aile baskısıyla yaşayan, intihar girişimlerinde bulunan Sibel tedavi görmek için gittikleri psikiyatri servisinde tesadüfen tanışıp hayatlarına dokunmaya karar vermekte ve formalite icabı evlenmektedirler. Zaman geçtikçe birbirlerine duygu beslemeye başlarlar ancak bu duygularını bastırmaktadırlar. Bu bastırış; ilişkinin gidişatını, çiftin hayatlarını değiştirmektedir. Bu çalışmada Duvara Karşı adlı filmin ana karakterleri alkol ve madde bağımlılığı, geçmiş travmalar, intihar girişimleri ve duyguları bastırma açısından analiz edilmiştir. Yapılan bu çalışmada Gestalt Terapi Yöntemi kullanılmıştır.

Gestalt terapisi, bireyin geçmiş deneyimlerinden ziyade şu anda neler hissettiğine ve düşündüğüne odaklanır. Terapinin amacı, bireyin şu anki farkındalığını artırmak ve bu farkındalık sayesinde kişisel gelişim sağlamaktır. Bu doğrultuda, Gestalt Terapisinin kuramsal kavramları, terapistin rolü, ailenin değerlendirmesi, terapinin amacı, terapi teknikleri açıklanması ve ‘‘Duvara Karşı (Gegen die Wand)’’ isimli filmin analizi ile açıklanan kavramların örneklendirilmesi amaçlanmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmanın Gestalt Terapisi ile ilgili kuramsal bilgiyi destekleyerek ve bu yaklaşımın uygulamasına örnek oluşturarak alanda çalışan ya da halen eğitimini sürdüren uzmanlara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Gestalt terapisi,çift terapisi,çiftler arası iletişim ve film analizi

Abstract

The film tells the story of Cahit and Sibel, a couple who meet by chance in a psychiatric ward and decide to give their lives a chance.Cahit, an alcohol and drug addict who is going through a psychologically difficult period and has attempted suicide, and Sibel, who lives with family pressure and has attempted suicide, meet by chance in a psychiatric ward where they go for treatment and decide to touch their lives and formally get married. However, as time passes, they begin to have feelings for each other and suppress these feelings.This suppression changes the course of the relationship and the lives of the couple.In this study, the main characters of the film *Against the Wall* were analyzed in terms of alcohol and substance addiction, past traumas, suicide attempts and suppression of emotions.Gestalt Therapy Method was used in this study.

Gestalt therapy focuses on what the individual is feeling and thinking in the present rather than on past experiences. The aim of the therapy is to increase the current awareness of the individual and to provide personal development through this awareness. In this direction, it is aimed to explain the theoretical concepts of Gestalt Therapy, the role of the therapist, the evaluation of the family, the purpose of the therapy, the therapy techniques and to exemplify the concepts explained by the analysis of the movie “*Against the Wall (Gegen die Wand)*”. As a result, it is thought that this study will support the theoretical knowledge about Gestalt Therapy and set an example for the application of this approach and will be a resource for experts working in the field or still continuing their education.

Key Words:Gestalt therapy,couple therapy,couple communication and film analysis.

GİRİŞ:

Gestalt Terapi Yöntemi,Fritz Perls eşi Laura Perls ve Paul Goodman’ın katkılarıyla,bireyin şu anki deneyimine odaklanmasıyla tanınan bir psikoterapi yöntemi olarak gelişmiştir.Bu terapinin temelinde,bireyin farkındalığını arttırarak,anı yaşama ve sorunları kendi kendine çözebilme kapasitesini geliştirme amacı yatar(Daş,2009).Sonuç olarak bu süreçte, terapi bireyin "şimdi ve burada" deneyimlerine odaklanır ve kişinin kendisini, çevresini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini daha açık ve dürüst bir şekilde keşfetmesini sağlar.

Film analizi, bir filmin çeşitli unsurlarını inceleyip yorumlayarak filmin hem sanatsal hem de psikolojik bağlamlarını dikkate alarak derinlemesine bir anlama ulaşmayı hedefler.Gerçek dünya ile hayali olanı bir araya getirmeyi sağlayan filmler seyreden kişi üzerinde oldukça etkili

olmaktadır.Kişi,filmde geçen olaylar ve filmdeki karakterlerle içten içe bir bağlantı kurar(Bostancıoğlu ve Kahraman,2017).Psikoterapi bağlamında düşünüldüğünde kişinin kuracağı bu bağlantının seyredilen filme göre iyileştirici bir gücünün olabileceği söylenebilir.Ayrıca filmlerin analiz edildiği çalışmaların en çok aile terapileri (Bayram ve Özkamalı,2020) kapsamında ele alındığı görülmüştür.Sonuç olarak ‘‘Duvara Karşı’’ filminin Gestalt Terapi Yaklaşımıyla yürütülen psikolojik danışma sürecinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada amaç ‘‘Duvara Karşı’’ filminin Gestalt terapisinde yer alan farkındalık ve deneyimleme modellerinin temel kavramlarıyla ele alınmasıdır.Bu amaç doğrultusunda farkındalık ve deneyimleme kavramları ‘‘Duvara Karşı’’ filminde karşılık bulunduğu düşünülen sahnelerle beraber açıklanmıştır.

YÖNTEM: ‘Duvara Karşı’ filminin Gestalt Terapisi bağlamında analiz edildiği bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir (Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E., 2021).Analiz süresince film ,araştırmacı tarafından farklı zamanlarda üç defa seyredilmiş,elde edilen bulgular Gestalt’in farkındalık ve deneyimleme kavramlarına göre sınıflandırılmıştır.

2.1. Duvara Karşı Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Cahit ve Sibel Almanya’da birbirinden habersiz yaşayan insanlardır.Cahit;alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olan biridir ve kalkıştığı intihar girişimi sonrasında kendini psikiyatri servisinde bulur.Psikiyatri servisinde aile baskısıyla yaşayan ve çözümün intihar olduğunu düşünen Sibel ile karşılaşır.Sibel,Cahit’i bir kurtuluş olarak görür ve formalite icabı evlenmeyi teklif eder.Çiftin birbirinden bağımsız bir evliliği olur ancak zamanla birbirlerine bağlanmaya başlarlar.Bu noktada,Cahit işlediği bir cinayet yüzünden cezaevine girer.Sibel’in o sırada yapabileceği tek şey kendine farklı bir yerde yaşam kurmaktır.İstanbul’a taşınır ancak oradaki yaşama ayak uyduramayıp tecavüze,gasplara maruz kalır.Cahit cezaevinden çıktıktan sonra Sibel’i bulmak için yola çıkar ancak Sibel çoktan kendi hayatını kurmuş,yeni bir aileye sahip olmuştur.

‘‘Duvara Karşı’’ filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. ‘‘Duvara Karşı’’ Filminin Demografik Özellikleri:

Yönetmen-Senarist:Fatih Akın

Oyuncular:Sibel Kekilli,Birol Üner

Yayın Yılı:2004

Türü:Dram,Romantik

2.2 Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada ‘‘Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi’’nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.Yönergenin ‘‘Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler’’ başlıklı 2. bölümde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1. Etik Kurul İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

GESTALT TERAPİ KAVRAMLARI şunlardır:

Şimdi ve Burada(Şu An): Gestalt terapinin bu bulgusuna göre,bireylerin geçmişteki acılara veya gelecekteki kaygılara odaklanmak yerine, sadece "şu an"ı deneyimlemeleri gerekmektedir. "Şimdi ve burada" ilkesine göre, bireylerin mevcut deneyimlerine odaklanarak farkındalıklarını arttırmaları önemlidir. Bu yaklaşım, kişinin geçmişin acılarından kurtulmasına ve gelecekle ilgili kaygıları azaltmasına yardımcı olmaktadır. Filmin ilk sahnelerinde (32'30) Sibel,Cahit ile düşünlerinden sonra eski karısının adını sormuş Cahit ise sinir krizi geçirip şişeyi Sibel'e fırlatmış ve evden kovmuştur.Cahit'in şu anda olmak yerine geçmişe takılı kalması ve Sibel ile yeni bir yaşam kuracağına bilincine varamaması bu kavrama örnektir.Filmin ilerleyen sahnelerinde (40'42) Sibel'in işe girmesi ve ailesinden ayrıldığına bilincine varması özgüvenini yerine getirmiştir.Bu durum Cahit'e de iyi gelmiştir ve birlikte vakit geçirmeye başlamışlardır.Bu durum,çiftin Şimdi'ye odaklandıklarını göstermektedir.

Yarım Kalan,Bitirilmemiş İşler: Bu kavram, bireyin geçmişte çözülmemiş travmalarının veya duygusal durumlarının, şu anki yaşamını etkileyebileceğini belirtmektedir. Gestalt terapinin bulgusu, bu bitmemiş işlerin farkına varılmasının ve üzerine çalışılmasının, bireyin iyileşmesine ve gelişmesine büyük katkı sağladığıdır. Kavram, bireyin geçmişte çözülmemiş travmalarının veya duygusal durumlarının, şu anki yaşamını etkileyebileceğini belirtir. Sibel'in başarısız intihar girişimi sonrası hastaneye gittiği sahnede (10'20) babası nasihatler vermiş,abisi ise babasını üzdüğü gerekçesiyle Sibel'i rencide edip,öldürmekle suçlamıştır.İlerleyen sahnelerde de (1'11''35) Cahit'in cezaevine girmesi üzerine ailesinin kendisini

yaşatmayacağını düşünmüş ve abisini gördüğü ilk yerde ondan kaçmıştır. Yarım kalan iş sonrası Sibel'e yapılan suçlama ve tehditler, sığınacağı bir ailesi olmadığını ona göstermiş ve başına gelen ilk olaydan kendisini suçlu hissetmesine sebep olmuştur.

Temas ve Temasa Direnme: Gestalt terapi, kişinin çevresiyle sağlıklı bir şekilde temas kurmasını ve bu temasın sınırlarını keşfetmesini sağlar. "Temasa Direnme" kavramı, bir kişinin kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı bir sınır çizmesi gerektiğini ifade eder. Bu, bireyin hem içsel ihtiyaçlarını karşılmasına hem de başkalarının sınırlarına saygı duymasına yardımcı olur. Filmin ilk sahnelerinde (13'25) Sibel Cahit'e yakınlaşmaya çalışırken temas etmesini istemiştir. Cahit için çok etkili bir yöntem olmamıştır ancak ilerleyen sahnelerde (59'44) çift ilk kez birlikte yatıp birbirlerine temasta bulunmuştur. Cinsel ilişkiye girecekken Sibel "Yapamayız. Eğer yaparsak ben senin karın, sen de benim kocam olacaksın." demiştir ve temasa direnme görülmüştür.

Enerji ve Enerjinin Tıkanması: Gestalt terapi, bireylerin bu enerjinin farkında olmalarını ve bu enerjiyi sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerini teşvik eder. Bireyin duygusal, zihinsel ve bedensel deneyimlerinin nasıl akıp gittiğini ve bu süreçlerin nasıl engellenebileceğini anlamak için önemli bir kavramdır. Sibel'in Cahit'e yazdığı mektupta (1'21'35) "İstanbul renkli, hayat dolu bir şehir. Burada yaşamayan tek şey benim. Tek yaptığım hayatta kalmaya çalışmak. Her şeyi seninle keşfetmek ve görmek isterdim burada. İkimizden en zoru yaşayan sensin fakat bende burada kendimi hapiste hissediyorum." cümlelerini kurması Sibel'in hayata duruşunu ve enerjisinin kesildiğini göstermektedir.

TERAPİSTİN ROLÜ: Terapistin temel görevlerinden biri, danışanın farkındalığını artırmaktır. Bu, danışanın şu anki duygusal durumunu, düşüncelerini ve bedensel hislerini keşfetmesine yardımcı olmayı içermektedir. Terapist, danışanın deneyimlerinin farkında olmasını ve bu deneyimleri anlamasını sağlamak için çeşitli sorular sorar ve geri bildirimde bulunur. Aynı zamanda terapist, danışanın duygusal ve düşünsel deneyimlerini daha açık bir şekilde ifade etmesi için yaratıcı ve deneyimsel yöntemler kullanır. (Corey, G., 2017)

TERAPİNİN AMACI: Gestalt terapisi, şimdiki farkındalığı ve birey ile çevre ile temasın kalitesini vurgulayan deneyimsel bir yaklaşımdır. Başlıca odak noktası, danışanın geçmişte bulunduğu ortama yaratıcı bir şekilde uyum sağlamanın bir parçası olan davranışların etkili bir şekilde işlev görmeyi ve şimdiki zamanda yaşamayı nasıl engelleyebileceğinin farkına varmasına yardımcı olmaktır. Yaklaşımın amacı, her şeyden önce farkındalık kazanmaktır. Gestalt terapistinin danışanların farkındalıklarını arttırmalarına yardımcı olmaktan

öte bir gündemi olmadığı için,danışanın davranışını ‘‘Direnç’’ olarak etiketlemeye gerek yoktur.Bunun yerine,terapist ortaya çıktıkça bu yeni süreci takip eder.(Corey,G. ,2017)

GESTALT TERAPİ TEKNİKLERİ:

Boş Sandalye Tekniği:Danışanın içe atmayı dışsallaştırmasını sağlamanın bir yoludur,Perls’ün çokça kullandığı bir tekniktir.Terapist iki sandalye kullanarak danışandan bir sandalyeye oturmasını ve tamamen en üstteki olmasını,sonra diğer tarafa geçip ezilen taraf olmasını ister.Esas olarak,bu tüm parçaların danışan tarafından oynandığı bir rol yapma tekniğidir.Bu şekilde içe atılanlar yüzeye çıkabilir ve danışan çatışmayı daha eksiksiz deneyimleyebilir.Sonuç olarak bu teknik,danışanın inkar ediyor olabileceği bir duygu veya kendisinin bir tarafıyla temas kurmasına yardımcı olur.(Corey,G. ,2017)

Daire Yapma:Bir gruptaki bir kişiden gruptaki diğer kişilerinin yanına gitmesi veya her kişiyle konuşması ya da bir şeyler yapması beklenir.Amaç,yüzleşmek,risk almak,yeni davranışlar denemek ve değişmektir. (Corey,G. ,2017)

Prova Egzersizi: Danışanlar,provalarını bir terapistle yüksek sesle paylaştıklarında,sosyal rollerini güçlendirmek için kullandıkları birçok hazırlık aracının daha fazla farkına varırlar.Aynı zamanda başkalarının beklentilerini nasıl karşılamaya çalıştıklarının,onaylanmak,kabul edilmek ve sevilme istediklerinin derecesinin ve kabul görmek için ne kadar ileri gittiklerinin daha fazla farkına varırlar. (Corey,G. ,2017)

Abartma Egzersizi: Gestalt terapisinin amaçlarından biri,danışanların gönderdikleri ince sinyal ve ipuçlarının daha fazla farkına varmalarını sağlamaktır.Vücut dili,hareketler,duruşlar ve jestler önemli anlamlar iletebilir.Bu egzersizde kişiden hareketi veya jesti tekrar tekrar abartması istenir.Bu genellikle davranışa bağlı hissi yoğunlaştırır ve içsel anlamı daha net hale getirir.Abartma tekniğine uygun bazı davranış örnekleri;ellerin bacakların titremesi,kambur duruş,yumrukların sıkılması,yüzün buruşturulması vb’dir. (Corey,G. ,2017)

Hisleriyle Kalma: Danışanlar korkutucu uyaranlardan kaçmak ve hoş olmayan duygulardan kaçınmak ister.Terapist danışanlarını duygularıyla kalmalarına ve kaçınmak istedikleri duygu veya davranışa daha derinlemesine inmelerine teşvik edebilir. (Corey,G. ,2017)

Kavramlar	Sahne İçeriği	Süre
Şimdi (Şu An)	Sibel'in her türlü özgürlüğüne kavuşması sonucu çift birbirlerine vakit ayırmaktadır.	40'42
Yarım Kalan-Bitirilmemiş İşler	Yarım kalan iş sonrası Sibel'e yapılan suçlama ve tehditler onu ailesinden uzaklaştırmıştır.	1'11"35
Temas ve Temasa Direnme	Yakınlaşmak için temasta bulunma isteği ve sonucunda gösterilen temasa direnme görülmektedir	13'25 59'44
Enerji ve Enerjinin Tıkanması	Sibel'in yazdığı mektupta hayata duruşunun ve enerjisinin kesildiğinin belirtilmesi	1'21"35

4. SONUÇ

Çift,filmin başında birbirlerine ne kadar duyguyla yaklaşmasalar da filmin son sahnelerinde birbirlerine olan duygularını ve birbirlerine iyi geldiklerini fark etmişlerdir ancak Cahit'in cezaevine girmesi üzerine Sibel'in yeni bir hayat kurmasıyla her şey yarım kalmıştır.

Bu çalışmada;Gestalt Terapinin kuramsal çerçevesi;şimdi (şu an),yarım kalan-bitirilmemiş işler,temas ve temasa diren

me,enerji ve enerjinin tıkanması gibi kavramlarıyla ele alınmıştır.Kuramsal bakış açısında terapistin rolü,terapinin amacı ve terapide kullanılan tekniklerin bir gözden geçirilmesi yapılmıştır.

Sonuç olarak,incelenen 'Duvara Karşı' filmi Gestalt Terapi'nin temel kavramlarına oldukça uygun sahneler içerdiğinden bu kuramın temel alındığı psikolojik danışmanlık sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. KAYNAKÇA

Akkoyun F. (2001). Gestalt terapi. Nobel Yayın Dağıtım

Arı, H., & Bingöl, T. (2023). "Soul" Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 4(3), 224-231.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

Daş, C. (2020). Geştalt terapi bütünleşmek ve büyümek. *Ankara: Altınordu Yayınları*, 5.

Katmer, A. N., Demir, R., Kul, A., & Özkamalı, E. (2021). Marriage Story (Evlilik Hikayesi) filminin Yapısal ve Psikoanalitik Aile Danışmanlığı kuramlarına dayalı incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 21-30. Rayana, S., & Atak, H. (2022). Anne Baba Arasındaki

İlişki:“Üçüncü Ebeveyn” Rolünün Gestalt Terapi Bakışından Ele Alınması. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2), 286-300.

Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi, 4(1), 227-256.
<https://doi.org/10.33400/kuje.843306>

Şenol-Durak, E., & Fışiloğlu, H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. Türk Psikoloji Yazıları.

Tuzcuoğlu, S. (1992). Psikolojik danışmada kullanılan teknikler.