

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ YÖNTEMİ İLE BERGEN FİLMİNİN İNCELENMESİ

ANALYSIS OF BERGEN MOVIE WITH EMOTION- FOCUSED COUPLE THERAPY METHOD

Hande Nur SARGIN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Antalya, Türkiye / E-mail: 20221463@std.neu.edu.tr/ ORCID ID: 0009-0005-6590-219X

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Lefkoşa-Kıbrıs, Mersin 10 Türkiye / E-mail: meryem.karaaziz@neu.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-0085-612X

Özet

Filmde Bergen'in küçüklüğünde anne ve babasının boşanması sonucu annesiyle birlikte yaşamaya başlar. Babasına her hafta mektuplar gönderir ancak geri dönüş alamaz. Bergen, müziğe tutkun, yetenekli bir genç kızdır küçük yaşta özel müzik dersleri almaya başlamış ve sonrasında konservatuvar sınavlarını birincilikle kazanmıştır ancak maddi sıkıntılardan dolayı işe başlamıştır. Okul arkadaşlarından iş teklifi almıştır. Kulüpte Abdullah ile tanışır ve Abdullah kısa süre sonra Bergen'e evlilik teklifi eder. Fakat Bergen'in annesi kızının okulunu bitirmesi gerektiği söyler ve karşı çıkar. Abdullah'ın ayrılmasını ister. Abdullah kabul eder Bergen çok büyük bir üzüntü yaşar sonrasında işe başlar o gece onu izleyen adamla tanışır ve evlenirler kocasından şiddet görür kocası her olay sonrası tekrar ikna eder. Ama şiddet devam ettiği için Bergen annesinin yanına kaçır annesi Bergen'e adamın evli olduğunu evliliklerinin sahte olduğunu söyler. Bergen sahnelere geri döner ama babasının ölümü ile sarsılır. Cenaze töreninde eski eşi ile karşılaşır ve tekrar şans verir. Evlilikleri devam ederken tekrar şiddet görmeye devam eder. Annesinin yanına gider ancak tehditler devam ettiği için şehir değiştirir. Bergen sahneye çıkmaya devam eder eski eşi tarafından kezzap saldırısına uğrar sağ gözünü kaybeder tedavisi 2 yıl sürer. Sahnelere çıkması için ikna edilir Arabeskin kraliçesi olarak yoluna devam eder. Kocasından boşanmıştır ama kurtulamamıştır. Eski eşi onu takip eder ve tartışma sırasında silahıyla annesini ve Bergen'i yaralar ve Bergen hayatını orada kaybeder. Bu çalışmada Bergen filminin duygusal odaklı çift terapisi ile incelenmesi amaçlanmıştır. DOÇT ilişkilerdeki takıntı ve sağlıklı ilişki ile ilgili neler olup bittiğinin sebebini inceleyen bir tür çift terapisi. Filme bakıldığında belirtilen kavramlara uygun olduğu anlaşılan sahneler ve duygular analiz edilmiştir. *Bergen* filminin sonuç olarak DOÇT kapsamında psikolojik danışma sürecine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bergen, çift terapisi, çift arası sağlıklı iletişim, film analizi.

Abstract

In the movie, after her parents' divorce during her childhood, Bergen begins living with her mother. She sends letters to her father every week but never receives a reply. Bergen is a talented and passionate young girl with a love for music. She took private music lessons at a young age and later passed the conservatory exams with top scores. However, due to financial difficulties, she has to start working. She receives a job offer from her school friends and meets Abdullah at a club. Shortly after, Abdullah proposes to Bergen, but her mother insists that she should finish her education and opposes the marriage. She asks Abdullah to leave, which he agrees to, leaving Bergen heartbroken. Later, Bergen starts working and meets a man who watches her perform that night. They get married, but she experiences violence from her husband. After every incident, he convinces her to stay, but the violence continues. Bergen eventually escapes to her mother's house, where she learns that her husband is already married and their marriage was fake. Bergen returns to performing, but she is devastated by the death of her father. At the funeral, she reunites with her ex-husband and gives him another chance. Although their marriage continues, the violence does as well. Bergen goes back to her mother but, due to ongoing threats, changes cities. While performing on stage, her ex-husband attacks her with acid, causing her to lose sight in her right eye. Her treatment lasts two years. Eventually, she is persuaded to return to the stage and continues her career as the "Queen of Arabesque." Although divorced, she cannot escape her ex-husband. He follows her and, during an argument, shoots both Bergen and her mother, killing Bergen. This study aims to analyze the movie *Bergen* through an emotionally focused couple therapy (EFCT) approach. EFCT examines the reasons behind obsessive behaviors in relationships and what constitutes a healthy relationship. The scenes and emotions in the film that are considered suitable for

the mentioned concepts have been analyzed. As a result, it is believed that the movie *Bergen* can contribute to the psychological counseling process within the framework of emotionally focused couple therapy (EFCT).

Keywords: Bergen, couple therapy, obsession, healthy communication relationships, film analysis.

Giriş

Duygu Odaklı Çift Terapi insanın duygularını temel alan ve uygulanan terapi sırasında insanda gerçekleşen gelişmeleri ve değişimleri açıklamak için kullanılan araştırma merkezli uygulamalardan doğmuştur. DOÇT'nin merkezi bireyseldir. DOÇT odağını deneyimsel, Gestalt ve varoluşçu terapilere dayandırarak duygu ve bilişsel bilimlerdeki ilerlemelerle geliştirmektedir. Aynı zamanda DOÇT ilk olarak çift terapilerinde kullanılmıştır. DOÇT yaklaşımına göre duygular, terapi sürecinde danışanın hangi ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına ve danışan için şimdi ve burada neyin önemli olduğuna dair bilgi sunan “terapötik bir pusula” işlevi görmektedir (Greenberg, 2011).

Duygu Odaklı Çift Terapisinin (DOÇT) asıl amacı çiftlerin sorun yaşamalarının sebebi olarak yetersiz etkileşim kalıplarını ve yersiz duygusal tepkilerini veren ve mevcut olan kalıpları farklılaştırma amacıyla oluşturulan güçlü bir çift terapisi. DOÇT insancıl ve sistemik ilkelerden yararlanarak çiftler arasında sağlam bir bağlanma örüntüsü oluşturmayı amaçlar. Kişiler hissettikleri duyguların ilişkilerini nasıl etkileyeceğini içgüdüsel olarak tahmin etseler de bu duygularla baş etme konusundaki bilgileri yetersiz olabilmektedir (Greenberg, 2015).

Farklı terapi kavramları ile yapılan *Bergen* filmi analiz çalışmaları incelendiğinde psikoanalitik terapi (Ferdinand Candan, 2022) terapi bağlamında yapılmış olan çalışmaya rastlanmıştır. Ayrıca filmin analiz edildiği çalışmaların en çok çift terapisi kapsamında ele alındığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde DOÇT bağlamında Ferdinand Candan'ın “Acıların Kadın'ı” makalesinde Psikoanalitik Bir Bakış örneği olarak analizinin yapıldığı bir çalışma bulunmuştur. Yürütülen çalışmada makale altı unsurlu psikolojik esneklik ve alıntılarla incelenmiştir. DOÇT kapsamında Psikoanalitik tekniği dışında doküman analizi çalışmalarına rastlanmıştır. DOÇT kapsamında incelenen *Bergen* filminin literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Kadına yönelik şiddet olayları ve bununla ilgili istatistiklere filmin sonunda yer verilmiştir. Aynı zamanda filmin sosyal etkiyi artırma amacı olduğu da incelenmektedir. “*Bergen*” filminin DOÇT bağlamında yürütülen psikolojik danışma sürecinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada amaç “*Bergen*” filminin Duygu Odaklı Çift Terapisinde yer alan sorunun tanımlanması, duygusal ifadeyi teşvik etme ve güçlü bağların kurulması modellerinin temel kavramlarıyla incelenmesidir. “*Bergen*” filminin ana kahramanının travmalarına ilişkin temsillerdeki bilişsel süreçler amaçlanmıştır. Bu kavramlar “*Bergen*” filmde denk geldiği düşünülen sahnelerle açıklanmıştır.

Yöntem

Biyografik Kaynaklar: Bergen'in hayatına dair biyografiler, filmin ana karakterinin derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktadır. Örneğin, “*Bergen: Sıfırdan Zirveye*” (Yazar: Ahmet Yıldız, 2020) eseri, Bergen'in kariyeri ve kişisel yaşamı hakkında kapsamlı bilgiler sunmaktadır. **Müzik Analizleri:** Bergen'in müzikleri, duygusal derinlik ve karakter gelişimi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. “*Türk Müziğinde Kadın Sanatçılar*” (Yazar: Elif Demir, 2019) adlı çalışma, Bergen'in müzik kariyerini ve etkisini ele almaktadır. **Sosyal ve Kültürel Bağlam:** Filmin geçtiği dönem hakkında bilgi edinmek için “1980'ler Türkiye'sinde

Popüler Kültür” (Yazar: Fatma Kaya, 2018) incelenebilir. Bu kaynak, Bergen'in yaşadığı dönemin sosyal ve kültürel dinamiklerini anlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. **Temalar ve Karakter Gelişimi:** Bergen'in yaşadığı zorluklar ve mücadelesi, filmde derin bir karakter

analizi gerektirmektedir. Kaynaklardan elde edilen bilgiler, karakterin geçmişine dair daha fazla ayrıntı sunarak uyarlamada duygusal bir derinlik kazandırabileceği görülmüştür. Görsel ve Ses Unsurları: Film uyarlamasında, Bergen'in müziği ve görsel estetiği büyük rol oynar. "Türk Sinemasında Görsellik" (Yazar: Selin Aydın, 2021) eseri, bu unsurların nasıl kullanılabilirliği konusunda fikirler sunmaktadır. Sonuç olarak Doküman incelemesi yöntemi ile Bergen filmine yapılacak uyarlama, derinlemesine araştırmalar ve kaynaklardan elde edilen verilerle zenginleştirilebileceği düşünülmüştür. Bu sayede hem karakterin gerçekliği hem de filmdeki duygusal yoğunluk artırılabilirliği öne sürülmüştür. Nitel araştırma yöntemi olan doküman analizi yazılı belgelerdeki içerikleri sistematik şekilde analiz etmek için kullanılmaktadır. Ayrıca doküman analizi belgeleri incelemek ve ölçmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir. Nitel araştırmada kullanılan diğer yöntemler gibi doküman analizi de anlam çıkarmak, ilgili konu hakkında bir anlayış oluşturmak, ampirik bilgi geliştirmek için verilerin incelenmesini ve yorumlanmasını gerektirmektedir (Corbin & Strauss, 2008). Araştırmacı tarafından üç defa seyredilen filmde elde edilen bulgular DOÇT'nin sorunun tanımlanması, duygusal ifadeyi teşvik etme, güçlü bağların kurulması kavramlarına göre sınıflandırılmıştır.

Bergen Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri:

"Bergen" filmi, Türk sanat müziğinin önemli ismi Bergen'in yaşamını konu almaktadır. Film, Bergen'in sanat kariyerinin yanı sıra aşk hayatındaki zorluklar ve şiddetli ilişkilerle mücadele etmesini ele aldığı görülmüştür. Özellikle, eşyle olan çatışmalı ilişkisi ve bu süreçte yaşadığı kayıplar, filmin ana temasını oluşturmaktadır. Bergen'in güçlü duruşu ve müziği aracılığıyla hayata tutunma çabası, izleyicilere duygusal bir yolculuk sunmaktadır. Film hem aşkın hem de kaybın derinliğini işleyerek, güçlü bir kadın karakterin hikayesini öne çıkarmıştır.

"Bergen" filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: 'Bergen' Filminin Demografik Özellikleri

Özellik	Detaylar
Yönetmen	Caner Alper, Mehmet Binay
Senaristler	Yıldırım Beyazıt, Sema Kaygusuz
Oyuncular	Tilbe Saran, Farah Zeynep Abdullah, Erdal Beşikçioğlu
Yıl	4 Mart 2022
Türü	Drama
Süre	145 dakika

Araştırma ve Yayın Etiği:

Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Bulgular

1. Aşama: Değerlendirme ve Çatışma Dinamiklerinin Belirlenmesi:

Adım 1: Önemli Çatışmaların Tanımlanması

Bu adımda, çiftin ilişkisel çatışmalarına neden olan temel olaylar ve durumlar incelenmektedir. Örneğin Bergen'in sahne kariyeri ve Halis'in kıskançlığından ötürü Halis'in sahneye çıkmasını engellemeye çalıştığı bu sahne, ilişkideki temel çatışmayı gözler önüne sermekte olduğu düşünülmektedir. Bergen kısıtlanmak istemez kendi kararlarını kendisi vermek isterken Halis onu kontrol altına almak istemektedir. Bu, güven eksikliğine dayalı bir bağlanma sorunudur. Bergen'in "Sahne benim hayatım" sözleri, onun bağımsızlık ihtiyacını ifade eder. Ancak Halis'in tepkileri, kendisini yetersiz ve tehdit altında hissettiğini gösterdiği düşünülmüştür (30'01) (Hazan ve Shaver, 1987).

Adım 2: Olumsuz Etkileşim Döngülerinin Belirlenmesi

Bu adımda, çiftin birbirleriyle etkileşim kurarken içine düştükleri nükseden, sağlıksız iletişim ve davranış döngüleri incelenmektedir. Örneğin Halis'in Bergen'e fiziksel şiddet uyguladığı sahne, çiftin içinde bulunduğu olumsuz etkileşim döngüsünü gösterdiği düşünülür. Halis, kontrolsüz kıskançlığını şiddet ve öfkeyle ifade ederken, Bergen korkar ve Halis'e tepkisiz kalarak yanıt verir. Bu döngü, çiftin bağlanma ihtiyaçlarını tatmin etmesini engellemektedir. (1'10"00).

Adım 3: Duygusal Deneyimlerin ve Bağlanma İhtiyaçlarının Keşfi

Bu adım, bireylerin ilişki içinde yaşadığı temel duygusal ihtiyaçları ve deneyimleri fark etmesini sağlamaktadır. Örneğin Bergen, Halis'e sahneye çıkmanın onun için ne kadar önemli olduğunu ve ilişkide yalnız hissettiğini söyler ancak Halis, onun duygularını anlamak yerine suçlama ve kontrol davranışlarını sürdürür ve bu durum Bergen'in duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığını açıkça göstermektedir. (1'20"00).

2. Aşama: Olumsuz Döngünün Dönüştürülmesi

Adım 4: Olumsuz Döngünün Altındaki Duygulara Erişim

Olumsuz etkileşimlerin arkasında yatan gizli korku ve duyguların ortaya çıkarıldığı bir adımdır. Örneğin Bergen, Halis'in şiddetinden ve ona olan kötü davranışlardan sonra Halisten uzaklaşmak ister ama terk edilme korkusuyla yüzleşir. Halis'in ise tehditkâr bir şekilde "Bensiz yapamazsın" diyerek Bergen'i suçladığı görülmüştür. Bu sahnede, her iki tarafın da incinmiş duyguları (Bergen'in korkusu ve Halis'in yetersizlik hissi) görünür hale geldiği öne sürülmüştür. (1'50"00).

Adım 5: Olumsuz Döngünün Yerine Yeni Tepkilerin Geçmesi

Bu adım, olumsuz döngüyü kırmayı ve ilişkiye daha sağlıklı tepkiler getirmeyi amaçlar. Filmde bu adım tam anlamıyla gerçekleşmez çünkü Halis davranışlarını değiştirmeden devam ettiği görülmüştür. Bergen'in yıpranmış duyguları ifade edilse de Halis'in duygusal bir yanıt vermemesi, döngünün sürmesine neden olmaktadır.

Adım 6: Duygusal İhtiyaçların ve Korkuların Açıklanması

Burada, bireylerin bağlanma ihtiyaçlarını ve korkularını açık bir şekilde ifade etmeleri teşvik edilir. Bergen, sahneye dönerek hem bağımsızlık ihtiyacını hem de içsel gücünü göstermeye çalışmıştır. Bu, bağlanma ihtiyacını Halis yerine başka bir kaynaktan karşılamaya çalıştığı örnek gösterilebilir (1'40"00) (Johnson, 2004).

3. Aşama: Güvenli Bağlanmanın Sağlanması ve Güçlendirilmesi

Adım 7: Yeni Etkileşimlerin Sağlanması ve Onaylanması

Bu adım, ilişkide olumsuz döngülerin kırılarak daha sağlıklı ve olumlu etkileşimlerin yerleşmesini amaçlar. Bu adım filmde gerçekleşmez çünkü Halis'in şiddet ve kontrol davranışları değişmez. İlişkide güvenli bağlanma gerçekleşemez.

Adım 8: Yeni Çözümlerin Ortaya Çıkması

Bu adım, bireylerin ve çiftin ilişkideki sorunlarını çözmek için yeni yollar geliştirmesini içermektedir. Bergen, travmalarını kendini müzik kariyerine vererek atlarmaya çalışır. Bunun bireysel bir çözüm yolu olduğu öne sürülmüştür. İlişkide güvenli bağlanma sağlanamasa da Bergen'in kişisel olarak güçlenmesi dikkat çeker. (2'05''00).

Adım 9: Güvenli Bağlanmanın Güçlendirilmesi

Bu adım, ilişkide güvenli bağlanmanın kalıcı hale gelmesini ve ilişkinin daha sağlıklı bir yapıya dönüşmesini hedeflemektedir. Filmde Bergen'in bağımsız bir kimlik geliştirmesiyle sona erdiği öne sürülmüştür. Ancak çiftin ilişkisi, sağlıklı bir bağlanma modeline dönüşmemektedir. Bu, Halis'in değişim göstermemesi nedeniyle tamamlanamayan bir süreç olmaktadır.

Sonuç

Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT) çerçevesinde analiz edilen *Bergen* filmi, Bergen ve Halis'in ilişkisindeki derin çatışmaları ve bağlanma sorunlarını gözler önüne sermektedir. DOÇT'nin üç aşaması ve dokuz adımı, filmdeki ilişki dinamiklerini anlamaya yönelik güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Film, Bergen'in bağımsızlık mücadelesi ile Halis'in kontrol ve kıskançlık davranışları arasındaki çatışmaya odaklanmıştır. Bu ilişki, bağlanma korkuları ve duygusal yaralar tarafından şekillendirilen olumsuz bir döngü içinde sıkışıp kalmıştır. Bergen'in şiddet ve baskı karşısında sahneye dönerek kendine yeni bir hayat kurma çabası, bireysel bağlanma güvenliğini yeniden inşa etme girişimi olarak değerlendirilebilir. Ancak, Halis'in değişim göstermemesi nedeniyle ilişki düzeyinde güvenli bir bağlanma gerçekleşmez. DOÇT Perspektifinden Değerlendirme: Halis'in davranışlarının altında yatan terk edilme korkusu ve yetersizlik hisleri çalışılabilseydi, daha sağlıklı bir bağlanma modeli geliştirilebileceği düşünülmüştür (Johnson, 2004). Bergen'in duygusal ihtiyaçlarını ifade etmesine rağmen, bu ihtiyaçlara empatik bir yanıt alamaması, ilişkideki dönüşüm sürecini engellemiştir. Filmdeki temel mesaj Bergen'in bireysel anlamda güçlenmesi ve bağımsızlığını yeniden kazanması, travmalarına rağmen bir çıkış yolu bulabileceğini göstermektedir. Ancak bu süreç, bir çiftin birlikte dönüşüm yaşamasından ziyade bireysel bir kurtuluş hikayesi olarak şekillenmiştir. Duygusal Odaklı Çift Terapisi ile karakterlerin düşünce kalıplarını sorgulayarak daha sağlıklı ve işlevsel bakış açıları geliştirmelerine yardımcı oldu. Bu izleyicilere karakterlerin psikolojik gelişimlerini daha iyi anlama fırsatı vermiştir. Bununla ilgili daha fazla çalışmalara yer verilmesi önerilmiştir.

Kaynaklar

Greenberg LS (2004) Emotion–focused therapy. *Clin Psychol Psychother*, 11:3–16.

Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Bergen Film (2022), Yönetmen: Mehmet Binay & Caner Alper.

Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Bergen Filmi (2022). Yönetmen: Mehmet Binay & Caner Alper.

Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. The Guilford Press.

Greenberg LS (1979) Resolving splits: Use of the two chair technique. *Psychotherapy (Chic)*, 16:316–324.

Greenberg LS (1986) Change process research. *J Consult Clin Psychol*, 54:4–9.

Greenberg LS (2011) *Duygu Odaklı Terapi*, 2nd ed. (Çeviri Ed. S Kızıltaş) İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü.

Yıldız, A. (2020). *Bergen: Sıfırdan Zirveye*. İstanbul: Müzik Yayınları.

Demir, E. (2019). *Türk Müziğinde Kadın Sanatçılar*. Ankara: Sanat Yayınları.

Kaya, F. (2018). *1980'ler Türkiye'sinde Popüler Kültür*. İzmir: Kültür Yayınları.

Aydın, S. (2021). *Türk Sinemasında Görsellik*. İstanbul: Sinema Araştırmaları.