

## **SİL BAŞTAN FİLMİNİN DUYGU ODAKLI TERAPİ BAĞLAMINDA FİLM ANALİZİ YÖNTEMİYLE İNCELENMESİ**

A FILM ANALYSIS of *ETERNAL SUNSHINE of the SPOTLESS MIND* in the  
CONTEXT of EMOTION-FOCUSED THERAPY

### **Duygu FİKİR**

Psikoloji Böl., Fen ve Edebiyat Fak., Yakın Doğu Üniv. / Lefkoşa-KIBRIS  
Dep. of Psychology, Near East Univ. / Nicosia-CYPRUS  
e-posta: duygu fikir12@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5056-3904>

### **Meryem KARAAZİZ**

Doç. Dr., Psikoloji Böl., Fen ve Edebiyat Fak., Yakın Doğu Üniv. / Lefkoşa-KIBRIS  
Assoc. Prof. Dr., Psychology Dept., Fac. of Arts and Science, Near East Univ./ Nicosia - Cyprus  
/ Nicosia-CYPRUS  
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

### **Makale bilgisi | Article Information**

**Makale Türü / Article Type:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Date Received:** 31 Mayıs 2025 / 31 May 2025

**Kabul Tarihi / Date Accepted:** 19 Ekim 2025 / 19 October 2025

**Yayın Tarihi / Date Published:** 02 Aralık 2025 / 02 Dec 2025

**Yayın Sezonu / Pub Date Season:** Aralık 25 / Dec 25

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777693>

### **Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:**

Fikir, D. & Karaaziz, M. (2025). *Sil Baştan* filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analizi yöntemiyle incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 167–180. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777693>

**İntihal:** Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

**Plagiarism:** This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

### **İletişim:**

e-posta: [editor@ijesos.com](mailto:editor@ijesos.com)  
Web: [www.ijesos.com](http://www.ijesos.com)

**Öz:**

*Sil Baştan* filmi, Joel ve Clementine arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Joel, düz bir hayatı olan bir adamken Clementine ile tanışır ve her şey o zaman başlamış olur. İlişkileri çok güzelken her şey bir anda sarpa sarar. Bu süreçte mutsuz olduğunu hisseden Clementine, Joel ile olan anılarını sildirmek ister. Bunu öğrenen Joel'da, kendi hafızasını silmeye karar verir. Bunun sebebi ise, bu acıyla başa çıkamayacağını düşünmesidir. Ancak silme işlemi sırasında, geçmişteki acı ve tatlı anılarını hatırlamaya başlar ve bu anıların değerini anlayarak bunları unutmak istemediğini, Clementine'ı hala sevdiğini fark eder. Bu farkındalık ise, duygusal deneyimleri öne çıkaran DOT yaklaşımıyla uyum sağlar. Duygu merkezli hümanist yaklaşım kuramından yola çıkan, duygu odaklı terapi bireyin duygularının farkına varmasını, duygularını kabul etmesini, duygularını açıkça ifade edebilmesi, düzenlemesi ve dönüştürebilmesini amaçlayan bir psikoterapi yöntemidir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmaktadır. Amaç olarak terapinin kavramları, terapistin rolü, çiftin değerlendirilmesi, belirlenen hedefler, buna göre kullanılan teknikler ve *Sil Baştan* filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analiz yöntemi kullanılarak tartışılması hedeflenmiştir. Bu bağlamda *Sil Baştan* filmi, acı veren anılardan kaçmak yerine bu anılarla yüzleşmenin ve onların anlamlandırmasının daha sağlıklı bir yol olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada *Sil Baştan* filminin zengin örnekler bulundurmasından dolayı, duygu odaklı terapinin kavramlarıyla incelendiğinde psikoterapi süreçlerinde, çiftler için daha anlaşılır ve daha iyileştirici etki gösterebileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Sil Baştan*, duygu odaklı terapi, film analizi.

**Abstract:**

The movie explores the complex emotional relationship between Joel and Clementine. Joel lives a regular and predictable life, but meeting Clementine marks the beginning of a deep emotional journey. Their relationship is initially exciting and loving, but over time, it begins to unravel. Clementine decides to erase her memories with Joel due to disappointment and unhappiness. Joel, upon learning this, also chooses to erase his own memories, thinking he cannot cope with the pain. However, during the process, he begins to recall sweet and painful memories and realizes he still loves Clementine. This emotional awakening aligns closely with the Emotion-Focused Therapy (EFT) approach, which highlights emotional experiences. The film's events and character dialogues can be related to core EFT concepts such as emotional awareness, regulation, and transformation. The movie offers insight into the central role of emotions in relationships. In this study, document analysis, a qualitative method, was used. The film was analyzed based on EFT theory. Emotional transformations and therapeutic concepts emerging in the film help illustrate how EFT functions in a therapeutic context. EFT concepts such as emotional awareness, expression, and the therapist's role are significant in the film. Clementine's desire to erase memories represents emotional avoidance, while Joel's choice to hold onto them shows emotional growth. The characters' emotional journeys demonstrate how healing can occur through confronting rather than avoiding emotions. The primary aim of EFT is to help individuals understand and manage their emotional processes. The dynamic between Joel and Clementine—marked by breaks and reconnections—emphasizes how unresolved emotional issues affect couples, but also how processing these emotions can restore relationships. The film illustrates how emotional regulation and empathetic communication strengthen bonds. In conclusion, *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* presents rich examples of EFT principles. The characters' emotional experiences reflect EFT concepts such as awareness, expression, regulation, and transformation. This analysis suggests that the film can serve as a helpful tool in psychotherapy, especially in understanding emotional healing in couples therapy.

**Key Words:** *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, emotion-focused therapy, film analysis.

## 1. GİRİŞ

Duygu Odaklı Terapi, Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışmalarını sürdüren Leslie Greenberg ve Susan Johnson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilen ilk zamanlarda çift terapilerinde kullanılırken ilerleyen zamanlarda aile terapilerinde ve bireysel terapilerde de kullanılmaya başlanmıştır (Kalafatoğlu ve Çelik, 2023). DOT müdahalesi, iki ana tedavi ilkesine dayanmaktadır: Terapötik bir ilişkinin sağlanması ve terapötik çalışmanın kolaylaştırılması (Greenberg,2015). Başka bir deyişle hedefler; kendiliğin güçlendirilmesi, duygunun düzenlenmesi ve yeni anlamların oluşturulmasıdır (Korkmaz,2021). DOT terimi Greenberg'in de (2015) önerisiyle duyguları psikolojik müdahalelerin esas odağı olarak gören tüm psikolojik tedavi yaklaşımlarına atıfta bulunan bütüncü bir terim olarak kullanılmıştır (Taner,2024). Bu açıdan *Sil Baştan* filmini duygu odaklı terapi bağlamında incelendiğinde bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. *Sil Baştan* filmi, duygu odaklı terapi ile birlikte diğer terapötik yaklaşımlarla da zengin bir süreç ortaya koymaktadır. Filmde karakterlerin duygusal deneyimleri derinlemesine incelenirken, izleyicilere de kendi duygusal deneyimlerini değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Diğer terapi yöntemleri kullanılarak yapılmış film analizi çalışmalarını incelendiğimizde, bilişsel davranışçı terapi (Boyacı ve İlhan,2016), bilişsel davranışçı terapide olumsuz düşüncelerin değiştirilmesi üzerine süreçler izlenirken, duygu odaklı terapide duygusal farkındalık ve duygularla yüzleşmekle ilgili süreçler izlenmektedir. Feminist terapi (Aydın ve Bingöl, 2023), duygu odaklı terapi, bireylerin duygusal farkındalık ve dönüşümüne odaklanırken, feminist terapi, bireylerin toplumsal bağlamda eşitlik ve adalet mücadelesine odaklanmaktadır. Gerçeklik terapisi (Özdemir,2022), duygu odaklı terapi içsel duygusal iyileştirmeyi hedeflerken, gerçeklik terapisi daha çok bireylerin yaşamlarındaki hedeflere ulaşmak için yaptıkları seçimlere ve bu seçimlerin sonuçlarına odaklanmayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın amacı, *Sil Baştan* filminde yer alan duygu odaklı terapi bağlamına uygun örneklerin psikolojik faydaları ve duygusal süreçlerle nasıl ilişkilendirildiğini açıklamaktır.

## 2. YÖNTEM

*Sil Baştan* filminin Duygu Odaklı Terapi perspektifinden incelendiği bu Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yönelik kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli belgelerin toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir (Sak vd.,2021). Bu film, bu çalışmanın ortaya çıkması için üç defa izlenmiştir.

### 2.1. *Sil Baştan* Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film, Joel ve Clementine'in ilişkilerini anlatan bir hikâye ile başlar. Joel, sıradan bir adamdır; gündelik yaşamında çok düz bir rutine sahiptir. Ancak Clementine ile tanıştığında her şey değişmeye başlar. İlişkileri başta heyecan verici ve tutkulu görünse de zamanla sorunlar baş gösterir. Bu süreçte

ilişkilerinde mutsuz olan Clementine, Joel ile olan anılarını sildirmek için bir karar alır; bu karar, aşklarının geçmişindeki acı anıları geride bırakma arzusundan oetaya çıkar. Joel, Clementine'in bu kararını öğrendiğinde büyük bir üzüntüye kapılır ve kendi anılarını sildirmeye karar verir. Ancak silme işlemindeyken, Joel geçmişteki anıları hatırlar ve bu anıların sadece olumsuz değil aynı zamanda mutlu ve sevgi dolu anları da barındırdığını görür. Her hatırladığı anda aslında Clementine ile aralarındaki bağın ne kadar güçlü olduğunu ve bu ilişkinin onun için ne kadar önemli bir yerde olduğunu keşfetmesini sağlar. Bunları anımsayan Joel, bu anıları silmek istemediğini fark eder. Bu duygusal yolculuk sırasında Joel, sadece Clementine'a olan sevgisini yeniden keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda kendi kimliğini, yaşam amacını ve mutluluğunu sorgulama fırsatı bulur.İlişkilerinin karmaşıklığını ve insan duygularının derinliğini anlamaya çalışırken, Joel, geçmişin acı anılarının yanında mutluluğun ve sevginin değerini de yeniden kavrar. Bu film, geçmiş anılarla beraber bir araya geldiğinde, Joel'in duygusal deneyimi ve kendini keşfetme arzusunda ona destek çıkar.

"Sil Baştan" filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. *Sil Baştan* Filminin Demografik Özellikleri**

---

Yönetmen-Senarist: Michel Gondry- Charlie Kaufman

---

Oyuncular: Jim Carrey, Kate Winslet

Ülkesi: Amerika Birleşik Devletleri

YayınYılı:2004

Türü: Bilim kurgu, Romantik drama

---

**2.2. Araştırma 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. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

**2.2.1. Etik kurul izni**

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

**3. BULGULAR**

**3.1. Duygu**

DOT kuramına göre duygular, önemli temel ihtiyaçlar ve bireylerin kendi benlikleri ve çevreyi değerlendirme biçimleri hakkında bilgi verir, kişilerarası iletişimi düzenler (Kemer ve Dost,2020). Filmin çoğu sahnesi duyguların ifade edilememesiyle kullanılamamasından kaynaklı olarak bir ilişkide çıkabilecek sorunları ele almaktadır. İlişkilerinde doğru ifade edilemeyen duygulardan kaynaklı olarak çıkan iletişimsel sıkıntılardan, mutsuz olan Clementine Joel ile anılarını sildirir ve Joel'da bunu öğrenir (25"09). Clementine'in anılarını sildirdiğini öğrendikten sonra Joel, duygularıyla artık başa çıkamayacağını düşündüğü için onlarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih ederek o da anılarını

sildirmeye karar verir (28"22). Burada da duygusal yüzleşmeden kaçınmayla sonuçların nerelere varabileceği açıklanmaya çalışılmaktadır. İlerleyen sahnelerde yine yaşadıkları bir tartışma sonucu duyguların doğru kontrol edilememesiyle kaynaklı olarak kurulan iletişim sonucu Clementine Joel'dan uzaklaşır (36"49). Bu sahneler duygunun kişilerarası iletişimi nasıl etkilediğine dair örnekler verir. Duygular en temel ihtiyaçlarımızla bağlantılıdır. Refahımız için önemli olan durumlara karşı bizi hızla uyarırlar. Ayrıca bu önemli durumlarda ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik harekete geçmemiz için bizi hazırlar ve yönlendirirler (Greenberg,2010).

### **3.2.Duygusal Farkındalık**

Duyguların farkında olmak en temel ilkedir. Ne hissettiğimizi öğrendikten sonra, duygularla işaret edilen ihtiyaçlara yeniden bağlanırsınız ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için motive olursunuz. Artan duygusal farkındalık çeşitli şekillerde terapötiktir (Greenberg,2010). Bu sahnede Joel, Clementine ile yaşadığı romantik anısını silmek istememektedir (53"37). Joel açık bir şekilde anıları sildirmek istemediğini belirtir çünkü Clementine'a karşı hala bir bağı olduğunu ve onu sevdiğini hatırlar (54"32). Bu sahnelerden yola çıktığımızda, duygusal farkındalığın yaşandığı gözlemlenmektedir. Joel ve Clementine'ın yüzleştiği bu sahnede birbirlerine olan bağlılıkları ve sevgileri o kadar fazladır ki, bunu görmezden gelemeyerek her şeye rağmen devam etmeyi tercih ederler (1"43"08). Bu da duygusal farkındalığı açıklayabilecek örneklerden bir tanesidir. Filmin genel içeriği duygusal farkındalık üzerine inşa edilmiştir diyebiliriz. Çünkü filmde asıl geçen konu, sorunlu ilişkilerinden kaçmayı ve duygularla yüzleşmemeyi tercih eden iki birey üzerinedir. Bu bireyler, film ilerledikçe duygusal farkındalık yaşayarak tekrardan bir araya gelmeyi etmelerini konu alır.

### **3.3.Duygu Şemaları**

Duygu şemaları duygusal anılar, umutlar, beklentiler, korkular gibi bireysel yaşantılar kaynaklı meydana gelen, bireyin yaşantılarını şekillendiren içsel tepkilerin ana kaynağıdır (Çelik ve Aydoğru,2018). Tanıştıkları an ile beraber bu filmde duygusal anıları görmekteyiz. Beraber vakit geçiren Joel ve Clementine gece sonu ayrılırlar, Clementine Joel'a araması için numarasını verir. Bu sahneden itibaren ikili birbirlerine olan uyumlarından bir beklentiye girerler (12"52). Duygu şemalarının kendileri farkındalık için mevcut değildir. Ancak, ürettikleri deneyimler aracılığıyla anlaşılabilirler. Deneyim, farkındalık için kullanılabilir ve bir dikkat ve yansıtma süreci ile ilgilenilebilir, keşfedilebilir ve anlamlandırılabilir (Greenberg,2010). Bu sahnede Joel'un hafıza silme işlemiyle Clementine ile yaşadığı duygusal an, aslında onu kaybetmek istemediğini anlamasını sağlar (54"08). Bu sahnede Joel'un yaşadığı derin korku, zihninden kaçmaya çalışarak Clementine ile anılarını sildirmemeye çalışması deneyimle ortaya çıkan bir süreçtir. Çünkü burada ilk sahnelerde gördüğümüz gibi Joel, Clementine bir araya gelebileceklerine dair bir

beklentiye girmektedir. Özellikle bu sahnede yaşananlar duygu şemalarına verilebilecek örneklerden biridir.

### **3.4. Duygusal Düzenleme ve Düzeltici Duygusal Deneyim**

Duygusal deneyime sahip olmayı tolere etme ve düzenleme yeteneğini kolaylaştırmak da bir diğer önemli değişim sürecidir. Duygusal deneyimin keşfi ve bu nedenle keşfedilenler üzerine düşünmek, değişimdeki bir başka önemli süreçtir. Yansıma, uyandırılan deneyimi anlamlandırmaya yardımcı olur (Greenberg,2010). Bu sahnede görüldüğü üzere, Joel yaşadığı duygusal deneyimin ardından bir şeyleri düzeltmek istemeye başlamaktadır (54"08). Filmin sonlarında olan bu sahne Joel ile Clementine'ın duygusal deneyimlerinden sonra birbirlerine olan bağı ve sevgisini keşfederek bu duyguları düzenlemeye ve bunlarla beraber tekrar ilişkilerini denemek istemelerini sağlamaktadır (1"43"08). Bu sahnede oluşan gelişim ikilinin duygusal olarak düzenlemeye açık olduklarını gösteren bir örnektir. Bir duyguyu değiştirmek için, bir kişiyle veya kendi başına yaşanan yeni deneyimler gerçekleştirmek gerekmektedir. Clementine ile Joel hafıza silme işleminden sonra tekrar tanışmaktadır. Bu sahnede Joel ile Clementine ses kayıtları sayesinde birbirleri hakkında olan düşünceleriyle yüzleşmektedirler ve bu ses kayıtlarıyla beraber birbirleri için düzeltici bir duygusal deneyim yaşamalarına olanak sağlanmıştır. Çünkü ilerleyen sahnelerde ikili tekrar bir araya gelmek istediklerini fark ederek düzeltici bir deneyim yaşamış sayılmaktadırlar (1"37"30), (1"41"07). Bu sahneyle beraber düzeltici duygusal deneyimin savunduğu başka bir kişiyle yaşanmış olan deneyimin eski bir duyguyu değiştirme deneyimine sahip olmasını açıklamaktadır. Aslında kişiler yine birbirleriyle yeni bir deneyim sağlamak ancak bu bile onların duygularını düzeltici bir etki yaratmaktadır.

### **3.5. Duygusal Dönüştürme**

Duygunun dönüştürülmesi, birincil işlevsel olmayan duyguların işlevsel bir duyguyla değiştirilmesi yoluyla gerçekleşir. Bu süreç olumsuz hislerin olumlu anılarla iyileştirilmesi gibi görünse de aslında hiç de kolay olmayan bir süreçtir (Greenberg,2002, akt. Kemer ve Dost,2020). (53"01)'den itibaren Joel, olumsuz hisleri olumlu anılarla iyileştirmeye başlamaya çalışmaktadır. Duygusal acının yanı sıra, mutluluğun da varlığı, anıların yeniden yaşanmasına sebep olur. Joel, Clementine ile olan olumsuz hisleri bir kenara bırakıp, olumlu anılar düşünerek Clementine'ı tekrar istediği fark eder (53"50). Clementine ile Joel, Joel'un zihninden anıları silmemek için çözüm bulmaya çalışmaktadırlar. Aslında hafızasında Clementine'a dair en ufak bir anı kalmamasını isteyen Joel, artık anılarını iyileştirmeye ve onları zihninde tutmaya devam etmeye çalışmaktadır (59"35). Bu örnekler duygusal dönüştürmenin içeriğini tanımlayabilmektedir.

### **3.6. Duygusal Yansıma**

Duyguları tanımaya ve onları kelimelerle sembolize etmeye ek olarak,

duygusal deneyim üzerinde daha fazla düşünmeyi teşvik etmek, insanların deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olur ve asimilasyonunu teşvik eder. Duyguyu duygu ile değiştirme sürecinin, katarsis veya tamamlama ve bırakma, maruz kalma, yok olma veya alışkanlık fikirlerinin ötesine geçtiğini, çünkü uyumsuz duygunun temizlenmediğini ve onu hisseden kişi tarafından basitçe hafifletilmediğini belirtmek önemlidir (Greenberg,2010). İlk tanıştıkları sahnede Joel, Clementine’in açık ve cesur kişiliğine karşın, kendindeki kaygı ve güvensizliği fazlasıyla hissetmektedir (1”25”01). Bu sahne duygusal yansıtmaya örnek olabilecek bir sahnedir. Bu sahnede Joel ile Clementine anıların silindiği kısımlardan kaçmak için, Clementine’in bulunmadığı, Joel’un dört yaşında olduğu anıya geçmektedirler. Joel ağlayarak Clementine’a “lütfen beni bırakma” demektedir (1”02”29). Buradan anladığımız şey ise, Joel’un küçüklüğünde görmediği sevgi ve ilginin onda bıraktığı güvensizlik ve kırgınlık hissidir. Bu sahnede Joel’un kullandığı “ bu gece birisiyle yattığını biliyorum, bu senin kendini sevdirmeye yöntemin.” Cümlesinde aslında Joel’un kendi güvensizliklerinden kaynaklı yaşadığı duygusal yansıtmayı görmemiz sağlanmaktadır (36”28). Clementine’in film boyunca sürekli saç rengini değiştirmeside onun kimlik arayışı içerisinde olduğunu gösterir. Sanki saç rengi onun kişiliğinin yansımasıymış gibi belirtilmektedir. Bu sahnede Clementine’in verdiği fazla tepki, onun içsel çatışmalarını anlatmaktadır (42”45).

### **3.7. Duygu Değerlendirilmesi**

Bazıları duyguları çok yoğun yaşıyorken bazıları ise duygularından yoksundurlar. Bu nedenle duygu farkındalığını sağlamak için öncelikle hissedilen duygunun yoğunluğunun incelenmesi gerekir. Sonraki adımda ise duygunun yeni olup olmadığına ve o duyguya yol açan etmenlere bakılmalıdır (Greenberg, 2002, akt. Çelik ve Aydoğdu,2018). Duygu türleri birincil, ikincil ve araçsal duygular olarak sınıflandırarak açıklanır.

#### **Birincil Duygular**

Bu duygular olay anında doğrudan verilen ilk ve en önemli tepkilerdir. Karşılaşılan durum anında hızlı bir şekilde ortaya konurlar (Greenberg,2002, akt. Kemer ve Dost).Joel’un hafıza silme sırasında hatırladığı her güzel anı aslında ikilinin birbirine duyduğu sevgiyi yaşatmaktadır. Clementine’in Joel ile anılarını sildirdiğini öğrenen Joel, kırgınlık ve hayal kırıklığı duygularını yaşamaktadır. Bu sahne de aynı zamanda Clementine’in ilişkilerine karşı çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşamasından kaynaklı anılarını sildirmeye karar verdiği anlatılmaya çalışılmaktadır (24”57). Joel’un Clementine ile anılarını silmekten vazgeçmek isterken bu anıların gideceğinden korkmasıyla duygusal bir an yaşamaktadır (54”14). Filmin başından son sahnesine kadar, karakterlerin birbirlerine olan bağı göz önüne serilmiştir. Bu sahnede kısa da olsa gösterilen kısımda aslında ikilinin beraber ne kadar mutlu olduğu gösterilmeye çalışılmaktadır (1”17”28). Kötü anıları olduğu kadar iyi anılar da bulunmaktadır. Clementine’in içini döktüğü bu sahnede Joel’un Clementine’a

duyduğu şefkat duygusunu yansıtmaktadır (53"07). Filmin son sahnesine doğru ise ikili birbirleriyle yüzleşerek birbirlerini affetmeye ve ilişkilerine bir şans daha vermeye karar vermektedir. Aynı zamanda Joel'un güzel anıları hatırladığı sahnelerde Clementine'a olan özlemi de hissettirilen bir duygudur. Bu filmde birincil duygulara örnek verilecek birçok sahne bulunduğu görülmektedir.

### **İkincil Duygular**

İkincil duygular esasında hissedilen başka bir birincil bir duyguyu gizlemek veya maskelemek için kullanılan duygulardır. (Jarry ve Paivio, 2006, akt. Çelik ve Aydoğdu,2018). Joel'in kendine güvensizliğinden Clementine'a duyduğu kıskançlık bu sahnede belirtilmektedir (36"24). Joel Clementine'ı hafızasından sildireceği için üzüntü duymaktadır. Bundan pişman olup hafıza silme işlemini durdurmak için bir çözüm aramaktadır (1"10"28). İlk tanıştıkları andan itibaren Joel, Clementine'a karşı kendini yetersiz hissetmektedir (1"25"05). Joel anıları silinirken Clementine'a kurduğu "seni seviyorum ve çok mutluyum, önce sen beni sildin" (38"32)cümlesinde yaşadığı hayal kırıklığının ve öfkesinin bir göstergesi olarak ikincil duygu olarak örneklendirilebilir.

### **Araçsal Duygular**

Bu duygular, bireylerin başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını istedikleri yönde değiştirmek için sergilediği duygulardır. (Greenberg 2002). Örneğin bu sahnede Joel, ses kayıtlarında Clementine hakkında ne düşünüyorsa söylemektedir. (1"41"19). Joel'un düşüncesine göre Clementine'ın araçsal duygusu, kendisini sevdirmek için başkalarıyla yatması düşüncesidir. Mesela bu sahnede ise Clementine'ın yeni sevgili olan Patrick, Clementine'ı kendisine aşık etmek için başkası gibi davranmaktadır (57"21). Patrick'in yaptığı bu davranışta, araçsal duygulara örnek bir davranış olarak verilebilir.

### **Terapistin Rolü**

Danışanla terapist arasında hem danışanın hem terapistin duygunun farkına varması, duygunun kabul edilmesi, duygunun ifade edilmesi, duygunun düzenlenmesi ve olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi süreci yaşanır (Aslan,2019). Terapistler, en başından itibaren, danışanların seanstaki an be an süreçlerine ve danışanların duygusal deneyimlerini işleme çalışmalarına nasıl dahil olduklarına dikkatle katılırlar. Ayrıca, kendileriyle ve başkalarıyla birlikte olmanın karakteristik yollarını belirlemek için müşterilerin yaşam öykülerini dinlerler. Terapistler, belirli bilişsel-duyuşsal görevlerin veya problem durumlarının belirteçlerini ve danışanın altta yatan ana sorunlarının ortaya çıkmasını da dinler (Greenberg,2015). Genel olarak, hasta ve terapist arasındaki gerçek ilişki ve bu ilişkinin sürekliliği, düzeltici bir duygusal deneyimdir (Greenberg,2015).

### **Terapinin Amacı**

DOT'daki amaç, danışanların, terapideki daha elverişli koşulların yardımıyla,

geçmişte başa çıkamadıkları duyguları yeniden deneyimlemede ustalık deneyimlemeleridir. Müşteri daha sonra terapistle önceki ilişkisel deneyimlerin travmatik etkisini onaran düzeltici bir duygusal deneyim yaşar. Düzeltici kişilerarası duygusal deneyimler genellikle terapötik süreç boyunca, hasta terapisti danışanın iç dünyasına uyum sağlayan ve onu doğrulayan biri olarak deneyimlediğinde ortaya çıkar. Terapi, yardımcı bir öteki ile duygulanım düzenlemesi için yeni fırsatlar, ötekiyle temas halinde olma ve yansıtılma yoluyla yeni benlik deneyimi ve yeni ortaya çıkan benlik organizasyonlarını güçlendirebilecek alternatif uyarlanabilir duygu şemalarının aktivasyonunu teşvik eden yeni deneyimler sunar (Greenberg,2015).

### **Terapi Teknikleri**

DOT tedavisi, Bağlanma ve farkındalığın ilk aşamasını, uyandırma ve keşfetmenin orta aşaması takip eder. Son olarak terapi, yeni duygular üreterek alternatifler oluşturmayı ve yeni anlatısal anlam yaratmak için yansıtmayı içeren bir dönüşüm aşaması ile sona erer (Greenberg,2015). Aşama 1: Bağlanma ve farkındalık. Bu aşama dört adımdan oluşur: 1) Danışanın duygularına ve mevcut benlik duygusuna katılmak, empati kurmak ve doğrulamak 2) Duygularla çalışmak için bir gerekçe sağlamak 3) İç deneyim farkındalığını teşvik etmek 4) İşbirlikçi bir odak oluşturmak. İlk seanstan itibaren terapist, daha sonra duyguların uyandırılması ve keşfedilmesi için güvenli bir ortam yaratmaya yardımcı olmak için terapötik bir empati ve olumlu saygı tutumuna sahiptir (Greenberg,2015). Aşama 2: Çağrışım ve Keşif. Bu aşama dört adımdan oluşur: 1) Duygusal deneyim için destek oluşturmak. 2) Sorunlu duyguları uyandırır ve uyandırır. 3) Duygu kesintilerini geri almak. 4) Birincil duygulara veya temel uyumsuz şemalara erişmeye yardımcı olmak. Bu aşamada, duygular uyandırılır ve gerekirse yoğunlaştırılır. Bununla birlikte, ilk olarak, terapist acı verici duyguları uyandırmak için yeterli iç ve dış desteğin olduğundan emin olmalıdır. Duygusal deneyimin kesintiye uğraması ve kaçınılması da bu aşamada ele alınır. Terapistler, kesintili sürecin kendisine odaklanır ve danışanların bilişsel (felaket beklentileri), fizyolojik (nefesi durdurma), duygusal (ikincil) ve davranışsal (konuyu değiştirme) yollarının farkına varmalarına ve deneyimlemelerine yardımcı olur (Greenberg,2015). Aşama 3: Alternatiflerin Dönüştürülmesi ve Üretilmesi. Bu aşama üç adımdan oluşur: 1) Temel uyumsuz şemaları dönüştürmek için yeni duygusal tepkiler oluşturmaya yardımcı olun. 2) Deneyimlemeyi anlamlandırmak için düşünmeyi teşvik edin. 3) Yeni duyguları doğrulayın ve ortaya çıkan bir benlik duygusunu destekleyin. Temel bir duyguya ulaştıktan sonra, vurgu duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak yanıt vermenin alternatif yollarının inşasına kayar. Bu, hem uyarlanabilir duygusal tepkiler şeklinde yeni iç kaynaklara erişerek hem de yeni anlamlar yaratmak için bunlar üzerinde düşünerek yapılır (Greenberg,2015).

#### 4. SONUÇ

Bu film, birbirlerini unutmak için hafızalarını sildiren Joel ve Clementine'in, bu işlem sırasında anılarını yeniden hatırlayarak aşklarının derinliğini fark etmelerini konu almaktadır. Bu çalışmanın amacı, *Sil Baştan* filminde yer alan duygu odaklı terapi bağlamına uygun örneklerin psikolojik faydaları ve duygusal süreçlerle nasıl ilişkilendirildiğini açıklamaktır. Bu çalışmada; duygu odaklı terapinin kuramsal çerçevesi, duygu, duygusal farkındalık, duygu şemaları, Duygusal düzenleme, düzeltici duygusal deneyim, duygusal dönüştürme, duygusal yansıtma, duygu değerlendirilmesi, birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular gibi kavramlarla açıklanmıştır. Kuramsal bakış açısından ise, terapistin rolü, terapinin amacı ve terapide kullanılan teknikler gözden geçirilmiştir. Böylelikle *Sil Baştan* filmi, DOT terapisi ile ilişkilendirilebilecek özelliklere sahip olduğu fark edilmiş olup, duygu odaklı terapi kavramlarının bu film üzerinden dikkatle incelenmesiyle açıklayıcı ve örnekleyici anlatımların ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir. Yapılan film analizinin sonucunda, bu filmin duygu odaklı terapi bağlamında incelenmesiyle, DOT'un temel ilkesi olan bastırılan duygular ve bunları bastırmak yerine yüzleşmenin bir ilişkide nasıl bir öneme sahip olduğu anlatılmak istenmiştir. Bu analizler sonucunda sinema ve psikoterapi arasındaki ilişki incelendiğinde filmlerin terapötik süreçlerde etkili bir kullanım sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu kapsamda daha fazla çalışmaya yer verilmesi önerilmektedir.

#### Kaynakça

- Aras Kemer, F.N. & Dost, M.T. (2020). "Masal Terapi" Kitabının Duygu Odaklı Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 411-425. <https://doi.org/10.18863/pgy.807954>
- Arı, H. & Yılmaz Bingöl, T. (2023). "Soul" filminin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 4(3), 224-231.
- Aydın, N., & Bingöl, T. (2023). "Unorthodox" Dizisinin Feminist Terapi Açısından İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 37-52.
- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2). <https://doi.org/10.17860/efd.03838>
- Çelik, H. & Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.439247>.
- Gavas Aslan, A. (2019). Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 110-116.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion Focused Therapy: An Overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: Summary & overview. <https://static1.squarespace.com/static/591ba00cd482e99ce66a51f7/t/59cb34767131a5f5d7539923/1506489465300/EFT+Summary+%26+Overview+-+L+Greenberg+2015.pdf>

- Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/Emotion-Focused-Therapy-Ch-1-Sample.pdf>
- Greenberg, L. S., Malberg, N. T., & Tompkins (2020). Psikodinamik, bilişsel davranışçı ve duygu odaklı psikoterapide duygularla çalışma. *Psikoterapi Enstitüsü*. (Orijinal eser: Working with emotion in psychodynamic, cognitive behavior, and emotion-focused psychotherapy. Copyright 2019 by the American Psychological Association.) ISBN 978-605-7926-58-6.
- Kalafatoğlu, M. R., & Balci Çelik, S. (2023). Duygu Odaklı Terapinin Türk Kültüründe Uygulanabilirliğinin Değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1367-1392. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1104550>.
- Korkmaz, E. (2021). Duygu Odaklı Terapide Yeme Bozukluklarına Kapsamlı Bir Bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(8), 14-27.
- Özdemir, M. B. (2022). Gerçeklik Terapisi Açısından Gelecek Günler Filminin Analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 93-110. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1192382>.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-250. <http://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Taner, Y.K. (2024). Duygu Odaklı Terapinin Kuramsal Temelleri. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(14), 49-54. <https://doi.org/10.56955/bpd.1434958>.

## GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

*Sil Baştan* filmi, Joel ve Clementine arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Joel, düz ve sıradan bir hayatı olan bir adamken Clementine ile tanışır ve her şey o zaman başlamış olur. İkiliğin ilişkisi başlarda oldukça heyecanlı, eğlenceli ve tutkulu bir şekilde gelişir. Ancak zamanla ortaya çıkan iletişim problemleri ve duygusal farklılıklar nedeniyle ilişkileri bozulmaya başlar. İlişkileri çok güzelken her şey bir anda sarp sarar ve çift birbirinden uzaklaşır. Bu süreçte kendini mutsuz hisseden Clementine, geçmişte yaşadığı acılardan ve hatıralardan kaçmak amacıyla, Joel ile olan anılarını sildirmek ister. Bu karar, onun duygusal acıyla baş edemediğinin ve kaçınma eğiliminde olduğunun bir göstergesidir. Clementine'in bu tercihi, birçok bireyin geçmişle yüzleşmektense unutmayı seçme davranışını yansıtır niteliktedir. Bunu öğrenen Joel da, onun bu kararından etkilenerek, kendi hafızasını silmeye karar verir. Bunun sebebi ise, bu acıyla başa çıkamayacağını düşünmesidir. Joel'un bu tercihi, duygusal acı karşısında bireyin kaçınma eğilimi gösterdiğini ortaya koyar. Ancak silme işlemi sırasında, geçmişteki acı ve tatlı anılarını hatırlamaya başlar ve bu anıların değerini anlayarak, onları unutmak istemediğini ve Clementine'ı hâlâ sevdiğini fark eder. Joel'un duygusal dünyasında meydana gelen bu değişim, terapötik içgörü sürecinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu dönüşüm, bireyin duygularla yeniden bağlantı kurduğu ve içsel çatışmalarını yeniden anlamlandırdığı bir sürece işaret etmektedir. Bu farkındalık ise, duygusal deneyimleri öne çıkaran DOT (Duygu Odaklı Terapi) yaklaşımıyla uyum sağlar. DOT, bireyin geçmişte bastırdığı ya da kaçındığı duyguları fark etmesini, bu duygularla yüzleşmesini ve onları dönüştürmesini hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir. Joel'un anılarla yeniden bağlantı kurması, DOT'ta tanımlanan duygusal farkındalık ve dönüştürücü deneyim süreçlerini birebir yansıtır. Duygu merkezli hümanist yaklaşım kuramından yola çıkan, duygu odaklı terapi; bireyin duygularının farkına varmasını, bu duyguları kabul etmesini, açıkça ifade edebilmesini, gerektiğinde düzenlemesini ve işlevsel hâle getirerek dönüştürebilmesini amaçlayan bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır. Ayrıca bu terapi modeli, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguların kökenine inmeyi ve bu duygularla sağlıklı bir bağ kurarak psikolojik iyilik hâlini

desteklemeyi hedefler. Özellikle çift terapilerinde sıklıkla kullanılan DOT, bireylerin duygusal bağlarını güçlendirmeleri, empati kurmaları ve ilişkilerde yaşanan çatışmaları anlamlandırmaları açısından oldukça etkili bir tekniktir. Filmdeki karakterler de, terapötik sürecin bir örneği gibi değerlendirilerek analiz edilmiştir. Terapide sıklıkla görülen kaçınma, bastırma ve duygulara direnç gibi süreçlerin, filmde sembolik olarak işlendiği görülmektedir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmaktadır. Film, birkaç kez izlenerek sahneler detaylı biçimde analiz edilmiştir. Bu yöntemle elde edilen veriler, DOT'un temel kavramları çerçevesinde değerlendirilmiş ve karakterlerin yaşadıkları duygusal süreçler kuramsal olarak ele alınmıştır. Duygu odaklı terapide, terapideki amaç, terapinin kavramları, terapistin rolü, çiftin değerlendirilmesi, belirlenen hedefler, buna göre kullanılan teknikler gibi önemli yapıtaşları film üzerinden tartışılmıştır. DOT kapsamında sıklıkla ele alınan birincil ve ikincil duygular, duygusal düzenleme, şema aktivasyonu ve düzeltici duygusal deneyim gibi kavramlar analizde odak noktası olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, *Sil Baştan* filmi; bireylerin acı veren anılardan kaçmak yerine, bu anılarla yüzleşmesinin ve onları anlamlandırmasının psikolojik iyileşme açısından daha sağlıklı bir yol olduğunu vurgulamaktadır. Joel'un karar değiştirme süreci, DOT'un dönüştürücü duygusal deneyim kavramını somut olarak göstermektedir. Ayrıca filmde, bastırılmış duyguların nasıl tekrar gün yüzüne çıktığı ve bireyin bu duygularla kurduğu yeni bağlar da açıkça izlenebilmektedir. Filmde geçen olaylar, DOT'un temel süreçlerinden olan duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi, bastırılmış duygularla yüzleşme, duygusal düzenleme ve şema çalışmaları ile örtüşmektedir. Karakterlerin birbirlerine olan tepkileri, ilişkilerindeki iniş çıkışlar ve terapötik açıdan anlamlandırılacak duygusal dinamikler, bu çalışmada ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Özellikle Joel'un seans benzeri şekilde zihninde gerçekleştirdiği içsel yolculuk, DOT'un terapötik sürecini modellemek açısından oldukça öğreticidir. Filmin sonunda karakterlerin birbirlerine geri dönmeyi tercih etmesi, affetme, kabul ve yeniden bağlantı kurma gibi kavramların da altını çizer. Terapötik süreçte danışanın kendi duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi, onları tanımlaması ve dönüşüm süreci yaşaması nasıl önemliyse, Joel'un içgörü kazanımı da bu süreci yansıtır niteliktedir. Bu durum, DOT'un temel taşlarından biri olan duygularla yeniden temas kurma becerisini yansıtır. Sonuç olarak, bu çalışmada *Sil Baştan* filminin zengin örnekler barındırmasından dolayı, duygu odaklı terapinin kavramlarıyla incelendiğinde psikoterapi süreçlerinde özellikle çift terapilerinde daha anlaşılır ve daha iyileştirici bir etki gösterebileceği düşünülmektedir. Film, DOT'un temel ilkeleriyle örtüşen yapısıyla hem kuramsal açıklamaları somutlaştırmakta hem de izleyiciye duygusal süreçlerin karmaşıklığını daha iyi anlama fırsatı sunmaktadır. Bu bağlamda, sinemanın psikoloji bilimi ile kuramsal olarak bütünleştirilerek incelenmesi, eğitimsel ve terapötik fayda sağlayabilecek bir alan olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, bu tür analizlerin artırılması hem klinik uygulamalarda hem de psikolojik danışmanlık eğitiminde katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, filmdeki karakterlerin içsel çatışmaları ve verdikleri tepkiler, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ve ilişkisel bağlamda da anlam kazanmaktadır. Bu durum, DOT'un bireysel psikodinamik süreçlerin yanı sıra kişilerarası dinamikleri de ele alma kapasitesini desteklemektedir.

## EXTENDED ABSTRACT

The film *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* centers on the emotional and romantic relationship between Joel and Clementine. Joel leads a monotonous and uneventful life until he meets Clementine, at which point everything begins to change. Initially, their relationship develops in an exciting and passionate way. However, over time, communication problems and emotional incompatibilities begin to surface, leading to the deterioration of their bond. Although their relationship seems beautiful at first, it

quickly spirals out of control, and they begin to drift apart. During this period of emotional turmoil, Clementine feels deeply unhappy and chooses to erase all memories related to Joel as a way of avoiding emotional pain and unresolved conflicts. Her decision reflects emotional avoidance and an inability to process distressing experiences. It also symbolizes a broader tendency among individuals to choose forgetfulness over emotional confrontation. When Joel discovers Clementine's decision, he is overwhelmed by sadness and decides to undergo the same memory-erasing procedure. His reasoning lies in his belief that he cannot cope with the pain. Joel's choice reveals a common response to emotional pain: avoidance instead of engagement. However, during the procedure, Joel begins to recall both joyful and sorrowful moments he shared with Clementine. As he revisits these memories, he comes to value them and realizes that he does not want to forget. He acknowledges that he still loves Clementine despite everything. This shift in Joel's internal world can be interpreted as therapeutic insight—a moment of emotional clarity. It signifies a process in which the individual reconnects with suppressed feelings and reevaluates inner emotional conflicts in a more conscious and meaningful way. This realization aligns closely with the principles of Emotion-Focused Therapy (EFT). Developed as a humanistic therapeutic approach, EFT focuses on helping individuals recognize, regulate, express, and transform emotional experiences. Joel's reconnection with his memories mirrors EFT concepts such as emotional awareness and transformative experience. Rooted in person-centered theory, EFT emphasizes emotional processing as the core of psychological healing. It supports clients in becoming more aware of their emotional states, accepting them, expressing them openly, and managing them constructively. Moreover, EFT offers a therapeutic space where individuals can understand the origins of their emotional responses and develop healthier coping strategies. This approach is especially effective in couples therapy, where emotional attunement, empathy, and the resolution of emotional injuries play crucial roles in healing and reconnection. In the current study, document analysis—a qualitative research method—was employed. The film was reviewed multiple times and analyzed through the lens of EFT theory. Specific scenes were examined through EFT concepts such as emotional expression, primary and secondary emotions, emotion regulation, maladaptive emotional schemas, and corrective emotional experiences. Additionally, theoretical aspects such as therapy goals, the therapist's role, client assessment, and commonly used techniques were discussed in the context of the film. The film's narrative illustrates not only the psychological consequences of emotional suppression but also the healing potential that emerges when individuals confront and process their emotions. Joel's change of heart provides a concrete example of EFT's emphasis on emotional transformation. Throughout the film, events reflect EFT's key processes: emotional awareness, expression, regulation, and schema work. The characters' responses, communication breakdowns, and inner conflicts are explored in detail. Joel's mental journey during the memory-erasing procedure resembles a therapeutic session in which buried emotions emerge and require integration. Toward the end of the film, both characters choose to reunite, highlighting forgiveness, emotional resilience, and the desire for renewed connection. Joel's ability to identify his emotional needs and experience internal change reflects EFT's therapeutic goals. This also demonstrates the importance of emotional contact and self-understanding in the healing process. The film provides rich and relatable examples of EFT principles and serves as a valuable resource for understanding emotional dynamics in couples therapy. Its narrative structure embodies the foundational concepts of EFT, offering concrete representations of abstract therapeutic mechanisms. The story illustrates how therapeutic change can occur when emotional avoidance is replaced by engagement and insight. Furthermore, the characters' emotional struggles and reactions gain meaning not only at an individual level but also within relational and social contexts. This broader perspective reinforces EFT's capacity to address both intrapsychic and interpersonal dimensions

of emotional life. In conclusion, analyzing this film through the framework of Emotion-Focused Therapy highlights its value as a supportive tool in psychological education and practice. By integrating cinematic narratives with therapeutic theory, professionals and students can develop a more intuitive and experiential understanding of clinical concepts. Therefore, expanding such interdisciplinary analyses may offer meaningful contributions to clinical practice, therapist development, and counseling education.