

“İssız Adam” Filminin Gerçeklik Terapisine Dayalı İncelenmesi

GAMZE ÜLKER TÜMLÜ* / NİLÜFER VOLTAN ACAR**
gamzeulkertumlu@anadolu.edu.tr

Özet: *Toplumı etkileyen ve toplumdaki etkilenen sinema, sosyal yaşamın gerçekliğini farklı açılardan ele alırken farklı disiplinler içerisinde yeniden hayat bulmaktadır. Bu disiplinlerden biri olan psikoloji alanında sinema yapıtları terapötik bir öge olarak kullanılabilir. Nitekim, bu çalışmada toplumu etkileyip, aynı zamanda toplumdaki etkilendiği düşünülen sinema yapıtlarından “İssız Adam” filminin, terapötik bir öge olarak Gerçeklik terapisi kavramlarıyla ilişkilendirilerek farklı bir bakış açısı ile sunulması amaçlanmıştır. Bu amaçla, filmin esas kahramanlarından Alper ve Ada'nın temel ihtiyaçları olan sevgi ve ait olma, özgürlük, eğlence, güç ve hayatta kalma ihtiyaçlarını doyurma yollarında aldıkları sorumluluk dâhilindeki seçimleri ele alınmıştır. Ayrıca bu seçimlerin onların kalite dünyalarında nasıl anlam bulduğu ve onları pişmanlık yaratan ya da doyum sağlayan bir yaşama nasıl götürdüğü Gerçeklik terapisi açısından ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın, Gerçeklik terapisi ile ilgili kuramsal bilgiyi destekleyip bu yaklaşımın kavramlarının öğretimine örnek oluşturarak, psikolojik danışman eğitiminde kullanılmak üzere akademisyenlere ve öğrencilere kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.*

Anahtar kelimeler: *Gerçeklik terapisi, Seçim kuramı, Temel ihtiyaçlar, Kalite dünyası, Sorumluluk, Başarılı / Başarısız kimlik*

Giriş

Gerçeklik terapisinde insanların doğasının sosyalliğe dayandığı görüşü nedeniyle onları sosyal ilişkileri içerisinde anlamak ve davranışlarını anlamlandırmaya çalışmak önemlidir. Bireyleri sosyal ilişkileri içerisinde anlamamanın farklı yolları vardır. Bunlardan biri de sanat eserleridir. Sanat eserleri sosyal yaşamın gerçekliğini sanatçının düşünsel ve duygusal prizmasından geçerek yansıtmaktadır (Orhan, 2010). Sanat eserlerinden sinema, içinde bulunduğu toplumu bir yandan yansıtmakta diğer yandan belirli şartlarda etkileme gücünü elinde bulundurmaktadır. Bu bakımdan sinema, toplumla ilişkisi çift yönlü olan bir araçtır. Bir başka deyişle, bir ayna işlevi gören sinema, bir yandan toplumu yansıtırken, öte yandan yönlendirmektedir (Yiğit, 2009). Güçhan'ın (1992) da ifade ettiği gibi: “Sinema salt bir yansıtan değil; sorgulayan, açıklayan, yorumlayan, yönlendiren ve (her sanat dalı gibi) duyarlılık yaratan bir sanattır.” (s. 5). Dolayısıyla geçmişten günümüze sinema ve psikoloji ile birçok yapımlar için birlikte çalışılmıştır. Sinema, psikoloji alanından, karakterlerini ve öğelerini oluştururken yararlanmış; psikoloji de kendini ifade ederken somutlaştırma gereği duyduğunda sinemadaki görsellerden faydalanmıştır (Köse, 2007).

Alan yazın incelendiğinde, sinema filmlerinin birçok araştırmada hem terapötik bir müdahale aracı olarak hem de toplumu ve bireyi terapötik açılardan çözümleme ve anlamaya ça-

* Arş. Gör., Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

** Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

lişma amaçlarıyla kullanıldığı görülmüştür (örn. Frederick ve Miller, 1999; Hesley ve Hesley, 2001; Hudock ve Gallagher Warden, 2001; Sharp, Smith ve Cole, 2002; Wedding ve Niemiec 2003; Shepard ve Brew, 2005; Şenol Durak ve Fışiloğlu, 2007; Yiğit, 2009; Türküler-Aka ve Gençöz, 2010; Ormanlı, 2011). Örneğin, Frederick ve Miller (1999), “Ordinary People (Sıradan İnsanlar)” filmini psikodinamik psikoterapinin ilke ve teknikleri bağlamında ele alıp yorumlarken, benzer şekilde Ormanlı (2011), “Başlangıç” filmindeki psikanalitik öğeler ve rüya olgusu üzerine incelemelerde bulunmuştur. Hesley ve Hesley (2001) ise “Rent Two Films and Let’s Talk in the Morning” (İki Film Kirala ve Sabaha Konuşalım)” adlı yapıtlarında terapi sürecinde filmlerin terapötik bir öge olarak ele alınabileceğini belirterek, sinemanın bir terapi biçimi olarak kullanılabilirliğini öne sürmüşlerdir. Bir başka çalışmada Hudock ve Gallagher Warden (2001), aile terapisi eğitiminde aile sistemleri kuramının öğretimi esnasında filmlerin kullanılmasının avantajlarını tartışırken, Şenol Durak ve Fışiloğlu (2007) Satir Aile Terapisinin kuramsal bakış açısını gözden geçirme ve film analizi yöntemini kullanarak kuramın uygulamasını örnekendirme amacıyla “Annem Uğruna (One True Thing)” isimli filmi incelemiştir. Sinema filmlerinin insanlar üzerindeki etkisine önemli bir örnek olan sinematerapinin psikoterapide süreci hızlandırmaya yardımcı olmak amacıyla olduğu kadar, başlı başına bir terapi alanı olarak da kullanıldığını ileri süren Türküler-Aka ve Gençöz (2010) ise deneysel çalışmalarında “Günden Kalanlar (The Remains of the Day)” filminin izleniminden sonra insanların mükemmeliyetçi düşüncelerinin azaldığını ve bunun uzun süre devam ettiğini ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada toplumun zihinsel yapısını anlamaya çalışan Yiğit (2009) ise “Kabadayı” filmini inceleyerek Anadolu toplumunun zihinsel yapısını filmin öğeleri ile eşleştirerek ortaya koymuştur.

Görüldüğü gibi sinema filmlerinden toplumu anlamaya ve anlamlandırmaya çalışılırken sosyolojik bir öge olarak; psikolojik danışma oturumlarında terapötik bir müdahale aracı, kuramlara farklı bir perspektiften bakma ve yorumlama imkânı ile psikolojik danışman eğitiminde psikolojik danışma kuramlarının öğretimi esnasında yardımcı bir teknik sağlamak amaçlarıyla ise psikolojik bir öge olarak yararlanılmıştır. Bu çalışmada da benzer bir şekilde toplumu etkileyip, aynı zamanda toplumdan etkilendiği düşünülen sinema yapıtlarından “İssiz Adam” filminin, terapötik bir öge olarak Gerçeklik terapisi kavramlarıyla ilişkilendirilerek farklı bir bakış açısı ile sunulması ve kuramsal bilginin pekiştirilip zenginleştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda gerçeklik terapisi kavramlarına ve bu kavramların “İssiz Adam” filmine yansımalarına yer verilmiştir.

Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik terapisinin temel amacı, bireylerin yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol etmelerine yardımcı olarak gerçeklerle karşılaştıklarında yaptıklarının işe yarayıp yaramadığını görmelerini ve daha işlevsel seçimler yapmalarını sağlamaktır. Bu bağlamda Gerçeklik terapisi, bireylerin kalite dünyalarına, temel ihtiyaçlarına, seçimlerine ve bu seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmelerine, geliştirdikleri başarısız kimlikleriyle etkili bir şekilde baş ederek daha başarılı kimlikler geliştirebilmelerine dikkat çeker. Bu bölümde Gerçeklik terapisi ile ilgili tüm bu kavramlara ve bu kavramların özelliklerine yer verilmiştir.

a) Seçim Kuramı

Gerçeklik terapisi, bireylerin bir şeyi yapmaya ancak ender olarak zorlanabileceklerini, başka bir deyişle yaptıkları her şeyi kendilerinin seçtiğini, yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol edebilmelerini sağlayacak daha iyi seçeneklerin her zaman var olduğunu ve bunları uygula-

maya geçmeyi öğrenmeleri gerektiğini savunur (Wubbolding, 2010.) Glasser (1982), bireylerin depresyonu, kaygıyı ya da diğer psikolojik durumları kendilerinin seçtiğini belirtir. Ona göre bireylerin bu durumlarını seçmelerinin dört sebebi vardır (Akt, Sharf, 2012). Birincisi, insanlar depresyonu ya da kaygıyı seçerek kızgınlıklarını kontrol altına almış olurlar. Kızgınlığı seçmek bireyi suça yöneltebilir; ama depresyonu seçmek buna neden olmayabilir. İkincisi, bireyler depresyon ya da kaygıyı başkalarının olanlara yardım etmesi için seçebilirler. Bu yardımlar bireyin ait olma ve bazen de güç gereksinimlerini karşılar. Glasser (1998), bu durumla ilgili olarak, “depresyon insanların dilenmeden yardım istemesinin tek yoludur” ifadesini kullanmaktadır (Akt, Sharf, 2012). Üçüncü olarak bireyler daha etkili şeyler yapmak için kendi isteksizliklerine bahane olarak acı ve ızdırabı seçerler. Dördüncü olarak, depresyon ya da kaygıyı seçmek bireylere diğerleri üzerinde güç kontrolü kazanmada yardımcı olabilir. Bir birey depresyonu seçtiği zaman, başkaları onun için konfor sunmak, onu cesaretlendirmek, ona göz kulak olmak ve belki de yiyecek ya da kalacak bir yer sağlamak gibi bir şeyler yapmak zorundadır. Tüm bu dört neden depresyonu ya da kaygıyı seçmiş bireylerin yeni ve daha etkili davranışlar seçmesi konusunda onlara yardım etmenin neden kolay olmadığını açıklamaktadır. Seçimler, doğru ya da yanlış, acı ya da doyum veren, etkili ya da etkisiz olsun o sırada temel amaç, içten gelen güçleri, yani temel ihtiyaçları doyurmaktır.

b) Temel ihtiyaçlar

Glasser'e göre bireyin davranışları kendisi dışındaki uyarılara verdiği bir tepki değildir. Dış güçler bireyi etkilese de bireyin, belirli bir şekilde davranmasına neden olmazlar. Glasser, davranışlara neden olan beş temel ihtiyaçtan söz eder. Bunlar: *Hayatta kalma (Survival)*, *Sevgi ve Ait olma (Love and Belonging)*, *Güç (Power)*, *Özgürlük (Freedom)* ve *Eğlence (Fun)*'dir (Glasser, 2000; Glasser, 2004; Sharf, 2012). *Hayatta kalma*, yeme, içme, bir barınak arama, hastalıklara direnme gibi durumlar için bireyin kendisiyle ilgilenmesini içerir. *Sevgi ve Ait olma (belonging)*, paylaşma ve işbirliği içerisine girmeyi ifade eder. Bu ihtiyaç eş, arkadaşlar, aile, evcil hayvanlar, bitkiler ya da antik eşya koleksiyonu gibi objeler tarafından karşılanır. *Güç (Power)* ihtiyacını karşılamanın bazı yolları, başkalarının iyiliği için bir şeyler yapmak, başkalarına söz geçirmek, onlara haklı olduğunu göstermek ve yanlış yaptıklarında onları cezalandırarak daha da çok şey elde etmektir. Bireyler önem verdikleri kişiler tarafından yok sayıldıklarında kendilerini güçsüz hisseder ve acı yaşarlar. *Özgürlük (Freedom)* ihtiyacı, insanın hayatını nasıl yaşamak istediği, kendini nasıl ifade etmek istediği, kiminle ilişki kurmak istediği, ne okumak ya da yazmak istediği, nasıl ibadet etmek istediği ve buna benzer durumlar anlamına gelir. Genel olarak toplumda güç ihtiyacı özgürlük ihtiyacıyla çatışır. Özgürlük ihtiyacı, ancak insanın hayatının kontrolünün kendi elinde olduğuna inandığı zaman doyurulabilir. Bir tehdit altında olduğu zaman birey, en çok özgürlük ihtiyacından dolayı endişelenir (Glasser, 1998; akt. Murdock, 2012). *Eğlence (Fun)*, ihtiyacı ise gülmek, şaka yapmak, sportif aktivitelere katılmak, okumak, koleksiyon yapmak gibi durumları içerir.

Glasser sevgi ve ait olma duygusunun en temel gereksinim olduğunu; çünkü diğer gereksinimleri karşılamak için insanlara gereksinim duyulduğunu belirtir (Corey, 2006; Murdock, 2012). Dolayısıyla bireylerin sevmesi, sevilmesi ve bu bakımdan bir ilişkiye ihtiyaç duyması doğaları gereği temel ihtiyaçlarındandır.

İhtiyaçların birbiriyle olan ilişkisi karmaşık bir durumdur. Bazen birkaç ihtiyacın karşılanması aynı anda olabilir; ilişki sırasında sevgi ve eğlence ihtiyacının birlikte karşılanması gibi. Öte yandan, sevgi ve ait olma ihtiyacının doyurulması, genellikle güç ihtiyacının karşılanmasını zorlaştırır. Fiziksel bir ihtiyaç olarak cinsellik, insanı, sevgisiz cinselliğe yöneltebilir

ki bu da onu, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasından yoksun bırakır (Murdock, 2012). Bu ihtiyaçların hepsi, bireyin algıları ve aklındaki resimler aracılığıyla karşılanır (Glasser, 1998; akt. Murdock, 2012). Bu bakımdan, Glasser (1998), bireylerin doğduktan itibaren ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamının yollarını öğrenme çabası içerisine girdiğini belirtir. Bu doğrultuda, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak resimlerle dolu bir kalite dünyası ya da fotoğraf albümüne sahip olduğunu ifade eder.

c) Kalite Dünyası / Fotoğraf Albümü

Bireylerin sorumlu ya da sorumsuz davranışları, istekleri ya da ihtiyaçları, beklentileri ya da hayal kırıklıkları, şimdiki ve ütöpik dünyası olan kalite dünyası ya da fotoğraf albümünde hayat bulur. Bu dünya, insanın ihtiyaçlarını karşılayan diğer insanların ve bazı nesnelerin resimlerinin saklandığı bir fotoğraf albümüne benzetilebilir. Bu albümdeki nesnelere ya da insanlar ihtiyaçlarını karşıladığı için birey, kendini iyi hisseder.

Kalite dünyasının inşa edilmesi insan doğar doğmaz başlar ve yaşam boyunca da sürekli olarak gözden geçirilir. Kalite dünyasında tutulan resimler, bireyin birlikte olmak istediği kişilerden, sahip olmak istediği şeylerden, arzuladığı deneyimlerden ve yaşantısına rehberlik eden düşünce ve inançlardan oluşur (Murdock, 2012; Sharf, 2012). İnsanlar kalite dünyasının en önemli parçasıdır ve bu insanlar en çok bağlanılmak istenen kişilerdir. Ancak bu albümde olumsuz yaşantılar nedeniyle bazı fotoğraflar bulanık da olabilir (Murdock, 2012). Her bireyin hayatındaki öncelikleri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla bireyin, gereksinimlerini öncelik sırasına koyarak, kendisi için neyin en önemli olduğunu belirleyip fotoğraf albümünü düzenlemeye ve kendi kontrolünde olan bulanık resimlerini berraklaştırmaya ihtiyacı vardır. Bu da bireylerin kendi temel gereksinimlerini giderme konusunda gösterdiği sorumlu seçimler ve bu seçimlerin sonuçlarının sorumluluğunu alma konusunda ne kadar yeterli olduklarıyla ilgilidir.

d) Sorumluluk

Glasser, sorumluluğu, “bir kimsenin kendi gereksinimlerini, başkalarının da kendi gereksinimlerini karşılama yeteneklerinden mahrum bırakmayacak şekilde karşılama yeteneği” olarak tanımlar (Glasser, 1965; Nelson-Jones, 1995). Glasser (1965), pek çok durumda semptomların kişinin geçmişinden dolayı değil, şu andaki yalnızlık ve başarısızlığından dolayı ortaya çıktığına inanır. Bireyler semptomlarının kendi seçimi olduğunu kabullenerek, yalnızlık ve başarısızlığıyla yüz yüze gelerek başkalarına başarılı olarak katılmanın sorumluluğunu almayı öğrenmelidirler. Sorumlu bir davranışla, gereksinimler başarılı bir şekilde karşılandığında, tüm semptomların ortadan kalkma ihtimali artar (Nelson-Jones, 1995). Bireylerin, sorunlarını yok saymaları veya bu sorunların kaynağı olarak başkalarını suçlamaları ya da sorunlarla yüzleşip değişim yolunda adım atmaları, ne kadar başarılı ya da başarısız kimliğe sahip olduklarıyla ilgilidir.

e) Başarılı/ Başarısız Kimlik

Bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, ilişkilerinden doyum almaları ve kalite dünyalarından memnuniyetleri başarılı kimlik geliştirmeleriyle ilgilidir. Başarılı kimlik gereksinimi sağlıklılık veya gelişme gücü olarak ele alınmaktadır. Ancak insanlar başarılı kimlikler kadar başarısız kimlikler de geliştirebilirler. Başarılı ya da başarısız kimliğin kazanılmasında gerçekle yüz yüze gelmek veya gerçeği inkâr etmek kritik basamağı oluşturmaktadır (Nelson-Jones, 1995).

Bireyler doğaları gereği, gerçekle yüz yüze geldiklerinde ya da kişilerarası ilişkilerinde temel ihtiyaçlarını karşılamak için seçimler yapmak zorundadırlar. Kalite dünyasındaki öğelerle bu temel ihtiyaçların ne kadarının karşılandığı, bireylerin seçimleri ile yaptıkları seçimlerin sorumluluğunu üstlenmeleri, başarısız kimlikleriyle baş edip daha etkili ve başarılı bir kimlik geliştirme yolunda adımlar atmaları birbirleriyle ilgili süreçlerdir. Gerçeklik terapisi bağlamı içerisinde ele alınan bu kavramalar, aşağıda bir sinema yapıtı olan “İssız adam” filmi sahneleri ile ilişkilendirilerek sunulmuştur.

“İssız Adam” Filminin Gerçeklik Terapisi Kavramları Açısından İncelenmesi

Yedi Kasım 2008 tarihinde Türkiye’deki sinemalarda gösterime girip izleyicisinden büyük ilgi gören Türkiye’deki 15. haftasında 2 milyon 765 bin seyirciye ulaşan “İssız Adam” filmi 2009 Rhode Island Film Festivali’nde (ABD) “En İyi Film Ödülü”ne layık görülmüştür (http://tr.wikipedia.org/wiki/Iss%C4%B1z_Adam). Bu bakımdan toplumu yansıtır aynı zamanda toplumu etkilediği düşünülerek ele alınan “İssız Adam” filminin bazı demografik özelliklerine ve konusuna aşağıda yer verilmiştir.

Tablo-1: “İssız Adam” Filminin Demografik Özellikleri

Filmle İlgili Demografik Bilgiler	
Yönetmen ve Senarist:	Çağan Irmak
Yapım yılı:	2008
Oyuncular:	Cemal Hünel (Alper), Melis Birkan (Ada), Yıldız Kültür (Müzeyyen), Şerif Bozkurt (Şenol), Gözde Kansu (Sinem), Goncagül Sunar (Müşteri Kadın), Veda Yurtsever İpek (Alper’in Arkadaşı)
Orijinal Dil:	Türkçe
Filmin konusu	
<p>“Alper, gurme denilecek seviyede yemek kültürü olan kendi restoranının sahibi bir aşçıdır. Lüks yaşamayı seven, işinde başarılı; ama özel yaşantısını her gün farklı kadınlarla geçirerek düzene koyamamış, hayatını; yaptığı yemekler, zengin kadınlar çevresinde yaşayan birisidir.</p> <p>Ada, taksim’de çocuk kostümleri tasarlayıp dikmekte olan, Alper’in modern hayatının aksine mütevazı, hayatta fazla inişleri çıkışları olmayan genç bir kadındır. Bir gün eski bir kitabı bulabilmek için Beyoğlu’nda dolaşırken Alper ile Ada aynı kitapçıya girerler ve aşk ile çelişkili yaşam onlar için başlamış olur” (filmin özeti için bkz., film kapağı).</p>	

Yukarıda demografik bilgileri ve konusu verilen “İssız Adam” filmi gerçeklik terapisi kavramları açısından incelenmiştir. Aşağıda gerçeklik terapisi kavramları açısından ele alınan sahnelere, bu sahnelerin filmdeki yerine ve içeriklerine yer verilmiştir.

Tablo 2: Filmde İncelenen Sahnelerin Tümüne İlişkin Liste

Sahneler	Filmdeki Gösterim Yeri	Sahne İçeriği
1	CD I: 8' 08" - 08' 58"	Kalite dünyası
2	CD II: 60' 01" - 61' - 38"	Kalite dünyası
3	CD I: 28' 08" - 28' 05"	Kalite dünyası
4	CD I: 39' 47" - 90' 58"	Kalite dünyası
5	CD I: 43' 43" - 44' 57"	Kalite dünyası
6	CD I: 13' 43" - 15' 06"	Kalite dünyası
7	CD I: 20' 25" - 21' 57"	Kalite dünyası
8	CD I: 29' 11" - 30' 28"	Kalite dünyası
9	CD I: 12' 23" - 12' 30"	Kalite dünyası
10	CD I: 20' 25" - 21' 56"	Kalite dünyası
11	CD II: 86' - 38" - 91' 00"	Kalite dünyası
12	CD I: 03' 05" - 04' - 17"	Kalite dünyası
13	CD I: 16' 25" - 16' 50"	Kalite dünyası
14	CD I: 23' 47" - 24' 09"	Temel ihtiyaçlar
15	CD I: 33' 35" - 35' 00"	Temel ihtiyaçlar
16	CD I: 36' 20" - 38' 41"	Temel ihtiyaçlar
17	CD I: 49' 29" - 50' 40"	Temel ihtiyaçlar
18	CD I: 06' 07" - 07' 15"	Temel ihtiyaçlar
19	CD I: 39' 47" - 40' 19"	Temel ihtiyaçlar
20	CD I: 51' 28" - 56' 16"	Temel ihtiyaçlar
21	CD I: 55' 48" - 56' 24"	Temel ihtiyaçlar
22	CD II: 64' 01" - 85' 02"	Temel ihtiyaçlar
23	CD II: 75' 25" - 77' 23"	Temel ihtiyaçlar
24	CD II: 86' 38" - 90' 00"	Temel ihtiyaçlar
25	CD II: 90' 58" - 108' 18"	Seçim ve Sorumluluk
26	CD II: 91' 29" - 108' 18"	Seçim ve Sorumluluk
27	CD II: 82' 46" - 83' 10"	Seçim ve Sorumluluk
28	CD II: 64' 25" - 64' 40"	Seçim ve Sorumluluk
29	CD II: 99' 98" - 114' 25"	Başarılı / Başarısız kimlik
30	CD II: 102' 24" - 105' 40"	Başarılı / Başarısız kimlik
31	CD II: 98' 38" - 99' 25"	Başarılı / Başarısız kimlik
32	CD II: 91' 17" - 108' 08"	Başarılı / Başarısız kimlik

Yukarıda verilen "İssiz Adam" filmine ilişkin 32 sahne, gerçeklik terapisi kavramlarından kalite dünyası, temel ihtiyaçlar, seçim kuramı, sorumluluk ve başarılı / başarısız kimlik açısından değerlendirilmiştir. Kavramlarla ilişkilendirilmiş bu sahnelerin ayrıntılı içeriğine aşağıda yer verilmiştir.

a) Kalite Dünyası

Gerçeklik terapisi kavramları açısından film incelendiğinde, filmin başlangıcında başrol oyuncusu Alper'in kalite dünyasında iş arkadaşı Şenol, çok fazla görüşmediği annesi Müzeyyen, ablası, yeğeni ve bu kişilerin yanı sıra; işi, tek gecelik ilişkileri, fantezileri, eğlence mekanları, nostaljik plakları, bulunur. İlerleyen zamanlarda bu kişiler ve nesnelere arasında diğer başrol oyuncusu olan Ada (CD I: 8'. 08" - 08'. 58") ve daha sonraki zamanlarda Ada'nın arkadaşı Sinem de dâhil olur (CD II: 60'. 01" - 61'. 38").

Yaşam boyunca fotoğraf albümüne yeni nesnelere, durumlar ve kişiler yerleşir (Glasser, 1984). Alper'in hayatına Ada'nın girmesiyle beraber (CD I: 39'. 47" - CD II: 90'. 58") kalite dünyasında daha doyum sağlayacağı bir ilişki ve etkinlikler yer almaya başlar. Alper'in aksine Ada, daha mütevazı bir hayat sürmektedir. Onun kalite dünyasında her ihtiyaç duyduğunda yanında bulunan arkadaşı Sinem (CD I: 43'. 43" - 44'. 57"), Çocuk kostümleri dikip çocukları mutlu ettikçe kendisinin de mutlu olduğu küçük mütevazı dükkânı (CD I: 13'. 43" - 15'. 06"; CD I: 20'. 25" - 21'. 57"; CD I: 29'. 11" - 30'. 28"), yaşanmışlıkları hissetme arzusuyla biriktirdiği kullanılmış kitapları (CD I: 08'. 08" - 08'. 58"; CD I: 12'. 23" - 12'. 30"), geçmiş olumsuz ilişkilerinden yana deneyim sahibi olduğu bulanık fotoğrafları (CD I: 20'. 25" - 21'. 56") yer almaktadır. Alper'in hayatına girmesi ile her ikisinin kalite dünyasında daha net fotoğraflar oluşur; ancak Alper, önceki yaşantısından kalma bulanık fotoğraflarının verdiği acı ve ızdıraptan kopamaz ve öncelikli temel ihtiyacını belirleme ve seçme konusunda gelgitler yaşar (CD II: 86'. 38" - 91'. 00").

b) Temel İhtiyaçlar

Kalite dünyası aynı zamanda bireyin temel ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarını karşılama yollarını da içinde barındırır (Glasser, 1984). Bu ihtiyaçlar daha önce de belirtildiği gibi *Hayatta kalma, Güç, Özgürlük, Eğlence ile Sevgi ve ait olma* ihtiyaçlarıdır. İhtiyaçların birbiriyle olan ilişkisi karmaşık bir durumdur. Bazen birkaç ihtiyacın karşılanması aynı anda olabilir; ilişki sırasında sevgi ve ait olma ihtiyacı ile eğlence ihtiyacının birlikte karşılanması gibi.

Alper, yiyip içerek, bir barınak olarak ev edinerek hayatta kalma ihtiyacını gidermektedir. Alper güç, eğlence, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını giderme nedeniyle takdir edilen tatlarda yemekler yapmakta ve takdir edildikçe de büyük bir haz duymaktadır (CD I: 03'. 05" - 04'. 17"; CD I: 16'. 25" - 16'. 50"; CD I: 23'. 47" - 24'. 09"). Bu durumda Alper, daha da güçlenmiş hissederek daha iyisi olmak için çaba sarf etmektedir. Alper, güç ihtiyacını giderme aracı olarak yaptığı güzel yemekler aracılığıyla, aynı zamanda özgürlük ihtiyacını da doyurmaktadır. Yemek yaparken ve plaklar dinlerken duyduğu haz onu özgür kılmakta ve aynı zamanda onun eğlence ihtiyacını da gidermektedir (CD I: 33'. 35" - 35'. 00"; 36'. 20" - 38'. 41"). Alper'in bir kadına bağlanamaması onun özgürlük ve güç ihtiyacından dolaydır; ama bu onun aynı zamanda sevgi ve ait olma ihtiyacını gidermesini de engeller. Filmin bazı sahnelerinde Alper ile Ada'nın birlikte kaliteli zamanlar geçirdikleri böylelikle hem sevgi ve ait olma hem de eğlence ihtiyaçlarını birlikte giderdikleri görülmektedir (CD I: 49'. 29" - 50'. 40"). Öte yandan, sevgi ve ait olma ihtiyacının doyurulması, genellikle güç ihtiyacının da karşılanmasını zorlaştırır (Glasser, 1998; akt. Murdock, 2012). Fiziksel bir ihtiyaç olarak cinsellik, kişiyi sevgisiz cinselliğe yöneltebilir ki bu da kişiyi sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanmasından yoksun bırakır. Alper'in tek gecelik ilişkilerinden biri olan Yasemin'le yaşadığı cinsel haz hayatta kalma ve güç ihtiyacının bir karşılanma yoludur. Ancak bu hazın yanı sıra Alper'in sevgi ve ait olma ihtiyacı konusunda da kalite dünyasında yaşamdan bek-

lentileri vardır. Filmin bir sahnesinde cinsel haz sonrası Yasemin’le konuşma ve paylaşma isteği de Alper’in sevgi ve ait olmaya duyduğu özlemle ilişkilidir (CD I: 06’ 07” - 07’ 15”).

Çiftlerin özgürlük ve ait olma ihtiyaçlarının düzeyleri birbirinden farklı olduğunda ve her ikisi de bu ihtiyaçlarını aynı anda karşılamak istediklerinde, çiftler özgürlük ve ait olma ihtiyaçları bakımından çatışma yaşarlar. Başarılı bir ilişkide taraflar her ikisinin de ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde bu durumu birbirleriyle konuşarak müzakere ederler (Murdock, 2012). Nitekim Ada’nın sevgi ve ait olma ihtiyacının bir parçası da olan cinselliği yaşayıp anlamlandırması ile Alper’in daha çok güç ve özgürlük ihtiyacını karşılayan cinselliğini karşılama yolları birbirinden farklıdır. Bu nedenle Alper ve Ada birbirleri ile yaşadıkları ilk cinsel deneyimlerinde çatışma yaşarlar (CD I: 39’ 47” - 40’ 19”). Ada’nın Alper’e sevgisiz cinsellik yerine sevgi ve ait olma ihtiyaçları bakımından doyurucu bir cinsel deneyim yaşatması (CD I: 51’ 28” - 54’ 16”), aralarında müzakereye neden olur ve çiftler bu deneyimden sonra sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının yanı sıra eğlence, özgürlük ve güç ihtiyaçlarını da daha doyum sağlayıcı yollardan karşılama fırsatı bulurlar (CD I: 55’ 48” - 56’ - 24”).

Alper’in kalite dünyasında bulanık fotoğraflarından olan geçmiş, ailesi ve ailesinin taşradaki yaşantısı, güç ihtiyacına ve özgürlük ihtiyacına ters düşmektedir. Bu, annesinin bir davete katılmak için kısa süreliğine Alper’in evine gelmesiyle kendini gösterir (CD II: 64’ 01” - 85’ 02”). Annesinin eve ayakkabılarını çıkararak girmesi, restoranda garsona yardım etmeye çalışması, su dolu bardağı devirip telaşa kapılması (CD II: 75’ 25” - 77’ 23”), gibi durumlar nedeniyle Alper, annesinden utanır. Tüm bu sahip oldukları ve olamadıkları dolayısıyla Alper’in sevgi ve ait olma ihtiyacı ile güç ve özgürlük ihtiyacı çatışır. Bir ikilem içerisinde kalan Alper, annesi gittikten sonra Ada’ya ondan ayrılmak istediğini belirtir (CD II: 86’ 38” - 90’ 00”). Kalite dünyasında yer edinmiş olan Alper’den ayrılmak zor olsa da Ada, bir seçim yapıp seçiminin sorumluluğunu alarak Alper’in hayatından çıkar. (CD II: 90’ 58” - 108’ 18”).

c) Seçim Kuramı ve Sorumluluk

Gerçeklik terapisinin temel amacı, bireylerin yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol etmelerine yardımcı olmaktır. Bu nedenle onların gerçeklerle karşılaştıklarında yaptıklarının işe yaramadığını görmeleri sağlanır. Gerçeklik terapisi, bireylerin, bir şeyi yapmaya ancak ender olarak zorlanabilecekleri, başka bir deyişle yaptıkları her şeyi kendilerinin seçtiğini, yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol edebilmelerini sağlayacak daha iyi seçeneklerin her zaman var olduğunu ve bunları uygulamaya geçmelerinin gerekliliği üzerinedir (Wubbolding, 2010). Nitekim Alper’in güç, özgürlük ve eğlence gereksinimleri ile sevgi ve ait olma gereksinimlerini karşılama yolunda yaşadığı çatışmalar kendisini mutsuz edecek seçimler yapmasına neden olur (CD II: 86’ 38” - 90’ 00”; CD II: 91’ 29” - 108’ 18”). Ailesinden ve geçmiş taşra yaşantısından uzak yaşamayı seçen Alper (CD I: 82’ 46” - 83’ 10”) bu seçimlerinin görünen mutluluğunun ardında, uzun ve ciddi bir ilişki kaldıramayacak kadar gerilim ve keder yaşar (CD I: 64’ 25” - 64’ 40”). Glasser’in da belirttiği gibi sevgi ve ait olma duygusu en temel gereksimdir; çünkü diğer gereksinimleri karşılamak için insanlara gereksinim vardır (Corey, 2006; Murdock, 2012). Bu nedenle uzun ve ciddi bir ilişkinin sorumluluğunu almayan Alper’in, sevgi ve ait olma ihtiyacını kişiler arası ilişkiler yerine, güç, eğlence ve özgürlük ihtiyacını gideren farklı yollarla karşılamaya çalışması başarısız bir kimlik geliştirmesine neden olur.

d) Başarılı / Başarısız Kimlik

Bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, ilişkilerinden doyum almaları ve kalite dünyalarından memnuniyetleri başarılı kimlik geliştirmeleriyle ilgilidir. Nitekim, yıllar sonra Ada ile karşılaştıkları sahnede metin görünmeye çalışan Alper'in aslında Ada'yı hiç unutmadığı, sürekli onun hayaliyle yaşadığını yansıtan kareler, seçiminden yana mutsuz olduğunu ve başarısız bir kimlik geliştirdiğini ortaya koymaktadır (CD II: 99'. 98" - 114'. 25"). Ada da Alper'den farksız olarak sona eren ilişkisinin verdiği acıyı hafifletmek adına, Alper'in annesinden ona söylememesi için söz alıp, Alper'in küçüklükte yaşadığı taşradaki evine giderek tıpkı kitaplarındaki gibi o evdeki yaşanmışlıları içine sindirerek Alper'i hayatına gömer; ancak, o hala evinden aldığı ona ait küçük bir plakla Ada'nın kalbinin derinliklerinde saklı durmaktadır (CD II: 102'. 24" - 105'. 40"). Ada'nın durumu evlenmiş olup bir kız çocuğuna sahip olması, farklı bir ülkeye taşınması, kalite dünyasına yeni kişilerin ve nesnelere katılması itibarıyla acısını hafifletir nitelikte görünmektedir (CD II: 98'. 38" - 99'. 25"). Ancak filmin sonundan da anlaşılacağı üzere metin görünen çiftin birbirleriyle kucaklaşmadan kendilerini alamamaları, yarım kalmış sevgi ve ait olma ihtiyaçları ile seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmeleri gerekliliği arasındaki ikilemin verdiği bir gerilimi yansıtmaktadır (CD II: 91'. 01" - 108'. 18"). Filmin bu karelerinden de anlaşılacağı üzere, başarılı bir kimlik geliştiremeyen çiftin, seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmeleri gerekliliğinin verdiği gerilim kaçınılmazdır.

Sonuç

Gerçeklik terapisine göre bireylerde doğuştan var olan kalite dünyaları, bu dünya içerisinde sahip oldukları ya da olmak istedikleri ilişkiler veya nesnelere anlam bulur. Bu doğrultuda bireylerin kendi sorumlulukları altında temel ihtiyaçlarını karşılama amacıyla yaptıkları seçimler onların kalite dünyasında yer edinir. Her bireyin kalite dünyası kendi fenomenolojik alanını oluşturur. Dolayısıyla bireyleri anlamaya çalışmak onların fenomenolojik alanlarını anlamadan geçer. Bireylerin içsel dünyalarını, kişilerarası ilişkileri bağlamında ele almayı başaran sinemalar, bu yönü ile onları anlama ve bir takım davranışlarını anlamlandırma açısından psikolojik danışmanlara, danışanlarla çalışmak için terapötik bir öge sunar. Nitekim, filmlerin terapötik etkisinden yola çıkarak oluşturulmuş bu çalışmada, "İssız Adam" filmi gerçeklik terapisi kavramlarında terapötik bir öge olarak yeniden hayat bulmuştur. Çalışmada, filmin esas kahramanlarından Alper ve Ada'nın temel ihtiyaçları olan Sevgi ve ait olma, Özgürlük, Eğlence, Güç ve Hayatta kalma ihtiyaçlarını doyurma yollarında yaptıkları seçimlerin, kalite dünyalarında nasıl anlam bulduğu ve onları pişmanlık yaratan ya da doyum sağlayan bir yaşama nasıl götürdüğü gerçeklik terapisi kavramlarıyla ifade edilmiştir. Böylece bu çalışma ile filmlerin farklı disiplinlerle kullanılabileceğinin bir örneği ortaya konulmuştur.

İlgili alan yazında gerçeklik terapisine dayalı film analizi çalışmalarına rastlanmazken, bu çalışma ile benzer bir şekilde psikoloji kuram ve yaklaşımlarına dayandırılarak ele alınmış film analizleri çalışmaları söz konusudur (örn., Frederick ve Miller, 1999; Hudock, 2001; Hesley ve Hesley, 2001; Sharp, Smith, ve Cole, 2002; Wedding ve Niemiec 2003; Shepard ve Brew, 2005; Stinchfield, 2006; Şenol Durak ve Fışiloğlu, 2007; Türküler- Aka ve Gençöz, 2010; Orhan, 2010; Ormanlı, 2011). Çalışmaların ortak noktalarına bakıldığında filmlerin, çeşitli kuramları ilke ve teknikleri açısından incelemek (örn. Frederick ve Miller, 1999; Ormanlı, 2012), başlı başına bir terapi olarak yararlanmak (örn. Sharp, Smith, ve Cole, 2002; Türküler-Aka ve Gençöz, 2010), psikolojik danışma sürecinde yardımcı bir teknik olarak

faydalanmak (örn. Hesley ve Hesley, 2001; Wedding ve Niemiec 2003), psikolojik danışman eğitiminde kuramları öğretici bir öge olarak ele almak (örn. Hudock Hudock ve Gallagher Warden 2001; Shepard ve Brew, 2005; Stinchfield, 2006; Şenol Durak ve Fışiloğlu, 2007) ve toplumsal çözümlemede bulunmak (örn. Yiğit, 2009; Orhan, 2010) amaçlarıyla kullanıldığı görülmektedir. Dolayısıyla filmler, psikolojik danışmada süreci hızlandırmaya yardımcı olmak amacıyla olduğu kadar, başlı başına bir terapi alanı olarak da kullanılabilirken (Türküler Aka ve Gençöz, 2010) aynı zamanda psikolojik danışmada yardımcı bir teknik olarak ele alınıp danışanlara farklı tutum ve davranışları gözleme fırsatı sağlayabilir (Stinchfield, 2006). Bunun yanında filmler bir yandan psikolojik danışma süresince terapötik değişim için metaforik bir öge olarak ele alınabilirken (Sharp, Smith ve Cole, 2002) diğer yandan psikolojik danışman eğitiminde bir araç olarak kullanılabilirler (Alexander ve Waxman, 2000). Bu çalışmada da benzer şekilde "İssız Adam" filmi Gerçeklik terapisine dayalı olarak kuramın kavramlarını anlama ve anlamlandırmaya çalışma açısından bir araç olarak ele alınmıştır.

Bu çalışmadan yola çıkarak psikolojik danışman eğitimi süresince psikolojik danışma ya da kişilik kuramı öğretiminde veya psikolojik danışma becerisi kazandırma sürecinde terapötik etkisi olan filmlerden yararlanılabileceği ve farklı filmlerin farklı kuramlara dayalı olarak incelenip kuramların içselleştirilip, pekiştirilmesinin sağlanabileceği söylenebilir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde geleneksel yöntemlerin yanı sıra danışanın yaşantılarıyla bağlantılı olabilecek terapötik etkisi olan filmlerden, videolardan, kitaplardan yararlanılabılır. Bununla beraber, farklı kültürel öğeleri içerisinde bulunduran atasözleri, maniler, şiirler, şarkılar, romanlar, filmler, vb. gibi unsurların terapötik içerikleri ile psikolojik danışma kuramları eşleştirilerek farklı ve özgün çalışmalar ortaya konabilir.

Kaynakça

- Alexander, M. ve Waxman D. (2000). Cinemeducation: Teaching family systems through the movies. *Families, Systems & Health: The Journal of Collaborative Family Health Care*, 18(4), 455-466.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Frederick C. ve Miller M.D. (1999). Using the movie ordinary people to teach psychodynamic psychotherapy with adolescents, *Academic Psychiatry*, 23 (3)174-179.
- Glasser, W. (2000). *Reality therapy In action*, New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2004). A new vision for counseling. *The Family Journey*, 12(4), 339-341.
- Güçhan, G. (1992). *Toplumsal değişme ve Türk sineması*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Hesley, J. W. ve Hesley, J.G. (2001). *Video work: Theory and application. Rent two films and let's talk in the morning: Using movies in psychotherapy*. NewYork: John Wiley & Sons, Inc.
- Hudock, A. M. ve Gallagher Warden S. A. (2001). Using movies to teach family systems concepts, *The Family Journal*, 9(2), 116-121.
- Irmak, Ç. (Yapımcı ve Yönetmen) (2008). *İssız Adam* [Film], İstanbul: Most Production.
- İssız adam (b.t.). 31 Aralık 2012, http://tr.wikipedia.org/wiki/Iss%C4%B1z_Adam.
- Köse, B. (2007). Panel: Sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(41), 1.

- Murdock N. C. (2012). *Gerçeklik terapisi*, F. Akkoyun, (Ed.), Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla (2nd ed.) içinde (352-375). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Nelson-Jones R. (1995). *Danışma psikolojik kuramları* (F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eyllen, F. Korkut, Çev.). Ankara: TDFO. (Orijinal çalışma basım tarihi 1982).
- Orhan, K. (2010). “Modern zamanlar” filmi ve dönemsel bir çalışma ilişkileri yorumlaması, *Çalışma ve Toplum*, 1, 133-152.
- Ormanlı, O. (2011). Başlangıç filminde psikanalitik öğeler ve rüya olgusu, *Yedi, DEÜ GSF Dergisi*, 6, 55 – 62.
- Schulenberg, S. E. (2003). Psychotherapy and movies: On using films in clinical practice, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(1), 35-48.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concept and cases* (5th ed.), USA: Cengage Learning Products.
- Sharp, C., Smith, J. V. ve Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change, *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269- 276.
- Shepard, D.S. ve Brew, L. (2005). Teaching theories of couples counseling: The use of popular movies, *The Family Journal* 13(4), 406-415.
- Stinchfield, T. A. (2006). Using popular films to teach systems thinking, *The Family Journal* 14(2), 123-128.
- Şenol - Durak, E. ve Fıfıloğlu H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış, *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 43-62.
- Türküler Aka, B. ve Gençöz F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69-77.
- Yiğit, Z. (2009). Anadolu toplumu zihinsel yapısı bağlamında “Kabadayı” filmi, *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 4(8), 2492-2507.
- Wedding, D. ve Niemiec, N. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 207–215.
- Wubbolding, R. E. (2010). *Reality therapy*. Washington: American Psychological Association.

The Investigation of “İssız Adam” Movie in Terms of the Reality Therapy

GAMZE ÜLKER TÜMLÜ / NİLÜFER VOLTAN ACAR

Abstract: *Cinema both affects society and is affected by society. The cinema exploring reality of social life in different points of view appears in different discipline. Cinema is used as a therapeutic component in the discipline of psychology, too. The aim of this study is to introduce the ‘İssız Adam’ movie in terms of the Reality Therapy. Thus, the selections of Alper and Ada, who are the actor and actress of the film, were analyzed with reference to how they fulfill the need of love and belonging, survivor, power, freedom, fun. Similarly, it was shown that how Alper and Ada’s selections make sense in their quality world and whether they feel sorrow or satisfaction in the context of Reality Therapy. Consequently, this study supports the theoretical knowledge about the Reality therapy and can be a model in teaching the concepts of this approach; so it is considered that the study will become a resource for academicians and students in the training of psychological counselors.*

Keywords: *Reality therapy, Choice theory, Basic needs, Quality world, Responsibility, Success / Failure identity*