



GERÇEKLİK TERAPİSİ AÇISINDAN GELECEK GÜNLER FİLMİNİN ANALİZİ

Melih Burak ÖZDEMİR¹

ÖZ

Bu makalede yönetmenliğini Mia Hansen-Love'in yaptığı Gelecek Günler filminin, Gerçeklik Terapisinin temel kavramları üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ele alınan ana karakterlerin davranışları Gerçeklik Terapisinin temel kavramları üzerinden değerlendirilmiş ve bu kavramlarla ilintili olduğu düşünülen sahnelerden diyaloglar paylaşarak Gerçeklik Terapisi bağlamında sahneler analiz edilmiştir. Nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz yöntemi ve doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Günümüzde sinema filmleri, atasözleri, deyimler, şarkı sözleri psikoloji alanında terapötik bir enstrüman olarak kullanılabilir. Bu anlamda terapötik bir unsur olarak film, Gerçeklik Terapisinin temel kavramları ile ilişkilendirilerek Gerçeklik Terapisinin farklı bir bakış açısıyla ortaya konması hedeflenmiştir. Sinema filmlerinin psikoloji alanında kullanılması ve kuramlar bağlamında analizlerinin yapılması özellikle lisans eğitimleri sırasında aday psikologlara ve psikolojik danışmanlara büyük yararlar sağlayabilir. Farklı bakış açıları kazandırmak, farklı kuramlar çerçevesinden film analizleri yapmak, geleneksel yöntemlerin yanında danışanların yaşamışlıklarıyla bağlantılı terapötik etkisi olan sinema filmlerinden üniversitelerde verilen psikolojik danışma ve kişilik kuramları derslerinin öğretiminde yararlanmak, kuramların daha iyi öğrenilmesi ve içselleştirilmesi adına faydalı olabilir. Filmin, Gerçeklik Terapisinin kuramsal bilgisini desteklediği ve temel kavramlara olan vurgusu noktasında uygun olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler

Gerçeklik Terapisi, Sinema, Psikoloji

AN ANALYSIS OF THE MOVIE THINGS TO COME FROM THE PERSPECTIVE OF REALITY THERAPY

ABSTRACT

This article aims to analyze the film Things to Come, directed by Mia Hansen-Love, through the basic concepts of Reality Therapy. The behaviors of the main characters in the study were evaluated through the basic concepts of Reality Therapy and the scenes were analyzed in the context of Reality Therapy by sharing dialogues from the scenes thought to be related to these concepts. Descriptive analysis method and document analysis technique, one of the qualitative research methods, were used. Today, movies, proverbs, idioms and song lyrics can be used as a therapeutic instrument in the field of psychology. In this sense, it is aimed to present Reality Therapy from a different perspective by associating the movie as a therapeutic element with the basic concepts of Reality Therapy. Using movies in the field of psychology and analyzing them in the context of theories can provide great benefits to prospective psychologists and psychological counselors, especially during their undergraduate education. It may be useful to gain different perspectives, to make film analyses within the framework of different theories, to make use of movies that have a therapeutic effect related to the experiences of the counselees in the teaching of psychological counseling and personality theories courses at universities in addition to traditional methods, in order to better learn and internalize the theories. It can be concluded that the film supports the theoretical knowledge of Reality Therapy and is appropriate in terms of its emphasis on the basic concepts.

Key Words

Reality Therapy, Cinema, Psychology

¹Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, e-mail: mlhbrk52@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-7016-0745

Alıntılama: Özdemir, M.B. (2022). Gerçeklik terapisi açısından Gelecek Günler filminin analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 93-110.

Giriş

Sinema, toplumun tüm kesimini cezbeden görsel ve kültürel bir alan iken (Sönmez ve Bilge, 2014), filmler kültür ve kültürler bağlamında bilgiyi ileten, bireyleri sosyal rolleriyle ilgili aydınlatan ve bu bilgilerle onlara yön veren ciddi bir enstrümandır (Özden, 2004). Birbirlerinden ayrı özellikleri olmalarına rağmen psikoloji ve sinema insan davranışlarına konsantre olmaya çalışan ve birbirlerinden beslenen iki disiplindir (Morsümbül, 2015). Birbirlerinden farklı iki alan olsalar da insan davranışlarına odaklanma bağlamında ortak paydada buluşup, birbirlerinden beslenirler. Sinema, insan davranışlarını çoğunlukla öznel tekniklerle yansıtmaya çalışırken; psikoloji, bilimsel teknikler kullanarak insan davranışlarını izaha çalışmaktadır (Gençöz, 2009). Filmler de diğer sanat dallarında olduğu gibi bir mesaj ve içeriğe sahiptir. Bu mesaj, sinemanın kendine özgü tekniği ve sinema malzemesinin konu ve senaryo haline getirilmesiyle izleyiciye ulaştırılır. Filmlerin içeriği 'görüntüler, ilettiği düşünce, görüş ve bildirilerden oluşmaktadır (Uğurlu, 1992).

Bugüne kadar sinema ve psikoloji pek çok filmde beraber çalışmıştır. Sinema, psikolojiden karakterlerini ve öğelerini yapılandırırken, psikoloji de kendini ifade somutlaştırma ihtiyacı hissettiğinde sinema alanındaki görsellerden destek almıştır. Sinema, psikolojinin unsurlarını ele alırken bazen gerçeğe yakın bazen de bu unsurları olduğundan farklı ve abartılı işlediği olmuştur (Köse, 2007). Bireylerin iç dünyalarını bireylerarası ilişkiler noktasında işlemeyi başaran sinemalar, bu yönleriyle insanları anlama ve birtakım davranışlarına anlam vermede danışmanlara, danışanlarıyla çalışabilmeleri için terapötik bir unsur ortaya koyar (Ülker Tümlü ve Voltan Acar, 2014). Filmler, danışmada süreci hızlandırdıkları kadar tamamen terapi noktası şeklinde de kullanılabilir (Türküler Aka ve Gençöz, 2010) veya danışma sürecinde iyileşme için metaforik bir unsur olarak da değerlendirilebilir (Sharp, Smith ve Cole, 2002) ya da danışmanların eğitimi noktasında enstrüman olarak da kullanılabilir (Alexander ve Waxman, 2000). Literatüre göz attığımızda ise filmlerin terapötik bir öğe ve danışma kuramlarının incelenmesinde bir yöntem olarak kullanıldığı ifade edilebilir (Hudock ve Gallagher Warden, 2001; Wedding ve Niemiec 2003; Shepard ve Brew, 2005; Türküler Aka ve Gençöz, 2010; Orhan, 2010; Ülker Tümlü ve Acar, 2014; Morsümbül, 2015; Yıldız, 2020).

Çalışma temelde ülkemizde bu tarz film analizi çalışmalarının kısıtlı olması sebebiyle yapılan bu film analizi ile Gerçeklik Terapisinin anlaşılması, içselleştirilmesi, terapötik bir unsur olarak kullanılabilmesi ve kuramın ele alınmasında psikolojik danışma alanına katkı koyabilir inancıyla yapılmıştır.

Gerçeklik Terapisi

William Glasser tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiş olup bilişsel-davranışçı kuram ve müdahale yaklaşımları üzerine temellendirilmiştir. Sonuçtan çok sorumluluğa ve sürece vurgu yapmaktadır (Akpınar ve Öz, 2013). Gerçeklik Terapisine göre insanın ilişkisellik (sevme ve sevilme) ve saygı (kendine ve başkalarına karşı faydasının olduğunu hissetme) olmak üzere iki temel ihtiyacı vardır (Corey, 2001). Davranışlar da bu iki temel ihtiyacı karşılamaya dönük olup; gerçek, sorumluluk duygusu ve doğruyla yanlıştın farkındalığını ortaya koyarlar. Bu

görüşü temel alan Gerçeklik Terapisi, daha doğru seçimler yaparak, bireyin kendi yaşamı üstünde aktif kontrol sağlayabilmesini amaçlar (Seligman, 2001).

1960'ların sonuyla beraber Glasser tarafından uygulanmaya başlayan, giderek gelişen ve birçok araştırmaya konu olan Gerçeklik Terapisi (Litwack, 2007) Glasser'ın, geleneksel psikanalitik terapiye yaptığı eleştirilerden doğmuştur. Gerçeklik Terapisini geliştiren Glasser, kuramıyla ilgili belirli kavramlara dikkat çekmektedir. Örneğin Glasser bireyleri şoför mahalline oturtup, davranış şekillerini insanların yine kendilerinin seçtiklerine inanmaktadır (Murdock, 2012). Psikolojik problemleri olan bireylerin davranışlarından sorumlu tutulamayacaklarına karşı çıkararak kuramını temellendirmiştir. Kontrol altına alabileceğimiz yegâne davranışın yine kendi davranışımızın olduğunu ve çevremizi kontrol altına almanın da davranışlarımızı kontrol etmekle mümkün olabileceğini vurgulamıştır (Kaner, 1993).

Gerçeklik Terapisi, Glasser'ın Seçim Kuramına dayanır. Terapi danışanlara yaşamlarında ihtiyaç duydukları kişiler ile ilişkileriyle ilgili daha etkin tercihler yapmalarını öğretme temellidir. Seçim kuramı, ilişkileri geliştirme noktasında ne tür bir davranış şeklinin seçilmesi gerekliliğini açıkladığından, danışanlara seçim kuramını kavratmak Gerçeklik Terapisinin bir kısmını oluşturur (Glasser, 2000). Seçim kuramı, ferdin hissettiği iyi olmayan ve kişiye mutsuzluk hissettiren duygular dâhil olmakla birlikte her şeyin bireyin seçimi olduğunu ifade eder (Glasser, 1998). Gerçeklik Terapisi, bireylerin bir şeyi yapmaya ancak nadiren zorlanabileceklerini yani yaptıklarını kendilerinin seçtiğini, hayatlarını etkin şekilde kontrol altına alabilmelerini sağlayacak daha iyi seçeneklerinin her daim olduğunu ve bunları uygulamanın gerekliliğini vurgular (Wubbolding, 2010). Yaklaşım bireysel seçimlere odaklanıp (Mason ve Duba, 2009) seçim kuramı üzerine temellendirilir (Akpınar ve Öz, 2013). Seçim kuramına göreyse temelde yaptığımız şeyler kendi seçimimiz olup esasen bir iç kontrol psikolojisidir. Yaşamımıza yön veren tercihlerimizi niçin ve nasıl yaptığımıza netlik kazandırır. Seçimlerimizi beynimiz üretir. Tüm bireyleri eyleme itenin kendi içinde var olduğuna vurgu yapar (Glasser, 1998). Seçim kuramı daha iyi tercihler yapmakla ilgilidir ancak ona doğru tercihler yapmadan önce yaptığımız kötü tercihlerimizin sebeplerini de fark etmek zorundayızdır (Akpınar ve Öz, 2013).

Gerçeklik Terapisine göre insanlar beş temel ihtiyaçla dünyaya gelir. Bu gereksinimler '*hayatta kalmak, sevmek, ait olmak, güç, özgürlük ve eğlence*'dir. Bu gereksinimlerin doğumla ve global olduğu ifade edilmektedir. Yaşamdaki her bir eylemin kişinin bir gereksinimini gidermek maksadıyla yapıldığı söylenir (Glasser, 1998).

Gerçeklik Terapisinin önemli kavramlarından birisi '*Kalite Dünyası*'dır. Kişide doğuştan mevcut olan kalite dünyası, bu dünyanın içinde bireyin sahip olduğu veya olmak istediği ilişkiler ya da nesnelere aracılığıyla anlam bulur. Bu açıdan kişilerin sorumlulukları dâhilinde temel gereksinimlerini karşılama maksadıyla yaptıkları tercihler, bireylerin kalite dünyasında yer edinir. Kişilerin kalite dünyaları onların fenomenolojik alanını oluşturur. Yani kişileri anlamaya çalışmak, fenomenolojik alanlarını anlamaktan geçmektedir (Ülker Tümlü ve Voltan Acar, 2014).

Bir başka kavramsa ‘*Toplam Davranış*’tır. Kişilerin çok boyutlu olduğuna karşılık gelen bu kavram, kişinin davranışının; harekete geçme, düşünme, hissetme ve fizyolojik olmak üzere 4 bileşenden oluştuğunu söyler (Glasser, 2000). Glasser’a göre toplam davranışı değiştirmenin yolu, bireyin düşünme ve yapma öğelerini değiştirmesinden geçmektedir. Davranışlarımızın yapma öğesi kontrolümüzde olduğuna göre bu değiştirilebildiğinde; düşünce, hissetme ve fizyoloji unsurları da kontrolümüze geçecektir (Kaner, 1993).

Glasser’ın üzerinde durduğu bir diğer kavramsa ‘*Başarılı ve Başarısız kimlik*’ kavramlarıdır. Başarılı kimliğin en önemli göstergesi sorumluluk duygusu olup, başarılı kimlik sorumluluk sahibi olmayı da beraberinde getirir. Başarılı kimlik sahibi bireyler eylemlerinin sorumluluğunu üzerine alabilir ve gerçeği saptırmadan kabul ederek uygun şekilde davranabilirler (Palancı 2004).

Bireylerin doğasının sosyalliğe yatkın olduğu görüşü sebebiyle insanları sosyal ilişkileri içinde anlamaya çalışmak ve davranışlarını anlamlandırmak, gerçeklik yaklaşımı için önemlidir. İnsanları toplumsal ilişkileri çerçevesinde anlamının değişik yolları vardır. Bunlardan birisi de sanat eserleridir. Sanat eserleri toplumsal hayatın gerçekliğini sanatçının düşünsel ve duygusal süzgecinden geçerek yansıtır (Orhan, 2010). Filmlerin terapötik etkisinden esinlenerek ortaya konmuş olan bu çalışmada L’Avenir (Gelecek Günler) filmi Gerçeklik Terapisinin temel kavramları açısından ele alınmaya çalışılmıştır. Filmin künyesi şu şekildedir:

Filmin Adı: L’Avenir (Gelecek Günler)

Yönetmen: Mia Hansen-Love

Oyuncular: Isabelle Huppert (Nathalie), André Marcon, (Heinz), Roman Kolinka (Fabien, Natalie’nin eski öğrencisi), Édith Scob, (Yvette, Nathalie’nin annesi), Sarah Lepicard (Nathalie’nin kızı).

Yapım Yılı: 2016

Filmin Konusu:

Filmin başrol oyuncusu Isabelle Huppert’in oynadığı Nathalie karakteri, Paris’te bir lisede felsefe öğretmenliği yapmakta olup işinde de son derece iyidir. Evli ve iki çocuğu olan Nathalie zamanını ailesi, öğrencileri ve hasta ancak bir o kadar da sahiplenici annesi arasında bölüştürmüştür. Annesinin hastalığı, kariyerindeki yaşadığı sorunlar, evlilik yaşantısındaki problemler aslında orta yaşlarını yaşamakta olan Natalie’nin özgürleşmesine giden yolu da açacaktır. Bir gün Nathalie’nin kocası Heinz, Nathalie’ye başka bir kadınla ilişkisi olduğunu açıklar. Nathalie artık yaşamını tekrardan dizayn etmek durumundadır. Eşiyle evliliklerinde sorunlar yaşayan, annesiyle problemleri olan ve yaşamının tüm sorumluluğunu tek başına üstlenmiş olan Nathalie’nin bu sorumluluklarından sıyrılarak yavaş yavaş özgür oluşuna giden süreç zor ve yalnızlaştıran bir süreç olarak da göze çarpmaktadır.

Yöntem

Bu çalışma, 2016’da Fransız ve Alman ortak yapımı olan, yönetmenliğini ve senaristliğini Mia Hansen-Love’un yaptığı, özgün adı L’Avenir olan ‘Gelecek Günler’ filminin Gerçeklik Terapisi açısından analizinin yapıldığı betimsel bir çalışmadır.

Çalışmada nitel araştırma tekniklerinden doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırılması hedeflenen olgularla ilgili bilgilendiren yazılı ve görsel materyallerin analiz edilmesidir. Çeşitli aşamalardan oluşan doküman analizi; analiz edilecek dokümanın seçimi, kategorilerin ortaya konması ve analiz biriminin saptanması şeklindedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Analiz edilecek doküman yönetmenliğini ve senaristliğini Mia Hansen-Love'un yaptığı, özgün adı L'Avenir olan 'Gelecek Günler' filmidir. Analiz, Glasser'in kuramı olan Gerçeklik Terapisine göre yapılmıştır. Filmdeki bazı diyaloglar Gerçeklik Terapisinin temel kavramlarıyla ilişkili olmasına göre analiz edilmeye çalışılmıştır. Filmde geçen bazı diyalogların incelenmesiyle Gerçeklik Terapisinin seçim ve sorumluluk, temel gereksinimler, başarılı ve başarısız kimlik ve kalite dünyası gibi kavramları açıklanmaya çalışılmıştır. Filminden seçilen bu sahne ve diyaloglar Gerçeklik Terapisinin temel kavramlarını daha iyi açıkladığı düşüncesiyle seçilmiştir. Çalışmada analiz birimi olarak filmin başrol oyuncusu olan Nathalie, Nathalie'nin eşi Heinz, Nathalie'nin annesi Yvette, Nathalie'nin öğrencisi Fabien ve Fabien'in kız arkadaşı karakterleri seçilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, L'Avenir 'Gelecek Günler' filmi, film içerisinde geçen diyaloglar üzerinden ve Gerçeklik Terapisinin ortaya koyduğu temel kavramlar temelinde analiz edilmiştir.

A. Nathalie'nin, Yvette ile olan ilişkileri üzerine diyaloglar;

A1. Natalie'nin filmin 3'.50" dakikasında Yvette ile olan diyalogu;

Yvette (Natalie'nin annesi): (Sabah 5.06) Natalie orda mısın? Benim. Acı çekiyorum Natalie. Nefes alamıyorum. İlaç aldım.

Natalie: Ne kadar zaman oldu.

Yvette: 45 dakika. Bir tane daha alabilir miyim?

Natalie: Evet

Yvette: Yardımcı olmuyor.

Natalie: Hayır yeterli.

Yvette: İtfaiyeyi ararım. Böyle duramam.

Natalie: Her panik atağında itfaiyeyi arayamayız.

Yvette: Gelemez misin?

Natalie: Şimdi mi, deli misin? Saate baksana. Uyumalıyım saat 6.00'da kalkıcam.

Gerçeklik Terapisine göre hislerimizi ve fizyolojimizi doğrudan seçmemiz mümkün değilken, eylemlerimizi ve düşünce şeklimizi değiştirerek bunlar üzerindeki kontrolümüzü sağlamamız mümkündür (Cameron, 2010). Haingt ve Shaughnessy (2003) ruhsal hastalıkların bazı zihinsel bozukluklardan kaynaklandığı fikrine karşı çıkarak, problemin kişinin seçimlerinde olduğunu söylerler. Corey'e (2000) göre depresyonda olmak, kızgın ve kaygılı olmak gibi durumlar pasif olmanın ve bireysel sorumluluklarımızı alamamanın işaretleridir. Palancı'ya (2004) göre

Glasser başarılı kimliğin en önemli göstergesi olarak sorumluluk duygusunu işaret eder ve başarılı kimliğin sorumluluk sahibi olmayı getirdiğini söyler.

Yvette'nin, Nathalie ile filmin başındaki dialoglarında '*nefes alamıyorum, acı çekiyorum*' ifadeleri Gerçeklik Terapisine göre duygularını ve fizyolojisini doğrudan seçememesi iken, '*itfaiyeyi ararım, böyle durmam*' ifadeleri pasiflik göstergesi olarak yorumlanabilir. Gerçeklik Terapisine göre Yvette'nin düşünce yapısını değiştirerek bunlar üzerinde kontrol sağlaması mümkündür. Yvette'nin panik atak hastası olması aslında Gerçeklik Terapisine göre onun pasif olmasının, sorumluluklarını alamamasının ve güç ihtiyacını karşılayamadığını göstermekte olup, bu noktada başarısız bir kimlik ortaya koyduğu ifade edilebilir.

Gerçeklik Terapisi, psikolojik problemleri olan insanların davranışlarından sorumlu tutulamayacaklarına da karşı çıkmaktadır. Ruhsal hastalıklar bireylerin gerçekleri reddetme ve sorumluluklarını kabul etmemek için kullandıkları ve gereksinimlerini karşılamayan davranışlardır. Birey gerçekleri ve sorumluluklarını kabul etmeye başladığı andan itibaren gereksinimlerini doğru ve yeterli oranda karşılamaya başlamış olacaktır (Kaner, 1993). Glasser (1998) ruhsal problemleri tarif ederken depresif, kızgın, panik vb. sıfatların yerine, bunların fiil formlarını kullanmayı tercih etmiştir. Bunu yapmasındaki amaç ise eylem ve eylemin içinde gizli olan tercihi vurgulamaktır. Bireyler zavallı veya mutsuz olmazlar, zavallı veya mutsuz olmayı tercih ederler. Yvette de aslında depresif olmayı, üzgün ve yorgun olmayı seçmiştir. Gerçeklik Terapisi yaklaşımına göre de bu onun seçimidir yorumunda bulunulabilir.

Akpınar ve Öz'e (2013) göre kişilere çevrelerindeki diğer insanlara zarar vermeden ihtiyaçları ile uyumlu ve de seçimlerini kendilerinin yapmalarına destek olmak Gerçeklik Terapisinin özünü oluşturur. Yivette, kızı Nathalie üzerinden sevgi, ait olma ve güç gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadır. Bunları yaparken de farkında olmadan Nathalie'ye zarar vermektedir.

Evrensel özelliğe sahip olduğu düşünülen 5 temel ihtiyaç ve davranış bozukluklarının bu 5 temel ihtiyacın karşılanma şekline kaynaklandığı yönündeki açıklamalar (Yorgun ve Voltan Acar, 2014) aslında Yvette'nin içinde bulunduğu ruhsal durumun Nathalie'yi sürekli yaşamının bir yerlerinde tutmaya çalışması, sürekli uyuması ve evden çıkmayarak yaşamının sorumluluğunu almaması, sevgi ve ait olma gereksinimlerinin karşılanmamış olmasından kaynaklandığı yorumu ile açıklanabilir. Yvette'nin sevgi ve ait olma ihtiyacını tam anlamıyla karşılayamadığı ve bundan dolayı da ruhsal sorunlarla uğraşmak zorunda kaldığı yorumunda bulunabilir.

A2. Nathalie'nin, Yvette ile filmin 26'.26" dakikasında aralarında geçen diyalog;

Yvette: Nathalie benim, gazı açtım, ölucem.

Nathalie: Gitmeliyim (ders esnasında), annem. O bir deli, ona bakmalıyım (öğrencilerine).

Glasser, bireylerin mutsuzluklarının sürmesi üzerinde hiç düşünmeden yapılacak doğru hamlenin diğerlerini kontrol altına almak olduğunu söyler (Glasser, 1999). Yevette de aslında Nathalie için bunu yapmaktadır. Nathalie'yi kontrol ederek

aslında yaşamının sorumluluğunu almamakta, başarısız bir kimlik ortaya koymaktadır. Çünkü insanların problemlerini yok saymaları ya da bu problemlerin kaynağı olarak diğerlerini suçlamaları veya problemlerle yüzleşip değişmek için attıkları adımlar hangi oranda başarılı veya başarısız kimliğe sahip oldukları ile ilgilidir. Yvette de sorunları ile yüzleşmek ve değişmek yerine, pasif kalmayı ve kontrol etmeyi tercih etmektedir.

Nelson Jones (1995) başarılı veya başarısız kimliğin kazanılmasında gerçeklerle yüz yüze gelmek ya da gerçeği yadsımak kritik basamaklarının olduğunu söyler. Glasser'e göre başarılı kimliğin göstergesi sorumluluk duygusudur ve başarılı kimliğe sahip olmanın sorumluluk sahibi olmayı getirdiğini söyler (Palancı, 2004). Nathalie filmin ilerleyen sahnelerinde annesini bakımevine yerleştirerek gerçekle yüz yüze gelmiş ve başarılı bir kimlik ortaya koymuşken, annesinin gerçekçi olmayan davranışlarına '*o bir deli, ona bakmalıyım ya da ölmesine izin mi vereyim*' bakış açısıyla da gerçeği inkâr ederek aslında başarısız bir kimlik ortaya koyduğu yorumunda bulunulabilir.

B.Nathalie'nin eşi Heinz ile olan diyalogları;

B1. Nathalie'nin eşi Heinz ile Yvette'nin durumu konusunda filmin 46.08 dakikasındaki diyalogu;

Nathalie: Paris'e geri dönüyorum. Annem üç gündür yemek yememiş.

Heinz: Seni geri getirmek için yapıyor olmasın?

Nathalie: Tabiki öyle. Napim, ölmesine izin mi verim?

Glasser (1998) göre kalite dünyasındaki şeyler bilinçli olarak oraya yerleştirilir fakat anne babalar istisnadır. Ebeveynler zaten kalite dünyasına yerleşmişlerdir. Ona göre kalite dünyasına yerleştirilen ilk birey yiyecek ve sevgi kaynağı olmasından dolayı annedir. Anne babalar da evlatlarını kendi kalite dünyalarına nerdeyse otomatik alırlar. Ebeveynlerin ve çocukların sonsuza kadar birbirlerinin kalite dünyasında kaldıklarını söyler ki baktığımızda da Yvette ve Nathalie birbirlerinin kalite dünyalarındadır. Nathalie'nin, Yvette'nin sevgi ve ait olma ihtiyacını karşıladığı ve böylelikle Yvette'nin kendini iyi hissettiğini yorumunda bulunabiliriz.

Glasser (1985) kişilerin farkında olmadan seçtiği ve kişi için acı veren hislerin ve belirtilerin dört önemli fonksiyonu olduğunu söyler (Sharf, 2012). Diğerlerini kontrol edebilmek bunlardan biridir. Kişi kendisini depresyona soktuğunda veya ruhsal bozukluk geliştirdiğinde etrafındakileri daha etkin bir şekilde kontrol edebilir. Depresyona giren bireyin etrafındaki insanlar çoğu zaman bu bireylere yakınlık göstererek veya onların yapmaları gerekenleri yaparak farkında olmadan onları destekleyen hamleler yaparlar. Nathalie'nin de yaptığını bu perspektiften yorumladığımızda aslında annesinin davranışlarını pekiştirmekte ve annesi her onu çağırduğunda annesinin yanına gitmektedir.

Yvette, içinde bulunduğu ruhsal durumu da kullanarak Nathalie'yi kontrol etmeye başlamıştır. Nathalie de Yvette'ye ilgi, sevgi ve şefkat göstererek aslında Yvette'yi destekleyecek davranışlar sergilemektedir. Panik atak hastası olan ve yaşlanmanın da yarattığı birtakım hastalıklarla boğuşan Yvette'nin sık sık Nathalie'nin yaşamını

sekteye uğratan davranışlarda bulunması, zaman zaman intihara kalkışması veya Nathalie gelmeden yemek yememesi, Nathalie'nin kendi yaşamını tam manasıyla Yvette'nin davranışlarının yıkıcı etkisine bağlı yaşadığının söyleyebiliriz.

Gerçeklik Terapisine göre sorumluluk, bireyin temel ihtiyaçlarını diğerlerine engel olmadan halledebilmesi olarak tanımlanabilir (Glasser, 1975). Yvette'ye ait olma, sevgi gibi en temel gereksinimlerini Nathalie üzerinden giderme yolunu seçmiştir.

B2. Nathalie ile Heinz arasında filmin 30.54 dakikasında geçen diyalog;

Heinz: Natalie, biriyle tanıştığımı söylemek istiyorum.

Nathalie: Nasıl yani, ne demek bu? Kendine saklayamadın mı?

Heinz: Onunla yaşamak istiyorum.

Nathalie: Ne? (Sessizlik) Emin misin?

Heinz: Evet, eminim.

Nathalie: Uzun süredir mi böyle?

Heinz: Evet.

Nathalie: Öğrencilerinden biri mi?

Heinz: Hayır.

Nathalie: Kim o zaman?

Heinz: Tanımıyorsun.

Nathalie: (Sessizlik) Beni hep seveceksin sanmıştım. Ne kadar aptalım.

Heinz: Seni hep seveceğim Nathalie, bunu biliyorsun.

Seçim ve sorumluluk Gerçeklik Terapisinin temel kavramları olup, kişinin içinde bulunduğu durum bireyin kendi seçiminin sonucudur ve birey bunun sorumluluğunu almalıdır (Tanrıkulu, 2011). Gerçeklik Terapisi sonuçtan çok sorumluluğa odaklıdır ve nitekim Heinz da yapmış olduğu seçimin sorumluluğunu almış ve eşinden ayrılarak sevgilisi ile yaşamaya başlamıştır.

Bu yaklaşıma göre insanlar ihtiyaçlarını karşılamak için eyleme geçerler. İnsanın ilişkisellik (sevmek ve sevilme) ve saygı (kendine ve diğerlerine faydalı olduğunu hissetmek) olmak üzere iki temel ihtiyacı vardır (Corey, 2001). Heinz da bu iki temel ihtiyaçtan biri olan ilişkisellik yani sevmek ve sevilme temel ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçmiştir. Heinz, başkasıyla birlikte olmaya başlayarak hem sevmek ve sevilme ihtiyacını karşılamış hem de kalite dünyasına yeni kişiler katmıştır. Heinz'ın davranışı amaçlı olup bu eylemiyle de sevgi ihtiyacına ulaşmak için motive olmuş durumdadır.

Glasser (1998) evlilik ilişkileri üzerinde özellikle durmuş ve en iyi evliliklerin benzer kişiliklere sahip çiftlerin evliliği olduğunu ileri sürmüştür. Seligman (2001) ise evli çiftlerin her ikisinin de güç ve özgürlük gereksinimlerinin düşük, eğlence, sevgi ve ait olma gereksinimlerinin yüksek olmasının evlilikleri daha başarılı hale getireceğine inanmaktadır. Güç elde etme ihtiyacı ise bireyin seçim yaparak bu seçimlerin sorumluluğunu alması şeklinde özetlenebilir (Yorgun ve Voltan Acar, 2014).

Nathalie ile Heinz'ın evliliklerine baktığımızda aslında Nathalie ve Heinz çok da benzer kişiliklere sahip değillerdir. Seligman'ın görüşlerine göre yorumlarsak Nathalie'nin özgürlük ihtiyacı oldukça düşükken, Heinz'ın özgürlük ihtiyacı bir o kadar yüksektir. Heinz bir seçim yapmış ve seçiminin sorumluluğunu alarak bunu Nathalie ile paylaşmıştır. Heinz ayrılmak istediğini söyleyerek güç gereksinimi elde etme noktasında adım atmıştır. Yine Heinz'ın sevgi ihtiyacı ağır basmaktadır. Bu zıtlıklar da Nathalie ve Heinz'ın evliliklerinin bitmesi ile sonuçlanmıştır.

Çoğunlukla insanlar diğerleriyle ilgili problem yaşadığında davranışlarını kontrol altına alıp değiştirmek yerine, karşıdakinin davranışlarını kontrol altına alarak değiştirmek ister ve bu da iletişimde bazı şeylerin yanlış gitmesine sebep olur. Seçim kuramında kişi ancak kendi davranışlarını denetleyebilecek bir güce sahiptir (Özmen, 2004). Nathalie, Heinz'ın ayrılık kararı üzerine ona '*beni hep seveceksin sanmıştım*' diyerek aslında yaşadığı sorun karşısında kendisinin değil de Heinz'ın davranışlarını denetim altına almaya çalıştığı yorumunda bulunabiliriz.

C.Nathalie'nin, Fabien ile olan diyalogları:

C1. Nathalie ile Fabien'in eşi Heinz'den boşanacakları konusunda filmin 39. dakikasında aralarında geçen diyalog;

Nathalie: Benim de haberlerim var sana. Kocamla ayrılıyor, boşanacağız.

Fabien: Boşanmak mı? İkiniz çok... bilmiyorum, beraberdiniz.

Nathalie: 25 yıldır beraberdik ama başkasını bulmuş.

Fabien: Rezalet. Ben çok üzüldüm.

Nathalie: Merak etme canım ben çok iyiyim. Zaten bir yaştan sonra kadınlar bir işe yaramaz.

Fabien: Neden öyle söylüyorsunuz? Hem de siz...

Nathalie: Bu doğru ama benim yaşımda kaç kadın kocasından boşanır.

Fabien: Yani çok var.

Nathalie: Filmlerde.

Fabien: Bence başka birini bulursunuz.

Nathalie: Ah tabii...Çok naifsin.

Fabien: Neden olmasın?

Nathalie: Kimle başlayacağım, yaşlı biriyle mi? Olmaz.

Fabien: Genç birini deneyin yaşlı birini istemiyorsanız.

Nathalie: Genç biriyle yaşayabilirmişim gibi, tarzım değil. O kadar önemli değil, hayatım bitmedi daha. Derinde bir yerde buna hazırdım. Acımaya gerek yok yani. Entelektüel olarak tatmin olmak şansım, mutlu olmaya yeter bence...

Fabien: Öyle mi? Bilgelik...

Nathalie: Bu evin anlamı benim için büyüktü (eşinin evini kastederek). Oraya harcadığım emek, her şeyi ben yaptım. Şimdi bırakacağımı bilmek beni üzüyor. Bütün o anılar, yarattığım o bahçe, çocuklarımı büyüttüğüm o kumsal...

Fabien, Nathalie'nin öğrencisidir. Nathalie'ye geçmişi ile olan bağının yenilenmesi noktasında destek olmaktadır. Bunu da farklı şekillerde yapmaya çalışmaktadır. Kitaplar, müzikler vb. bütün bunlar Nathalie'nin hayatını sorgulamasında, gözden geçirmesinde aslına bakılırsa itici bir öğe olarak ifade edilebilir.

Gerçeklik Terapisine göre hayat boyu fotoğraf albümümüze yeni nesnelere, durumlar ve insanlar yerleşir (Glasser, 1984). Nathalie'in kalite dünyasında da eşi Heinz, annesi Yvette, çocukları Johann ve Chloe, kitapları, eşinin yazlık evi, eski öğrencisi Fabien, lisedeki öğrencileri, annesi öldükten kısa bir süre sonra da Pandora adındaki kedisi vardır. Nathalie'nin hayatına Fabien'in girmesiyle beraber kalite dünyası da hareketlenir. Fabien, Nathalie'ye göre daha mütevazı bir hayat sürmektedir. Fabien'in kalite dünyasında ise sevgilisi, arkadaşları ve kitapları vardır. Filmin başlarında Nathalie ve Heinz'ın iyi vakitler geçirdikleri ve bu yolla da sevgi, ait olma, eğlence gereksinimlerini giderdikleri sahneler söz konusuysen, bu durum bir süre sonra monotonluğa dönüşmüştür.

Kalite dünyası dinamiklidir. Kalite dünyasının inşası bireyin doğumu ile başlar ve bireyin yaşantısıyla uyumlu olarak sürekli gelişim ve değişim halindedir. Kalite dünyasında kişinin ihtiyaçlarını en güzel karşılayan şeyler korunur. Birlikte olunmak istenen bireyler, sahip olunmak istenen şeyler, arzulanan tecrübeler, bireyin hayatına yol gösteren fikir ve inançlar gibi (Glasser, 1998). Eşinin yazlık evi ve orada geçirdiği zaman, anıları Nathalie'nin kalite dünyasının parçalarıdır. Baktığımızda Nathalie'nin ayrılığa verdiği tepki de aslında oldukça yüzeyseldir ve eşinden ziyade, onunla birlikte hayatına giren nesnelere bağlamında evliliğinin bitmesine tepkide bulunmaktadır. Nathalie'nin ayrılığa verdiği en önemli tepkisi eşinin yazlık evi ile artık ilişkisinin kesilecek olması ve kitaplarının önemli bir kısmını kaybetmesidir. Bunlardan ayrılma ve kalite dünyasından çıkarma fikri Nathalie'yi zorlamaktadır ancak Fabien ile olan diyalogunda '*hayatım bitmedi daha*' sözü ile de yaşamının sorumluluğunu alma gayreti içinde olduğu yorumunda bulunulabilir.

İnsanların ilişki şekillerinden ve kalite dünyalarından memnun olmaları, başarılı kimlikle yakından ilintilidir. Nathalie'nin temel ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayamadığı, işinde yaşadığı sorunlar, annesi ve Heinz ile olan ilişkilerinde doyum sağlayamamış olması ve kalite dünyasından duyduğu memnuniyetsizlikle ilgili Nathalie'nin başarısız bir kimlik ortaya koyduğu yorumunda bulunulabilir.

C2. Nathalie ile Fabien arasında filmin 75.52 dakikasında geçen diyalog;

Nathalie: Düşününce, çocuklarım gitti, kocam beni bıraktı, annem öldü. Özgürlüğü buldum aslında. Tamamen özgürüm. Hiç tecrübe etmemiştim. Sıra dışı bir şey bu...

Gerçeklik Terapisine göre insan özgürlük ihtiyacını, ancak yaşamının kontrolünü eline aldığına inandığı zaman doyurabilir (Peterson, 2000). Nathalie de '*Çocuklarım gitti, kocam beni bıraktı, annem öldü. Özgürlüğü buldum aslında. Tamamen özgürüm. Hiç tecrübe etmemiştim. Sıra dışı bir şey bu*' diyerek aslında yaşamının kontrolünü tamamen eline aldığına inanmakta ve özgürlük ihtiyacını doyurmaktadır. Bu açıdan mutlak özgürlüğün aslında en kısıtlandığımızı hissettiğimiz anlarda kıymetli olduğu şeklinde yorumda bulunabiliriz.

C3. Nathalie ile Fabien arasında filmin 78.30 dakikasında geçen diyalog;

Nathalie: Napiyorsun burda (annesinin kedisi Pandora)? Dışarı çıkmamanı söylemiştim. Geri gel hemen. Nereye gidiyorsun...

Fabien: Güzel otorite.

Nathalie: Hiç dışarı çıkmadı ki... Bence dışarda asla yaşayamaz.

Fabien: Yaşar merak etme, sezgileri var.

Nathalie: Annemin ayaklarında 10 yıl geçirdikten sonra kalmamıştır herhalde.

Fabien: Merak etme, acıktığında gelir.

Pandora'yı (Yivette'nin kedisi) Nathalie'nin annesi ile olan ilişkisi ve bu ilişkinin ortaya koyduğu problemlerin yansıması olarak yorumlayabiliriz. Çünkü Nathalie de uzun süre annesinin gölgesindeydi. Ne zaman eşinden ayrıldı ve annesini bakımevine yerleştirdi yavaş yavaş özgür olmanın ne demek olduğunu tekrar yaşamaya başladı. Fabien'in Pandora için '*Merak etme, sezgileri var, acıktığında döner*' demesi de aslında Nathalie'nin kendi yaşamına yön verme açısından önemli bir sahneydi. Yani yaşamının sorumluluğunu alarak kendine yeni bir yaşam kurabilirsin ve bunun sorumluluğunu alabilirsin mesajı olarak yorumlayabiliriz.

Tunç ve Voltan Acar (2017)'a göre Gerçeklik Terapisi, kişilerin yeni ve zor bir durum karşısında fonksiyonel ve etkin tercihler yapabilmesine dayanır. Bu teze göre kişiler gereksinimlerinin farkında olmalı ve gereksinimlerini karşılayabilme doğrultusunda da tercihler yapabilmelidir. Diğer taraftan da kişiden yalnızca tercih yapması değil aynı zamanda tercihlerinin sorumluluğunu alması ve davranışlarının kontrolü beklenir. Böylece kişi yalnızca gereksinimlerini karşılamakla kalmaz diğer yandan başarılı bir kimlik de ortaya koymuş olur. Fabien ile Nathalie'nin diyaloguna göz attığımızda ise Nathalie, yaşamının sorumluluğunu alarak aslında alıştığı kalıpların dışına çıkabilir, daha özgür bir birey olarak temel gereksinimlerini karşılayarak yaşamda başarılı bir kimlik ortaya koyabilir şeklinde yorumda bulunabiliriz.

C4. Nathalie ile Fabien arasında filmin 89.10 dakikasında geçen diyalog;

Fabien: Ya siz. Biriyle tanıştınız mı?

Nathalie: Biriyle tanışmak mı?

Fabien: Yalnız mısınız, kimse yok mu?

Nathalie: Ah bir de anneanne olmuşken olmaz.

Gerçeklik Terapisinin ana hedefi, kişilerin hayatlarını etkin bir biçimde kontrol etmelerine destek olarak gerçeklerle karşı karşıya kaldıklarında eylemlerinin fonksiyonelliğini görmelerini ve daha etkin tercihler yapmalarını gerçekleştirmektir. Bu noktada Gerçeklik Terapisi kişilerin temel gereksinimlerine, tercihlerine ve bu tercihlerinin sorumluluğunu üzerine almalarına, başarısız kimlikleri ile etkin bir şekilde mücadele ederek daha başarılı kimlikler ortaya koymalarına vurgu yapar (Ülker Tümlü ve Voltan Acar, 2014).

Nathalie uzun zaman annesi ve ailesi ile ait olma gereksinimi karşılamış ancak özellikle annesine karşı olan aidiyet duygusu onun özgür olma gereksiniminin

önünde hep bir engel teşkil etmiştir. Annesi ile olan ilişkilerinde de çoğunlukla başarısız bir kimlik ortaya koymuştur. Yukarıdaki diyalogda da kızının doğumu ile aslında yeni bir aidiyet duygusu geliştirmeye başlamış olan Nathalie, hayatına yeni birini sokma ya da yeni kararlar alma noktasında özgür olmanın önüne set çekerek kendisi için yeni bir yaşamın aslında sorumluluğunu almaktan kaçmakta ve kalite dünyasına yeni birilerini almama yönünde bir eylem içine girdiği şeklinde yorumda bulunulabilir.

D.Heinz'ın kızı ile olan diyalogu,

Chloe (Heinz'ın Kızı): Bir kadınla ilişkin olduğunu biliyorum

Heinz: Bunu annen biliyor mu?

Chloe (Heinz'ın Kızı): Merak etme bir şey demem. Seçimi sana bıraktık.

Gerçeklik Terapisine göre tüm yaptıklarımızı biz seçiyorsak, bunlardan yine biz sorumlu olmalıyız (Corey, 2000; Corey, 2001). Heinz, Nathalie'den ayrılarak sevgilisine gitmiş ve yapmış olduğu seçimin sorumluluğunu da almıştır. Sonuçtan çok sorumluluk vurgusu yapan bu yaklaşıma göre Heinz da sevgi ihtiyacıyla uyumlu bir davranış ortaya koymuş ve bunun da sorumluluğunu almıştır.

Kişilerarası ilişkilerin ilk oluşmaya başladığı zamanlarda ait olma ihtiyacının yerine getirilmesi önceliktir ancak ilişkinin ileriki safhalarında bu ihtiyaç yerini güç kazanma ihtiyacına bırakır. Bu ihtiyaç ne şekilde olursa olsun sorumlu davranışların telafi edilmesi, bireyin benlik değerinin artmasına yardımcı olur (Wubbolding, 1988). Güç ihtiyacı bireyin tercihler yaparak bu tercihlerinin sorumluluğunu alması olarak da ifade edilebilir (Yorgun ve Voltan Acar, 2014). Heinz da seçim yapmış, seçiminin sorumluluğunu almış ve beş temel ihtiyaçtan biri olan güç elde etme yolunda aslında başarılı da olmuştur.

E.Nathalie'nin filmin 70.24 dakikasında Fabien'in kız arkadaşı ile diyalogu.

Fabien'in kız arkadaşı: Ne diyorsunuz?

Nathalie: Ne hakkında?

Fabien'in kız arkadaşı: Otoriteyi sorgulamak.

Nathalie: Ben mi hiçbir şey...

Fabien'in kız arkadaşı: Hadi ama sen bir felsefe öğretmenisin.

Nathalie: Radikal olmak için çok yaşlıyım.

Fabien'in kız arkadaşı: Neden?

Nathalie: Daha önce yaptım. Öyleydim biraz ama değiştim tabi.

Fabien'in kız arkadaşı: Ama dünya aynı, sadece daha kötü.

Glasser, bu kuramla ilgili belirli kavramlara dikkat çeker. Glasser kişileri sürücü koltuğuna oturtup, eylemlerini yine insanların kendilerinin seçtiklerine inanır (Wubbolding, 2007; Murdock, 2012). Fabien'in kız arkadaşının sorusuna Nathalie'nin '*Ben mi? Hiçbir şey*' ve '*Radikal olmak için çok yaşlıyım*' şeklinde verdiği cevaplarını Gerçeklik Terapisine göre yorumladığımızda, Nathalie'nin

davranışlarını yine kendisinin seçtiğini ve yaşını da bahane ederek aslında eylemsizlik içinde olmayı tercih ettiğini söyleyebiliriz.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada Gelecek Günler filmi Gerçeklik Terapisinin temel kavramları üzerinden incelenmiş ve değerlendirmelerde bulunulmuştur. Ülkemizde psikoloji alanında pek de yaygın olmayan ancak az da olsa alanyazında mevcut olan film analizleri üzerinden kuramsal inceleme ve değerlendirmelerde bulunmak bu anlamda oldukça değerli olsa gerek. Bu çalışma ile de bu anlamda alana katkı koymak hedeflenmiştir. Çalışmada öncelikle Gerçeklik Terapisi ile ilgili bilgiler paylaşılmış ve sonrasında temel kavramları üzerinden film analiz edilmeye çalışılmıştır. Film, Gerçeklik Terapisinin temel kavramlarını anlamak adına değerli bir yapıt olarak gösterilebilir. Filmin ana karakteri Nathalie üzerinden genel bir değerlendirmede bulunursak; Gerçeklik Terapisi bireylerin yaşamlarının kontrolünü ele almaları üzerinde durur. Bunu sağlamanın yolu ise gerçekler karşısında fonksiyonel olmayan davranışlarımızın farkına varmak ve bunların yerine daha iyilerini koyabilmektir (Howatt 2001). Nathalie bu fonksiyonel olmayan davranışlarını değiştirmek yerine çoğunlukla eylemsizliği seçmiş, kişisel özgürlüğünü bir türlü eline alamamış ve genel manada başarılı bir kimlik ortaya koyamamıştır. Nathalie'nin aksine eşi Heinz ise boşanma kararı alarak bir seçimde bulunmuş ve bu seçiminin sorumluluğu alma cesaretini gösterebilmiştir. Boşanma kararında bile Nathalie *'beni hep seveceksin sanmıştım'* diyerek kendi davranışlarının kontrolünü ele almak yerine eşinin davranışlarını kontrol altına almaya çalışmıştır. Corey'e (2015) göre birey yaptığı her şeyi kendi seçiyorsa bunların sonuçlarından da sorumlu olmalıdır. Ona göre olumlu duygu içinde olabilmek için fonksiyonel ve gerçekçi seçimler yapmak gerekir. Nathalie'nin filmin genelinde duygudurumuna baktığımızda ise çok da olumlu bir duygudurumu sergileyen bir birey tasviri ortaya koyamamaktadır. Wubbolding'e (2015) göre bireylerin davranışlarının temel kaynağı olarak görülen ihtiyaçların reddedilmesi veya yokmuş gibi davranılması çok da mümkün değildir. Zaman zaman temel ihtiyaçlar noktasında bir takım başarılı adımları olsa da Nathalie'nin genel manada bu ihtiyaçlarını giderme noktasındaki eylemsizliği onu istemediği davranışlara sürüklemiş, yaşamında da mutsuz anlara sebep olarak başarısız bir kimlik sergilemesini tetiklemiştir yorumunda bulunabiliriz. Literatüre baktığımızda farklı yaklaşımlarla ülkemizde Gerçeklik Terapisi kuramının analizinin yapıldığı çalışmalar (Tanrikulu, 2011; Ülker Tümlü ve Voltan Acar, 2014; Tunç ve Voltan Acar, 2017; Demirören, 2021) iken, farklı danışma kuramlarının farklı yaklaşımlar yoluyla analiz edildiği yurt içi (Şenol Durak ve Fışıloğlu, 2007; Ormanlı, 2011; Sakızcıoğlu ve Voltan Acar, 2016; Boyacı ve İlhan, 2016; Derin ve Çetinkaya Yıldız, 2018; Bozdağ, 2018; Yavuz ve Dölek, 2019; Becerikli ve Boz, 2019; Yıldız, 2020; Katmer, Demir, Kul ve Özkamalı, 2021; Ersümer, 2022) ve yurt dışı çalışmalar (Wedding ve Niemiec 2003; Shepard ve Brew, 2005; Stinchfield, 2006; Horzum, 2011; Peoples ve Helsel, 2013; Culbreth ve Huber, 2015; Wedding ve Niemic, 2016; Mangot ve Murphy, 2017) mevcuttur. Tüm bu çalışmalar, analiz bulgularıyla ruh sağlığı alanına katkıda bulunmuşlardır. Ayrıca, Yıldız (2020) çalışmasında bireylerin gerçek dünyalarına, kimlik arayışlarına, anlamsızlığa, yabancılaşmaya, ruhsal problemlerine temas eden Sam Mendes, Pedro Almodovar, Nuri Bilge Ceylan, Çağan Irmak, Zeki

Demirkubuz, Ferzan Özpetek, Woody Allen, Kim Ki Duk gibi yönetmenlerin filmlerinin farklı ekoller bağlamında psikolojik analizlerinin yapılmasının alana katkı koyacağını ifade etmiştir.

Gerçeklik Terapisi uzun süredir var olmasına ve kuramla ilgili çeşitli tez ve makalelerin mevcudiyetine rağmen daha derinlemesine yapılmış çalışmaların eksik olduğu ifade edilmektedir (Litwack, 2007). Bugün için de Gerçeklik Terapisi için var olan çalışmaların yetersiz olduğu ifade edilebilir. Filmler, psikolojik danışma eğitiminin bir parçası olarak kullanılabilir. Kuramların temel öğeleri film analizleri ile daha kolay anlaşılabilir. Film ile danışma kuramlarının öğretildiği de olmuştur. Eğitim maksatlı yararlanılan filmler; psikopatolojiyle ilintili filmler; ruh sağlığı alanı ile ilgili eğitim alan öğrencilerin izlemesi gerektiğine inanılan filmler; psikopatoloji ile doğrudan bağlantılı olmayan kışkırtıcı, etkileyici ve çeşitli psikolojik fenomenler için örnek oluşturan, karakter gücünü, direncini ve değişik ruhsal durumları tasvir eden filmler şeklinde tarif edilebilir (Wedding ve Niemiec, 2016). Koch ve Dollarhide (2000) 'Can Dostum' filmini psikolojik danışma kuramları derslerinde bir dönem süresince kullanmışlar ve makale çalışmalarında da bu programı anlatmışlardır. Yıldız'a (2020) göre ruhsal problemlerin çoğunlukla bilişsel süreçlerdeki zorluklardan beslendiği ve duygu, düşünce ve davranışın değişmesi için de bilişsel sürece odaklanması gerektiği görüşü (Arnkoff ve Glass, 1992; Corey, 2008; Dobson ve Block, 1988; Weishaar, 1993) 'Amerikan Güzeli' filminin bazı sahnelerinde ortaya konmuş ancak filmin danışma kuramı açısından analizlerinin yapılmamış olmasını eksiklik olarak görmüştür. Yukarıda eksiklik olarak ifade edilen durumun aksine çalışmamızda Gerçeklik Terapisi noktasında incelediğimiz filmin psikolojik analizi yapılarak alanda çalışanların kuramsal bilgilerini güçlendirmek hedeflenmiştir. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının hangi kültür çevrelerinden geldiğini bilmek durumundadır. Çünkü bu kültürel çevreler bireyin davranışına yön veren, bu davranışları şekillendiren unsurlardır. Batı dünyasında şekil alan ve doğal olarak o kültürden etkilenecek oluşan psikolojik danışma kuramlarını kullanırken de danışmanlar bunun farkında olmalıdır. Sinema filmlerinin psikoloji alanında kullanılması ve kuramlar bağlamında analizlerinin yapılması özellikle lisans eğitimleri sırasında aday psikologlara ve psikolojik danışmanlara büyük yararlar sağlayabilir. Farklı bakış açıları kazandırmak, farklı kuramlar çerçevesinde film analizleri yapmak, geleneksel yöntemlerin yanında danışanların yaşamışlıklarıyla bağlantılı terapötik etkisi olan sinema filmlerinden üniversitelerde verilen psikolojik danışma ve kişilik kuramları derslerinde yararlanmak kuramların içselleştirilmesi adına faydalı olabilir. Bu anlamda kuramsal bilgiyi somutlaştırmak adına filmler iyi bir enstrüman olarak kullanılabilir. Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da kendi içinde birtakım sınırlılıkları söz konusudur. Çalışma, L'avenir filmindeki sahnelerin ve diyalogların Gerçeklik Terapisinin temel kavramlarını analiz etmeye izin verdiği oranda film analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu noktada bireyi pek çok açıdan ele alan Gerçeklik Terapisinin anlaşılması ve içselleştirilmesinin bu ve buna benzer birkaç çalışma ile mümkün olamayacağı, film analizlerine alternatif (şarkı sözleri, atasözleri, kitap incelemesi vb.) yöntemlerin kullanılmasının da danışma kuramlarının öğrenilmesine katkı sağlayabileceği ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akpınar, O., & Öz, F.S. (2013). Gerçeklik terapisi: Özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22.
- Alexander, M., & Waxman, D. (2000). Cinemeducation: Teaching family systems through the movies. *Families, Systems & Health: The Journal of Collaborative Family Health Care*, 18(4), 455-466.
- Becerikli, R. & Boz, M. (2019). Kelebekler filminin 'Travma' ve 'Yas' bağlamında incelenmesi. *Sinecine*, 10(2), 341-367.
- Boyacı, M. & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Bozdağ, Y. (2018). Film analizi yöntemi ile aile terapileri: Gilbert'in Hayalleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 87-95.
- Cameron, A. (2010). Utilizing choice theory and reality therapy in therapeutic foster care homes. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 9-16.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling* (5th ed.). Wadsworth: Brooks Cole, Thompson Learning.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Wadsworth: Brooks Cole, Thompson Learning.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Culbreth, S. & Huber, R. J. (2015). Cars and social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(3), 327-336.
- Demirören, D. (2021). Ömer Hayyam'ın rubailerinde gerçeklik terapisi. *Journal of Sustainable Educational Studies*, 2(2), 1-8.
- Derin, S. & Çetinkaya Yıldız, S. (2018). Adler yaklaşımı açısından 'İçimdeki Çocuk' filminin analizi. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 317-335.
- Ersümer, O. (2022). Kieslowski'nin Dekalog II filminin varoluşsal kaygı çerçevesinde felsefi eleştirisi. *Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 29,13-26.
- Gençöz, F. (2009). Sinema ve psikoloji. *E-Sekans Dergisi*, 1, 16-22.
- Glasser, W. (1975). *Reality therapy*. New York: Harper and Row Publishers.
- Glasser, W. (1984). *Control theory*. New York: Harper and Row Publishers.
- Glasser, W. (1998). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi*. (Çev.Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. New York: Harper Collins.

- Glasser, W. (2000). *Reality therapy in the year 2000*. Anaheim, CA. the evolution of psychotherapy conference. Anaheim: CA.
- Haight, M., & Shaughnessy, M. F. (2003). An interview with William Glasser. *North American Journal of Psychology*, 3(5), 407-416.
- Hudock, A.M., & Gallagher Warden, S.A. (2001). Using movies to teach family systems concepts. *The Family Journal*, 9(2), 116-121.
- Horzum, I. (2011). 'Dövüş Kulübü' filminin ruhbilimsel çözümlemesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 25, 1-24.
- Howatt, W.A. (2001). The evolution of reality therapy to choice theory. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1) 7-12.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(2), 569-585.
- Katmer, A.N., Demir, N., Kul, A. & Özkamalı, E. (2021). Marriage Story (Evlilik Hikayesi) filminin Yapısal ve Psikoanalitik Aile Danışmanlığı kuramlarına dayalı incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 5(9), 21-30.
- Koch, G. & Dollarhide, C. T. (2000). Using a popular film in counselor education: Good will hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39, 203-210.
- Köse, B. (2007). Panel: Sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(41), 1-15.
- Litwack, L. (2007). Research review dissertations on reality therapy and choice theory 1970-2007. *International of Journal of Reality Therapy* 27(1), 14-16.
- Mangot, A.G. & Murthy, V.S. (2017). Cinema: A multimodal and integrative medium for education and therapy. *Ann Indian Psychiatry*, 1(1), 51-53.
- Mason, C.P., & Duba, J.D. (2009). Using reality therapy in schools: its potential impact on the effectiveness of the ASCA national model. *International Journal of Reality Therapy*, 29(2), 5-12.
- Morsümbül, Ü. (2015). Bal, süt ve yumurta filmlerinin Erikson'un psikososyal gelişim kuramı açısından analizi. *İlköğretim Online*, 14(1), 181-187.
- Murdock, N.C. (2012). *Gerçeklik terapisi*, F. Akkoyun, (Ed.). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla (2. basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Nelson, J.R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eylene, F. Korkut, Çev.). Ankara: TDFO.
- 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*, 6, 55-62.
- Özden, Z. (2004). *Film eleştirisi: Film eleştirisinde temel yaklaşımlar ve tür filmi eleştirisi*. Ankara: İmge Kitabevi.

- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peoples, K. & Helsel, S. (2013). Bridging the gap between theory and practice with film: How to use Fight Club to teach existential counseling theory and techniques. *Education and General Studies*, 1(2), 1-7.
- Peterson, A.V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 41-49.
- Sakızcıoğlu, S. & Voltan Acar, N. (2016). Uzak filminin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1288-1297.
- Seligman, L. (2001). *Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concept and cases* (5th ed.), USA: Cengage Learning Products.
- Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269- 276.
- Shepard, D.S., & Brew, L. (2005). Teaching theories of couples counseling: The use of popular movies, *The Family Journal* 13(4), 406-415.
- Sönmez, S., & Bilge, G. (2014). Türkiye sinemasında aklın sınırlarını belirlemek: Çıplak Vatandaş ve Gişe Memuru filmlerinde delilik temsilleri. *İletişim*, 20, 34-51.
- Stinchfield, T.A. (2006). Using popular films to teach systems thinking. *The Family Journal* 14(2), 123-128.
- Şenol Durak, E. & Fıfıloğlu H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 43-62.
- Tanrıkulu, T. (2011). Türk atasözlerinde gerçeklik terapisi. *Milli Folklor*, 23(90), 86-92.
- Tunç, E. & Voltan Acar, N. (2017). Bir Ayrılık (A Separation) filminin gerçeklik öğeleri açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 3(10), 1257-1264.
- Ülker Tümlü, G. & Voltan, Acar, N. (2014). İssız Adam Filminin Gerçeklik Terapisine Dayalı İncelenmesi. *İnsan & İnsan*, 2, 62-73.
- Türküler Aka, B. & Gençöz F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69- 77.
- Uğurlu, F. (1992). Edebiyat ve sinema. *Kurgu Dergisi*, 11, 135-151.

- Yavuz, Y. & Dölek, N. (2019). Ordinary People filminin yas teması açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(62), 884-902.
- Yıldız, Y. (2020). Amerikan Güzeli filminin Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapi'nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.
- Yorgun, A., & Voltan Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 216-226.
- Wedding, D., & Niemiec, N.M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 207-215.
- Wedding, D. ve Niemiec, R.M. (2016). *Sinema ve akıl sağlığı*. (R. Arvay Aratan, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Wubbolding, R.E. (1988). *Using reality therapy*. New York: Harper and Row Publishers.
- Wubbolding, R.E. (2007). Glasser quality school. *Group dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(4), 253-261.
- Wubbolding, R.E. (2010). *Reality therapy*. Washington: American Psychological Association.