

**“BİR AYRILIK (A SEPARATION)” FİLMİNİN GERÇEKLIK TERAPİSİ ÖĞELERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

*INVESTIGATION OF THE MOVIE OF "A SEPARATION" IN TERMS OF REALITY
THERAPY CONCEPTS*

Arş. Gör. Emine TUNÇ

Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, eminetuncpdr@hotmail.com,
Ankara/Türkiye

Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR

Ted Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, nilufer.voltan@ted.edu.tr,
Ankara/Türkiye

ÖZ

Toplumda yaşanan olayların birer yansıması olan sinema filmleri, farklı terapi yaklaşımları açısından ele alınarak terapötik bir öğe olarak kullanılabilir. Bu çalışmada gerçeklik terapisinin temel kavramlarının açıklanması ve bu temel kavramların “Bir Ayrılık” filminde nasıl yer aldığı incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, öncelikle gerçeklik terapisinin temel kavramları olan temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, başarılı/başarısız kimlik, seçim ve sorumluluk açıklanmıştır. Ayrıca söz konusu filmde bu kavramlarla ilişkili olduğu düşünülen sahnelerden kesitler sunularak gerçeklik terapisi kapsamında tartışılmıştır. Filmdeki ana karakterlerin yaptıkları seçimler sonucunda yaşamlarının bir anda değiştiği görülmektedir. Bu karakterlerin seçimlerinin kalite dünyalarıyla nasıl ilişkilendirildiği, bu seçimlerin hayatlarında hangi yaşam olaylarına yol açtığı ele alınmıştır. Bunun yanı sıra ana karakterlerin başarılı/başarısız kimlik geliştirip geliştirmedikleri ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk alıp almadıkları, yapılan seçimlerin hangi ihtiyaca yönelik olarak gerçekleştirildiği de Gerçeklik Terapisi açısından değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmanın, gerçeklik terapisi ve temel kavramları ele alması yönüyle uygun olduğu ve psikolojik danışman eğitiminde yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sinema, Gerçeklik Terapisi, Bir Ayrılık

ABSTRACT

Movies which are reflection of situations in society can be used a therapeutic element by handling different therapeutic approaches. In this study, it was aimed to explain the basic concepts of reality therapy and to examine the scenes in the movie of "One Separation" related to these concepts. For this purpose, firstly basic needs, quality world, successful / unsuccessful identity, choice and responsibility, which are the basic concepts of reality therapy, were explained. Furthermore, movie scenes that are thought to be related to these notions were presented and discussed in the context of reality therapy. The main characters in the film seem to have changed their lives suddenly at the end of their choice. It was examined how those characters' choices are related to their quality worlds and which life events those choices lead to in their lives. Besides, it was discussed that whether main characters developed successful/unsuccessful identities, whether they took the responsibility of their choices or not and the needs underlying those choices, in terms of Reality Therapy. As a result, it is thought that this study can be a guide in psychological counseling education in the context of handling reality therapy and its' basic concepts.

Keywords: Movie, Reality Therapy, “A Separation”

1. GİRİŞ

Geçmişten bu güne kadar sanat eserleri özellikle de sinema bir yandan içinde bulunduğu toplumun özelliklerini yansıtır diğer yandan da belirli durumlarda toplumu etkiler (Yiğit, 2009). Birbirinden farklı alanlar gibi görülsede psikoloji de sinema gibi insana, topluma ve insan davranışlarına odaklanır. Diğer bir ifadeyle, uzun yıllardır

sinema ve psikoloji birbirinden beslenmiş iki alandır. Özellikle 70'li yıllardan beri sinema psikolojiden yararlanmaktadır (Wedding ve Niemiec, 2003). Sinema, psikoloji alanından karakterlerini ve öğelerini oluştururken, psikoloji de kendini ifade ederken somutlaştırma ihtiyacından dolayı sinemadaki görseller ve kurgulardan yararlanmışır (Köse, 2009). Özellikle psikoterapi sürecinde terapötik amaç ile sinema filmlerinin kullanımı gittikçe yaygınlaşmaktadır (Gençöz ve Başak, 2007). Sinema filmler, bireyin soruna dışardan bakabilme imkanı sunar. Böylece birey, daha önce çözüm üretmediği sorunlara alternatif çözüm yolları bulur, yeni ve işlevsel baş etme becerileri geliştirebilir (Durak ve Fıfıloğlu, 2007). Dolayısıyla, psikolojik danışma alanı, sinema filmlerinden terapötik süreçte faydalanma imkanı bulur. Özellikle filmler psikolojik danışma kuramlarının öğretiminde bir araç olarak kullanılmaktadır.

Son yıllarda filmler de özellikle kuramlarla ilgili psikoloji çalışmalarında kullanılmaya başlanmıştır. "Annem Uğruna" filmi Virginia Satir Aile Terapisi (Durak ve Fıfıloğlu, 2007), "İssız Adam" filminin Gerçeklik terapisi (Tümlü ve Voltan-Acar, 2014), "Babam ve oğlum" filmi Çok Boyutlu Aile Terapisi kavramları ile ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Benzer şekilde "Bal", "Süt" ve "Yumurta" filmleri de Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı çerçevesinde (Morsümbül, 2015), Başlangıç filmi Psikanalitik öğeler ve rüya olgusu açısından (Ormanlı, 2011), "Tehlikeli İlişki" analitik terapi (Derin ve Voltan-Acar, 2016) ve "Uzak" filmi Varoluşsal Terapinin (Sakızcıoğlu ve Voltan-Acar, 2016) öğeleri açısından incelenmiştir. Benzer şekilde Yiğit (2009) tarafından "Kabadayı" filmi Anadolu'nun zihinsel yapısına göre değerlendirilirken, "Dalgaların Prensi" filmi Aile Danışması eğitimlerinde yararlanmak amacıyla analiz edilmiştir (Nadir, 2013).

Görölmektedir ki son zamanlarda psikolojik danışma alanında, bireyi ve toplumu anlamaya çalışılırken sinema filmlerinden yararlanılmaya başlanmıştır. Özellikle kuramların açıklanması, terapötik becerilerin geliştirilmesi, psikolojik açıdan farklı bakış açılarının kazandırılması noktasında sinema filmleri, psikolojik bir öge olarak işlev görmektedir. Bu çalışmada da İran'ın aile ve toplum yapısını ortaya koyan "Bir Ayrılık" filmi Gerçeklik terapisi kavramlarıyla –seçim ve sorumluluk, kalite dünyası, temel ihtiyaçlar ve başarılı/başarısız kimlik ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

1.1. Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik terapisi, Glaser'in (1998, 2000, 2003) çalışmalarında açıklanan seçim kuramına dayanmaktadır. Gerçeklik terapisinin temel amacı bireyin gereksinimlerinin farkında olması ve bunları karşılayabilecek etkili seçimler yapabilmesidir. Diğer bir ifadeyle, bireyin nasıl daha iyi ve etkili seçimler yapabileceği ve yaşamının kontrolünü nasıl sağlayacağını bilmesi terapinin özünü oluşturur. Corey, (2008). Buna göre birey yaptığı seçimlerin sonucunda ortaya çıkan davranışın sorumluluğunu almalıdır. Aynı zamanda başarısız kimlik geliştiren bireylerin daha etkili seçimler yaparak ve sorumluluklarını üstlenerek başarılı kimlik geliştirmesi önemlidir. Bu bölümde de Gerçeklik terapisinin temel kavramlarının kuramsal bilgisine yer verilmiştir.

1.1.1. Seçim ve Sorumluluk

Gerçeklik terapisi insanların doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda etkili seçimler yapabilmesine dayanır. Seçim kuramına göre birey davranışlarını kendisi seçer. Birey, sadece yaptığı değil aynı zamanda düşündüğü ve hissettiklerinden de sorumludur (Corey, 2008). Dolayısıyla, sadece olumlu duygular değil aynı zamanda mutsuzluk gibi olumsuz duygular da bireyin seçimi sonucunda ortaya çıkar (Glasser, 1998). Bundan dolayı gerçeklik terapisine göre mutlu olabilmek için işlevsel ve gerçekçi seçimler yapılmalıdır; çünkü birey, davranışlarını bilinçli ve isteyerek yapar; diğer bir deyişle davranışlar bilinçsiz değildir (Corey, 2008). Dolayısıyla, yapılan her şeyi birey seçiyorsa yani birey yaptıklarının bilincindeyse davranışlarının ve seçimlerinin sonuçlarından da birey sorumlu olmalıdır.

Seçim kuramına göre; birey, ancak kendi davranışlarını denetleyebilecek bir donanıma sahiptir (Özmen, 2006). Diğer bir ifadeyle, birey başkalarının davranışlarını ya da çevreyi kontrol edemez ve başkalarının davranışlarından sorumlu değildir. Gerçeklik terapisine göre önemli olan bireyin davranışlarındaki gerçek sorumluluğun kendisine ait olduğunun bilincine varmasıdır. Buna göre insanların gerçeklere uygun ve seçimlerinin sorumluluğunu kabul eden değerlendirmeleri yapmaları halinde davranışlarının olumlu yönde değişeceğine inanılır. (Kaner, 1993). Sorumluluk duygusu gelişmiş bireyler ne istediklerini, isteklerini nasıl elde edebileceklerini bilen ve bunu gerçekleştirmek için uygun adımları atabilen insanlardır (Palancı, 2004). Bu bakımdan aslında seçim teorisi bir iç kontrol psikolojisidir (Hillis 2008). Diğer bir ifadeyle birey kendisi ve davranışlarını kontrol edebilen ve istediği doğrultuda yön verebilen bir donanıma sahiptir.

1.1.2.Temel İhtiyaçlar

Gerçeklik terapisinin üzerinde durduğu kavramlardan birisi de temel ihtiyaçlardır. Seçim kuramına göre insanlar, genetik kodlarına işlenmiş diğer bir deyişle, yaşam boyunca insanları yönlendiren beş ihtiyaçla -ait olma ve sevgi, hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacı- dünyaya gelir (Corey, 2008). Diğer bir ifadeyle, insan davranışlarının altında beş ihtiyaç karşılama çabası yer alır. Her ne kadar davranışlarının altında bu çaba yer alsada bireyler, ihtiyaçlarının farkında olmazlar. Sadece kendilerini daha iyi hissetmek istediklerini bilirler (Corey, 2008). Bir diğer deyimle, birey kendisini iyi hissetmiyorsa bu beş ihtiyaçtan birisi karşılanmıyor demektir.

Bu ihtiyaçların en temeli olan hayatta kalma ihtiyacı, yeme-içme, barınma, hastalıklardan korunma anlamına gelir. Sevgi, işbirliği ve paylaşma ise ait olma ihtiyacına yöneliktir ve tüm kültürlerde bulunur (Wubbolding, 2005; akt: Sharf, 2014). Aynı zamanda sevgi karşılanması en zor ihtiyaçtır ve karşılanabilmesi için diğer bireylerle işbirliğini gerektirir (Corey, 2008). Özgürlük ihtiyacı ise bireyin ne yapmak istediği, kendini nasıl ifade etmek, hayatının nasıl yaşamak istediğini ve diğer yaşantılarını nasıl sürdürmek istediğini ifade eder (Sharf, 2014). Birey, hayatının kontrolünü elinde tutabildiği zaman bu ihtiyaç doyurulabilir. Özellikle birey bir tehdit altındayken özgürlük ihtiyacından dolayı endişeye kapılabilir (Glasser, 1998). Diğer bir ihtiyaç olan güç de insana özgü bir ihtiyaçtır. İnsan diğer canlılar gibi sadece tehdit altındayken güce ihtiyaç duymaz. İnsanda hem ilişkileri hem de elinde olandan daha fazlasını elde etme isteği yoğun bir şekilde bulunur. İnsan, bunu elde etmek için de dış dünyayı kontrol etmek ister (Glasser, 1998). Güç ihtiyacı özellikle evliliklerde ait olma ihtiyacı ile çatışır (Sharff, 2014). Bunların dışında eğlence ihtiyacı, hayatta kalma, ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacı kadar güçlü bir ihtiyaç olmasada önemli bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç da okuma, spor aktiviteleri, başkaları ile eğlenme, şakalaşma ve diğer yaşam alanlarında kendini gösterebilir (Sharf, 2014). Bu beş gereksinim de bireyin yaşamında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Zaman zaman ihtiyaçlar karşılanırken birbiriyle çatışabilir. Bir ihtiyaç karşılanırken diğer ihtiyaçta azalma olabilir. Diğer bir ifadeyle, ihtiyaçlar arasında karmaşık bir ilişki vardır. Önemli olan bireyin ihtiyaçlarının farkında olması ve onları karşılayabilmesidir. Birey ihtiyaçlarını doyururken kendi kalite dünyasındaki resimlerden ve algısından yararlanır.

1.1.3.Kalite Dünyası

Gerçeklik terapisinde önemli bir diğer kavram ise kalite dünyasıdır. Doğumdan hemen sonra yapmaya başlanan ve yaşam boyunca devam eden asıl iş, çok iyi hissetmemizi sağlayan her şeyin peşine düşmektir. Bu bilgi, beyin “kalite dünyası” (resim albümü) denilen özel bir yerinde depolanır (Corey, 2008). Diğer bir ifadeyle “kalite dünyası” ile kastedilen şey, ihtiyaçları karşılayan insanların ve bazı nesnelerin görüntülerinin beyinde saklandığı yerdir (Glasser ve Wubbolding, 1995; akt: Murdock, 2014). Glasser’e (1998) göre kalite dünyası dinamiktir. Şöyle ki, kalite dünyası, birey doğar doğmaz başlar ve yaşam boyunca da sürekli olarak gözden geçirilir (Murdock, 2014). Bir anlamda kalite dünyası, hayatın merkezinde yer alır (Corey, 2008) ve Glasser resim albümünü bireyin içinde yaşamak istediği ideal dünya olarak ifade eder (Glasser, 1998).

Kalite dünyası bir fotoğraf albümüne de benzetilebilir. Bu albümdeki fotoğraflar bulanık olabilir. Gerçeklik terapisinde önemli olan bireylerin bu bulanık fotoğrafları net bir şekilde görebilmesini sağlamaktır ve bu fotoğrafların insanların gereksinimlerine göre önem sırası farklılaşır. Bir diğer deyişle, kalite dünyası tamamen gereksinimler üzerine kuruludur (Corey, 2008). Kalite dünyasında, bireyin gereksinimlerini en iyi karşılayan her şey korunur. Burada önemli olan ihtiyaçları gerçekçi şekilde karşılamayan resimlerin çıkartılarak yenileri ile değiştirilmesidir (Glasser, 1998). Kalite dünyası (resim albümü) ile gerçek dünya birbirinden farklı olduğunda bireye göre sorun vardır. Gerçeklik terapisinde de önemli olan bireyin içinde yaşadığı şeyle (real world) yaşamak istediği şey (Picture album) arasındaki farkı ortadan kaldırma çabasıdır. Normal dışı davranışlar da bu farklılıklardan kaynaklanır (Corey, 2008). Bu normal dışı davranışlardan dolayı birey başarılı bir kimlik geliştirmekte zorlanabilir.

1.1.4.Başarılı ve Başarısız Kimlik

Gerçeklik terapisinin üzerinde durduğu bir diğer kavram da başarılı/başarısız kimliktir. Davranışlarının sonuçlarını üstlenebilen ve gerçekleri olduğu gibi kabul edebilen bireyler başarılı kimlik geliştirenlerdir (Palancı, 2004). Özellikle ait olma ve sevmeye ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi başarılı kimliğin en önemli göstergesidir. Aynı zamanda başarılı kimlik beraberinde sorumluluk duygusunu da getirir (Glasser, 1998).

Diğer bir deyimle, başarılı kimlik geliştiren bireyler sorumluluklarının farkında olan ve bunu yerine getirebilenlerdir. Başarılı kimliğin tersine başarısız kimlik geliştiren bireylerde sevgide ve özgüvende başarısızlık, kendini değersiz hissetme, özellikle başarı konusunda güvensizlik en önemli göstergedir (Palancı, 2004). Dolayısıyla, başarılı kimliğin özünde de bireyin kendisine uygun seçimler yapabilmesi ve bu seçimlerin sorumluluğunu alabilmesi yatmaktadır; çünkü işlevsel seçimler yapabilmek mutlu olmayı ve seçimlerinden memnun olmayı, kendine değer vermeyi de sağlar.

1.1.5. Toplam Davranış

Seçim kuramına göre, doğumdan ölüme kadar yapılan her şey davranıştır ve insanın bütün davranışlar da kendi seçimlerine dayanmaktadır. Gereksinimlerin karşılanması için isteklere erişmek gerekmektedir. Bunun için de en uygun yol toplam davranıştır (Corey, 2008). Toplam davranış birbirinden ayrılmayan dört öğeden oluşmaktadır. Bunlar; yapma, düşünme, duygu ve fizyolojidir. Yapma, yürüme, konuşma, hareket etme gibi aktif davranışları; düşünme, gündüz ve gece rüyalarını içeren gönüllü ya da gönülsüz düşünceleri; duygular, mutluluk, memnuniyet, acı gibi çeşitli duyguları ve fizyoloji, yemek, terlemek gibi bedensel fonksiyonları ifade etmektedir (Sharf, 2014).

Seçim teorisine göre insan davranışına bakış açısının anlaşılmasında bu dört öğe önemlidir. Glasser, insan davranışlarının daha iyi anlaşılabilmesi için araba diyagramından yararlanmıştır. Buna göre, arabanın motoru hayatta kalma, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını, ön tekerleri yapma ve düşünceyi, arka tekerleri ise duygu ve fizyolojiyi temsil etmektedir. Araba ise istekler tarafından harekete geçirilmektedir. Bir arabanın yönünü ön tekerlerin belirlediği gibi davranışları da yapma ve düşünme belirler. Arka tekerlerin ön tekerlere göre yönünü belirlediği gibi duygu ve fizyoloji de yapma ve düşünmenin sonucunda şekillenir (Sharf, 2014). Diğer bir ifadeyle, duygu ve fizyoloji, yapma ve düşünmeden bağımsız değildir. Yapma ve düşünme öğelerini bir kenara bırakarak duygu ve fizyolojiyi değiştirmek güçtür.

2. “BİR AYRILIK (A SEPARATION)” FİLMİNİN GERÇEKLIK TERAPİSİ KAVRAMLARIYLA ELE ALINMASI

“Bir Ayrılık”, Asgar Ferhadi tarafından yönetilen ve Leyla Hatemi, Peyman Moaadi, Shahab Hosseini, Sareh Bayat ile Sarina Farhadi'nin oynadığı 2011 İran drama filmidir. Film, boşanmış bir orta sınıf İranlı çifti ile yaşlı babası için alt sınıf bir bakıcı tutmasını izleyen entrikaları konu edinmektedir. “Bir Ayrılık” filmi, 61. Berlin Film Festivali'nde En İyi Film dalında Altın Ayı ve En İyi Aktör ile En İyi Aktris dallarında Gümüş Ayı kazanmış, böylece Altın Ayı kazanan ilk İran filmi olmuştur. 84. Akademi Ödülleri'nde En İyi Yabancı Film seçilmiştir.

Tablo1. Filmle İlgili Demografik Bilgiler

Filmle İlgili Demografik Bilgiler	
Filmin Adı:	Bir Ayrılık (A Separation)
Yapımı:	2011- İran
Yönetmen:	Asghar Farhadi
Oyuncular:	Leila Hatami Peyman Moaadi Sareh Bayat Shahab Hosseini Sarina Farhadi
Senaryo:	Asghar Farhadi
Yapımcı:	Asghar Farhadi

2.1.Filmin Konusu

Geleneksel ve modern yaşama ve düşünme biçimleri arasındaki çatışmanın yanı sıra, sınıf farklılıklarını da ele alan film, bir kadının eşinden boşanmak için dilekçe vermesinin ardından yaşanan olayları anlatmaktadır. Film, boşanmak üzere olan ama çocuklarının velayeti konusunda ikileme düşen bir çiftin öyküsünü vermektedir. Simin, kocası Nader ve kızı Termeh'le birlikte İran'ı terk etmek istemektedir. Nader'in Alzheimer hastası babasını bırakmayı reddetmesi üzerine boşanma davası açan Simin, dava talebi reddedilince anne babasının evine gitmiştir. Termeh ise babasıyla kalmaya karar vermiştir. Nader kızına ve babasına bakması için hamile bir genç kadını tutmuş; ama bu durum daha fazla soruna yol açmıştır (<http://www.sinemalar.com/film/154726/bir-ayrilik>).

Bu bölümde, “Bir Ayrılık” filminin, gerçeklik terapisinin temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek sunulmasına yer verilmiştir.

2.2.Seçim ve Sorumluluk

Film Simina ve Nadir'in boşanmak için mahkemede bulunmasıyla başlar. Simina, kızları Temre'yi İran'da yetiştirmek istemez ve eşi ve kızıyla birlikte yurtdışına gitmek ister; ancak Nadir, Alzheimer olan babasına bakmak zorunda olduğunu, onu bırakıp gidemeyeceğini söyler. Bunun üzerine Simina ve Nadir boşanma kararı alırlar. Kızları Temre'nin velayeti konusunda anlaşamazlar. Nadir, boşanmayı kabul ederek babasıyla kalmayı, Simina ise boşanarak yurtdışına gitmeyi seçer (1'.15''-05'18''). Burada özellikle Nadir, Alzheimer olan babasını bırakmak istemez; çünkü Nadir'in içinde yetiştiği İran kültürü geleneksel ve kolektif bir toplum yapısına sahiptir. Bu tarz toplumlarda gruba bağlılık ön planda yer alırken, bireysel istekler geri planda tutulur. Bundan dolayı da bireylerin ait olma ve sevmeye gereksinimi karşılanırken, özgürlük gereksiniminin karşılanmaması doğal bir sonuçtur (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Nadir de Alzheimer olan babasını bırakamaz ve eşinden boşanma yönünde bir seçim yapar. Film ilerledikçe aslında her ikisinin de bu seçimi isteyerek yapmadıkları yaşadıkları olaylar ve tutumlardan anlaşılmaktadır.

Filmin başka bir sahnesinde Terme, eve döndükleri bir gün büyük babasını yatak odasında yerde, kolları yatağa bağlanmış bilinçsizce yatarken bulur. Raziye ortalıkta yoktur. Raziye eve dönünce Nadir onu babasıyla ilgilenmemek ve Simin'in daha önce o parayı hamallara verdiğini bilmediği için odasından para çalmakla suçlar. Raziye masum olduğunu iddia eder ve o günkü ücretini talep eder. Çok sinirlenen Nadir Raziye'nin omzundan hafifçe tutarak evinden dışarı iter ve kapıyı kapatır. Bu olaydan sonra Raziye hastaneye kaldırılır. Hamile olan Raziye çocuğunu kaybetmiştir. Daha sonra Nadir, Raziye'nin çocuğunu öldürmekle suçlanır. Aynı şekilde Nadir de Raziye'yi babasını evde yalnız bırakarak evden gittiği için onun yaralanmasına neden olduğu için Raziye'den şikayetçi olur (36'15''-40'29''). Filmde hem Raziye hem de Nadir seçtikleri davranış sonucunda bir başkasının yaralanmasına ve ölmesine neden olur. Gerçeklik terapisine göre birey yaptıkları, düşündükleri ve hissettiklerinden sorumludur (Sharf, 2014). Aynı zamanda sorumluluk, seçme özgürlüğünün bir bedeli olarak düşünülebilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Bundan dolayı hem Raziye hem de Nadir yaptıkları davranışlarının bir bedeli olarak hakim karşısına çıkar. Her ikisi de niyetlerinin bir başkasını yaralamak ya da öldürmek olmadığını diğer bir ifadeyle, buna isteyerek sebep olmadıklarını söylese de yaptıkları seçimin sonucuna katlanmak zorunda kalırlar. Filmin başka bir sahnesinde Terme babasına Raziye'nin hamile olduğunu bilip bilmediğini sorar. Annesi Terme'ye babasının Raziye'nin hamile olduğunu bildiğini söyler. Bunun üzerine Nadir kızına yalan söylemez ve bildiğini itiraf eder. Terme babasına neden yalan söylediğini sorduğunda ise Nadir eğer bildiğimi söyleseydim bir yıldan üç yıla kadar ceza alırdım. Mahkeme senin ne niyetle yaptığına bakmaz" cevabını verir (74'45''-76'16''). Buradan anlaşılacağı üzere Nadir davranışının sorumluluğundan kaçır ve yalan söyler. Oysa ki gerçeklik terapisine göre birey ne olursa olsun seçimlerinin bilincindedir ve davranışının sonucuna katlanmak ve onun sorumluluğunu üstlenmek durumundadır.

Nadir ve Raziye'nin duruşması sırasında Hodjat agresif hareketlerinden dolayı mahkemeden çıkarılınca Raziye onun depresyonda olduğunu ve antidepresan ilaçlar kullandığını söyler. Eşinin ceza almamasını ister (67'03''-73'.56''). Aynı zamanda Temre'nin öğretmeni Nadir'in Raziye'nin hamile olduğunu bilmediği yönünde ifade verir. Bundan dolayı Hodjat, Temre'nin okuluna giderek Temre'nin öğretmenini yalan söylemekle suçlar, onu tehdit eder ve öfkesine hakim olamayarak taşkınlık çıkartır (85'.24''-87'47''). Gerçeklik terapisine göre birey depresif olmayı, mutsuzluğu kendisi seçer. Buna göre bireyin depresyonu seçmesi, başkalarına yalvarmadan yardım ister ve bu, karşısındaki kişiye bana yardım et anlamına gelir (Glasser, 1998). Diğer bir ifadeyle, bireyler etkili bir şeyler yapma konusunda kendi isteksizliklerini mazur göstermek için acıyı ya da sefaleti seçebilirler (Sharff, 2012). Seçim teorisine göre ruhsal hastalıklar, insanların gerçeği reddetmesi ve sorumluluktan kaçmanın bir yoludur (Kaner, 2003). Filmde de Hodjat'ın taşkınlık yaptıktan sonra kusura bakmayın ben sinirlerime hakim olamıyorum demesi ve en ufak bir problem karşısında öfkesiyle hareket etmesi onun sorumluluktan kaçtığını gösterir. Gerçeklik terapisine göre Hodjat'ın etrafına şiddet uyguladığı, mahkeme kurallarına uymadığı için davranışlarının sorumluluğunu alması beklenir. Bunun için de Hodjat'ın gereken cezayı alması gerekir.

Filmin son sahnesinde Simina ve Nadir boşanır. Temre'nin velayetinin kimde kalacağı konusunda kararı Temre'nin vermesi istenir. Temre hakimın karşısına geçer ve hakim Temre'ye anne ve babasından hangisiyle kalmak istediğini sorar. Temre ağlayarak bir karar verdiğini söyler. Filmde Temre'nin kararının ne olduğu hakkında bilgi verilmez (115'.58''-118'47'') Burada Temre bir seçim yapmaya zorlanır ve aslında onun ağlaması bir seçim yapmak istemediğini gösterir. Hem Simina hem de Nadir boşanmayı seçerler ve Temre'nin de bir seçim yapmasını isterler. Bundan sonra karşılaşacakları ve yaşayacakları hayatın da sorumluluğunu almak zorunda kalırlar.

2.3.Kalite Dünyası

Film kalite dünyası kavramı açısından ele alındığında ilk başlarda Nadir, Simina, kızları Temre, Nadir'in Alzheimer olan babası ve kızlarının öğretmeni birbirlerinin kalite dünyasında yer alır; ancak zamanla Nadir'in babasının bakıcısı Raziye (13'08''), kocası Hodjat (24'19'') ve Hodjat'ın ablası (33'42'') da birbirlerinin kalite dünyasında yer edinir. Yaşam devam ettikçe diğer bir ifadeyle, zamanla hepsinin kalite dünyası genişler. Filmin başka bir sahnesinde mahkeme esnasında Hakim, Simina'nın yurtdışında yaşamak ve İran'da Temre'yi yetiştirmek istememesinin küçük bir sorun olduğunu ve bunun için boşanmanın yersiz olduğunu söyler (04'08''-05'23''). Bireylerin gerçekler hakkında algıları olabilir, ama gerçeği bilemezler. Aynı zamanda algılar bireyden bireye göre değişir (Sharf, 2014). Simina için Temre'yi yurt dışında yetiştirmek çok önemlidir; çünkü, o kızının geleceği açısından İran'da kalmamanın daha doğru olduğunu düşünür. Hakim ise Simina'nın bu sorununu küçük bir problem olarak görür. Diğer bir ifadeyle yurtdışında yaşama ve çocuğunu yurtdışında yetiştirme fikri Simina ve hakimın kalite dünyasında farklı bir şekilde anlam bulur. Bundan dolayı hakim, Simina'nın yurtdışında yaşamak ve kızını orada yetiştirmek için boşanmayı göze almasını küçük bir sorun olarak görür. Bu da, bireylerin algılarının birbirinden farklı olduğunun önemli bir göstergesidir.

2.4.Temel İhtiyaçlar

İşin ilk gününde Nadir'in babasının idrarını tutamaması üzerine, Raziye dini çağrı merkezini arar ve onu temizlemesinin günah olup olmayacağını sorar. Bunun kabul edilebilir olduğunu öğrenince yaşlı adamın üstünü temizler. Nadir akşam eve geldiğinde Raziye gündüz olan olayı Nadir'e anlatır. Babasının altını temizlemek zorunda olduğunu ona söylemediğini, bunun uygun olmadığını bundan dolayı işe devam edemeyeceğini söyler; ancak eşinin borçlarından dolayı çalışmaya devam etmek zorunda kalır (16'58''-18'21''). Hayatta kalma gereksinimi, yeme, içme, barınma gibi temel gereksinimleri içinde bulundurur (Glasser, 1998) ve bu, en temel gereksinimdir; çünkü, bireyin yaşamını idame ettirebilmesi için yeme, barınma ihtiyaçlarını karşılayabilmesi gerekir. Raziye'nin her ne kadar Alzheimer olan babaya bakmak istemese de işe devam etmesi onun hayatta kalma ihtiyacını karşılamak zorunda olmasındandır. Aynı zamanda Raziye'nin özgürlük ve hayatta kalma ihtiyacı da birbiriyle çatışmıştır; çünkü Raziye birisinin altını temizlemek istemez; ancak hayatta kalma ihtiyacı baskın olduğu için isteği yönünde bir karar alamaz.

Simina ve Nadir'in yurt dışında yaşama konusunda anlaşamaması ve boşanma kararı alması onların güç ve ait olma gereksinimlerinin çatıştığının en önemli göstergesidir. Corey (2008) en önemli gereksinimin ait olma, sevme/sevilme olduğunu hatta birçok problemin bu gereksinimin yeterince doyurulmamasından kaynaklandığını ifade eder. Diğer yandan güç ihtiyacı, ait olma ihtiyacı ile çatışabilir (Sharf, 2014). Bireyler ilk önce ait olma ihtiyacını karşılamaya çalışır; ancak zamanla güçlü olma isteği daha baskın olabilir (Glasser, 1998). Filmde de Simina ve Nadir'in evliliklerinin ilerleyen yıllarında güç elde etme gereksinimleri, ait olma gereksinimlerini baskılar. Her ikisi de ilişkilerini kendilerine göre kontrol etmeye çalışır. Her ikisinin de güç ihtiyacı evliliklerini tehdit eder ve boşanmayla sonuçlanır. Diğer bir deyişle, güç gereksinimini karşılayabilme yolunda atılan adım ait olma gereksinimini geri planda bırakmıştır. Başka bir sahnede Simina eve gelir Nadir'e Raziye'nin çocuğunu kaybetmesinden dolayı kan parasını vermeyi kabul etmesini, Hodjat'ın Terme'ye zarar vermesinden korktuğunu söyler; ancak Nadir bunu kabul etmez ve kendisinin suçlu olmadığı ifade eder (89'54-91'44''). Simina'nın kızının hayatından endişe etmesi onun ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik bir davranıştır; çünkü Simina'nın hayatında Terme'nin farklı bir yeri ve anlamı vardır. Ona sevgiyle bağlandığı için onu kaybetmek istemez.

2.5.Başarılı/Başarısız Kimlik

Simina ve Nadir boşanma kararı almasına rağmen aslında her ikisi de boşanmak istemezler; fakat bunu birbirlerine söyleyemezler. Simina evden ayrılırken Temre, babasına annesine neden kalmasını söylemediğini sorar. Nadir de annesinin tekrar döneceğini söyler. Nadir aslında Simina'nın boşanmak istemediğinin farkındadır (18'43''-19'46''). Başka bir sahnede de Nadir tutuklanır ve o gece eve gelemez. Simina, Alzheimer olan babayı kendi evine götürürken birden arabada ağlamaya başlar. Ağlarken bir yandan da "Bana bir kere bile kal demedi. Kal deseydi kalırdım" der (63'32''-65'03''). Her ne kadar ne Simina ne de Nadir boşanmak istemese de bunu birbirlerine söyleyemez ve bu teklifi birbirlerinden beklerler. Bu her ikisinin de başarısız kimlik geliştirdiğinin göstergesidir. İsteklerinin peşinden gidip bunu birbirlerine söyleyebilme cesaretini gösterememişlerdir. Başarılı kimlik geliştiren bireyler mutlu olacakları seçimler yaparlar (Glasser, 1998); ancak boşanma her ikisini de mutsuz etmektedir. Yine de boşanmanın eşinden dönememişlerdir.

2.6. Toplam Davranış

Nadir ve Simina'nın boşanmak istemesinin altında Simina ve Nadir'in farklı düşüncelere sahip olması yatar. Simina, kızını yurt dışında yetiştirme düşüncesinde olduğu için Nadir ise alzheimer olan babasını yalnız bırakmak istemediği için boşanırlar. Sonunda her ikisi de bu kararından dolayı büyük bir üzüntü içerisinde (01'05''-05'18''; en son dakika). Simina ve Nadir'in farklı düşünceye sahip olmaları onların boşanma eylemini gerçekleştirmesine neden olur. Bunun sonucunda her ikisi de üzülmeye, acı çekmeye gibi duygularını yaşarlar. Bu durum toplam davranışın eylem, düşünce ve duygu öğelerini bünyesinde bulundurur. Diğer bir ifadeyle, Nadir ve Simina'nın eylemi ve düşünce sistemi ikisinin de duygularına yön verir. Duygular, eylem ve düşünceden bağımsız değildir. Başka bir sahnede, Simina, evden ayrılma kararı alır ve eşyalarını toplar. Evden çıkar çıkmaz arabada ağlar (12'44''-12'54''). Ağlama, fizyolojik bir tepkidir ve yapma ve düşünme sonunda ortaya çıkar. Simina'nın evden ayrılma eylemi, üzülmeye ve ağlamasına yol açar. Diğer bir sahnede ise, Simina, Temre'ye babasının Raziye'nin hamile olduğunu bildiğini söyler. Bunu öğrenen Nadir, Temre'ye söz verdiği halde Simina'ya kal demez; çünkü Nadir, Simina'nın Temre'yi kendisine düşman etmek istediğini düşünür. Nadir, Simina'ya kal demediği ve ayrılacakları için üzgündür (74'05'', 76'15''). Bir davranışta bulunulduğunda toplam davranışın dört ögesi de faal durumdadır (Glasser, 1998). Bu sahnelerde de sadece yapma değil eylemin sonucunda düşünce, duygu ve fizyoloji tepkileri de ortaya çıkar. Aynı zamanda birey acı çekmeyi, üzülmeyi doğrudan kendisi seçmez. Bu, toplam davranışın sonucunda ortaya çıkar ve toplam davranışın istenmeyen kısmıdır (Corey, 2008). Filmdeki bu sahnelerde üzülmeye ve acı çekmeye gibi duygular, ağlama gibi fizyolojik tepkiler vardır. Bunlar yapma ve düşünce öğelerinin bir sonucudur. Diğer bir ifadeyle, toplam davranışı değiştirmek için bireyin kontrol edebildiği yapma ögesini değiştirmek gerekir; çünkü yapma ögesi bireyin kontrolindedir ve kendi seçimidir (Glasser, 1998). Simina ve Nadir'in acı çekmemesi, Simina'nın ağlamaması için her ikisinin de sergiledikleri davranışları değiştirmeleri gerekir.

3. SONUÇ

Gerçeklik terapisi, bireylerin yeni ve güç bir durum karşısında işlevsel ve etkili seçimler yapabilmesine dayanır. Buna göre bireyler ihtiyaçlarının farkında olmalıdır ve ihtiyaçlarını karşılayabilme yönünde seçimler yapabilmelidir. Diğer yandan bireyden sadece seçim yapması değil aynı zamanda seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesi ve davranışlarını kontrol etmesi beklenir. Böylece birey sadece ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz aynı zamanda başarılı bir kimlik geliştirmiş olur. Sinema filmleri de seçim, kontrol etme, ihtiyaç ve başarılı kimlik gibi kavramların örneklerinin bulunduğu yapıtlardır. "Bir Ayrılık" filmi de bunun en güzel örneklerinden birisidir. Buradan hareketle, bu çalışmada "Bir ayrılık" filmi gerçeklik terapisi kavramlarıyla ilişkilendirilerek yeni bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmıştır.

Son zamanlarda psikolojinin sıkça bazı kuramların açıklanması, öğretilmesi amacıyla sinema filmlerinden yararlandığı görülmektedir. Özellikle sinema filmlerinde birey ve toplumu anlamaya yönelik örneklerin yer alması, psikolojik danışma eğitiminde, yeni davranışların ve kuramların öğretilmesinde, farklı bakış açılarının kazandırılmasında işlevsel olmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın gerçeklik terapisinin öğretilmesi ve geliştirilmesinde alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın yanı sıra gerçeklik terapisi ve diğer psikolojik danışma kuramları sadece filmlerle ele alınmayıp şiir, şarkı, kitap, atasözleri gibi diğer kültürel alanlarla da ilişkilendirilerek çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, T.ve Voltan-Acar, N. (2013). "Babam ve Oğlum" filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisi'nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13, 37- 53.
- Aka, B. T., & Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili semalar üzerindeki etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 25(65), 69.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Glasser, W. (1998). Kisisel Özgürlüğün Psikolojisi: Seçim Teorisi. (Çev.Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Gençöz, F., & Başak, T.A. (2007). Sinema tadında terapi: Sinematerapi. Bilim ve Teknik, 473, 58-61.
- Hillis, P. M. (2008). Choice theory, metacognition, and a life experience: self-Integrity following change. International Journal of Reality Therapy, 28(1), 57-62.
- Horzum, I. (2011). "Dövüş Kulübü" filminin ruhbilimsel çözümlemesi. Akademik Bakış Dergisi, 25, 1- 24.

- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 26(2), 569-585.
- Köse, B. (2007). Panel: sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği, Türk Psikoloji Bülteni, 13 (41),
- Murdock, Nancy L. (2014). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları, (F. Akkoyun, Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nadir, U. (2013). Aile danışmanlığı eğitimlerinde popüler filmlerin kullanımı ve yapısal aile terapisi kuramı ile dalgaların prensi filminin analizi. Journal of Society & Social Work, 24(1).
- Tümlü, G. Ülker ve Voltan-Acar, Nilüfer (2014). İssız Adam Filminin Gerçeklik Terapisine Dayalı İncelenmesi, İnsan & İnsan, 2, 62-73.
- Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama Ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Sharf, Richard S. (2014). Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar, (5. basımdan çeviri), (N. Voltan-Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. Journal of clinical psychology, 59(2), 207-215.
- 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.
- Sharf, Richard S. (2014). Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar, (5. basımdan çeviri), (N. Voltan-Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.