

Arı, H., & Yılmaz Bingöl, T. (2023). "Soul" filminin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 4(3), 224-231.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284

Geliş/Received: 05.05.2023 Kabul/Accepted: 28.07.2023



Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

## "Soul" Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi<sup>1</sup>

Hümevra ARI<sup>2</sup>

Tuğba YILMAZ BİNGÖL<sup>3</sup>

### Özet

Soul (Docter ve Powers, 2020), Joe Gardner'ın ölümün kıyasına geldiği bir olay sonrası hayatını gözden geçirdiği ve yaşamın anlamını keşfettiği bir süreci konu alan animasyon filmidir. Filmde ana karakter olan Joe bir caz grubunda piyanist olarak sahne almak hayali ile bu hayalin gerçekleşmesi sonrası düştüğü boşluk arasında bir dizi olay yaşar. Bu deneyimler sonucu yaşamda tek ve asıl amacının caz yapmak olmadığını esas olanın anı yaşamak olduğunu fark eder. Bu çalışmada Soul filminin, bilişsel-davranışçı gelenekten gelen post modern bir terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. ACT'nin temel kavramlarından olan psikolojik esneklik içsel yaşantıları yargılamadan ele almayı, anla temas halinde olmayı ve değerler doğrultusunda davranış göstermede kararlı olmayı tanımlar. Psikolojik esnekliğin karşısında ise psikolojik katılık kavramı yer alır. Filmde bu kavramlara karşılık geldiği düşünülen sahneler ve ifadeler analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak, özellikle an ile temas etme ve değerler doğrultusunda yaşama nosyonlarına uygun örnekler içeren bu filmin ACT yaklaşımı çerçevesinde psikolojik danışma sürecine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Kabul ve kararlılık terapisi; psikolojik esneklik; psikolojik katılık; an ile temas; Soul filmi

### Analysis of the Movie "Soul" in the Context of Acceptance and Commitment Therapy

#### Abstract

Soul (Docter and Powers, 2020) is an animation movie about the process in which Joe Gardner reviews his life and discovers meaning of life after a near death experience. The main character of the film, Joe realizes, as a result of his experiences, that jazz is not one and only purpose of his life but living in the moment is the most important thing. This research aims to analyze the movie Soul in the context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a post-modern therapy school based on cognitive-behavioral tradition. Psychological flexibility, one of the fundamental concepts of ACT, is defined as dealing with inner experiences without judgement, being in contact with the moment and commitment in behaving according to values. On the opposite side of psychological flexibility, there is the concept of psychological inflexibility. Scenes and expressions that are thought to correspond to these concepts in the movie are analyzed. In this study document analysis

<sup>1</sup> Bu çalışma 18-19 Aralık 2021 tarihlerinde FSMVU Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde (EMAK-2021) sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş hâlidir.

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul-Türkiye, pdr.hmyr@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5220-0827

<sup>3</sup> Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İstanbul-Türkiye, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1104-2244

technique, which is a qualitative research method, is used. In conclusion, it is thought that this movie, containing examples particularly matching the notions of contact with the moment and living according to values, will be useful in the therapeutical process led by ACT approach.

**Keywords:** Acceptance and commitment therapy; psychological flexibility; psychological inflexibility; contact with the moment; the movie “Soul”

## 1. GİRİŞ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), kısaltılmış haliyle ACT, bilişsel davranışçı gelenekten gelen «üçüncü dalga» veya «üçüncü kuşak» olarak adlandırılan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Esen ve Yavuz, t.y.). Birinci dalga 1960’lı yıllarda ortaya çıkan ve insanın gözlemlenebilen davranışlarına odaklanan davranışçı terapiyi, ikinci dalga ise 1970’li yıllarda davranışçılığın insanı anlamada yetersiz kalması sonucu ortaya çıkan ve insanın düşünce sistemlerine odaklanan bilişsel terapiyi temsil eder (İzgiman, 2021). 1980’lerde ise ACT istenmeyen düşünce, duygu ve fiziksel yaşantılardan kaçınmanın daha büyük sorunlara yol açabileceği düşüncesiyle bunları olduğu gibi kabul etmeye ve gözlemeye davet eden bir ekol olarak geliştirilmiştir (Murdock, 2013). ACT’nin temel amacı anlamlı bir hayat için kişinin içsel deneyimleriyle olan ilişkisini düzenlemektir. Bu da psikolojik esneklik düzeyinin artırılması ile mümkündür. Psikolojik esneklik altı kavram üzerine kuruludur: kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda davranışlar (Kul ve Türk, 2020). Bu kavramın tam karşısında ACT’nin psikopatolojiyi açıkladığı psikolojik katılık yer alır (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık ise yaşantısal (deneyimsel) kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranışlar kavramlarını içermektedir (Bilgen, 2021).

Alanyazın incelendiğinde ACT bağlamında Paulo Coelho’nun Simyacı romanının bibliyoterapi örneği olarak analizinin yapıldığı bir çalışmaya (Seyrek ve diğerleri, 2021) rastlanmıştır. Söz konusu çalışmada kitap, psikolojik esnekliğin altı unsuru çerçevesinde alıntılarla ele alınmıştır. Bibliyoterapi tekniğini ile ele alındığı ilgili çalışma haricinde ACT bağlamında yapılmış herhangi bir doküman analizi çalışmasına rastlanmamıştır. Bu açıdan “Soul” filminin ACT bağlamında incelendiği bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Farklı terapi kuramları ile yapılan film analizi çalışmaları incelendiğinde bilişsel davranışçı terapi (Boyacı ve İlhan, 2016; Öztürkler ve Karaaziz, 2021), gerçeklik terapisi (Tümlü ve Voltan Acar, 2014), feminist terapi (Urfa ve Urfa, 2018), varoluşçu terapi (Sakızcıoğlu ve Voltan Acar, 2016), akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi (Yıldız, 2020) bağlamında yapılmış olan çalışmalara rastlanmıştır. Ayrıca filmlerin analiz edildiği çalışmaların en çok aile terapileri (Bayram ve Özkamalı, 2020) kapsamında ele alındığı görülmüştür.

Gerçek dünya ile hayali olanı bir araya getirmeyi sağlayan filmler seyreden kişi üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Kişi, filmde geçen olaylar ve filmdeki karakterlerle içten içe bir bağlantı kurar (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Psikoterapi bağlamında düşünüldüğünde kişinin kuracağı bu bağlantının seyredilen filme göre iyileştirici bir gücünün de olabileceği söylenebilir. Bu açıdan “Soul” filminin ACT yaklaşımıyla yürütülen psikolojik danışma sürecinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada amaç “Soul” filminin kabul ve kararlılık terapisinde yer alan psikolojik esneklik ve karşılığındaki psikolojik katılık modellerinin temel kavramlarıyla ele alınmasıdır. Bu amaç doğrultusunda psikolojik esneklik ve psikolojik katılıkta yer alan kavramlar “Soul” filminde karşılık bulduğu düşünülen sahnelerle beraber açıklanmıştır.

## 2. YÖNTEM

“Soul” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bağlamında analiz edildiği bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, analizi amaçlanan materyallerin birtakım olgular çerçevesinde incelenmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Analiz süresince film, araştırmacı tarafından farklı zamanlarda üç defa seyredilmiş, elde edilen bulgular ACT’in psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramlarına göre sınıflandırılmıştır.

### 2.1. Soul Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Joe Gardner en büyük hayali bir caz kulübünde sahne almak olan bir müzik öğretmenidir. Çok istediği caz kulübünde sahne alma teklifi aldığı gün heyecan içinde yürürken çukura düşerek ölümün kıyısına gelir. Ruhu öteki tarafta uyandığında hayalini gerçekleştireceği gün ölmeyi kabullenemeyen Joe, dünyaya geri dönmenin

yollarını arar ve henüz doğmamış ruhların arasına karışır. Burada adı 22 olan bir ruhla tanışır. 22 bu ruhun yaratılış sırasını göstermektedir. Yani bu ruh epeydir dünyaya gelmeyi beklemektedir. Ruhlar dünyaya gelmeden önce daha önce yaşamı tecrübe etmiş bir akıl hocası eşliğinde yaşam parıltılarını ararlar. Ancak 22 birçok ünlü akıl hocasının çabalarına rağmen parıltısını hala bulamamış ve ümitsizliğe düşmüştür. Bu akıl hocaları Muhammed Ali, Jung, Abraham Lincoln gibi isimlerdir. 22, Joe'ya yardım etmeye çalışır ve onu bedenine kavuşturmak için öteki alemde özel bir alana giderler. Bu alan, yaşamda bir iş yaparken kendinden geçen veya bir şeyi takıntı haline getirip kaygı ve stresle dolan ruhların geldiği mekandır. Hikâyede 22'nin yanlışlıkla Joe'nun bedenine girmesi, Joe'nun da bir kedinin bedenine girmesiyle iki karakter için de farklı bir deneyim başlar. 22 hayatı ilk kez deneyimlerken Joe da kendi hayatına dışardan bir gözle bakma fırsatını elde eder. Birisi hayatın tahmin ettiği kadar kötü olmadığını keşfederken diğeri de hayatı yaşarken ıskaladığı şeyleri fark eder. Bir şekilde öteki dünyaya geri dönen ikiliden 22 parıltısını bularak dünya biletini elde eder. Joe da 22'ye yardımlarından ötürü ikinci bir yaşam şansına sahip olur. Joe artık her anı yaşamak ve hedefleri yerine değerlerinin peşinden gitmek üzere dünyaya geri döner.

“Soul” filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** “Soul” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Pete Docter ve Kemp Powers
Oyuncular: Jamie Foxx (Ses), Tina Fey (Ses)
Yayın Yılı: 2020
Türü: Animasyon

## 2.2. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### 2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma isminden de anlaşılacağı üzere kişinin duygu, düşünce, his, algı gibi içsel deneyimlerden kaçınmasını ve uzaklaşmasını tanımlar (Harris, 2018). Filmin ilk sahnelerinde (10’39) Joe Gardner’ın Öteki Dünya’ya doğru giden yolda geriye doğru koşarak ölümden kaçması böyle bir kaçınmaya örnek verilebilir. Bu sahnelerde Joe ölüme dair içsel deneyimlerini “Bugün işim var, şimdi ölemem.” “Tam da hayatım başladığı zaman ölemem.” cümleleriyle ifade etmiştir. Filmin son sahnelerinde (60’29”) Joe’nun, 22’yi kayıp bir ruh olmaktan çıkarıp dünya biletini ona geri vermesi ise kabul tanımına örnek verilebilir. Kabul, kişiye acı verse de bu içsel deneyimlerle mücadele etmeyi bırakarak onlara alan açmayı tanımlar (Harris, 2018). 22’nin “Peki ya sen?” sorusuna Joe’nun mutmain bir şekilde “Ben zaten yaşadım” cevabı vermesi yaşamı ve ölümü kabullendiğini göstermektedir. Joe’nun bu tavrı, zorlayıcı olsa dahi deneyimleri deneyimlemeye karşı gönüllülük (Bilgen, 2021) olarak da tanımlanan kabul için iyi bir örnektir. Bu anlamda film kurgusal olarak yaşantısal kaçınma ile başlayıp kabul ile sona ermiştir. Filmin başlangıcı ve bitişi arasında geçen olaylar Joe’yu kaçınma halinden gönüllü olma (kabullenme) haline getirmiştir. Diğer kavramlarda ele alınan sahneler Joe’daki bu değişimi sağlaması açısından değerlendirilebilir.

### 3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme özellikle yararsız olan ve kişiye sıkıntı veren düşüncelerin sahiplenilmesini tanımlar (Bilgen, 2021). Joe’nun çoğunluğu olumsuz anılarının sergilendiği yeri 22 ile gezdiği sahnede (24’39”) Joe’nun “Hayatım anlamsızmış.” çıkarımı yapması bilişsel birleşmeye örnek verilebilir. Ayrıca filmde “bir şey yaparken kendinden geçen” ve takıntılı ruhların olduğu kısımda (01’21’’05) Moonwind kayıp ruhları “kendilerini hayattan koparan bir şeye takıntılılardır” şeklinde tanımlamıştır. Bu bilişsel birleşme halinde olmayı tanımlayan iyi bir cümledir. Nitekim 22 kayıp ruha dönüştüğünde (01’24’’14) zihni ona bilişsel birleşme ifadeleri olarak şunları söylemiştir:

“Yeterince iyi değilim.” “Sadece o son kutuyu doldurmalıyım” “Sen dürüst değilsin, hep kötü kararlar alıyorsun” “Akılsızsın.” “Çok bencilsin, kimse yanında olmak istemiyor.” “Asla parıltını bulamayacaksın” “Embesil”... Bilişsel ayrışma ise düşüncelerin zihnimizde bizden ayrı bir şekilde var olmasını ve konuşmasını tanımlar (Nalbant ve Yavuz, 2019). Bu kavrama Joe’nun yırtılan pantolonun dikilmesi için terzi olan annesine doğru gittikleri sahnede 22’nin “...çünkü annen senin başarısız olduğunu düşünüyor.” dediğinde şaşırın Joe’ya “Bunu ben söylemedim, sen söyledin” diyerek kafasını işaret etmesi (58’38”) örnek verilebilir. ACT’de bilişsel ayrışma tekniği olarak kişiyle zihni arasına mesafe koyacak metaforlar kullanılmaktadır (Hayes ve Smith, 2021). Joe’nun bedenine geçerek onun zihnindekileri bilen 22 konuştuğu kedi bedenindeki Joe bunları kendinden ayrı olarak fark eder. Bu sahnelerin zihni dışsallaştırmayı sağlayan metaforları temsil ettiği söylenebilir.

### 3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanma kişinin kendisini belli bir kavram üzerinden değerlendirerek tanımlamasını ifade eder (Karakuş ve Akbay, 2020). Joe Gardner’ın hayatını, yaşama sebebini sadece cazdan ibaret görmesi, sorunlarının sahneye çıkınca çözüleceğini düşünmesi, etrafındakilerle hep caz üzerinden ilişki kurması kavramsal benliğe bağlanmaya örnektir. Bağlamsal benlik ise kişinin duygularını, düşüncelerini, bedensel duyularını; gördüğü, duyduğu, kokladığı, tattığı her şeyi gözlemleyen parçasını tanımlar. Bu parça benliğin farkındalık becerisine sahip olan kısmıdır (Harris, 2019). Ruhların farklı bedenlere girmesiyle Joe’nun kendini dışarıdan görme, deneyimlerini gözleme fırsatı elde etmesi filmin genelinde bağlamsal benlik açısından zengin bir içerik oluşturmuştur. Kedinin bedenindeyken Joe’nun kendi vücudunu pizza yerken, yürürken, fark ederken, ilişki kurarken gördüğü sahneler “farkındalığımızın farkındalığı” (Harris, 2018, s. 305) olarak da tanımlanan bu kavram için iyi örneklerdir. Nitekim hastanede ruhların karıştığı ilk dakikalarda Joe’nun bedenindeki 22’nin “Kendimi hissettiğimi hissedebiliyorum (37’54”)” ifadesi tam olarak bağlamsal benliğin bu tanımına işaret etmektedir.

### 3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

Anla temasının kaybolması, kişinin geçmişteki acı verici deneyimlere yahut gelecekteki olası sıkıntılara odaklanarak şimdi ve burada olamama halini tanımlar (Harris, 2018). Şimdiki an ile bağlantı zayıfladığında kişi düşünce ve tepkilerini geçmiş deneyimlerin etkisinden kurtaramaz (Bilgen, 2021). Metro sahnesinde (01’00’06) Joe’nun bedenindeki 22 anla teması halinde etrafı keşfederken kedinin bedenindeki Joe: “Metro bu. Seni yorar, kokar, sıcaktır, kalabalıktır her gün aynı şey, gün başlarken ve biterken...” diyerek onu an ile temastan uzaklaştırması bu kavrama örnek verilebilir. Aynı zamanda 22, yaşamda keşfettiği güzellikleri saydığı anda (01’07’03) Joe’nun “Bunlar amaç değil 22, sadece normal yaşamdaki şeyler.” demesi yine an ile temasının kaybolduğunu gösteren ifadelerdendir. Anda olma ile ilgili ise film birçok örnek içermektedir. AFAnda olma şimdiki an ile esnek, uyumlu ve farkında bir şekilde temas kurmayı (Bilgen, 2021) düşünceleri geçmiş ve geleceğin elinden kurtararak şimdinin farkındalığına sahip olmayı (Kul ve Türk, 2020) tanımlar. Bu kavrama örnek olan sahnelerden biri Moonwind’in Joe’ya dünya ile bağlantı kurması için yaptırdığı egzersizdir (34’18). Moonwind egzersiz sırasında “Gözlerini kapat, taç çakrana doğru nefes al, sessizliği düşün, bedeninin nerede olduğuna konsantre ol.” “Şimdi koklayarak ve hissederek yerini bulmaya çalış.” ifadelerini kullanmıştır. Joe ise bu esnada kalp monitörünün sesini duymuş, dezenfektan kokusu almış, ayaklarının üzerindeki örtüyü ve kucağındaki terapi kedisinin tüylerini hissetmiştir. Bu sahne ACT’nin anla teması teknikleri kapsamında danışanlara uyguladığı nefesine odaklanma, vücut duyularını izleme gibi egzersizlerle (Hayes ve Smith, 2021) oldukça benzerlik göstermektedir. Diğer yandan 22’nin Joe’nun bedeninde hayattaki her şeyi ilk defa deneyimlemesine dair her sahne an ile teması içermektedir. Bu sahnelere hastaneden kaçarken (39’54) 22’nin trafiği, kalabalığı, polis düdüğünü, korna, helikopter, inşaat çalışması seslerini ve itfaiye arabasının siren sesini fark etmesi örnek verilebilir. Bu sahnelerden bir diğeri kedi bedenindeki Joe’nun 22’ye pizza getirdiği sahnede 22’nin pizzanın kokusunu ve tadını aldığı sahnedir (41’15”). ACT, kendinelik pratikleri olarak da ifade ettiği anın farkındalığını sağlayan egzersizlerin günlük hayat rutinlerinde devamlı olarak uygulanarak bu becerinin yerleşmesini amaçlar (Hayes ve Smith, 2021). Joe’nun evinde akşam için hazırlık yaptıkları sahnede (48’30”) 22’nin duşa girdiğinde bedeninde suyu hissetmesi, dişini fırçalarken macunun tadını hissetmesi anla temasının günlük rutinlerde uygulanabileceği alanlara örnek verilebilir. Anla teması içeren diğer bir sahne kuaförden sonra yürürken (57’03) Joe’nun bedenindeki 22’nin dükkân camındaki yansımasıyla oynaması, yerdeki havalandırmanın üzerine yatarak rüzgarla eğlenmesi ve direklerle ellerini değdirerek yürürken çıkan sesle caz yaptığını söylemesidir. Akşamki konserin olacağı mekânın kapısında oturduklarında Joe’nun bedenindeki 22’nin babasıyla yürüyen çocuğu, kafede muhabbet eden iki arkadaşı, yaprakların rüzgarla hareketini seyretmesi; ağacı,

gökyüzünü ve avucuna düşen yaprağı fark etmesi; bunları deneyimlerken derin bir nefes alması da filmde anla temasa örnek teşkil eden sahnelerdendir. Kedi bedenindeki Joe, 22'ye dünya hakkındaki düşüncesini sorduğunda (01'06''13) 22 cebine doldurduklarını göstererek "Hep aptalca olduğunu söyledim ama bak neler buldum: Annen bu tatlı iplikle elbiseni dikti. Gerginken Dez (kuaför) bana bunu (şeker) verdi. Metrodaki adam bana bağırdı, korkunçtu ama onu da sevdim sanki." "...belki de gökyüzünü izlemek benim parıltımdır ya da yürümek..." cevabını vermiştir. Bu sahnede 22'nin anla temas halinde olduğu anların somutlaştığı görülmektedir. Joe'nun, kendi bedeninde konserden sonra evde önüne 22'nin cebine doldurduklarını koyup piyano çalarken anımsadığı hatıralarda da anla temasa örnek anlar yer almaktadır. O anlar içinde pastadan aldığı bir lokmanın lezzetini hissederek pencereden baktığı an örnek verilebilir.

### 3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle kurulan bağın zayıf olması kişi için önemli olan alanların belirsizliğini ifade eder (Bilgen, 2021). Değerlerin karşısında yer alan bu kavramı anlamak için değerlerin ne olduğunu anlamak işe yarayabilir. Değerler kişinin kalbinde yer alan derin istekleri ve neyi, nasıl, ne şekilde yaşamak istediğini tanımlar. Değerler kişi tarafından seçilen, süreklilik arz eden, sonuç odaklı olmadan hayatı anlamlı kılmaya yönelik eylemlerdir (Harris, 2018). Ulaşılması, tamamlanması gereken durumları ifade eden hedeflerle hayatta nasıl yaşayacağımıza dair içimizde duyduğumuz derin isteği ifade eden değerler birbirine karıştırılmaktadır. ACT bu karışıklığı "pusula metaforu" ile gidermeye çalışır. Değerler yolculuk esnasında yönleri göstererek yolcuya yardım eden pusula gibidir. Hayatta da kişi gitmek istediği yönü seçmek ve yolu karıştırmamak için değerlere ihtiyaç duyar. Hedefler ise değerlerin rehberliğindeki bu yolda geçip gidilen manzaraları, aşılacak dağları temsil eder (Harris, 2018). Filmde Joe hayatın amacını, yapmak için doğduğu şey olan parıltısını piyano çalmak olarak görmektedir. Bu eylemi ise sadece sahnede caz yapmaya indirgemmiştir. "Çalmak benim bu gezegendeki tek amacım (01'13''27)." diyerek ifade ettiği bu durum Joe'nun değerleriyle kurduğu irtibatın zayıf olduğunu göstermektedir. Bir diğer örnek öğretmenlik mesleğine Joe'nun çalıştığı okuldaki müdür yardımcısı, Joe'nun annesi ve caz grubunun lideri tarafından yapılan farklı vurgulardır. Hem öğretmenlik mesleğini küçümseyen müzisyenler hem de tam zamanlı, sigortalı ve emeklilik güvencesi olmasından dolayı önemseyen kişiler bu mesleği değerler perspektifinde görememiştir. Değerler ise tanımlanan şekliyle filmde ruhların dünya biletine sahip olmaları için gereken kişiliklerinin yanındaki eksik parça olan "parıltıları" olarak ele alınmıştır. Ruhların bu parıltıları bulması için düzenlenmiş olan "her şey salonu" ACT'nin danışanlarına değer alanlarını keşfettirmesini hatırlatmaktadır (Esen ve diğerleri, 2020). Bu salonda fotoğraf çekmek, basketbol oynamak, yemek yapmak, resim yapmak, deney yapmak ve dans etmek gibi bazı eylemlerin olduğu görülmektedir. Bu eylemler ACT'nin değer alanı olarak belirlediği hobiler, meslek, kişisel gelişim, sosyal faaliyetler gibi başlıklar içinde değerlendirilebilir. Joe'nun öğrencisi Connie ile 22'nin yapmış olduğu sohbet de değerler çerçevesinde değerlendirilebilir. Connie ve 22'nin aralarında geçen konuşmadan sonra 22, Connie'den etkilenmiş ve Joe'ya "...bazı şeyler denemek istiyorum. Connie sevdiği bir şeyi bulabiliyorsa belki ben de bulabilirim (48'50'')."

diyerek parıltısını aramaya gönüllü olmuştur. Değerlerin ACT'ye göre ulaşılması gereken bir hedefi değil devamlılığı ifade etmesine ise en iyi örnek Joe ile Jerry arasında geçen diyalogda (01'11''30) Jerry'nin Joe'ya "...Biz amaç belirlemeyiz. ...Parıltı bir ruhun amacı değildir..." demesidir. Bu ifade ile filmde "parıltı" olarak ele alınan kavramın ACT'nin değerler tanımı ile açıklanabileceği daha da netleşmektedir.

### 3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

Kişinin değerleri rehberliğinde gittiği yolda kendisini yenilgiye uğratan davranışlar göstermesi işlevi olmayan eylemler olarak tanımlanır. Bu eylemler kişiyi değer alanlarından ve yaşadığı andan uzaklaştırır (Harris, 2018). Filmde Moonwind, kendini kaptıranları tanımlarken "Kayıp ruhlar, kendilerini kaptıranlardan farklı değildirler. İçine girmek keyifli olabilir ama o keyif takıntı olduğunda hayattan koparsın (33'40'')"

demiştir. Bu ifade ACT'nin işlevsiz davranışlar kavramını karşılamaktadır. Değer odaklı olmayan davranışın sonucunu en iyi anlatan ise Joe'nun konser sonrası düştüğü boşluktur. Joe bu boşluğu "Hayatım boyunca hep bugünü bekledim. Farklı hissedeceğimi düşünmüştüm (01'16''05)." diyerek ifade etmiştir. Değerler doğrultusunda davranış ise kişinin değerlerine uygun olarak gönüllü, adanmış ve kararlı bir şekilde hareket etmesini tanımlar (Bilgen, 2021). Bu davranışlar zorlu durumlar söz konusu olduğunda bile üstesinden gelebilecek esnekliğe sahiptir (Harris, 2018). Filmde bu kavrama en iyi örnek kuaför Dez ve onun hayat hikayesidir. Dez iş planı olarak saç kesmeyi hayal etmemiş aslında veteriner olmak istemiştir. Fakat kızının hastalığından dolayı daha uygun bir ücreti olan berber okulunu tercih etmiştir. Aile değer alanına sahip olduğu görülen Dez aynı zamanda mesleğinde berber olmak için doğduğunu düşündürecek kadar iyidir ve bu işi severek yapmaktadır. Dez'in "...bu işi seviyorum,

senin gibi ilginç adamlarla konuşuyorum, onları mutlu ve yakışıklı yapıyorum. Kan naklini bulmamış olabilirim ama yine de kesinlikle hayat kurtarıyorum (54'47)." ifadesi, Joe'nun konser sonrası düştüğü boşluğun tam tersine değerler doğrultusunda davranış sergilemenin kişide oluşturduğu iç huzuru tarif etmektedir.

#### 4. SONUÇ

Soul filminin son sahnesinde (01'29''51) Joe'ya yaşam için ikinci bir şans verildiğinde ona hayatını nasıl geçireceği sorulur. Joe'nun verdiği "Emin değilim ama şunu biliyorum ki her anını yaşayacağım." cevabı filmin vermek istediği mesajı özetlerken ACT'in temel kavramlarından olan anda olmayı vurgular. Aynı zamanda bu kurama göre anı yaşamanın kendisi bir değerdir.

Genel kurgunun hayat ve ölüm arasında geçmesi, ölümlerle karşı karşıya gelerek yaşamı yeniden keşfeden bir karakteri konu alması ise ACT'in danışanlarda değerlerini bulmada kullandığı kendi mezar taşını, cenaze törenini hayal ettirme gibi teknikleri (Hayes ve Smith, 2021) anımsatmaktadır. Bu teknikler kişinin hayatı sonlandığında ardındakilerin onu nasıl hatırlayacaklarına dair söylemleri ele alan fikir egzersizlerini içerir. Hayatın nihayete erdiği noktadan geriye doğru bakılması kişi için en derinlerde gerçekten neyin önemli olduğunun fark edilmesini ve değerlerin keşfedilmesini sağlar. Bu anlamda filmin izleyicide bir gün hayatım sona erse nasıl hatırlanırım, arımda ne bırakırım gibi soruları düşündürten bir zemini olduğu söylenebilir.

Caz grubu liderinin konser sonrası Joe'ya anlattığı balık hikayesi ise (01'16''05) ACT'in temel kavramlarının hepsini özetler niteliktedir. Bu hikâye filmde geçtiği haliyle şöyledir:

"Genç balık yaşlı bir balığa doğru yüzüyor ve diyor ki:

'Şu okyanus denen şeyi bulmaya çalışıyorum.'

'Okyanus mu?' diyor yaşlı balık.

'Tam da içindesin.'

'Bu mu?' diyor genç balık.

'Bu su. İstediğim şey okyanus.'"

Sonuç olarak, incelenen "Soul" filmi ACT'nin temel kavramlarına oldukça uygun sahneler içerdiğinden bu kuramın temel alındığı psikolojik danışmanlık sürecine fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### 5. BEYAN

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

**Etik Kurul İzni Beyanı:** Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

**Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı:** 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

**Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı:** Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

#### 6. KAYNAKÇA

Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 1319-1341. doi: 10.26466/opus.687535

Bilgen İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162. doi: 10.14514/BYK.m.21478082.2017.5/2.150-162

Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746. doi: 10.17860/efd.03838

Docter, P., & Powers, K. (2020). *Soul* [Film]. ABD: Disney, Pixar.

- Esen, F. B., Yavuz, K. F., Nalbant, A., İlkay, Ş., & Burhan, H. Ş. (2020). *Değer kartları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Esen, F. B., & Yavuz, K. F. (t.y). *Kabul ve kararlılık terapisi (ACT)*. Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği (TÜRBAD) sitesinden alınmıştır: <https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/>
- Harris, R. (2018). *ACT'ı kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H. T. Karatepe ve F. Yavuz, Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (2009)
- Harris, R. (2019). *Mutluluk tuzağı* (Ç. Şaher, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (2007)
- Hayes, S., & Smith, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir* (N. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (2005)
- İzgiman, S. (2021) Kabullenme ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar* (ss. 159-174). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.665406
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16[29 Ekim Özel Sayı], 3773-3805. doi: 10.26466/opus.741907
- Murdock, N. L. (2013) *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. Basım) (F. Akkoyun Ed.). İstanbul: Nobel Yayın. (2008)
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62. doi: 10.5455/JCBPR.33709
- Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). Beyaz Şeytan filminin bilişsel davranışçı psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 298-303. doi: 10.35365/ctjpp.21.4.31
- Sakızcıoğlu, S., & Voltan Acar, N. (2016). Uzak Film'i'nin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1288-1297. doi: 10.17719/jisr.20164317698
- Seyrek, Ö. D., Ersanlı, E., & Dicle, A. N. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında bir bibliyoterapi örneği: Simyacı romanı. *Tarih Okulu Dergisi*, 14(53), 2866- 2883. doi: 10.29228/Joh.49909
- Tümlü, G. Ü., & Voltan Acar, N. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 1(2), 62-73. doi: 10.29224/insanveinsan.279983
- Urfa, O., & Urfa D.T. (2018). Dangal filminin feminist terapi yaklaşımına göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59). 1307-9581. doi: 10.17719/jisr.2018.2677
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, Y. (2020). 'Amerikan Güzeli' filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapinin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232. doi: 10.17860/mersinefd.479531

## 7. EXTENDED ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is one of the third-wave psychotherapy approaches. This theory invites the acceptance of unwanted thoughts and feelings as they are, without avoidance. The main goal of the theory is to increase psychological flexibility for a meaningful life. Psychological flexibility is built upon six concepts: acceptance, cognitive defusion, self as context, committed action, values, and contact with the present moment. On the opposite side of psychological flexibility, there is psychological inflexibility consisting of experiential avoidance, cognitive fusion, attachment to conceptualized self, avoidance, lack of values clarity, conceptualized past, and feared future. This study aims to analyze the animation movie *Soul* regarding ACT's psychological flexibility and inflexibility concepts.

In the movie *Soul*, Joe Gardner's biggest dream is to appear on a jazz club stage. When he gets close to achieving this, he experiences a near-death situation. Since he could not accept death when he got that close to his dream,

he tries to get back to the world. In this struggle, his spirit encounters another spirit named 22, who was created long before but could not be persuaded to be born. While this spirit tries to help Joe get back to the world, things go wrong, and an adventure begins for them. The character named 22 experiences life for the first time, while Joe receives an opportunity to observe his life from an outside perspective. In the movie, there are numerous scenes that coincides with ACT's core dimensions. For instance, the plot of the movie starts with Joe's escape from death and ends with him accepting it when he discovers the meaning of life. The ACT's experiential avoidance and acceptance concepts can be observed in these incidents. The scenes of thoughts giving trouble to people who then become lost souls and 22 becoming a lost soul can be interpreted with cognitive fusion. On the other hand, the character named 22 gets into Joe's mind, making him look at his own thoughts from outside. This can be interpreted as an example of cognitive defusion. In this case, Joe notices his ideas as being separate from himself.

Joe's way of conceiving his life only around jazz and relating with all people through jazz are examples of attachment to conceptualized self. Characters who are getting into bodies of others and their experiences following that exemplify self as context, which is defined as noticing the observing self. Additionally, there are many scenes that can be an example of the concept of contact with the present moment. All the scenes reflecting 22 as alive for the first time can be an example of contact with the present moment. On the other side, Joe's effort to normalize life despite 22's experience is an example of a lack of contact with the present moment. Furthermore, for him to return to the world, the character Moonwind makes Joe exercise a technique very similar to the ones ACT uses for contact with the present moment.

In the movie *Soul*, values appear as sparks in the tickets that souls needed to have so they could move onto the world. The place where souls find their sparks, the hall of everything, reminds ACT's aim for people to discover their value areas. According to ACT, values are not goals or aims to achieve. It is underlined in the movie that a spark is not the aim of the soul. On the opposite side of this concept, lack of values clarity is exemplified by Joe conceiving his spark as only playing piano and reducing it to playing only on the stage. Lost souls and people who got obsessed with certain behaviors and detached from life refer to unfunctional behaviors that detract people from their value areas. An obvious example of behavior that is not value-driven is the moment Joe gets a feeling of emptiness after the concert, where he achieved his dream of playing piano on the stage. The best example of value-driven action is how hairdresser Dez conceives of his profession and whole life. Dez has value area of family, and he exercises his profession masterfully and enjoys it in addition to being a self-sacrificing person.

In conclusion, *Soul* gives us a significant opportunity to conceptualize ACT since most of the scenes fit well with the basic constructs of ACT's psychological flexibility and inflexibility models. The general plot of the movie between life and death reminds us of metaphors that ACT uses with individuals. In this respect, *Soul* might offer some benefits in the therapeutical processes based on ACT.