



Müstakbel Damat Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi

Seda Nur ÖRNEK

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-4673-7512>, sedaornek901@gmail.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>, Meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Özet

Müstakbel Damat, Evlenmek isteyen Sema ile Hasan, bu niyetlerini Sema'nın ailesine söylemek için Kıbrıs'a gider. Ancak telaşlı damat adayı olan Hasan ailenin sakin yaşamını alt üst eder. Bu tanışma sürecini ele alan komedi filmidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), bilişsel-davranışçı yaklaşımdan türetilmiş bir terapi türüdür. Müstakbel Damat filminin de bu bağlamda incelenmesi amaçlanmıştır. KKT, özünde insanın duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde karşılamasını sağlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Filmde, bu bahsi geçen başlıklarla ilişkilendirilebilecek bölümler incelenmiştir. İncelenen çalışma da nitel araştırma süreçlerinden birisi olan doküman analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Neticeyle, an ile bağlantı kurma ve değerler doğrultusunda yaşamaya yönelik sahneleri bulunan bu filmin, Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında psikolojik danışma süreçlerine katkıda bulunacağı söylenebilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve kararlılık terapisi; psikolojik esneklik; psikolojik katılık; an ile temas; Müstakbel Damat filmi

Analysis of the Movie "Müstakbel Damat" in the Context of Acceptance and Commitment Therapy

Abstract

The prospective groom, Hasan, goes to Cyprus with Sema, who wants to get married, to inform her family of their intentions. However, the anxious groom disrupts the family's calm life. This is a comedy film that focuses on this introduction process. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a type of therapy derived from cognitive-behavioral approaches. The aim is to examine the film "Müstakbel Damat" (Prospective Groom) in this context. ACT is fundamentally an approach aimed at helping individuals cope with their emotional experiences in a healthier way. Sections of the film that can be associated with these themes have been analyzed. The study was conducted using the document analysis method, which is one of the qualitative research processes. As a result, it can be said that this film,

which contains scenes related to connecting with the present moment and living in accordance with values, may contribute to psychological counseling processes in the context of Acceptance and Commitment Therapy.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy; psychological flexibility; psychological rigidity; being present; the film Müstakbel Damat

1. GİRİŞ

Kabul Kararlılık Terapisi (KKT), 1980'lerin sonlarında Steven C. Hayes ve Hayes'in yanı sıra Kirk gibi isimler tarafından geliştirilmiş bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes & Wilson 1999). 1986'da Hayes, KKT'yi tanıtan ilk kitabını yayımladı. 1990'larda KKT, klinik uygulamalarda popülerlik kazandı. Tedavi sürecinde mindfulness teknikleri ve değer odaklı hedefler ön plana çıktı. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). 1999'da "KKT: The Comprehensive Guide" adlı kaynak, terapistlerin ve araştırmacıların dikkatini çekti. KKT'nin etkili olduğunu gösteren birçok araştırma yayımlandı. (Wilson ve Hayes ,2000). Depresyon, anksiyete, bağımlılık ve kronik ağrı gibi durumlarda başarıyla uygulandığı kanıtlandı. KKT, dünya çapında birçok terapist tarafından kullanılmakta ve farklı psikopatolojiler için uygulanmaktadır. Online eğitim ve atölyeler sayesinde daha geniş kitlelere ulaşmıştır (Levin, Haeger ve Hayes, 2018).

KKT, kişilerin kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiş bir terapi biçimidir. Terapide kabul ve mindfulness süreçleri, bireylerin zorlayıcı düşüncelere karşı duruşlarını değiştirmelerine olanak tanır Levin, Haeger, ve Hayes ,2018).

Yaşadığımız dünya ile hayali unsurları birlikte kullanan filmler, izleyiciler üzerinde güçlü bir etki yaratır. Kişi, filmdeki olaylarla ve karakterlerle derin bir bağ hisseder. (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Psikoterapi perspektifinden incelendiğinde izleyicinin kurduğu bu bağın izlenen filme bağlı olarak şifalandırıcı bir etki yaratabilmektedir. Bu çalışma, "Müstakbel Damat" filminin, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde psikolojik esneklik ile psikolojik katılık modellerinin temel kavramlarıyla incelenmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik ve katılıkla ilgili kavramlar, filmin belirli sahneleriyle ilişkilendirilerek açıklanmıştır.

2. YÖNTEM

“Müstakbel Damat” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında çalışma incelendiğinde, nitel araştırma tekniklerinden birisi olan doküman analizi yer almaktadır. Döküman analizi; belirli bir araştırma sorusunu yanıtlamak için belgelerin içeriklerinin ve bağlamlarının sistematik bir şekilde incelenmesidir. Bu belgeler; metinler, raporlar, mektuplar, resimler, video ve ses kayıtları gibi çeşitli formlarda olabilir. Döküman analizi, hem nicel hem de nitel araştırma yöntemleri içinde kullanılabilir (Bowen, 2009). İncelenme süresince film, araştırmacı tarafından farklı süreler içerisinde beş defa izlenmiş ve edinilen bulgular KKT’in psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramlarına göre kategorize edilmiştir.

2.1. Müstakbel Damat Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Hasan, sigorta şirketinde çalışan bir memurdur. Kız arkadaşı Sema’nın hamileliğini öğrenince genç çift evlenme kararı alırlar. Ve Sema’nın ailesinin yanına Kıbrıs’a giderler. Hasan ve Sema’nın ilk karşılaşması kaza yoluyla olur. Birbirini tanımayan damat ve kayınpeder kaza yaparlar. Sonrasında ise Esmâ’nın evinde karşılaşan Hasan, büyük bir şok geçirir. Tek olumsuz olay bu değildir ne yazık ki. Hasan’ın kendini beğendirme uğruna eli ayağı hep birbirine girince ailenin sakin yaşamı alt üst olur. Yaptığı sakarlıklar onun biraz gözden düşmesine sebebiyet verir. Bunların yanı sıra Hasan, koyu Fenerbahçeli, kayınpederi ise koyu Galatasaraylı olunca rekabet artar. Bu tanışma sürecinde Hasan’ın ailesi de Hasan’a başka bir kız bulmuşlar ve aşırı ısrarcı tutum içine girmişlerdir. Hasan bu işin böyle gitmeyeceğini anlar ve kızını kendine isteyecek sahte anne ve baba bulur. Fakat tören sırasında Hasan’ın gerçek ailesi töreni bozar ve Hasan’ın yalanı ortaya çıkar. Sema ile arası bozulur ve kayınpederi kızının hamile olduğunu öğrenince kalp krizi geçirir. Hasan kendini suçlarken bir yandan da çare aramaktadır. Ali Bey Kıbrıs savaşı sırasında çocukmuş ve o dönemlerde o süreçlere şahit olmuştur. Düşman işgali sırasında tam evine düşmanlar girecekken bir helikopter geçer ve düşmanlar kaçmaya başlar. Bu yüzden helikoptere fazla ilgisi vardır. Çünkü onu ölümden kuratmıştır. Fakat şimdi Ali Bey tekrar ölümle burun burunadır. Bunu bilen Hasan çok korkmasına

rağmen kayınpederinin helikopterini çalıştırır ve hastane odasının önünden geçer. Ali Bey bu sesi duyunca kendine gelir ve evlenmelerine izin verir.

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

Tablo 1. “Müstakbel Damat” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen: İlker Ayrık, Serdar Sarı

Oyuncular: İlker Ayrık, Hande Soral, Erdal Özyağcılar

Yayınlanma Tarihi: 2024

Film Türü: Komedi

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, “negatif algılanan düşünceleri, hisleri, hatıraları tecrübe etmekte gönülsüzlüktür (Hayes ve diğerleri 1996). Negatif tecrübeleri kontrol etmeye veya ortadan

kaldırmaya yönelik olarak kullanılan inkâr veya bastırma gibi kaçınma yöntemleri, uzun sürede kişilerin kaçındıkları tecrübelerin süre gelmesine ve bu sorunların artmasına sebebiyet vermektedir. (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Filmin ilk sahnelerinde (02'58) Hasan'ın Kıbrıs'a gitmek istemeyişinin nedeni uçaktan korkması olmasına rağmen Sema'ya 'hayır ben uçaktan korkmuyorum' ısrarı örnek verilebilir. Filmin son sahnelerinde (01'34''48) Hasan'ın, kayınpederinin dünyaya geri dönmesi için helikopter korkusunu yenmesi gerektiğini kabul etmesi ise kabul tanımına örnek verilebilir. "Kabul" kelimesi, genel anlamda bir durumu, durumu veya kişiyi onaylama, kabullenme veya hoş görme anlamına gelir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Filmin başı ile sonu arasında ki hadiseler, Hasan'ı kaçınma halinden kabullenme haline getirmiştir.

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, kişinin düşünceleri, aklında kalanları ve hatıraları gibi içsel tecrübe ettiklerini zihinsel tasarım olarak görmek yerine onlara gerçeklermiş gibi bağlanmayı belirtmektedir (Cansız vd., 2020). Hasan'ın Sema'nın ailesi ile tanışmak için aşırı derece de hazırlık yapması ve tanışma öncesinde Sema ile evlenmemize izin vermezse ne olur? gibi kaygılı, belirsiz duygular hissetmesi bilişsel birleşmeye örnek verilebilir.

Klinik bir tanım ile bilişsel ayrışma, bireyin benimsemiş olduğu ve izlediği değerli yollarda ilerlemesine mani olacak ya da yardımcı olmayacak düşüncelere mesafe koymasındır. (Yavuz, 2015). Bu kavrama filmin sonlarına doğru (01'41''12) Hasan'ın Çetin Ali Bey'e 'sizin yerinizde olsaydım kendime bu kadar tahammül edemezdim' demesi örnek gösterilebilir

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanma, Kişiler, kendi yaşam öykülerini içselleştirip sonra da bu yaşam öyküsüne 'sadece ben sahibim' olarak düşündüklerinde sorunlar yaşamaya başlarlar. Bu durum kavramsal benliğin tanımıdır. (Karakuş ve Akbay, 2020). Hasan'ın yeni tanıştığı insanlara 'Ben Hasan, sigortacı Hasan' olarak tanıtmaları kavramsal benliğe bağlanmaya örnek gösterilebilir.

Bağlamsal benlik ise bireyin sorgusuz bir şekilde kabul tecrübesini yaşaması, anın tadını olduğu gibi deneyimlemesidir. “Saf farkındalık” olarak da adlandırılabilir (Harris, 2016). Hasan’ın, kayınpederi kalp krizi geçirdiğinde olan biteni gözden geçirme, deneyimlerini gözlemle fırsatı elde etmesi ve kayınpederi kendine gelince ona böyle olmasını istemediğini, kendini onlara beğendirmeye çalışırken elinin ayağının birbirine girdiğini açıklaması bağlamsal benliğe örnektir.

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

An ile temasının kaybolması, şu anı yaşayamama, şu ana dikkatini verememe durumudur (Karakuş ve Akbay, 2020). Hastane sahnesinde (01’33”26) Hasan, bahçe de otururken Ali Bey’in gözlerini açmasını beklerken zihninde bir ses yankılandı. Bu Ali Bey’in sesiydi. “ Helikopter sesini ne zaman duysam beni hayata bağlar. İşte tam o sırada bi mucize oldu.” Anla temasının kaybolmasına örnek verilebilir. Anda olma ile ilgili ise filmde birçok kesit vardır. An’da olmak, kişilerin maziyle ya da gelecek zamanla değil, “an ” ile etkileşimde bulunmasıdır (Ulubay ve Güven, 2022). Bu kavrama örnek olan sahnelerden biri Çetin Ali Bey’in hastane de koma da olduğu sırada (01’37”32) helikopterin geçişi ile yavaş yavaş gözlerini açması, masa da bulunan bardak ve su dolu sürahinin ses çıkışını duyması, hastane de olduğunun farkına varması, bedeninde acı hissetmesi, hastanenin iyodoform kokusunu alması anda olmaya örnektir.

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle kurulan bağın zayıflaması, değerlerin tam zıttı olan bir kavramdır. Değerler ise yaşantımızın amacı, hatta bizden gerisinin de yaşantısının amacı olmasını dilediğimiz durumlardır (Güngör, 2010) . Filmde Hasan’ın Sema’nın aile evinde yatıya kaldığında (23’ 18) Sema’nın annesinin ‘ama kızım laf olur, söz olur, konu komşu ne der’ demesi değerlere örnek olarak verilebilir. Bir örnek daha verecek olursak Çetin Ali Bey’in kızının evli olmadan hamile kaldığını öğrenince kalp krizi geçirmesi (01’27”50) örnek olarak verilebilir.

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz davranışlar, şahsın içinde bulunduğu an ile bağlantısının kopması, değerlerine uzaklaşması sonucunda, yaşamını anlamlandırmasını zorlaştıran kalıplardır (Harris, 2009). Filmden örnek verecek olursak Hasan'ın değerlerine göre Sema ile evlenebilmesi için Sema'yı ailesinden istemesi gerekir. Fakat Hasan'ın anne ve babası Sema'yı gelin olarak istemedikleri için isteme merasimine sahte anne ve babayla katılır Hasan (01'21''28). Değer odaklı olmayan davranışın sonucunda ise Hasan'ın gerçek anne ve babasının da o ortama girmesiyle tüm yalanı ortaya çıkar (01'22''18). Sonucunda Sema da dahi tüm ailesi ona sırtını çeviriler. Değerler doğrultusunda davranış ise kişileri değerlerine doğru götüren belirli süreleri içeren amaçları ve davranışları ifade eder (Ulubay ve Güven, 2022). Filmde bu kavrama en iyi örnek Çetin Ali Bey'in emekli doktor arkadaşının Ali Bey'in kafasına bagaj kapağı düştüğünde yarayı kapatması (14'41), bıçak batmış olan yarasına pansuman yapması (48'48), Ali Bey anjiyo sırasında sürekli doktorlardan bilgi alması ve bunları gönüllü bir şekilde yapması örnek gösterilebilir.

4. SONUÇ

Bu çalışmada "Müstakbel Damat" filmi, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) çerçevesinde incelenmiş ve filmin psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma, anda olma gibi temel KKT kavramlarıyla ilişkili sahneleri değerlendirilmiştir. Filmin karakterlerinden özellikle Hasan, yaşadığı içsel çatışmalar ve aile ilişkilerinde, KKT'nin kabul, değerlerle bağlantı, anda olma gibi süreçleri açısından örnek teşkil eden dönüşümler geçirmiştir.

Film, izleyiciye Hasan'ın yaşantısal kaçınma ile başlayıp süreç içerisinde kabullenmeye geçişini gösterirken, bireylerin duygusal deneyimlerine karşı daha sağlıklı tutumlar geliştirebilmeleri konusunda değerli bir örnek sunmaktadır. Ayrıca bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma arasındaki farkların karakterin davranışlarıyla görünür hale gelmesi, izleyicilere günlük yaşamlarındaki düşünce ve duygularıyla aralarına mesafe koyma konusunda bir farkındalık sağlayabilir. Hasan'ın Sema'nın ailesiyle olan etkileşimlerinde, kendini tanımlama biçimlerinden yaşadığı kaygılara

kadar uzanan süreçler, izleyicinin bu tür içsel deneyimleri anlamlandırması için bir zemin hazırlamaktadır.

Sonuç olarak, "Müstakbel Damat" filmi, KKT'nin psikoterapötik süreçlerine katkı sunabilecek unsurlar barındırmaktadır. Film, danışanların psikolojik esneklik kazanmalarına yönelik farkındalık kazanmalarını kolaylaştırabilir ve KKT uygulamalarında vaka incelemesi olarak kullanılabilir. Terapistler, bu filmde faydalanarak danışanların gerçek hayatta karşılaştıkları benzer zorlukları anlamalarına ve değerler doğrultusunda yaşamalarına yardımcı olabilir.

5. KAYNAKÇA

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

Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K.F. (2020). Şizofreni Hastalarında Psikolojik Esnekliğin Araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93.

Güngör, Erol (2010), *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar*, Ötüken Yay., İstanbul.

Harris, R. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publication. 9 (13), 26-30

Harris, R. (2016). Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2. Baskı). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes." *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). *Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

Levin, M. E., Haeger, J. A., & Hayes, S. C. (2018). "Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Anxiety and Depression." *Clinical Psychology Review*, 49, 87-97.

Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmaların İncelenmesi*. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 8(2), 92- 10

Wilson, K. G., & Hayes, S. C. (2000). *Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy: An empirical review*. In "Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition". New York: Guilford Press.