



‘Wild’ Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi

Emine KAYA

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: 0009-0008-7841-131X, emineslaa7@gmail.com

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: 0000-0002-0085-612X, meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Özet

Wild filmi, Cheryl Strayed’in son zamanlarda yaşadığı sorunlu hayattan kaçmak istemesini ve iç dünyasını keşfetmesini, yaptığı hataları fark etmesini anlatan bir filmidir. Cheryl Strayed, annesinin ölümüyle sarsılmış, uyuşturucu batağına saplanmış ve evliliği sona ermiş bir karakterdir. Neredeyse hayatını kendi kendini yok etmeye adanmış bir kadındır. Annesi Bobbi’nin anılarıyla boğuşurken önemli bir karar alır ve geçmişte yaşadığı şeyleri atlatmak için tek başına uzun bir yürüyüşe çıkar. Yürüyüş sırasında zaman zaman geçmişindeki yaşadığı kötü şeyleri hatırlar ve bu yolculuğa çıkma amacını hatırlar. Bu çalışmada Wild filminin, bilişsel-davranışçı gelenekten gelen postmodern bir terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. KKT’nin temel kavramlarından olan yaşantısal kaçınma olumsuz olarak değerlendirilen duygu, düşünce, anı ve bedensel hisleri deneyimlemede isteksizlik ve bu deneyimlerin sıklığını ya da etkisini azaltmak için yapılan hareket olarak tanımlar. Yaşantısal kaçınmanın karşısında ise kabul sözcüğü yer alır. Filmde bu sözcüklere denk geldiği düşünülen kısımlar ve anlatımlar analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma metodlarından doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak, özellikle anda kalma ve değerler açısından yaşama kavramlarına uygun örnekler içeren bu filmin KKT yaklaşımı çerçevesinde psikolojik danışma sürecine yarar sağlayacağı düşünülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, Wild filmi, yaşantısal kaçınma, kabul, anda kalma, değerler

Analysis of the film ‘Wild’ in the context of Acceptance and Commitment Therapy

Abstract

The film Wild is a film about Cheryl Strayed's desire to escape from the troubled life she has been living recently and explore her inner world, realizing the mistakes she has made. Cheryl Strayed is a character shaken by the death of her mother, mired in drugs and her marriage has ended. She is a woman who has almost dedicated her life to self-destruction. While her mother is struggling with Bobbi's memories, she makes an important decision and goes for a long walk alone to get over what she has experienced in the past. During the walk, from time to time he remembers

the bad things he has experienced in the past and remembers his purpose for taking this trip. In this study, the wild movie, cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, which is a tradition from the postmodern school (KKT) aims to examine in the context of. Experiential avoidance, which is one of the basic concepts that are evaluated negatively kkt feelings, thoughts, memories, and the unwillingness to experience bodily sensations, and defines as the act of frequency or to reduce the impact of these experiences made. Experiential avoidance in the face of job is placed in the word. The parts and expressions that are thought to correspond to these words in the film have been analyzed. In this study, document analysis technique, one of the qualitative research methods, was used. As a result, it was thought that this film, which contains examples especially suitable for the concepts of staying in the moment and living in terms of values, would benefit the psychological counseling process within the framework of the KKT approach.

Keywords: Acceptance and Determination Therapy, Wild movie, experiential avoidance, acceptance, staying in the moment, values

1.Giriş

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında yer edinmektedir. 'Birinci Dalga' Davranışçı Terapi içsel deneyimlere odaklanmak yerine bireylerin gözlemlenebilen, kontrollü bir ortamında ölçülebilen davranışlarına dikkat ediyordu. Bilişsel ve Davranışçı yaklaşımların bir araya gelmesiyle 'İkinci Dalga' olarak adlandırılan Bilişsel Davranışçı Terapi ortaya atılmıştır (Harris, 2016; İzgiman, 2014; Türkçapar, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) istenmeyen duygu, düşünce ve fiziksel yaşantılardan kaçınmanın daha büyük sorunlara neden olabileceği düşüncesiyle, bu deneyimleri olduğu gibi kabul etmeye ve gözlemlemeye teşvik eden bir yöntem olarak geliştirilmiştir (Murdock, 2013). **KKT'nin temel amacı, bireyin anlamlı bir yaşam sürmesi için içsel deneyimleriyle olan ilişkisini düzenlemektir ve bu, psikolojik esneklik seviyesinin artmasıyla ilgilidir. Psikolojik esneklik, kabul, bilişsel ayırışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda davranışlar olmak üzere altı kavramdan oluşur (Kul ve Türk, 2020).** Psikolojik esnekliğin zıttı psikolojik katılık kavramıdır (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık; deneyimsel kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlılık, an ile temasın kaybı, değerlerle bağın zayıflaması ve işlevsiz davranışlar gibi kavramları içermektedir (Bilgen, 2021).

Gerçek dünya ile hayali dünyayı bir araya getiren filmler, izleyiciler üzerinde oldukça etkili olmaktadır. İzleyici, filmdeki olaylar ve karakterlerle içten içe bir bağ kurmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Psikoterapi bağlamında düşünüldüğünde, kişinin kuracağı bu bağlantının

izlenilen filme bağlı olarak iyileştirici bir etkisi olabileceği söylenebilir. Bu açıdan, “Wild” filminin KKT yaklaşımıyla yürütülen psikolojik danışma sürecinde kullanılabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmanın amacı “Wild” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisinde bağlamında yer alan psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modellerinin temel kavramlarıyla ele alınmasıdır. Bu doğrultuda psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modelinde yer alan kavramlar, “Wild” filminde karşılık bulduğu sahnelerle birlikte açıklanmıştır.

2. Yöntem

“Wild” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında analiz edildiği bu çalışmada, nitel araştırma metodlarından doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, belirli bir hedefe yönelik olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme süreçlerini içermektedir (Karasar, 2005). Başka bir deyişle, doküman analizi, basılı ve elektronik (bilgisayar tabanlı ve internet erişimli) materyallerin incelenmesi ve değerlendirilmesi işlemlerini kapsayan bir süreçtir (Bowen, 2009). Analiz süresince film, farklı zamanlarda üç defa seyredilmiş, elde edilen bulgular Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarına göre sınıflara ayrılmıştır.

2.1. “Wild” Filminin zeti ve Demografik zellikleri

Cheryl Strayed henüz daha ge yaşta dibe vurmuş bir kadındır. Uyuşturucu batağına düşmüş, parçalanmış bir aile, bitmiş bir evlilik, annesinin kanser olup ölmesi ve önüne gelenle düşüp kalkma hli kendisine olan saygısını da yitirmesine sebep olmuştur. İşte tam da böyle bir bataktayken herkesten uzaklaşıp, kimsenin onu bulamayacağı 1000 milden fazla olan Pasifik Sırtına yürüyüş yapmaya ve arayışa koyulur. Pek bir Şey bulacağını da ummaz ama yine de koyulur yola. İlk başta tabiata alışamaz zorlu zamanlar geçirir ancak zaman geçtikçe tabiatla bütünleştiğini hissederek. Aslında Cheryl bu yolculuğa bütün acılarını, yaşadığı travmaları arkasında bırakarak çıkmak ister fakat yine de aklına gelir yaşadıkları, peşini bırakmaz. Geçmişe dair anılarıyla bu

yürüyüşü tamamlamaya çalışır. Anneliği, kaybı ve ilişkilerini keşfederken aynı zamanda kendi içsel çatışmalarıyla da yüzleşir. Yürüyüşü sırasında karşılaştığı insanlar da Cheryl’in yolculuğuna katkıda bulunur. Güç bela bu yolculuğu bitirir ve bu yolculuk sonunda yaşadığı deneyimlerin ona sağladığı içsel huzur ve özgüvenle hayatına devam etmeye karar verir. Sonuç olarak yaşadığı acılar ve kayıplarla dolu bir hayatın ardından yeniden kendini bulur.

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

Tablo 1. “Wild” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Jean-Marc Vallee ve Nick Hornby

Oyuncular: Cheryl Strayed, Bobbi Strayed, Paul, Liz, Josh

Yayın Yılı: 2014

Türü: Drama

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 hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1. Etik Kurul İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. Bulgular

3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) kavramı, bireyin duygu, düşünce ve bedensel dürtü gibi deneyimlerle bağlantıda kalma ile isteksiz olması ve bu deneyimlerin meydana getirdiği bağlamları değiştirme, kaçınma veya kontrol etme ile ilgili girişimler olarak tanımlar (Fledderus, vd., 2010). Filmin 30-40. dakikası arasında geçmişe dönük olarak Cheryl zorluklardan kaçınmak için uyuşturucu bağımlılığı ve sağlıksız ilişkiler gibi yıkıcı davranışlara yöneldiği gösterilir, bu olay kaçınmaya örnek verilebilir. Ancak Cheryl bu davranışların hayatını daha da zorlaştırdığını görür ve kendisini iyileştirmek için uzun bir yürüyüşe çıkar. Cheryl'in bu yürüyüşü bir yandan geçmişinden ve yaşadığı duygusal acılardan kaçma girişimi olarak görülse de aslında zamanla bu acılarla yüzleşmesini ve kendini yeniden bulmasını sağlar. Başlangıçta doğaya kaçarak, duygularından kaçtığını düşünür ancak yolculuğun ilerleyen zamanlarında yaşantısal kaçınmanın bir çözüm olmadığını ve kendisiyle yüzleşmenin önemini keşfeder ve bu da kabul kavramına örnek olarak verilebilir. Kabul, bireylerin acı, üzüntü veya sıkıntı veren duygu, düşünce ve durumların varoluşunun bilincinde olması, bu gibi olaylara hayatın içerisinde var olduğuna açık olmasıdır. Bireyler bunun gibi olaylara karşı çıkmak, savaşmak yerine kabul etmesi, yaşantıda var olduklarını kabullenmesidir (Karakuş ve Akbay, 2020). Bunun sonucunda film kurgusal olarak yaşantısal kaçınma ile başlayıp kabul ile sonlanmıştır. Hem yaşantısal kaçınmanın hem de onun üstesinden gelip kabul etme sürecinin güçlü bir örneğidir.

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, bireylerin davranışlarının düşüncelerinden yoğun olarak etkilenmesi ve düşüncelerinin yoğun kontrolü altında olması olarak açıklanmaktadır (Yavuz, 2015). Filmin ilk yarısında (20. dakikadan sonra) Cheryl'in annesinin ölümüyle baş edememesi ve kendini değersiz, suçlu ve kaybolmuş hissetmesi bilişsel birleşmenin bir örneğidir. Annesinin ölümü sonrası Cheryl, düşüncelerini gerçekmiş gibi algılar. Filmin 65. dakikasında "Ben kötü bir insanım, annem olmadan bir hiçim" gibi düşünerek kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere saplanır. Bu birleşme, onun sağlıksız davranışlar (uyuşturucu kullanımı, riskli cinsel ilişkiler) sergilemesine sebep olur. Cheryl, bu düşüncelerinden kaçmak için daha fazla kötü alışkanlıklar edinir ve acısından uzaklaşmaya çalışır ancak bu birleşme davranışlarını daha da yıkıcı hâle getirir. Bilişsel ayrışma, bireyin düşünceleriyle kendisi arasına mesafe koyması şeklinde açıklanmaktadır. Birey düşüncelerin yalnızca zaman zaman gelip giden fikirler olduğunu ve gerçekliğin kendisi olmaktan ziyade dilin bir ürünü olduğunu anlarsa, düşüncelerinin hayatını kontrol altında tutmasına izin vermez (Hayes, vd., 2010). Cheryl, yürüyüşü boyunca geçmişte yaşadığı acı olayları anımsamaya devam eder ancak bu kez bu düşüncelerin içine hapsolmaz. Filmin ilerleyen bölümlerinde (90. dakika) Cheryl, geçmişte yaşadıklarının ve hissettiklerinin onu açıkladığını fark etmeye başlar. "Ben bu acılar değilim" diyerek, fikirleriyle daha sağlıklı bir mesafe ve ilişki kurmaya başlar. İşte bu bilişsel ayrışmanın güzel bir örneğidir. Filmin sonlarına doğru (100. dakika) ise Cheryl, olumsuz düşüncelerle savaşmak yerine onlarla beraber yaşamayı öğrenir ve fikirlerinin, acılarının onun kim olduğunu belirlemediğini fark eder. Bu ayrışma, onun hayatını yeniden şekillendirme ve iyileşme sürecinde çok önemli bir yere sahiptir. Sonuç olarak Cheryl'in başlangıçta bilişsel birleşme içinde yaşadığı ve yürüyüş boyunca bilişsel ayrışmayı öğrendiği, kendi düşüncelerini daha iyi yönetmeyi başardığı görülür.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanmada her kişinin kim olduğuna dair (isim, cinsiyet, yaş, medeni hâl) bilgileri ile hayatta üstlendiği roller, güçlü ve zayıf yönler, sevilen veya sevilmeyen şeyler,

hayaller, çekilen acılar ve yaşanan üzüntüler gibi bir hikâyesi vardır. Kişi, kendi hikâyesiyle bütünleştğinde ve sadece bu hikâyeden ibaret olduğunu düşündüğünde problem yaşamaya başlar ve bu olay kavramsal benliğe bağlanma şeklinde isimlendirilir (Harris, 2009). Cheryl'in annesiyle ilgili anıları, evliliği ve madde bağımlılığıyla yüzleştiği sahneler kavramsal benlikle ilgilidir. Özellikle doğada yalnız başına kaldığı anlar kavramsal benliğe bağlanmanın derinleştiği kısımlardır. Cheryl'in yolculuğunun sonuna yaklaştığı sahneler onun hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü ve kendisiyle barışık bir hâle geldiğini gösterir. Yolculuğunun sonunda Cheryl kendini kabul etmiş, geçmişini geride bırakmış ve geleceğine dair umut dolu bir hâle gelmiştir. Bu, onun kavramsal benliğe tam anlamıyla bağlandığını gösterir. Filmde Cheryl, annesinin ölümünü hatırlarken, kendi hatalarını ve geçmişindeki pişmanlıklarını düşünüp sürekli olarak, “Nasıl bu hâle geldim?” diyerek kendini sorgular. Bu, onun kimliğini sorgulama sürecini ve kendini tanımlama arayışını yansıtır. Bağlamsal benlik, yaşamdaki olayları deneyimleyen fiziksel ve düşünsel benlikten farklı olarak, bu olayları gözlemleyen benliktir (Hayes vd., 2011). Cheryl'in yürüyüşü boyunca karşılaştığı insanlarla kurduğu iletişim, bağlamsal benliğin güçlü bir örneğidir. Özellikle yolun başlarında karşılaştığı insanlar onun güçsüzlüğünü ve acemiliğini söylerken, ilerleyen bölümlerde karşılaştığı insanlar ona daha fazla saygı ve takdirle yaklaşır. Bu karşılaşmalardan biri (50-55. dakikalar arasında), Cheryl'in yalnız bir yürüyüşçüyle karşılaşması ve onunla kısa bir iletişim yaşadığı sahnedir. Filmde, Cheryl'in annesiyle ilgili hatıraları ise, onun bağlamsal benliğinin temelini oluşturmaktadır. Annesinin, “Ben senin için yeterince iyi bir anne miydim?” gibi sözlerini hatırlaması, Cheryl'in annesiyle olan bağlılığına ve annesinin gidişinin ardından hissettiği suçluluğu ifade eder. Bu, onun annesiyle olan bağlılığını yeniden gözden geçirmesine sebep olur.

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

An ile temasın kaybolması, bireyin geçmiş zamandaki acı olaylara veya gelecekteki olması mümkün sorunlara odaklanarak şimdi ve burada olamama hâlini yansıtır (Harris, 2018). Cheryl, annesinin ölümünün ardından kendini derin bir bunalıma iterek uyuşturucu bağımlılığına ve rastgele ilişkilerle kendini kaybetmeye başlar. Bu süreç, onun kimlik duygusunu ve yaşamla olan bağlantısını kaybetmesine neden olur. Eşiyle olan evliliğini de aldatma nedeniyle bitirir. Evliliğinin

bitmesi, onun hayatındaki daha derin bir anlam ve aidiyet kaybını simgeler. Yürüyüş sırasında (60. dakika) Cheryl, doğayla olan mücadelesi, yalnızlığı ve geçmişle yüzleşmesi sırasında hem fiziksel hem de duygusal olarak tamamen kaybolmuş hisseder. Bu da anla temasın kaybolmasına bir örnektir. Cheryl ve annesi arasında geçen bir konuşmada Cheryl, “Bir zamanlar her şey daha kolaydı. Şimdi kendimi kaybolmuş hissediyorum.” der, annesi ise “Sadece ilerlemeye devam et Cheryl, yolunu bulacaksın.” diye söyler. Bu konuşma, Cheryl’in yürüyüşü sırasında yaşadığı içsel çatışmaları, kaybolma hissini ve yeniden kendini bulma arayışını yansıtır.

Anda olmak, psikolojik olarak kişinin içinde bulunduğu vakit diliminde bulunmasını yansıtır (Harris, 2019). Bu açıdan, anda olmak bilinçli bir şekilde şimdiki an ile odaklanmış, kendi rızasıyla ve esnek bir tutumla mevcut duruma dikkatini odaklamaktır (Hayes & Lillis, 2021). Bu kavrama örnek olan sahnelerden biri Cheryl’in yürüyüşünde rüzgarın sesi, ayaklarının altında kırılan dalların çıtırtısı (15-20. dakika arası) gibi detaylar, Cheryl’in tam anlamıyla o anın farkında olduğunun göstergesidir. Bu anlarda Cheryl, ne geçmişteki yaşadıklarına ne de geleceğe odaklanır, sadece doğada var olmanın getirdiği huzuru ve zorlukları yaşar. Ayakkabı kaybı sahnesinde (38. dakika) ise Cheryl, yürüyüş sırasında ayakkabısını kaybedip sinirle fırlatır. Bu sahne, Cheryl’in anlık bir çaresizlikle hareket ettiği anı yansıtır. Fiziksel acı ve kaybolmuşluk hissi o kadar yoğunlaşmıştır ki, o anın duygularına teslim olur.

Bir başka sahnede ise Cheryl’in doğada geçirdiği her gece ve gündüz, fiziksel varlığına odaklandığı anlardır. Özellikle su bulma, çadır kurma, soğukla baş etme gibi temel hayatta kalma gereksinimlerini karşılarken, Cheryl’in tamamen o anda kalması, zihnini doğrudan o ana bağlar. Hayatta kalmak için mevcut koşullara odaklanmak zorunda kalır ve zihinsel olarak başka yerlere gitmez. Cheryl, yürüyüş sırasında(60-70. dakika arası) kendi kendine “Geçmişini değiştiremem. Gelecek belirsiz. Şu an sadece şu an var. Sadece bir adım daha atmalıyım.” söylenmiştir. Bu içsel konuşma, Cheryl’in sadece o anı yaşama çabalarını gösterir. Cheryl’in anılarında ise annesiyle konuşmasını hatırlar. Annesi Bobbi, “Hayat seni beklemez, Cheryl. Sadece bu an var, her an içinde olmalısın.” der. Cheryl, “Ama nasıl? Anılar, pişmanlıklar...” diye sorar. Annesi ise “Sadece nefes al. O anın içinde olmayı seç. Diğer her şey kendiliğinden çözülür.” diye söyler. Cheryl’in annesi, ona yaşamın değerini anlamasını ve aslında anda kalması gerektiğini hatırlatır. Bu sahneler ve konuşmalar, Cheryl’in yürüyüş boyunca anda kalmayı öğrenme sürecini ve bu farkındalığı nasıl geliştirdiğini gösterir.

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerler, nesne olarak elde edilemeyen fakat somutlaştırılabilen amaçlı fiilin seçilmiş nitelikleridir. Kişinin hayatını anlamlı ve önemli kılan şeyler konusunda bilinçli tartışmayı ve farkındalığı bulmada aracı rol oynar. Değer verme, kişinin olumlu pekiştirme olasılıkları ile temas kurmasına izin verir. KKT’de anda olmak, kabul, ayrışma vb. gibi süreçler tek başlarına gaye değildir çünkü bu süreçler ancak değerlerle istikrarlı olduğu sürece anlamlıdır (Hayes vd., 2006). Değerlerle kurulan bağın zayıflaması ise birey için mühim olan alanların belirsizliğini gösterir (Bilgen, 2021). Filmde değerler kavramına dair birçok sahneye yer verilmiştir. Filmin 67. dakikasında Cheryl annesine, “Neden bu kadar mutlusun? Bize ne oldu bilmiyor musun?” diye sorar. Annesi ise, “Seçim yapıyorum Cheryl. Her şey korkunç olabilir ama yine de mutlu olmayı seçebilirim. Mutlu olmak bir değer ve bu da benim seçimim.” diyerek cevap verir. Bu diyalogda Cheryl’in annesi Bobbi, zor koşullara rağmen yaşamayı sevme, mutluluğu seçme gibi temel bir değeri vurgular. Cheryl, annesinin bu yaklaşımını kavramakta zorlanır ancak bu değer onun yürüyüşünün ilerleyen kısımlarında önemli bir yer tutacaktır. Filmin 25. dakikasında Cheryl, yürüyüşü sırasında bir yürüyüşçü ile karşılaşır. Yürüyüşçü Cheryl’e, “Bu yolculuğu neden yapıyorsun?” diye sorar. Cheryl ise, “Hayatımda değer verdiğim şeyleri kaybettim. Annemi, evliliğimi hatta kendimi... Belki de bu yolculuk bana onları geri getirebilir.” diyerek cevap verir. Burada Cheryl, hayatındaki en önemli değerlerin (aile, evlilik, kendilik duygusu) kaybolduğunu ve bu yürüyüşün bu değerleri yeniden bulma çabası olduğunu dile getirir. Cheryl yürüyüşte kendi kendine, “Bir zamanlar hayata dair umutlarım vardı ama hepsi paramparça oldu. Şimdi sadece hatalarım kaldı.” diyerek söylenir. Cheryl’in kendi hayatına ve kendine olan inancının kaybolduğunu, hayata dair umut ve gaye gibi temel değerlerle bağının koptuğunu gösterir. Yaptığı hatalarla ve geçmişindeki pişmanlıklarla dolu bir hayatının olması, onun değerlerinden ne kadar uzaklaştığını gösterir.

Cheryl, yürüyüşünün sonunda kendiyile barışık bir şekilde, “ Annemin bana verdiği tüm değerleri yeniden buluyorum. Sevgi, güç, sabır, mutluluk... Bunlar her zaman buradaydı. Sadece onları göremedim.” der. Bu yürüyüşün sonunda Cheryl, annesinden öğrendiği temel değerleri yeniden keşfeder ve bu değerlerin yaşamındaki önemini fark eder. Bu, onun içsel dönüşümünü ve değerlerle olan bağını yeniden kurmasını sağlar. Bütün bu diyaloglar, Cheryl’in hayatındaki temel

değerlerle olan bağının nasıl kopma noktasına geldiğini ve bu değerleri nasıl yeniden keşfetmeye başladığını gösterir.

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz davranışlar, bireyin yaşadığı an ile temasının kesilmesi, değerlerinden uzak olması, hayatını anlamlandırabilmesi yerine zorlaştıran davranışları kullanması olarak adlandırılır (Harris, 2009). Filmde Cheryl'in işlevsiz davranışları, annesinin ölümünden sonra yaşadığı yoğun duygusal travma ile tetiklenir ve onun yaşamında büyük bir yıkıma yol açar. Cheryl'in işlevsiz davranışları, acılarıyla başa çıkma yetisini kaybetmesi ve kontrolünü yitirmesiyle gelişir. Cheryl'in yaşadığı olumsuzluklar sonucu uyuşturucuya başlaması kendine zarar vermeye yönelik işlevsiz bir davranıştır. Evliliğinin çöküşü üzerine (18. dakika) eşi Cheryl'e, "Neden böyle yapıyorsun? Bizi neden yok ediyorsun? Ben seni seviyorum." diye söyler. Cheryl, "Bilmiyorum. Kendimi kaybettim. Seni de kendimle birlikte aşağı çekiyorum." diyerek cevap verir. Cheryl, eşine sadakatsizlik yaparak ve evliliğini yok ederek işlevsiz bir davranış sergiler. Böylelikle hem sevdiklerine hem de kendine zarar verir. Cheryl'in bu işlevsiz davranışları, hayatını kontrolde tutamadığını gösterir. Ancak bu yürüyüş, onun bu işlevsiz davranışlarından arınıp kendini yeniden bulmasını sağlayacaktır. Değerler doğrultusunda davranışlar, Kabul ve Kararlılık Terapisine bağlı olarak psikolojik dayanışmanın temel amaçlarından biridir. Araç örneğinden bahsedecek olursak, yalnızca araç sürmeyi ve gidilmekte olan yolu bilmenin önemi yoktur, yola çıkıldığı vakit bu bilgiler anlam kazanır (Harris, 2009). Filmde ise Cheryl'in, değerleri doğrultusunda hareket etmeye başladığı ve bu doğrultuda olumlu kararlar aldığı zamanlar, onun içsel dönüşüm sürecini ve yaşama bakış açısını yeniden şekillendirdiğini gösterir. Cheryl, hayatındaki kaos ve işlevsiz davranışları geride bırakarak, değerleri doğrultusunda daha anlamlı ve bilinçli adımlar atar. Cheryl'in, "Artık kimseye bağımlı olmak istemiyorum. Kendi ayaklarımın üzerinde durmalıyım.", "Anneme karşı hissettiğim bütün karmaşık duyguları geride bırakmalıyım. Onun sevgisi benim için çok değerliydi.", "Bu yolda ilerlemek çok zor ama her adımda kendimi biraz daha güçlü ve cesur hissediyorum.", "Zor bir yürüyüş olsa da doğanın güzellikleri bana hayata karşı duyduğum saygıyı yeniden hatırlatıyor." gibi diyaloglar kullanması Cheryl'in kendini yeniden keşfetme sürecini ve bu süreçte edindiği değerleri gösteriyor. Cheryl'in değerler doğrultusunda davranışlar

sergileyerek içsel bir yolculuğa çıktığını ve bu ilerleyen süreçte kendi kimliğini, geçmişini ve yaşama bakış açısını yeniden şekillendirdiğini gösterir. Film boyunca,, bu değerler Cheryl'in yaşamındaki dönüşümün temel taşlarını oluşturur.

4. Sonuç

Wild filminin son kısımlarında (100-110. dakika arası), Cheryl, 1100 millik zorlu yürüyüşünü tamamlayarak, Bridge of the Gods (Tanrılar Köprüsü) adlı köprüye varır. Bu an, Cheryl'in hem fiziksel yürüyüşünün sonu hem de içsel dönüşümünün tamamlanmasını ifade eder. Köprü'nün başında durduğu zaman (110. dakika) iç sesiyle kısa bir monolog yapar, bu filmin en anlamlı kısımlarından biridir. İşte filmdeki monoloğun bir kısmı: “Her şeyin nasıl sona ereceğini o zaman bilmiyordum. Hayatımın nereye gideceğini, başka neler yaşayacağımı bilmiyordum. Evleneceğim adamı ya da evlatlarımı. O an burada duracağımı ve Tanrılar Köprüsü'nde şu an yaşadığım şeyin anlamını bulacağımı bilmiyordum. Ama her şey yoluna girecekti.” Bu monolog KKT'nin temel kavramlarından olan kabul kavramına bir örnektir. Aynı zamanda bu monolog anda olmayı da simgeler.

Filmde genel kurgu Cheryl'in Pasifik Sırtında yolculuğa çıkma kararını konu alır. Cheryl'in, kendi benliğini bulmak, bir tür arınma yaşamak hedefiyle bu yalnız ve uzun yolculuğa adım atması KKT'nin kabul, anda olma, değerler ve psikolojik esneklik gibi temel kavramları konu almasına iyi bir örnektir. Filmde kullanılan KKT teknikleri, Cheryl'in geçmişindeki travmatik olaylarıyla başa çıkmasını, bu olaylarından kaçınmak yerine onları kabul ederek hayatına devam etmesini sağlamaktır. Cheryl'in, Tanrılar Köprüsü'ne ulaştığı zaman (110. dakika) KKT'nin temel kavramlarının hepsini özetler durumdadır.

Sonuç olarak, incelenen “Wild” filmi KKT'nin temel kavramlarına oldukça uygun sahneler içerdiğinden bu kuramın temel alındığı psikolojik danışmanlık sürecine yarar 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.

Kaynakça

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

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does Experiential Avoidance Mediate the Effects of Maladaptive Coping Styles on Psychopathology and Mental Health. *Behavior Modification*, 503-519.

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

Harris, R. (2019). *KKT'ni kolay öğrenmek* (Çeviri Eds. H. T. Karatepe, K. F. Yavuz). Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C. & Lillis, J. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi* (Aksoy, D. Çev.). Okyanus Yayıncılık.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. And Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.

Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M., Wilson, K. G. (2010). What is acceptance and commitment therapy? *In A Practical Guide go Acceptance and Commitment Therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl), New York, Springer.

Hayes, S.C., Strosahl K.D., Wilson, K.G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. *New York*, Guilford Press.

İzgiman, S. (2014). Kabullenme ve Kararlılık Terapisi. *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*. A. N. Canel (Editör.). s. 97-115. 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.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (KKT) 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)

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar* (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (KKT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatri Special Topics*, 8(2), 21-27.