

Article Arrival Date

08.05.2025

Article Published Date

20.06.2025

“INCEPTION” FİLMİNİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ANALYSIS OF THE MOVIE “INCEPTION” IN THE CONTEXT OF ACCEPTANCE
AND COMMITMENT THERAPY

Yeşil ÇOLAK ¹, Meryem KARAAZİZ ²

¹Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-KKTC

Corresponding Author, Orcid:<https://orcid.org/0009-0003-2271-6501>

²Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus

Corresponding Author, Orcid:<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Başrolünde Leonardo DiCaprio, hedeflerinin bilinçaltına girip bilgi çalan bir profesyonel hırsızdır. Bir başkasının fikrini bir hedefin bilinçaltına koyması karşılığında suç geçmiş silineceği söylenir. En önemlisi de çocuklarına geri dönebilecektir. Ama bu kez Cobb ve ekibi her zamanki yaptıklarının dışında bir düşünceyi yerleştirmek zorundadırlar. Yani “Başlangıç” yapacaklardır. Cobb’dan yeni bir ekip kurulması istenir. Cobb da bu kez güzel bir ekip kurmak için çabalar. Filimde rüya ve gerçek iç içe geçmiştir. Seyirci kendisini rüyanın içinde hisseder ve rüya sona erdiğinde rüya olduğunu anlar. Bu çalışmada Inception filmi Kabul ve Kararlılık Terapisi(KKT) kapsamında incelenmesi amaçlanmıştır. KKT’nin amacı insanlarda psikolojik esnekliği artırmaktır. KKT’de psikolojik esneklik şimdiki anın tamamen farkında olunması ve kişinin değerleriyle beraber ortama uyum sağlamasıdır. Psikolojik esneklik modelinin aksi ise psikolojik katılık kavramıdır. Filmde bu kavramlara uygun örnekler yer verilmiştir. Bu çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak, özellikle ân ile temas etme ve değerler yönünden yaşama konusunda uygun örnekler içeren bu filmin KKT bağlamında psikolojik danışma sürecine yarar sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, psikolojik katılık, değerler, Inception filmi

Abstract

Starring Leonardo DiCaprio, he is a professional thief who enters the subconscious of his targets and steals information. It is said that placing someone else's idea into a target's subconscious will have their criminal history erased in exchange for it. Most importantly, he will be able to return to his children. But this time, Cobb and his team have to place an idea outside of what they usually do. In other words, they will make a "Start". Cobb is asked to form a new team. Cobb also tries to build a good team this time. Dream and reality are intertwined in the movie. The audience feels like they are in the dream and when the dream ends, they realize that it is a dream. In this study, it is aimed to examine the movie Inception within the scope of Acceptance

and Commitment Therapy (CCT). The aim of CBT is to increase psychological flexibility in people. In CBT, psychological flexibility is being fully aware of the present moment and adapting to the environment along with one's values. The opposite of the psychological flexibility model is the concept of psychological rigidity. Examples suitable for these concepts are included in the movie. In this study, the document analysis method was used. As a result, it is predicted that this film, which contains appropriate examples about contacting the moment and living in terms of values, will benefit the psychological counseling process in the context of KKT.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, psychological flexibility, psychological inflexibility, values, Inception movie

1.GİRİŞ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), kısaltılmış olarak ACT, bilişsel davranışçı görenekten gelen üçüncü nesil bir psikoterapi ekolüdür (Esen & Yavuz, t.y.). Birinci dalga 1960'lı senelerde çıkmış olan davranışçı terapiyi, ikinci dalga ise 1970'li senelerde çıkan ve insanın fikirlerini odak noktası yapan bilişsel terapiyi ifade etmektedir (İzgiman, 2021). KKT, olumsuz düşünceleri ve duyguları değiştirmek yerine, kişinin bu tecrübeleriyle eylemleri üzerindeki etkisini en aza indirmeyi amaç edinmiştir. Bu değişim, psikolojik acı var olduğunda kişilerin anlamlı yaşamlar yaşayabilme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Akbulut, 2018). Buna da Psikolojik esneklik adı verilir. Altı kavramdan oluşur:kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda davranışlar (Hayes vd., 2010). Filimler hayalleri, belirli bir dönemi, belirli bir kültürü yansıtmışlardır.Filimler yardımıyla kişi kendini görür.Yaşadığı olaylara farklı açılardan bakma imkanı yakalar (Aka & Gençöz,2010). Kişilerin bu özdeşleşmesi Psikoterapi açısından izlenilen filme göre iyileştirici bir etkisi olabilir. Bu açıdan “Inception” filmi KKT yaklaşımıyla kullanılabileceği öngörülmektedir. Diğer terapi ekolleri ile yapılan film analizi çalışmaları gözlemlendiğinde bilişsel davranışçı terapi (Hayes,2004), psikoanalitik terapi, gestalt terapi, ilişki terapisi, maruz bırakma terapisi, akılcı duygusal davranışçı terapi bağlamında yapılmış olan çalışmalar bulunmuştur. Bu çalışmada amaç “Inception” filminin kabul ve kararlılık terapisindeki psikolojik esneklik ve psikolojik katılık terimiyle değerlendirilmesidir. Bu amaca yönelik psikolojik esneklik ve psikolojik katılıkta bulunan terimler “Inception” filmindeki sahnelerle desteklenerek açıklanmıştır.

2.YÖNTEM

“Inception” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) açısından çözümlendiği bu çalışmada doküman analizi kullanılmıştır.Doküman analizi, yazılı dokümanların içeriğini özenli ve sistemli olarak analiz etmekte kullanılan bir nitel araştırma şeklidir (Wach, 2013).Analiz boyunca film, araştırmacı tarafından farklı vakitlerde üç kez izlenmiş, bulunan septomlar KKT'in psikolojik katılık ve psikolojik esneklik sözcüklerine göre kategorize edilmiştir.

2.1. Inception Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Dom Cobb uluslararası bir kaçakçı ve aynı zamanda bir rüya hırsızıdır. İnsanlar rüyadayken onların bilinçaltına girip ordaki sırları ele geçirmektedir. Cobb'a bir iş teklifi gelir. Bu teklif ona yaşamını geri verebilecek ve suç kaydını silebilecek son işidir. En önemlisi de çocuklarına geri dönebilecektir. Ama bu kez Cobb ve ekibi her zamanki yaptıklarının dışında bir düşüncüyü yerleştirmek zorundadırlar. Yani “Başlangıç” yapacaklardır. İş adamı olan Saito bu teklifi onlara yapandır. Ekip hedef olan Robert Fischer'ın zihnine girip babasının mirasını ele

geçirmesini engelleyecek bir düşünceyi yerleştirmeye çalışırlar. Cobb bu iş için bir ekip toplar. Ekipte şöyledir: Ariadne rüya dünyasını inşa eden mimardır. Arthur Cobb'un sağ kolu ve plan konusunda yardımcısıdır. Eames rüya içinde kişinin kimliğini taklit eder. Yusuf ise rüyalar için lazım olan uyku ilaçlarını hazırlayan kimyagerdir. Cobb'un eşi Mal ile yaşadığı facialı bir geçmiş Cobb'u rüya esnasında sürekli rahatsız edip onun işini yapamamasını sağlamaktadır. Filimde sürekli Cobb onu kaybetmenin acısıyla yüzleşip durur. Bir yandan da görevini bitirmesi gerekmektedir. Bu iş Saito tarafından tutulan Amerikaya giden bir uçakta yapılacaktır. Ekip 3 farklı rüya katmanı yaratır. Her katmandaki zaman ise normal zamana göre daha yavaş gerçekleşir. Bu süreçte ekip çok zorlu olmakla birlikte mücadelelerle dolu bir süreç geçirmişlerdir. Film çok aksiyonlu geçer. Rüya ve gerçek iç içe geçmiş durumdadır. Film sonunda gerçek ve rüya belirsizdir. Seyirci kendi yorumuyla tamamlamaya çalışmaktadır.

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

Tablo 1. “Inception” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Christopher Nolan

Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Cillian Murphy, Michael Caine, Joseph Gordon-Levitt, Marion Cotillard, Elliot Page, Ken Watanabe, Tom Hardy, Tom Berenger, Dileep Rao, Lukas Haas

Yayın Yılı: 2010

Türü: Bilimkurgu, aksiyon

Süresi: 2 saat 28 dakika

220

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 hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma, bireyin “olumsuz düşünce, duygu, anı ve hisleri deneyimlemeden kaçınması ve bunları azaltmak için yapılan eylemler” olarak tanımlanır (Hayes vd.1996). Filmin ilk sahnelerinde (5’23) Dom Cobb'un rüyasında Mal ile karşılaşmasıyla görülmektedir. Cobb'un Mal'ın hayali ile yüzleşmesi, onun geçmişte yaşadığı kaybı ve duygusal travmayı unutmaktan kaçtığını göstermektedir. Cobb onun kaybıyla yüzleşemez ve kabullenmekte epey zorlanır. Bu yaşantısal kaçınmaya bir örnek olarak görülmüştür.

Kabul, bireye acı verir ve birey bu içsel tecrübelerle savaşmayı bırakarak onları olduğu gibi kabul eder (Harris, 2018). Filmdeki örnek (02’07’’00) Cobb'un Mal ile yüzleştiği ve onun hayal olduğunu kabullendiği sahnedir. Bu da kabul tanımına örnek olduğu söylenebilir. Cobb'un eşi Mal ile geçmişte yaşadıklarını kabul etmesi ve onun artık rüya dünyasında kalamayacağını anlaması, kabullenme süreci olarak değerlendirilebilir. Bu, onun hem Mal'ın kaybını hem de

kendi içsel çatışmalarını çözmesine yardımcı olur. Film yaşantısal kaçınma ile başlamış ve kabul ile sona ermiştir. Filmin girizgahı ve kapanışı arasında geçen olaylar Cobb'u kaçınma durumundan kabullenme durumuna getirmiş olduğu görülmektedir. Farklı kavramlar çerçevesinde incelenen sahneler, Cobb'un bu değişimi geçirmesindeki katkıları göz önünde bulundurularak değerlendirilebilir.

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayırışma

Bilişsel birleşme, kişinin düşünce, anı veya varsanı gibi içsel yaşantılarını gerçek olarak görmesi ve bunların davranışlarını yönlendirmesine izin vermesidir (Nalbant & Yavuz, 2019). Cobb'un Saito ile birlikte otelde olduğu rüya sahnesinde (3'12) belirgin bir şekilde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu sahnede, Cobb ve ekibi, Saito'nun zihnine bir düşünceyi yerleştirmeye çalışırken, rüya katmanları arasındaki etkileşimler ve bilinçaltının dinamikleri devreye girer. Burda bilişsel birleşmeye örnek verilebilir. Şehrin bükülmesi gibi görsel efektler, izleyiciye rüyada olduklarını gösterirken aynı zamanda bilişsel birleşmenin karmaşasını da vurgulamaktadır. Filimde (28'20) Cobb'un Ariadneye "Rüyalar onları görürken geçmiş gibi görülür. Sadece uyandığımızda bazı şeylerin garip olduğunu farkederiz" demesi ve ona rüya katmanlarını anlatması bilişsel birleşmeye bir örnek olarak verilmiştir.

Bilişsel ayırışma ise kişinin düşüncelerine mesafe koyması ve bir adım geriden bakmasıdır (Yavuz, 2015). Bu kavrama Cobb'un Ariadne'ye rüya katmanlarını öğrettiği ve birlikte rüyada olduğu sahnede (32'42) Mal'i görüp "Bu köprüyü biliyorum burası gerçek mi?" diye sorması bilişsel ayırışma örneği olarak düşünülmektedir. Cobb'un çocuğuyla telefonda konuştuğu sahnede (16'38) çocuğunun "Ne zaman geleceksin baba?" diye sorduğunda Cobb'un çocuğuna "...iş dolayısıyla gelemeyeceğim." demesi ve çocuğu da şöyle der: "Büyükanem senin hiç gelmeyeceğini söylüyor." Cobb "Büyükanem yanılıyor." deyip onun bu sözü (17'07) söylemediğini büyükanesinin söylediğini söylüyor. Burda da bilişsel ayırışmaya örnek verilebilir. KKT'de bilişsel ayırışmada bireyle aklı arasına mesafe koyacak metaforlar kullanılmaktadır (Hayes & Smith, 2021). Cobb, Mal ile yüzleştğinde, onun rüyalarındaki varlığını dışarıdan gözlemlemeye başlar. Bu kendi düşüncelerini ve duygularını daha nesnel bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Bu kısımda hafızayı dışsallaştırarak yeni metaforlara bir örnek olarak görülmüştür.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Her bireyin kim olduğuna ve hayattaki rollerine göre kendi öyküsü vardır. Bu öyküde sadece kendisinin var olduğunu sandığında problem yaşar ve bu durum kavramsal benliğe bağlanma şeklinde ifade edilir (Harris, 2009). Cobb, kendi hayatının tümünü fikir hırsızı kimliğiyle ve geçmişiyle şekillendirir. Film süresince Cobb'un kendisini "bir baba" olarak görmek istemesi kavramsal benliğe örnek olarak verilebilir. Mal'ın kaybı nedeniyle kendi içinde yaşadığı çatışma ve bu onun kendisini nasıl tanımladığını etkilediği düşünülmektedir.

Bağlamsal benlik kişinin yaşamı süresince beden değişirken, düşünceler, duygular, yaşamdaki görevler değişirken tüm bu değişimlere şahit olan ve kendisi hiç değişmeyen benlik parçasıdır (Harris, 2009; Hayes, 2004; Hayes, Luoma, & Walser, 2010:). Filimde (30'28) Ariadne'nin: "Rüyada olduğunuzu bilmediğinizde, o rüya gerçek gibi gelir." demesiyle burda kişi rüyada olduğunu bildiği zaman kendi benliğinin farkında olur. Rüya da kendini dışarıdan görme ve deneyimleme fırsatı yakalar. Benlik farkındalık becerisine sahiptir. Bu da bağlamsal benliğe bir örnek olduğu düşünülmektedir.

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

Bireyin zihninin geçmiş ve gelecekle ilgili sürekli düşünmesi ve içinde bulunduğu an'dan uzaklaşmasıdır. Bu durumda da birey kendinde olma durumu azalır (Yavuz, 2015). Rüya içinde

rüya katmanları oluşturulduğunda ekip (01'10''00) zaman algısının kaybolacağını bilir ve karakterler gerçeklikten uzaklaşır. An ile temastan uzaklaşmaları bu kavrama örnek verilebilir.

Şimdiki anda olma, geçmiş veya gelecekle ilgili endişeler içinde kaybolmak yerine içinde bulunulan ana odaklanmak olarak tanımlanabilir (Kashdan TB, Rottenberg, 2010) Bu kavrama örnek gösterilecek sahnelerden biri ekip, (01'06''11) karmaşık bir rüya katmanının içinde görevlerini yerine getirirlerken şimdiki anın farkındadırlar. Bu da anda olmaya verilecek örneklerden olduğu görülmüştür. Cobb, çocuklarına, kavuştuğunda bu anın değerini kavrayarak anda olmanın mutluluğunu yaşar. Çocuklarına kocaman sarılır. (02'20''00) KKT'de , kendinelik pratikleri kullanılır Bu egzersizler günlük hayat rutinlerinde uygulanarak bu becerinin yerleşmesini amaçlar(Harris, 2019).Cobb, Ariadne'ye rüyaların nasıl oluşturulduğunu anlattığı sahnede (27'15) "Her şey zihnimizden gelir; neyi düşündüğümüzü bilmeliyiz." der. Masada otururlarken kahve içmeleri, aynı zamanda yoldan geçen arabaların ve insanların seslerinin duyulması. Yürüyüş yaparlarken bisikletin yanlarından geçtiğini hissetmesi anla temasın günlük rutinlerde uygulanabileceği alanlara bir örnek olarak görülmüştür.

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Olumsuz tecrübelerden kurtulmaya çalışıldığında, yaşamın değerleri çoğunlukla kaybolur veya unutulur. Değerler kişi tarafından belirlenmemişse ya da onlarla psikolojik temas bozulmuş ise eyleme yönelik kılavuzlar şeklinde kullanılamaz (Harris, 2009, s. 28). Her bireyin yaşam değeri vardır. Ancak bazen insanlar yaşam değerleri konusunda karar veremeyebilirler veya yaşam değerlerine dair algılarını kaybedebilirler (Bach & Moran, 2008, s.103).

Değerler güzel bir hayatın birey için ne demek olduğunu, nasıl bir insan olmak istediği ve hayatının sonuna geldiğinde nasıl bir yaşam geçirmiş olmayı istediğini değerler bize anlatır (LeJeune & Luoma 2019). ACT bu dağınıklığı “pusula metaforu” ile giderir. Değerler seyahat sırasında bize pusula gibi yönleri göstererek yardımcı olur. Yaşam boyunca da kişinin gitmek istediği yönü ayırt etmek ve yolu karıştırmamak için değerlere ihtiyacı vardır. Hedefler ise, değerlerin değişimlerinin yolundaki manzaraları ve aşılacak engelleri ifade eder (Harris, 2018). Ariadne, Cobb'un (01'01''15) zihnindeki çatışmaları anlamaya çalışırken şöyle der: "Ekipte seni anlayan biri olmalı. Ben değilsem de bir başkasına anlatmalısın." Ariadne, Cobb'a değerlerini sorgulamasını hatırlatır; bu da Cobb'un değerleriyle olan bağının zayıfladığını göstermektedir.Cobb'un Mal ile yüzleşmesi (02'07''54) Cobb: "Seninle kalamam çünkü sen gerçek değilsin." der. Cobb, Mal ile olan ilişkisini bitirerek, değerleriyle yüzleştiği ve bağını zayıflattığı bir anı simgelemektedir. Bu, onun kendi gerçekliğini ve sorumluluklarını kabul etmesi açısından önemli bir adımı temsil ettiğini söylenebilir. Değerler ise tanımlanan şekliyle filmde ekip üyeleri arasında güven ve bağlılık, başarılı bir rüya oluşturmanın temel taşlarıdır. Arthur, Ariadne ve diğerleri, görevlerini yerine getirirken birbirlerine olan bağlılıkları sorumluluklarını yerine getirirler. Cobb'un ekibiyle yaptığı konuşma değerler çerçevesinde değerlendirilebilir.

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İnsanlar bilişsel hatalar yaparak kişiye özgü yanlışlıklar oluşturabilir. Böyle durumlarda kişinin işlevsel olmayan düşünceleri ortaya çıkar (Türkçapar 2018). Filmin ilk sahnelerinde (8'06) Cobb'un Mal ile olan geçmişi ve onu kaybettiği için suçluluk duyması onun kararlarını olumsuz etkiler ve işlevsiz davranışlar sergilemesine sebep olur. Bu, karakterin değerlerine uygun bir şekilde yol almasını engelleyen bir durumu sergilemektedir.

Değerler doğrultusunda davranışta kişi kendi değerlerine uygun olan davranışları sergiler ve bu davranışlara uygun hareket eder (Hayes ve ark. 2011). Filmde (1'12''15) Cobb, ailesini ve özellikle çocuklarını düşündüğünde onlara dönmek için görevdeki riskleri göze alır. Bu, onun aile değerlerine olan bağlılığını göstermektedir. Arthur, görev başındayken ekibin güvenliğini

ve planın başarısını öncelikli olarak düşünür. Hedefe ulaşmak için stratejik ve dikkatli bir şekilde hareket eder. Bu da onun profesyonel oluşunu, sorumluluk değerlerine sahip olduğunu, değerleri doğrultusunda bir liderlik sergilediğini göstermektedir.

4. SONUÇ

Inception filminde başkarakter olan Dom Cobb insanlar uyurken onların bilinçaltına girip rüyalarından bir fikri çalması konusu üzerine yoğunlaşmış, bu kez görevi birinin zihninden fikir çalmak değil bir fikir yerleştirmektir. Yani “Başlangıç” yapmaktır. Bu sayede suç geçmişi temizlenecek ve çocuklarına kavuşacaktır. Bu çalışmada Başlangıç filminin KKT analizinin yapılması amaçlanmıştır. Filimde KKT’nin temel kavramlarından olan bilişsel birleşme ve anda olmak vurgulanır. Filimde ana konu rüya katmanları arasındaki geçişler, bilincin karmaşık yapıları ve Cobb’un kişisel travmalarıdır. Burda kabul ve kabullenmenin önemi sorgulanmıştır.

Filmin kurgusunda, hayal ile gerçek arasında gidip gelen başkarakterin içsel çatışmalarıyla yüzleşip onları kabul etmesi ve kendi kimliğini bulmasını konu edinilir. Cobb’un sürekli “Gerçek nedir?” sorusunu sorması izleyicinin her gerçeğin, anlık rüya olduğunu sorgulamasına neden olur. İzleyici sürekli rüyanın gerçek olup olmadığı hakkında şüphe duyar. Filmin son dakikalarında (2’27’’00) Cobb’un, gerçekliği ve ailesiyle kavuşması ona değerlerini ve yaşamın anlamını keşfetmesini sağlar. Sonuç olarak, gözlemlenen “Inception” filmi, KKT’nin temel kavramlarına uygun sahneler barındırdığı için, bu kuramın temel alındığı psikolojik danışmanlık sürecine yararlı olabileceği öngörülmektedir.

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

- Bach, P. A. and Moran, D. J. (2008). ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications, Oakland, California
- 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. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publication. 9 (13), 26-30
- Harris, R. (2019). ACT'i Kolay Öğrenmek. İstanbul, Litera Yayıncılık
- 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
- 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.
- Hayes, C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2021). Zihninden çık hayatına gir. Litera Yayıncılık.
- İzgiman, S. (2021) Kabullenme ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar* (ss. 159-174). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*. 2010 Nov;30(7):865-78.
- 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.
- Learning ACT; Jason B. Luoma, Steven C. Hayes, Robyn D. Walser; Context Press-2007
- LeJeune J, Luoma JB (2019) Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility. and Live a More Meaningful Life, Oakland, New Harbinger
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger Publications, 60,549-552
- Murdock, N. L. (2012). Theories of counseling and psychotherapy: a case approach. Pearson Higher Ed.
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Getting out of language cocoon: Cognitive defusion. *J. Cogn Behav Psychother Res*, 8(1), 58–62
- Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). Beyaz Şeytan filminin bilişsel davranışçı psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 298-

303.

Tümlü, G. Ü., & Voltan Acar, N. (2014). “İssız Adam” *filminin* gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 1(2), 62-73.

Türkçapar HM (2018) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

Wach, E., & Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis. *IDS Practice Paper in Brief*, 13, 1-11

7. EXTENDED ABSTRACT

Introduction and movie scope: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a third-generation psychotherapy school that comes from the cognitive-behavioral tradition. Instead of changing negative thoughts and feelings, ACT aims to minimize the impact of these experiences on a person's actions. This change aims to improve people's ability to live meaningful lives when there is psychological pain. This is also called Psychological flexibility. It consists of six concepts: acceptance, cognitive dissociation, contextual self, contact with the moment, contact with values, and behaviors that are in line with values. The opposite of psychological flexibility is psychological rigidity. These are: experiential avoidance, cognitive fusion, attachment to the conceptual self, loss of contact with the moment, weakening of the bond established with values, and dysfunctional behaviors. In this study, it is aimed to examine the movie *Inception* within the scope of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The general theme in the movie is as follows: Dom Cobb is a dream thief. He enters the subconscious while people are dreaming and seizes the secrets there. Cobb receives a job offer. This offer is the last job that can give him his life back and erase his criminal record. Most importantly, he will be able to return to his children. However, this time Cobb and his team have to place an idea outside of what they usually do. In other words, they will "Initiate". Examples of these concepts are given in the movie.

Method: In this study, document analysis was used in which the movie “*Inception*” was analyzed in terms of Acceptance and Commitment Therapy. During the analysis, the movie was watched three times by the researcher and the symptoms found were categorized according to the psychological rigidity and psychological flexibility words of KKT.

Findings: An example of experiential avoidance in the film is Cobb's confrontation with Mal's dream, which shows that he is avoiding forgetting the loss and emotional trauma he experienced in the past. Cobb cannot face his loss and has a hard time accepting it. In the concept of acceptance, the scene where Cobb confronts Mal and accepts that she is a dream. Cobb's acceptance of his past experiences with his wife Mal and his understanding that she can no longer stay in the dream world can be considered as the process of acceptance. This can also be said to be an example of the concept of acceptance. While Cobb and his team try to place a thought in Saito's mind, the interactions between dream layers and the dynamics of the subconscious come into play. Visual effects such as the city twisting show the audience that they are in a dream, while also emphasizing the complexity of cognitive fusion. When Cobb confronts Mal, he begins to observe her presence in his dreams from the outside. This allows him to evaluate his own thoughts and feelings more objectively. This can be interpreted as an example of cognitive fusion and cognitive dissociation.

Cobb shapes his entire life with his identity as an idea thief and his past. Throughout the film, Cobb's desire to see himself as "a father" can be given as an example of the conceptual self. Ariadne states that when a person is dreaming, he thinks the dream is real. Here, when a person knows that he is dreaming, he becomes aware of his own self. In a dream, he has the opportunity to see and experience himself from the outside. He has the ability of self-awareness. This is also thought to be an example of the contextual self.

In addition, there are scenes that can be examples of the concept of losing contact with the moment and contact with the present moment. When layers of dreams are created within a dream, the team knows that the perception of time will be lost and the characters move away from reality. When Cobb is reunited with his children, he realizes the value of this moment and experiences the happiness of being in the moment. He hugs his children tightly.

Ariadne tries to understand the conflicts in Cobb's mind. She reminds Cobb to question his values; this shows that Cobb's connection with his values has weakened. . Cobb's conversation with his team can be evaluated within the framework of values.

In the first scenes of the film, Cobb's past with Mal and his guilt over losing her negatively affect his decisions and cause him to exhibit dysfunctional behaviors.

When Cobb thinks of his family and especially his children, he takes risks in the mission to return to them .This shows his commitment to family values

Result: The main subject in the film is the transitions between dream layers, the complex structures of consciousness and Cobb's personal traumas. In conclusion, since the film Inception contains scenes that are in line with the basic concepts of KKT, it is predicted that it can be useful for the psychological counseling process based on this theory.