

CAN DOSTUM FİLMİNİN MINDFULNESS TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ANALYSIS of the MOVIE *MY DEAR FRIEND* in the context of MINDFULNESS
THERAPY

Yeşil ÇOLAK

Psikoloji Bölümü, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Yakın Doğu Üniv., Lefkoşa-Kıbrıs
Dep. of Psychology, Faculty of Arts and Science, Near East Univ. Nicosia-Cyprus.
e-posta: yesilcolak181@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-2271-6501>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Psikoloji Bölümü, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Yakın Doğu Üniv. Kıbrıs
Assoc. Prof. Dr. Dep. of Psychology, Faculty of Arts and Science, Near East Univ. Nicosia-Cyprus
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 27 Mart 2025/ 27 March 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 12 Temmuz 2025 / 12 July 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025/ 02 Dec 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 2025/ Dec 2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778245>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Çolak, Y. & Karaaziz, M. (2025). *Can Dostum* filminin Mindfulness terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 234-247. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778245>

İntihal: Bu makale tTurnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve
intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned with turnitin.com by writer and no
plagiarism detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz:

Film zengin ve başarılı bir iş adamı olan Philippe'in hikayesini anlatmaktadır. Philippe yamaç paraşütü yaparken kaza geçirmesi ve felç olmasıyla kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir. Kendi için bakıcı aramaktadır. Driss'in hapisneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Belli bir zaman sonra iki karakterin dostluğu oluşmaya başlamaktadır. Philippe, Driss sayesinde yaşamında yeni bir bakış açısı benimsemekte ve aynı zamanda hayata bağlanmaktadır. Mindfulness Terapisi (Bilinçli Farkındalık) yaşanan anı olduğu gibi fark ederek düşünceleri ve duyguları yargılamadan algılamayı içeren bir terapi ekolüdür. Kısaca Mindfulness Terapisinin vurguladığı insanların yaşanan anda kalmalarını ve tamamen tüm bedenini o ana yoğunlaştırmalarını sağlamaktadır. Bilinçli Farkındalığın bireysel müdahaleleri bireylerin, zihinsel tutumlarını değiştirirken olaylara alışlagelmışten farklı olarak bakmalarını amaçlamaktadır. Çalışmada 2011 yapımı olan Can Dostum (Fransızca özgü adıyla Intouchables) filmi Mindfulness Terapisi yaklaşımı açısından incelenmiştir. Mindfulness sözcüğü birçok yazar tarafından farklı şekillerde belirtilmiştir. Anda olma, yargılamamak, kabul etme gibi ortak bileşenleri olduğu görülmektedir. Filmde bu kavramlara uygun örnek ve diyaloglara yer verilmiştir. Bu araştırmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak, çalışmada anda olma, kabul ve yargılamama kavramlarına uygun örneklerle açıklanan bu filmde Mindfulness Terapisi perspektifinden psikoloji alanına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness terapisi, anda olma, kabul, film analizi, *Can Dostum*.

Abstract:

The film tells the story of Philippe, a wealthy and successful businessman. Philippe becomes paralyzed after a paragliding accident and is no longer able to take care of himself. He is looking for a caregiver. Driss, who has just been released from prison, applies for the caregiver position not out of interest, but because he needs to fulfill a formality. Over time, a friendship begins to develop between the two characters. Thanks to Driss, Philippe gains a new perspective on life and, at the same time, begins to connect with life again. Mindfulness Therapy (Conscious Awareness) is a therapeutic approach that involves perceiving experiences as they are, without judgment or emotional evaluation. In short, Mindfulness Therapy emphasizes helping individuals stay in the moment, accept their experiences, and fully focus their minds and bodies on the present. It aims to help individuals change their mental attitudes and approach events with more conscious awareness. In individual practice, Mindfulness encourages individuals to shift their mental stance and view situations with greater openness and acceptance. This study examines the 2011 film *The Intouchables* (Can Dostum in Turkish) through the lens of the Mindfulness Therapy approach. The film is analyzed using the document analysis method. As a result, it is concluded that the film, when examined through the concepts of Mindfulness such as being in the moment, acceptance, and non-judgment, can offer valuable insights to the field of psychology from the perspective of Mindfulness Therapy.

Key Words: Mindfulness Therapy, being in the moment, acceptance, film analysis, *My Dear Friend*.

1.GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) terimi, ilk önce Kabat-Zinn tarafından 1979 senesinde tanımlanmıştır. İngilizce'de "zihin" manasına gelen "mind" ve "dolu" manasına gelen "full" sözcüğünün birleşiminden oluşan "mind full" ifadesi, "dolu zihin" anlamına gelmektedir. Bu yapı, "mind full" kavramına karşılık olarak türetilmiştir." Bu sözcük, bireylerin odağını mevcut ana, hislerine ve tüm olaylara yönlendirerek bunların farkında olmasını ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness Terapisi (bilinçli farkındalık), Buda'nın Pali dilindeki "Sati" kelimesinden oluşmuş ve "hafıza" (memory) ile eş anlamlıdır. Rhys Davids tarafından, 1881'de İngilizceye "Mindfulness" olarak tercüme edilmiştir (Levey ve Levey, 2018). Türkçede bilinçli farkındalık olarak kullanılmaktadır (Özyeşil ve ark., 2011). Farkındalığın vurgu yaptığı en önemli şey, anda kalmaktır. Bireyin bir yargıda bulunmadan, özgürce, araştırmaya dayanarak gözlem yaptığı bir süreç olduğu bilinmektedir (Snel,2016). Farkındalığa dayalı bireysel müdahaleleri, bireylerin zihinsel tutumlarını değiştirmeyi, olaylara karşı verimliliği artırmayı ve hedefleri kabul etmeyi sağlamaktadır (Siegel ve diğerleri, 2009). Farkındalık çalışmaları, psikolojik bir müdahale olmakla birlikte, günümüzde insanın olumsuz stres, ağrı ve zihinsel sorunlarıyla savaşmalarını sağlamaktadır (Choo ve May, 2014). Bilişsel farkındalık; dil, idrak etme ile hatırlamayı kapsamaktadır. Bu bağlamda bir bireyin doğrudan algılarını, edinimlerini ve hatıralarını değerlendirme becerisini de içermektedir (Louca, 2003). Farkındalık hâlinde birey dikkatinin yöneldiği nesneye ve zihnini meşgul eden düşüncelere odaklandığını fark etmektedir (Cengiz ve ark., 2016).

Bilinçli farkındalığın araştırmacılar tarafından epeyce tanımına rastlanmaktadır. Şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik, akışına bırakmak gibi ortak bileşenleri olduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Son yıllarda filmler insanların yaşam kalitesini iyileştirmek için hem sinema terapisinde hem de terapi süreçlerinde giderek daha fazla tercih edilmektedir. (Berk, 2009; Horzum, 2011; Tümlü ve Voltan-Acar, 2014; Hankir, Holloway, Agius ve Zaman, 2015;).

Bu açıdan yapılan çalışmanın psikoloji alanına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Diğer terapilerle yapılan film analizi çalışmalarında Gestalt terapisi (Daş, 2012), varoluşsal psikoterapi (Yalom,2001), bilişsel davranışçı terapi (Gilbert, 2005), psikodinamik psikoterapi (Özyeşil, 2011, s. 36), insancıl psikoterapi (Shahrokh ve Hales,2003) temelli çalışmalar yer almaktadır. Araştırmacılar, filmdeki belirli bölümleri ve diyalogları Mindfulness' in temel ilkelerini temsil eden örnekler olarak incelemiş ve bu kavramlara uygun olarak değerlendirilmişlerdir. Bu çalışmadaki amaç bilinçli farkındalık kavramını açıklamak, Can Dostum filminde yer alan Mindfulness terapisine ilişkin ana kavramları film analizi yoluyla incelemektir. Bu amaca

yönelik özellikle şimdiki ana odaklanma, kabul, yargılamama kavramları; filmde uygun sahne ve diyaloglarla desteklenerek açıklanmıştır.

Bu çalışma, Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) yaklaşımının temel kavramlarını içeren film sahneleri üzerinden yapılan analizlerle, hem alinyazındaki bilgi birikimine katkı sağlamayı hem de bu yaklaşıma yönelik daha derinlikli ve gelişmiş bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Alinyazında, Mindfulness kavramının sinema üzerinden incelenmesine yönelik çalışmaların sınırlı olduğu bilinmektedir. Çalışma, disiplinler arası bir yaklaşım sunarak özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ve aynı zamanda Mindfulness'in psikoterapi ve psikoeğitim alanlarında nasıl kullanılabileceğine ilişkin görsel ve deneyimsel bir perspektif geliştirmektedir. Bu yönüyle çalışma, Mindfulness alanında yapılacak sonraki araştırmalara teorik ve uygulamalı bir zemin hazırlama potansiyeline sahip olduğu öngörülmektedir.

Tablo 1: Mindfulness Tutumları

Anda olma	Bireyin 5 duyu organını kullanarak dikkatini mevcut ana odaklamasıdır.
Kabul	Bireyin acı veren yaşantıları olduğu gibi kabul etmesidir.
Yargılamamak	Bireyin kendi yaşantısına dışardan farklı bir bakış açısıyla bakması ve ne düşündüğünü ne hissettiğini gözlemleyip bunun farkında olmasıdır.
Sabır	Şimdiki anı tamamen kabul edip tüm yaşantıların hayata geçebilmesi için zamana ihtiyaç duyulduğunun farkına varılmasıdır.
Güven	Kişinin hayatındaki esas belirleyicinin yine kendisi olmasıdır.
Hırslanmamak	Şimdiki anı kabul etmek ve olayları olduğu gibi görmeyi içermektedir.
Şefkat	Kişinin hem kendine karşı hem de çevreye karşı şefkatli davranması gerekmektedir.
Akışına bırakmak	Deneyimlerin geleceğe yönelik taleplerin etkisinden uzaklaşarak, mevcut anı tamamen algılamak ve tüm olaylara aynı bir uzaklıktan bakabilmektir.
Cömertlik	Karşılık beklemeden içten bir şekilde verici olmak anlamına gelmektedir.
Acemi zihni	Dünyayı bir çocuğun gözlerinden izler gibi coşku içinde izlemek olarak tanımlanmasıdır.

2.YÖNTEM

Can Dostum (Intouchables), 2011 yılında çekilmiş komedi-drama türünde bir Fransız filmidir. Bu yapım en yüksek izleyici sayısına ulaşan filmler arasındadır. Sekiz dalda César Ödülü'ne aday olan filmde, Omar Sy sergilediği

başarıyla En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü kazanmıştır. Can Dostum filminin Mindfulness terapisi açısından çözümlendiği bu çalışmada doküman analizi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırılan konularla ilgili bilgi içeren yazılı ve sözlü materyallerin tahlil edilmesidir (Goodson ve Walker, 1988; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Tahlil boyunca filmi araştırmacı, üç kez izlemiş ve bulunan bulgular Mindfulness'in şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik, acemi zihni gibi terimleriyle terapi süreci açıklanmıştır. Bu çalışma literatüre katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2.1.Filmin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film zengin, sanat tutkunu bir birey olan Philippe'nin hikayesini anlatmaktadır. Yamaç paraşütü yaparken geçirdiği kaza sonucunda felç kalan Philippe, kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir ve kendi için bakıcı aramaya başlamaktadır. Hırsızlık gibi suçlardan sabıkalara sahip olan Driss'in zorlu bir geçmişi bulunmaktadır ve iş bulma zorunluluğundadır. Hapishaneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Philippe'nin kesinlikle elde edemeyeceği bedensel olanaklar dostunda bulunmakta ve Driss'in erişmesi oldukça güç olan maddi kaynakları Philippe'de bulunmaktadır. Driss rüyada bile göremeyeceği maceralara atılmaktadır. Driss'in bu işle ilgili hiçbir deneyimi yoktur ama bu yeni başlayan halleri son derece komiktir. Driss zaman içinde işi anlamakta ve yetenekleri ölçüsünde Philippe'ye her konuda destek olmaktadır. Driss'in ilk baştaki amacı sadece para kazanmak olsa da sonrasında iki karakter beraber çok keyifli zaman geçirdiklerinden dostlukları oluşmaya başlamaktadır. Driss Philippe'yi hayata bağlamaktadır. Philippe de dostu sayesinde yeni bir bakış açısı benimsemektedir. Film iki birey arasındaki sınıf farkına ve engellilik durumuna rağmen gelişen dostluğu anlatmaktadır.

Tablo 2. Can Dostum Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Olivier Nakache ve Eric Toledano
Oyuncular: François Cluzet , Omar Sy, Audrey Fleurot, Clotilde Mollet, Anne Le Ny, Alba Gaïa Kraghede Bellugi, Cyril Mendy, Christian Ameri, Grégoire Oestermann Marie-Laure Descoureaux, Absa Dialou Toure, Salimata Kamate
Yayın Yılı: 2011
Türü: Komedi-drama
Süresi: 152 dk

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. Kabul

Doğduğumuz andan itibaren, istemese de hayat zorluklarla karşımıza çıkabilmektedir. Zorluklardan kaçınmadan onları olduğu gibi kabul etmemiz gerekmektedir (Perry, 2017). Kabul, insanın pozitif ve negatif yaşantılara eşit bir pencereden bakabilmesidir. Galibiyeti onayladığımız gibi yenilgiyi de kabul edebilmeliyiz (Atalay 2019). Filmde yer alan sahnede (1’01’’13) Philippe’in, Driss sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi ve bu farkındalıkla felçli bir birey olarak bu zorlu hayatında dostu sayesinde yeniden zevk alabildiği görülmektedir. Bir diğer sahnede (1’28’’45) Driss zorluklardan kaçmayı bırakmakta ve ailesini destek olmak için geri dönmektedir. Bu durum, onun ailesine karşı sorumluluklarını kabul ettiğini göstermektedir.

Philippe arkadaşına, “Sanırım yolun sonuna geldik. Ömrün boyunca bir engellinin sandalyesini itecek değilsin.” şeklindeki sözleri, iki dostun ayrılığı kabullendiğinin açık bir göstergesidir. Bu sahneler kabul tanımına güçlü örnekler sunmaktadır. Filmin girizgahı ve kapanışı arasında geçen olaylar, bilinçli farkındalığın özellikle anda olma, kabul ve yargılamama kavramlarına uygun örnekler oluşturmaktadır.

3.2. Anda Olma

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anı daha yoğun bir şekilde fark etmesini sağlayarak onun şimdiki anda kalmasını sağlamaktadır (Bishop vd.,2004). Bu yaklaşımın temel amacı; bireyin bulunan ana, o anda gerçekleşen olaylara, kendi düşünce ve duygularına dikkatini yönelterek tepkilerini bilinçli bir şekilde düzenleyebilmesidir. Filmde Philippe’ in dostu sayesinde anı yaşamayı öğrendiği görülmektedir. Anda olmaya verilebilecek örnek (1’02’’30) Driss’in, dostuyla koşuya çıktığı sırada, Philippe’ nin tekerlekli sandalyesini çok yavaş gitmesini fark edip onu tamire götürmesi ve hızını artırması verilebilir. Bu sahne, iki dostun da şimdiki anın farkında olarak, tamamen o anın içinde çok eğlenceli bir deneyim yaşamaları anda olmaya en güzel örnek verilebilecek sahne niteliğindedir.

3.3. Yargılamamak

Yargılamama, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine yargılamadan bakabilme becerisidir. Bu tutum beraberinde kabullenmeyi de getirmektedir (Baer, 2003). Bireyin zihnine eleştirel bir fikir geldiği zaman önce bu fikri ayırt etmesi gerekmekte ve sonra bu fikri yargılamaması gerekmektedir (Kabat-

Zinn, 2005). Filmde (12'40) Driss, iş görüşmesine sadece işsizlik maaşı alabilmek için katılmaktadır. Aynı zamanda hiçbir eğitimi bulunmamaktadır. Diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, Driss'i işe almaktadır. Burada Philippe, önyargılarını bir kenara bırakmakta ve Driss'e farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak onu yargılamadan bir şans vermektedir. Film boyunca Driss, Philippe'ye hasta ya da acınası bir engelliymiş gibi davranmamaktadır. Esprili yaklaşmakta ve sınırları zorlamaktan çekinmediği (5'24) bu sahnede anlatılmaktadır. Herkes gibi yargılamamakta ve onu bir birey olarak kabul etmektedir. Driss, (30'58) patronunu arabaya bindireceği sırada "Ben bu arabaya binmem, sen de aynı şekilde binmeyeceksin. Seni at gibi arabanın arkasına koyamam." sözleriyle, patronunu engelli bir birey olarak değil, eşit bir insan olarak görmektedir. Bu yaklaşım Driss'in yargılamadan kabullenme tutumunun önemli bir göstergesidir.

3.4. Sabır

Sabır, bilgelik için bir formül olarak görülmekle birlikte, olayların ve eylemlerin olması gerektiği vakitte gerçekleşmesini anlayıp kabul edebilme yeteneği olarak da tanımlanabilmektedir (Witek-Janusek ve ark., 2008). Bilinçli farkındalıkta, bireyin zihnine ve bedenine sabır becerisini öğretmek bu beceriyi geliştirmek amaçlanmaktadır. Meditasyon ise kişinin kendine karşı sabırsız davranışına gerek olup olmadığını hatırlatan en yaygın tekniklerden biri olarak bilinmektedir (Matchim, Armer ve Stewart, 2011). Filmde yer alan bir sahnede (25'30), Driss'in, zorlansa da Philippe'yi giydirmeye ve bakımını gerçekleştirmeye çalışması, bu duruma alışmaya çalıştığını ve sabır gösterdiğini anlatmaktadır. Bu yaklaşım sabır kavramına örnek olarak gösterilebilir.

3.5. Güven

Raingruber ve arkadaşlarına (2007) göre, birey yaşamı boyunca hatalarla karşılaşsa da kendine, önsezisine ve duygularına güvenmesinin, başkalarına inanmasından, daha güvenilir olduğu belirtilmektedir. Bu durum, bireyin kendine rehberlik edebildiğini ve bilinçli farkındalıkta mühim bir yer tuttuğu düşünülmektedir (Tsang, Mok ve Lam, 2012). Filmde (12'40), Driss iş görüşmesine sadece işsizlik maaşı alabilmek için gelmektedir. Hiçbir eğitimi yoktur; sadece doğal, enerjik ve esprili bir bireydir. Diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, kendi düşünce ve sezgilerine güvenerek Driss'i işe almaktadır. Sonrasında da bu kararın ne kadar doğru olduğunu fark etmektedir.

3.6. Hırslanmamak

Birey genellikle ömrünü; şimdiyi ve kendisini fark etmeyerek, bir hedef seçip bu hedeflere varmaya çalışarak tüketmektedir. Bilinçli farkındalıkta, mevcut anda kalmaya dikkat edilmektedir; çünkü geçmiş ve gelecekle uğraşmak, bugün de ne yaptığımızı etkilemekte ve boşa geçen çaba zamanla

hırsla dönüşebilmektedir. Bilinçli farkındalıkta vurgulanan, geçmiş ve gelecek yaşantıları farkındalık açısından gözlemlene ve onlara şahit olma durumu olduğu bilinmektedir (Ninivaggi 2019). Bu sahnede (1'10''08), Philippe'nin Driss ile olan ilişkisi hırsla değil; daha çok kabul etmenin ve yaşamın tadını çıkarmanın üstüne kuruludur. Philippe, Driss sayesinde hayattan zevk almaya başlamakta ve Driss'in basit, rekabetsiz yaklaşımı, Philippe'nin yaşadıklarını zenginleştirmektedir. Bu, Mindfulness'in bir parçası olan "anı kabul etme" ve hırs yerine mutluluğu tercih etme anlayışını yansıtmaktadır.

3.7. Akışına Bırakma

Akışına bırakma (izin verme); hoşna gitmeyen, his, düşünce ve durumları kafaya takmadan, bunları kabul edip, bunların gitmesine izin vererek anda kalmak olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2001). Akışına bırakmayla ilgili Philippe ve Antoine arasında şu diyalog geçmektedir (34'50):

Antoine: Kim bu adam? Herkes çok endişeli! Yvonne, bana onun dengesiz ve şiddet yanlısı biri olduğunu söyledi. Bir komşusunu vurmuş. Philippe, dikkatli olmalısın.

Philippe: ...Driss bana karşı şefkat beslemiyor. Uzun boylu- güçlü ve sağlıklı- Şimdilik benim işime yarıyor...Nerden geldiği ve ne yaptığı benim umurumda değil.

Bu sahnede Philippe'nin çevresindekilerin hoşuna gitmeyen düşüncelerine odaklanmak yerine bunları bir kenara bırakarak mevcut andaki özelliklere odaklanmasını anlatılmaktadır.

3.8. Şefkat

Bilinçli farkındalık yaklaşımı, bireylerin kendi içsel tecrübeleriyle barışçıl bir ilişki kurmalarını ve kendilerine karşı şefkatli bir tutum geliştirmelerini teşvik etmektedir. Bu durum, bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha empatik ve anlayışlı olmalarını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003, s. 150). Filmde yer alan bir sahnede (56'48), Philippe'in Driss ile birlikte gerçekleştirdiği geziler ve çeşitli faaliyetler, Philippe'in Driss'in şefkatine ve desteğine ihtiyaç duyduğunu ve bu sayede daha mutlu olduğunu göstermektedir.

3.9.Cömertlik

Cömertlik, bir karşılık beklemeden, samimi ve şeffaf bir şekilde vermeye yönelik arzudur. Bu yaklaşımın, bireyin dış dünyaya karşı bilinçli farkındalık (mindfulness) hâlinde olmasının önemli bir bileşeni olduğu bilinmektedir (Kabat-Zinn, 2003, s. 151). Filmde yer alan sahnede (22'00), Philippe'nin Driss'i bakıcısı olarak işe almasıyla, Driss'in hayatını değiştirecek fırsatlar sunmaktadır. Bu durum, Philippe'nin cömertliğini ve Driss'e karşı gösterdiği iyiliksever tutumu yansıtmaktadır.

3.10. Acemi zihni

Kültürel normlar, inançlar ve bireysel değerler gibi unsurlar, bireyin algısında çarpıklıklara yol açabilmektedir. Çocuklara, bu unsurlar daha az tesir etmekte, olayları daha nesnel bir biçimde görebilmektedirler. Acemi zihin ise bir çocuğun meraklı bakış açısıyla her şeyi ilk kez deneyimliyormuş gibi algılamasını ifade etmektedir (Kınay, 2013: s.19-21). Filmde yer alan bir sahnede (1'02''30), iki dostun gerçekleştirdikleri gezilerde ve faaliyetlerde Driss'in durumlara basit ve açık bir bakış açısıyla yaklaşması, Philippe'in yaşamını yeni bir perspektiften değerlendirmesine katkı sağlamaktadır. İkilinin birlikte müzik dinledikleri esnada Philippe'nin Driss'e yönelttiği bir soru ve sonrasında gerçekleşen diyalog, bu durumu somut bir şekilde ortaya koymaktadır:

Philippe: Driss bana bir şey hissetmediğini söyleme.

Driss: Hayır hissetmiyorum. Hem de hiçbir şey. Bence dans edemiyorsam o şey müzik değildir.

Driss'in olaylara karşı bakış açısı çok farklıdır. Driss'in bu yaklaşımı dostunun da bakış açısını ve hayatını zenginleştirmektedir. Bu sahne "acemi zihin" kavramına örnek oluşturduğu düşünülmektedir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çağımızda bireylerin sürekli mutluluk arzusu, bitmek bilmeyen bir faaliyet çabasına ve yoğun bir rekabet ortamına yol açmaktadır. Bundan dolayı insanlar artık ne yaptıklarının farkında olmamakla birlikte şimdiki andan da tamamen kopmuş bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık yaklaşımında ise anın ne kadar değerli olduğu vurgulanmakta; bundan dolayı bireyin tüm bedeni, zihni, düşünceleri, duygularıyla o anda kalmasının ve anın tadını çıkarmasının önemi anlatılmaktadır. Bu bağlamda, Can Dostum filminde Driss karakteri, bilinçli farkındalığın bu yönlerini çok iyi anlatmıştır.

Filmler psikoloji alanına ve eğitime destek olarak kullanılabilir. Can Dostum filminde asıl üzerinde durulan konu, Philippe'nin dostu sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi; yaşadığı bu zorlu hayatında dostu sayesinde anı yaşamayı öğrenmesi ve aynı zamanda yaşamından oldukça haz almayı başarabilmesidir. İnsan ömrünü, geçmiş ya da geleceği düşünerek geçirir; bu nedenle farkındalık eksikliği, boşa geçen çabanın hırsla dönüşmesine sebep olmaktadır. Driss karakteri ise belirli bir hedefe körü körüne bağlanmadan, basit bir düşünce tarzıyla yaşamının ne denli kıymetli olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada Can Dostum filmi Mindfulness Terapisi bağlamında analiz edilmiştir. Filmde Mindfulness'in temel kavramlarından kabul, anda olma ve yargılamamak kavramları vurgulanmaktadır. Çalışmada analiz edilen filmin, Mindfulness Terapisinin temel kavramlarına uygun sahneler içermesi nedeniyle, bu

çalışmanın ileride yapılacak benzer araştırmalara kolaylık sağlayacağı öngörülmektedir.

Mindfulness Terapisi'nin bireylerin anı yaşama becerisi üzerinde büyük bir etkisi olduğuna ve ruhsal olarak da bireylerin iyileşmelerini sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda, Mindfulness terapisinin günlük yaşamda, eğitim kurumlarında ve psikoterapi merkezlerinde daha fazla yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Filmlerin terapilerle birlikte incelenmesi terapilerin anlaşılmasını daha çok kolaylaştırmaktadır. Böylece, film ve psikoterapi alanlarının kesişiminde daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Film ve edebiyat gibi sanatsal ürünlerin terapi süreçlerinde daha etkin kullanımı üzerine çalışmalar, terapistler ve psikoterapist adayları için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Genç yaşlardan itibaren bireylere bilinçli farkındalık teknikleri öğretilerek, stresle başa çıkma ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurma konularında farkındalıkları artırılabilir. Mindfulness Terapisi'nin sadece psikolojik değil, fiziksel sağlık üzerinde de daha fazla bilimsel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: *Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143.
- Berk, R. A. (2009). Multimedia teaching with video clips: TV, movies, youtube, and MTVU in the college classroom. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 5(1), 1-21.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Cengiz, R., Serdar, E., Konuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1320-1328.
- Choo, A., & May, A. (2014, October). Virtual Mindfulness meditation: Virtual reality and electroencephalography for health gamification. In 2014 IEEE Games Media Entertainment (pp. 1-3). IEEE
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85- 91.
- Daş, C. (2012). *Gestalt terapi*. Ankara: HYB yayınları
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Goodson, I., & Walker, R. (1988). Putting life into educational research. In R. R. Sherman & R.B.Webb (Eds). *Qualitative research in education: Focus and methods* (pp. 108-122). London: Routledge.
- Hankir, A., Holloway, D., Agius, M., & Zaman, R. (2015). Beyond a beautiful mind: Film as an educational and therapeutic tool. *European Psychiatry*, 30 (0), 1901-1912.
- Horzum, I. (2011). Dövüş kulübü filminin ruhbilimsel çözümlemesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 25,1-24
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. New York: Bantam Dell
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koch, G., & Dollard, C. T. (2000). Using a popular film in counselor education: good will hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39(3), 203-210.
- Levey, J., Levey, M. (2018). Roots and shoots of Mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28:3
- Louca, (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development*, 7(1),9-30.
- Mavili Aktaş, A. (2011). Profesyonelliğin gelişimi kimi etik tartışmalar. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Hizmet Sempozyumu 2011, 50. *Sempozyumu 2011 Sosyal Hizmet Eğitimi: Sorunlar, Öncelikler ve Hedefler. Bildiriler Kitabı*, 73-80.
- Matchim, Y., Armer, J. M., ve Stewart, B. R. (2011). Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: A literature review and discussion. *Oncology Nursing Forum*. 38(2),
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned Mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Oxford, UK, Academic Press
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160)
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Perry, E. C. (2017). *Exploration of Mindfulness in Mindfulness-based therapy: A qualitative study*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Raingruber, B., ve Robinson, C. (2007). The effectiveness of Tai Chi, yoga, meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(10), 1141-1155.
- Shahrokh, N., & Hales, R. (2003). *American psychiatric glossary*. 8th edition, American Psychiatric Publishing, Washington, DC
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C. & Lee, J. K. L. (2012). The benefit of Mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2690- 2696
- Tümlü, G. Ü. & Acar, N. V. (2014). İssiz adam filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan & İnsan*, 2(1), 62-73.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of Mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969-981.
- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching Mindfulness: The comprehensive session- bysession program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Can Dostum, 2011 yapımı Fransız filmi olmakla birlikte ödül almaya da hak kazandığı bilinmektedir. Film zengin, başarılı ve sanat tutkunu bir iş adamı olan Philippe'in hikayesini anlatmaktadır. Philippe yamaç paraşütü yaparken kaza geçirmesi ve felç olmasıyla kendi bakımını yapamaz hale gelmektedir. Bu yüzden kendi için bakıcı

aramaktadır. Driss'in hapisneden yeni çıkmış olması, iş aramasını ve bu bağlamda bakıcılık pozisyonu için başvuruda bulunmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir. Driss'in hırsızlık gibi suçları da bulunmaktadır. Driss'in ilk baştaki amacı sadece para kazanmak olsada sonrasında iki karakterin dostluğu oluşmaya başlamaktadır. Philippe, Driss sayesinde yaşamında yeni bir bakış açısı benimsemekte ve aynı zamanda hayata bağlanmaktadır. Can Dostum filminde asıl üzerinde durulan konu, Philippe'in dostu sayesinde kendisini felçli bir birey olarak değil, bir insan olarak kabul edebilmesi ve yaşadığı bu zorlu hayatında dostu sayesinde artık anı yaşamayı öğrendiği ve oldukça zevk aldığı görülmektedir. Bu da Mindfulness Terapisiyle sağlandığı düşünülmektedir. Mindfulness Terapisi (Bilinçli Farkındalık), yaşanan anı olduğu gibi fark ederek düşünceleri ve duyguları yargılamadan algılamayı içeren bir terapi ekolüdür. Kısaca Mindfulness Terapisinin vurguladığı insanların yaşanan anda kalmalarını ve tamamen tüm bedenini o ana yoğunlaştırmalarını sağlamaktadır. Bilinçli Farkındalığın bireysel müdahaleleri, bireylerin zihinsel tutumlarını değiştirirken olaylara alışlagelmişten farklı olarak bakmalarını amaçlamaktadır. İnsanlar durumlara her zaman baktıkları açının dışından baktıklarında psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilmektedir. Farkındalık çalışmaları, psikolojik bir müdahaleyi içermektedir. Günümüzde insanın olumsuz stres, ağrı anksiyete, yorgunluk ile savaşmalarını sağlamaktadır. Bu duruma bakılacak olursa Bilinçli farkındalık hayatımızın büyük çoğunluğunda var olmakla birlikte hayatımızın epeyce alanını etkilemektedir. Diğer terapi ekollerıyla de film analizinin yapıldığı bilinmektedir. Bunlar: Gestalt terapisi, varoluşsal psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, psikodinamik psikoterapi, insancıl psikoterapi kapsamında yapılmış olan çalışmalar bulunmuştur.

Mindfulness sözcüğü birçok yazar tarafından farklı şekillerde belirtilmiştir. Şimdiki anda olma, yargılamamak, kabul, şefkat, sabır, güven, hırslanmamak, cömertlik ve acemi zihni gibi terimleri bulunmaktadır. Filmde bu kavramlara uygun örnek ve diyaloglara yer verilmiştir. Kabul, bireyin acı veren yaşantıları olduğu gibi kabul etmesi olarak bilinmektedir. Filmdeki örnek de Driss'in zorluklardan kaçmayı bırakması ve ailesini desteklemek için geri dönmesidir. Driss'in ailesine karşı sorumluluklarını kabul ettiği görülmektedir.

Anda olma bireyin o anda gerçekleşen olaylara, kendi düşüncelerini ve duygularını farkına varıp ona göre davranmasıdır. Filmde tüm olaylarda, gezilerde, yolculuklarda Philippe dostu sayesinde anın ne kadar değeli olduğunu ve anı yaşamayı öğrendiği görülmektedir.

Yargılamamak, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine yargılamadan bakabilme becerisidir. Filmde iş görüşmesi esnasında diğer adaylar eğitilmiş olmasına rağmen Philippe, Driss'i işe almaktadır. Onun farklı özelliklerine odaklanıp yargılarını bir kenara bırakmaktadır.

Sabır, bilgelik için bir formül olarak görülmektedir. Olayların ve eylemlerin olması gerektiği vakitte oluşmasını anlayıp ona göre davranılmasını içermektedir. Driss'in, zorlansa da Philippe'i bakımını gerçekleştirmeye çalışması bu duruma alışmaya çalıştığını ve sabır gösterdiğini anlatmaktadır.

Güven kişinin kendi hislerine güvenmesi gerektiğini anlatmaktadır. Driss eğitilmiş değildir sadece doğal, enerjili ve esprili bir bireydir. Philippe, kendi sevgilerine ve düşünceleri doğrultusunda Driss'e güvenerek işe almaktadır.

Hırslanmamak kavramında mevcut anda kalmaya dikkat edilmekte çünkü geçmiş ve gelecekle uğraşmak bugünün boş geçmesini sağlamakta boşa geçen çaba kendini hırsla dönüştürmektedir. Philippe'in de Driss ile olan ilişkisi, hırslı değil, daha çok kabul ve yaşamın tadını çıkarma üzerine kuruludur.

Akışına bırakmak, hoş gitmeyen, his, düşünce ve durumları kafaya takmadan, gitmelerine izin vermek olarak tanımlanmaktadır. Antoine'nin Philippe dostu konusunda uyardığı sırada Philippe, hoş gitmeyen düşünceleri bir kenara bırakarak gitmelerine izin vermektedir.

Şefkat, bireylerin kendi içsel tecrübeleriyle barışık bir ilişki kurmalarını ve şefkatli bir tutum geliştirmelerini teşvik etmektedir. Philippe'in Driss ile birlikte gezileri ve

faaliyetleri, Philippe'in Driss'in şevkatine ve desteğine ihtiyaç duyduğunu ve bu sayede daha mutlu olduğunu göstermektedir.

Cömertlik, bir karşılık beklemeden samimi ve şeffaf bir şekilde vermeye yönelik arzudur. Philippe, Driss'i bakıcısı olarak işe alarak sunduğu fırsatlar Driss'in hayatını değiştirmekte bu Philippe'in cömertliğini ve iyilikseverliği anlatmaktadır.

Acemi zihin ise bir çocuğun meraklı bakış açısıyla her şeyi ilk kez deneyimlemiş gibi algılamasını ifade etmektedir. Filmde Driss'in durumlara basit ve açık yaklaşımı, Philippe'nin hayatını yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesine yol açmaktadır.

Çalışmada Can Dostum (Fransızcaya özgün adıyla Intouchables), filmi Mindfulness Terapisi yaklaşımı açısından incelenmiştir. Tahlil boyunca filmi araştırmacı, üç kez izlemiş ve bulunan septomlar Mindfulness'in kavramlarına uygun şekilde terapi süreci açıklanmıştır. Bu araştırmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmadaki amaç bilinçli farkındalık kavramını açıklamak, Can Dostum filminin Mindfulness terapisindeki temel kavramlarını ve uygulamasını film analizi yöntemi ile örneklenirerek incelemektir. Sonuç olarak, insanlar artık ne yaptıklarının farkında olmamakla birlikte şimdiki andan da tamamen kopmuş bulunmaktadırlar. Bilinçli farkındalıkta anlatılmak istenen anın ne kadar değerli olduğu ve bundan dolayı bireyin tüm bedeni, zihni, düşünceleri, duygularıyla o anda kalmasının hatta anın tadını çıkarmasının önemi vurgulanmıştır. Bunu özellikle bize Driss karakteri çok iyi anlatmıştır. Filmlerin psikoloji alanına ve eğitimlere destek olarak kullanılabileceği bilinmektedir. Bilinçli farkındalık kavramlarına uygun örneklerle açıklanan bu filmde Mindfulness Terapisi perspektifinden psikoloji alanına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

Can Dostum is a French film made in 2011 and is known to have won an award. The film tells the story of Philippe, a rich, successful and art-loving businessman. Philippe is unable to care for himself after having an accident while paragliding and becoming paralyzed. For this reason, he is looking for a caregiver. It is seen that Driss's recent release from prison necessitates him to look for a job and apply for a caregiver position. Driss also has crimes such as theft. Although Driss's initial goal is to earn money, later on, the friendship between the two characters begins to form. Philippe adopts a new perspective in his life thanks to Driss and also connects to life. The main focus of the Can Dostum film is that Philippe can accept himself as a person, not a paralyzed individual, thanks to his friend, and that in this difficult life he is living, he learns to live in the moment and enjoys it quite a bit thanks to his friend. It is thought that this is achieved through Mindfulness Therapy. Mindfulness Therapy (Conscious Awareness) is a therapy school that involves perceiving thoughts and emotions without judging them by noticing the moment as it is. In short, what Mindfulness Therapy emphasizes is that it allows people to stay in the moment and completely focus their entire body on that moment. Individual interventions of Conscious Awareness aim to change individuals' mental attitudes while looking at events differently than usual. When people look at situations from a different perspective than they always look at, they can strengthen their psychological well-being. Awareness studies include a psychological intervention. Today, it allows people to fight negative stress, pain, anxiety, and fatigue. When we look at this situation, Conscious awareness is present in the vast majority of our lives and affects many areas of our lives. It is known that film analysis has been done with other therapy schools. These are: Gestalt therapy, existential psychotherapy, cognitive behavioral therapy, psychodynamic psychotherapy, humanistic psychotherapy.

The word Mindfulness has been defined in different ways by many authors. It includes terms such as being in the present moment, not judging, acceptance, compassion, patience, trust, not being ambitious, generosity and a beginner's mind. Examples and dialogues suitable for these concepts are given in the movie. Acceptance is known as the individual accepting painful experiences as they are. The example in

the movie is Driss stopping running away from difficulties and returning to support his family. Driss is seen to accept his responsibilities towards his family.

Being present is when an individual becomes aware of the events taking place at that moment, his own thoughts and feelings, and acts accordingly. In the movie, it is seen that thanks to his friend Philippe, he learns how valuable the moment is and how to live in the moment in all events, trips and journeys.

Not judging is the individual's ability to look at his own feelings and thoughts without judging. In the movie, Philippe hires Driss during the job interview, even though the other candidates are educated. He focuses on his different characteristics and sets his judgments aside.

Patience is seen as a formula for wisdom. It involves understanding that events and actions occur when they are supposed to and acting accordingly. Driss's efforts to take care of Philippe, even though it is difficult, show that he is trying to get used to this situation and is patient.

Trust shows that a person should trust his own feelings. Driss is not educated, he is just a natural, energetic and witty individual. Philippe hires Driss by trusting his own intuition and thoughts.

In the concept of not being ambitious, attention is paid to staying in the present moment because dealing with the past and future ensures that today is wasted and the wasted effort turns into ambition. Philippe's relationship with Driss is based on acceptance and enjoying life, not ambition.

Letting go is defined as letting unpleasant feelings, thoughts and situations go without worrying about them. When Antoine warns Philippe about his friend, Philippe lets them go by putting the unpleasant thoughts aside.

Compassion encourages individuals to establish a relationship with their inner experiences and to develop a compassionate attitude. Philippe's trips and activities with Driss show that Philippe needs Driss' compassion and support and is happier because of this.

Generosity is the desire to give sincerely and transparently without expecting anything in return. The opportunities Philippe offers by hiring Driss as his caregiver change Driss's life, which explains Philippe's generosity and kindness.

The novice mind, on the other hand, expresses a child's curious perspective and perception of everything as if it were the first time. In the film, Driss's simple and open approach to situations leads Philippe to evaluate his life from a new perspective. In the study, the film *Can Dostum* (Intouchables, originally named in French) was examined in terms of the Mindfulness Therapy approach. During the analysis, the researcher watched the film three times and the symptoms found were explained in accordance with the concepts of Mindfulness. The document review method was used in this research. The aim of this study is to explain the concept of conscious awareness and to examine the basic concepts and applications of the movie *Can Dostum* in Mindfulness therapy by exemplifying them with the movie analysis method. As a result, people are no longer aware of what they are doing and are completely disconnected from the present moment. What is intended to be explained in conscious awareness is how valuable the moment is and therefore the importance of the individual staying in that moment with their entire body, mind, thoughts, emotions and even enjoying the moment. This is especially well explained to us by the character Driss. It is known that movies can be used as support for the field of psychology and training. It is thought that this movie, which is explained with examples suitable for the concepts of conscious awareness, will benefit the field of psychology from the perspective of Mindfulness Therapy.