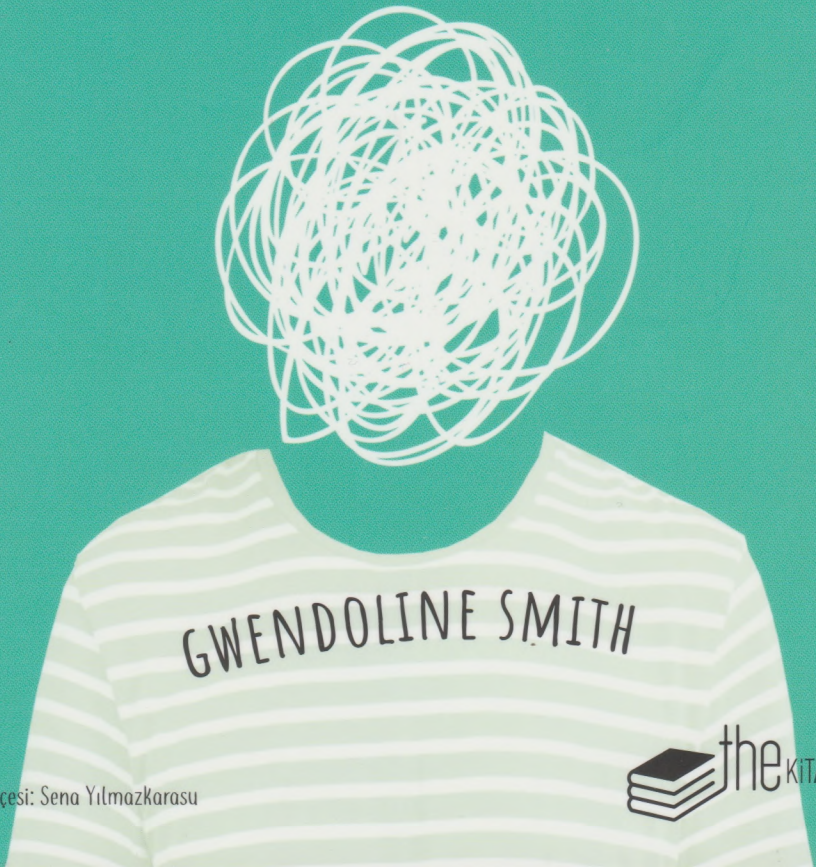
ULUSLARARASI ÇOKSATAN YAZARDAN

AŞIRI DÜŞÜNME KİTABI

ENDİŞE DÖNGÜSÜ NASIL DURDURULUR?



GWENDOLINE SMITH

Türkçesi: Sena Yılmazkarasu

the KİTAP

AŞIRI DÜŞÜNME KİTABI

ENDİŞE DÖNGÜSÜ NASIL DURDURULUR?

GWENDOLINE SMITH

Aşırı Düşünme Kitabı

Gwendoline Smith

Kitabın özgün adı: The Book of Overthinking
© 2020, Gwendoline Smith

Genel Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Ali Atıf Bir
Yayın Koordinatörü: Aslı Güçlü
Çevirmen: Sena Yılmazkarasu
Editör: Hümeyra Ayar
Son Okuma: Umut Burgaz
Sayfa Tasarımı: Ceyda Çakıcı Baş
Kapak Tasarımı: Zımba Ajans / Fatoş Cömert Güler
Kapak Uygulama: Şükrü Karakoç

© 2022, bu kitabın Türkçe yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Allen & Unwin'den alınmış olup Aabir A.Ş.'ye aittir.

1. Baskı: The Kitap, Kasım 2022

ISBN: 978-625-7816-83-0
Sertifika no: 47690

Optimum Basım Yayın San. ve Tic. A. Ş.
Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1 Küçükçekmece/İstanbul
Sertifika no: 41707
info@optimumbasim.com

Aabir A.Ş.
Masaldan İş Merkezi F – 4 Üsküdar/İstanbul
T: 0 (216) 521 60 12
www.thekitapyayinlari.com | iletisim@thekitapyayinlari.com

Kitabın elinize ulaşma sürecinde katkısı olanlar:
PR ve Sosyal Medya Yönetimi: Anıl Çağlar Saka
Dijital Satış: Cansu Zenginli

Satış ve pazarlama talepleri için: Ozan Hikmet Ünlüler
siparis@thekitapyayinlari.com | T: 0216 521 60 12

The Kitap, Aabir A.Ş. yayın markasıdır.

AŞIRI DÜŞÜNME KİTABI

ENDİŞE DÖNGÜSÜ NASIL DURDURULUR?

GWENDOLINE SMITH

Türkçesi: Sena Yılmazkarasu

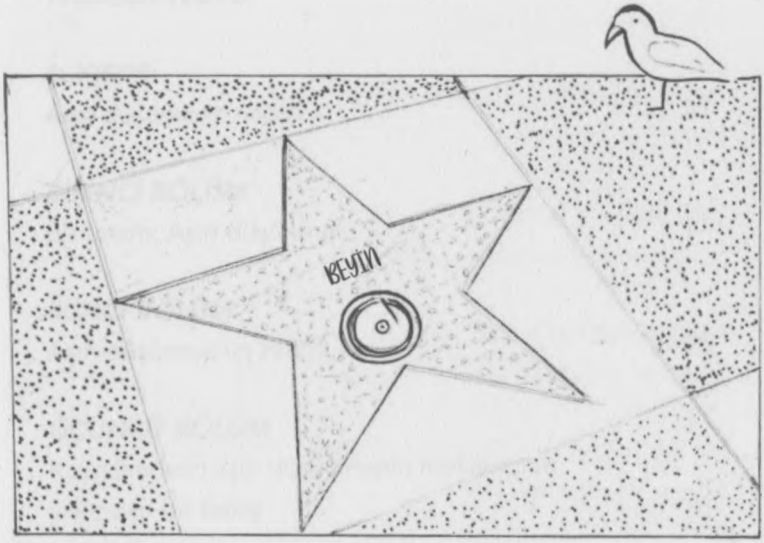
the KİTAP

Yazar Hakkında

Gwendoline Smith 1970'lerde klinik psikoloji eğitimi aldı. Cinsel terapi, davranış terapisi, çift terapisi, fobileri yenme terapisi, depresyon-bağımlılık-şizofreni terapisi konularında deneyim kazanıp uzmanlaştı. Günümüz "kent ormanında" salgın olarak kaygının hüküm sürdüğünü ifade eden Smith, bireyin refahına en büyük katkıyı sunmak adına bilişsel davranışçı yaklaşımı ön planda tutmakta, doktorlar ve psikiyatristlerle birlikte çalışmakta ve uluslararası çok satan kitaplarıyla okurlarını bilgilendirmektedir.

Çevirmen Hakkında

Sena Yılmazkarasu 1998 yılında doğmuştur. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Karşılaştırmalı Edebiyat ve Psikoloji bölümlerinden mezun olmuştur. Oyunlaştırmadan gelişimsel psikolojiye, çeşitli alanlarda çeviriler yapmıştır.



Beyne ithafen...
Zira benimki olmadan sizinkine yardımcı olamazdım...

İÇİNDEKİLER

YAZARIN NOTU 13

1. KISIM:
Aşırı düşünmek nedir? 15

BİRİNCİ BÖLÜM
Bir tanım: Aşırı düşünmek 17

İKİNCİ BÖLÜM
Aşırı düşünmenin zararlı yanları 25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Kaygılandırıcı aşırı düşünmenin mekaniğine yakından bir bakış 41

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Kaygılandırıcı aşırı düşünme (bilinen adıyla, endişe) 65

2. KISIM:
Aşırı düşünmenin üstesinden gelmek 79

BEŞİNCİ BÖLÜM
Aşırı düşünme hakkında neler yapılabilir: Terapötik model 81

ALTINCI BÖLÜM
Terapiye başlamak 99

YEDİNCİ BÖLÜM
Düşünce virüslerine giriş 109

SEKİZİNCİ BÖLÜM
Yapılmalılar, yapılması gerekenler, yapılması zorunlu olanlar 133

DOKUZUNCU BÖLÜM
Düşünce günlüğü 143

ONUNCU BÖLÜM
Sonuç görmeye başlamak 157

ON BİRİNCİ BÖLÜM
Gözden geçirme vakti 171

HATIRLANMASI GEREKEN ÖNEMLİ ŞEYLER
EK 1: Bilgi kartları 191
EK 2: Düşünce virüsleri 197
EK 3: Düşünce kayıtları 201
İLAVE OKUMA *207*

Bu kitabı elinize aldıysanız
aşırı düşünmenin size problem çıkardığını varsayıyorum.
Öyleyse tam olarak doğru yerdesiniz...

YAZARIN NOTU

Aşırı Düşünme Kitabı aslen bir önceki kitabım olan *The Book of Knowing*'in devamıdır. İki kitap da duygudurum ve anksiyete halleri için gelişmiş tedavi yöntemleri olarak tanınan bilişsel davranışçı terapi (BDT) teorisine dayandırılmıştır.

Bu yaklaşımın en önemli noktası insanlara *nasıl* düşündüklerini öğretmektir ve böylece hissettiklerini daha iyi yönetmek için araç ve strateji sağlamaktır. *The Book of Knowing*'in odağı, gençlik döneminde gittikçe artan ruh sağlığı sorunlarıyla direkt bir bağlantısı olduğunu bildiğimiz bunaltıcı hislerle uğraşan ergenlerin ve genç yetişkinlerin ihtiyaçlarını gidermekti. Her ne kadar daha genç insanlara yönelik olsa da içeriği yine de her yaştan insana yardım eder nitelikteydi ve hâlâ da öyle.

Kliniğimde *The Book of Knowing*'in sihrinin pek çok genç insanın hayatını iyiye götürdüğünü gördüm. Klinik hayatımda farkına vardığım bir başka şey de gördüğüm yetişkin danışanlarımın çoğunun endişeden ya da daha yaygın olarak bilindiği haliyle "aşırı düşünmekten" muzdarip olduğuydu.

Bu yüzden, *Aşırı Düşünme Kitabı* daha çok yetişkinlere yöneliktir ancak *The Book of Knowing*'de olduğu gibi, içerdiği bilgiler ve pratik teknikler daimîdir.

Sevgili çizerlerim Gabi ve Georgia'yı ve tasarımcı Megan'ı benimle bir başka kitap daha yapmaya ikna ettim çünkü yetişkinlerin de çizgi romanları çocuklar kadar çok sevdiğine inanıyorum. Bu yüzden gülün ve gülerken öğrenin.

1. KISIM

AŞIRI DÜŞÜNMEK NEDİR?

BİRİNCİ BÖLÜM

BİR TANIM: AŞIRI DÜŞÜNMEK

aşırı düşünmek (fiil):
(bir şey) hakkında fazla düşünmek,
(bir şeyi) düşünmeye veya analiz etmeye,
yardımcı olmaktan daha çok zararlı olacak şekilde
fazla vakit ayırmak.
(*Merriam-Webster çevrimiçi sözlük*)

.....

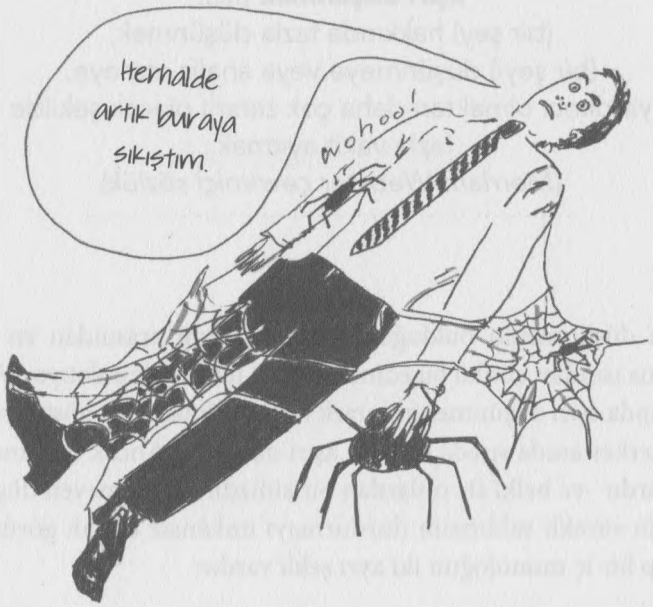
Aşırı düşünmenin bulduğum birçok tanımı arasından en çok buna ısındım çünkü bu edimi en basit terimlerle anlatıyor. Aynı zamanda aşırı düşünmenin zararlı olma ihtimalini de gösteriyor.

Herkes arada sırada bir şeyi aşırı düşünür. Ancak bazı insanlar vardır -ve belki siz onlardan birisinizdir-, istenmeyen düşüncelerin sürekli saldırısını durdurmayı imkânsız olarak görürler. Bu tip bir iç monoloğun iki ayrı şekli vardır:

1. Geçmişi tekrar tekrar ele alıp düşünmek.
   - Geçen hafta, o toplantıda o yorumu yapmamalıydım.
   - Bir önceki işimi hiç bırakmamalıydım. Kalsaydım şu an olduğumdan çok daha mutlu olurdum.
   - Dünkü partide o pastadan yememeliydim. Şimdi sonsuza dek kilolu olacağım.

Bu düşünce örüntüleri pişmanlık ve suçlulukla yakından ilişkilidir.

2. Gelecek hakkında sürekli olumsuz, felaket benzeri tahminlerde bulunduğunuz zamanki endişe.
   - Patrona raporu verdiğimde bunun bir umutsuz vaka olduğunu düşünecek ve ben de işten çıkarılacağım. Sonra ev taksitlerini ödeyemeyeceğim, evi kaybedeceğim ve ailemin geçimini sağlayamayacağım.
   - Vesaire, vesaire.



Gelecekteki muhtemel felaketler hakkında endişelenmek korku ve anksiyete yaratır.

Aşırı düşünmenin bu türlerinden biri ya da ikisi tarafından rahatsız edilmek sizi sürekli bir ızdırap durumunda bırakabilir.

İşin iyi tarafı, bizi insan yapan şey düşünme becerimizdir. Yaptığımız şeye kendimizi kaptırmak ve bu şeyler hakkında düşünmek doğaldır. Ancak aşırı düşünmek sizi olumsuz, yıkıcı düşünceler sarmalına düşürüyorsa o zaman "Houston, bir sorunumuz var."

Bu süreç ortaya çıktığında olmayan sorunlar yaratmaya başlarsınız. Peşinden, bu problemlerin gerçek ve mantıklı olduğuna inanmaya ve hissetmeye başlarsınız. Bu inançların sonucu olarak endişelenmeye ve gergin hissetmeye başlarsınız. Sonra düşünceler felç eder ve problem çözme becerinizin önüne geçer.

Aşırı düşünmenin diğer tanımlarından sevdiğim bir tanesi de *Urban Dictionary*'den geliyor:

aşırı düşünme
her şeyi sıçıp batırmanın iyi bir yolu.
#karmaşık #delisaçması
#zor #sıç@yım #nefret ediyorum

Çok da uzak bir tanım olduğunu söyleyemem!

Ancak tüm şakalar bir yana, deneyimlediğiniz şey hakkında ne kadar çok bilgi edinirseniz, o istenmeyen düşünceleri ve deneyimleri yönetmeye o kadar çok yaklaşacağınıza inanıyorum.

AŞIRI DÜŞÜNMEM KONUSUNDA ENDİŞELENMEME GEREK VAR MI?

İnsanlar bana aşırı düşünmenin zararlı olup olmadığını sık sık soruyor. Bence değil. Bazen düşüncelere dalabiliriz ve bu deneyim tarafından uyarılabiliriz; hipnotize olmuş, neredeyse transa geçmişçesine zaman hissini kaybetmiş gibi. Sanırım, bunu gündüz rüyalarına veya düşüncelere dalmaya benzetebiliriz.

Birkaç örnek verelim:

Henüz yeni âşık oldunuz ve kendinizi bütün gün o kişi hakkında düşünürken buluyorsunuz. Hatta geceleri de rüyanızda onu görebilirsiniz (sanırım bu hem gündüz hem gece rüyası olur).

Bunda sorun var mıdır? Hayır. Çoğu insan o deneyimi sever ve anksiyete uyandırıcı olmaktan ziyade, hoş ve heyecan verici bulur.

Düğününüz yaklaşıyor. Saçlarınızın ve gelinliğinizin tam istediğiniz gibi olmasını istiyorsunuz; o yüzden bütün gün seçenekler ve renkler hakkında düşünüyorsunuz.

Bu bir problem mi? O kadar da kötü olamaz; bir sürü insan evlenmeye devam ediyor ve bunun üstesinden geliyor!

Bir yüzme yarışması için antrenman yapıyorsunuz ve sürekli kulaçlarınızı ve nefesinizi düşünüyorsunuz.

Sorun mu? Kulağa daha çok başarı arzusu gibi geliyor. Atletler kariyerleri boyunca bu psikolojik alanda yaşar. Ancak bu düşünce örüntüsü, (sonra endişeye dönen) başarısızlık korkusundan kaynaklandığı zaman, işin içine spor psikologları girer.

Kendinizi sürekli golf vuruşunuz hakkında ya da arkadaşlarınız akşam yemeğine geldiğinde deneyeceğiniz yeni tarif hakkında düşünürken buluyorsunuz. Düşünmek ve planlamak, düşünmek ve planlamak.

Sorun mu, heyecan mı? Ben ikincisini öneriyorum.

Cevap *nasıl* düşündüğünüzde yatar. Düşünceniz şöyle gidiyorsa:

Tanrım, nedimeler için yanlış renkleri seçtim. Gelinliğimin içinde şişman duracağım. Krem şifon yerine A şeklindeki eski moda gelinliği almalıydım. İnsanlar "Bu adam gelinlik zevki olmayan bu şişman öküzle niye evleniyor?" diye düşünecek.

Bunlar korku yaratacak ve zararlı aşırı uyarıma sebep olacak türden düşüncelerdir.

Ancak düşünceniz şöyle gidiyorsa:

Düğün günümü iple çekiyorum. Kızlarım muhteşem görünecek, müstakbel kocacığım da öyle. Gelinliğime bayıldım, davetiyelere bayıldım, yer mükemmel...

Bu tip bir düşünce, her ne kadar aynı konuda gece gündüz düşünüyor olsanız da hoşa gidecek bir uyarıcıdır. Aşırı düşünmek, evet ama bir problem mi? Sanmıyorum.

Kliniklerin aşırı düşünmeyle alakalı ilgilendiği şeylerden biri de uykunuzu bölüp bölmemesidir. Bütün geceyi nedimelerinizin



elbiseleri hakkında düşünerek geçiriyorsanız bu bir problem yaratır mı?

Öyle olmak zorunda değil. Bir sonraki gece muhtemelen bitkin olacaksınız ve kolaylıkla uykuya dalacaksınız, o yüzden kötü bir uyku düzeni kurmamış olacaksınız. Ama korku temelli aşırı düşünmek, beyinde sisteme yararlı olmayan kimyasallar yaratır ve bölünmüş bir uykuya sebep olur.

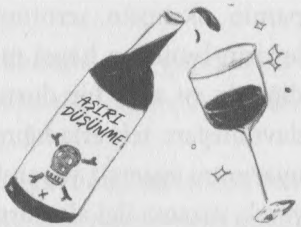
Pozitif aşırı düşünme olarak bahsedeceğim şey beyinde dopamin, oksitosin, serotonin ve endorfin gibi kimyasalları etkinleştirir; bunların hepsi mutlulukla ilişkilidir. Bu da onları istediğimiz ve aşırı bir durumda, onlara erişmemizi garanti eden davranışları tekrarladığımız anlamına gelir. İnsanlar endorfin uyarımını egzersiz yaparak, komik şeyler izleyerek, müzik dinleyerek, yaratıcı ilgi alanlarıyla uğraşarak vs. bulmaya çalışır.

Ancak haz peşinden koşmak, hayatın günlük problemlerinden kaçma eylemindeki davranışları içerdiği zaman -örneğin kumar oynamak, ekran başında bir şey izlemek, oyun makinelerini kullanmak ve alkol tüketmek-, o kadar da zararsız olmuyor. (Uzun yıllar önce gittiğim, zorlanımlı kumar hakkındaki konferansın açılış konuşmacısı, eğlence amaçlı kumar oynayan kişi ile zorlanımlı kumar oynayan kişi arasındaki farkın, bağımlının sorunlarını kumar oynayarak çözmeye çalışması olduğunu söylemişti. Aksiyon, biraz heyecan ve gece gezmesi arayan eğlence amaçlı bahisçi bunun aksidir. Yukarıdaki örneklerde görebildiğiniz üzere, her aşırı düşünme olumlu değildir. Şimdi **negatif aşırı düşünme**ye bakalım. Araştırmalar akla takılmanın, olumsuz olaylara odaklanmanın (ve böylelikle pişmanlık, kendini suçlama hislerini yaşamanın) anksiyete ve depresyon gibi günümüzün en yaygın ruh sağlığı sorunlarının en büyük yordayıcısı olduğunu gösteriyor. Milyonlarca kez yapılan bu çalışmalar, negatif aşırı düşünmenin sağlık üzerindeki zararlı etkilerini bize gösterir ve bizi bu konuda eğitir.

Bu nedenle, "Aşırı düşünmem hakkında endişelenmeme gerek var mı?" sorusunun basit bir cevabı var:

"Evet, işlev gösterme kabiliyetinizin önüne geçen şey düşünmekse."

—DR. ROBERT SHİEFF,
PSİKİYATRİST VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİST



İKİNCİ BÖLÜM

AŞIRI DÜŞÜNMENİN ZARARLI YANLARI

Klinik dünyasında, birçok farklı tip ve şekillerde jenerik olarak "aşırı düşünme" diye etiketlenebilecek şeyle karşılaşıyoruz. Aşırı düşünme popüler bir konu. Dr. Google size 24.700.000 sonuç arasından seçenek veriyor! (Negatif aşırı düşünen kişi için Google'da arama yapmanın da oldukça popüler bir vakit geçirme biçimi olduğunu ekleyeyim.)

Bu bölümü yazma sürecinde kendimi aşırı düşünmenin tanımı üzerine aşırı düşünerek Google'da saatlerce arama yaparken buldum. Bu pozitif bir şey mi, negatif mi? Endişe mi yoksa üzerinde durup düşünme mi? Endişe ve aşırı düşünme aynı şey mi, farklılar mı yoksa biraz aynılar mı? Aşırı mı düşünüyorum? Evet. Önceki sayfalarda okuduğunuz gibi, bu şeyler birbirlerinden ayrılmaz bir şekilde bağlantılı. Diğer pek çok klinik terim gibi, aşırı düşünmek de günlük kullanım tarafından çekilmiş halde. Bu



yüzden, insanlara (iş arkadaşlarım ve danışanlarım dâhil) aşırı düşünmek ve endişenin aynı şey olup olmadığını sorduğunuzda, çoğu iki şeyi "aynı ama farklı" olarak görür. Bazen bir ondan, bir bundandır. Mesela:

Aşırı düşünebilirim ve bu bir sorun olmaz; sonra endişelenmeye başlarım. Sonra gerilirim ve sonra gergin olmakla ilgili endişelenirim, sonra her şeyi aşırı düşünmeye başlarım ve yaptıklarımı düşünüp dururum ve yapacağım bir sonraki şeye gerilirim.

İşi sizin için, hatta benim için kolaylaştırayım ve bu karmaşık psikolojik olguyu **kaygılandırıcı aşırı düşünme** şeklinde tanımlayarak kendimi bu kötü vaziyetten çıkarayım. Sanıyorum ki bu terimin çoğu temeli kapsadığına hemfikirsiniz.

Klinisyenler aşırı düşünmeye, "kişinin sıkıntılarının semptomlarına ve çözümleri yerine, muhtemel sebepleri ve sonuçlarına odaklanmış dikkat" olarak tanımlanan düşünüp durma olarak yoğunlaşmaya ve onu o şekilde etiketlemeye meyillidir.

Aynı zamanda şeytani partnerlerin birleşimi olan aşırı düşünmenin ve anksiyetenin arasındaki ilişkiyi de kabul ederler.

SAĞLIK ANKSİYETESİ: BİR ÖRNEK

Bunun klasik bir örneği (önceleri hastalık kuruntusu olarak bilinen) sağlık anksiyetesidir. "Kaygılandırıcı aşırı düşünme" sağlık anksiyetesinde baskın düşünce şeklidir ama bu örnekte odak sağlık hakkında her şeydir.

Şöyle gider...

Sabah hazırlanıyorsunuz ve dişlerinizi fırçalamak üzeresiniz. Önce her zaman yaptığınız gibi, diş ipini kullanırsınız ve küçük bir miktar kanama olur. Dilinizi ağzınızın içinde bilgi toplama görevine gönderirsiniz ve küçük bir yumruya benzeyen bir şey fark


ANKSİYETE
AŞIRI DÜŞÜNME

edersiniz. Endişelenmeye başlarsınız; derhâl anksiyete hissiyatı gelir. Trafiğe girmeden önceki az vakitte, şüphelerinizi gidermek için Dr. Google'a koşarsınız.

Ara: *diş eti çekilmesi.* Aman Tanrım! 103.000.000 sonuç!

Çok büyük! Aramayı daralt, hemen aramayı daralt.

Ara: *ağız kanseri.* Yalnızca 37.500.000 sonuç, biraz daha kolay. Tamam, belirtiler ve semptomlara in.



Ağız kanserinin uyarıcı belirtileri ve semptomları: çiğnerken veya yutarken zorluk. Ağızda, boğazda veya dudaklarda yumru veya yara ya da ağızda kırmızı bir benek. Dili ve çeneyi oynatmakta zorluk.

İşte şurada, siyah-beyazda: olabilecek en kötü sonuç! Yaklaşık son 30 dakikadır yaptığınız gibi ağzınızı tekrar kontrol etmek; dilinizin damağınıza sürttüğü yerde ağrılı bir yer var. En kötü korkularınızı doğrulamak için doktoru bir ziyaret etmenin vakti geldi.

İnsanlar gergin hissettiğinde asıl hedefleri daha iyi hissetmeleri için gerginliği başka bir yöne çevirmektir. Tabii ki ağızdaki yumru (ya da algılanan yumru) bir problemdir ama asıl olay anksiyete hissini değiştirmektir. Sağlık anksiyetesi olan insanlar şüphelerini gidermek için tıbbi incelemelere ve çeşitli testlere çok para harcar.

Doktor sizi kontrol eder ve her şeyin yolunda olduğunu söyler; dilinizin dikkatli keşfinden ötürü hâlâ biraz sürtüşme vardır. Biraz yatıştırıcı jel işe yarayacaktır.

Oh, dünya varmış! Anksiyete dağılır, en azından bir süreliğine. Sonra "endişe siğilleri" işe döner ve tekrar gidersiniz — daha çok endişe, daha çok anksiyete.



Yazarın notu: Şüphe gidermeye çalışmaya dikkat edin! Buradaki mesaj kendi anksiyetenizi azaltmayı öğrenmeniz gerektiğidir. Diğer insanlara güvenmek size yalnızca kısa vadeli bir rahatlama getirecektir.

Aşırı düşünmeyle alakalı tüm akademik detaylar o kadar da önemli değildir. Asıl odak, şimdiki düşüncenizi daha faydalı ve gerçeğe dayanacak şekilde yeniden yapılandırmaktadır. Böylelikle kendinizden emin olma hissine kavuşursunuz.



"Kendinizden gerçekten emin olduğunuzda herkes sizden hoşlanmayacak ama bu hiç de umrunuzda olmayacak!"

VÜCUT AŞIRI DÜŞÜNMEYE NASIL TEPKİ VERİR?

Pozitif aşırı düşünmeyle karşılaştırıldığında negatif veya kaygılandırıcı aşırı düşünme vücutta oldukça farklı bir kimyasal reaksiyon yaratır. Bu tip bir aşırı düşünme, stres hormonları olan adrenalin ve kortizol üretimini etkinleştirir. Bunlar korkuyla ilişkili kimyasallardır (hormon).

Vücudun doğal savaş/kaç/don tepkisi (hayatta kalma tepkisi), kalp hızınızı ve tansiyonunuzu fırlatarak ve yukarıda karşıtı bulunan diğer fiziksel hislere sebep olarak bu güçlü hormonları salıverir.

Tüm bu tepkiler yalnızca *bir* korkulu (kaygılı) düşünce ile devreye girebilir.

Vücudun korkuya tepki olarak adrenalin üretmesi, hayatta kalmamıza yardımcı olmak için evrilmiş bir tepkidir. Antik atalarımız çalılıktan gelen bir sesten irkilirse ya saldırırlardı (savaş) ya koşarlardı (kaç) ya da oldukça hareketsiz dururlardı (don). Adrenalin devreye girdiğinde vücudunuz kanı kol ve bacaklara daha çok, midenize (iştahı bastırarak ve karnınızdaki kelebek hissine sebep olarak) daha az yollar. Bu da daha hızlı koşacağınız ve algılanan tehditle başa çıkabilmek için fiziksel olarak daha güçlü olacağınız anlamına geliyor.

HAYATTA KALMA TEPKİSİ



SAVAŞ/KAÇ/DON

Vücudunuzun "hayatta kalma tepkisi" için olabilecek, sizi savaşmaya, kaçmaya ya da donmaya hazırlayacak fiziksel reaksiyonlardan bazıları.

Antik zamanlarda, korku olağan bir tepkiydi. Atalarımızın çalılıklardaki sesin zararsız mı yoksa potansiyel olarak hayati tehlike yaratan bir durumdan mı (örneğin yılan, kılıç dişli kaplan veya Jurassic Park'taki başka bir etobur yaratık) kaynaklandığına karar verecek vakti yoktu. Korku hayatta kalmamız için kesinlikle gerekliydi!

Ancak korku hissi, adrenalin patlamasına karşı doğal tepkimiz olduğu için, benzer hisler yaşadığımız zaman kötü bir şey olacağını zannederiz. Bugün, adrenalin koruyucu bir mekanizmadan ziyade, bir facianın belirtisi olarak yorumlanır.

Çağdaş ormanımızda adrenalin üretimini tetikleyen şey düşünce biçimimiz, zihnimiz, hayal gücümüzdür. Bu, en büyük eve ya da moda markalarla dolu bir dolaba ya da mükemmel vücuda, en prestijli arabaya, en yetenekli çocuğa sahip olmadığımızı düşünmek olabilir. **İnançların gerçek olmadığını** bilsek bile, bu inançlar gerçek hayattaki tehditlerle karıştırılabilir.

Bu durumlarda, korku duygusunu deneyimledikten sonra, adrenalinin yol açtığı fiziksel, bedensel hisler gerçek bir tehlike öngörmemize sebep olur — bu "korku", kendimiz tarafından yaratılmış (hayalî) olsa ve hayati tehlike için herhangi bir gerçek kanıta dayanmasa bile.

Çalışma odanızda bir arkadaşınızla satranç oynadığınızı hayal edin. Duman alarmı bağırıyor, kapının altından duman geliyor ve mutfakta yangın var ama siz satranca devam etmeyi seçiyorsunuz.

Eminim öyledir! Sonraki satranç hareketiniz hakkında rasyonel biçimde düşünme becerisi Doğa Ana için bir öncelik değildir. Aslen yapacağınız şey, adrenalinle dolu, süper gücünüzün tamamını kullanıp güvenli bir yere gitmektir — hangi şekilde yapıyorsanız ve ne gerekiyorsa.




Yangın
Çıkışı

Unutmayın, bu tepki kötü bir şey değildir.
Adrenalin tehlikeye karşı doğal bir reaksiyondur.
Aslında bizi korumak için vardır.

Bu mekanizma, alarm sistemini (savaş/kaç) sürekli açıp kapatarak uzun süre aktif kalmaya devam ederse bir sorun haline gelir. Zamanla genel sağlığınız ve iyi olma halinizi olumsuz olarak etkilemeye başlar.

Örneğin şunları deneyimlemeye başlayabilirsiniz:

- bağırsak problemleri
- mide ülserleri
- kas gerilmesi
- baş ağrıları
- uyku rahatsızlıkları
- aşırı yorgunluk


GERÇEKLİK HAYAL GÜCÜNE
FAZLA BAĞLIDIR.
–JOHN LENNON

Adrenalin tepkisine yol açan bu korku ve anksiyeteyi yaratan şeyin hayal gücünüzle beraber, kaygılandırıcı aşırı düşünme olduğunu anlamak önemlidir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KAYGILANDIRICI AŞIRI DÜŞÜNMENİN MEKANİĞİNE YAKINDAN BİR BAKIŞ

Aşağıdaki model, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) "babası" Dr. Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. Kaygılandırıcı aşırı düşünmenin olumsuz etkisinin birçok yanını tüm hatlarıyla (biyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel düşünce) tanımlamakta ve göstermek için mükemmeldir. Sonraları kitabın ikinci kısmında göreceğiniz gibi, tedavi için bir şablon da verir.

BİYOLOJİ

Modelin bu katmanıyla başlayacağım çünkü anksiyeteye biyolojinin katkısı (kaygılandırıcı aşırı düşünmenin yan ürünü) birçok insanın farkında olmadığı bir şey.

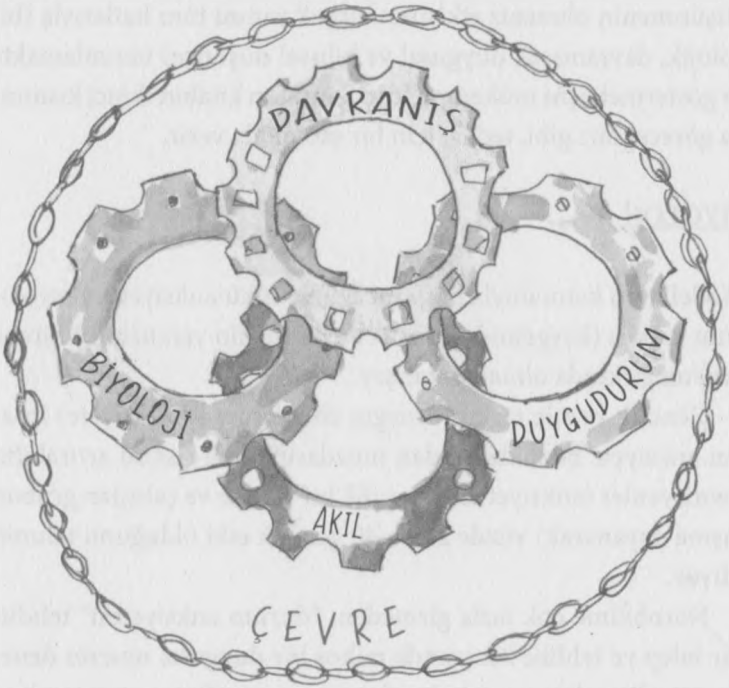
Genetik ve aile tarihi (örneğin ebeveynlerde anksiyete) insanın anksiyete bozukluğundan muzdarip olma riskini artırabilir. Teorisyenler (anksiyetenin spesifik bir türüne ve çalışılan grubun yaşına dayanarak) yüzde 25 ila 40 genetik etki olduğunu tahmin ediyor.

Nörobilime çok fazla girmeden, "durum anksiyetesi" tehditkâr talep ve tehlike karşısında nahoş bir duygusal uyarım deneyimidir. Birçok insan için bu deneyim geçicidir ve nispeten kısa bir süre içinde geçer — ne de olsa anksiyete bir alarm sistemidir.

Diğer yandan, "yüksek düzey" anksiyeteye genetik eğilimi olan biri, her olayın daha uzun sürede çözümlendiği durum anksiyetesinin daha yoğun bir seviyesini deneyimleyecektir.

Çocukluğunuzu hatırlayın. Güneşli bir gün olduğunu hayal edin; mahallede çok heyecanlı bir köpek size katılmak istemeye karar verdiğinde ön bahçede arkadaşınızla oynuyorsunuz.

Hem siz hem de arkadaşınız irkiliyorsunuz ve gergin bir şekilde bağrışmaya başlıyorsunuz. Köpeğin sahibi özür dilemeye



Bilişsel davranışçı terapi (BDT) modeli.

geliyor ve köpeğin oldukça arkadaş canlısı olduğunu ve çocukları sevdiğini söyleyerek ikinizi de rahatlatıyor — köpek sadece oyun istiyor. Sonra da sizi ve arkadaşınızı oyuna devam etmek üzere bırakıp gidiyorlar.



Ancak siz ve arkadaşınız arasındaki fark, arkadaşınızın hemen sakinleşmesi ve deneyimden çok da fazla etkilenmemiş olması. (En gergin hissettiğiniz an olan, stresin 100 biriminden, diyelim ki yalnızca 60'ını yaşamış olması.)

Ancak "yüksek düzey" anksiyetesi olan siz, 90/100 stres biriminde zirvedeyken hâlâ hızlı kalp atışı, nefes sıkışması ve diğer korku ile alakalı hisleri yaşıyorsunuz. Sizin korkunuz daha yoğun ve kurtulması daha uzun sürüyor.

Siz ve arkadaşınız daha sonra o köpeği -ya da herhangi bir köpeği- tekrar gördüğünüzde durum şöyle oluyor:

Arkadaşınız



Siz



Deneyimler çok farklı ve anılar çok farklı. Hafızanıza kazınan şey, hissettiğiniz stres. Böylelikle uyarıcıdan kaçmak isteyerek bir korku tepkisi geliştiriyorsunuz. Arkadaşınız etkilenmemiş bir şekilde, arkadaş canlısı, oyuncu köpekle alt alta üst üste oynamaya can atıyor.

Fobilerin gelişimiyle alakalı kısa bir kavrayış da verdiği için bu örneği seviyorum. Hatırladığınız şey *korku deneyimi*dir — köpek, örümcek, fare, martı... fark etmez.

BİRAZ DAHA NÖROBİYOLOJİ

İnsanlar bana sık sık "Mantıksız hissettiğim zaman nasıl oluyor da hiç kontrolüm yokmuş gibi hissediyorum?" diye sorar.
Bu en iyi şekilde, dünyaya karşı tepkilerimizle beyindeki en çok alakalı olan iki sisteme bakarak açıklanır:

1. Limbik sistem

Buna genel olarak duygusal sistem denir (hedeflerimize göre, beynin *irrasyonel* kısmı). Hayatta kalışımızı ve iyi olma halimizi tehdit eden durumlarda aktifleşen şey, beynin derinliklerindeki bir grup yapıdır.

Tehdit altındayken amigdala adında küçük bir yapı korkuyla çığlık atar. Diğer yapılar zevkle tepki verebilir ve bu durumda, bence haz taşıyıcılar arasında en nüfuzlu olan dopamini salgılar.

Dopamin, beyninizin ürettiği dört büyük iyi hissetme kimyasalından yalnızca bir tanesidir. Egzersiz bağımlıları size zorlu bir triatlondan sonra hissettikleri endorfin kafası hikâyeleriyle canlandırır. Yeni anneler genelde emzirirken beyinlerinin oksitosin üretmesinden dolayı oldukça sakin hissettiklerini anlatır, böylelikle rahatlarlar ve süt daha kolay akar. Serotonin büyüklerden bir diğeridir, beyinde ve sindirim sisteminde üretilir. Benim metaforum şu şekildedir: Endorfin tek votka ve kızılcık suyu içmek gibiyse serotonin duble votka ve Red Bull, dopamin ise bunların

arasından en güçlüsü, mırıldayan Dean Martin'i dinlerken çalkalanmadan karıştırılmış, buzsuz, zeytinsiz sek martini gibidir.

2. Beyin korteksi

Beyin korteksi beynimizin en önemli kısmıdır (en azından psikoloji alanı için) çünkü bizi insan yapan şey budur.



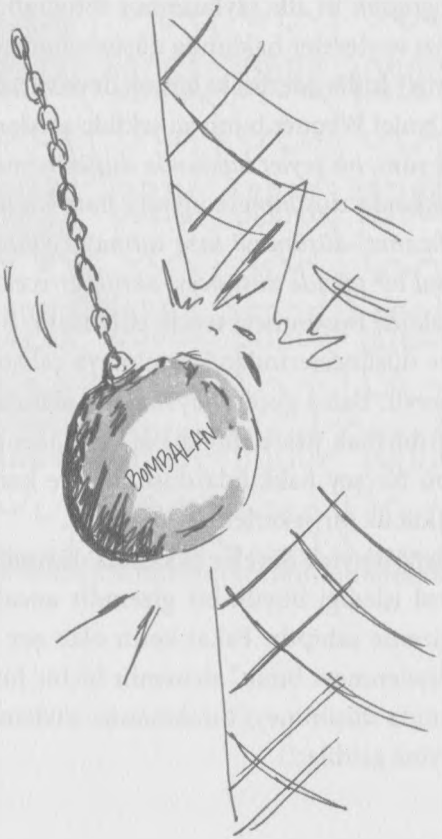
Dopamin, çalkalanmış, karıştırılmış değil.

İnsan beyninin en gelişmiş kısmıdır ve düşünme, algılama, dil üretme ve anlamaktan sorumludur. Çoğu bilgi işlemi beyin korteksinde gerçekleşir. Buna beynin *rasyonel* kısmı diyelim.

Kontrol kaybetme sorusuna dönelim. Nörobilimci Joseph LeDoux'nun bu alıntısı kısaca bu durumu özetliyor (benim favori açıklama şeklim):

"Duygusal sistemlerden
bilişsel sistemlere giden bağlar,
bilişsel sistemlerden
duygusal sistemlere giden bağlardan daha güçlüdür."

Bazı teorisyenler buna "amigdala soygunu" der. Beynin daha derin bir kısmından gelen mesaj ve hisler o kadar güçlüdür ki yıkım güllesinin file çoraba girmesi gibi beyin korteksini bombalar.



İnsanların bana sorduğu bir başka şey ise şu: "Bu endişe verici düşüncelerden kurtulmaya çalıştığımda nasıl oluyor da bir türlü gitmiyorlar?"

Bir şey hakkında düşünmeyi bırakmaya ne kadar uğraşırsanız durmanın o kadar zor olduğunu hiç fark ettiniz mi? Bu düşünceden kaçmak için ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar çok karşınıza çıkacak gibidir.

Küçük bir egzersiz yapalım.

Dikkatinizi hazır çekmişken sizden develer hakkında *düşünmemenizi* isteyeceğim. Develeri veya çölleri gözünüzün önüne getirmenizi istemiyorum. Deve desenli hiçbir yastık olmayacak. *National Geographic*'in ilk sayfasından fotoğraflar olmayacak. Odaklanmanızı ve develer hakkında düşünmemenizi istiyorum.

Nasıl gidiyor? İddia ederim ki birçok deve var aklınızda.

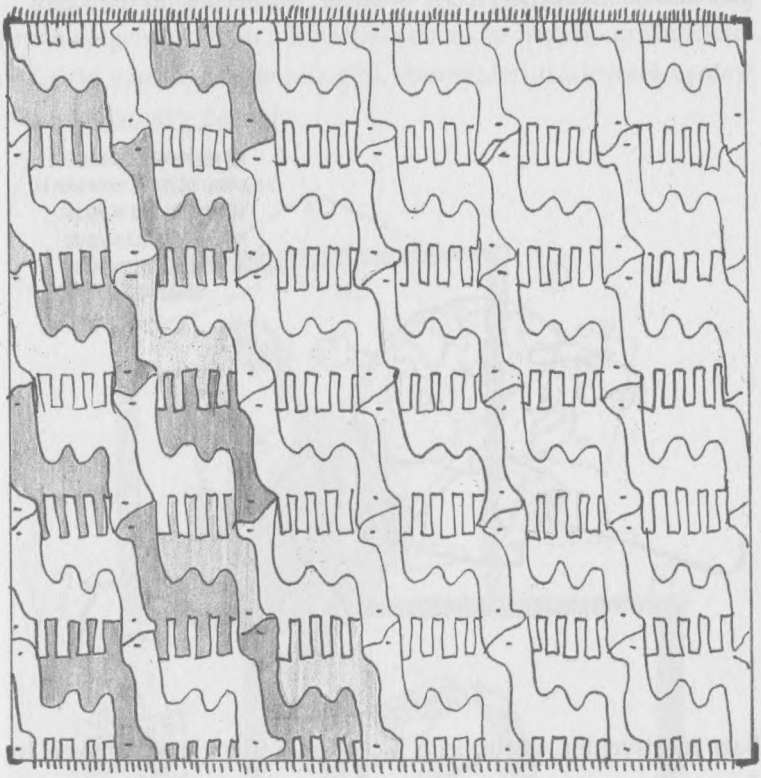
Psikolog Daniel Wegner bunu şu şekilde açıklar:

İşin *komik yanı, bir şeyler hakkında düşünmemeye çalıştığınız zaman ne hakkında düşünmeyeceğinizi hatırlamanız gerekiyor. Böylelikle hafızanız -düşünceyi taze tutmaya çalışan zihin bölümü- paradoksal bir şekilde düşünceyi aktifleştirecektir.*

Bunu şu şekilde düşünmeyi tercih ediyorum. Beyin korteksiniz belalı deve düşüncelerinden kurtulmaya çalışmakla oldukça meşgul ve görevli. Bahsi geçen hayvanlarla alakalı herhangi bir düşünceyi durdurmak üzere direkt bir komutun altında. Sonra hafıza, tüm bu bir şey hakkında düşünmeme kargaşasını duyduktan sonra küçük bir şekerlemeden uyanır.

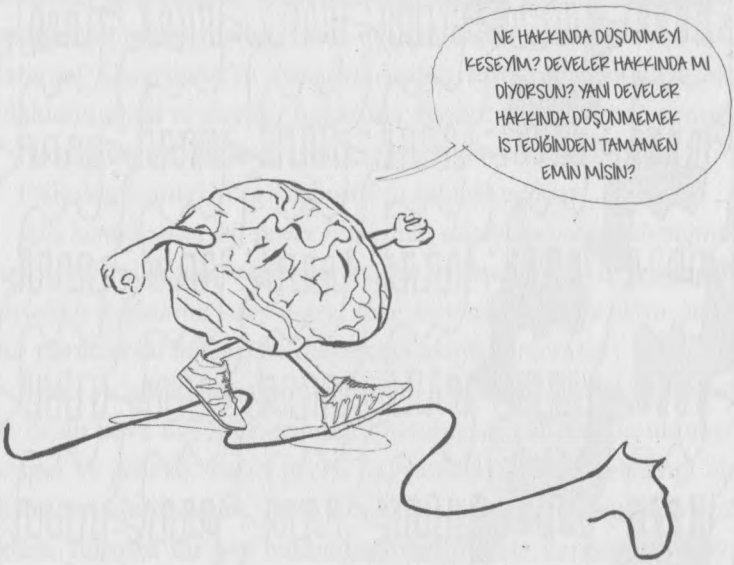
Sonra birdenbire yine develer hakkında düşünürsünüz.

Bunun nasıl işlediği büyük bir gizemdir ancak zaten beyin hâlâ birçok gizeme sahiptir. Fakat kesin olan şey şu ki evhamlı birine "endişelenmeyi bırak" demenin hiçbir lüzumu yoktur. Develer hakkında düşünmeyi bırakmanızı söylemek kadar faydalıdır. (İşte, yine geldiler!)



DAVRANIŞ

Kaygılandırıcı davranış "bilişsel davranış" şeklinde tanımlanır. Bir davranış olarak sınıflandırılır çünkü *yaptığımız* bir şeydir. Yalnızca içsel bir düşünce işlemi değildir, bütünlüklü bir davranışsal repertuvara sahiptir. Volta atmak, iç çekmek, çatık kaşları ovalamak gibi fiziksel hareketleri içerir — âdeta ritüelleşmiş bir dans gibi.



Bazı teorisyenler, görünürde hiçbir amaca hizmet etmeyen bu davranışların insanın kendini sakinleştirirken ilgisini dağıtma şekilleri olabileceğini öne sürmüştür. Psikologların uzlaştığı nokta ise bunların kişinin bunalmış olduğunun bir işareti olmasıdır.

Hareketin asıl amacı ne olursa olsun, şüphesiz şekilde açık olan şey, bu davranışların var olduğudur. İşte, bu kadar basit: kaygılandırıcı aşırı düşünme bir düşünce işlemi olsa bile bir davranış olarak tanımlanır.

Daha önce bahsettiğim üzere, kronik bir aşırı kaygılı düşünen biriyseniz veya evhamlıysanız, o zaman çocuklarınızdan bir tanesinin veya birden fazlasının genetik olarak endişelenmeye yatkın olmasının %25 ila %40 ihtimali vardır, tıpkı sizde olduğu gibi. (Endişenin önceki tanımına geri dönmek gerekirse "olumsuz, feci sonuçların öngörülmesidir.")

Her şeyde olduğu gibi, "yaratılış" ve "yetiştirme" birlikte işler (buna epigenetik denir). Böylelikle çocuklar hayatın mücadelelerini sizin yapmış olduğunuz gibi, ebeveynlerini izleyerek aşmayı -veya aşmamayı- öğrenir.





YETİŞKİNLERİN YAPTIĞI ŞEY!

Buna rol modelliği denir. Çocuklar yalnızca etraflarındaki yetişkinler iyi olduğunda güvende hisseder. Yani çatılmış her kaş, elinizi yüzünüze her götürüşünüz, gözlerinin fal taşı gibi açılmasına sebep olur çünkü bu şekilde hayatta kalabilirler.

Alınan her soluğu ve iç çekmeyi duyarlar, gözyaşlarını görürler; çökmüş omuzları, volta atmayı. Bu hareketleri görmeleri yetmezmiş gibi, aynı zamanda etraflarındaki insanların da farklı davranmaya başladığını fark ederler.

Baba şöyle şeyler söyleyebilir: "Sessiz olun ve annenizi rahat bırakın çocuklar; kafası çok dolu."

Teselli edecek yetişkinler ortaya çıkıp çay yapabilir veya şarap getirebilir. Tüm bu şeyler olurken çocuğun aklında bu oldukça önemli ve ciddiye alınacak bir davranıştır.

Endişelenmeye yatkın bazı insanlar tek başlarına oturarak, içerek, uzak ve ters durabilir. Çocukluğunuzda "sessiz muameleyi" (bilinen adıyla, trip atmak) görmüş olabilirsiniz. Sorunun ne olduğunu veya buna sebep olanın siz olup olmadığını öğrenememek strese sebep olabilir.

Böylelikle, çocuklar endişe davranışına şahit olduklarında endişenin önemli olduğuna inanmaya başlar: Bu, yetişkinlerin yaptığı bir şeyse hayatta kalmaları için gerçekten önemli olmalı.

Aşırı endişelenen ebeveynler genellikle çocukları üzerinde aşırı korumacı davranmaya eğilimli olur (bilinen adıyla, helikopter ebeveynlik). Bu, ister istemez, çocuğa dünyanın potansiyel felaketlerle dolu, tehlikeli bir yer olduğu ve güvende olmak için daima gözü açık olmak gerektiği mesajını verir. Bu da korku temelli dikkat artımını teşvik eder.

Korku tellalı olmaya ya da aşırı düşünmenize sebep olacak başka bir şey vermeye çalışmıyorum! Ancak anksiyete için genetik eğilim hakkında şu an bildiklerimize göre, bu bilgiyi edinmeniz bilmemenizden daha iyi. Dedikleri gibi, "Erken uyarılan, erken önlem alır."

Diğer bir iyi bir haber de çocukların korkularıyla nasıl baş edebilecekleri ve "Endişe Canavarını" nasıl yenecekleri üzerine mükemmel kitaplar var. Julia Cook'un *Wilma Jean the Worry Machine*, Dawn Huebner'ın *Kafan Kızınca Ne Yapmalı?* ve Ferida Wolff ile Harriet May Savitz'in *Is a Worry Worrying You?* kitaplarını önerebilirim.

DUYGULAR VE DUYGUDURUM

Görebildiğiniz üzere, davranışımız ve biyoloji birbirinden ayrılmaz bir şekilde bağlantılı. Yukarıdaki diyagramı hatırlayın. Yaptığımız şey, fiziksel halimizi etkiler ve biyolojik durumumuz davranışımızı, düşünmemizi ve duygularımızı etkiler.

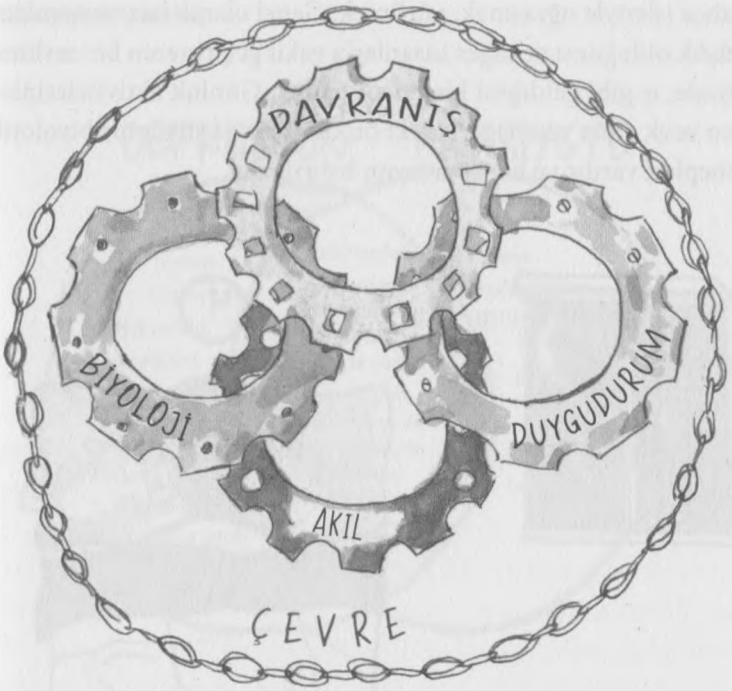


Bu katman içerisinde aşırı düşünmeyle ilintili olan en yaygın duygular şöyle:

- aşırı anksiyete – tedirginlik, baskı, stres, huysuzluk
- gergin veya rahatsız hissetmek
- asabiyet
- düşük duygudurum – düz, ilgisiz hissetmek
- duygusal sıkıntı/korku

Sonsuz aşırı düşünmeyle birlikte, beyin tehlikeli veya kaygılandırıcı olarak algıladığı her şey için sürekli tetikte durur. Bu, daha önce keşfettiğimiz, beraberinde gelen biyolojik tepkilerle birlikte (örneğin adrenalin ve kortizolün aşırı üretimi) korku ve

tedirginlik içerisinde yaşama durumu yaratır. Bundan dolayı, duygusal olarak nasıl hissettiğinizin, tartıştığımız diğer tüm etkenler tarafından derinlemesine etkilenecek olması mantıklıdır.



Sizin için bağlantıyı kurayım:

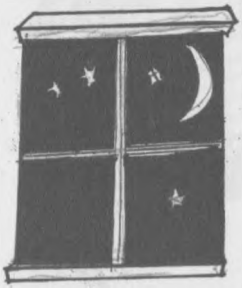
İyi uyuyamıyorsunuz çünkü gece boyunca uzun uzadıya düşünerek ve endişelenerek sürekli uyanıyorsunuz — belki işyerindeki sorunlar, finansal endişeler veya çocuklarınızın sağlığı hakkında.

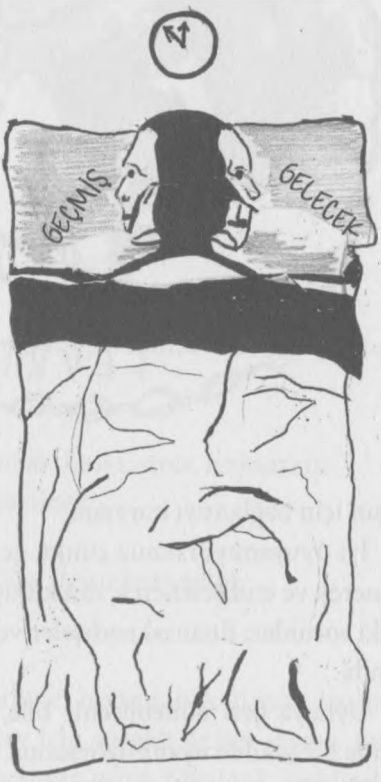
Uykuya geri dönebilseniz bile, alabildiğiniz azıcık uykudan zinde bir şekilde uyanmıyorsunuz.

Yorgun, bitkin ve gergin bir şekilde, günlük yaşantınızdaki olaylara (mesela kahvaltıda aileye karşı, çocukları okula hazırlar-

ken ve trafikte) daha az tolerans gösterirsiniz. Daha az toleransla daha asabi ve sabırsız hissetme ihtimaliniz çok yüksek.

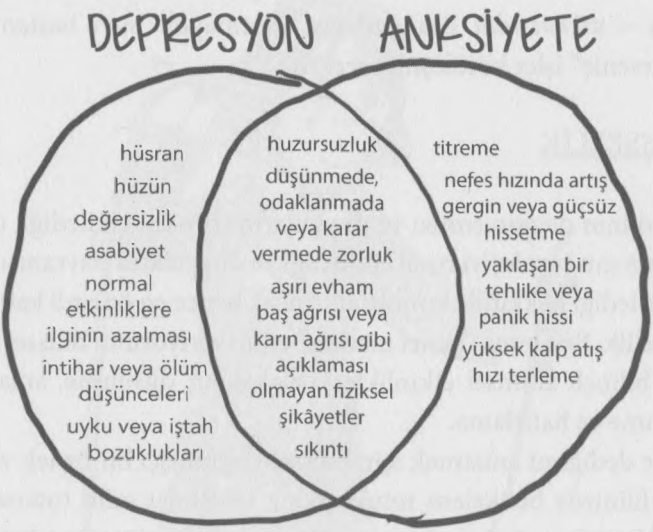
Sevinç duygunuz solmaya başlar. Yapmaktan hoşlandığınız şeylere ilginiz gittikçe azalır: müzik dinlemek, yemek yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak, yürümek. Genel olarak haz seviyenizin düşük olduğunu ve diğer insanlarla vakit geçirmenin bir zevkten ziyade, iş gibi geldiğini hissedebilirsiniz. Günlük aktivitelerinizden zevk alma yeteneğinizdeki bu düşüşün (anhedoni) biyolojik sebepleri vardır ve bir depresyon belirtisidir.





UYUMAK İÇİN FAZLA YORGUN

Kaygılandırıcı aşırı düşünmenin duygusal halimiz üzerindeki etkisi hakkındaki bu bölümü bitirmeden önce, duygudurum üzerine uzun süreli etkileri olduğunu ve depresyonla da oldukça güçlü bir bağı olduğunu araştırmaların açıkça gösterdiğinden bahsetmek isterim.



Üstteki kesişen diyagramda görebildiğiniz üzere, anksiyete ve aşırı endişe ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Bu olguyu açıklamak için araba akküsü metaforunu kullanmayı seviyorum.

İçsel enerji kaynağınızı (biyoloji) bir araba akküsü gibi düşünün. Farları açık bırakıyorsunuz. Bu, büyük bir felaketle (örneğin aileden birinin ani ölümü, toplu katliama maruz kalma veya evinizi yıkan bir doğal afet) eş anlamlıdır. Bu tip bir şeye karşı verilen tepki, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) kategorisine girecektir. Bir saat içerisinde akünüz biter.

Ama ya park farlarınızı ya da içerideki ışıkları açık bırakırsanız? Çok daha uzun sürer ama akünüz yine de nihayetinde biter.

Böylelikle akünüz, sürekli anksiyete ve kaygılandırıcı aşırı düşünmenin homurdanmasıyla nihayetinde bitecektir (depresyon); bu sadece büyük bir olaydan daha uzun sürer. İnsanlar yakın zamanda daha iyi hissedeceklerini zannederek genellikle yalnızca azimle devam etmeye karar verir. Ancak akümüz böyle çalışmaz.

Böylece bu uyarı sinyallerini göz ardı etmemenin önemini vurgulamak isterim. Akünüzün azaldığını hissetmeye başladığınızda — *dikkat edin*. Eski özdeyişi unutmayın: "suyu baştan kesebilirseniz" işler kötüleşmeyecektir.

BİLİŞSELLİK

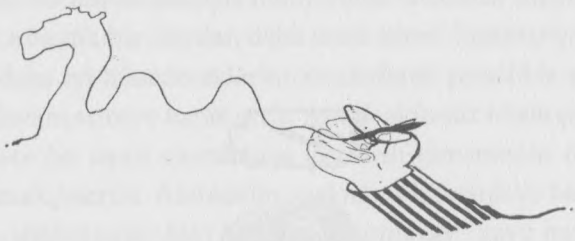
Biyolojinin davranışımızı ve duygularımızı nasıl etkilediği, davranışımızın biyolojiyi nasıl etkilediği ve duyguların davranışı nasıl etkilediği hakkında konuştuk. Ancak bence en önemli katman bilişsellik. Ben buna "genel merkez" adını veriyorum. Bilişsel katman bilinçli zihinsel etkinliklerle alakalıdır: düşünme, anlama, öğrenme ve hatırlama.

Ne dediğimi anlatmak için bilişsel-davranışçı bir örnek vereyim. Elinizde bir kalem tutuyorsanız ve elinizi sabit tutarsanız hem eliniz hem de kalem aynı pozisyonda kalacaktır (hareket bozukluğunuz yoksa). Beyniniz elinizi sola hareket ettirme mesajını yolladığı zaman bu gerçekleşir ama düşünce davranışa emir vermeden değil.

Bu illüstrasyon, düşünmenin (bilişselliğin) nasıl nihayetinde kontrol sahibi olduğunu gösterir. Yani, genel merkez olduğunu. Çoğu zaman, bilişsel işlem kendi sözünü geçirir (irkilme tepkisi hariç; mesela, elinizi aşırı sıcak bir şeye dokundurduğunuzda düşünmenize gerek kalmadan elinizi çekersiniz.)

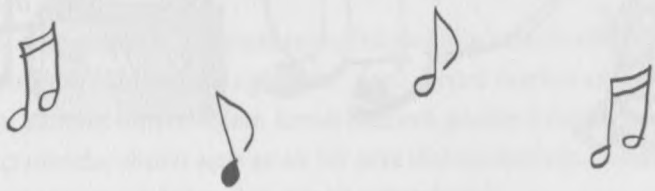
Aynısı diğer katmanlar için de geçerlidir. Örneğin bir şeyi aşırı düşünüyor, gelecek ve korkunç bir şekilde yanlış giden her şey hakkında endişeleniyorsanız anksiyeteyi (biyoloji) ve korkuyu (duyguyu) devreye sokarsınız.





Katmanların bu birbirine bağlı olma durumu bence beyindeki düşünce işleminin aslında bir biyolojik olgu olduğunu anlamak için esastır. Şunu kastediyorum: Beyin yalnızca vücudunuzdaki bir organ. Duygularımız, karmaşık bir duygudurum düzenleyici sistemin ortaya çıkardıklarıdır. Bunların hepsi doğa ve bilimdir.

Çağdaş Birinci Dünya'da duygulardan ve zekâdan genellikle oldukça soyut ve çoğunlukla da romantik bir şekilde bahsediyoruz. İnsanlar sık sık şöyle şeyler der: "Küçük Stephanie'nin piyanoda Tanrı vergisi bir yeteneği var." Kimin, nereden vergisi? Kendi kendime düşünüyorum. (Ben mucizevi yollarıyla DNA'dan şüpheleniyorum.)



Biyoloji, bilişsellik ve intihar

İntihar ve depresyon söz konusu olduğunda, biyoloji ve bilişsellik arasında da bir bağlantı vardır. Organizmanın (bizim) intihar etmesinin, Doğa Ana'nın evrimsel belgelerinin bir parçası olmadığını düşünüyorum. Hayvanlar yaşamları için savaşacaktır. Ekstrem koşullarda hayatta kalmak için idrar içebiliriz ve insan eti yiyebiliriz. Bu yüzden, bence şiddetli bir depresyonun sonucu olarak depresyon bir hastalık sürecidir.

Bipolar hastalık teşhisi konmuş biri olarak bu hastalık sürecini şahsen çok yıpratıcı bir şekilde deneyimliyorum. Manik veya derinlemesine depresif olduğum zamanlarda bunu bir hastalık süreci olarak görüyorum.

İnsanlar depresif bir hastalığa kapıldıklarında bazen intiharı düşünmeye başlayabilir. Kötüleştikçe kendilerini nasıl öldüreceklerini düşünmeye başlayabilirler. Bana göre bu, doğal bir şey değildir. Bu, biyolojik bir sürecin beyni ve bilişselliğini şiddetli bir şekilde olumsuz etkilemeye başladığında ortaya çıkar.

Birçok farklı sebepten (örneğin kronik yorgunluk, dürtüsellik ve madde kullanımı) intihar edilebileceğini bildiğimden ötürü, bu oldukça depresif bir konu. Bunlar aynı zamanda biyoloji ve bilişselliğin arasındaki bağlantılar için de çok güçlü örnekler sunar.

Özetle, beyin ve onun bilişselliği, davranışı ve duyguları yönetir ve biyoloji üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu etkenler şüphesiz bir şekilde birbirine bağlıdır.

Şimdi size sorun çıkaran
spesifik bilişsel sürece geri dönelim...

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KAYGILANDIRICI AŞIRI DÜŞÜNME (BİLİNEN ADIYLA, ENDİŞE)

Kliniğimde, günde ortalama yedi kişiyle çalışıyorum. Altısı anksiyeteden ötürü geliyor; bu altıdan dördü de kaygılandırıcı aşırı düşünmeden.

Bu insanları tanıma süreci içerisinde, aşırı düşünüp düşünmediklerini veya endişelenip endişelenmediklerini daima sorarım. Daha büyük insanlar endişelendiklerini söyler; daha genç olanlar ise (25 yaş ve altı) aşırı düşündüklerini söyler. Ancak aşırı düşünmelerinin türünü sorduğumda, kendini itiraf eden evhamcılarla aynı içeriği tanımlarlar: yani, olumsuz, feci sonuçları öngörmek.

Bu yüzden, bu noktadan sonra kaygılandırıcı aşırı düşünmeden "endişe" olarak bahsedeceğim. Yazması daha az vakit alıyor ve bence aynı bilişsel sürece tekabül ediyor.

ENDİŞE, İNANÇLAR, MİTLER VE ANEKDOTLAR

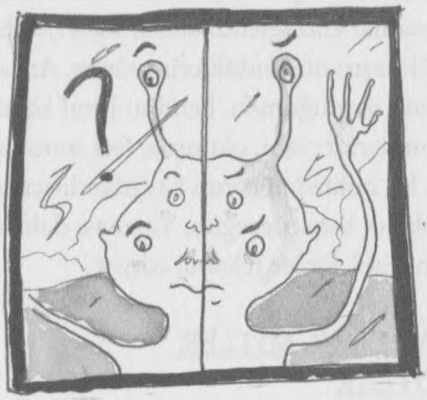
Çalıştığım çoğu insan bu tip düşünmenin sağlık problemlerine, uyku bozukluğuna ve yorgunluğa sebep olduğunu söylüyor. Ancak buna rağmen çoğu, hâlâ bu pratikten (alışkanlıktan) vazgeçmeye gönüllü değil çünkü bunun onları güvende tuttuğuna inanıyorlar. Endişelenmeyi bırakırlarsa kesinlikle kötü bir şey olacağını düşünüyorlar.

Bu bir efsanedir ve batıl inançtır.

Bu saçmalığı sizin için aydınlatayım. Ofisimde oturduğumuzu hayal edin; size soruyorum: "Nasılsınız?" Siz de en yakın tahta nesneye uzanıyorsunuz, sonra başınızı tıklatıyorsunuz ve diyorsunuz ki: "İyi, tahtaya dokunun."

Şimdi bir uzaylının odada oturduğunu ve bunu izlediğini hayal edin.

Nasıl görünürdü? Zannediyorum ki saçma. Uzaylı şöyle düşünüyor olmalı: "*Eşya parçasına ve masum bir pencere kenarına dokunduktan sonra kendi kafasını tıklatmanın bu insanların nasıl hissettiğiyle ne alakası olabilir yahu?*"



Durumu anladınız mı? Etrafa tuz atmaya, merdiven altından geçmemeye ya da içerideyken şemsiye açmamaya çalışmak gibi yalnızca garip, batıl bir davranış.

.....

Size bunu söylemeyi hiç istemezdim ama
endişe bunun tıpatıp aynısıdır.
Daha sonra bir alışkanlık haline gelen,
batıl bir davranıştır.

.....

Sizin için canlandırayım:

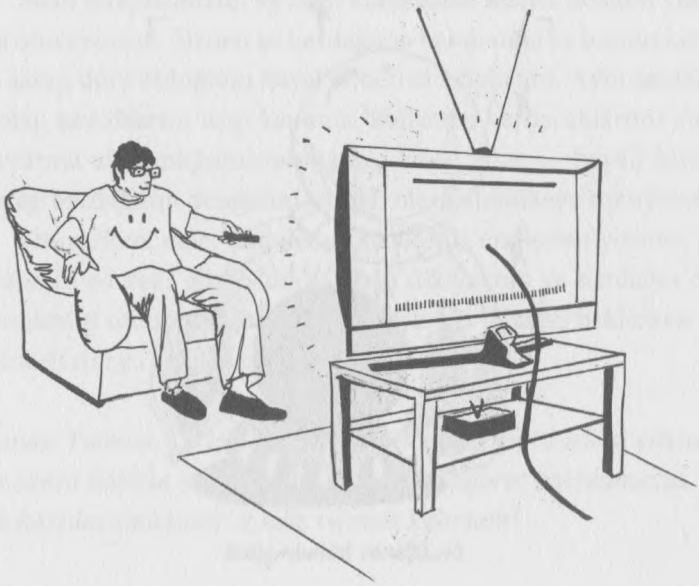
Ergenlik dönemlerinin sonlarında iki kızı olan bir anneyi hayal edin. Kızlar bir partiye gidiyor ve bir tanesi ayık şoför olacak şekilde erkeklerle arabaya biniyor. Ah, bir de ortamda alkol olacağını söylemeyi unuttum.

Akşam geç saatlerde, anne ileri geri volta atmaya başlar. Baba televizyonda spor izlerken der ki: "Gel, rahat ol. Bırak, gitsinler ve eğlensinler; tam yaşları."

Anne, babaya midesi bulanarak bakar ve şöyle der: "Televizyon izlerken senin için hava hoş. Bu evde birinin endişelenmesi gerek diyorum. Endişelenmesem Allah bilir neler olurdu; tüm aile çökerdi. Ben endişelenmeyi çok istediğimden değil ama sen endişelenmeyi reddedersen ben yapmak zorunda kalırım!"

Tesadüfen ergenler küçük bir araba kazasına karışıyor, kendi suçları değil. Ama küçük yaraları için bölgedeki hastaneye gidiyorlar. Tam da bu anda endişe ve olay çarpışır.

Bu tesadüfe cevaben anne (algısal olarak konuşmak gerekirse), endişeye ihtiyaç *olduğuna, olmuş olduğuna ve daima da olacağına* dair daha çok kanıt toplar. Şimdi anne, kötü bir şey olma durumu halinde çocukları hakkında endişelenmesi gerektiğine inanmaya devam ediyor. Ayrıca daha çok endişelenseydi ve televizyon izleyen kocası tarafından dikkati dağılmasaydı kazayı önleyebileceğine inanıyor.



Bu örnek, endişenin ve gerekli olduğu inancının nasıl korunduğunu iyi gösterir:

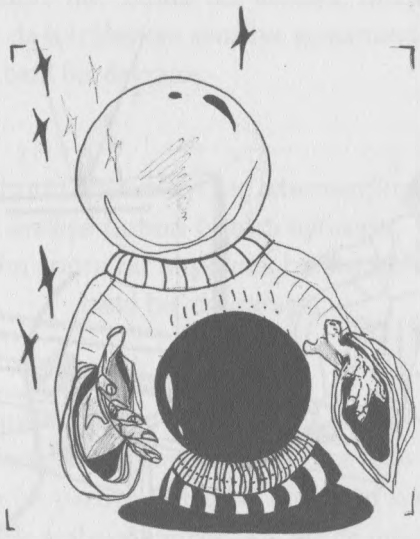
.....

İşte böyle, endişe hurafesine katkıda bulunan
iki esas inanç:
1. endişenin önleyici gücü ve
2. endişenin tahmin gücü

.....

İşin aslı şu ki, endişe bilişsel (düşünce) bir işlemdir; son baktığım haliyle de düşünce maddeyi hareket ettiremez veya değiştiremez. Ya da dünyada olup bitenleri kontrol edemez.

Dış mekân düğünü düzenliyor olabilirsiniz; birdenbire yağmur hakkında endişelenirsiniz. Ama ne kadar endişelenirseniz endişelenin, havayı kontrol edemezsiniz. Ancak yapabileceğiniz şey, bu konuda harekete geçmek ve büyük bir tente koymaktır.



Endişenin tahmin gücü

Asıl nokta şu ki, endişelenerek elinize hiçbir şey geçmeyecek — ülser, huzursuz bağırsak sendromu gibi birkaç fiziksel yan etkinin haricinde.

Önemliyse bir noktaya tekrar tekrar değinme eğilimindeyim ve bunlar gerçekten anlamanızı istediğim kavramlar! Daha fazla uzatmadan endişenin gereksizliği hakkında bir örnek daha vereyim.

ENDİŞE İŞE YARAR MI?

Bu nokta, endişenin işe yaramazlığını tekrar vurguluyor çünkü siz buna inanana kadar, bırakmaya gönülsüz olmaya devam edeceksiniz.

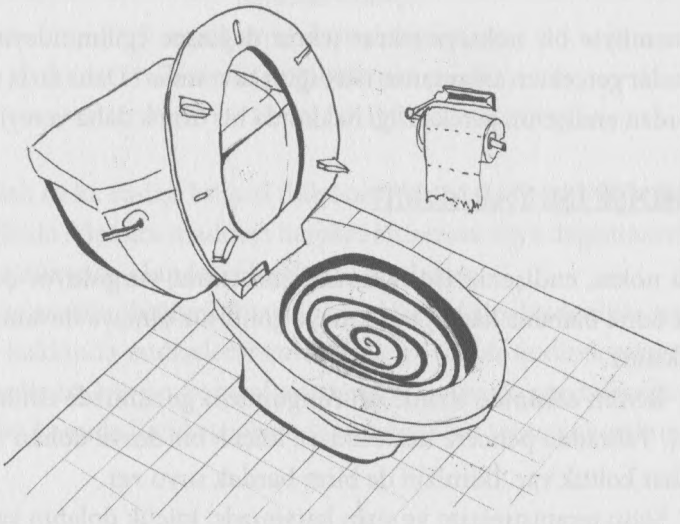
Benim ofisimde sizinle oturduğumuzu gözünüzde canlandırın. Tahtadan pencere kenarlıkları, küçük bir dosya dolabı ve iki rahat koltuk var. İkimizin de birer bardak suyu var.

Sizin terapistinizim ve sizin karşınızda, küçük dolabın yanında oturuyorum. Sizden su bardağıma bakmanızı ve bunun kırmızı şarap dolu olduğunu hayal etmenizi istiyorum. Aynı zamanda dolap kapaklarını açıp kapama, kollarımı ve bacaklarımı etrafa savurma alışkanlığımın olduğunu hayal edin — hayalî kırmızı şarap bardağının dengesini sürekli olarak tehlikeye sokuyorum.

Otururken, neler olabileceği hakkında endişeleniyormuş gibi (tahmin ederek) gözlerimi bardağa dikiyorum ve bardağın düşmemesini umup dua ediyorum. Böyle bir felaketi beklerken düşüncelerim şu şekilde olabilir:

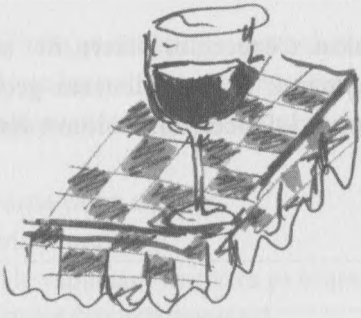
Aman Tanrım, ya içki halıya dökülürse ve sonra lekesi çıkmazsa ve sonra halının yenisini alamazsam ve sigorta karşılamazsa, ben de karşılayamazsam ve işsiz ve evsiz kalırsam?

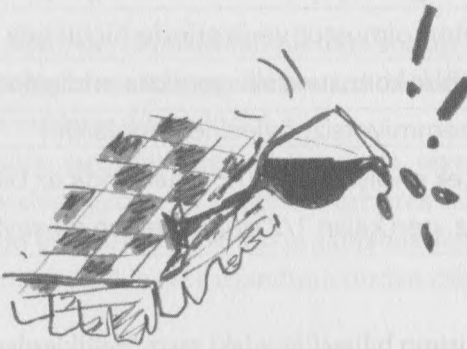
Olumsuz düşünce sarmalına düştüm bile. Kendi üzerime sifonu çekmek gibi; getirdiği yararlar düşünüldüğünde onu da gayet yapabilirim.

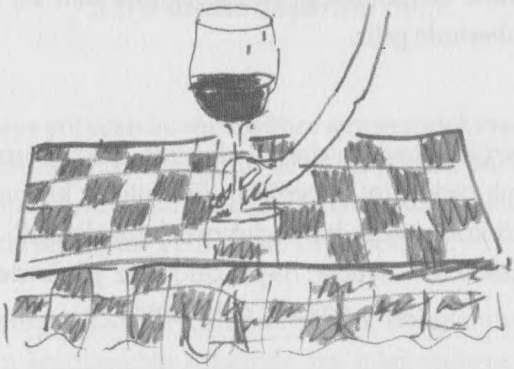


Tabii ki ofiste bardağın düşüp halıyı mahvetme ihtimalini, evden çıkarılmama ve nihayetinde bildiğim kadarıyla hayatımın mahvoluşuna sebep olmasını düşünüp uzun süre çılgın atabilirdim. *Veya* bardağı köşeden uzaklaştırabilirdim ve bardağın düşme "ihtimalini" azaltabilirdim.

Böylelikle, bu örnekten **davranışın sonucu değiştirebileceğini** ama **kaygılandırıcı düşüncenin hiçbir şeyi değiştirmediğini** görebiliriz. Hayal edilen olumsuz olay ihtimali **düşünce tarafından değil eylemle** azaltılır.







İHTİMALİ KAFADA BÜYÜTMEK

Aşağıdaki tabloya bakın. Göreceğiniz üzere, her şey göze alındığında, düşünüp taşınarak ve endişelenerek geçirdiğiniz değerli vaktinizin yalnızca küçücük bir bölümü hakikaten gerçekleşir.

Endişe tablosu
Endişelendiğimiz şeylerin %40'ı asla gerçekleşmez.
%30'u zaten olmuştur ve üzerinde hiçbir şey yapamayız.
%12'si sağlık konusundaki gereksiz endişelerdir.
%10'u ehemmiyetsiz, öylesine konulardır.
%8'i gerçek endişelerdir (1/2'si hakkında az bir şey yapabiliriz, geri kalan 1/2'de gerçekten bir şeyler yapabiliriz.)

Endişeli kişinin bilişselliğindeki eşsiz özelliklerden bir tanesi, sürekli feci halde kötü şeylerin olduğundan fazla tahmin edilmesidir. Hayatınızda olumsuz olayların gerçekleşme ihtimalini kafanızda büyütmenizden ötürü anksiyeteniz artacağı gibi, bu olaylar gerçekleştiğinde üstesinden gelemeyeceğinize dair bir inanç da genelde beraberinde gelir.

Bu gerçek olaylara daha yakından baktığınızda uyanık olduğunuz saatlerin önemli bir kısmını kendinizi korkutarak harcadığınız daha da belli olur. Gerçeklikten ziyade, hayal gücünüz yüzünden daha çok acı çekersiniz.

"YA OLURSA?" - ENDİŞE MANTRASI

"Ya ... olursa?" Bu görünüşte masum olan iki kelime birleştiğinde, kaygılandırıcı aşırı düşünmenin çoğunu tetiklemekle görevli olan soruyu oluşturur. Aşağıdaki düşünceler tanıdık geliyor mu?

- Evet ama ya bu olursa?
- Ya öyle yaparlarsa?
- Ya öyle yaparsam ve sonra şu olursa?
- Ya üstesinden gelemezsem?

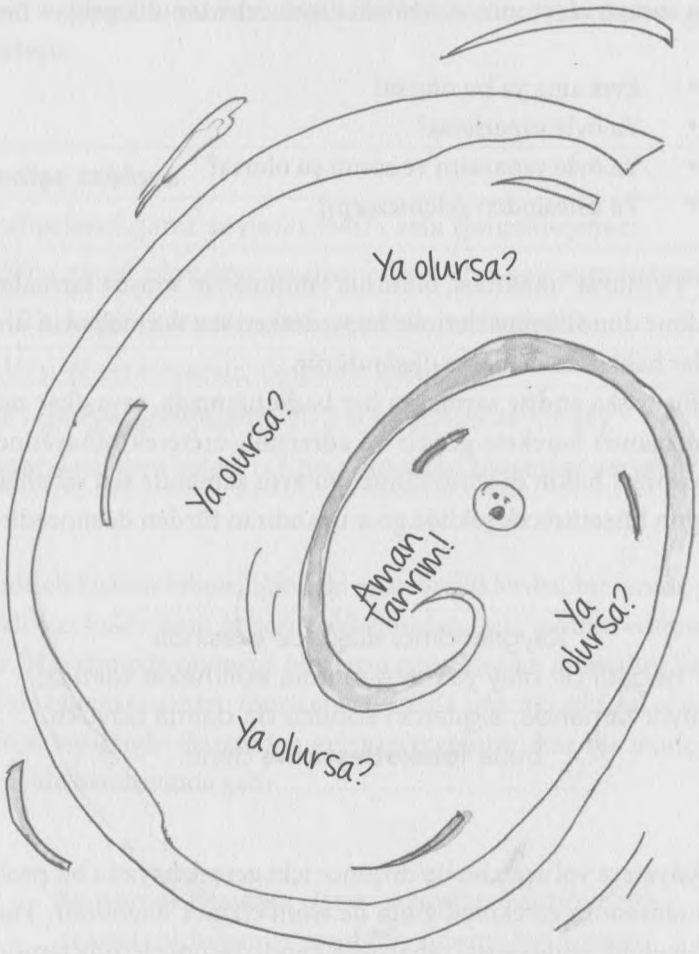
"Ya olursa" mantrası, olumsuz tahminlerin sonsuz sarmalında döne döne düşüncelerinizi hapsederken sizi ihtimali olan dramalar hakkında saatlerce düşündürür.

Bir başka endişe sarmalını her başlattığınızda, savaş/kaç mekanizmanızı harekete geçirir ve adrenalin üreterek nihayetinde sisteminizi bitkin düşürürsünüz. Bu aynı zamanda sizi sabahları yorgun hissettirecek şekilde gece uyandıran türden düşüncedir.

Kaygılandırıcı düşünce sırasında
negatif bir olay yalnızca tahmin edilmekle kalmaz;
aynı zamanda, algılanan sonucu da daima büyüktür.
Buna **felaketleştirme** denir.

Anksiyeteye yol açan bu tip düşünce için gerçek hayatta bir problem olmasının gerekmediğinin de altını çizmek önemlidir. Tüm bu biyolojik ve duygusal rahatsızlık kendi düşünceleriniz tarafından oluşturulmuştur. Tetik *dışsal* değil, *içsel*dir.

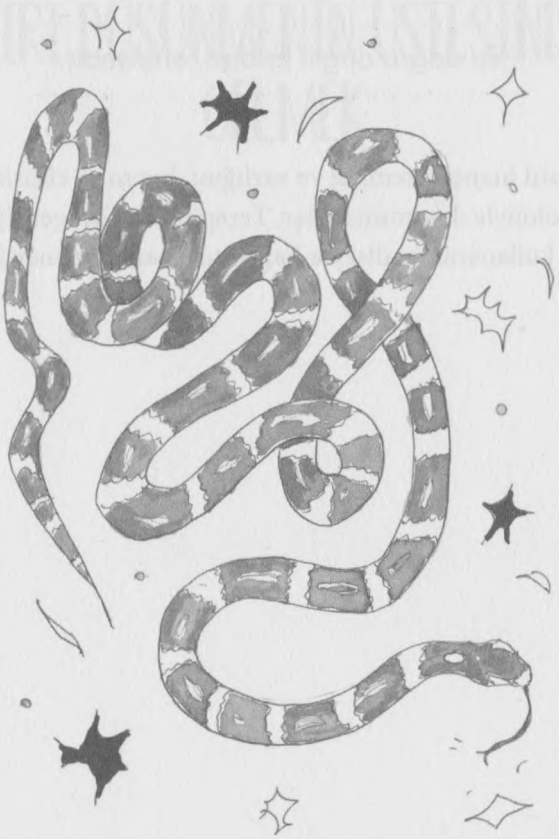
Kitabın buraya kadarki kısmının hedefi, kaygılandırıcı aşırı düşünmenin karmaşıklığı hakkında sizi bilgilendirmekti; yalnızca


Ya olursa?
Ya olursa?
Aman Tanrım!
Ya olursa?
Ya olursa?

biyolojinin, duyguların, davranışın ve bilişselliğin mekanikleri değil aynı zamanda endişenin bizzat karmaşık doğası hakkında.

Bilişsel bir alışkanlık olarak bu kaygan bir olgudur, kaygan kâhin Pitonisa gibidir.

Kaygılandırıcı aşırı düşünme mantık ve rasyonalizmden kayarak akar, var olmaya kararlıdır ve bu da genelde tedaviye oldukça dirençli olmaya sebep olur. Bunu kliniğimde bir danışana şunu sorarak gözlemliyorum: "Nasıl gidiyor, kaygılandırıcı aşırı düşünmenin üstesinden geldiğini hissediyor musun?"



Pitonisa, kaygan kâhin.

Onlar da şöyle cevaplar: "Evet, şu günlerde yalnızca önemli şeyler üzerine endişeleniyorum."

Aman ya Rabbi.

Gördüğünüz üzere, endişeyi daha büyük problemlere saklayacaklarını söylemek, bariz bir şekilde endişenin hâlâ bir değerinin olduğu ve hâlâ gerçekliği değiştirebileceği anlamına gelir. Danışanlarım genelde "iyileştiklerini" sanırlar çünkü "küçük şeylere kafa yormayacaklarına" karar vermişlerdir ve artık endişelerini hayattaki önemli şeylere saklayacaklardır.

Bu doğru değil. Endişe, endişedir.

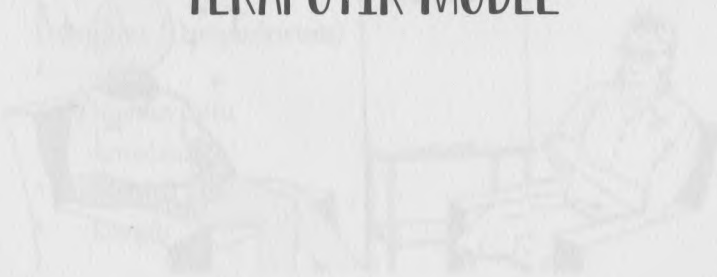
Endişe batıl inanç sistemleri ve varlığını, hızını ve etkisini pekiştiren mitolojiyle devamını sağlar. Terapötik vazife, gerçeğe dayalı kanıtları kullanarak endişeyle bağlantılı inançlara meydan okumaktır.

2. KISIM

AŞIRI DÜŞÜNMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK

BEŞİNCİ BÖLÜM

AŞIRI DÜŞÜNME HAKKINDA NELER YAPILABİLİR: TERAPÖTİK MODEL





- SADECE SİZ, BEN VE BEYAZ TAHTA

Ofisime hoş geldiniz. Sadece siz, ben ve beyaz tahta. Haftalık seanslarımız başlamak üzere (ödevlere hazır olun!).

Benim için çoktan birkaç form doldurdunuz; böylelikle bana vermiş olduğunuz bilgilere dayanarak bir tedavi planı oluşturabilirim. Aşağıdaki deneyimleri tanımlayınız.

Biyoloji

- karın ve bağırsak problemleri
- rahatsız, iyi gelmeyen uyku
- kalp çarpıntısı
- nefes sıkışması
- yorgunluk
- anksiyete

Duygular (Duygudurum)

- asabi
- hüsran dolu
- umutsuz
- üzüntü hissi
- kaygılı

Davranış

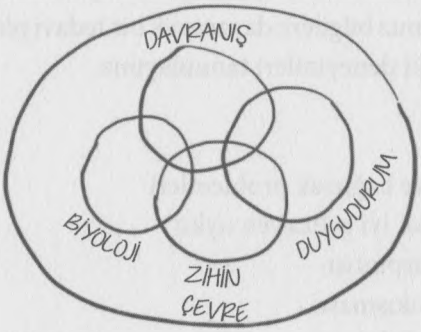
- kaçınma
- geri çekilme
- aşırı endişe

Bilişsellik (Zihin)

- karamsar
- öz-eleştiri
- karar vermede zorluk
- zayıf konsantrasyon

Başardınız! Artık teşhis konulan bir kaygılandırıcı aşırı düşünürsünüz!

Beyaz tahtaya BDT modelini çizelim — sıkıntılı deneyimlerinizi (semptomlarınızı) haritalandırmak için mükemmel bir araç.



Sonraki adım modelin nasıl pratik, işlevsel bir uygulamaya dökülebileceğini size göstermek.

A

AKTİVE EDEN

- asıl olay (gerçeklik)
- olayın gerçekleşme anındaki yorumu

B

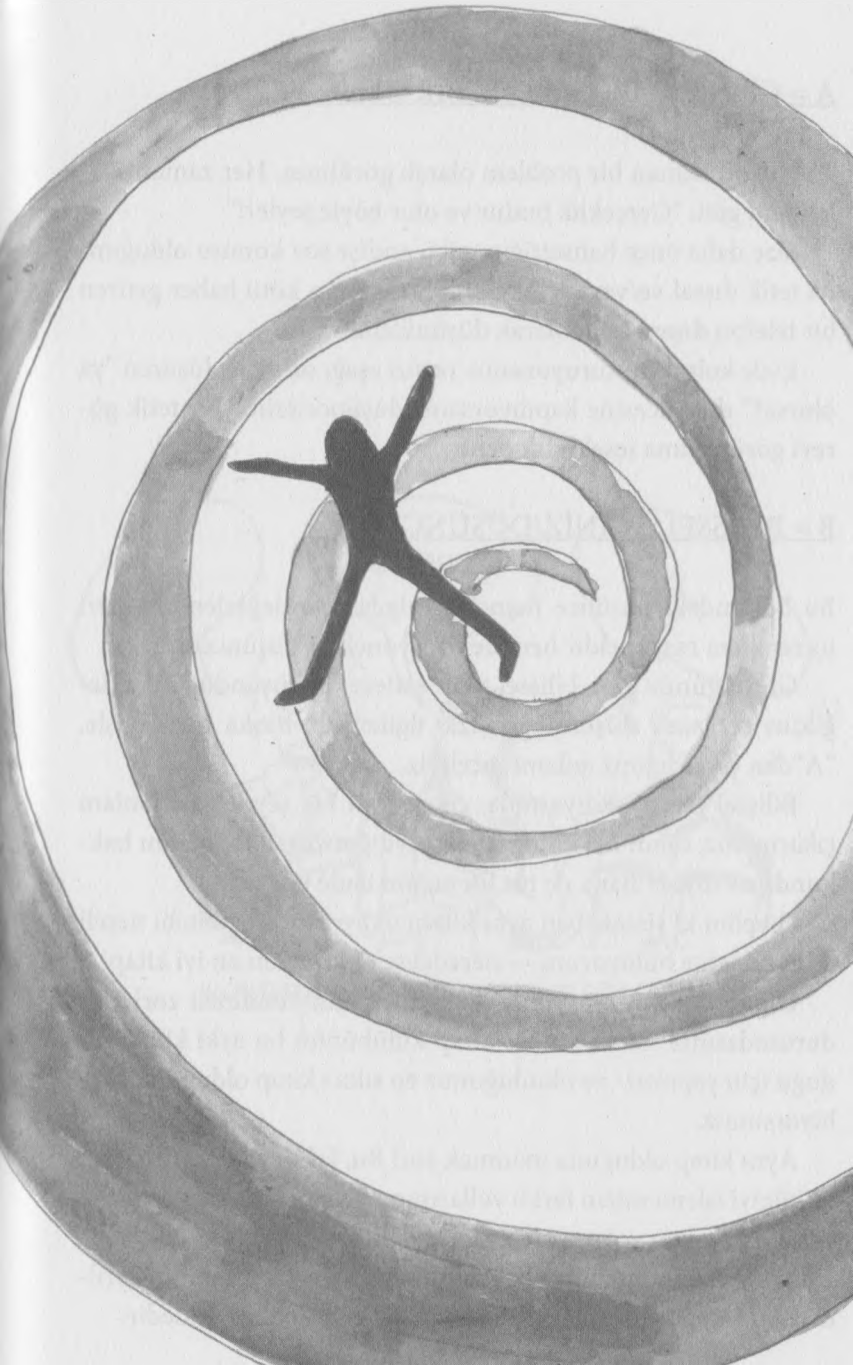
İNANÇLAR

- değerlendirmeler
  - rasyonel
  - irrasyonel

C

SONUÇLAR

- duygular
- davranış
- fiziksel hisler



A = GERÇEKLİK, GERÇEK BİR OLAY, TETİK

"A" hiçbir zaman bir problem olarak görülmez. Her zaman söylediğim gibi: "Gerçeklik budur ve olur böyle şeyler!"

Size daha önce bahsettiğim gibi, endişe söz konusu olduğunda tetik dışsal ve/veya içsel olabilir. Örneğin kötü haber getiren bir telefon **dışsal tetik** olarak düşünülebilir.

Evde koltukta oturuyorsanız ve sizi aşağı sarmala düşüren "ya olursa?" düşüncesine kapılıyorsanız düşünceleriniz bir tetik görevi görür. Buna **içsel tetik** denir.

B = BİLİŞSELLİĞİNİZ/DÜŞÜNCENİZ

Bu bölümdeki düşünce inançları, algıları ve değerlendirmeleri içeren hem rasyoneldir hem de irrasyonel bir düşüncedir.

Gördüğünüz gibi, bilişsel teori sadece *ne* düşündüğünüz değildir; biz *nasıl* düşündüğünüzle ilgileniriz. Başka bir deyişle, "A"dan çıkardığınız anlamı inceleriz.

Bilişsel terapi dünyasında, *çıkarsama* bir şeyden bir anlam çıkarmanız, onun hakkında ne varsaydığınızdır. "Bu benim hakkımda ne diyor? Bana ne tür bir anlam ifade ediyor?"

Diyelim ki sizinle ben aynı kitabı okuyoruz. Ben kitabı neşeli ve aydınlatıcı buluyorum — neredeyse okuduğum en iyi kitap.

O sırada siz son sayfaya gelebilmek için kendinizi zorlamış durumdasınız -bunu sadece kitap kulübünün bu ayki kitabı olduğu için yaptınız- ve okuduğunuz en sıkıcı kitap olduğunu söylüyorsunuz.

Aynı kitap olduğuna inanmak zor! Bu, farklı algısal filtrelerin ve bilgiyi işlememizin farklı yollarının olaylara dair karşıt fikirlere ve yorumlara yol açabileceğini açık bir şekilde gösteriyor.

Nasıl düşündüğünüze bakan bu odak, bilişsel terapinin ayrılmaz bir parçasıdır ve terapötik müdahale "B" bölümündedir.



BU KİTAP BENİM HAKKIMDA NELER SÖYLÜYOR?

Pozitif olmayan düşünce

Her şeyden önemlisi, bilişsel terapinin amacı, pozitif düşünmeyi öğretmek değildir — ki ben buna "boka şeker serpmek" diyorum. Bilişsel davranışçı terapinin sonucunda düşünüşünüz daha yapıcı ve yardımcı hale gelir ama bu, olumlamalar yoluyla olumlu düşünmekle aynı şey değildir.

Yani şöyle düşünün: gecenin yarısında düşünüp durarak ve gelecek felaketler hakkında fikir yürüterek ayaktasınız. Bir tren enkazı gibi hissederek ve görünerek kendinizi yataktan çıkarıyorsunuz.

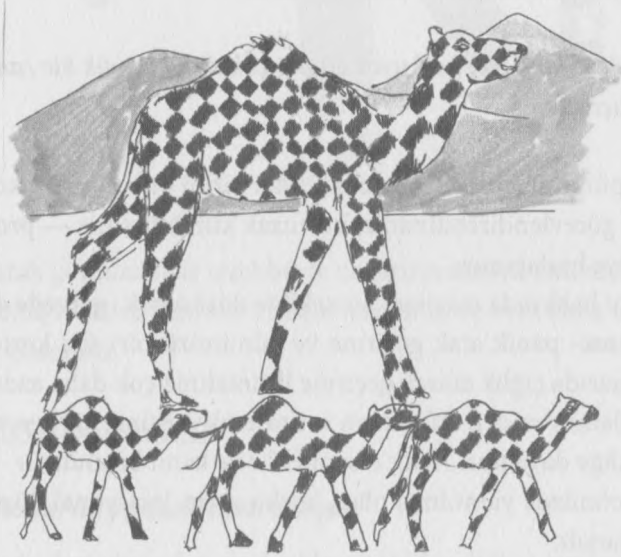


Banyoya gidiyorsunuz, aynaya bakıyorsunuz ve aşağıdakileri kendinize birkaç defa tekrarlıyorsunuz:

- "Kendim ve başkaları hakkında pozitif düşünceler içerisindeyim."
- "Önüme çıkan herhangi bir acıya karşı kendimi koruyorum."
- "Aynada gördüğüm kişiyi seviyorum."

Nasıl gidiyor?

Beni yanlış anlamayın — insanların daha pozitif düşünmesine karşı değilim. Ama negatiflerin üstüne pozitif düşünceleri koymaya çalışmak, benim size "Develer hakkında düşünmeyin" demem gibi bir şey.



Anlamları yeniden atfetmek

Bilişsel teoride, anlamlar "yeniden atfedilir". Yani şeylere yeni ve farklı bir şekilde anlam verilir. Bunu yapmayı öğrenerek irrasyonel korkuyu, gerçekliği gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye dönüştürmeyi öğrenirsiniz; böylece korkuyu azaltırsınız.

Örneğin odanın köşesinde bir fare gördünüz. Paniklersiniz ve anında odayı terk edersiniz; kalbiniz güm güm atar, hızlı nefes alırsınız çünkü kafanızda fareye verdiğiniz "anlam" şöyledir:

Aman Tanrım, hastalık dolu kemirgen! Otursam bana yaklaşacak ve üstüme tırmanacak ve beni ısıracak! Vebaya yakalanacağım ve buna dayanamayacağım!

Anlamı yeniden atfetmek, bunu şu şekilde yapılandırmaktır:

Fareyi gördünüz. Hijyen sebeplerinden ötürü onu orada istemiyorsunuz. Kendinize şunu dersiniz:

O benden daha çok korkuyor çünkü çok daha büyük bir canlıyım ve o küçücük.

Bir süpürge alabilirsiniz, çocuklardan birini onu dışarıya kovalamakla görevlendirebilirsiniz, bir tuzak kurabilirsiniz — problem çözmeye başlarsınız.

Fare hakkında rasyonel bir şekilde düşünerek -**gerçeğe dayalı düşünme**- panik atak geçirme ve gününüzü biri sizi kurtarana dek dışarıda çığlık atarak geçirme ihtimaliniz çok daha azdır.

Anlamı yeniden atfettikten sonra artık düşünceniz gerçeğe ve gerçekliğe dayalıdır. Artık rasyoneldir ve kanıt bazındadır — hayal gücünüzde yaratılmış olan, korku salan irrasyonel düşüncelerin karşıtı.

Böylelikle düşünceniz daha yapıcı, yardımcı ve evet, daha pozitif olur. Fark şurada yatar: Yalnızca pozitif bir olumlamaya



inanarak gönülsüz bir teşebbüsle negatifin üstüne eklemek yerine, deneyiminize yeni bir anlam verirsiniz ve onu daha az korkunç kılarsınız.

C = YANITLARINIZ

Biyolojik/duygusal/davranışsal

Daha da ileri gitmeden şu denkleme *cidden* dikkat etmenizi istiyorum:

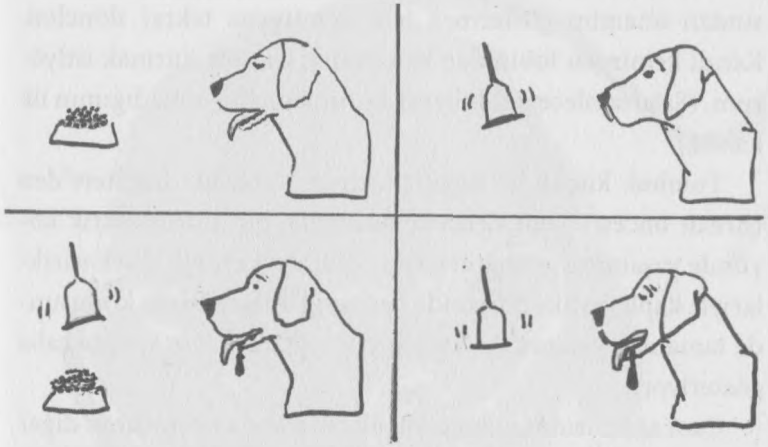
"B" (BİLİŞSELLİK), "C"Yİ (CEVAPLARI) YARATIR.

Daha önce bahsettiğim üzere, "koşullu duygusal tepki" adını verdiğimiz irkilme tepkisi bu kurala istisnadır. Çok kısaca anlatmak gerekirse, bu tepkileri Rus doktor İvan Pavlov ve köpeklerinden öğrendik.

Pavlov, bir köpeğin et görmesi karşısında istemsiz bir tepki olarak salya ürettiğini gördü. Kokusuz, iştah uyandırmayan bir zil sesine salya üretmiyordu. Ancak zili çekici bir etle eşleştirdiğinde, işte, o zaman salya üretimi başlıyordu.

Vay canına — tepki artık koşullu. Köpek sadece zil sesine salya üretiyor. Teşekkürler Pavlov...





Pavlov



Pavlov'un deneylerinin insanlar ve anksiyete tepkileri açısından önemini göstermek için kemirgene tekrar dönelim. Kendi kemirgen fobimden bahsetmek için bir durmak istiyorum. (Şaşırtabileceğini biliyorum; mükemmel olmadığımın ilk kanıtı.)

Tombul, küçük bir İngiliz kızının "medeni" İngiltere'den (Brexit öncesi) Yeni Zelanda sularında, bir hidroelektrik köyünde yaşamaya geldiğini hayal edin. Beyaz tenli, sinek ısırıklarıyla kaplı, patika haricinde herhangi bir şeyi aşma konusunda tamamen yeteneksiz, ama uyum sağlamak için epeyce çaba gösteriyor.

Çam ağaçlarının olduğu küçük bir alanda koşuşturan diğer çocuklara katılıyorum (ama hâlâ ayakkabılarımlayım, çıplak ayak bana tamamen yabancı geldiği için). Diğer çocuklar neşeyle koşuyor gibi görünüyor; o sırada benim için bu, korku dolu alanda ayak ucunda telaşla yürümek gibi bir şey. Sonra asıl kâbus başlıyor. Diğer çocuklardan biri şöyle bağırıyor: "O ağaca çarpmayın!"

Yukarı bakıyorum ve işte gördüğüm en büyük, en korkunç yaratık. Hayattaki görevi bana atlamak ve koca canavar dişleriyle beni öldürmek olan bir ağaç sıçanı. Korku dolu kaçışımı besleyen adrenalinle bağırarak koşuyorum.

Yıllar geçtikçe korkum büyük küçük her türlü kemirgene yayıldı. Yarasalar özellikle bir kâbustu çünkü uçabilen kemirgenler! Gerçek olsun ya da olmasın, kimse beni onların tatlı, küçük, tüylü şeyler olduğuna ikna edemezdi!

Böylelikle, tıpkı Pavlov'un köpekleri gibi koşullandım. Fareye benzeyen en ufak şey, sanki o koca, hayatı tehdit eden sıçanıyla o çam ormanındaymışım gibi aynı korkuyu uyandırdı. Daha önceki çocuk ve köpek gibi, bu da bir "duygusal anı"dır.

İnsanlar tüm duyularıyla hatırlar:



Korku, hafıza nedeniyle fobilere dönüşür.

- Ses: Ah, o şarkıyı çok net hatırlıyorum, bekaretimi kaybettiğim geceydi.
- Koku: Mmm, o çorbayı ne zaman koklasam büyükannemle yazlıkta geçirdiğimiz yazı hatırlıyorum.
- Dokunma: Ayak parmaklarımın arasındaki kum hissine bayılıyorum; (beni sonra terk eden) ilk kız arkadaşımla kumsalda yürüdüğümüz zamanlara götürüyor.
- Tat: Kendimi bildim bileli tuz ve sirke kesinlikle en sevdiğim cips türü.

DUYGUSAL HAFIZA

Genelde es geçilen algısal hafıza, duygusal hafızadır: hislerin canlı hatırası. Duygusal hafıza, olayın o sıradaki deneyimi kadar yoğun olan hislerini uyandırmayabilir ama hisler yine de büyük bir neşeye veya acıya sebep olabilir.

Hafızayla ilintili duygular amigdaladan iletilir. Bu duygusal anılar bir defa etkinleştirildiğinde, deneyimi geçmişten şu âna zıplatır (Sayfa 47'deki gülleyi hatırlayın.)

Duygusal anı tetiklendiğinde, korkunç bir şeye dayalıysa belirgin bir sıkıntıya yol açabilir. Bu sıkıntının nasıl ölçüleceğini ödevinizin bir parçası olarak hemen göstereceğim (bkz. bir sonraki bölüm).





ALTINCI BÖLÜM

TERAPİYE BAŞLAMAK

A

GERÇEKLİKTİR,
PROBLEM DEĞİLDİR.

↓

C

PROBLEMİN OLDUĞU YERDİR.
İNSANLAR KÖTÜ HİSSETTİKLERİ
VE DAVRANIŞ BİÇİMLERİYLE
MUTLU OLMADIKLARI İÇİN
TERAPİYE GELİR.

↓

B

"B" -BİLİŞSELLİK-
TERAPÖTİK MÜDAHALENİN
GERÇEKLEŞTİĞİ YERDİR.

A-B-C'ye döndük: İşleyen model. Karşıdaki diyagramda, terapinin ilerideki çalışma dinamiklerini açıklamaya yardımcı olması için sırayı A-C-B şeklinde değiştirdim.

Kimse sabah kalkıp da "*Düşüncemin gerçekçi ve kanıt bazlı olup olmadığını kontrol etmek için gidip bir psikoloğa dünyanın parasını vermeliyim,*" diye düşünmez. Ancak gerçek şu ki, tepkileriniz düşüncelerinizin bir yansımasıdır ve bunlardan kaynaklıdır. Yani, nasıl hissettiğinizi değiştirebilmek için nasıl düşündüğünüzü değiştirmeniz gerekir.

Düşüncenizi değiştirmek için bir ihtiyacınız olduğunu görmemenizin asıl sebebi, çoğunlukla düşüncenizin size gerçek bazlı bilgi veriyor olmasıdır.

Bir odaya girersiniz ve bir sandalye görürsünüz; onun oturmak için olduğunu bilirsiniz.

Kırmızı ışığa yaklaşırsınız, "dur" demek olduğunu bilirsiniz. Bir bardak su, içilmek içindir vs.

Çoğunlukla düşüncenizi sorgulamak için herhangi bir sebep yok gibi görünür. Ancak daha önce bahsettiğim gibi, düşünüşünüz problemlerin çözüldüğü yerdir.



Düşünceleriniz size iyi gelmiyorsa
ve kişiler arası dünyanızda size zorluk çıkarıyorsa
terapi vakti gelmiş demektir!

Kitabın bu noktasında, artık özellikle bilişsel sürecin nasıl çalıştığına ve önemine dair daha derin bir anlayış içerisinde olduğunuzu umuyorum. Bu bilgi size yardımcı olabilir. Bu haftanın ödevi için, şimdi teorinin pratik uygulamasına başlıyoruz.

Önce, bizde "temel veri" denen şeyden biraz toplamamız gerek: başlangıç noktasını ve -plana göre- "Kaygı Durağı"ndan çıkış noktasını ölçmek.



Yandaki tablo bir "Düşünce Kaydı", bazen "Düşünce Günlüğü" olarak da geçer. Hafta boyunca düşüncelerinizden dolayı sıkıntıya girdiğiniz bir veya iki deneyimi anlatmanız için size bir şablon sunar.

Düşüncelerinizi kaydetmek için telefonunuzu kullanmayı daha kolay bulabilirsiniz. Bir sonraki çalışmamız için bilgi aldığım sürece benim için çok önemli değil.





Düşünce Kaydı: düşünceler, duygular ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamak.

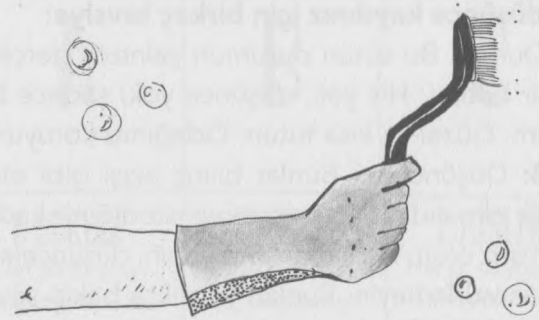
İlk düşünce kaydınız için birkaç tavsiye:

A: Durum. Bu sütun durumun yalnızca gerçekçi bir betimi. His yok, düşünce yok; sadece bir betim. Güzel ve kısa tutun. Odağınızı koruyun.

B: Düşünceler. Bunlar bilinç akışı gibi otomatik olmalıdır. Saçmalayın ve istediğiniz kadar olumsuz olun. Ne yaparsanız yapın, düşüncelerinizi sansürlemeyin. Bunları yazdıkça bakıp şöyle düşünebilirsiniz: *"Bu bokları yazdığıma inanamıyorum. Gwendoline bunları görürse akıl hastanesine yatırılmam gerektiğini düşünecek."* Ancak benim için ne kadar delirirseniz o kadar iyi! Nasıl *düşünmeniz* gerektiğini düşünmeniz değil *nasıl* düşündüğünüzü öğrenmem gerek. Bunun gerçek hayatta olduğunu varsayarsanız bu terapi için ne kadar para ödemeniz gerektiğini unutmayın!

C: Hisler. Davranışlarınızdan önce duygularınızı kaydetmeyi daha kolay bulabilirsiniz çünkü ilk onları deneyimlersiniz.

Aynı zamanda bu alana "hislerinizi %0-100 arasında değerlendirin" yazdığımı da fark edeceksiniz. Bunlar ÖRB şeklinde geçer: Öznel Rahatsızlık Birimleri. Açıklayayım: rahatsızlığınızın derecesi, kişisel sıkıntınızın bir ölçütüdür.



Öznel Rahatsızlık Birimleri

Pek çok danışanım deneyimlerini şu şekilde yorumlar yaparak değiştirmeye çalışır: "Burada küçük sorunlarım hakkında konuşurken çok aptal hissediyorum. Eminim, benimkilerden çok daha büyük sorunları olan insanlar görüyorsunuzdur."

Bu doğru olabilir ama bunun sizinle hiçbir alakası yoktur: sabah Al Jazeera açıp yalnızca bir başka tufanın haraplarına, bir başka kıtlığa, bir başka soykırıma bakabilirsiniz ve dünyanızda her şey iyi olur! Hayır, öyle işlemez!

C: Biyoloji. Burası fiziksel hislerinizi kaydettiğiniz yer (örneğin kalp çarpıntısı, nefes sıkışması, terleyen avuçlar vs.).

C: Davranış. Burası sıkıntı halindeyken yaptıklarınızı betimlediğiniz yer; örneğin volta atmak, telefonu açmaktan kaçınmak, endişelenmek (hatırlayın, bu bir davranış olarak sınıflandırılır).

Bu temel bilgi rahatsızlık seviyelerinizdeki değişimleri ölçmemize ve tabii ki nasıl ilerlediğinizi görmemize yardım edecek.

.....

Mükemmelliği elde edemezseniz
endişelenmeyin.
Bu bir sınav değil.

.....



Başta düşüncelerinizi ve hislerinizi ayırt etmekte zorlanabilirsiniz. Olayı betimlerken biraz fazla uzatabilirsiniz. Sorun yok, bu bir problem değil. Yalnızca bir örnek yeterli olacaktır.

Bir başka seans için haftaya görüşmek üzere.

YEDİNCİ BÖLÜM

DÜŞÜNCE VİRÜSLERİNE GİRİŞ

Ofisime tekrar hoş geldiniz.

Ben: Merhaba, haftanız nasıl geçti?
Siz: Fena değil. Çok da iyi gitmeyen şeyleri not aldım.
Ben: Mükemmel. Ben de fena bir hafta geçirmedim. *Aşırı Düşünme Kitabı* üzerinde hâlâ çalışıyorum. Ama benden bu kadarı yeterli; size dönelim. Yazdıklarınıza bir bakayım.




A
B
C
A DURUM
İş yerinde gönderilen bir e-posta notu. Yeniden yapılandırma toplantısı perşembe günü için kararlaştırıldı.
B DÜŞÜNCELER
Ah, hayır, işte geldi. Patron benim lüzumsuz olduğumu düşünüyor. Hepsi beni işten atmayı planlıyor. Ya asla iş bulamazsam? Aileme hiçbir faydam dokunmaz.
C HİSLER
Sıkıntılı, üzgün, kaygılı (%90)
C BİYOLOJİ
Kalp çarpıntısı, nefes sıkışıklığı, karında kelebekler
C DAVRANIŞ
Telefona bakmamak, endişelenmek, volta atmak

Ben: Tamam, mükemmel bir başlangıç. Tüm cevapları ve düşünceleri uygun sütunlara yerleştirmişsiniz. Düşünceleri ve hisleri ayırt etmek öğrenmesi en zor şeylerden biridir.

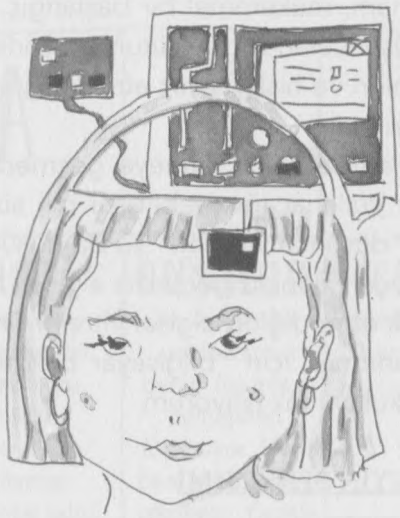
Kaydettiklerinizi analiz etmeye geçmeden önce, yol boyunca kullanacağımız bilişsel dili size tanıtayım. Bunlar "düşünce virüsleri" ya da düşünce hataları olarak geçer. Bunlar, gerçeklik algınızı bozduğunu henüz fark etmediğiniz algısal filtrelerdir.

Bunları tanıtmak için "bilgisayar benzeri beyin" metaforunu kullanmak istiyorum.

BİLGİSAYAR-BEYİN BENZETİMİ

Beyninizin bir bilgisayar gibi bilgileri işlediğini düşünürseniz metafor şu şekilde gider:

1. Geçmişten bugüne tüm temel inançlarınızın ve değerlerinizin tutulduğu yer olan bir hard diskiniz var. Bunlar hayatınızın ilk dönemlerinin tarihini, rol modellerinizi, değer sistemlerinizi içerir.
2. Bir de yaşam kurallarınızın ve tavırlarınızın tutulduğu yazılım paketi vardır. Bu kurallar, kendilerini düşüncelerinizde genellikle "eğer/o zaman" şeklinde gösterir. Burada dünyayı ve içindeki insanların nasıl işlediğini öğrenen bir çocuk var. Örneğin *eğer* belli bir şekilde davranırsanız *o zaman* anneniz çok sinirlenir. *Eğer* başka türlü davranırsanız *o zaman* anneniz hoşnut görünür. Yetişkin dünyanızda bu, partnerinize veya patronunuza veya yakın bir arkadaşınız için geçerlidir.
3. Bir de ekran vardır. Burası günlük hayatınızda bilinçli olduğunuz düşüncelerin gösterildiği yerdir.



Zihnin yaptığı numaralar — beyin size yalan söylediğinde

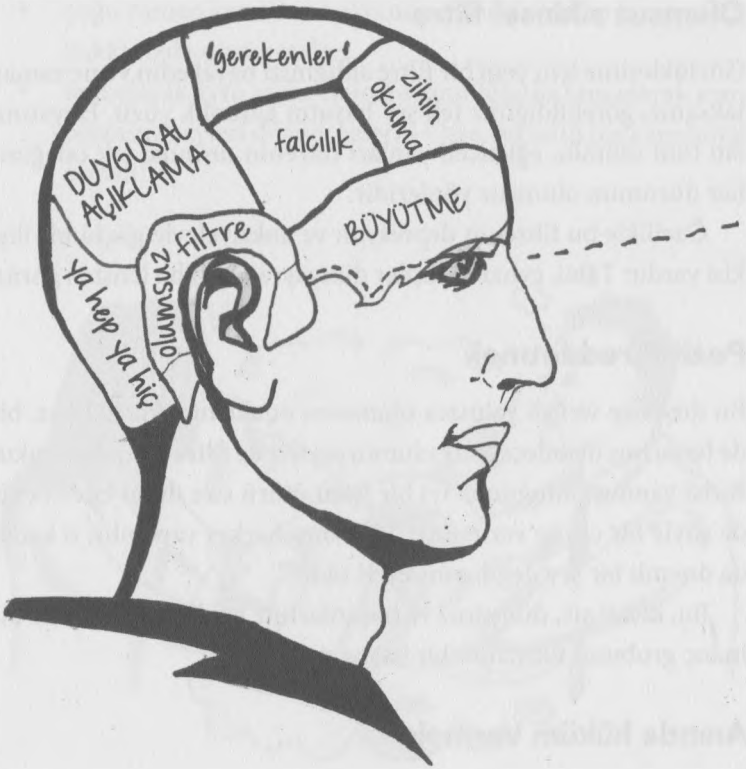
Bilgisayar metaforuyla devam etmek gerekirse, mecazi işlem sisteminde virüs karşılığında bir şeyiniz varsa, düşünceleriniz irrasyonel bir hal alır.

Aşağıda bilişsel işlem sisteminize girip gerçekliğinizi yorumlamanızı ve dolayısıyla yönetmenizi altüst eden bu küçük "düşünce virüslerinin" bir listesi var. (Örneğe kolayca bakabilmeniz için bu listeyi kitabın arkasına da ek olarak koyacağım çünkü düşüncelerinizde var olduklarında fark edebilmeniz için bunlarla iyice aşina olmanız lazım.)

DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ

Ya-hep-ya-hiç düşüncesi

Daima/asla, hiç kimse/herkes, her şey/hiçbir şey gibi kelimeler kullanıldığında dünya siyah-beyaz görülür.



Bu, hayatın her yönünü kapsayan "gri"ye yer bırakmayan, oldukça sert bir düşünme şeklidir. Bu düşünce aşırıdır. Hepiniz siyah-beyaz düşünürü bilirsiniz: tartışması oldukça zor insanlardır çünkü daima haklılardır... "ya dediğim olur ya da çek git" popüler bir deyiştir.

Aşırı genelleştirme

Bu bozuklukla birlikte, çok da iyi olmayan tek bir olay sefil bir hayatın göstergesi olarak görülür. Bu tek nahoş olay, sonu gelmeyen bir yenilgi örüntüsü olarak görülür. Aynı şekilde bu da, olayları süregelen güçlü bir kötümserlik faktörü ile yorumlamanın aşırı uç bir yöntemidir.

Olumsuz zihinsel filtre

Gözlükleriniz için yeni bir filtre aldığınızı hayal edin ve ne zaman taksanız, görebildiğiniz tek şey hayatın karanlık yüzü. Hayatınızın tüm olumlu, eğlenceli yanları filtrenin dışında; tek odağınız her durumun olumsuz yönleridir.

Özellikle bu filtrenin depresyon ve anksiyeteyle güçlü bir ilişkisi vardır. Tabii, evhamlı kişiler dünyayı sürekli bu lensten görür.

Pozitifi reddetmek

Bu düşünce virüsü yalnızca olumsuza odaklanmakla kalmaz, bir de başarmış olabileceğiniz olumlu şeyleri de filtre dışında bırakır. Birisi yapmış olduğunuz iyi bir işten ötürü size iltifat eder ve siz de şöyle bir cevap verirsiniz: "Ah, onu herkes yapabilir, o kadar da önemli bir şey değil, şans eseri oldu."

Bu, kendiniz, dünyanız ve başarılarınız hakkında olumsuz bir inanç grubunu tutmanın bir başka yoludur.

Anında hüküm vermek

Anında hüküm vermenin en güçlü unsuru varsayımın temelidir. Düşünceyi destekleyecek hiçbir kanıt yoktur ve olumsuz yorumlar tamamen kendi inançlarınızdan kaynaklıdır — daha önce söylediğim gibi *inançlar gerçek değildir*!

Bu düşünce virüsünün iki unsuru vardır ve her ikisi de kaygının tüm biçimlerine en çok katkıda bulunanlar arasındadır:

1. Zihin okuma

Bu, keyfi olarak, doğru olduğuna dair herhangi bir kanıt yokken insanların hakkınızda olumsuz düşündüğü sonucuna kendi kendinize vardığınız zamandır. Bu varsayımın çok ürkütücü birkaç tane unsuru vardır:

- çoğu zaman kendileri hakkında düşünürlerken bir de sizin hakkınızda düşünmeleri
- tam olarak aynı anda, sizin düşündüğünüz tam olarak aynı olumsuz şeyleri düşünmeleri — işte, bu kötü bir kara büyü olmalı!



Aslında siz sadece kendiniz hakkında düşündüğünüzde diğer insanların ne düşündüğünüzü bildiğini düşünerek şu an kafanız karışmaya başlayabilir.

Bu süreçte devam eden ve "yansıtma" olarak adlandırılan (Sigmund Freud tarafından ortaya atılan bir terim) diğer şey, insanların zihnini okuyabildiğinize -ki okuyamazsınız- ve diğer insanların da sizinkini okuyabildiğine -ki okuyamazlar- inanmaya devam etmenizdir. Bu ek hata diğerleriyle olan etkileşimlerinizde kendinizi şeffaf ve savunmasız hissetmenize neden olur.

2. Falcılık

Ah, keşke en azından bu gerçek olsa! Ama değil.

Tüm problemlerinizin Loto numaralarını tahmin ederek çözülebileceğini hayal edin. Evet, bu düşünce virüsü bunun kadar saçma.

Kaygılandırıcı aşırı düşünme bağımlısı kişinin en sevdiği hobi budur: Sürekli olumsuz sonuçları tahmin etmek (falcılık yapmak).

Şarkı sözü şöyle gider:

Evet ama, hayır ama, ama ya sonra?

O zaman o olacak ve sonra sen öyle yapacaksın
ve sonra ben öyle yapacağım...

Sonra her şey boka saracak
aynı sana söylediğim gibi.

Çünkü bilmiyor musun, bebeğim, ben bir falcıyım

İşte, anlaşma şu: Siz *zihin okuyamazsınız ve hiç kimse de okuyamaz.* Her ne kadar endişelendiğinizde ve kötü şeyler olduğunda bu yeteneğe sahipmişsiniz gibi hissetseniz de geleceği tahmin edemezsiniz. Unutmayın, bunlar tesadüf!

Hatırlayın:
Hisler gerçek değildir.
İnançlar gerçek değildir.

Kanmayın — düşünce virüsleri yalnızca zihnimizin bizi doğru olmayan bir şeye inandırma yöntemleridir. Böyle düşüncelerin birkaçını saymak gerekirse üzgün, evhamlı ve ümitsiz hissetmek gibi olumsuz düşünce ve duyguları pekiştirmek için kullanırız.

Büyütme, bilinen adıyla felaketleştirme

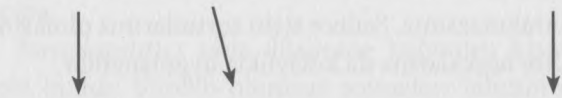
Genellikle şöyle ifade edilir: AMAN TANRIM!!!!! Teksas'tan daha büyük! Kocaman, dev gibi, muazzam, devasa — pireyi deve yapmak. Abartırsınız, abartırsınız ve bunalmaktan bitkin düşene dek abartmayı bırakmazsınız. Sadece sizin sorunlarınız olmasına gerek yok; bu filtre başkalarına da kolaylıkla uygulanabilir.



FELAKETLEŞTİRME + BÜYÜTME

Endişe tanımını amaçlarımıza yönelik hatırlamak için iyi bir vakit:

"**Olumsuz**, **felaket** benzeri sonuçların **tahmin** edilmesi."



olumsuzluk felaketleştirme falcılık filtresi

Kafanızın ayarlarını bozmak için hepsinin kendi küçük rollerini nasıl oynadığını görmeye başlayabilirsiniz. Haydi birkaç tanesini daha tanıyalım.

Küçültme

Büyütmenin tam tersi. Develeri alıp -mesela önemli başarılarınızı- pireye döndürürsünüz. Böyle yaparak iyi herhangi bir şey deneyimleme imkânını azaltmanın yanı sıra, güçlü yanlarınızı ve arzu edilebilir özelliklerinizi kabul etmeyi de reddetmiş olursunuz.

Bence kendinize bir iyilik yapın. Öldükten ve toprağa gömüldükten sonra kendinizi hâlâ düşünceler içinde bulursanız olumlu şeyleri küçültmeyi ve elemeyi o zamana bırakın.

Duygusal muhakeme

Falcılık ve zihin okuma çarpıtmaları gibi şeylerden daha az belirgindir ama ince ve sinsi bir şekilde son derece güçlüdür. Duygusal muhakeme sırf bir şey hissediyorsunuz diye bunun gerçek olması *gerektiğine* kendinizi inandırmanızdır.

Bu noktaya her geldiğimde David Burns'e (ünlü bilişsel terapist ve yazar) başvuruyorum. *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum*

Tedavisi kitabında tam olarak ne söylemek istiyorsam dâhice anlatıyor; o yüzden tekerleği yeniden icat etmenin âlemi yok:

Her ne kadar depresif (negatif) düşünceleriniz çarpıtılmış olsa da yine de güçlü bir gerçeklik illüzyonu yaratırlar. Aldatmacanın temelini dobra terimlerle açığa çıkarayım: Hisleriniz gerçek değildir! Hatta hislerinizin bizatihi hiçbir önemi yoktur; yalnızca düşünme biçiminizi aynalar. Eğer algılarınız mantıksızsa yarattıkları his de bir lunaparkta hileli aynalarda yansıtılan imgeler kadar absürt olacaktır. Ama bu anormal duygular, çarpıtılmamış düşüncelerin yarattığı asıl hisler kadar geçerli ve gerçekçi hissettirir; böylelikle siz de otomatik olarak onlara gerçeklik payı verirsiniz.

Bunun sizi düşünmeye ittiğine eminim. İtmediyse dönüp tekrar okuyun!

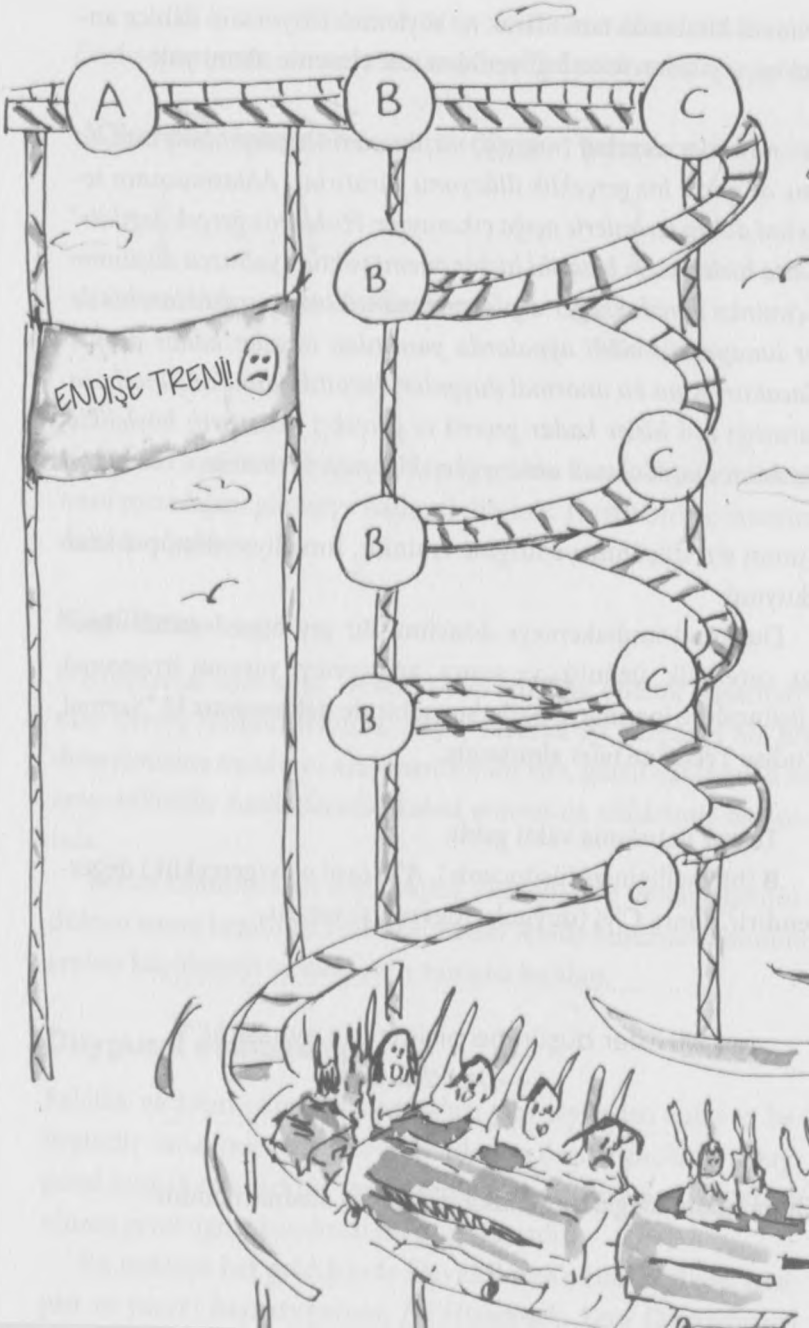
Duygusal muhakemeye dönelim. Bir şey hissedersiniz -korku, çaresizlik, üzüntü- ve sonra, anksiyeteyi yaratan irrasyonel düşüncelere inanmaya başlarsınız; bir de bakmışsınız ki "Sarmal Endişe Treni"ne bilet almışsınız.

Tekrar hatırlama vakti geldi:

B (bilişselliğiniz/düşünceniz), **A**'yı (asıl olay/gerçeklik) değerlendirir, sonra **C**'yi (duygular/davranış) yaratır.

"Hisler düşünme biçiminizin aynasıdır."
—David Burns

Buna **inanmak** gerekir çünkü değişimin anahtarı budur.


A
B
C
B
ENDİŞE TRENİ!
C
B
C
B
C

Bilişsel muhakeme

Karşıt virüsüyle (duygusal muhakeme) oldukça benzer bir şekilde, bilişsel muhakeme sırf bir şeyi düşünüyorsunuz ve hatta doğru olduğuna *inanıyorsunuz* diye öyle olmasının gerektiği varsayımına dayanır.

Bir kere daha, gerçek bir olguya dayalı değilse *bu da doğru değildir.*

Şöyle örnekleyelim:

Siz oturuyorsunuz ve ben sizin önünüzde ayakta durup şunu soruyorum: "Dünya düz müdür?"

Kısa bir anlığına "Terapist değiştirme vakti geldi; bu kadın gerçeklikle bağını koparıyor," diye düşünüyorsunuz. Siz kati bir şekilde "Hayır. Tabii ki yuvarlaktır," diye cevap veriyorsunuz.

Ben küstahça durarak ayaklarıma bakıyorum ve diyorum ki "E, ben düzmüş gibi hissediyorum." (duygusal muhakeme) "Düz duruyor ve ben de ayakta düzüm. Yuvarlak olsaydı hangi olasılıkla bu şekilde durabilirdim? Ben düz olduğuna inanıyorum." (bilişsel muhakeme)

Artık bu gösteriden biraz sıkılmış bir şekilde, dobra bir halde cevap veriyorsunuz: "Gerçek olan dünyanın yuvarlak olduğudur; bilimsel ispatı ve kanıtı var."

İşte asıl nokta burada: *kanıt var.*

Diğer şeylere inanmak bilişsel muhakemedir.

.....

Tekrar söylüyorum: İnançlar gerçek değildir.

.....

Biyolojik muhakeme

Bildiğim kadarıyla bunu ben uydurdum.

Şu âna kadar hem bilişsel hem de duygusal muhakemeyi anlamış olmanız lazım. Kendinizi doğru olmayan bir şeyin doğru

olduğuna inandırmanız fikrine dair bir başka faktör daha olduğuna karar verdim.

Fiziksel hissiyatlar genelde, sıkıntılı zamanlarda bilincine vardığımız ilk şeylerdir. Diş etindeki yumru hikâyesini (bkz. s. 28) hatırlarsınız; bu tip keşifler birey için sağlık anksiyetesiyle nasıl büyütülür? Ancak bu olgu aynı zamanda o teşhis olmadan da var olabilir.

Örneğin uyumuyorsunuzdur; sürekli bitkin ve evhamlı hissediyorsunuzdur. O zaman bağırsaklarınız hareket etmeye başlar. Olabilecek şeyler üzerine olumsuz bir şekilde aşırı düşünmeye başlarsınız. Tekrar tekrar giderek endişe sarmalına dönüp iyi bir günde apandisit, çok da iyi olmayan bir günde bağırsak kanseri için kendi kendinize (Dr. Google'ın yardımıyla) bir teşhis koyarsınız. Bu noktaya biyolojinizden bir sinyali yorumlayarak, buna bir anlam vererek ve herhangi bir gerçek olgu olmadan panikleyerek varmış olursunuz.

A-B-C tasviri şu şekilde olur:

A (olay) -> **B** (düşünceler/anlamlandırma) -> **C** (tepkiler: duygular/biyoloji/davranış)

A: DURUM
Karın ağrısı

B: DÜŞÜNCELER
Aman Tanrım, bu ağrı ne böyle?
Yaşadığım en kötü ağrı!
Dayanamıyorum! Üstesinden gelemeyeceğim!
Ya? Ya? Ya? Ya bağırsak kanseriyse?

C: HİSLER
korku, anksiyete, stres

C: BİYOLOJİ
kalp çarpıntısı, nefes sıkışması, ter ve daha çok karın ağrısı

C: DAVRANIŞ
endişelenme, Google'da araştırma yapmaya devam etme, volta atma

İşte bu, hareket halindeki biyolojik muhakeme.

Nörogastroenteroloji — iki beyin

Yukarıdaki sahneye katkıda bulunacak, bağırsakla alakalı bir başka hayati bir parçayla sizi tanıştıracağım.

İçsel olarak nasıl hissettiğimize o kadar çok önem veriyoruz ki insanlar "içgüdüsel duygudan" (İngilizce çevirisi tam olarak "bağırsak duygusu") bahseder ve kararlarını ona göre verir. Evet, "içgüdü duygusu" hissederiz ama serotoninimizin %95'inin bağırsakta olduğunu hesaba katarsak bu şaşırılacak bir şey değil.

Burası nörobilimin tekrar oldukça büyüleyici bir hal aldığı yer; ilginizi çekmiş gibi görünüyorsa nörobiyolojiden bir başka küçük atıştırmalık daha verelim. Sindirim sisteminde (enterik sinir sistemi) beyin hücrelerimizin olduğunu bilmediğinizi zannediyorum. Omuriliğin üstündeki beyine ek olarak bu nöronlar ikinci beyin olarak geçer. Yeni yapılan araştırmalar, artık bu nöronların aslında memeli atalarımızın evrildiği ilk "beyin" olabileceğini öne sürüyor.

İki beyin arasındaki bağlantı, hem fiziksel hem de psikiyatrik (örneğin anksiyete, depresyon, ülser, rahatsız bağırsak sendromu) pek çok hastalığın temelinde yatar. Araştırmalar aynı zamanda anksiyete ve depresyonu olan insanların çoğunun, bir de gastrointestinal sistemlerinde rahatsızlığı olduğunu gösteriyor.

—Dr. Emeran Meyer, *Beyin-Bağırsak Bağlantısı*

Yani, kaygılandırıcı aşırı düşünmenin anksiyete yarattığını ve anksiyetenin özellikle gastrointestinal sistemde olmak üzerine (örneğin rahatsız bağırsak sendromu) sağlığı zararlı bir şekilde etkilediğini söylediğimde şaka yapmıyorum.

Eğer "ikinci beyin" hakkında yapılan araştırmayla ilgileniyorsanız Harriet Brown'ın *The New York Times*, Ağustos 2015'teki "A brain in the head, and one in the gut" [Bir kafada, bir de bağırsakta beyin] makalesi okumaya değer (Google'da araştırın).

Kişiselleştirme

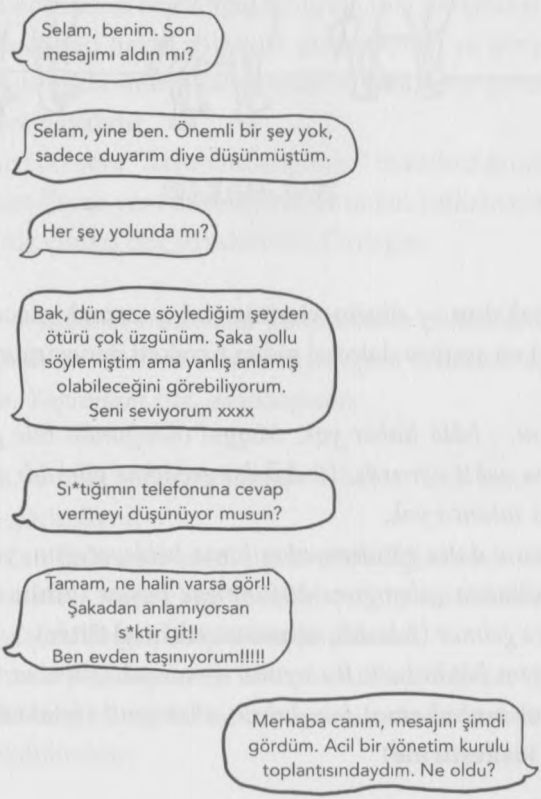
Bu düşünce virüsü kendi başına büyük bir duygusal acıya sebep olabilir çünkü bu, alakanızın olmadığı ve aslında sorumlu olmadığınız dışsal olayların sebebi olduğunuz inancıdır. Bunun sonucunda kendinizi korunmasız, kırılgan ve suçlu hissedebilirsiniz ve içe kapanık ve kaçıngan davranarak tepki verebilirsiniz. Dışsal olaylar için kendinizi suçlamaya başlarsanız sinirli ve güçsüz hissedersiniz.

Bu çarpıtma sıkıntı ve kırılganlık yaratsa bile, bir kez daha önemli derecede narsisizm içerir çünkü etrafınızda olan her şeyin bir şekilde size bağlı olduğu inancına dayalıdır.

Telefonda mesajlaşma, kişiselleştirmenin klasik bir örneğidir. Hemen cevap bekleyerek -mantık çerçevesi içerisinde- partnerinize öğle vakti mesaj atıyorsunuz.

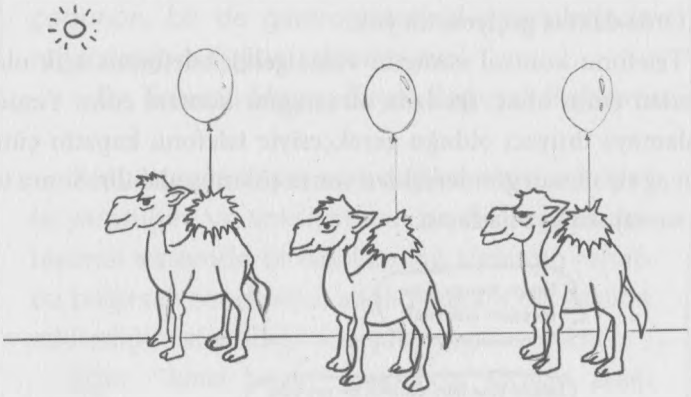
Otuz dakika geçiyor, tık yok.

Telefonu kontrol etmenin vakti geldi; telefonun açık olduğundan emin olun, sessizde olmadığını kontrol edin. Yeniden başlamaya ihtiyacı olduğu gerekçesiyle telefonu kapatın çünkü tüm ağ siz mesajı gönderdikten sonra çökmüş olabilir. Sonra tekrar mesaj atmaya başlayın.



Tanıdık geldi mi? Ben de öyle düşünmüştüm. Düşünme sürecinin kafaya takılan bir şarkı gibi döne döne gittiğini görebiliyor musunuz? Kendinizi aşırı düşünürken duyabiliyor musunuz?

Unuttuysanız (veya develerin arasında düşüncelerinizi yanlış yerleştirdiyseniz) o tip bir düşüncenin senaryosu bu şekilde.



DEVE-MOJİLER!

Haydi bakalım — düşünceleriniz sizi o sarmal, mecazi tuvalete götürürken aşağıya dairesel giden hareketi deneyimleyin…

Hımm… hâlâ haber yok. Meşgul olduğunda bile genelde konuşmaya vakit ayırırdı. 10 dakika geçtiğine göre bir mesaj daha atmakta sakınca yok.

Bir tane daha göndermeden biraz bekleyeceğim, yoksa manipülatif olmaya çalıştığımı düşünmeye başlar (**zihin okuma**) *ve sonra eve gelmez* (**falcılık, olumsuz zihinsel filtre**).

*S*çayım böyle işe!!! Bu oyunu oynamak istiyorsa* (**bilişsel ve duygusal muhakeme**) *ben bunu çekemem!!* (**felaketleştirme… yine de kişileştirme**)

Özür dilemedim değil, yine cevap yok. Beni aptal yerine koyabileceğini sanıyor (**daha çok zihin okuma, olumsuz filtre, bilişsel ve duygusal muhakeme**).

Ben buna dayanamam!

Bu son düşünce bizi bir sonraki düşünce virüsüne götürüyor.

Dayanamıyorum!!!!

Kalan toleransınızı da alıp götürmek için mükemmel bir düşünce komutudur. Kendinize kelimenin tam anlamıyla bir dakika daha, bir kelime daha, bir gün daha dayanamayacağınızı söylemeye başladığınız zaman, doğru olduğuna inanmaya başlarsınız!

Bu düşünce işlemi başladığında direnciniz parçalanır. Bu bunaltıcı anda (bunu hayal ettiğinizi unutmayın!) ya gözyaşlarına boğulursunuz ya da sinirle kalkarsınız — ikisi de ne gereklidir ne de gerçeklere dayalıdır.

Kendinizi bir şeye "dayanamadığınıza" inandırdığınızda, aynı zamanda kendinize yeni durumların altından kalkamayacağınızı da söylersiniz çünkü çok streslidirler. Örneğin:

Partide o yabancı insanlarla konuşamam çünkü sıkıcı olduğumu düşünürler ve sonra ben ne diyeceğimi bilemem, aptal gibi görünürüm. Yapamam işte, dayanamam.

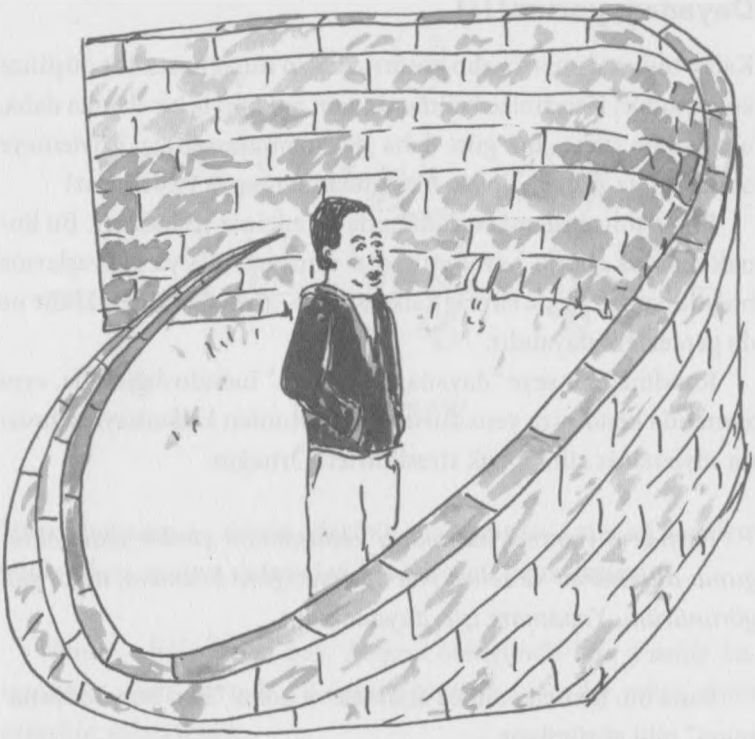
Bana bu, hemen sonuca atlamak ve bolca "Ben buna dayanamam" gibi görünüyor.

Üstesinden gelmeniz gerektiğini söylediğiniz tek engel yalnızca *zihninizde*. Oraya gidip muhabbet açmanın önünde hiçbir *fiziksel engel* yok. Engel, bilişsel bir çarpıtma.

Hayatınızda yaşadığınız en kötü duruma dönüp bir bakın. Bir ebeveyninizi kaybetmiş, kötü bir boşanma süreci yaşamış, işinizi bırakmış olabilirsiniz.

Hâlâ buradasınız; o yüzden, bunun üstesinden gayet de gelmiş olduğunuzu tahmin ediyorum. O düşüncenin gerçek bazlı hali şu şekildedir: *Bu hoş değil ama daha kötüsünü yaşadım ve atlatabildim.*

Baylar ve bayanlar, gerçekleri elden bırakmayın.



Üstesinden gelmeniz gerektiğini söylediğiniz tek engel yalnızca zihninizde.

Etiketleme

Bugünkü seansımız için fazla vaktimiz kalmadığı için kısaca geçiyoruz, ele alınacak çok fazla bilgi var... Etiketlemek, aşırı genelleştirmeyle aynı temele sahip ama yanlış yaptığınız şeyi tutup çıkarmanın yanı sıra, bir de "*Hep bu aynı hatayı yapıyorum, ne kadar aptalım!*" demeye geçiyorsunuz.

Tabii, bu tip düşünceyi başkalarına da yansıtabilirsiniz: "*Asla doğru dürüst yapamıyor. Kendim yapsam daha iyi!*"

Bunlar, kendi kafanızda savaş açma potansiyeline sahip, bariz bir şekilde oldukça duygusal olarak yüklü nörolinguistiklerdir (düşünce dili).

Yapılmalılar, yapılması gerekenler, yapılması zorunlu olanlar

Bilgilerin bu bölümü öyle önemli ki, bunu bir sonraki egzersizimize saklayacağım. Bir mola verin; haftaya görüşmek üzere.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

YAPILMALILAR, YAPILMASI GEREKENLER, YAPILMASI ZORUNLU OLANLAR

Ben: Söyleyecek bir şeyiniz var mı — iyi, kötü veya başka türlü?

Siz: Bir mesaj olayına aşırı tepki verdim ve artık ailemin evinde bir kanepede uyuyorum. Bu bilişsel şeyler ne zaman işe yaramaya başlar? Hislerimi yönetmeme yardımcı olması gerektiğini düşünüyordum.

Ben: Yani, daha sadece birkaç defa görüştük ve bilişsel terapiyi öğrenmek yeni bir dil öğrenmek gibidir; tek farkı, düşünce dilini merkezine almasıdır. Sıkın dişinizi, neredeyse geldik.

Son seansımızda da anlattığım gibi, "yapılmalı, yapılması gereken ve yapılması zorunlu olan" düşünce virüsü biraz dikkat gerektiriyor. Son kitabım *Bilme Kitabı*'nda bu çarpıtmalara çok vakit harcadım. Kendi çalışmamdan kopya çekmek ve o fikirlerin bazılarından burada bahsetmek isterim.

İlk olarak "yapılsa iyi olur", "yapılması gerek" ve "yapılması zorunlu" kelimelerinin hepsi aynı anlamdadır ve dolayısıyla aynı duygusal, biyolojik ve davranışsal tepkilere yol açar.

Aşağıdaki tablo "yapılmalı" sözlerinin -özellikle kendiniz, diğer insanlar ve dünyaya karşı- nasıl yıkıcı olabileceğini gösteriyor.

Düşünceler	**Etkileri**
Yapmalıydım	suçluluk/pişmanlık
Yapmamalıydım	suçluluk/kendinden nefret etme
Yapmalılardı	sinir/hüsran/hayal kırıklığı
Yapmamalılardı	küskünlük/sinir/hüsran
Yapmak zorundayım	baskı/gerilim/zorunluluk
Yapmam gerek	daha da baskı/daha da gerilim

İşte, bir sepet dolusu neşe! (Hiç de bile!) Bütün bu çirkin duygulara, biyolojik gerilimlere ve sıkıntıya bakın. Bu kelimeye hâlâ inanıyor olmamız ve düşüncelerimizde bu kadar önemli bir yer vermemiz hayret verici.

"-malı" eki hakkındaki fikirlerim üzerine oldukça tutkulu ve sertimdir. "Yapmak gerek" ve "yapmak zorunda" gibi kontrol odaklı bir kelimedir. Bazı geleneksel dinler takipçilerini kontrol ve suçlulukla yönetmek için bu tip kelimeleri yüzyıllardır kullanır. ("Yapacaksın"/"yapmayacaksın", hatırlıyor musunuz?)

Düşünce ve inanç sistemlerimizden kontrol kelimelerini kaldırırsak bunun anarşiye yol açacağını söyleyen insanlar tarafından yıllardır karşı çıkılıyorum. Birlikte çalıştığım, kontrollü bir negatif mükemmeliyetçi adamı hatırlıyorum. Düşüncelerinin sözcük dağarcığından "yapılsa iyi olur", "yapılması gerek" ve "yapılmak zorunda" kelimelerini çıkarmasını önerdiğimde dehşete düşmüştü. Motivasyonunun düşmesinden ve böylelikle de başarısız olmaktan korkuyordu. Birçok insan bu motivasyon kaybından korkar.

Gelgelelim korkudan gelen motivasyon
insanları hasta eder.
Gerçek motivasyon
bir şeyi yapmak istemekten gelir.

Bu bizi "yapmalı" kelimesinden bahsederken bilişsel teoride kullanılan iki sınıflandırmaya getirir.

Eğitici "-meli/-malı"lar

Bunlar çocuklara bir şey öğretmek için kullanılan şeylerdir. Örneğin çocuklara asla bir çatalı elektrik prizine sokmaması "öğretilmelidir". Bunu öğretmek çocuğa elektrik çarpma riskini, umuyoruz ki azaltacaktır. Bu yüzden "faydalı" bir -meli/-malı'dır.

Eğitici "-meli/-malı"lar aynı zamanda, diyelim, bir bilgisayarın veya bir makinenin kullanılmasındaki yönergeleri anlatırken de kullanılır. Örneğin "Yazılımı etkileştirmeden önce bunu daima açmalısınız yoksa bilgisayar çöker." Bu da keza faydalı ve gerçek temelli bilgidir.

Eğitici "-meli/-malı"lar faydalıdır.

Ahlaki "-meli/-malı"lar

Burası sorunun çıktığı yerdir. Örneğin "Benim yaptığım gibi yapmalısınız çünkü benim yaptığım doğru olandır." "O Tanrı'ya inanmamalısınız çünkü benim Tanrı'm doğru olandır." "O arabayı sürmemelisiniz çünkü hiiiiç havalı değil."

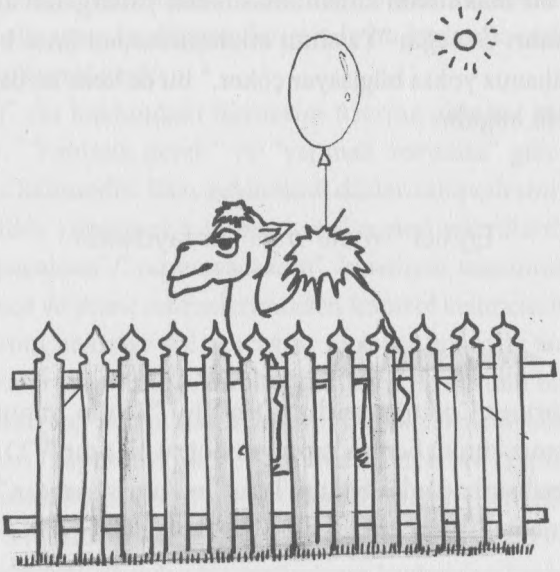
Ahlaki "-meli/-malı"lar değerlere,
inançlara ve beklentilere dayalıdır.
Soru: Kimin inancı doğru?
Cevap: Kimseninki. İnançlar gerçeklik değildir.

"Yapılsa iyi olurlara, yapılması gerekenlere ve yapılması zorunlu olanlara" çok dikkat edin. Baskı yaratırlar ve baskı, hastalığa sebep olabilir.

Bunlar beklenti halini aldığında, "-meli/-malı"lar ilişkilerimizde de sorunlara yol açar. İnsanların sizin gibi yapması ve düşünmesi varsayılır. Ama düşünmezler — şaşırılacak bir şey değil.

İşte bir örnek:

Komşunuz olduğumu hayal edin. (Bu düşünce biraz fazla geliyorsa deveyi bulun.)



Neyse, geliyorum ve geçen hafta satın aldığınızı fark ettiğim yeni çim biçicinizi ödünç almak istiyorum.

Siz: (gergin bir şekilde) Tabii ama lütfen dikkatli olun, daha çok yeni.

Ben: Tabii, teşekkürler.

Çim biçiciyi almamın üstünden neredeyse bir hafta geçiyor. Birkaç defa yağmurda bırakıldığını görüyorsunuz ama gerginlik çıkmamasını istediğiniz için bir şey demiyorsunuz.

Ama bütün hafta boyunca şöyle düşünmekten kendinizi alamıyorsunuz: *Yepyeni çim biçicime böyle davranmamalı. En azından üstünü bir şeyle kapatsaydı. Yaptığı şeyin farkına varmalı. Asla ödünç vermemeliydim!*

"-meli/-malı"ları görüyor musunuz? Ne yapmak istediklerini görüyor musunuz? Vızır vızır şu tepkileri mayalıyorlar: küskünlük, hayal kırıklığı, hüsran, sinir.

Görüyorsunuz ki biri için iyi bir şey yaparsanız iyiliği karşılıksız bırakmayacakları ve eşyalarınıza sizin kadar iyi davranacakları inancı içerisindesiniz. *Bu her zaman böyle olmaz.* Bir meslektaşımın da dediği gibi: "İnsanların yapmaları gerektiğini düşündüğünüz şeyleri yaptıkları gezegen bu değil."

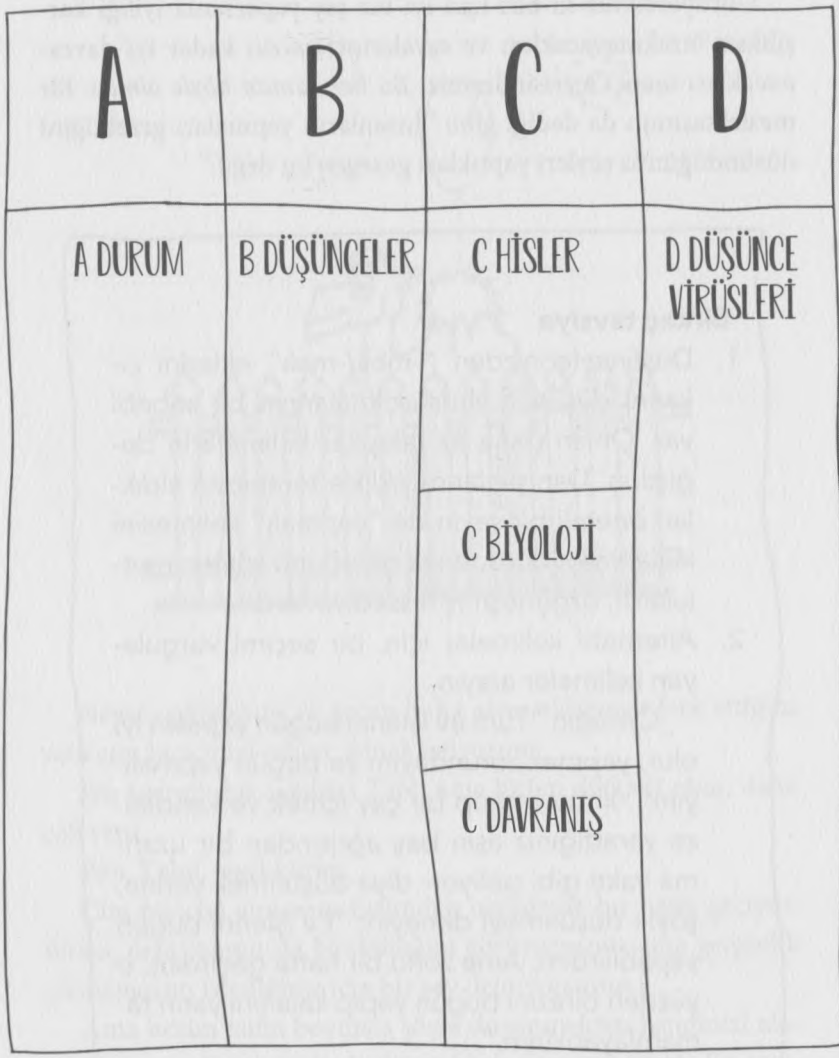
Birkaç tavsiye

1. Düşüncelerinizden "-meli/-malı" eklerini çıkarın; düşünce virüsü olmalarının bir sebebi var. Onları daha az talepkâr kelimelerle değiştirin. Danışanlarım sıklıkla terapiden aldıkları önemli bir şeyin de "yapmalı" kelimesini kullanmayı durdurmak olduğunu söyler; mutlulardı, özgürleşmiş hissediyorlardı.
2. Alternatif kelimeler için, bir seçimi vurgulayan kelimeler arayın.

   Örneğin "Tüm ev işlerini bugün yapsam iyi olur, yapmak zorundayım ve bugün yapmalıyım" -ki bu oturup bir çay içmek ve kendinize yarattığınız aşırı baş ağrısından bir uzanma vakti gibi geliyor- diye düşünmek yerine, şöyle düşünmeyi deneyin: "Ev işlerini bugün yapabilirdim. Ama zorlu bir hafta geçirdim; o yüzden birazını bugün yapıp kalanını yarın tamamlayabilirim."

   Şimdi daha iyi hissettirmiyor mu?

Bugünlük bu kadar yeter. Bu haftanın ödevi için sizden bir sonraki sayfadaki düşünce kaydını doldurmanızı istiyorum.


A
B
C
D
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ

Bu bir önceki düşünce kaydına benziyor ama bu sefer düşünce virüsleri için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz.

Öncesinde olduğu gibi, asıl olayı (A) anlatın, sonra düşüncelerinizi (B) yazın, sonra da tepkilerinizi (C). Sonra, son sütunda B sütununa tekrar dönmenizi ve düşünce virüslerini bulmanızı istiyorum, bunları da D sütununa yazın.

Asıl olay istediğiniz her şey olabilir. Bir önceki haftada stresin %70 veya daha yüksek düzeyde olduğu bir zamanı bulmaya çalışın. Bu yüksek seviyeye duyulan ihtiyaç, sizi en çok rahatsız eden şeyi hedeflemeye çalışmamızdır.

Elinizden geleni yapın. Bir dahaki sefere görüşmek üzere.

(Çim biçiciyi ikinci kez ödünç almak istediğimde ne yapacağınızı merak ettiğimi kabul etmem lazım.)

DOKUZUNCU BÖLÜM

DÜŞÜNCE GÜNLÜĞÜ

Ben: Sizi tekrar görmek ne güzel. Koltuk rahat mı?
Siz: Geçen defa yaptıklarımızın üzerinden geçerken **negatif filtre** ile **felaketleştirme** kullandığımı fark ettim. **Duygusal muhakeme**ye bir başladım mı benim haklı olduğuma ve onun yanlış olduğuna inanmaya başladım (**bilişsel muhakeme**). Hepsini kendi kafamda kurmuş olduğumu fark ettiğim gibi aşırı tepki verdiğim için ondan özür diledim ve eve döndüm.
Ben: Bravo. Öğrendiklerinizi partnerinizle paylaştınız mı?
Siz: Evet, paylaştım. Düşünce virüsleri listesini gösterdim ve bu da ona nasıl düşündüğümü daha iyi gösterdi. Benim gibi düşünmüyor; o yüzden biraz şaşırtıcı geldi.
Ben: Öğrendiklerinizi paylaşmak gerçekten faydalı bir fikir. Sizin de söylediğiniz gibi, herkes aynı şekilde düşünmüyor.

Çiftler ve zihin okuma

Çiftler, birbirleriyle aynı şekilde düşündüklerini zannetmeye oldukça yatkındır. Ancak yukarıda anlatılan gibi bir şey sıklıkla yaşanır: "Partnerimin ne düşündüğüm hakkında en ufak bir fikri yoktu çünkü benden farklı bir şekilde düşünüyor."

.....

İki insan aynı şekilde düşündüklerini varsayarsa
iletişim hatları karışır;
çatışma ve çıkmazlar yaygın bir sondur.

.....

Açıklayayım:

Eve geliyorsunuz ve partnerinizi salonda pencereden dışarı bakarken görüyorsunuz. "Hoş geldin" demiyor ve siz "Selam, günün nasıl geçti?" dediğinizde cevap vermiyor.

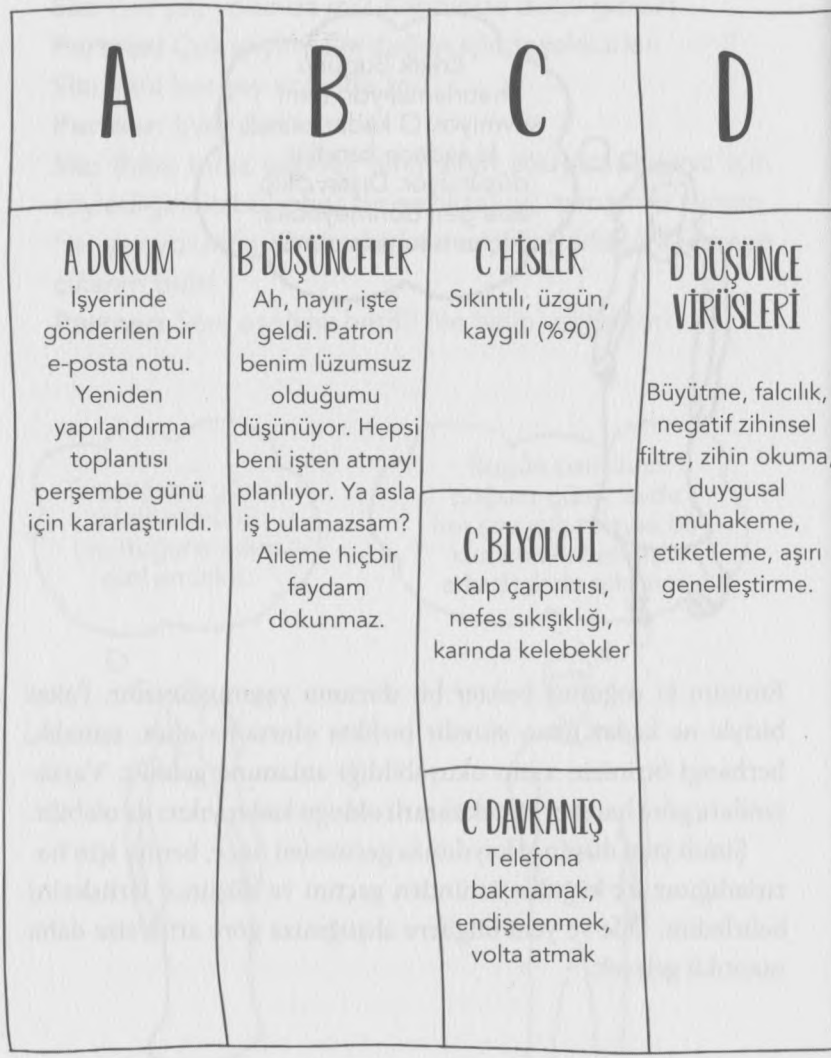
Siz: Her şey yolunda mı? Kendinde değil gibisin.
Partner: Çok iyiyim. Sorduğun için teşekkürler.
Siz: Yani her şey yolunda mı?
Partner: Evet dedim.
Siz: (hâlâ biraz şüpheli ama zihin okuyamadığınız için söylediğini kabul eder bir şekilde) İyi, tamam o zaman, her şey yolunda. O zaman ben arkadaşlarla bira içmeye çıkarım belki.
Partner: Seni aşağılık herif!! Ne halin varsa gör!!





Eminim ki çoğunuz benzer bir durumu yaşamışsınızdır. Fakat biriyle ne kadar uzun süredir birlikte olursanız olun, aşinalık, herhangi birinizin zihin okuyabildiği anlamına gelmez. Varsayımlara göre hareket etmek zararlı olduğu kadar yıkıcı da olabilir.

Şimdi yeni düşünce kaydınıza geçmeden önce, benim için hazırladığınız ilk kâğıdın üstünden geçtim ve düşünce virüslerini belirledim. Dile ve yeni bilgilere alıştığınıza göre artık size daha mantıklı gelecek.


A
B
C
D
A DURUM
İşyerinde gönderilen bir e-posta notu. Yeniden yapılandırma toplantısı perşembe günü için kararlaştırıldı.
B DÜŞÜNCELER
Ah, hayır, işte geldi. Patron benim lüzumsuz olduğumu düşünüyor. Hepsi beni işten atmayı planlıyor. Ya asla iş bulamazsam? Aileme hiçbir faydam dokunmaz.
C HİSLER
Sıkıntılı, üzgün, kaygılı (%90)
C BİYOLOJİ
Kalp çarpıntısı, nefes sıkışıklığı, karında kelebekler
C DAVRANIŞ
Telefona bakmamak, endişelenmek, volta atmak
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
Büyütme, falcılık, negatif zihinsel filtre, zihin okuma, duygusal muhakeme, etiketleme, aşırı genelleştirme.

Siz: Tamam... Ben de bir sürü düşünce virüsü buldum. Kendimi o hale sokmama şaşmamalı.

Ben: Bu düşünce kaydını sütun sütun ele almayı ve size yalnızca çeşitli düşünce virüslerini vurgulamakla kalmayıp aynı zamanda sizi nasıl etkilediğini de anlatmak ve bu olaya verdiğiniz anlamları yeniden atfetmek için birkaç teknikten bahsetmek istiyorum.

A: Bir yeniden yapılandırma toplantısı olacağından haberiniz oluyor.

B: Anında "endişelenmeye" başlıyorsunuz. Düşünceleriniz size şunu söylüyor:

↓

Of hayır, bitti işte. Kovulacağım.

Böylelikle not anında **felaketleştirildi** ve tam bir **ya hep ya hiç** mantığıyla kendinize her şeyin -işinizin, geleceğinizin vs.- bittiğini söylediniz.

Kovulacağınızdan tamamen (%90) eminsiniz. Bu bilgiye "**falcılık**" şapkanızı takarak ulaştınız. Aynı zamanda **kişileştirme** filtresiyle kendinizi bu haberin aslında direkt ve yalnızca size yönelik olduğuna inandırdınız. E-postanın tüm ofise atılması aslında sizin, yalnızca sizin (sizin zihninizde) kovulacağınızı gizlemek içindi.

↓

Patron benim lüzumsuz olduğumu düşünüyor.

İşte, bu da sizin **zihin okuma** becerilerinizin kanıtı. Yukarıdaki düşüncede siz çoktan geleceği tahmin edebilmiştiniz, şimdi de insanların zihnini okuyorsunuz. Allah vergisi diye buna derim!

Ancak bu düşüncenin şeytani gücünü aldığı yer, sizin **bilişsel muhakeme**ye başlamanız. Artık düşündüğünüz şeyin gerçeğe dayalı olduğuna (%90) inanmaya başlıyorsunuz. Bu hiçbir zaman doğru değildir çünkü zihin okumanın sonucunda oluşan, dolayısıyla gerçek olmayan bir düşünceye inanıyorsunuz.

↓

Hepsi beni işten kovmayı planlıyor.

İşte, yine başladık! İşlevsiz düşüncenin liderliğinde rasyonel düşünme kesin bir son bulur. Şimdi de grupların **zihin okumasını** yapıyorsunuz; ofisteki herkesin (**ya hep ya hiç**) ne düşündüğünü biliyorsunuz. Ama durun, dahası var...

Gelecekte ne düşüneceklerini biliyorsunuz (**falcılık**) ve bu **negatif filtre** ile görülüyor.

Bu düşünceleri yazarken ne kadar bozuk, üzgün ve kaygılı hissettiğime (%90) inanamıyorum ve bu b*ka ben bile inanmıyorum!

↓

Ya asla başka bir iş bulamazsam?

Ve işte, geldi endişe mantrası – ya olursa?

(Endişenin tanımına dair küçük bir hatırlatma: Olumsuz, felaket benzeri sonuçların tahmin edilmesi)

Bu örnekte tahmin, hayatınız boyunca *bir daha asla* bir iş bulamayacağınız ve (%90) tam bir **felaket** içerisinde olacağınızdır.

Şu âna kadar oldukça rezil hissediyor olmalısınız ve bu temellendirilmemiş saçmalıklara bakılırsa şaşılacak bir şey de değil. Şimdi C sütununa bakıyorum ve %90'a çıkan kalp çarpıntısını, nefes sıkışmasını ve karındaki kelebekleri gözlemliyorum. Gerçekten sıkıntılı hissediyorsunuz.

Şu âna dek **duygusal muhakeme** diğer tüm düşünce çarpıtmalarına bağlanmış halde ve artık hissettiğiniz her şeye ve biyolojik hislere inanıyorsunuz (**biyolojik muhakeme**).

↓

Aileme faydam yok.

Artık bunun şakası yok. Bu tip düşünce biçimi korkutucudur, depresif duygudurum ve depresif hastalığa katkıda bulunan ve onunla birlikte gelen bir düşünce biçimidir. Düşünce zinciri olarak bilinen şeyin sonundayız.

Lütfen dikkat ediniz. Her düşüncenin arasında oklar yerleştirdiğimi fark edeceksiniz. Biz buna, belli olduğu üzere "aşağı ok tekniği" diyoruz. Klinisyenler düşüncelerin zincirini en acı düşüncelerin bulunduğu yere kadar izler ve bunlarla çalışır. Christine Padesky (*Mind Over Mood* kitabının yazarı) bu düşüncelere "sıcak düşünce" adını verir. Bu sizi en çok üzen, *inanması* en çok acı veren şeydir.

"İnanma" ve "inanmak" kelimelerini vurguluyorum
çünkü bunlar bilişsel terapinin işe yaraması
ve başarısı için temel kavramlardır.

Açıklayayım:

Düşünce kaydınızdaki duygusal ve biyolojik tepki bölümünde ÖRB'leri %90 olarak gördünüz — oldukça güçlü, negatif, öznel deneyimler. Bunlar sizin "duygulanımsal tepkiler"inizdir. (Duygulanım psikolojide bir his veya duygunun deneyimlenmesini anlatan bir kavramdır.)

Genelde bunun %90'ı küçük bir nefes alma tekniğiyle veya en önemli becerilerinizi sonrası için uygulayarak yatışır (bkz. sayfa 183):

Düşünce virüslerini belirleyin ve düşüncelerinizdeki gerçek olguların varlığını veya yokluğunu sorgulayın.

İşte, birkaç örnek — eminim ki siz de birkaç tane bulacaksınız.

- Zihin okuma: Zihin okuyamam — **gerçek**
- Felaket tellallığı yapma: Ben bir falcı değilim — **gerçek**
- Kişiselleştirme: Her şey benimle alakalı değil — **gerçek**

.....

Düşünce virüslerinin listesini ezberlemenin öneminin daha fazla altını çizemem (bkz. sayfa 197) — aksi takdirde becerileriniz taşınamaz.

.....

Her şeyi felaketleştirmiş olabilirsiniz ve düşüncelerinizi mantığa oturtabileceğinizi zannetmiyor olabilirsiniz. Ancak *bu durumları yönetmeyi öğrenmeniz* çok önemlidir.

İşte, size oldukça anlık ve etkili bir teknik. Üzerinden geçeceğiz ve sonrasında stratejiyi nasıl uygulayabileceğinizi anlatacağım.

Zihninizde ofisime tekrar döndüğümüzü canlandırın. Dışarı çıktığınızı ve seanstan sonra telefonunuzu açtığınızı hayal etmenizi istiyorum. "Acilen eve gelmen lazım" mesajını görüyorsunuz.

Hemen arıyorsunuz ve çok sevdiğiniz birine yaya geçidinden geçerken kamyon çarptığını ve şu an acilde olduğunu öğreniyorsunuz.

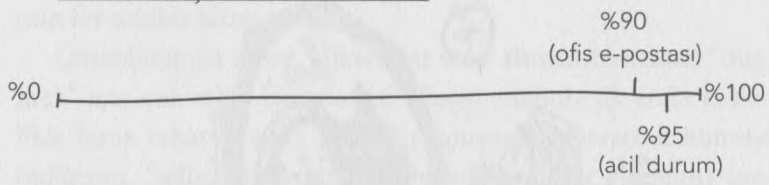
Sonra bu haberi öğrenme deneyimini derecelendirmenizi istiyorum.

Siz: Bu, %100 olurdu!

Ben: Bir saniye bekleyin; o kişi hâlâ hayatta ve durumunun kritik olup olmadığını bilmiyorsunuz.

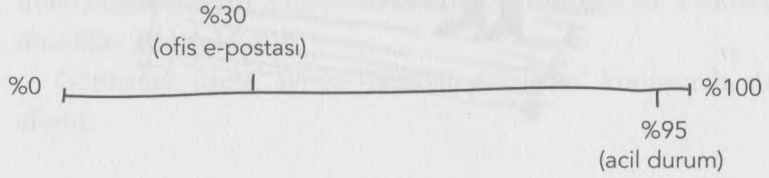
Siz: Doğru; bir an dehşete kapıldım. Tamam o zaman. %95 olarak derecelendiriyorum.

FELAKETLEŞTİRMEMEK İÇİN "KORKUNÇLUK DERECESİ"



Ben: İki olay arasındaki yakınlığı (%5) görünce biraz utanmış olduğunuzu ve rahatsız hissettiğinizi yüzünüzden okuyabiliyorum. Telafi etmek için -lafın gelişi- size bir fırsat daha vermek için, ofis e-postasının derecesini değiştirmek isteyip istemediğinizi soruyorum.

Siz: %30'a düşürürdüm; yani sinirlenmedim diyemem...

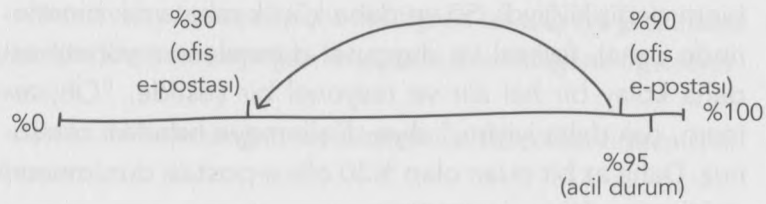


Ben: Bravo; rahatsızlık birimi üzerinden muhteşem bir 60 birim değişikliğiydi. 50 ve daha küçük rahatsızlık birimlerinde öznel, fiziksel ve duygusal durumlarınız yönetmesi daha kolay bir hal alır ve rasyonel bir şekilde, "Oh, tamam, çok daha iyiyim," diye düşünmeye hazırlıklı olursunuz. Daha az bir puan olan %30 ofis e-postası durumunun ciddiyetini daha iyi yansıtıyor.

%90'lık bir derece, gerçek olguya değil de kurguya dayalı olan, gerçekliğin negatif ve faydasız açılarını aynalayan, çarpıtılmış düşüncelerle kendinizi korkuttuğunuzun bir örneğinden başka bir şey değildi.



Şimdi, beyaz bir kâğıt çıkarın ve aşağıdaki şekli çizin. Veya tabii, çizme araçlarına sahipseniz bunu telefonunuzda da yapabilirsiniz.



Şimdi, kâğıdın altına şunu yazmanızı istiyorum:

Aslında bu ne kadar kötü?

.....

Bu soru size şunu soruyor:

"Gerçek dünyada bu durum ne kadar kötü?"

.....

Böyle bir tekniği kullanmak, bakış açısı seçeneklerinin olmasına benzer. Neyin *gerçekten* önemli olduğunun size oldukça somut bir şekilde altını çizer.

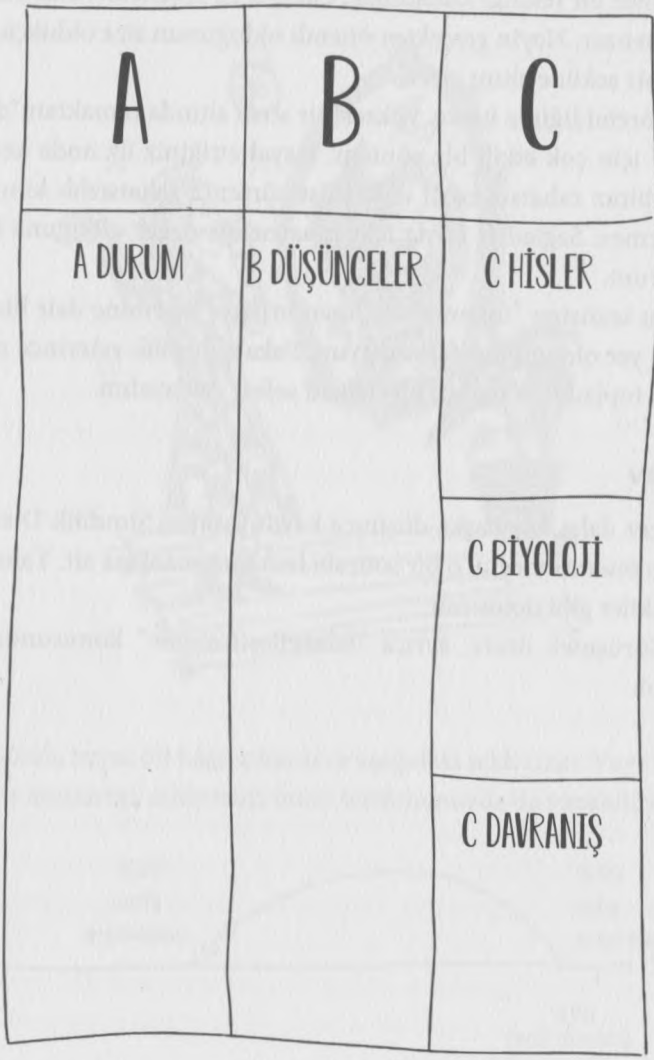
Görebildiğiniz üzere, yüksek bir stres altında olmaktan "düşmek" için çok etkili bir yöntem. Hayal ettiğiniz ilk anda kesinlikle biraz rahatsız edici ama düşünürseniz rahatsızlık kimseyi öldürmez. Sağladığı fayda için rahatsızlığa değer olduğuna inanıyorum.

Bu seanstan "inanma" ve "inanılırlığın" önemine dair birkaç eksik yer olduğunun farkındayım. Fakat şimdilik yeterince malzeme topladık. Kalanını bir dahaki sefere saklayalım.

Ödev

Bir kez daha, bir başka düşünce kaydı yaratın. Şimdilik D sütununu önemsemeyin; o bir sonraki haftanın seansına ait. Yalnızca öncekiler gibi doldurun.

Görüşmek üzere, ayrıca "felaketleştirmeme" konusunda da aferin.


A
B
C
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ

ONUNCU BÖLÜM

SONUÇ GÖRMEYE BAŞLAMAK

Ben: Hoş geldiniz, kendinizle gurur duyuyor gibisiniz. Nasıl gidiyor?

Siz: Oldukça iyi, hatta düşünce kaydıma ne koyacağımı düşünürken bile zorlandım. Hiçbir şey beni normalde olduğu kadar rahatsız etmiyor gibiydi.

Ben: Belki de biraz felaketleştirmeme?

Siz: Kesinlikle öyle oldu. Evdeki herkese bunun nasıl işlediğini gösterdim. Bayağı iyi bir şey olduğunu düşündüler. Evdeki ergenler bile "Vay be, problemlerim o kadar da büyük değilmiş sanki" gibi şeyler söyledi.

Bunu baskı altında hissettiğim zamanlarda kullandım ama o da çok sık olmadı gibi. Olan şeylere yalnızca tepki vermek yerine, *düşünmeye* ve nispeten küçük olayların üstesinden gelmeye daha meyilliyim.

Daha bilinçli bir şekilde dikkat ettiğim bir başka şey de düşüncelerimde nelerin olup bittiği. Mesela geçen gün arkadaşlarımın beni boşladığını düşünmeye başladım ve bir arkadaş için beklentilerimin fazla yüksek olduğunu düşündüm. Sonra zihin okuduğumu fark ettim ve kendime hemen aslında bir zihin okuyucu olmadığımı söyledim. İşe yaradı.

Ben: Güzel. Şimdi düşünce kaydına bir göz atalım.



A	B	C
A DURUM Lisedekilerin yeniden toplanmasına bir davet aldım.	**B DÜŞÜNCELER** Ya kilo aldığımı ve şişman olduğumu düşünürlerse? Oraya gideceğim; hepsi çok mutlu ve başarılı olmuş olacak ve çok pahalı kıyafetler giyiyor olacaklar. Ya çok sıkıcı ve asla ne diyeceğini bilmeyen bir insan olduğum için kimse benimle konuşmazsa? O kadar utanacağım ki yüzüm kıpkırmızı olacak ve herkes fark edecek ve ayaklı trafik lambası gibi göründüğümü düşünecek. Sonra aptalca bir laf edeceğim ve nefes alamayacağım ve sonra panikleyeceğim. Kesinlikle gitmemeliyim. Felaket olacak.	**C HİSLER** gergin, işe yaramaz, utanmış, aptal, kaygılı (%75) **C BİYOLOJİ** gerilmiş, endişeli, nefes sıkışması, karında kelebekler **C DAVRANIŞ** Daveti sakladım, Facebook ve Instagram'a bakmamaya çalıştım, endişelenmeye başladım.

Siz: Anksiyetemi neredeyse 100'den 75'e indirmeyi başarabildim ama, toplantıya gitme fikri aklımda dönüp durdu. Aynı o sarmal gibi, ben de endişelenmeyi bırakamıyor gibiydim.

Ben: Öncelikle, başarısız olmuş değilsiniz. Daha önce de yorumladığım gibi, endişe oldukça kaygan ve inatçıdır. Bir gecede gitmeyecek ömürlük bir alışkanlıktır.

Bu hemen hemen son seansımız olduğu için, bu son düşünce kaydını size daha çok bilgi ve beceri kazandırmak için bir araç olarak kullanacağım.

A: DURUM: Lisedekilerin yeniden toplanmasına bir davet almak

Yani gerçek hayatta bir davet aldınız.

C: HİSLER: Gergin, işe yaramaz, utanmış, aptal, kaygılı. ÖRB: %75

C: BİYOLOJİ: Gerilmiş, endişeli, nefes sıkışması, karında kelebekler

C: DAVRANIŞ: Daveti saklamak, Facebook ve Instagram'a bakmamaya çalışmak, endişelenmeye başlamak

Saat mekanizması gibi endişelenmeye başladınız, rahatsızlık verici duygusal ve biyolojik etkileri deneyimlediniz. Buna endişe tarafından yaratılmış "beklentisel anksiyete" denir — bir olayın beklenmesi sırasında yaşanan anksiyete. Bu da yine hayal gücünüzün bir ürünü.

Sonra uyarıcıyı (davet), kimsenin göremeyeceği ve hakkında soru sormayacağı bir çekmecede saklayarak bundan kurtulmaya çalıştınız.

Bu tip hareketlere "güven davranışları" denir. Uyarıcıdan uzak durarak anksiyetenizi düşük tutmaya çalışıyorsunuz. Bu belki de kısa vadede işe yarar ama bununla sınırlı kalır. Bu stratejinin verimsiz yönü, tetikleyicinin korkulması ve kaçınılması gerektiği inancını sürdürmenizdir.

Rahatsızlık uyandıran şey, sizin davete verdiğiniz *anlam*dır. O yüzden gelin, bilişsel sürece bir göz atalım.

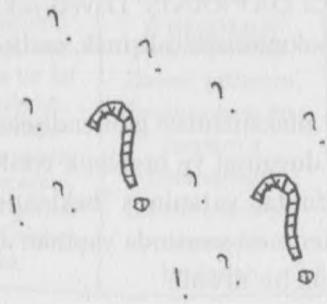
B: DÜŞÜNCELER. **Ya** kilo aldığımı ve **şişman olduğumu düşünürlerse**?

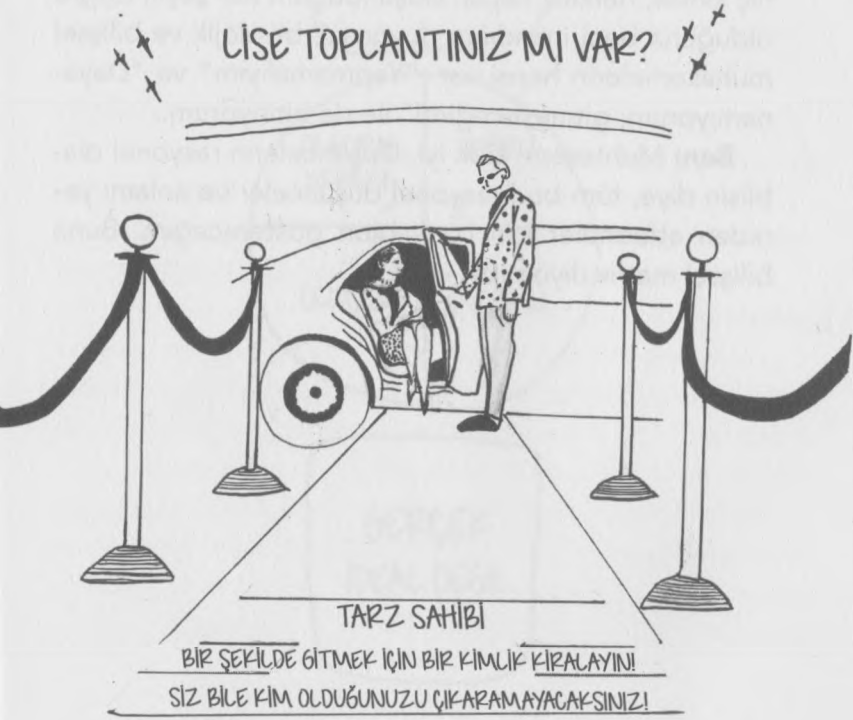
Oraya **gideceğim**; **hepsi** çok mutlu ve başarılı olmuş olacak ve çok pahalı kıyafetler giyiyor olacaklar.

Ya çok sıkıcı ve **asla** ne diyeceğini bilmeyen bir insan olduğum için **kimse** benimle **konuşmazsa**?

O kadar **utanacağım** ki, yüzüm kıpkırmızı **olacak** ve **herkes** fark edecek ve ayaklı trafik lambası gibi göründüğümü **düşünecek**.

Sonra **aptalca** bir laf **edeceğim** ve nefes **alamayacağım** ve **sonra** panikleyeceğim. Kesinlikle gitmemeliyim. Felaket **olacak**.



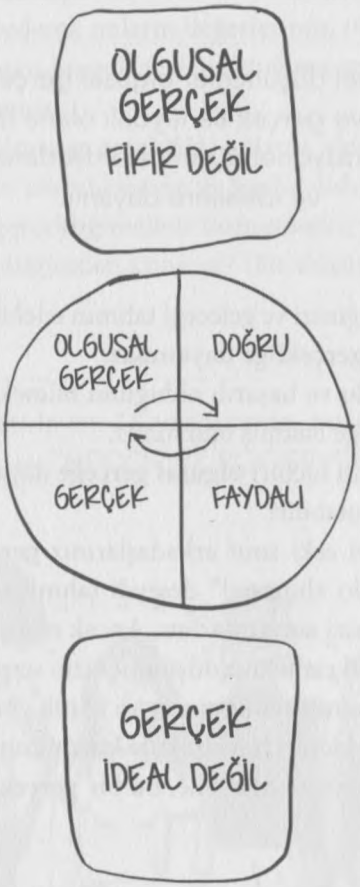

LİSE TOPLANTINIZ MI VAR?
TARZ SAHİBİ
BİR ŞEKİLDE GİTMEK İÇİN BİR KİMLİK KİRALAYIN!
SİZ BİLE KİM OLDUĞUNUZU ÇIKARAMAYACAKSINIZ!

Ben: "Düşünce virüslerini bulun" oyununda sıra sizde. Düşünceleri teker teker ele alın.

Siz: Fark ettiğim ilk şey "Ya olursa?" ifadeleri; o yüzden olumsuz olayları öngördüğümü hemen anlıyorum. "...olacak" ifadesinden ötürü falcılığa giren bir sürü zihin okuma: "... düşünecekler." Bunların hepsi olumsuz bir filtreden görülüyor. Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: hiç kimse, herkes, hepsi. Düşündüğüm her şeyin doğru olduğuna beni inandıran duygusal, biyolojik ve bilişsel muhakemelerin hepsi var. "Yapmamalıyım" ve "Dayanamıyorum, gitmeyeceğim!" ile de bitiriyorum.

Ben: Muhteşem! Çok iyi. Düşüncelerin rasyonel olabilsin diye, tüm bu irrasyonel düşünceler ve anlamı yeniden atfetmeler için bir şablon göstereceğim. Buna bilişsel matris diyorum.

İRRASYONEL DÜŞÜNCELERE MEYDAN OKUMAK İÇİN MATRİS



Rasyonel düşünebilmek için kendinize şunu sorun: Düşüncelerim olgusal gerçeklere, doğruya ve gerçekliğe mi dayalı? Düşüncelerim faydalı mı?

İRRASYONEL DÜŞÜNCELERE MEYDAN OKUMAK İÇİN MATRİS

Rasyonel düşünceler olgusal gerçeklere,
doğruya ve gerçek ile faydalı olana dayalıdır.
İrrasyonel düşünceler fikirlere
ve ideallere dayanır.

Zihin okuyabildiğinizi ve geleceği tahmin edebildiğinizi zannetmeniz **olgusal gerçekliğe dayanmaz**.

Hepsinin mutlu ve başarılı olduğunu bilmek **doğru değildir** çünkü yine geleceğe bakmış olursunuz.

Bu düşüncelerin hiçbiri **olgusal gerçeğe** dayalı değilken nasıl **gerçekliğe** dayalı olabilir?

Vardığınız gibi eski sınıf arkadaşlarınız **gerçekten** yanınıza gelip "Yuh, ne kilo almışsın!" deseydi tahminsel zihin okuması yaptığınız için sizi suçlamazdım. Ancak size soracağım şey şu olurdu: "Bunları tekrar tekrar düşünmenizin size ne **faydası** var?"

Ne kadar kilo almış olduğunuzu ve klinik yönden obez olduğunuzu fark edeceklerini **hayalinizde kurduğunuz** zaman, bunu gerçekten düşünüyor olsalar bile, bu bir **gerçek** midir yoksa **fikirleri** midir?

Ayrıca insanların %99'unun sizi değil,
kendilerini düşündüğünü unutmayın.

Hayalî toplantıya tekrar dönelim. Varıyorsunuz ve hepsi cidden mutlu, aşırı pahalı kıyafetler giyiyor, gelişmekte olan bir ülkeyi doyuracak kadar mücevherle dolup taşıyorlar. Sonra siz bir

içgüdüyle direkt düşüncelerini okuyorsunuz ve hayatınızı daha iyi bir şeye harcamış **olmalıymışsınız** ve kesinlikle kendinizi **salmamalıymışsınız** diye düşündüklerini fark ediyorsunuz.

Yetersiz hissederek onların değerlerinin, inançlarının ve ideallerinin hakikaten önemli şeyler olduğuna ve başarısız olduğunuza inanıyorsunuz.

Onlar gibi olmanız **gerektiği**, onların ideallerinin *doğru* olduğuna ve sizin inandıklarınızın *yanlış* olduğuna inanmaktır. Saçmalık! Siz gerçekliğinizden hoşnutsanız, o zaman başkalarının ne düşündüğünden kime ne? (Ne düşündüklerini bildiğinizden de değil.)

Ayrıca hatırlayın: "Karşılaştırma, neşe hırsızıdır."
—THEODORE ROOSEVELT



"Bilişsel matris"in düşüncelerinizi değerlendirmeniz ve irrasyonele karşı rasyonel olanı belirlemeniz için nasıl bir model sunduğunu görebiliyorsunuz. Hedefiniz rasyonel ve faydalı olandan şaşmamak.

İSTER İNANIN İSTER İNANMAYIN!

Bu seansta inançlar, değerler ve idealler üzerine çok konuştuk: fikirlerin nasıl gerçek olmadığını ve diğer insanların yapmanız "gerektiğini" düşündüğü şeylerin sizin gerçekliğinizle değil onların idealleriyle alakalı olduğunu.

İnançlara gelmişken artık daha önce bahsettiğim "inanmak ve inanılırlık" meselesinin ne olduğunu açıklama vakti geldi.

Ben: Düşünce kaydınıza dönelim. Toplantı hakkında düşünürken rahatsızlık biriminizi 100 üzerinden 75 olarak değerlendirmiştiniz. Ayrıca şişman ve aptal olmayla alakalı düşüncelerinizi de yazmıştınız. Bu düşünceleri rasyonelleştirdiğimize göre, nasıl hissediyorsunuz?

Siz: Çok daha rahat; muhtemelen yalnızca 30 rahatsızlık birimi.

Ben: Tamam. Şimdi 1'den 10'a kadar gidecek bir ölçekte, şişman ve sıkıcı olduğunuza ne kadar inanıyorsunuz?

Siz: 10 üzerinden 7. Çok değişmedi çünkü kendimi böyle görüyorum.

Savaş burada yatıyor. Düşüncelerinize meydan okumak *duygulanımınızın* yönünü değiştirebilir — tepkilerinizin yoğunluğunu. Bunun yanı sıra, o "inanılırlık" etkeninin yönünü değiştirmek karmaşık bir iştir çünkü kendiniz hakkında temel inançlara bağlıdır.

Bitirmeden önce, irrasyonel düşünceleriniz için rasyonel alternatifleri nasıl bulacağınıza dair birkaç bakış açısı vereyim. Karşı sayfadaki tabloya bir göz atın.

İRRASYONEL	RASYONEL
Ya kilo aldığımı ve şişman olduğumu düşünürlerse?	Umarım bir sürü yargılayıcı insanın arasında değilimdir.
Oraya varacağım ve hepsi çok mutlu ve başarılı olmuş olacak ve aşırı pahalı kıyafetler giyiyor olacaklar.	Bu sadece bir toplantı; insanların hayatlarında ne yaptığını öğrenmek zorunda değilim.
Ya oraya gidersem ve kimse benimle konuşmazsa? Çünkü ben çok sıkıcıyım ve asla ne diyeceğimi bilmem.	İnsanlar benimle konuşmazsa ben de çok durmam.
Sonra o kadar çok utanacağım ki, yüzüm kızaracak ve herkes fark edecek ve ayaklı trafik lambası gibi göründüğümü düşünecek.	Eminim ki orada biraz çekingen, mahcup, hatta biraz da utanmış hisseden tek kişi olmayacağım.
Sonra aptalca bir şey söyleyeceğim, nefes alamayacağım, sonra panikleyeceğim.	Nefesimin sıkıştığını hissedersem biraz uzaklaşacağım ve nefes egzersizlerimi yapacağım. İnsanlar benim odadan panik atak geçirmek için çıktığımı fark etmek yerine herhangi bir şey konuşmakla fazla meşgul olacak.
Kesinlikle gitmemem lazım. Felaket olacak.	Niye gitmeyeyim ki? En kötü ne olabilir?

Biraz daha rahat hissediyor musunuz?

Yakın zamanda gerçekleşecek bir etkinlikten korkuyorsanız (*beklentisel anksiyete* geçiriyorsanız) en son düşünce kaydınıza düşüncelerinizi yazın. Sonra, yukarıda yaptığım gibi alternatif, rasyonel düşünceler yaratın ve o rahatsızlık birimlerin yok olmasını izleyin.

Bitirme vakti. Bir sonraki seans için ödev yok. Bilişsel alet çantamızda nelerin olduğuna tekrar göz atacağız ve içsel dünyanızı bağımsız bir şekilde yönetebilmeniz için birkaç strateji daha ekleyeceğiz.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

GÖZDEN GEÇİRME VAKTİ

Ben: Evet, bu bizim son görüşmemiz; o yüzden, şu zamana kadar öğrendiklerinizi nasıl kullanacağınıza tekrar bir göz atmak isterim.

Siz: Düşüncelerim ve hislerim üzerinde çok daha fazla gücüm olduğunu hissediyorum. **Felaketleştirmemek** ve "**yapsam iyi olur/yapmam gerek/yapmak zorundayım**" düşüncelerinden kurtulmak kullandığım birincil araçlar. İşler olması **gerektiği** gibi gitmediği zamanlarda bunlar, gerçekten sakin kalmama, pireyi deve yapmamama, alınganlık göstermememe ve sinirlenmememe yardımcı oluyor.

Özellikle **zihin okuma** ve **falcılık** yapmamaya çalıştığım zaman, ilişkilerimde daha etkili bir şekilde iletişim kurabiliyorum. İletişimsizlik sırasında ne olmuş olabileceğini incelemek için partnerimle birlikte düşünce virüsleri listesini kullanıyoruz.

Duygusal ve bilişsel muhakemenin neler olduğunu ve bunların bakış açımı nasıl etkilediğini bilmek beni yavaşlatıyor ve böylelikle duygularıma dayanarak tepki vermiyorum. Duruyorum, biraz nefes alıyorum, sonra kendime "Bu tepki gerçeklere mi dayanıyor?" diye sorarak kanıt arıyorum.

Düşüncelerimi rasyonelleştirme sürecine yardımcı olması ve gerçeğe dayalı olmalarını sağlaması için "**bilişsel matrisi**" kullanıyorum.

En çok takıldığım yer, o "**kaygılandırıcı aşırı düşünme sarmalı**"ndan çıkabilmek. O yüzden, bunun için birkaç tane daha strateji istiyorum.

Ben: Tabii ki. Bilgi kartlarının kullanım çeşitlerini size henüz ayrıntısıyla anlatmadım.

BEYNİ BİLGİ KARTLARINI KULLANARAK YENİDEN EĞİTMEK

Araştırmalar bize, eğer düşünce biçiminizi değiştirmek istiyorsanız, yeni düşünce biçiminizi etkili biçimde içselleştirmeniz gerektiğini söyler. Böyle yaparak eski düşünce alışkanlıklarını yenilemek için daha çok şansınız olur. Felaketleştirmemenize yardımcı olmak adına, 152. sayfada size "**Gerçek dünyada bu durum ne kadar kötü?**" ifadesini bir kart üzerinde kullanmayı göstermiştim. Bu, uyarılma seviyenizi azaltmanıza yardımcı olur; böylece duygusal yükü daha etkili bir biçimde yönetebilirsiniz.

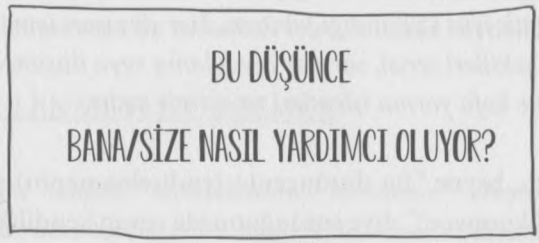
Fark ettiğiniz üzere, endişeyle birlikte, sizi daha sonra olumsuz (**olumsuzluk filtresi**), felaket sonuçlar (**büyütme**) tahmin ettirecek "**ya olursa?**" diyerek başlarsınız.

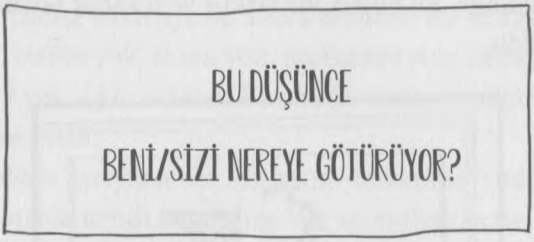
Duygusal/biyolojik ve bilişsel muhakeme, sizi çarpıtılmış düşüncelerinizin aslında doğruyu söylediğine inandırır. "Endişelenmeyi bırak" diye düşünmeyi denediniz ve kendinizi develer hakkında düşünürken buldunuz.

Buradaki öncelik, döngüden bir an önce çıkmaktır. Bilgi kartları bu amaç için var.

Bilgi kartlarının etkili olması için bunlara günde en az 15 saniye olmak üzere birkaç defa bakmanız gerekiyor. Elinize almanın veya telefonunuza bakmanın, beş saniye sonra yeni düşünceyi bir kenara atmanızın bir anlamı yok. Beyninizde yeni yollar açmanız lazım ve şöyle bir bakmak buna *yetmeyecektir.*

Özellikle şu ikisini oldukça başarılı buluyorum:





Zamir seçimi verdiğimi fark edeceksiniz; içinizde kendinizle konuşurken (düşünürken) hangisinin en güçlü olacağını size bırakıyorum.

Ayrıca bu bilgi kartlarının "... hakkında endişelenmeyi bırakın" yerine, soruları kullandığını fark etmenizi isterim: "Nasıl?" ve "Nereye?" Hukuk ve bilişsel terapinin belkemiğini oluşturan Sokratik diyalogda kullanılan sorulardan ikisidir (diğer iki soru "Ne zaman?" ve "Ne?" sorularıdır. "Neden?" sorusunu kullanmıyorum çünkü faydasının dokunduğunu düşünmüyorum; bu, beyni çok nadiren çözüm odaklı olan, farklı bir göreve iter.)

Son olarak, nörobilimin hakkında çok az şey bildiğim, hatta hiçbir şey bilmediğim bir alanına geldim. Ancak fıkra tarzında bildiğim şey, beyne bu sorulardan birini sorduğunuzda doğru cevabı aramaya koyulmasıdır. Sokrates bundan "rehberli keşif" şeklinde bahsetmiştir.

Bilişsel terapide şu şekilde tanımlanır:

Bir terapistin, danışanının bilgiyi işleme şeklini yansıtmasına yardımcı olmak için kullandığı yöntem. Her danışan için, alternatif düşünme şekilleri serisi, sorular cevaplama veya düşünce yöntemleri üzerine kafa yorma işlemleri sayesinde açılır.

Bu yüzden, beyne "Bu düşüncenin (endişelenmenin) sana nasıl faydası dokunuyor?" diye sorduğunuzda cevap kendiliğinden bir şekilde "Dokunmuyor," olacaktır. Sonrasında, beyin sorgulamaya razı olur. Dolayısıyla, endişelenme bastırılmaz ve ezilmez; ona meydan okunur. Bu büyük bir farktır ve o kadar büyük bir içsel savaş değildir.



Elinizin altında bulunması için sayfa 184'deki bilgi kartlarını kesip kullanın veya bu mesajları telefonunuza kaydedin.

ENDİŞELENMEYİ ERTELEMEK

Bu seferki teknik "endişelenmeyi erteleme" araştırmasından alınmıştır. Bazı teorisyenler aşağıdakini önerir (denemekten çekinmeyin):

Her akşam 30 dakikadan az olmayacak bir şekilde, diyelim saat 6'ya endişe vakti ayırın. Sonra aralıksız bir endişe vakti için oturun. Telefon yok, ekran yok, muhabbet yok; endişe haricinde hiçbir şey yok. (Ah, saadet!) Bu sırada, endişelendiğiniz her şeyi bir deftere yazın.

Böylelikle işteyken ve bir proje hakkında endişelenmeye başladığınızda kendi kendinize "Şu an endişelenmeyeceğim ve bunu evde endişe vaktime saklayacağım" diye düşünürsünüz. Bu stratejinin altındaki mantık, beyninize endişelenebileceğinin, ama bunu günün sonraki saatlerinde yapabileceğinin söylenmesidir.

Takip eden günlerde birkaç olay fark etmeye başlarsınız. Öncelikle sıkılırsınız ve bitmesini dileyerek endişe egzersizine biraz sinir olmaya başlarsınız. İkinci olarak, notlarınıza bakarken iki gün önce endişelendiğiniz şeyleri çok da hatırlamadığınızı gözlemlersiniz.

Böylelikle, egzersizin ve endişenin beyhudeliğini artan bir şekilde deneyimleyerek beyni endişeyle "taşırmış" olursunuz.

Bu, zaman alıcı bir egzersizdir; bunu yapmaya üşenmeyen çok az kişiyle çalıştım, o yüzden böyle hissediyorsanız yalnız değilsiniz.

Her neyse, bu yaklaşımdan bir başka bilgi kartı tasarladım:

ŞİMDİ DEĞİL!!

Endişe-geciktirme yaklaşımından ödünç aldım ama bu bilgi kartında yaklaşımın yalnızca özünü kullandım.

"**Şimdi değil**", doyum-ertelemesi yöntemiyle işleyerek sonra endişelenme fırsatını vadederken yine de beynin endişelenmeyi ertelemesini gerektirir. "Şimdi değil"i oldukça faydalı bir teknik olarak gören bir danışanım bunu şöyle anlattı:

> *Dört yaşımdayken ebeveynlerimle dışarıda işgüzarca dondurma istediğim zamanları hatırlatıyor. "Şimdi değil" dendiğinde dondurma alınacağını, ama bunun hemen olmayacağını anladığımı hatırlıyorum. Ayrıca kötü davranışları frenlediğimde dondurmanın daha yakın bir zamanda geleceğini de düşünmüştüm.*

Bu, "şimdi değil"in beyninize söylediği şeydir. Endişelenmek istersiniz çünkü bunun anksiyetenizi azaltacağına inanırsınız. "Endişelenmeyi beklemeniz" söylendiğinde eninde sonunda anksiyeteyi azaltabileceğinizi bilirsiniz. Bu yaklaşım, endişenin sonucu değiştirmediğini ve endişelenmeye devam etmenin beyninizi "karıştırmak"tan başka bir şey yapmadığını ince bir şekilde tekrar gösterir.




Şimdi
Değil
Belki sonra

Bilincin limitleri

Organizmanın (bizim) büyüklüğünün sonsuz olduğuna inanarak beyne sık sık, sınırsız bir güç atfediyoruz. DNA ve onun dolaşık karmaşası ile ilgili bir şey okuduğunuzda elbette bunun bilinç için de geçerli olduğunu varsaymak kolaydır.

Ancak bu, *bilinçli işleme* için geçerli değildir. Şeyler düzenli ve yapılı olmalıdır. Aynı anda sürüp giden çok fazla şey olamaz, yoksa beynin hatları karışmaya başlar.

Örneğin sizinle teker teker konuşursam odağınız durağan kalır. Odaya konuşan başka birini koyarsanız odak biraz daha zorlaşır, konuşan bir kişi daha eklerseniz işler biter.

Bu yüzden beyni aşırı endişe ve olumsuz düşüncelerle doldurursanız dikkat verme, odaklanma ve üretkenlik zayıflar çünkü bilinçli beyinde sınırlı sayıda boşluk vardır. Bu yüzden kendinize bir iyilik yapın ve "kaygılandırıcı aşırı düşünme" ile kargaşadan kaçının.

TELAŞ VE ENDİŞE

Telaş ve *endişe* farklıdır. Şu âna kadar öğrenmiş olduğunuz gibi, endişenin dairesel yapısı hiçbir işe yaramaz. Öbür yandan, telaşın zihinde belli hedefleri vardır: zaman çerçeveleri, çözümler, hareket planları. Örneğin telaş şunlara yardım edebilir:

- korkulan bir durumun olma ihtimalinin etkisini en aza indirmeyi veya, umarız, kaçınmayı planlamak
- olursa, olduğu zaman için adımlar ve hareket planları hazırlamak
- zaman çerçevelerinin listelerini yapmak, belki de yardım edebilecek kişileri ve ne yapılması gerektiğini düşünmek.

Endişe değil, *telaş* kelimesini kullanın. "Bir şey için *telaşlıyım*" diye düşünmek benim için direkt olarak sonrasında bir hareket geleceği anlamına geliyor: örneğin sorun çözme.

ENDİŞE YÖNETME TEKNİĞİ

Bir sonraki sayfadaki şema, en ince ayrıntısına kadar düşünmenizi (endişelenmenizi) yapılandırmak için hazır bir araç sunar.

Bu çizelgeyi kullanarak bir hareket planı yaratabilirsiniz. Bir şeyleri yazın ve salın. Bir kopyasını yatağınızın kenarında bulundurun, böylelikle gece uyanırsanız düşüncelerinizi ve çözümlerinizi kaydedebilirsiniz ve yeniden uyuyabilirsiniz!

DİKKAT DAĞITMA

Bu çizelgenin bir diğer önemli yanı dikkat dağıtma kullanmasıdır. Dikkat dağıtma hem kronik ağrı yönetiminde hem de kaygılandırıcı aşırı düşünme alanlarında en güçlü tekniklerden biridir. Yapabiliyorsanız başka bir şey düşünün veya yapın. Eski deyişi hatırlayın: "Kafanızı biraz dağıtın."

ENDİŞE KARAR HARİTASI

Endişe Karar Haritası, endişe problemini çözmenin yapılaştırılmış bir yoludur. Endişeyi bırakmanıza yardımcı olacak bir dizi soruyu kendinize sorma yoludur.



NEFES ALMA

Endişeli hissettiğiniz zaman, nefes almayı hatırlamak oldukça yardımcı olabilir. Kulağa biraz delice geliyor çünkü sürekli nefes alıyoruz, değil mi? Ancak endişelendiğinizde olan şey nefes tutmaya yatkın olmanızdır ve bu da her şeyi daha da kötüleştirir.

Böyle hissettiğinizde şunları deneyin:

- nefesinizi 6 saniye tutun (derin bir nefes alıp nefessiz kalma hatasına düşmeyin)
- nefes verin
- üçe kadar sayarak nefes alın
- üçe kadar sayarak nefes verin
- üçe kadar sayarak nefes alın
- bunun gibi...

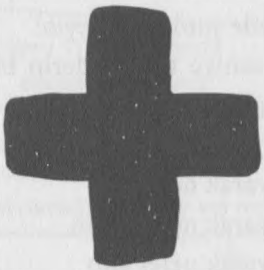
VE SON OLARAK FAYDALI DÜŞÜNCELER

Olgusal gerçeklere, gerçekliğe ve doğruya dayanan düşünceler hakkında bolca konuştuk. Fakat size "faydalı" düşünmenin önemini henüz tanıtmadım.

2009'da meme ameliyatı geçirdikten sonra *Breast Support* adlı bir kitap yazdım (meme kanseri teşhisi yeni konmuş kadınlar için önemli bir okuma). O kitapta "faydalı" düşüncenin öneminden bahseden "Endişe dolambacından nasıl çıkılır" diye bir bölüm yazdım. Kendi çalışmamdan tekrar kopya çekiyorum ve şu alıntıyı veriyorum:

> *Harika bir kelime olan "faydalı" bana Kızıl Haç sembolünü hatırlatıyor. İnsanlara yardım etmenin sembolü olarak küresel çapta tanınıyor. Yalnızca teröristler ve radikaller, fanatik inanç sistemlerinden dolayı buna saygı göstermiyor.*

"Faydalı" kelimesi yargılamakla alakalı değildir, yapılması gereken veya yapılmaması gerekene dayalı değildir, neyin normal veya anormal, doğru veya yanlış olduğu hakkında tespit de yapmaz.



Yani bir şey yanlış gittiğinde veya biri sizin hakkınızda tatsız bir şey söylediğinde kendinize bu düşüncelere kafa yormanın *değerini* sorun. Şunu düşünmeyi unutmayın:

.....

Bu düşüncenin bana nasıl faydası dokunuyor?

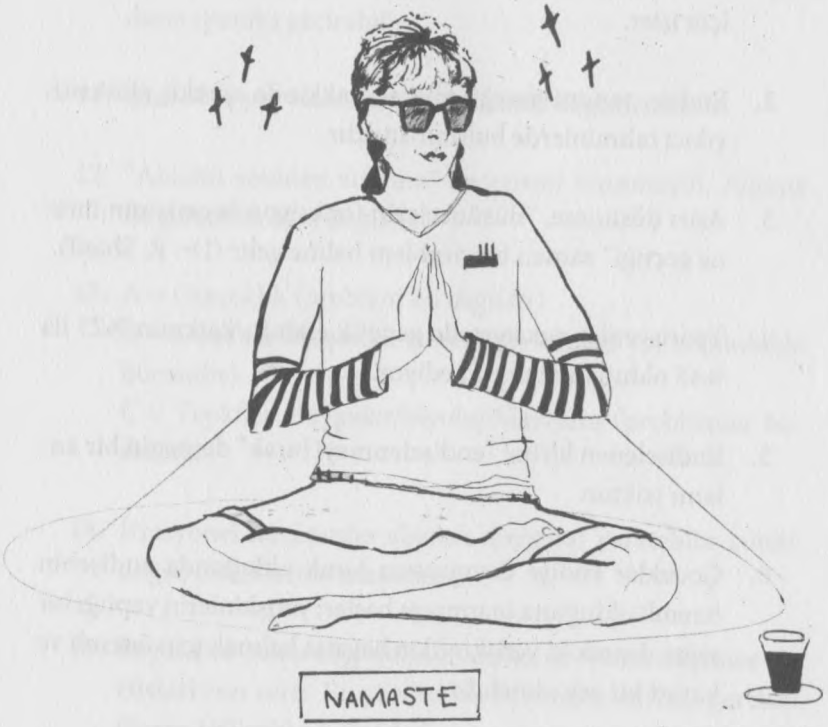
.....

İşte bu kadar. Umarım, tüm bu bilgiyi "faydalı" bulmuşsunuzdur.

Aşırı Düşünme Kitabı terapiye bir alternatif değildir ancak belki de terapiyi karşılayamayan, klinik psikologlara yakın bir yerde oturmayan veya bunu kendi kendine yapmaya çalışan kişiler için müdahaleci ve kaygılandırıcı aşırı düşünmelerini yönetmek için iyi bir yoldur.

Herhangi bir farklılık yaratmadıysa anksiyetenizin başka bir rahatsızlığın sonucu olması ihtimaline karşı profesyonel bir psikolojik yardım almanızı tavsiye ederim.

Her şey gönlünüzce olsun; sizinle çalışmak muhteşemdi.


NAMASTE

HATIRLANMASI GEREKEN ÖNEMLİ ŞEYLER

1. Kafa, omuzlara bağlıdır. Böylelikle bizi biz yapan tüm farklı bileşenler (biyoloji, davranış, duygular ve bilişsellikler) birbirinden ayrılmayacak şekilde bağlantılıdır. Bu bağlantılar dünyanızın hem olumsuz hem de olumlu yönleri için işler.

2. Endişe, tanımı gereği gelecek hakkında sürekli olumsuz, yıkıcı tahminlerde bulunmanızdır.

3. Aşırı düşünme, "düşüncelerin fonksiyon becerisinin önüne geçtiği" zaman bir problem haline gelir (Dr. R. Shieff).

4. Teorisyenler anksiyetede genetik etkinin/katkının %25 ila %45 olduğunu tahmin ediyor.

5. Endişelenen birine "endişelenmeyi bırak" demenin bir anlamı yoktur.

6. Çocuklar endişe davranışına tanık olduğunda endişenin önemli olduğuna inanmaya başlar; yetişkinlerin yaptığı bir şeyse demek ki yetişkinlikte hayatta kalmak için önemli ve hayati bir şey olmalıdır.

7. Araştırmalarda "kaygılandırıcı aşırı düşünme"nin duygudurum üzerinde uzun süreli etkileri olduğu açıkça görülmektedir ve güçlü bir bağlantısı da depresyondur.

8. Endişe batıl bir davranıştır. Ne tahminî ne de engelleyici bir gücü vardır.

9. "Ya olursa?" Düşüncelerinizde bu iki kelimeyi birlikte görürseniz olabilecek en kısa zamanda onları kapatın; dikkatinizi dağıtın, bir bilgi kartı kullanın. Bu yalnızca tekrar iş başında olan, asla bitmeyen bir düşey sarmalın işidir.

10. Anksiyeteniz hem içten hem de dıştan sebeplerle tetiklenebilir. Bir düşünce tüm sisteminizi korku dolu alarm moduna (panik) geçirebilir.

11. Esas olan şey, *nasıl* düşündüğünüzü değiştirmektir.

12. "Anlamı yeniden atfetme" becerisini unutmayın. Algınız ile gerçeklik aynı değildir.

13. A = Gerçeklik (problem bu *değildir*)
    B = Düşünce/bilişsellik (terapinin işlediği yer çoğunlukla burasıdır)
    C = Tepkiler: duygular/biyoloji/davranış (problemler buradadır)

14. İrrasyonel düşünceler abartılı duygular yaratabilir çünkü doğru olduklarına inanırsınız.

15. Beyin size yalan söyleyebilir, söyler de. Buna **düşünce virüsleri** izin verir. Bu yüzden bunları ezberlemeniz gerekir! (Sayfa 195'deki Ek 2'ye bakın.)

16. Öğrendiklerinizi yakınınızdakilerle paylaşın ki özellikle düşünce virüsleri olmak üzere, dile aşinalık geliştirebilsinler.

17. Bir insanı ne kadar çok severseniz sevin, zihinlerini okuyamazsınız; onlar da sizinkini okuyamaz.

18. Felaketleştirmeme kendinizi sakinleştirmenin hızlı ve kolay bir yoludur. "Felaket skalası"nı kullanmayı unutmayın.

19. Rasyonel düşünmek olgusal gerçeğe, doğruya ve gerçek ile faydalı olana dayanır.

20. İrrasyonel düşünceler fikirlere ve ideallere dayanır. Rasyonellerden vazgeçmeyin!

21. Telaşlanmak, endişelenmekten çok daha iyidir.

ŞİMDİLİK
ÇIKIYORUM!

HATIRLANMASI GEREKEN ÖNEMLİ ŞEYLER



EK 1

BİLGİ KARTLARI



GERÇEKLİĞİ DEĞİŞTİREMEM AMA NASIL DÜŞÜNDÜĞÜMÜ DEĞİŞTİREREK GERÇEKLİK HAKKINDA NE DÜŞÜNDÜĞÜMÜ DEĞIŞTİREBİLİRİM.

YANLIŞ BİR ŞEY ÇOK DOĞRU HİSSETTİREBİLİR. BİR HİSSİN, BANA ASLINDA BİR GERÇEK OLDUĞUNU İNANDIRMASINA İZİN VERMEMELİYİM.

ALGILANAN TEHDİTLER HAYATİ DEĞİLDİR.

BU DÜŞÜNCE BENİ NEREYE GETİRİYOR?



BU DÜŞÜNCENİN BANA NASIL FAYDASI DOKUNUYOR?

DÜŞÜNCEM HANGİ AÇIDAN DOĞRU?

HİSLER GERÇEK DEĞİLDİR. İNANÇLAR GERÇEK DEĞİLDİR.

SIKINTI RAHATSIZ HİSSETTİREBİLİR AMA BENİ ÖLDÜRMEZ.
YALNIZCA NEFES AL VE SAĞ SALİM ATLAT.

ŞİMDİ DEĞİL!



KENDİMİ KENDİ DÜŞÜNCELERİMLE KORKUTUYORUM.

ENDİŞELENMEK SIKINTI YARATMAK
HARİCİNDE HİÇBİR ŞEY YAPMAZ.

ENDİŞE BATIL BİR DAVRANIŞTIR.

FELAKET SKALASI

%0 ---------- %100
CİDDEN NE KADAR KÖTÜ?



OLGUSAL GERÇEĞE KARŞI FİKİR

GERÇEĞE KARŞI İDEAL

DOĞRU/FAYDALI

EK 2

DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ

Ya hep ya hiç düşüncesi: Daima/asla, hiç kimse/herkes, her şey/hiçbir şey gibi kelimeler kullanarak dünya oldukça siyah/beyaz bir şekilde görülür. Çok sert bir düşünme şeklidir.

Biyolojik muhakeme: Fiziksel bir hissin, başınıza gelen *çok kötü* bir şeyin (örneğin beyin tümörü, ağız kanseri) işareti olduğunu varsaymakta aceleci olduğunuz zaman.

Felaketleştirme: bkz. **Büyütme**

Bilişsel muhakeme: Karşılıklı düşünce virüsü **duygusal muhakeme**ye çok benzer. Sırf bir şeyin doğru olduğunu düşünüyorsunuz ve hatta buna inanıyorsunuz diye öyle olduğunu varsaymak.

Olumlu olanı devre dışı bırakmak: Olumsuz olana odaklanmakla yetinmeyip bir de başarmış olabileceğiniz herhangi bir pozitif şeyi de filtre dışı bırakmak.

Duygusal muhakeme: Sırf bir şey hissediyorsunuz diye bunun gerçek olması *gerektiğine* kendinizi inandırmanız.

Falcılık: Sürekli negatif sonuçlar öngörmek.

"Ben buna dayanamıyorum.": Kendinizi kelimenin tam anlamıyla bir dakika, bir kelime, bir gün daha dayanamayacağınıza ikna etmek ve bunun doğru olduğuna inanmaya başlamak.

Hemen yargıda bulunmak: Kaynağı yalnızca sizin kendi inançlarınız olan olumsuz yorumlarıyla hiçbir kanıta dayanmayan varsayımların temeli. Bu düşünce virüsünün iki unsuru **zihin okuma** ve **falcılık**tır.

Etiketleme: Aşırı genelleştirme ama aynı zamanda yanlış yaptığınız şeyleri de seçerek çıkarmak, bir de kendinize negatif şekilde konuşmak (örneğin "Sürekli aynı hatayı yapıyorum, ne salağım ya!")

Büyütme, bilinen adıyla, felaketleştirme: Pirenin deve olduğu zaman. Problemleri büyütmek de büyütmek, bunalmaktan bitkin düşene kadar durmamak.

Zihin okuma: Geçici bir isteğe kapılıp tamamen keyfi bir biçimde, doğru olduğuna dair bir kanıt olmaksızın insanların hakkınızda kötü düşündüğü sonucuna varmak.

Küçültme: Büyütmenin tam tersi. Develeri alıp (örneğin önemli başarılarınız) pireye dönüştürmek. Böyle yaparak güçlü yanlarınızı ve beğenilen özelliklerinizi kabul etmekten kaçınabilirsiniz.

Ahlaki "-meli/-malı"lar: Olgusal gerçeklere değil değerlere, inançlara ve beklentilere dayanan **yapılsa iyi olurlar, yapılması gerekenler ve yapılması zorunda olanlar** -faydalı olan eğitici "-meli/-malı"ların karşıtıdır.

Negatif zihin filtresi: Hayatın yalnızca negatif ve karanlık tarafını görme eğilimi.

Aşırı genelleştirme: Tek nahoş olay, sonu gelmeyen bir dizi yenilgi olarak görülür.

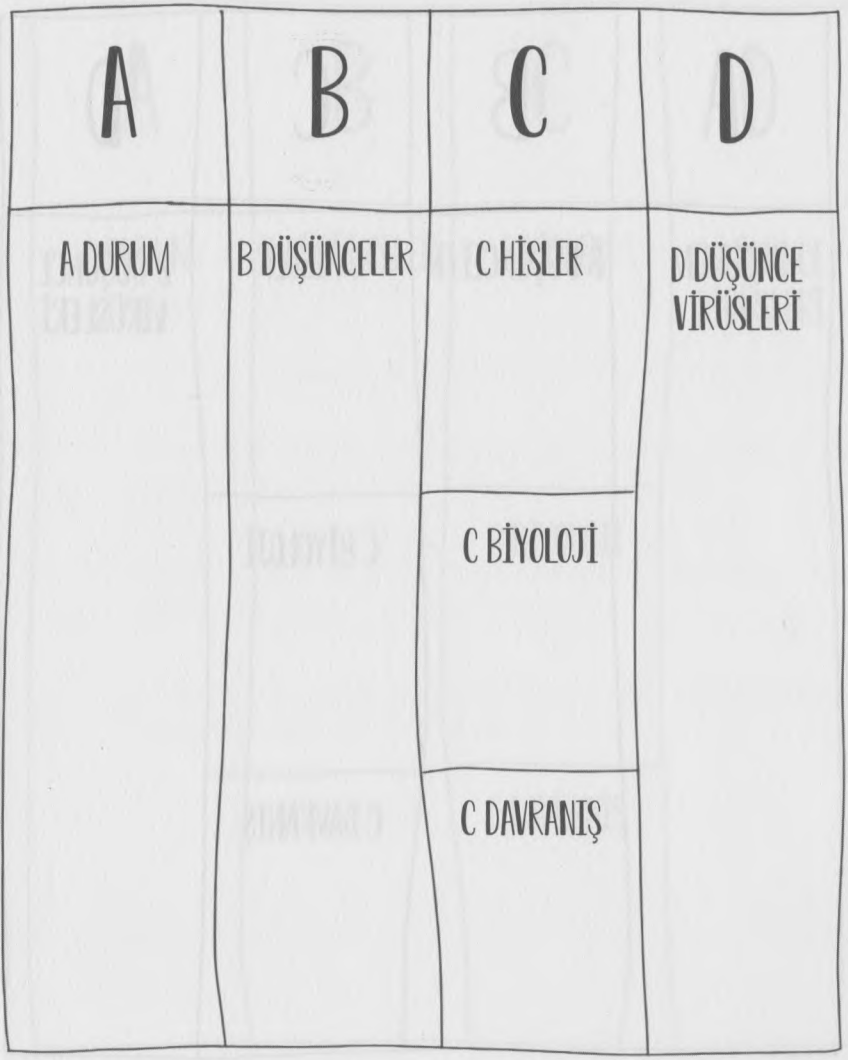
Kişileştirme: Sizinle hiçbir alakası olmayan veya direkt olarak sorumlu olmadığınız dışsal olayların sebebi olduğunuz inancı.

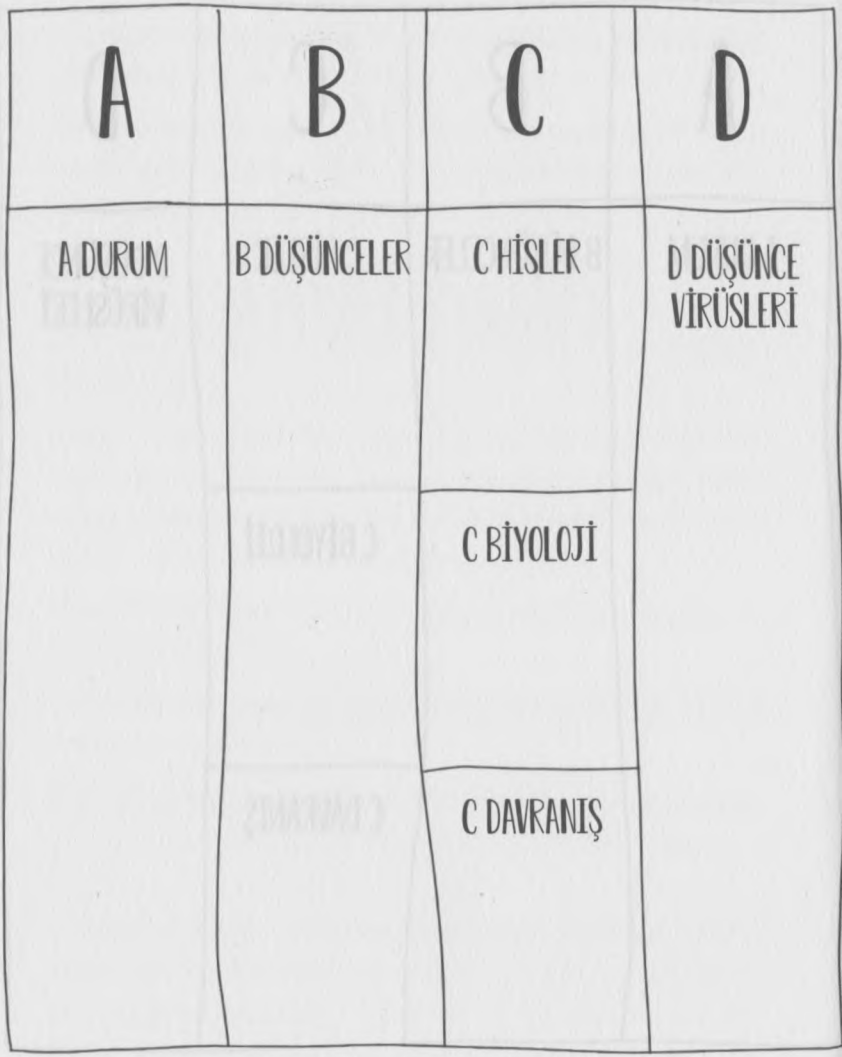
Yapılsa iyi olurlar, yapılması gerekenler, yapılması zorundalar: Tüm bu kelimeler aynı anlama gelebilir ve dolayısıyla aynı duygusal, biyolojik ve davranışsal tepkilere yol açabilir. Hepsi yüzyıllar boyunca suç yoluyla insanları yönetmek için kullanılmış, kontrole dayanan kelimelerdir. Zehirli! Kendinize bir iyilik yapın ve bunlardan kurtulun.

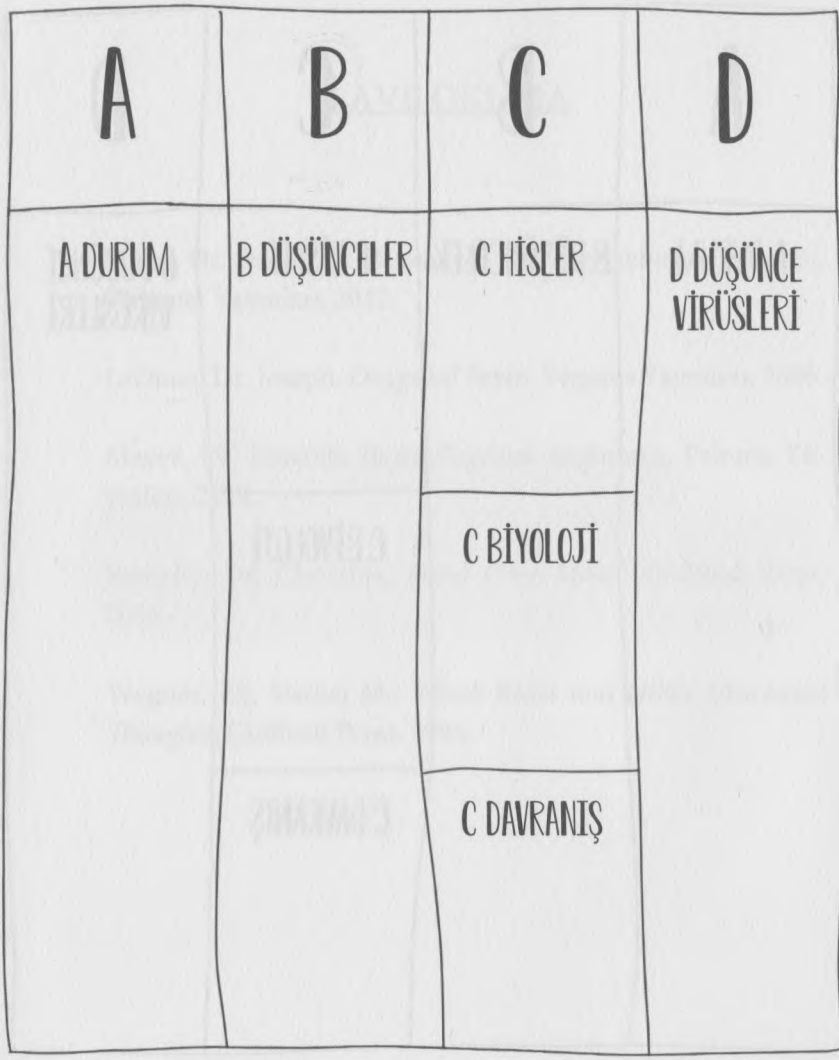
Bu düşünce virüslerini ezberlediğinizden emin olun ki bunları fark etmeyi ve üzerlerine gitmeyi bilin!

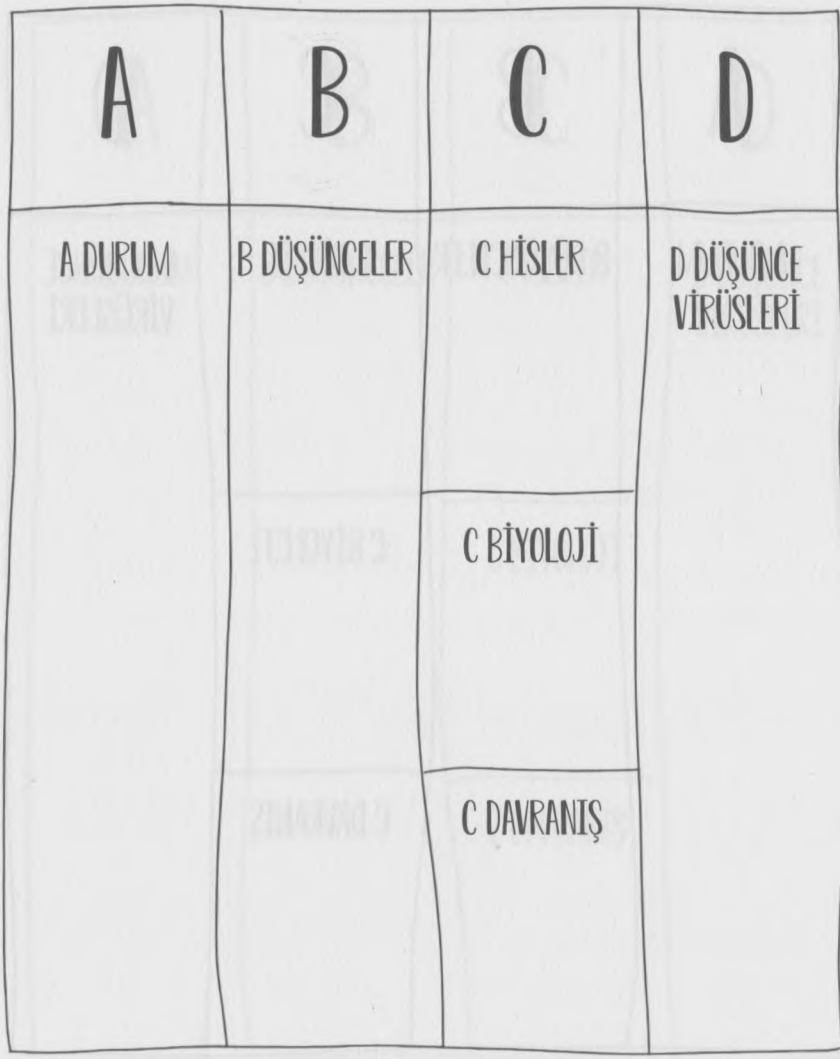
EK 3

DÜŞÜNCE KAYITLARI


A
B
C
D
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ


A
B
C
D
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ


A
B
C
D
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ


A
B
C
D
A DURUM
B DÜŞÜNCELER
C HİSLER
D DÜŞÜNCE VİRÜSLERİ
C BİYOLOJİ
C DAVRANIŞ

İLAVE OKUMA

Burns, Dr. David, *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi*, Psikonet Yayınları, 2012.

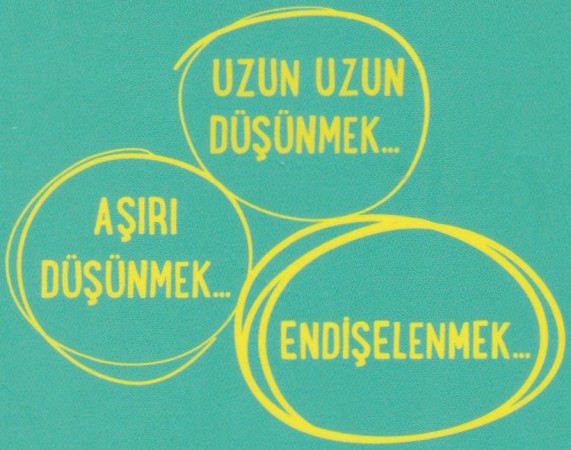
LeDoux, Dr. Joseph, *Duygusal Beyin*, Pegasus Yayınları, 2006.

Mayer, Dr. Emeran, *Beyin-Bağırsak Bağlantısı*, Paloma Yayınları, 2018.

Padesky, Dr. Christine, *Mind Over Mood*, Guilford Press, 2015.

Wegner, Dr. Daniel M., *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, Guilford Press, 1994.


KAYGI DURAĞI'NDAN ÇIKIŞ



Psikolog Gwendoline Smith, birçok insanın muzdarip olduğu bu yaygın kaygı biçimini araştırıyor ve faydalı önerilerde bulunuyor.

Gwendoline Smith, olumlu ve olumsuz aşırı düşünme kavramlarını ayırarak, endişe hakkındaki gerçeği ve sizi engelleyen düşünce virüsleriyle nasıl başa çıkılacağını anlaşılır bir dille anlatıyor.

Birçok örnek, anekdot ve karikatürün yer aldığı *Aşırı Düşünme Kitabı*, kafanızda neler olup bittiğini anlamanıza yardımcı olacak ve sorunlarınızı ele alıp çözebilmeniz için güçlü stratejiler sunacak.

Bilişsel davranış teorisine dayanan bu kitap, kişisel yaşamınızdan ilişkilerinize, işinize kadar hayatınızın tüm alanlarında kaygılı düşünce kalıplarıyla savaşmanıza rehber olacak eşsiz bir kaynak.



thekitap

thekitapyayinlari.com | thekitapyayinlari | thekitapyayin

ISBN: 978-625-7816-83-0