PSİKOLOJİ

Saplantılı Düşüncelerden Kurtulmak

Uyumanıza Dahi Engel Olan
Rahatsız Edici Düşüncelerden
Kurtulmanın En Etkin Yolları

DR. SALLY M. WINSTON
DR. MARTIN N. SEIF

Çeviren: Onur Ataman

Düşündüğünüz Şey Değilsiniz!

Korkutucu, takıntılı veya rahatsız edici düşüncelerle problem yaşıyorsanız hayatınıza nasıl sızabildiklerini bilmeniz gerekiyor. Belki bu düşüncelerin ne anlama geldiğini merak ediyorsunuz ve endişeleniyorsunuz.

Onlar sizi kötü bir insan yapar mı?

Hayır!

Siz kötü veya deli değilsiniz!

Aklınıza giren ve sizi üzen bu düşünceleri, istenmeyen davetsiz düşünceler olarak tanımlıyoruz. Birçok zeki ve iyi insan da bunu yaşar.

İyi haber şu ki artık etkinliği kanıtlanmış tekniklerle onları geride bırakabilir ve hayatınıza devam edebilirsiniz.

Elinizdeki bu güçlü rehber, saplanıp kalmış ve üzerinizde stres yaratan düşüncelerden kurtulmanızı sağlayacaktır. Düşüncelerin yarattığı suçluluk, utanç ve yalnızlığın üstesinden gelecek ve böylece kaygılarınızı azaltabileceksiniz. İyileşme yolunda büyük bir adım için okumanız gereken kaynak önünüzde duruyor.

"Alanlarının iki en parlak beyni olan Sally Winston ve Martin Seif'ten değişim için basit ama çok etkili iki adımlık bir süreç."

-DR. REID WILSON, *Stopping the Noise in Your Head'in* Yazarı

THG 0590907 LVE

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786052 250440

25 ₺

Saplantılı Düşüncelerden Kurtulmak

Uyumanıza Dahi Engel Olan Rahatsız Edici Düşüncelerden Kurtulmanın En Etkin Yolları

DR. SALLY M. WINSTON
DR. MARTIN N. SEIF

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Translated from the English Language edition of OVERCOMING UNWANTED INTRUSIVE THOUGHTS by Sally M. Winston and Martin N. Seif, originally published by New Harbinger Publications, Inc. Copyright © 2017. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications, Inc, tarafından "OVERCOMING UNWANTED INTRUSIVE THOUGHTS" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-2250-44-0
Yayıncı Sertifika No: 32858
1.Baskı: İstanbul 2018
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Tansel Mumcu
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Sinem Öktem
Son Okuma: Umut Kısa
Çeviren: Onur Ataman
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Orijinal Adı: Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Mort, Carla, Maggie ve Molly için...

-S. W.

Samantha, Laura, Sam, Clare, Ruta ve Adam için...

-M. S.

ÇEVİRMEN HAKKINDA

Onur Ataman, 1980 İstanbul doğumludur. Evli ve bir çocuk babasıdır. Çevre Yüksek Mühendisi olup, Uluslararası İşletme alanında yüksek lisans yapmıştır. Yabancı ortaklı kurumsal firmalarda çalışmış ve yöneticilik yapmıştır. Yönetim Sistemleri ve Koçluk başta olmak üzere farklı uzmanlık alanları bulunmaktadır. "Girişimci Devrimi", "Benzersiz" ve "Marka Olmak İstiyorum" kitaplarının çevirilerini yapmıştır.

İçindekiler

Giriş 13

1. Saplantılı Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak 19

2. Saplantılı Düşünce Çeşitleri 37

3. Düşünceler Ne Anlama Gelir: Mitler ve Gerçekler 63

4. İstenmeyen Davetsiz Düşünceler; Soru ve Cevaplar 79

5. Beyniniz İstenmeyen Davetsiz Düşünceleri Nasıl Yaratır? 91

6. Yaptıklarınız Neden İşe Yaramadı? 107

7. İstenmeyen Davetsiz Düşüncelere Nasıl Yaklaşmalısınız? 131

8. İstenmeyen Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak 157

9. İyileşme Ne Demektir? 175

10. Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalısınız? 183

Teşekkür 189

Ek: İstenmeyen Davetsiz Düşünceler için Rehber
(Ne Yapılmamalı) 191

Kaynakça 199

GİRİŞ

Hiç tren istasyonunda, platformun kenarında beklerken hiçbir işinizle ilgili düşünmeye başladığınız ve aniden şöyle bir fikre kapıldığınız oldu mu? *Buradan atlamalıyım ve ölmeliyim!* Ya da şu düşünce ile mücadele ettiniz mi? *Hey, şu adamı raylara itmeliyim!*

Birçok kişiye bu sorular sorulduğunda, %90'ı bu tür düşünceler yaşadığını söylemiştir.

Çok daha önemli olan ikinci bir soru grubu daha vardır ve bu kitaptaki konular için anahtar vazifesi görmektedir. Korkunç şeyler yapmanızı söyleyen bu düşünceler sizi endişelendiriyor veya üzüyor mu? Ya da zaten kötü bir şey yapmış olduğunuz düşüncesi içerisinde boğuluyor musunuz? Bu düşüncelerin önemli bir anlamı olduğuna mı inanıyorsunuz? Aklınızdan atamadığınız bu düşünceler yüzünden çıldırma noktasına mı geliyorsunuz? Tuhaf, tekrarlayan, iğrenç veya acımasız düşüncelerinizin sizi utandırması ya da kendiniz hakkında kötü hissettirmesi sebebiyle, dehşet içinde mi yaşıyorsunuz? Bu düşüncelerin tekrar gelmemesini umarak, bunun için dua mı ediyorsunuz? Ama tekrar geliyorlar ve aklınızdan çıkmıyorlar. Belki de sizin bir parçanız olmaya başladılar!

Bu tür üzücü, stres yaratan, korkutan ve aklınızdan atamadığınız düşünceleri *istenmeyen rahatsız edici* düşünceler olarak adlandırıyoruz. Aklı başında ve iyi insanlar bile bu düşünceleri deneyimler. İstemediğiniz düşünceler sebebiyle boğulmuşsanız -düşünceleriniz sizi korkutuyorsa- ve bunları kimseyle paylaşamıyorsanız bu kitap hayatınızı değiştirecek.

İlk mesajımız, yalnız değilsiniz! Milyonlarca insan sizinle aynı düşüncelere sahip İyi insanların da istenmeyen düşünce-

leri var. Nazik insanlar, şiddet dolu düşünceleri deneyimleyebilir. Çılgın düşünceler en ufak bir çılgınlık yapmayan kişilerin aklına gelebilir. Bu tür tekrar eden düşüncelere sahip olan tek kişi siz değilsiniz! Bunu aklınızdan çıkarmayın.

En olumlu tahminlerimize göre sadece ABD sınırları içerisinde yaşayan en az 6 milyon kişi, hayatının bir döneminde istenmeyen davetsiz düşünceler yüzünden acı çekti. Bu konuda sessiz kalmak, korku ve utanç duymak, acınızı ve yalnızlığınızı daha da artırıyor. Yarattığınız duvarları ve kendinizi izole ettiğiniz sınırları, sizin gibi birçok insan olduğunu düşünerek yıkabilirsiniz.

İkinci mesajımız ise çok cesur olduğunuz! Bu kitabı alma ve buraya kadar okuma cesareti gösterdiniz. Hepsinden önemlisi -bu düşüncelerin bir anlamı olabileceğini veya tehlikeli olabileceğini düşündünüz- bu düşünceleri aklınızdan çıkarmaya çalıştınız. Eminim ki daha önce de bunu başarmak için birçok şey denediniz. Bu kitabı almak ve bu konuda okuyarak bilgi edinmeye çalışmak, cesaretinizin bir göstergesidir.

Gittiğiniz karmaşık yolda, muhtemelen korkutucu ve önemli bir gerçeği fark ettiniz. Düşünceleri aklınızdan atmaya çalışmak işinize yaramadı. *Kimsenin işine yaramaz!*

Temel bir gerçekle başlayabiliriz: Her zaman yaptığınız şeyleri yaparak, her zaman elde ettiğiniz sonuçları elde edersiniz (Forsythe ve Eifert 2007). Diğer bir deyişle, farklı bir sonuç istiyorsanız farklı bir metot denemek zorundasınız. Şunu anlayarak başlamanız çok önemlidir, *sizde bir yanlışlık yok ama kullandığınız metotlarda* büyük bir problem var! Elinizdeki kitap bu konuda faydalı olacaktır. Düşüncelerinize bir isim vermek, yalnız olmadığınızı fark etmenize yardımcı olacaktır. Düşüncelerinizi utanç ve korku hissetmeksizin isimlendirebilmek çaresizliğinizi azaltacaktır. Ama hepsi bu değil. İstenmeyen davetsiz düşünceler hakkında ne bildiğimizi sizinle paylaşacağız. Onların çeşitlerini ve devam etmelerine neyin sebep olduğunu, bu düşüncelere saplanıp kalmaktan nasıl kurtulabileceğinizi göste-

ren en iyi yaklaşımları sizin için sunacağız.

Faydalı Gerçek: Sizde bir problem yok, sadece düşüncelerinizle baş etme şeklinizi değiştirmelisiniz.

İstenmeyen düşünceler hakkında doğru bilgi sahibi olan kişilerden aldığımız mesajlar genellikle şöyledir:

> 11 yıldır, anksiyete (sıkıntı, gerginlik, mutsuzluk) rahatsızlığı tanısı konulmuş ve çoğu zaman saplantılı ve rahatsız eden düşüncelerle boğuşan bir kişiyim. Terapistim bu konuda faydalı olamadı. Ama sizin bu konuda bilgi sahibi olduğunuzu görüyorum. Bir kişiyle bu konu hakkında konuşma düşüncesi bile insanı felce uğratıyor.
>
> Saplantılı düşünceler hakkındaki makalenizi okudum; özellikle sık sık şiddet veya cinsellik içerdiğini net olarak söylemeniz bana bir umut verdi. Bunun sadece bana özel -kimsenin anlayamayacağı- bir rahatsızlık olduğunu düşünüyordum. Böyle olmadığını görmek, isimlendirmek ve net olarak yazabilmek hayatımda bir devrim yarattı. Daha fazla yardım almak için motivasyon kazandım.

Saplantılı düşünceleriniz konusunda etkili bir yardım alabilmek, maalesef pek mümkün değildir. Anlayışlı arkadaşlarınız veya ailenizle konuşmak, onların durumunuzu anlamasını sağlamaz. Aksine daha kötüleştirebilir. Şu anda piyasada bu konuyu kapsayan başka bir 'modern' kitap yoktur. Düşüncelerinizi yönlendirerek, korkularınız ile başa çıkabiliyor olsanız bile tam bir yardım alıyor sayılmazsınız. Ne yazık ki bu problem kendi kendiliğine çok nadiren çözülür!

İstemediğiniz, saplantılı düşünceleriniz ile ilgili olarak bir terapist ile görüşmüş olabilirsiniz. Saplantılı düşüncelerinizin sebep olduğu başka bir hastalık tespit edilmiş olabilir. Saplantılı düşüncelerinizden kurtulamadıysanız bu kitap sizin içindir. Bütün terapistler, saplantılı ve davetsiz düşüncelerle mücade-

le etme konusunda 'modern' etkin yöntemlere sahip değildir veya siz onlarla konuşmaktan çekiniyor olabilirsiniz. Bu kitap size aradığınız benzersiz, pratik ve işe yarayan bir program sunmaktadır. Sizi tüketen, moralinizi bozan ve acı çekmenize sebep olan düşüncelerden kurtarabilecek bir program!

Bu Kitaptan En İyi Şekilde Nasıl Faydalanabilirsiniz?

Bilginin güç olduğunu unutmayın. İstenmeyen, saplantılı ve davetsiz düşünceler hakkında ne kadar çok bilginiz olursa bu konuda o kadar çok özgürleşecek, çaresizlikten kurtulacaksınız. Bu kitabı baştan sona okumanız konusunda sizi yüreklendirmek isterim. Böylelikle en yüksek faydayı sağlamış olacaksınız. Saplantılı düşüncelerinizden kurtulmaya başlamak konusunda kendinizi güçsüz hissettiğinizi biliyorum. İlk sayfalardan itibaren öğrenmeye başlayacaksınız; her bölümde daha çok bilgiye sahip olacaksınız. Bu kitabın her bir bölümünün, iyileşme sürecinizin ayrı bir parçası olduğunu bilmenizi isterim. Aslında ilk birkaç bölümde, kitabın tamamına ilişkin genel bilgilendirmeyi bulacaksınız.

1. Bölüm, genel kabulleri içermektedir. Saplantılı ve rahatsız eden düşünceler hakkında en son bilgileri sizinle paylaşacağız. 2. Bölüm'de ise saplantılı düşüncelerin çeşitlerini ve detaylı açıklamalarını bulacaksınız. 3. Bölüm'de, saplantılı ve istenmeyen düşünceler hakkındaki mitleri (efsaneleri) çürüteceğiz. 4. Bölüm'de bu konuda sıklıkla sorulan soruları ele alacağız ve cevaplarını paylaşacağız. 5. Bölüm'de beyninizin bu düşünceleri nasıl ürettiğini öğreneceksiniz. Bazı düşüncelere nasıl saplanıp kaldığınızı ve bu düşüncelerin nasıl saplantıya dönüştüğünü göstereceğiz. 6. Bölüm'de, en iyi denemelerinizin neden işe yaramadığını ve geleneksel anksiyete yönetim tekniklerinin, saplantılı düşüncelerinizi nasıl daha da artırabileceğini göreceksiniz.

Faydalı Gerçek: İstenmeyen düşünceler hakkında sadece bilgi sahibi olmak bile bu konuda yaşadığınız stresi önemli ölçüde azaltmanıza yardımcı olacaktır.

7. Bölüm'de ve 9. Bölüm'de, inançlarınızı ve yaklaşımlarınızı nasıl değiştirebileceğinizi göreceksiniz. Beyninizi, zihninizi ve vücudunuzu tamamen farklı bir yaklaşımla eğitmenizi sağlayacağız. Birçok bölüm kendinden önce verilen bilgi ve uygulamalara dayalı olarak hazırlanmıştır. Bildiklerinizi sistemli olarak uygulayarak acılarınızın ve korkularınızın üstesinden gelebilir, saplantılı düşüncelerin yarattığı karmaşayı geride bırakabilirsiniz. 10. Bölüm ise kendine yardım edebilme sınırının neresi olduğunu ve profesyonel yardım almanız gereken bir noktada olup olmadığınızı sağlayacak bilgiler içermektedir. Son olarak, kendimizi ve düşüncelerimizi çok ciddiye aldığımız inancından yola çıkarak saplantılı düşünceler hakkında ne yapmamamız gerektiğini içeren bir bölümümüz var.

İyileşmek kolay olacak mı? Muhtemelen pek kolay olmayacak. Çünkü düşüncelerle ilgili birçok işe yaramayan alışkanlığı bırakmanız gerekecek. Bunun yanında otomatik duygusal reaksiyonlarınızı değiştirmeniz ve bunlardan uzak kalmaya çalışmanız gereklidir. Zihninizin bu tür yanlış yönlendirmelerinden kurtulmak için yeni ve işe yarar yöntemleri öğreneceksiniz. Başlangıçta kolay olmasa bile düşüncelerinizi isimlendirmek için paylaştığımız bu yeni yöntemleri denemelisiniz. Ayrıca size uygulamaya nasıl başlayacağınızı ve duygusal reaksiyonlarınızı nasıl kontrol altına alabileceğinizi göstereceğiz. Dans etmeyi, kitaptan dans adımlarını okuyarak öğrenemezsiniz. Zihninizin 'dans pistine' çıkmanızı sağlayacağız ve eksik, yanlış adımlarınızı düzeltmenizde yardımcı olacağız.

Zor mu olacak? Muhtemelen, evet! Ama diğer taraftan bakalım; feda ettiğiniz hayat kalitenizi düşünün. İstenmeyen düşünceleriniz hakkındaki inançlarınızı gerçekten anlayabilirseniz,

onlarla başa çıkmak düşündüğünüz kadar zor olmayacaktır. Artık onlar hakkında bildiklerimiz sayesinde istemeden onları destekliyor olmayacağız. Düşündüğünüz şeyler gerçek değil: Dehşet verici, korkutucu ve rahatsız edici düşünceleriniz sizin hayatınızda bir tehlike yaratamaz. Çözüm: Düşünceleriniz ile tamamen yeni bir ilişki kurabilmekte yatıyor. Onlardan korkmanıza veya utanmanıza gerek yok. Aklınızdaki bu engellerden kurtulmayı öğrenerek işkenceden uzak ve özgür bir hayata adım atacaksınız.

BÖLÜM 1

Saplantılı Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak

Saplantılı davetsiz düşüncelerden kurtulmanın farklı aşamaları vardır. Başlamak için düşüncelerin ne anlama geldiğini ve gelmediğini bilmelisiniz. Düşüncelerin nasıl tekrarlandığını ve saplantıya nasıl dönüştüğünü anlamalısınız. Bir zararı olmayacak saplantılı düşüncelerin, sizi nasıl rahatsız ve tehlikede hissettirebildiğini bilmelisiniz. Zihninizi, vücudunuzu veya duygularınızı kullanarak mücadele etme yöntemleriniz işe yaramayabilir. Hedefiniz tabii ki korkudan, çekingenlikten, sizi engelleyen suçluluk duygusu ve saplantılı düşüncelerinizin getirdiği diğer olumsuz duygulardan kurtulabilmektir. Bunlardan her biri iyileşme yolunda atılan büyük adımlardır. Her adım bir başarıdır ve adımların hepsinin bir arada atılabilmesi, bu alandaki yolculuğunuzu tamamlayabilmeniz için gereklidir.

Herkesin saplantılı düşünceleri vardır! Bunlar davetsiz, bir anda aklınıza gelen, rutin düşüncelerinizin arasında olmadığını düşündüğünüz şeylerdir. Saplantılı düşünceler, birçok insan tarafından deneyimlenir. Ama birçok kişi bu düşünceleri çok hızlı bir şekilde unutur veya etkilenmez. Saplantılı düşüncelerden zarar görmeyen veya bu konuda endişelenmeyen insanlar ilginç, rahatsız edici veya komik anlar yaşar... Sonra bu düşünceler biter. Bazen tekrar başlar. Birçok saplantılı düşünce -ne kadar dehşet verici olduğuna bakılmaksızın- sadece birkaç dakika için kişiyi etkiler. İnsanlar genellikle onları hatırlamaz veya

tekrar düşünmez. Özetle tekrar hatırlanacak kadar değerli değillerdir. (Çok komik olmadıkları sürece...)

Faydalı Gerçek: Neredeyse herkes rahatsız edici, istenmeyen düşüncelere maruz kalabilir.

Bu paragrafı yazarken yaşadığım davetsiz bir düşünceyi örnek göstermek istiyorum: *Umarım bu fırtınada elektrik kesilir, çalışmaya devam etmek istemiyorum.* Bu düşünce aklımda gidip geliyordu ve ben bir şey yapamıyordum. Bu noktada önemli olan şudur: *Zihnim, motivasyonum veya düşüncelerim hakkında endişelenseydim şu anda bunu sizinle paylaşmaya utanırdım.* Bu düşünceyi paylaşmanın, benim için ne anlama geldiği hakkında endişelerim olurdu. İşimin beni mutlu etmiyor olması mümkün mü? Emekli mi olmalıyım? Tükendim mi? Depresyondayım ve bu kitabı yazmamak için mazeret mi arıyorum? Neden konsantre olamıyorum? *Gerçekten elektriklerin kesilmesini mi istiyorum?* Bu düşüncemde yanlış olan şey nedir? Ya da belki ben gerçekten özel bir mesaj aldım ve elektrikler kesilmek üzere, mumları hazırlamalıyım? Bunların yerine, hiçbir şey yapmadım! O ânın geçmesini bekledim. Bu sadece bir düşünce, üzerinde durmaya bile değmez. Bu yüzden yazmaya devam ettim.

Buna benzer istenmeyen düşünceleri insanlar sonradan hatırlayabilir. *Evet, o müstehcen fikirlerin aklıma geldiği anı hatırlıyorum. O sırada asansördeydim. Korkutucu bir deneyimdi.* Bazen asansörler ve bu tür düşünceler geçici olarak birleşir. Birisi diğeriyle ilişkilenir. Bunun bir anlamı yoktur. Sadece insan zihni bu tür birleştirmeleri otomatik olarak gerçekleştirir. Deneyim, ne kadar garip olsa bile önemsizdir ve silinip gider.

Saplantılı davetsiz düşünceler sıradan bir düşünce gibi başlar. Garip, *komik* veya *iğrenç* olabilir. Ama bu düşünceyi istememek, onun hakkında endişe sahibi olmak veya onunla savaşmak, bu düşüncenin daha çabuk gitmesini sağlamaz. Onu istememe sebebiniz, büyük olasılıkla sizde üzüntü veya endişe

yaratmasıdır. Bu sadece başlangıçtır. Onun hakkında endişelenirsiniz, kabullenmezsiniz, aklınızdan çıkarmaya çalışırsınız ve geri gelir. Düşünceler veya görüntüler tekrar eder. Bir süre sonra, dikkatinizi çekmeye başlar: Kötü hisseder, iğrenir, dehşet içinde kalır veya çok şaşırırsınız. Acil olarak onları uzaklaştırmanız gerektiğini hissedersiniz. Birçok saplantılı düşünce; agresiflik, seks, tabular, sinir bozucu veya kendinizi küçültücü şeyler hissettirir. Saplantılı bir düşünce genellikle yapmak istemediğiniz bir şey için işaret olduğu hissiyatı yaratabilir. Aklınızdan çıkarmanızın imkânsız olduğunu düşünebilirsiniz. Onlarla başa çıkma çabalarınız, gittikçe daha çok zaman almaya başlar; zihin enerjiniz tükenir ve yaşam kaliteniz düşer. Saplantılı düşünceler zamanla daha sık ve yoğun görülmeye başlar. Sonunda sıklık ve yoğunluğu o kadar artar ki kendinizden, güvenliğinizden ve niyetlerinizden şüphe duymaya başlayıp kontrolünüzü kaybedebilirsiniz.

Zihnin Doğal Sesleri

Zihnimizin birçok doğal sesi vardır. Bu sesler hayatımızı ilgi çekici ve renkli yapar. Bizi korumaya çalışan, fikirlerimizi veya yorumlarımızı vurgulayan iç seslerimizi hepimiz tanırız. Bunları asla yüksek sesle söylemeyiz. Ayrıca diğer kişilerden fiziksel görüntümüz, bir görevi bitirmek için ne kadar vaktimizin kaldığı gibi konular için geri dönüşleri izleyen iç seslerimiz vardır. Bunlara benzer daha birçoğuna sahibiz. Bu sesler zihnimizin doğal bir parçasıdır. Günlük hayatımızda, bu sesleri adapte olabilmek için kullanırız.

Saplantılı, istenmeyen ve davetsiz düşüncelerin ise üç farklı sesi vardır. Bu seslerin verdiği mesajlar ve üzerinizde yarattığı etki, problemin sürmesini sağlar. Onları tanıtarak ve örnekler vererek, fark etmenizi kolaylaştıracağız. Böylelikle düşüncelerinizle olan ilişkinizde, gereken büyük değişimi yapabilecek, sıkıntılarınızı azaltabileceksiniz.

Size bu sesleri tanıtmaya başlıyoruz. Biz onları, 'Endişe Sesi', 'Sahte Rahatlık' ve 'Bilge Zihin' olarak adlandırıyoruz. Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu seslerin diyaloglarını ve yorumlarını içeren örnekler bulacaksınız. Bu seslerin her biri kendi adına uygun şekilde mesajlarını sunacaktır. Zihninize girdiklerinde veya bir anda belirdiklerinde, ne yapmanız gerektiğini anlamanızı sağlayacağız.

Endişe Sesi ile başlayalım. Bu korkutucu görüntülerin sesidir. Endişe sesi "Ya şöyle olursa?" der. Sürekli olarak korku ve şüphe duymanızı sağlar. Düşünceleriniz trajedi ve acılarla sonuçlanacaktır. Bu ses, mantıksız, saçma, sapıkça ve tamamen çılgın gibi görünebilir. Bazen Endişe Sesi, oldukça garip veya acil uyarılar yapar. Sizi endişelendirir, böler, korkutur ve sürekli konuşur. Endişe Sesi, anksiyetenizi artırır. Davetsiz veya saplantılı bir düşüncenin ilk sesi genellikle Endişe Sesi'dir.

Sonraki sesimiz, Sahte Rahatlık. Bu ses, Endişe Sesi'nin "Ya şöyle olursa?" sorusunu takip eder. Bu sorunun yarattığı stresi veya rahatsızlığı ortadan kaldırmayı amaçlar. Bunu Sahte Rahatlık olarak adlandırmamızın sebebi, asla hedefine ulaşamamasıdır. Genellikle anlık bir rahatlama verir veya gerçekliğin yanlış algılanmasına sebep olur. Ayrıca Endişe Sesi'ni tam olarak susturamaz. Aslında bunun tam tersidir. Sahte Rahatlık sesi her zaman başka bir "Ya olursa?" sorusunu tetikler. Endişe Sesi'nin yarattıklarını sürekli olarak, sorgulamaya, kontrol etmeye, kaçınmaya, baskılamaya, yeniden değerlendirmeye, sebep bulmaya ve önemsizleştirmeye çalışır. Sahte Rahatlık oldukça fazla çabalar ama genellikle anksiyeteyi azaltamaz. Sık sık Endişe Sesi sebebiyle öfkelenir, utanır ve sadece uzaklaşmak ister. Endişe Sesi'nin getirdiği bazı düşünceler bizi oldukça korkutabilir. Bu düşünceler delirme, tehlike, kontrolü kaybetme, başkalarının bizi sevmemesi, sıkıntı, sapıklık gibi düşüncelerdir. Saplantılı davetsiz düşüncelerle birlikte, Endişe Sesi veya Sahte Rahatlık kendi aralarında bitmez bir tartışmaya girer. *Bütün istenmeyen davetsiz düşüncelerin etkisini göstermeye başladığı nokta burasıdır!*

Faydalı Gerçek: Sizin etkilenmeye başladığınız an, Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık arasındaki tartışmalardır. Bu saplantılı düşüncenizin boyutuna bağlı olarak, oldukça sıkıntı yaratan bir durum olabilir.

Nihayet, Bilge Zihin'e geldik. Bu ses, diğerlerinin tartışmasını uzaktan izler, oldukça az katkıda bulunur. Bilge Zihin, sakindir ve etkilenmez. Endişe Sesi'nin kimseye yardım edemeyeceğini bilir, Sahte Rahatlık'ın anlık fayda sağlayacağını bilir. Bununla birlikte, Sahte Rahatlık sesinin farkında olmadan Endişe Sesi'nin devam etmesine sebep olduğunu da bilir. Diğer iki sesin aksine, Bilge Zihin bir karmaşa içine girmez, çaba göstermez ve belirsizliği kabul eder. Meraklıdır ve bazen başkalarını üzecek şeyler onu cezbeder.

Bilge Zihin, tutkulu bir farkındalık hâlidir. Anda olmak; açık ve dikkatli olmak demektir. Anda olmak; düşüncelerinizi, hislerinizi ve duygularınızı bir yargı veya değerlendirme yapmaksızın izleyebilmektir. Anda olmak; bir parçanız olan deneyimlerinize, farklı bir açıdan -gerçek zamanlı olarak- bakabilmenizi sağlar. Anda olabilmek; saplantılı düşüncelerinizden kendinizi kurtarabilmeniz için oldukça etkili bir yöntemdir. Bu yaklaşımı, gerektiğinde nasıl uygulayabileceğinizi size göstereceğim. Bir düşünce üzerinde üç sesin konuşmasına bakalım:

Endişe Sesi: Bu kedi yavrusu oldukça sevimli ve çaresiz. Ya onu boğarsam ne olur? Bu oldukça kolay.

Sahte Rahatlık: Bunu asla yapmazsın!

Endişe Sesi: Bak, parmaklarımı boğazının etrafına doladım bile.

Sahte Rahatlık: Saçmalama. Sen nazik ve sevgi dolusun!

Endişe Sesi: Bunu nereden biliyorsun? Dün bir an öfkemin doruğuna ulaştım. Ya bir gün kendimi kontrol edemezsem?

Sahte Rahatlık: Sadece kendini öfkeli hissettin. Hiçbir şey yapmadın. Bunu düşünmeyi bırak. Böyle bir şey asla olmayacak.

Endişe Sesi: Her zaman bir ilk vardır. Acaba bende bir bozukluk mu var? Neden böyle düşüncelere sahibim?

Sahte Rahatlık: Sadece başka bir şey düşünmeyi dene. Kedi yavrusundan uzaklaş. Bu delilik! Delice şeyler düşünüyorsun.

Endişe Sesi: Demek ki çılgınca düşüncelerim olduğunu sen de kabul ediyorsun?

Bilge Zihin: Burada izninizle araya giriyorum. Bunlar sadece düşüncedir. İkinizin kavgasını izliyorum. Yorumlarınızı değerlendiriyorum. Daha fazla tartıştıkça daha fazla üzüleceğinizi fark ettim. Dikkatimizi vermemiz gereken daha önemli bir konu olduğunu görüyorum. Bu herkesin aklına gelebilecek vahşi bir düşünce olabilir ve hiçbir anlamı yoktur! Sadece bu düşüncelerin olmasına izin verseniz ne olur? Onları birer düşünce olarak bırakalım.

Faydalı Gerçek: Saplantılı, istenmeyen düşüncelerinizi sadece izlemek veya yorum yapmaktan kaçınmak, onlardan kurtulabilmenin en etkili yollarından biridir.

Neden Düşüncelerimiz Takılıp Kalır?

Daniel Wegner isimli psikolog, "Zihnin ironik süreci" (1994) isimli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Başka bir psikolog Lee Baer, Edgar Allen Poe'nun kısa hikâyesi olan *The Imp of the Perverse'dan [Yaramaz Sapkınlık]* etkilenerek, aynı süreci "IMP of the Mind" (2001) [Zihnin Yaramaz Süreci] olarak adlandırdı. Bu çalışma; düşünmek istemediğiniz bir konunun, daha fazla düşünmenizle son bulacağı gerçeğini sunmaktadır. Bu ironiktir: Zihniniz oldukça yaramazdır! Kendiniz görmek isterseniz çok kolay bir yolu var:

UYGULAMA: İronik Sürecimizi İzleyelim

Bu uygulama, on dakikadan kısa sürecektir ve iki adımdan oluşmaktadır.

Adım 1

Alarmınızı iki dakikaya ayarlayın. Rahat bir yerde oturun, gözlerinizi kapatın ve düşündüğünüz, hissettiğiniz, duyduğunuz, kokladığınız şeylere dikkatinizi verin. Ne isterseniz düşünebilirsiniz. Sadece bir şey dışında. Hiçbir şekilde *havuç* düşünmeyin. Kelime olarak havuç, koku olarak havuç, tat olarak havuç... Havuç yok! Ne havuçlu kek, ne salata içindeki havuç ne de Bugs Bunny! Portakal renginden uzak durmak belki işe yarayabilir. Şimdi zamanlayıcıyı başlatın ve zihninizi havuçtan uzak tutabilmek için her şeyi yapın.

Süreniz doldu! Kendinize sorun, başardınız mı? Birçok kişi akıllarına hiç havuç gelmeden tamamlayamadığını rapor etmiştir. Havuç düşünmemek için yaptığınız tüm çabalar ters tepki verdi. Aslında çabanızın kendisi başarısızlığı getiren unsurdur. Siz düşüncelerinizi havuçtan uzak tutmaya çalıştıkça aklınıza daha çok havuç geldi. Dolayısıyla havuç hakkında <u>düsünmemeye</u> çalışmak, onu düşünmenin başka bir yoludur!

Adım 2

Uygulamanın bu bölümünde, alarmınızı beş dakikaya kurun. Göreviniz bu süre boyunca aklınıza havucu hiç getirmemek. Uygulamanın ilk bölümünde, rahat bir şekilde oturun ve kendinize havuç dışında düşünecek bir şeyler seçin. Süreyi başlatın ve her havuç düşündüğünüzde, sayacı sıfırlayarak baştan başlatın. Göreviniz oldukça basit, beş dakika boyunca havuç düşünmeyeceksiniz. Dürüst olun! Hazır, başla!

Ne olduğuna bir bakalım. Birçok katılımcı sadece birkaç saniye içinde havuç düşündüğünü ve süreyi baştan başlattığını söylemiştir. Sonra ne oldu dersiniz? Bu tekrar gerçekleşti ve tekrar ve tekrar... Bir süre sonra görev imkânsız bir hâle geldi. Bıkmış, sıkılmış hatta sinirlenmiş olabilirsiniz. Her seferinde düşünce tekrar ve tekrar geldi. Neredeyse hiç kimse beş dakikayı tamamlayamadı. Büyük ihtimalle siz de hâlâ süre geri sayarken, uygulamayı sona erdirdiniz.

Ne bulduğunuza bir bakalım. *Siz 'takılıp kalmış' bir düşünce yarattınız!* İçeriğimiz olan havuç oldukça sıradan ve sizi üzmeyen bir şey olabilir ama aklınıza takılıp kaldı, değil mi? Gerçekten artık havuçları görmezden gelemiyorsunuz, değil mi? Uygulamayı takip ettiniz ve artık bütün düşünceleriniz havuç ile ilgili. Zihninizi kontrol etme çabalarınız geri tepti. Gerçek şudur: Neye karşı koyarsanız, o daha da güçlenir. Bu oldukça temel bir paradokstur -ironik süreç- uygulamadaysa saplantılı, davetsiz düşünceleri kalıcı yapmış olursunuz. *Düşünceler, onlar için harcadığınız enerjiyi kullanarak, takılıp kalır.* Göreviniz düşünceyle savaşmak ve onları göndermekti ama onlar size geri döndü!

Endişe Sesi: Havuçlar, beni seks hakkında düşünmeye yöneltiyor. Onların şeklinde olan her şey. Nasıl bir insan böyle düşünür ki? Kendimden iğreniyorum.

Sahte Rahatlık: Bunun oldukça normal bir konu olması lazım. Normal bir şeyler düşünür müsün?

Endişe Sesi: Yapamıyorum.

Sahte Rahatlık: Sadece dikkatini dağıt. Aklını başka bir konuya verir misin?

Endişe Sesi: Bu düşünceler sürekli aklımda, sen de biliyorsun. Belki ben gerçekten de iğrenç bir insanım.

Sahte Rahatlık: Neden sana takılıp kaldım? Neden sadece çeneni kapatıp beni dinlemiyorsun!

Sahte Rahatlık, Endişe Sesi'nden istenmeyen düşünceleri davet etmeyi kesmesini istiyor. Durmasını istiyor ama işe yaramıyor. Endişe Sesi, o konuda olan her şeyi düşünmeye başlıyor. Zihnin nereye gittiğini kontrol edemiyor.

Faydalı Gerçek: Düşünceler, onlarla savaşırken kullandığınız enerjiyi kullanarak daha da güçlenir.

Saplantılı Düşünceler ve Dürtüler

Saplantılı düşüncelerinizi ve aklınızdan geçen diğer şeyleri gerçekleştirmekten korkuyor olabilirsiniz. Çünkü istenmeyen davetsiz düşünceler, siz onlardan kurtulmaya çalıştıkça daha çok saplanıp kalacak, daha sık tekrar edecek ve yoğunlukları artacaktır. Onlarla çatışmaya girdiğiniz her an size tekrar dönecekler ve kendinizi daha korku dolu, utanmış, sinirli ve çaresiz hissedeceksiniz. Bunları dürtü olarak hissedilebilirsiniz. Zorlandığınız, provoke edildiğiniz ve kontrolünüzü kaybettiğiniz, çılgın ve tehlikeli durumlarla benzerlik gösterir. Bu duygu oldukça rahatsız edici olabilir ama endişelenmenize gerek yoktur. Bu bir illüzyondur, kâğıttan kaplandır ve yanlış alarmdır. Beyniniz hiç ihtiyacınız olmayan uyarılar yapmaktadır.

Saplantılı düşüncelerden dolayı acı çekmek, gereğinden fazla kontrol etmeye çalışma bozukluğudur, kontrolsüzlük değil. (Kontrol eksikliğine bağlı rahatsızlıklar bazen dürtüsellik olarak adlandırılabilir.) Gereğinden fazla kontrolcü olmakla ilgili rahatsızlıklarsa şüphe ve belirsizlik yaratır. İkisini bir araya getirelim; kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol altına almaya çalışın (bu örnekte, düşüncelerinizi) çünkü kötü hiçbir şey gerçekleşmesin istiyorsunuz. Bunun için bir formülünüz var.

Dürtüsel olan kişiler, önce hareket etme sonra düşünme eğilimindedir. Saplantılı düşüncelere sahip kişilerse çok düşünenlerdir. Problem şudur: Saplantılı düşünceler, dürtü olarak değerlendirilirse daha iyi deneyimlenebilir. Kendinizi kontrol etmek için daha çok çalışmanız gerektiğini düşünmeye başlamış olabilirsiniz ancak bu konuyu daha sonra ele alacağız. Anksiyeteye bağlı gelişen düşünceleri ve değişen bilinç durumlarını değerlendireceğiz. Şimdilik, dürtülerin ve saplantılı düşünce süreçlerinin, aynı gibi hissettirseler bile birbirinden tamamen farklı olduğunu bilmeniz yeterli!

Faydalı Gerçek: Dürtüler ve istenmeyen düşünceler benzermiş gibi hissettirse bile birbirinden oldukça farklıdır.

Davetsiz Düşünceler Ne Zaman Karşınıza Çıkabilir

Saplantılı davetsiz düşüncelerin sıklığı ve yoğunluğu değişebilir. Saplantılı düşünceler, aklınıza takılıp kalan düşüncelerdir ve genellikle zihniniz 'yapışkan' olduğunda gerçekleşir. Çeşitli sebepleri vardır -bazıları psikolojik, bazıları fizyolojik olabilir- ve düşüncelerin 'yapışkanlığını' etkiler.

Bazı faktörleri zaten tespit etmiş olabilirsiniz. İnsanlar rahatsızken, uykusuzken veya ruh hâlleri kötüyken (sinirli, huysuz, hassas, zayıf veya hüzünlü) istenmeyen davetsiz düşüncelerle karşılaşmaya daha fazla meyillidir. Özellikle kadınların özel

günlerinde, hormon değişimlerinden dolayı saplantılı düşünceler yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bazı ilaçlar, kafein, tıbbi müdahaleler, steroid kullanımı ve astım ilaçları bu etkiyi yaratabilir. Genellikle alkol kullanımından sonraki günler, bu tür düşüncelerin arttığı günlerdir. Bazı tür marihuana ürünleri hemen 'yapışkanlık' yaratabilir. Yapışkanlık gün boyu sürebilir; en kötüsü sabah yaşanır (yarı uyanıkken) ya da uyumak için yattığınızda.

Endişe Sesi: Oh, hayır! Geçen akşam çok fazla içtim ve kendimi dağılmış hissediyorum. Bugün alışveriş için uygun bir gün değil. Ya alışveriş merkezindeyken insanlarla ilgili o kötü düşüncelerim tekrar gelirse? Başım ağrıyor, bundan dolayı evde kalmalı ve insanların içine çıkmamalıyım.

Sahte Rahatlık: Tamam haklısın. Neden kendine daha fazla stres yaratasın ki? Yarın gideriz.

Endişe Sesi: Önümde insanların olduğu bir sırada beklerken bu düşüncelerin geleceğini biliyorum. Bu tür günlerde hep böyle hissederim. Yarını bekleyeceğim.

Bilge Zihin: Biliyorsun, zihnin bazı günler, diğer günlerden daha yapışkan olur. Böyle günlerde saplantılı düşüncelerle karşılaşma ihtimalin daha fazla. Ama kaçınmaya çalışmak, aklı daha fazla 'yapışkan' hâle getirir. Kaçınmak seni kırılgan ve zayıf hissettirir. Kendini içerlemiş ve bir şeyleri kaçırmış hissedersin. Böyle günlerde kendine şu mesajı verirsin: Yapışkan düşünceler tehlikelidir! Bunu yapma. Dışarı çık. Alışverişte karşılaşacağını düşündüğün şeyler, sadece düşüncedir. Yapışkan zamanlarda olsan bile.

Belirsiz ve 'yüksek riske' sahip her durum, zihninizdeki 'yapışkan' alanları artırır. Bir konu hakkında %100 bilgi sahibi ol-

mak çok önemli görünse bile istenmeyen davetsiz düşüncelerin giriş noktası da burasıdır.

Örneğin; temizlik yaparken, kimyasalı çiçek saksısına dökmekle ilgili bir rahatsız edici düşünceniz olduğunu hayal edin. En kötü olasılık, bitki ölecektir. Aynı rahatsız edici düşünceyi değiştirin ve bu temizlik kimyasalıyla bebeğinizi beslediğinizi düşünün. Artık sonuçlar oldukça değişmiş olmalı, değil mi? Düşüncenin aklınızda takılıp kalma olasılığı oldukça arttı, değil mi? Aynı sebeple aklınız uçakta, evdekinden çok daha yapışkan olur.

Aşağıdaki örnekte, Endişe Sesi gerçekleşme olasılığı çok düşük ama gerçekleşirse büyük sonuçları olabilecek bir davetsiz düşünceyi temsil ediyor. Sahte Rahatlık korkuyor. Tartışmaya başlıyorlar. Bilge Zihin ise birkaç öneri sunuyor:

Endişe Sesi: O adamın elini sıktıktan sonra ellerimi yıkamalıydım. Onu tanımıyorum. Tanrım, adam uluslararası seyahat eden birine benziyordu. Belki sıtma veya ebola taşıyordu!

Sahte Rahatlık: Bunu hiç düşünmemiştim. Ama ellerini yıkamak her zaman iyidir. Onun ebola taşıdığını düşünmüyorum. Bunu eleyelim. Salgın bitti zaten. Ayrıca oldukça sağlıklı görünüyordu. Hem uçakta bir sinek olmadan bu diğer hastalığa yakalanma şansı da yok. Uçakta bunun olma olasılığı nedir ki?

Endişe Sesi: Asla bilemezsin. Elimde bir yara olduğunu şimdi fark ettim. Ya bana virüs bulaştıysa?

Sahte Rahatlık: Pek mümkün görünmüyor! Bunun olma olasılığı neredeyse hiç yok.

Endişe Sesi: Ya olduysa?

Sahte Rahatlık: Beni geriyorsun. Lütfen kes artık! Başka bir şey düşünmeye çalış. Ya elini yıka ya da bununla yaşa!

Endişe Sesi: Ama hasta olmak istemiyorsun, değil mi? Ebola öldürücü bir şey? Neden risk alayım?

Bilge Zihin: Arkadaşlar hayatta hiçbir şey -gerçekten hiçbir şey- risksiz değildir. Ya bununla yaşarsınız ya da ortada çılgın gibi dolanırsınız. Bu size kalmış.

Bilge Zihin, düşünceler için kabul ve teslimiyet sunmaktadır. Mükemmel, %100 riskten arınmış bir hayatın pek mümkün olmadığını, Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık'ın kavgayı bırakmasının daha mutlu bir hayat sağlayacağını anlatmaktadır.

Etki Unsuru: Kişisel Deneyimler

Tabii ki gerçekten kötü olaylara maruz kaldıysanız, bunlar sizde istenmeyen düşünceleri tetikleyecektir. Bir örnek vermemiz gerekirse:

> Geçtiğimiz mart ayında kız kardeşimin intiharıyla sarsıldık. Hayal edebileceğiniz en hayat dolu insanlardan biriydi ve bize oldukça 'normal' görünüyordu. Bu olay beni çok etkiledi ve "Aman Tanrım, o yaptıysa belki ben de yapacağım." diye düşünmeden duramıyorum. Kendimi, bunu engellemek için yapabileceğim ne varsa yapmaya çalışırken buluyorum. Anksiyetem oldukça arttı.
> YouTube üzerindeki intihar videolarına bakıyorum. Böylelikle aynı şeyleri yapmamayı umuyorum. Ama sanırım bu yaptığım hataların en büyüğü.

Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık'ın, trajedilerde nasıl tepki ver-

diğini görebilirsiniz. Aralarındaki tartışmanın, sıkıntı seviyenizi nasıl artırmaya devam ettiğine dikkat edin.

Endişe Sesi: Babam daha yeni kalp krizi geçirdi ve hayatını kaybetti. Daha sadece 63 yaşındaydı. Onun yerinde biz de olabilirdik. Nasıl nefes alıp verdiğimize dikkat et. Bu bir işaret olabilir.

Sahte Rahatlık: Kardiyoloji uzmanına yeni gittik. Her şeyin yolunda olduğunu söyledi.

Endişe Sesi: Ama her şey aniden olabilir. Yarışta hayatını kaybeden o koşucuyu hatırladın mı?

Sahte Rahatlık: Doktora her zaman gidemeyiz. Zaten bizim hastalık hastası olduğumuzu düşünüyor. Her gün evde nabız ve tansiyonumuzu kontrol edebiliriz. Bizi daha iyi hissettirir, değil mi?

Endişe Sesi: Makinenin doğru çalıştığına nasıl emin olabiliriz? Bence gün içinde daha çok ölçmeliyiz.

Sahte Rahatlık: Aptal olma! Tabii ki çalışıyor. Ama madem çok istiyorsun, günde iki kere yapalım.

Endişe Sesi: Bu gerçekten önemli, ölebiliriz.

Sahte Rahatlık: Sadece işlerin yolunda gideceğine inanmalısın.

Endişe Sesi: Ölüm hakkındaki bu düşüncelerin bir sebebi olmalı, değil mi? Bu konuda kimseye güvenemem. Ya bu konuşan altıncı hissimse?

Büyük üzüntü yaratan, şok edici ve dramatik olaylar, anksiyete seviyenizi artırabilir. Konuyla alakasız kötü olayların gerçekleşme olasılığı olduğunu düşünmemize sebep olabilir. Hatta daha kötü olayları beklemenize sebep olabilir ve siz benzer olay-

ların tekrar yaşanmasını engellemek için çok daha fazla çaba göstermeye başlarsınız.

Travmatik olaylar, saplantılı düşünceleri tetikleyen ana unsurlardan biridir. Bu konuyu 2. Bölüm'de daha detaylı paylaşacağız ve size saplantılı düşünce tiplerini anlatacağız.

Etki Unsuru: Medya ve Güncel Olaylar

Medyada faciaları gördükten sonra izleyicilerin, davetsiz düşünceler yaşaması genellikle karşılaşılan bir durumdur. Korkunç bir olayın gerçekleştiğini duyduğumuzda benzer olayların başımıza gelme olasılığının, düşündüğümüzden daha fazla olduğuna inanırız. Bu inanç, olayların gerçekleştiğine dair görüntüleri de içerebilir.

İstenmeyen davetsiz düşünceleriniz varsa ve siz zihninizden atmak için çaba gösterirken çocuklarını öldüren bir anne veya masum çocukları öldüren bir katille ilgili haberlerle karşılaşırsanız anksiyeteniz çok yoğun bir şekilde tetiklenebilir. Çünkü bu 'düşünce', gerçekleştirecek olmasanız bile sizi oldukça hassas bir hâle getirmiştir. Bu durumu alerji olarak değerlendirebilirsiniz. Alerjisi olan bir insan, başka kişilerin çok az tepki verdiği maddelere, çok ciddi tepki verebilir. Aynı şekilde düşünürsek, başkalarının tepki vermediği veya etkilenmediği düşünceler sizi çok kolay etkileyebilir. Siz bu düşüncelerden uzak kalmaya çalıştıkça uzak kalmanız daha fazla zorlaşmaya başlar ve istenmeyen düşünceleriniz daha da artar. Düşünceleriniz, saplanıp kalır ve sizin gösterdiğiniz tüm çabalar onları birer dürtü olarak hissetmenize sebep olur. Tabii ki medyada yer alan haberler vb. olaylar, istenmeyen düşüncelerinizin artmasına sebep olabilir. Bu normal biyolojik bir süreçtir; duyarlılaştırma olarak adlandırılır. Bu konuyu daha sonra ele alacağız.

Saplantılı düşünceniz, araç kullanırken dürtüsel ve tehlikeli

bir şey yapabileceğiniz hakkındaysa; otobanda giderken hatalı şerit değiştiren ve ölümlü kazaya sebep veren bir anne ile ilgili haberleri okumak, düşüncelerinizin tehlikeli olduğunu hissetmenize sebep olabilir. Savaştığınız düşüncelerinizle ilgili haberler okumak, bu düşüncelerin çok hızlı bir şekilde artmasına sebep olabilir.

Uçağını düşürerek intihar eden pilotla ilgili bir haber okuduğunuzda, âniden gerçekleşebilecek bu tür intihar düşüncelerinize karşı iki kat daha fazla çaba göstermeniz gerekecektir. İntihara meyilli olmasanız bile yakınınızdaki ip ve bıçakları saklamaya başlayabilirsiniz.

Kötü bir şeyler olacağı inancına sahipseniz hazırlıklı olmaya çalışırsınız. Bu süreçte izleyeceğiniz korkutucu haberler (örneğin; uçak kazaları, köpekbalığı saldırıları) daha fazla davetsiz düşünceyi tetikleyecek ve siz de kontrol etmek için daha fazla çaba göstereceksiniz. Ebola ve AIDS gibi bulaşıcı hastalıklardan korkuyor olmak da aynı şekilde etki göstermektedir. Bu düşünceleri aklınızdan uzak tutmak için çalışırsınız ama haberlerde bir sürü buna benzer olay vardır. Sıkıntılarınız daha fazla artmaya başlar. Düşünceleriniz ile mücadele etmek için daha fazla enerji harcamaya başlarsınız. "Ya gerçekleşirse..." dedikçe düşünceleriniz git gide daha gerçek görünmeye başlar.

Tabii ki daha kötüsü de vardır. En çok korktuğumuz şey gerçekleşme olasılığı olmasa veya mümkün görünmese bile bize zarar vereceğini düşündüğümüz olayların vuku bulmasıdır. Bu durum, kaygılı kişilerin riskleri ve olasılıkları karıştırdığı diğer bir konudur. Büyük riskler varsa (ölüm, aşağılanma veya hapis) gerçekleşme olasılığının ne kadar düşük olduğunun bir anlamı kalmaz ve tabii ki medya bu tür olayları daha dramatik, acı dolu ve travmatik göstermeye odaklanmıştır.

Şeytan veya *Matrix* gibi filmleri izlerken kişilerin istenmeyen düşüncelere daha fazla kapıldığı raporlanmıştır. Genellikle yaşanan şey şudur: Filmi izlerken âniden, bir düşünce sizi oldukça rahatsız eder ve korkutur. Düşünceler tekrar tekrar gelmeye de-

vam eder ve daha fazla korkuyu tetikler. Böylelikle düşüncelerinizle savaşmaya başlarsınız. Daha önce paylaştığımız gibi düşüncelerinizle savaşmak onlara zaferi teslim etmekle aynı şeydir.

Bu savaşınızı, oldukça doğal ve gerekli geldiği için sürdürürsünüz. Zaten başka bir davranış şekli de büyük ihtimalle bilmiyorsunuz. Böylelikle korku, dehşet ve düş kırıklığını otomatik olarak hissetmeye başlarsınız.

Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık konuşmalarımıza geri dönelim. Bilge Zihin ortalarda yok.

Endişe Sesi: Acaba kötü ruhların etkisi altında mıyım? Bu gibi kötü düşünceler neden sürekli aklıma geliyor?

Sahte Rahatlık: Aptal olma! Bu sadece filmlerde olur.

Endişe Sesi: Hayır, bazı dini kuruluşlar ruhun ele geçirilebileceğine inanıyor. Kim onların yanıldığını iddia edebilir ki?

Sahte Rahatlık: Bu sadece izlediğin filmin aklına soktuğu bir düşünce. Artık bunun hakkında düşünmeyi bırak! Bunun beni ne kadar üzdüğünü biliyorsun.

Endişe Sesi: Peki ama asla bilemeyeceksin. Bu gerçek olabilir. Olmadığını kanıtlayamazsın.

Matrix gibi filmler ile insanlar gerçekliğin göründüğü gibi olmadığı ve diğer insanların bu gerçekliği asla bilemeyeceği gibi düşüncelere kapılabilir. Bir anda gerçeklik ile bildiğiniz her şey kesinliğini kaybetmiş ve gerçeklikle olan bağınızı kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz. *Şeytan* gibi filmlerdeyse bir şeytan veya kötü ruh tarafından ele geçirilmenin mümkün olduğunu hatta bunun gerçekleşmekte olduğunu hissedebilir, sevdiğiniz insanlara zarar verebileceğinizi düşünebilirsiniz. Bu düşünceler ne kadar korkutucu gelse de onlarla savaşmaya çalışırsınız. Bilin

bakalım ne olur? Tahmin etmiş olduğunuz gibi bu düşüncelerin, zihninize saplanıp kalmasına sebep olursunuz.

Aradığınız cevap; tüm bunların gerçekleşmesini engellemek için medyadan uzak durmak değildir. Bununla birlikte, istenmeyen davetsiz düşüncelerle problem yaşayan kişilerin ilk tepkisi bu olmaktadır! Sizde geçici olarak istenmeyen düşünceler yaratsa bile filmlerden, televizyondan ve internetten nasıl keyif alabileceğinizi göstereceğiz.

Faydalı Gerçek: Genel inanışın aksine istenmeyen davetsiz düşüncelerden kaçınmak için daha az çaba göstermek, sıkıntılarınızı azaltmaya daha fazla yardımcı olur.

Bu bölümde istemediğiniz, saplantılı ve davetsiz düşünceler ile ilgili bazı önemli unsurları gözden geçirdik. Bu konular sizin korkularınızı azaltmanıza yardımcı olacaktır. Saplantılı düşünceleriniz çılgınca ve korkutucu olabilir. Bu genellikle karşılaşılan bir şeydir ve önemli değildir. İstemediğiniz düşünceler, saplantı hâline kolaylıkla dönüşebilir, aklınıza takılıp kalabilir. Çünkü siz onlardan kurtulmak için savaşırken aslında onları beslemekte ve bunun için yakıt sağlamaktasınız. Yoğunluk ve sıklıkları, aldıkları yakıtla orantılı olarak değişim gösterir. İlginç olan şudur ki onlarla savaşmak, kaçmak veya bastırmak için harcadığınız enerji, tamamen onları beslemektedir! Bilmeniz gereken bunların bir dürtü olmadığıdır. Aksini hissetseniz bile kontrol hâlâ sizdedir.

Gelecek bölümde istenmeyen, davetsiz düşüncelerin farklı türlerini göreceğiz.

BÖLÜM 2

Saplantılı Düşünce Çeşitleri

İstenmeyen davetsiz düşüncelerin birçok farklı türünü göreceksiniz. Bu bölüm oldukça detaylı hazırlandı. Konuya özel örnekleri paylaşacağız. Okurken kaygı veya huzursuzluk duymaya başlayabilirsiniz. Çünkü bunları *düşünmemek* için geçmişte çok fazla çaba ve enerji harcadınız. Ama şunu biliyoruz ki geçici olarak hissedeceğiniz bu üzüntü ve sıkıntılar, kendi düşünce çeşitlerinizi fark etmenizde size oldukça fayda sağlayacaktır.

Örneklerin bu kadar özel ve detaylı olmasının birçok farklı amacı var. Daha önce kimseye ifade edemediğiniz, utandığınız veya korktuğunuz ya da dolaylı olarak kabul edilebilir sınırlara getirerek paylaştığınız düşüncelerinizi burada bulacaksınız. Bu düşüncelerde şok edici hiçbir şey yok. Onların zararsız olduğunu biliyoruz. Ama biz bu kadar fazla detaya inmemiş olsaydık düşüncelerinizin size özel, farklı ve çok daha ciddi olduğunu düşünebilirdiniz. Hatta daha kötüsü bu kitabın size uygun olmadığını düşünebilirdiniz. Bundan dolayı size özel olan saplantılı düşünce çeşitlerini bulmanızı ve yalnız olmadığınızı bilmenizi istiyoruz. Örnekleri okumak sizi rahatsız ederse hedefinizin acılarınızdan uzaklaşmanızı sağlayacak bir yol bulmak olduğunu ve bu yolculukta biraz sıkıntılar yaşamanın kabul edilebilir olduğunu düşünün. Kendinizi bu örneklerde bulmak, size inanılmaz bir rahatlama ve özgürlük getirecektir. Çünkü bu örneklerin sahipleri iyi ve akıllı insanlardır. Sadece düşünceleriyle sıkıntıları vardır. Deli, sapık veya tehlikeli değildirler.

İkinci olarak, saplantılı düşüncelere sahip olduğunun far-

kında olmayan insanlar olabilir. Onlar sadece fikirler, dürtüler ve bazı karakter özelliklerinden dolayı sıkıntılı olduklarını düşünür. Bir danışanım şöyle demişti: *Bu her neyse ciddi olarak karışmış bir aklın ürünü olduğunu düşünüyorum.* Bu bölümde kendi özel konularınızı bulmanızı ve "Evet, bu işte! Yaşadığım şey tam olarak bu! Benim problemim bu! Artık yalnız olmadığımı biliyorum ve bu konuda artık bir şeyler yapabilirim." demenizi istiyoruz.

Bu örnekler aynen size benzeyen kişiler tarafından paylaşılmıştır. İyi, nazik ve düşünceli insanlar. Saplantılı düşünceleri onlara da acı çektirmekteydi. Bu bölümü okumaya devam ettikçe lütfen duygularınızdaki değişimleri fark etmeye çalışın. Korkmuş, tiksinmiş, reddedilmiş, inancını kaybetmiş hatta sapık gibi hissedebilirsiniz. Tüm bu tepki veya duyguları göstermenizi bekliyoruz, bu normal! Zaman ayırın. Size uygun hızda ilerlemeye devam edin.

Okuyacağınız örneklerden, bir başkasının saplantılı düşüncesinin sizde de oluşabileceğini düşünebilir ve endişelenebilirsiniz. Şunu bilmek size yardımcı olacaktır. Farklı bir düşünceyle karşılaştıklarında insanlar biraz meraklansalar bile genellikle kendi kategorilerinde kalır. Hatta kendi saplantılı düşüncelerini birbirleriyle paylaştıklarında daha az endişelendiklerini görmekteyiz. Tüm saplantılı düşünceler temel olarak zihinde benzer etkileri gösterir ve onlara sahip olan kişide endişe yaratır. Bir saplantılı düşünce diğerlerinden daha önemli ve tehlikeli görünebilir ama unutmayın, bu bölümü okumak size bir risk oluşturmaz. Sadece rahatsızlık duyabilir ve sonrasında rahatlayabilirsiniz.

Manevi Olarak İtici Düşünceler

İstenmeyen davetsiz düşüncelerin ilk türü manevi olarak itici olan düşüncelerdir. Şiddeti, kendine zarar vermeyi, seksüel, ahlaksız dini eylemleri ve iğrenme yaratan düşünceleri içerir.

Şiddet ve Kendine Zarar Verme Düşünceleri

İtici ve rahatsız edici düşüncelerin sıklıkla karşılaşılan türüdür. Kendine veya başkasına, şiddet ve zarar vermeyi içerir. Acı çekmeye başladığınız nokta; günahsız, yardıma muhtaç veya sevdiğiniz kişilerin düşüncelerinizin merkezinde olmasıdır. Kendine zarar verme düşünceleri ise hem korkutucu hem de oldukça şaşırtıcıdır.

Şiddet ve kendine zarar verme düşüncelerini içeren bazı örnekleri aşağıda paylaşıyoruz:

Kızım, Columbine Lisesi Katliamı hakkında bir korku filmi izledikten sonra arkadaşlarını ve aile bireylerini bıçaklayarak öldürmekle ilgili istenmeyen düşüncelere kapıldı. Evdeki bütün bıçakları saklamamızı istiyor. Bıçaklar onu çok korkutuyor. Tanıyabileceğiniz en nazik ve kibar insanlardan birisidir. Tanıştığı herkesi çok sever ve önemser. Bu düşünceler onu oldukça kaygılandırıyor. Çünkü insanlara zarar verebileceğini düşünüyor.

Sandy Hook Ilkokul Saldırısı'ndan sonra kendimi çocuğumun orada olmuş olmasını dilerken buluyorum. Oğlumu çok seviyorum ve neden bu şekilde düşündüğümü bilmiyorum.

Balkonlara asla çıkamam. Çünkü her çıktığımda aklıma gelen düşünce "Atlamamı ne engelleyebilir? Bunu hemen şimdi yapabilirim." oluyor. Özellikle korkuluk alçaksa çok korkuyorum. Sizce intihara meyilli miyim? Kendimi depresyonda bile hissetmiyorum.

Her ip gördüğümde veya bana ipi hatırlatacak bir şey olduğunda, gözümün önüne yatak odamda tavana asılı olarak durduğum bir resim geliyor. Bu neden oluyor? Durduramıyorum.

Bebeğim olduktan sonra, onu düşürürüm korkusuyla tutamıyorum -Tanrım daha da kötüsü- onu camdan veya

merdivenlerden aşağı atabileceğim düşüncesi aklımdan çıkmıyor.

Yasak Seksüel Düşünceler

Yasak seksüel düşünceler oldukça yaygındır. Akrabalarla, çocuklarla hatta beğenmediğiniz kişilerle olan evlilik dışı ilişkileri içerebilir.

Kurtulamadığım korkunç düşüncelere sahibim. Bu düşünceler işteyken bile sürekli aklımdan geçiyor. Kaygılarımı daha da artırıyor; sabahları göğsümde bir ağrı ile uyanıyorum çünkü bu düşünceleri tüm gün taşıyacağımı biliyorum. Bu oldukça acı verici bir şey. TV bile izleyemiyorum çünkü kendimi pedofili (sübyancı) olarak hissediyorum. Ama hiçbir kişiye veya çocuğa zarar verecek bir şey yapabileceğimi sanmıyorum. Gerçekten korkuyorum. Ya gerçekten pedofiliysem.

Bazı acayip düşünceler bana bunu hissettiriyor. Ya erkek kardeşime tutulduysam? Artık ona zar zor bakabiliyorum ve sahile onunla gidemiyorum. Çünkü onu mayosuyla görmekten korkuyorum. Ondan uzak durduğumun farkında ama nedenini ona söyleyemem.

Mutlu bir evliliğim var ama otobüs durağında bir kere konuştuğum bir erkek vardı. Artık onunla birlikte olma fikrini aklımdan atamıyorum. Çekici bile değil. Bu kocamı sevmediğim anlamına mı geliyor?

Saflıktan Uzak ve Kafirce Dini Düşünceler

Bu acı verici olabilir. Çünkü bu düşünceleri yaşayan kişiler inançlı, aydın ve iyi tabiatlı kişilerdir. Başlangıçta bu düşünceleri kovmaya çalışmanın aslında 'dini çarpıtmak' olduğunu görmek oldukça zordur.

İbadet ederken doğru düşüncelere sahip olmadığımı ve ettiğim dualara inanmadığımı fark ediyorum. Hatta ibadet ederken bile kendimi günah işlemeyi düşünürken buluyorum. Bu düşüncelerim git gide daha kötü bir hâle geliyor. Aklımdan atmak için daha çok ibadet ediyorum; aklımda günahkâr sesler duyuyorum. Geçmiş günahlarımdan dolayı cezalandırıldığımı düşünüyorum. Ama ne olduğunu ve düzgün bir şekilde nasıl af dileyebileceğimi bilmiyorum. Daha fazla ibadet ediyorum. Ruhumu kaybetmekten korkuyorum.

Birkaç ay önce kiliseye girerken aklımda bir anda şu düşünce belirdi; "Sen Tanrı'ya inanmıyorsun; kiminle dalga geçtiğini sanıyorsun?" artık inandığım her şeyi sorguluyorum. Rahibimiz azizlerin bile şüpheleri olduğunu söyledi ama ben buna dayanamıyorum.

Kutsal bir mekândayken -özellikle sessiz bir yerse- nefret dolu şeyleri bağırarak söylememek için kendimi zor tutuyorum.

İğrenme Yaratan Düşünceler

Bu düşünceler canınızı sıkar ve sizde tiksinme yaratır. Hayattan aldığınız zevki yok eder veya zevk beklentisine girmenize sebep olur. Genellikle zevk verecek bir şeyler yaptığınızda meydana gelir. Kız arkadaşınızla birlikteyken ailenizden birisi ile seks yaptığınızı düşündürebilir. Sonuç olarak, bu zevk veren anlardan uzak durmaya çalışırsınız.

Ben lezbiyen olduğumu biliyorum. Bir kız arkadaşım olmasını ve bir ilişkim olmasını istiyorum. Ama bir kızı her öptüğümde ve seksüel açıdan yakınlaştığımda, aklıma kız kardeşim ile seks fikri geliyor. Bu oldukça rahatsız edici bir düşünce ve ilişkileri sürdürmemi engelliyor.

Bir kız ile birlikteyken aklıma bir anda annem ile oral seks yapma fikri geliyor. Bu düşünceyi aklımdan çıkarmaya

çalışıyorum yoksa bu durum benim performansımı etkiliyor. Bu konuda o kadar endişeleniyorum ki sarhoş olmadan bir kızla birlikte olamıyorum. Çoğunlukla kızlar beni eve bırakıyor ve birlikte olduğum kişilerle geçirdiğim anların detaylarını bazen hatırlayamıyorum.

Restoranda olduğum anlarda, yemeğim getirilirken aklıma bir anda birilerinin tabağıma tükürdüğü düşüncesi geliyor. Bunun oldukça saçma olduğunu biliyorum; sanırım bu sahneyi yıllar önce bir filmde görmüştüm. Gelen yemeği yiyemiyorum.

Bir keresinde kız arkadaşlarımdan biri, "Umarım penisin kırılmaz." demişti. Şaka yaptığını biliyordum ama bunu söylemesi çok kötü oldu, aklımdan bir türlü çıkaramadım ve bu her şeyi mahvetti.

Köpeğim, kendi özel bölgelerini yalayarak temizliyor ve sonra kızımı yalıyor. Buna dayanamıyorum, kızıma mikropların ve salyaların bulaştığı düşüncesini durduramıyorum.

'Önemli Konu' Düşünceleri

Bir sonraki istenmeyen düşünce kategorisi *önemli konulardır*. Bu kategori çeşitli konularda sürekli olarak cevap aramayı içerir. Temelde bu soruların cevabı yoktur. En sık karşılaşılanlar; belirsizlikle ilgili olanlar, hayatta garantisi olmayan şeyler, gerçekliğin doğası ve hayatın amacı ile ilgili olanlardır. Ayrıca bir şeyi tamamen bildiğinizi veya hissettiğinizi gerçekten nasıl anlayabilirsiniz? Bu sorular oldukça önemli görünür ve kesin bir cevabı olmamasına rağmen, farklı açılardan değerlendirilir.

Belirsiz ve Bilinmeyen Konulardaki Düşünceler

Geleceği bilemeyeceğimiz veya garanti edemeyeceğimiz gerçeğini kabullenmemektir. Beraberinde ciddi bir kaygı getirir.

Çocuklarımın gelecekte güvende olacaklarını bilmek zorundayım. Bunu bilmeden nasıl yaşayabilirim? Onların başına bir şey gelebileceğinin, düşüncesine bile dayanamıyorum.

Gerçekliği Sorgulamak

Gerçekliğin doğasını sorgulayan felsefi bir meraka sahip olmaktır. Bu tür cevabı olmayan sorular sizi sürekli meşgul ederek dengenizi bozabilir.

Gerçek nedir? Senin gerçekliğinin benimkiyle aynı olduğunu nasıl anlayabilirim?

Aklımdan her şeyin, ortak gördüğümüz bir illüzyon olduğu düşüncesini atamıyorum. Gerçek olduğunu düşündüğümüz her şey, fikirlerimizin bir yansıması olabilir ve bunu anlatabilmenin bir yolu yok. Bu düşünce aklıma takıldı ve ben bunu kanıtlayabilecek bir yol bulmaya çalışıyorum.

'Hayatın Anlamı' Düşünceleri

Bazı kişiler için ölüm gerçeği oldukça yoğun ve süreklilik arz eden problemler yaratır. Bazı kişiler, bunun bir sonucu olarak mecburen ve tekrar tekrar bu düşünceyi sorgular.

Hayatın anlamı nedir? Ölümden sonra hayat var mı? Ya yoksa?

Ben insanların öleceklerini bile bile ve sonrasında ne olduğunu bilmeden nasıl yaşayabildiklerini anlayamıyorum. Cennete inanmak istiyorum ama kendimi gerçek olduğuna ikna edemiyorum. Bu dünya tek gerçeklikse her ânımızı anlamlı bir şekilde kullanmalıyız. Ama tüm bunların sebebini bir türlü anlayamıyorum. Felsefi ve dini metinler okuyorum. Bu bilgiler ile barışık bir şekilde yaşamanın yolunu bulmuş görünen kişilerle konuşuyorum ama kafamdan atamıyorum, düşünmeden

duramıyorum. Kendimi kaybolmuş hissediyorum. Psikoterapistlerin hayatın anlamı konusunda sezgilerinin daha kuvvetli olduğunu düşünüyorum. "Hiçbir şeyin anlamı yok." tarzı düşünceler sürekli aklımda beliriyor. Kim bilir belki doğrudur...

İnançları Sorgulamak

Zihnimiz tutarsızlıklar, karmaşalar ve sürekli bir değişimle doludur. Bazı kişiler bunu oldukça rahatsız edici bulur ve sürekli olarak kesinliği arar.

Bu konuda gerçekten ne hissetmeliyim veya neye inanmalıyım?

Birlikte zaman geçirdiğim ve gerçekten sevdiğim bir arkadaşım var. Bazen beni gerçekten kızdırıyor ve onu aramak istemediğimi hissediyorum. Ama sonra onu görür görmez, ona sinirlenmiş olduğum için kendime kızıyorum. Çünkü o mükemmel bir insan. Belki ben onu kıskanıyorum, belki onun kadar güzel olmadığım için onu bir tehdit olarak görüyorum. Tüm bu düşünceler ben onunla birlikte değilken aklıma geliyor. Sence kendimi mi kandırıyorum? Belki onunla bu kadar çok zaman geçirmemeliyim? Beni rahatsız eden şeyleri onunla paylaşmalı mıyım? Ama bu onu üzebilir...

Anlamsız Düşünceler

İstenmeyen düşüncelerin üçüncü türü anlamsız ve saçma düşüncelerdir. Ortada şüphelenmemizi gerektirecek bir sebep olmamasına rağmen titiz bir şekilde gerçekleştirilen zihin kontrolleridir.

'Aklımı Kaçırıyorum' Düşünceleri

Bazı istenmeyen düşünceler, ortada hiçbir sebep olmamasına rağmen bir anda gelir ve tamamen çılgınca olabilir. Bu düşünceler sıklıkla, deliliğin eşiğindeki bir aklın ürünü olarak değerlendirilir. Ama değildir.

Bazı düşüncelerim oldukça tuhaf ve nereden geldiklerini bilmiyorum. Örneğin; bir trendeyim ve aklıma kirlenmiş pencereleri yalamak gibi bir düşünce geliyor. Ya da köpeğimin içme suyunu temizlerken o kirli suyu içme fikri? Bu düşünceler oldukça canımı sıkıyor çünkü içimde onları yapacağıma dair güçlü hisler oluşuyor. Kendimi bu şeyleri yapmamak için çok fazla zorluyorum.

Mutfakta bir bardak kırdım ve temizledim. Ama şimdi her yerde cam parçaları olduğunu düşünüyorum. Bunun saçma olduğunu biliyorum ama geçen gün buzdolabımda duran ve açılmamış bir pudingi içinde cam olabileceğini düşünerek attım. Aklımı mı kaçırıyorum?

Bazen araç kullanırken ve ortada hiçbir sebep yokken aklıma bir anda; birine çarptığım ve o kişinin yol ortasında ölmekte olduğu düşüncesi geliyor. Geldiğim yolu düşünmeye başlıyorum. Bir şey duymuş veya hissetmiş olabilir miyim? Asla emin olamıyorum. Az önce geçtiğim yoldan geri dönmek ve kontrol etmek için dayanılmaz bir istek duyuyorum. Kendime ortada hiçbir sebep olmadığını, bunun sadece bir düşünce olduğunu söylüyorum. Ama endişelenmemi durduramıyorum.

Zihnini Sürekli Kontrol Etmek

Bir şeylerin doğru olmadığını hissedersiniz ve onları kontrol etmeye çalışırsınız.

Kitap okurken aklıma okuduklarımı anlamadığım düşüncesi geliyor. Bundan dolayı geriye dönüp anladığımı

görene kadar aynı cümleleri tekrar tekrar okuyorum. Bu durum okumamı yavaş, acı dolu bir hâle getiriyor ve bundan dolayı bazen okumaktan vazgeçiyorum. Okuduklarımı anlama becerimle ilgili bir problem olduğunu düşünüyorum.

Telefon görüşmelerimden sonra sık sık konuştuğum kişiyi farkında olmadan aşağılamış olabileceğimi düşünüyorum. Tüm görüşmeyi kafamda canlandırıp tek tek konuşulanların üzerinden geçiyorum ve her şeyin yolunda olduğundan emin oluyorum. Bu düşüncelerim zamanla daha da artıyor ve neler olduğunu anlayamıyorum.

İlişkilerle İlgili Şüpheler

İstenmeyen düşünceleri, bir şeylerin ters gittiğine veya yanlış olduğuna dair işaret olarak algılamaktır.

İlişkim konusunda oldukça kaygılıyım. Partnerimi doğru sebeplerden dolayı sevdiğim konusunda sürekli kendime sorular soruyorum ve bu bende bir takıntı oldu. Bu korkumun üstesinden gelmeye çalışıyorum; onu sevdiğimi biliyorum ama beynim çıldırmış gibi. Titreme geliyor ve ağlamak istiyorum. ROCD (ilişkilerde obsesif kompulsif bozukluk) hakkında araştırma yaptım. Bu gerçek olabilir mi?

Eşimin bana sadık olduğuna tamamen inanıyorum ama her gün saatlerce neler yaptığını tam olarak bilmiyorum ve bunu düşünmeden duramıyorum. Kendimi onun ceplerini karıştırırken, cep telefonunu ve e-postalarını kontrol ederken buluyorum. Onun bir ilişkisi olmadığını bilmeme rağmen gününün detaylarını sormadan duramıyorum. Gözleri ile güzel bir bayanı takip ettiğinde veya bir garsona kibar davrandığında kendime aptalca sorular soruyorum "Onu tanıyor mu?" veya "Neden bu kadar kibar?" kendimi ve onu delirtiyorum.

Vicdani Düşünceler

Bu düşünceler, kendiniz veya başkalarının davranış, niyet ya da karakterine yönelik yargılama içerir. Bu kategori hem dini hem de din dışı açılardan düşüncelerinizi doğru veya yanlış olarak değerlendirmenizi kapsar. Sizin veya başkalarının davranışlarını tamamen saf, iyi, nazik, adil ve paylaşımcı olarak değerlendirmektir.

Kız kardeşim yeni nişanlandı. Onun için çok mutluyum ve her şeyi olması gerektiği gibi yaptım. Ama gizliden gizliye benden önce nişanlandığı için onu kıskanmadan duramıyorum. Bu kadar kötü bir insanım işte! Böyle hissetmek istemiyorum ama bu düşünceler aklımdan gitmiyor.

İbadet ederken sadece içimden gelenleri söylüyorum ve ibadet etmiş gibi hissetmiyorum.

İmkânları olan bir insanım ve fakir insanlara yeterince yardım ettiğimi düşünmüyorum. Kiliselerde yardım etkinliklerine katılıyorum ama hiçbir zaman yeterince verdiğimi düşünmüyorum. Rahibe Teresa olmadığımı biliyorum ama ihtiyacım olmayan bir şeye para harcadığımda kendimi bencil olarak görüyorum. Fazla yemek yediğimde aç olanları düşünüyorum ve kendimi suçlu hissediyorum. Bu durum, herhangi bir şeyden keyif almamı engelliyor.

'Seksüel Yönelim' ve 'Seksüel Kimlik' ile ilgili Düşünceler

Bu tip istenmeyen düşünceler, genellikle gerçek seksüel kimlik veya yöneliminizden farklı bir hayat yaşadığınızla ilgili korkuların etrafında şekillenir. Bu düşüncelerin, gerçek seksüel kimliklerini keşfetmeye çalışan insanlarla bir ilgisi yoktur. Tamamen

korku içerir, merak yoktur ve acil bir bilme isteği, bildiğinden emin olma isteği yaratır. Cinsel yöneliminizin sizin için bir önemi olmasa bile düşüncelerinizden dolayı üzülüyor olabilirsiniz. Heteroseksüel veya gay olmak sizin için önemli olmasa bile korkularınızı azaltmada işe yaramayacaktır. Bu düşünceler tarafından tutsak edildiniz ve şaşkınsınız çünkü kendiniz hakkında bildiklerinize uymuyor. Sonrasında ise bu düşünceler zihninizi sürekli meşgul etmeye başlıyor.

Ya Gerçekten Homoseksüelsem?

Bu düşünce kendiniz hakkında her zaman bildiğiniz şeylere ters, âniden başlayan ve üzüntü yaratan bir düşüncedir.

Oda arkadaşımdan hoşlandığım düşüncesi beni oldukça rahatsız ediyor. O normal ve ben de öyle olduğumu sanıyorum hatta âşık olduğum bir kız arkadaşım var. Ama ona karşı duygularımı açıklayacağım. Bir daha asla eskisi gibi yakın dost olamayacağımız düşüncesi beni çok korkutuyor. Hoşlanıp hoşlanmayacağımı anlamak için gay pornosu bile seyrettim ama beni cezbetmedi. Hatta daha kötüleştirdi. Bunu aklımdan çıkaramıyorum.

Erkek arkadaşımla evlendik ve aynı zamanda o benim en iyi arkadaşımdı. Ama geçen sene âniden aklıma onu sevmediğim düşünceleri gelmeye başladı. Tüm bunlar beni tüketiyor ve kaygılandırıyor. Böyle kaygılı bir ânımda aklıma âniden lezbiyen olabileceğim düşüncesi geldi ve daha fazla sıkılmama sebep oldu. Aklıma takılıp kaldı, sadece kısa süreli aklımdan atabiliyorum. Bu durum lezbiyen olmanın iyi veya kötü olması ile alakalı bir durum değil.

Ya Gerçekten Heteroseksüelsem?

Bu düşünceler kendini keşif sürecinin doğal akışında değildir. Normal düşüncelerden farklı hissettirir.

Ben homoseksüelim. Aynı erkek arkadaş ile on üç yıldır beraberim ve bazen ondan etkilenmiyorum. İnsanlar bunun normal olduğunu söylüyor ama sonrasında bütün bu yıllar boyunca kendimi kandırmış olabileceğimi düşünüyorum. Ben homoseksüelim çünkü bir kadına çıkma teklif edemeyecek kadar çekingenim. Sonra düşünmeye başladım: Ya ben bir kadına tutulursam? Bunu Steve'e nasıl yaparım? Kadınlardan hoşlandığımı nasıl söylerim. Bu şüpheler yüzünden kendimi test etmeye başladım. Birkaç porno film izledim ama tamamen vakit kaybıydı. Tüm bunlara rağmen endişelenmeden edemiyorum. Bu kadar zamandan sonra âniden bu düşünce nereden geldi?

Ya Transeksüelsem?

Bu kişiler her zaman cinsiyetleri ile vücutlarının uyumlu olmadığını hisseder. Ama bu konuda davetsiz bir düşünce ile herkes karşılaşabilir.

Trans bireyler hakkında tüm makaleleri okudum. Göğüslerimle ilgili sürekli olarak rahatsızlık hissediyorum çünkü onlar çok büyük. Bir kızın vücuduna hapsolmuş bir erkek çocuğu gibi hissediyorum. Biraz internet araştırması yaptım ve ben transeksüel olabilirim. Bana ne kadar saçma gelse bile bu düşünceyi aklımdan atamıyorum. Peki neden bu şekilde düşünüyorum?

İstenmeyen Görsel İmgeler

İki farklı şekilde düşünebiliriz. Düşünmenin diğer bir yolu kelimeler vasıtasıyladır; kafanızın içinde kendinizle konuştuğunuzu düşünün. Diğer yol ise zihninizde görüntü veya resimler olmasıdır. Birçok istenmeyen düşünce 'kendi kendine konuşma' şeklinde deneyimlense bile görsel imgeler şeklinde gerçek-

leşenler de sayıca hiçte az değildir (Brewin ve ark., 2010). Hatta bunu daha önce deneyimlemiş olabilirsiniz.

İstenmeyen görsel imgelerin en sık karşılaşılanlarını inceleyeceğiz. Bu görüntüler sabit resimler veya kısa 'videolar' şeklinde olabilir. Yaşanmış anılardan kaynaklanabilir veya tamamen kurgu olabilir.

Delice veya Küçük Düşüren Hareketler

Çoğu kişi, aklına toplum içinde delice şeyler yaptığı veya küçük düşecekleri durumlarla ilgili görüntüler geldiğinde halüsinasyon gördüğünü zanneder ama değildir. Bu görsel imgeler özellikle sosyal kaygı yaratabilecek ortamlarda gerçekleşir. Özetlersek bunları kelimeler yerine, görüntü şeklinde dışa vuran saplantılı düşünceler olarak tanımlayabiliriz.

Sürekli olarak, bir parti veya resmî bir davette kendimin veya başkalarının üzerine kustuğum görüntüler görüyorum.

Ne zaman bir toplantı veya partiye katılsam kendimi donmuş, bir şey söyleyemediğim bir şekilde veya sebepsiz yere bağırırken hayal ediyorum; kendimi durduramıyorum. Etrafımdakiler "Bu kadının derdi ne?" veya "Deli kadın!" diyor.

Partilere gitmiyorum çünkü orada konuşamayacağım ve kendimi kontrol edemeyeceğimle ilgili görüntüler hayal ediyorum.

Bazen yeni bir kişiyle tanıştığımda kendimi, "O kişinin gözüne parmağımı soktuğum veya üstüne atlayıp boğmaya çalıştığım." bir şekilde görüyorum. Bazen bu daha da çılgınca bir hâl alıyor. Örneğin; havada asılı bir bıçak duruyor ve ben onu almaya çalışıyorum.

Hastalık, Ölüm veya Ölüme İlişkin Sahneler

Bu rahatsız edici görüntüler her an gelebilir. Rahatken, eğlenirken, araç kullanırken veya bir konuda kaygılandığınızda.

Bazen kendimi bir anda Ebola olmuş ve kanlar içinde ölürken görüyorum. Bakmamaya çalıştıkça daha da korkunç görüntüler geliyor. Karnım ağrımaya başlıyor. Kendimi tabut içerisinde ama bir şekilde gerçekten ölmemiş olarak görüyorum. Cenaze esnasında insanlara beni çıkarmaları için bağırıyorum.

Bazen araç ile köprü üzerinden geçerken kendimi direksiyonu diğer tarafa kırmış ve suya düşerken görüyorum. Görüntüler o kadar canlı oluyor ki bunun bir kehanet olabileceğini düşünmeye başladım.

Travmatik Anılar

Travmatik görüntüler ve anılara ilişkin istenmeyen düşünceler sıklıkla kişide Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) varsa görülür. Ama rahatsız olduğunuz düşünceler, anılar veya hayal ettiğiniz bazı görüntüler de buna sebep olabilir. Geçmişte yaşanan ve korku içeren travmatik bir anının günümüzde tekrar yaşandığını düşündürür. Travmatik bir anda gerçekten yaşanan veya hayal edilen görüntüler olabilir.

Aracın üstüme geldiğini, tekrar, tekrar görüyorum.

Bana tecavüz eden adamın yüzü bir anda aklıma geliyor ve donup kalıyorum.

Nerede olduğumun bir önemi olmaksızın, askerlerin kapıya geldiğini ve bir anda yere düştüğümü görüyorum.

Uçak kazası hakkında haberleri okudum ve şimdi o uçağın 'düştüğünü' görüyorum. Herkes bağırıyor ve ağlıyor. Orada olmadığımı biliyorum ama kendimi durduramıyorum.

Bir anda gelen görüntüler ve travmatik anılar sadece düşün-

ce ve görüntüdür. Bunların bir tehlikesi yoktur. Sadece deneyim esnasında daha yoğun duygulara sahip olmanız sebebiyle beyninizde farklı bir şekilde saklanmış olabilir. Ancak TSSB rahatsızlığınız varsa bu kitapta olmayan ek tedaviler uygulamanız gerekebilir. Bir travma uzmanından yardım almak veya diğer TSSB semptomlarını danışmak size oldukça yardımcı olacaktır.

Endişe

Herkes endişe hakkında bir bilgiye sahiptir. Yoğun bir endişenin getirdiği kaygı durumunu yaşamamış olan yoktur. Endişe, tüm insanların yaşadığı bir şeydir. Endişeyi, istenmeyen davetsiz düşüncelerin bir türü olarak değerlendiriyoruz. Endişenin iki türü vardır: 'Üretken Endişe' ve 'Zehirli Endişe' (Leahy, 2005).

Üretken Endişe, bir tür planlama şeklidir. Bir problem ile başlar ve cevap bulma ile devam eder. Sonrasında ise aksiyon planı gelir. Önemli olan çözüm ve aksiyon planı sonrasında endişenin ortadan kalkmasıdır. Çok basit bir örnek vermek gerekirse; aracınızı kullanırken yakıtın azaldığını fark ettiniz. Yakıtınızın bitmesinden ve yolda kalmaktan dolayı endişelenmeye başlarsınız. Ama daha sonra bir çözüm bulursunuz: *En yakın benzin istasyonuna gitmeliyim ve depoyu doldurmalıyım.* Aksiyon planınız, probleminizi çözmüş görünüyor, değil mi? Artık endişenizde ortadan kalkmıştır.

Zehirli Endişe ise belirsiz veya bilinmeyen bir konuyu çözmeye çalışmaktır. Bir çözüm veya aksiyon planı yoktur. Problemi 'çözmeye' çalışmaya başlarsınız ve tüm süreç kendini defalarca tekrar eder. Buna takılıp kalırsınız. Zehirli Endişe, "Ya şöyle olursa?" yaklaşımı ile başlar, tatmin etmeyen 'çözümler' ile bir döngü hâlini alır. Problemi çözmek için atılan her adım kendi başarısızlığınızı garantilemeye yarar.

Zehirli Endişe her şeyle ilgili olabilir. Arkadaşlıklar, para, planlar veya genellikle gerçekleşmesi pek olasılık dahilinde olmayan konular olabilir (az rastlanan hastalıklar, felaketler). Ze-

hirli Endişe'yi tanımlayan şey, endişenin konusu değildir. Akla takılıp kalması, tekrarlaması, size olacakları söylemesi ve sizi sürekli meşgul etmesidir. Bir çözüm bulmadan geriye çekilmez ve size rahat vermez. Siz tamamen zihinsel bir problemi çözmeye çalışırken, başka olumsuzluklarla karşılaşmaya başlarsınız (Borkovec ve ark., 1983). Başka bir deyişle Sahte Rahatlık'ın, Endişe Sesi'ne dediklerinin hiçbir önemi yoktur. Endişe Sesi, her zaman "Ya şöyle olursa?" ile geri gelir.

Zehirli Endişe'nin üç türü vardır: Tek konu, çoklu konu, meta endişe (endişelenmek hakkında endişelenmek).

Faydalı Gerçek: Zehirli Endişe, endişenin konusu ile ilgili değildir. Endişe içeren düşüncelerin nasıl etki yarattığı ile ilgilidir.

'Tek Konu'lu Endişe

Bazen sadece tek bir konu hakkında endişelenirsiniz. Düşündüğünüz her şey ve tüm olası yaşanacaklar bu konu ile ilgilidir.

Çocuklarımla ilgili her gün endişeleniyorum. Onları okul otobüsüne bindirirken otobüsün yolda bir kaza yapacağını düşünüyorum. Onları öksürürken duyduğumda, astım veya zatürre olduklarını düşünüyorum. Aşılardan hastalık kapabileceklerini düşünüyorum. Okuldan sonra arkadaşları ile spor yapmalarına izin vermiyorum çünkü sakatlanabileceklerinden korkuyorum. Diş röntgeni çekilirken onlar için bunun çok zararlı olabileceğini düşünüyorum.

'Çok Konu'lu Endişe

Endişe oldukça farklı konularda olabilir. Çok yaratıcı bir şekilde bir konudan diğer konuya geçiş yapabilir.

Kolumda olan lekenin melanom olduğunu düşünüp biyopsi sonuçları için endişelenmeye başladıktan hemen sonra eşimin PSA (prostate-specific antigen) seviyelerinin artmış olabileceği konusunda endişelenebiliyorum. Ben onsuz nasıl yaşarım. Kızımın ehliyet alacak ve tek başına yola çıkacak olması beni çok korkutuyor. Tüm bu stresin benim bağışıklık sistemime zarar vermesinden çok korkuyorum. Çocuklarım ben olmadan nasıl hayatta kalır?

Dünya oldukça tehlikeli bir yer oldu. Terör saldırısı olabileceğini düşündüğümden alışveriş merkezlerine gidemiyorum. Birçok şeyi internet üzerinden hâlletiyorum. Haberleri izlemeyen ve bu konu hakkında bilgisi olmayan arkadaşlarımı merak ediyorum, çok endişeleniyorum. Beni endişelendiren daha birçok konu var; mesela toksinler. Bu daha ne kadar böyle devam edebilir?

Dün bütün gece uyuyamadım. Arkadaşımı gücendirmiş olmaktan korkuyorum. Ona sorsam bile bana asla anlatmaz. Çünkü çok kibar bir insan. Acaba bana sinirli mi? Şimdi de, başka kırmış olabileceğim insanları düşünmeye başladım. Birini kırmak ve farkına bile varmamak ne kadar kolay. Başka bir arkadaşım beni haftalardır aramadı, sanırım onu da kırmış olabilirim.

Önümüzdeki hafta bir sınava gireceğim ve konsantre olamayacağımdan çok korkuyorum. Sınavı geçemeyeceğim ve bu benim hukuk fakültesine girmemi engelleyecek. Hukuk Fakültesi'ne girmek zorundayım. Bu konu hakkında düşündükçe tüm geleceğimin bu sınava bağlı olduğunu görüyorum. Daha da endişeleniyorum, konsantre olamıyorum. Tüm hayatım ellerimden kayıp gidecek.

Çok konulu endişe yaşıyorsanız felaketler veya kötü olasılık-

lardan dolayı düşüncelerinizin, dikkatinizi çekmeye çalıştığını hissedebilirsiniz. Çoğu kişi bunun kontrol edilemez olduğunu düşünür.

'Meta Endişe' (Endişe Hakkında Endişelenmek)

Endişe ile yaşamanın sağlığınızı veya ilişkilerinizi bozabileceğini düşünerek endişelenmek veya kendinizle ilgili başka bir olumsuz beklenti yaratmak.

Gazetede endişelenmenin, bağışıklık sistemine zarar verdiğini ve stresin diyabet ile kalp hastalıklarını tetiklediğini okudum. Endişelerimi kontrol edebilmek için yapabileceğim her şeyi yaptım. Çünkü bunun beni hasta edeceğini biliyorum. Arkadaşlarım, tüm bu endişelerimin hayatımı kısalttığını söylüyor. Pilates yapıyorum, yeşil çay ve nar suyu içiyorum ama bir faydasını görmedim. Belki işimden ayrılmalıyım? Üzerimde çok fazla stres yaratıyor!

Sürekli endişelenmekten çok yoruldum. Delireceğimi hissediyorum ve akıl sağlığımı daha ne kadar koruyabileceğim konusunda endişeliyim. Kuzenim de lisedeyken garip davranmaya başladı ve onun şizofren olduğunu söylediler. Bana çok yakın oturuyor.

Uyumak için gözlerimi kapattığımda düşüncelerimi durduramıyorum. Gün içerisinde yaptığım her şeyi gözden geçiriyorum, hatalarımı bulmaya çalışıyorum veya ertesi gün için plan yapmaya çalışıyorum. Kalkıp tuvalete gidiyorum -veya gittiğimi düşünüyorum- saati seyretmeye başlıyorum. Sonra düşünmeye başlıyorum. Gece uyuyabilmek için en fazla üç ya da dört saatim kalıyor. Uyuyamazsam yarın çalışamam. Sonra saati izlemeye devam ediyorum ve ertesi günkü uykum için de endişeleniyorum.

Tam Olarak İstenmeyen Davetsiz Düşünce Sınıfına Girmeyen Türler

Bazen kendimizi utanç verici veya üzücü olan düşüncelerin ya da hayali durumların içinde bulabiliriz. Bu durumlar yapacak hiçbir şeyimizin olmadığı can sıkıcı veya üzücü anılarımız ile beynimizin baş etme şekli olabilir. Kendimizi daha az çaresiz hissetmemizi sağlayan fanteziler veya sıkışıp kaldığımız duruma ilişkin dikkatimizi dağıtacak düşünceler bize hizmet edebilir ve dikkatimizi çekerek bizi meşgul edebilir.

İntikam

Üzerinde kendi isteğimizle düşünürken, tehlikeli veya yanlış olarak yargıladığımızda istenmeyen ve rahatsız edici bir hâle dönüşen düşüncelerdir. Bir örnek aşağıda paylaşılmıştır.

Patronumu odamın önünden geçerken her gördüğümde bana geçen hafta söylemiş olduğu şey için ona yumruk atmayı düşünüyorum. Bunu tabii ki yapmayacağım ama dün otoparkta onun aracının lastiklerini indirmeyi düşündüm. Acaba bir gün kontrolü kaybedip bunu yapar mıyım?

Yas

Kaybetmiş olduğunuz bir yakınınızla ilgili gelen düşünce ve görüntülerin hepsi için istenmeyen veya davetsiz diyemeyiz. Yine de bunu atlatmak ve yolunuza devam etmek istiyorsanız ya da kederinizi sağlıksız bir şekilde yaşadığınızı düşünüyorsanız bu düşüncelerle mücadeleniz başlamak üzeredir.

Yatağa uzandığımda, annemin hasta olmadan önceki yüzünü hatırladım ve sonra uyuyamadım. Çok üzülüyorum. Gün içinde defalarca fotoğraflara bakıyorum. Bazen onun sesini duyuyorum ve benimle konuşuyor. Sürekli olarak onu düşünüyorum.

Aşk Hastalığı

Âşık olmak her yaşta tam bir saplantıya dönüşebilir. Özellikle o kişi yakınlarınızdaysa düşüncelerinizi kontrol etmek oldukça zorlaşabilir. Bakış açınızı ve kontrolünüzü kaybettiğinizi düşünebilirsiniz.

Onu tamamen saplantı hâline getirdim. Hiçbir şeye konsantre olamıyorum. Onun her an nerede olduğunu, ne yaptığını bilmek istiyorum. O benim yanımda olmadığı sürece her şey boş ve anlamsız. Bütün gün mesajlaşıyoruz. Hiçbir şeyi bitiremiyorum. Hepsinden önemlisi, onu düşünmeyi bırakmazsam işimi kaybedebilirim.

Kin

Bizi eğlendiren bazı düşüncelere sahip olmamayı dileyebilir, bu düşüncelerin getirdiği neşeyi ve onları uzaklaştırma arzusunu aynı anda yaşayabiliriz.

İş arkadaşıma oldukça büyük bir miras kaldı. Aynı zamanda o doğal bir güzelliğe sahipti ve ne yerse yesin kilo almıyordu. Günlerden bir gün ofiste onun azarlandığını gördüm. Sonunda onun için kolay olmayan bir şeyle karşılaştığını gördüm! Bunu gizli gizli istediğimi itiraf etmeliyim. Ama sonrasında böyle bir şey düşündüğüm için kendimden utandım.

Bütün istenmeyen davetsiz düşünceler bir problem olarak değerlendirilmemelidir. Problem, onlarla mücadele etmeye başladığınızda, onlar yüzünden endişelendiğinizde veya onları hastalıklı ya da kötü olarak tanımladığınızda başlar. Duygularınızı (öfke, keder, üzüntü, aşk) yönetmeye başladığınızda zamanla etkileri azalır. Bu düşünceler karakterinizin bir göstergesi veya karşı konulması gereken dürtüler değildir: Sadece hayal gücünüz iş başındadır. Problemi onlarla savaşmaya başlamak yaratır.

Kişisel Kayıplar, Başarısızlıklar veya Hatalar

Geçmiş veya gelecekle ilgili hataları, başarısızlıkları temel alan saplantılı düşünce türleri vardır. Düşünceleriniz size ne kadar 'saçma' ve abartılı gelse bile içinizde düzeltemeyeceğiniz büyük bir hata yapma korkusu hissedebilirsiniz. Bu sizi oldukça kaygılı bir insan yapar. Aklınızda belirli bir konu olabilir ya da sadece dikkatinizden kaçan bir konu olduğunu da düşünebilirsiniz.

Bir avukat olarak çalışırken basında da yer alan ve sonunda kazandığım bir davada görev aldım. Üzerinden neredeyse yirmi yıl geçmiş olmasına rağmen hâlâ karşı tarafla paylaşmamış olduğum ufak bir detayı düşünmeye devam ediyorum. Birinin bunu ortaya çıkaracağından ve itibarımın zarar göreceğinden korkuyorum. Bu konuyu ortağımla konuştuğumda önemsiz olduğunu ve endişelenmemin gereksiz olduğunu söyledi ama ben gece gündüz bu konuyu düşünmeden duramıyorum.

Sürekli olarak eski erkek arkadaşımdan ayrılmamış olmayı düşünüyorum. İlişkimiz kâbus gibiydi; bana oldukça kötü davranıyordu ama ben hâlâ belki eskiye dönebileceğimizi düşünüyorum. Sürekli olarak her şeyi ne zaman mahvettiğimi düşünüyorum.

Çalışmalarımı her yayına gönderdiğimde, istatistiksel analizlerimin yanlış olduğu veya verilerin can alıcı bir parçasını eklemediğimi düşünüyorum. Araştırmamda etik olmayan bir şeyler olabileceği, bunun kariyerimi mahvedebileceği düşüncesi beni gecelerce uyutmuyor.

Emin olmadığınız bir şey için özür dilemeniz gerekli mi? Sanırım ortaokuldayken arkadaşımın on dolarını çaldım. Size doğruyu söylemem gerekirse bunu yapmış olduğumdan veya hayal olup olmadığından emin değilim. Tam otuz dört yıl önceydi ama bu doğru ise ondan özür dilemeli ve parayı göndermeliyim, değil mi? kendime bunun önemli

olmadığını tekrarlayıp duruyorum ama bu düşünce sürekli geri geliyor. Bir çözüm bulmalıyım!

O parayı kaybetmeseydim aileme daha güzel bir hayat sunabilirdim. Emekliliğimde paramın yetmeyeceğini düşünmek beni çok endişelendiriyor. Bu düşünceleri kendimden uzaklaştırmaya çalışıyorum ama başaramıyorum.

Hayallerimin kızını kaybettim! Onun gitmesine izin verdiğime inanamıyorum. Bir daha asla aşkı bulamayacağım. Büyük aptallık ettim ve onu geri kazanmak için artık çok geç. Bu konuda düşünmeden duramıyorum. Çok üzgün bir hâldeyim.

Somatik Rahatsızlıklar

Bazı kişiler istenmeyen düşünceler yerine hislere sahiptir. Bunlar istenmeyen davetsiz düşünce ve görüntülerle aynı etkiyi yaratırlar. Psikologlar bazen bu tür davetsiz hisleri bir tür yüksek farkındalıklı OKB olarak değerlendirir. Hislerinizle ilgili düşünce veya gözlemlerinize karşı koymak için bir arzu ve ihtiyaç duyarsınız. Bazı obsesif kompulsif rahatsızlık kitaplarında bu konu oldukça etkili bir şekilde ele alınmıştır (örneğin; Herhfield, Corboy ve Claiborn, 2013).

Çok fazla tükürük salgıladığımı düşünüyorum. Sürekli olarak yutkunuyorum, yutkunuyorum. Daha fazlası gelecek mi diye merak ediyorum; kontrol ediyorum ve her seferinde geliyor. Bunu yapmayı durduramıyorum ve artık beni delirtiyor. Boğazımda bir yumru olduğunu düşünüyorum.

Bana uygun bir iç çamaşırı olmadığını düşünüyorum. Çok rahatsız oluyorum.

Yatağa uzanıp uyumaya çalıştığımda birkaç dakika önce tuvaletimi yapmış olsam bile tekrar tuvalete

gitmem gerektiğini hissediyorum. Tekrar gitmeden asla uyuyamayacağımı düşünüyorum. Bu durum saatlerce sürüyor.

Bir arkadaşım başını öne eğdiği zaman burnunun kenarını görebildiğini söyledi. Burnuma bakmadan duramıyorum. Gözlerimin bozulabileceğini düşünüyorum ve nefret ediyorum. Bunu yaşayan başka biri var mı?

Gece yatağa uzandığımda kalp atışlarımı kulağımda hissediyorum. Rahatlayamıyorum. Tansiyonumu ve nabzımı kontrol etmek için tekrar tekrar kalkıyorum. Bende bir sorun mu var?

Endişe Sesi: Benim problemim ne? Kalp atışlarımı kulağımda hissediyorum. Bu oldukça rahatsız edici bir şey. Aklımdan bir kalp problemim olduğu düşüncesini atamıyorum.

Sahte Rahatlık: Kalbin konusunda endişelenmene gerek yok. İki ay önce doktora gittin. Bunu düşünmeyi bırak. Başka bir sese odaklan. Mesela mutfaktaki buzdolabına odaklanabilirsin.

Endişe Sesi: Ama yapamıyorum. Bunu denedim. *Kendi dikkatimi bile dağıtamıyorsam, bende bir problem olmalı?* Sanırım kalbimle ilgili bir problem var ya da bu endişem asla durmayacak ve sonsuza kadar sürecek.

Sahte Rahatlık: Sadece bu olumsuz düşünceleri durdur. Bunu yapabileceğini biliyorum. Belki kendi kendine şarkı söylemelisin ya da televizyonu açık bırak. Bu sesler kalp atışlarını bastırabilir.

Endişe Sesi: Bunu denedim zaten ve işe yaramadı. Nabzımı duyabiliyor muyum diye kendimi kontrol ettiğimi fark ettim ve sonra gerçekten tansiyonuma bakmam gerektiğini hissettim. Bu problemin kulağa ne kadar delice geldiğini biliyorum. Nasıl bir insan böyle bir problem yaşar?

Bilge Zihin: İster inan ister inanma, zihninde bu seslerin takılıp kalmasının sebebi bir ileri bir geri sürdürdüğün bu içsel tartışmalar. Onları yalnız bırak. *Olmalarına izin ver.* Nabzını ve tansiyonu sürekli kontrol etmek, korkularına odaklanmana sebep oluyor. Bir düşünceye sahip olman onun gerçek olduğu anlamına gelmez.

Sana dikkatini dağıtmamanı öneririm. Sadece şunu hatırla; problemi yaratan duyduğun ses değil, ona verdiğin tepkidir. Tepkin oldukça rahatsız edici ve tehlikeli şeyler hissetmene sebep olabilir.

Endişe Sesi: Onun devam etmesine ve sadece olmasına izin vermenin, bana nasıl faydası olabilir?

Bilge Zihin: Sadece dene! Senin yolunun işe yaramadığı çok açık, değil mi?

Faydalı Gerçek: Sıkıntılarınızın çoğunlukla gerçek sebebi düşünceleriniz veya hislerinizle ilgili değildir. Düşündüğünüz ve hissettiğiniz şeyler hakkında ne hissettiğiniz ve nasıl tepki verdiğinizle ilgilidir.

İstenmeyen davetsiz düşüncelerin birçok farklı çeşidini gördünüz. Sizinle oldukça özel ve açık örnekler paylaşmaya çalıştık. Okurken rahatsızlık veya kaygı duymuş olmanız oldukça normal. Bu sıkıntının geçici olduğuna sizi temin ederim. Ek olarak ödemiş olduğunuz bu ufak bedel, kendi özel saplantılı düşünce türünüzü bulmanız ve yalnız olmadığınızı fark etmeniz açısından oldukça önemlidir.

Aklınıza takılıp kalmış ve tekrarlayan düşünceleri burada görmenin sizi biraz rahatlattığını düşünüyoruz. Ayrıca şöyle bir gerçek var: Kaydedilen bu örneklerin normal hayatlara sahip kişiler tarafından paylaşılması; düşündüğünüz kadar ciddi, delice ve umutsuz bir durumda olmadığınızı göstermektedir. Sonraki bölümde hem genel olarak hem de istenmeyen davetsiz düşüncelerle ilgili yıkmanız gereken mitleri paylaşıyoruz.

BÖLÜM 3

Düşünceler Ne Anlama Gelir: Mitler ve Gerçekler

İstenmeyen, saplantı hâline gelen düşüncelerle ilgili olarak dokuz mit vardır. Bu mitleri, gerçekler ile değiştirmek düşüncelerinize olan yaklaşımınızı değiştirmenizde size oldukça yardımcı olacaktır.

Hepimizin düşüncelerimize ilişkin inançları vardır. Çoğumuz, zihnimizin bize bir kişi hakkında anlattığı hikâyenin altında bir şeyler olduğuna inanır. Bazı fikirlerimiz doğru olabilir ama genel inanış hâline gelmiş birçok temel olgunun artık yanlış olduğunu biliyoruz. Bu yanlış inanışlar çok büyük mutsuzluklar yaratabilir.

Her geçen gün, araştırmacılar düşünme ve düşüncelerinizin içeriğinin ne anlama geldiği hakkında yeni şeyler öğreniyor. En güncel bilgiler, düşüncelerin ne anlama geldiği konusunda uzun zamandır doğru kabul edilmiş bazı fikirlerin yanlış olduğunu ortaya koymuştur. Hangi tür düşüncelerin normal olduğunu göstermiştir. Bu bölümde, istenmeyen saplantılı düşüncelerle ilgili dokuz temel miti göreceğiz ve hayatımızdan çıkaracağız. Paylaştığımız her bir mitin saplantılı düşünce yaratma eğilimi vardır. Her birini ayrı ayrı değerlendirin ve ne hissettirdiğini düşünün. Psikolojik araştırma sonuçları her birinin yanlış olduğuna ilişkin kesin kanıtlar ortaya koymuştur!

Faydalı Gerçek: Düşünceler hakkındaki mitleri, gerçekler ile ortadan kaldırmak düşüncelerinizin saplantılı hâle gelme ihtimalini oldukça azaltacaktır.

Mit 1: Düşüncelerimiz Kontrolümüz Altındadır

Birçok kişi düşüncelerini bilinçli olarak kontrol edebildiğine inanır. Dolayısıyla düşüncelerimizi kontrol edebilmeliyiz.

Gerçek: Gerçek ise oldukça farklıdır. Araştırmacılara göre düşüncelerimizin çoğunu -bazı araştırmacılara göre gerçekten çok fazla bir oranını- bilinçli olarak kontrol etmiyoruz. Bu gerçekle karşılaştığımız zamanlar vardır. Örneğin; bir sezgi veya ilham problemi çözmemizi sağlar. Bir şair veya şarkı yazarına sözleri nasıl bulduğunu sorun. Ona 'geldiğini' söyleyecektir. Genellikle bir düşünce istemsiz olarak sadece belirmektedir. Meditasyon yapan kişilere sorun. Kontrol bizde değildir ve sorumlusu biz değiliz. Düşünceler sadece gelir. Gezer, etrafta zıplar ama sizden emir almaz!

Bazen onları kontrol edemediğiniz hissi yüzünüze çarpar. Herkesin zihni, sıkıcı şeyleri dinlerken sürekli başka yerlerde gezinir. Gürültülü bir odada düşünceleriniz bölünebilir. Ayrıca lütfen düşünün, en son ne zaman işyerinde bir toplantıdayken evdeki tartışmayı düşünüyordunuz? Endişelerinizin artmasını ve kendinizi yargılamayı engellemek için ne kadar sıklıkla kendinize güven telkin etmeye çalışıyorsunuz?

Bazı düşüncelerin bir amacı olduğuna inanmanız, onları kontrol edebileceğiniz anlamına gelmez. Sadece istediğiniz için düşüncelerinizin gitmesini sağlayamazsınız. Bazı konulara odaklanabilirsiniz ama bunun anlamı onları gönderme kapasitesine sahip olduğunuz değildir.

Endişe Sesi: Düşüncelerimi kontrol edebilmeyi isterdim; özellikle kötü olanlarını. Sanırım bende bir rahatsızlık var.

Sahte Rahatlık: İhtiyacın olan tek şey zihinsel disiplin. Daha sıkı dene!

Endişe Sesi: Deniyorum ama işe yarıyor gibi görünmüyor. Sanırım bende bir bozukluk var.

Bilge Zihin: Herkesin aklı bir yerlere gider. İzlemek oldukça ilgi çekici olabilir. Bunların hiçbirini durdurmak için ortada bir sebep yok. Düşünceler sadece düşüncedir ve bir anda gelebilir.

Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık, düşüncelerinizi kontrol edebileceğiniz mitine inanmaktadır. Özellikle de rahatsız edici olanlarını. Bu sadece yapılabilir değil, aynı zamanda akıl sağlığı için gereklidir. Onlar oldukça yanılıyor. Bilge zihin daha doğrusunu bilmektedir.

Düşüncelerinizin kontrolünün sizde olduğu inancı yaygındır. Olumsuz düşüncelerinizi, olumlularıyla değiştirme önerilerinin bir yardımı olmaz ve düşündüğünüz şeylerin sizin kontrolünüzde olduğunu düşündürür. Gerçek ise şunu göstermektedir: Olumlu şeyler düşünebilir ve dikkatinizi bir süre istemediğiniz düşüncelerden uzaklaştırabilirsiniz. Ama değiştirmeye çalıştığınız düşünceler var olmaya hatta *genellikle daha güçlü* geri dönerek dikkatinizi çekmeye başlayacaktır. Kaç defa uzaklaştırmaya çalıştığınız bir düşünce bir anda geri geldi?

Mit 2: Düşüncelerimiz Karakterimizi Gösterir

Bu mit, düşüncelerimizin karakterimizi, gizli niyetlerimizi veya karanlık taraflarımızı gösterdiğidir.

Gerçek: Düşüncelerimizin, karakterimiz ile bir ilgisi olmadığını biliyoruz. Karakteriniz, hayatınızı nasıl yaşamak istediğinizin bir yansımasıdır. Neyi yapmayı seçtiğiniz veya seçmediğinizle ilgilidir. Düşünceler ise aklınızdan geçen şeylerdir. Düşünceler bir anda belirdiğinden dolayı, sizin seçiminiz değildir. Seçim şansınız yoksa karakterinizle ilgisi yoktur. Bir düşünce, kim olduğunuzla ilgili bir gerçeği içermez. *Karakter, hayatta yaptığınız seçimlerle ilgilidir; aklınızda bir anda beliren şeylerle değil.*

Bu mit sıklıkla popüler kültürde dikkatlice hazırlanmış metaforlar ile örneklendirilir. En korkutucu olan örnekler görünüşe göre mükemmel derecede iyi olan insanların, karanlık tarafından ele geçirildikleri metaforları içerenlerdir. Kurt adamlar, Jekyll ve Hyde gibi masum kişilerin katile dönüştüğü örneklerdir. Şeytan, *Amerikan Sapığı ve Yasak Gezegen* gibi filmler insanları ne kadar masum ve iyi niyetli olsalar bile içlerindeki kötülüğün onları ele geçirebileceğini düşündürtecek şekilde dizayn edilmiştir. Bu kurgular, kişilerin düşüncelerinin altında gerçek niyetlerinin yattığı, reddetseniz bile farklı bir doğanız olduğu gibi yanlış fikirleri de beslemektedir. İçinizde bir şeytan varsa istemeseniz bile sizi ele geçirebilir yaklaşımındadırlar. Kişilerin düşüncelerinin altında gerçek niyetlerinin yattığı, reddetseniz bile farklı bir doğanız olduğu gibi yanlış fikirleri de beslemektedir.

Benzer şekilde, toplumların yıkıldığı *Lord of Lies, Mad Max gibi* filmler veya kitaplar içimizdeki hayatta kalma dürtüsünün bizi canavarlara dönüştürebileceğini öne sürmektedir. Bunların hepsi tehlikeli bir şekilde medenileşmekte olduğumuz anlamına gelmektedir. Bir adım ileri gidersek, medenileşmemiş düşüncelerimiz buzdağının tepesidir ve bir kişinin gerçek doğası

ya da karakteri göründüğü gibi olmayabilir.

İlginç bir şekilde insanlar genellikle bu mitin yalnızca kendi düşünceleri için geçerli olduğuna inanır. Bir arkadaşınız size vahşi, aykırı ve saçma düşüncelerinden bahsederse çok hızlı bir şekilde onun dikkat çekmek için yaptığını, bu düşüncelerin anlamsız olduğunu söylersiniz. Ona olan saygınızı kaybetmezsiniz. Başka bir kişinin istenmeyen düşünceleriyle ilgili şaka yapmak kolaydır.

Endişe Sesi: Aklıma hep sapıkça düşünceler geliyor. Hatta çocuklar hakkında bile... İçimde bir yerde kötü bir insan var. Bu sürekli oluyor.

Sahte Rahatlık: Saçmalama! İkimizde senin iyi bir insan olduğunu biliyoruz. Bu sapık düşüncelerden kurtulabilirsin. Bunlar hakkında düşünmek kendinden şüphelenmene sebep olur.

Endişe Sesi: Deniyorum ama hâlâ devam ediyor. Başıma hatırlamadığım kötü bir olay mı geldi acaba? Düşüncelerimin içinde sıkışıp kaldım. İstismar edilen insanların istismarcı olduğunu söylüyorlar.

Sahte Rahatlık: İnsanlar kötü düşüncelerinin üstesinden gelebilir. Sadece olumlu bakman lazım.

Bu diyalogda hem endişe sesi hem de sahte rahatlık, düşüncelerin karakteri temsil ettiğine ve bununla başa çıkılması gerektiğine inanıyor. Her ikisi de bu mite inanmanın tuzağına düşmüş.

Faydalı Gerçek: Düşüncelerin karakter ile bir ilgisi yoktur. Yalnızca yapmayı seçtiğiniz aksiyonların kim olduğunuzla ilgisi vardır.

Mit 3: Düşüncelerimiz İç Dünyamızın Göstergesidir

Bu inanış, gözlerimizin ruhumuzun penceresi olduğuna benzer şekilde düşüncelerimizin iç dünyamıza giden bir yol olduğudur. Bu mit, biz öyle olmadığını savunsak bile aklımıza gelen şeylerin, düşüncelerimiz ve hislerimizin gerçek yansıması olduğunu söyler. Yani davetsiz düşüncelerimiz, kendimizle ilgili gizli gerçekleri, bizimle özel bir şekilde paylaşmaktadır.

Gerçek: Gerçek şudur ki herkesin garip, agresif veya çılgınca düşünceleri vardır. Her düşünce gizli bir karakteri dışa vuruyor olsaydı dünyanın %90'ı garip, agresif veya çılgın olurdu. Bundan dolayı insanların %90'ı saplantılı veya istenmeyen düşüncelere sahip olmayı garip, korkutucu veya delice bulmaktadır. Bu günlerde popüler olan bazı korku filmleri veya televizyon programlarını düşünün. Belki sizi çok fazla korkuttuğundan dolayı onları izleyemiyorsunuz. Ama şunu hatırlayın; bu korkutucu, garip, şiddet dolu ve delice senaryolar normal ve yaratıcı insanlar tarafından düşünülüyor ve yazılıyor. Onlar sadece diğer insanların izlemek isteyeceği senaryoları yazıyor.

Bu mite inanarak, oldukça garip ve anlamsız düşüncelerinize bir anlam vermiş oluyorsunuz. Bu durum kontrolünüzü kaybettiğinizi veya zihinsel bir rahatsızlığınız olduğunu düşündürebilir. Ya da bu düşüncelere sahip olduğunuz için kendinizi sapık veya iğrenç bir insan olarak görebilirsiniz.

İstenmediği hâlde şiddet ve vahşet içeren düşüncelere sahip olan kişiler, *yapıları tamamen farklı olsa bile* saldırgan veya sinirli bir insana dönüşmekten korkar. Bu düşüncelerin, gerçek duygularını gösterdiğine inanır. İçlerinde bir yerde kötü bir insan olduğuna inanmakla kalmaz, aynı zamanda bu düşünceleri kontrol altına almak için çok fazla enerji harcar.

Hepimizin kontrolümüz dışında kalan zihinsel aktiviteleri vardır. Bazı zihinsel olayların nasıl gerçekleştiğini merak etmemiz son derece doğaldır. Ancak istenmeyen, davetsiz veya sap-

lantılı düşüncelerimizin derin anlamları olduğunu, bir mesaj içerdiğini söylemek doğru değildir. Özellikle de bilinçli düşüncelerimiz, hislerimiz ve niyetlerimiz tam aksini söylerken.

Mit 4: Bilinçaltımız Davranışlarımızı Etkileyebilir

Bu inanış; bilinçaltınızın, düşünce ve davranışlarınızı yönetebilecek çok büyük bir güce sahip olduğuna dayanmaktadır. Hatta bazen karanlık tarafa geçerek sizin bilinçli davranışlarınızı ve isteklerinizi etkileyebilir. Dolayısıyla bilmediğimiz güçler, isteklerimizin ötesine geçerek bizi sinirli, saldırgan veya kaba yapabilir.

Gerçek: *Freudyen yaklaşımlar* ve rüya analizleri bilinçaltımızın karışık çalışmalarını anlayabilmek için kullanılan popüler yöntemlerdir. Anlık olarak bebeğinizi düşürebileceğinizi içeren bir düşünce, bilinçaltınızda ona zarar verme isteği olduğunu göstermez. Balkonda dururken bir anda aklınıza gelen atlamakla ilgili düşünceler, intihara meyilli olduğunuzu göstermez.

Endişe Sesi: İşe trenle gidip geliyorum. Her gün aklıma birini trenin önüne atmakla ilgili düşünceler geliyor. Böyle kötü düşüncelere sahip olmamım sebebi nedir? Belki bilinçaltımın istediği şey budur.

Sahte Rahatlık: Kendi kendine şiddet içeren bir şeyi asla yapamayacağını söyle. Bu düşüncelerin seni ele geçirmesine izin verme. Dikkatini dağıt ve başka bir şey düşünmeye çalış. Bunun bitmesi için dua et.

Endişe Sesi: Deniyorum ama aynı düşünceler gelmeye devam ediyor.

Burada Sahte Rahatlık; Endişe Sesi'ne, rahatsız edici bu düşüncelerle başa çıkabileceği konusunda güvence vermeye çalışıyor. Bu geçici bir rahatlama sağlasa bile uzun süre işe yaramaz. Ne yazık ki her iki ses, bu düşüncelerin bilinçaltımızdan gelen anlamlı dışavurumlar olduğuna ve tepki verilmesi gerektiğine inanıyor ama bunlar birer mittir.

Bu mite ait bir diğer örnek ise bilinçaltımızın şüphe içeren mesaj, işaret veya uyarılarına inanmaktır. Bazen bir düşüncemizle ilgili kuşkuya kapılabilir ve daha sonrasında bir hata yapığınızı, önemli bir konuyu gözden kaçırdığınızı düşünebilirsiniz. Bu mit, neyi eksik yaptığınız veya yapmanız gerektiği konusunda sizi endişelendirecek bilinçaltı mesajlarıdır.

Ancak bu korkutucu düşüncelerinizin, gizli istekleriniz veya önemsemeniz gereken uyarılar olduğunu düşünmek doğru değildir. Eski bir inanış der ki "İstekleriniz, korkularınızı yaratır." Yapmayı çok arzuladığınız şeyleri yanlış yapmaktan korkarsınız. Bu sadece bir mittir ve hiçbir desteği yoktur. Yalnızca tek bir etkisi vardır: İnsanların istenmeyen düşüncelerinin korkutucu hâle gelmesine katkıda bulunur.

Mit 5: Bir Şeyi Düşünmek, Gerçekleşmesine Katkıda Bulunur

Bu mite göre bir şeyi düşünüyor olmanız onun bir şekilde gerçekleşme olasılığını artırır.

Birçok kişi olumsuz düşüncelere kapılmak istemez. Bu tür düşüncelerin, olumsuz olayları çekeceğini düşünür. Bazı insanlar olumsuzluğun olumsuz olayları, pozitif yaklaşımlarınsa olumlu olayları çekeceğini düşünmektedir.

Gerçek: Bu yaklaşım düşüncelerle ilgili bildiklerimize tama-

men ters düşmektedir. Psikologlar bu miti *düşünce-aksiyon birliği* olarak tanımlamıştır (Rachman, 1993; Salkovskis, 1985). Gerçek şudur ki aklınıza gelen bir düşünce olacakların habercisi değildir veya gerçekleşebilecek kötü olaylar için sizi uyarmamaktadır. Düşünceler, uçak kazaları, trafik kazaları veya doğal afetler için sizi uyaramaz. Önseziler, düşünce olarak gelen hislerdir; gelecekten haber almak değildir. Nadiren doğru çıksa bile önsezilerimizi görmezden gelmek kolay değildir. Bazen tam tersini düşünmek için sebeplerimiz olsa bile önsezilerimizi dinlemeyi tercih ederiz.

Daha önemlisi, düşünceleriniz istemediğiniz davranışlar sergilemenize veya olayların gerçekleşmesine sebep olamaz. *Düşünceler, yaşadığımız dünyanın gerçeklerini değiştiremez.* Düşünceler maddeleri hareket ettiremez veya insanlara zarar veremez. Ek olarak düşünceleriniz, uyanık olmazsanız bilinçaltınızın derinliklerinden kaçacak ve kontrolünüzü kaybetmenize sebep olacak şeyler değildir. Bir kişinin öleceğini düşünmeniz, onun hayatını kaybedeceği anlamına gelmez. Eşinize sadakatinizi kaybedebileceğiniz ile ilgili düşünceler, gönül maceraları arayacağınız anlamına gelmemektedir. Âniden gelen korkutucu düşünceler, gerçek bir tehlike veya afetin yaşanacağına işaret değildir. Düşünceleri, gerçeklerle karıştırmayın. Gerçek sandığımız bir şey doğru veya yanlış olabilir ama düşünce sadece düşüncedir. Düşünceler genellikle hayatımız hakkındaki tahminlerimizdir. Düşünceler kendi başlarına dünyada bir etki yaratamaz.

Faydalı Gerçek: Düşünceler yaşadığımız dünyanın gerçeklerini değiştiremez.

Kendinize şunu soruyor olabilirsiniz: *Olumsuz düşüncelere sahip olmak benim hayatımı olumsuz bir şekilde etkilemez mi?*

Bazı açılardan bu doğrudur. Bazen ruh hâliniz ve moti-

vasyonunuz, düşünce ve inançlarınıza bağlı olarak değişebilir. Bir örnek verirsek: Bir şeyin oldukça korkutucu olacağını düşünüyorsanız ondan uzak durma eğilimi gösterirsiniz. Çünkü bu korkunuzla başa çıkıp çıkamayacağınızı bilmiyorsunuz. Örneğin; salı günü oğlunuzun maçı için işten erken çıkmanız gerektiğini düşünün. Patronunuzun size bu konuda zorluk çıkaracağını düşünüyorsanız hasta olduğunuzu söylemeyi ya da oyuna gitmemeyi tercih edebilirsiniz. Diğer bir deyişle, bazen inançlarımız ve düşüncelerimiz neyi *seçeceğimiz* hakkında bizi etkileyebilir. Ama bu durum, aklımıza gelen şeylerin başımıza geleceğine inanmaktan oldukça farklıdır.

Mit 6: Bir Şeyi Düşünmek, Gerçekleşmesini Engeller

Bu mit, mit 5'in tam tersidir. Açıklamak gerekirse, gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyi düşünmenin, bu isteğinizin gerçekleşme olasılığını azaltacağına inanmaktır. Değer verdiğiniz bir insanı düşünmenin -özellikle onun hakkında endişelenerek- onu korumak, sevgi ve bağlılığınızı göstermek ya da onu kötülüklerden korumak için bir yol olduğuna inanabilirsiniz. Bu tür endişe yaratan düşüncelerle yaşamak, tehlikelere karşı tetikte olmanın bir yolu gibi görünmektedir.

Gerçek: Bir kere daha paylaşıyoruz; düşünceleriniz, gerçek dünyada yaşanacak olayları değiştiremez. Bir kişi hakkında endişelenmek size onu koruduğunuzu *hissettirse* bile sadece beyninizi endişelenme döngünüzü sürdürmek için eğitiyorsunuz. Hatırlayın; hislerinizin gerçekle ilgisi yoktur. Bir kişi hakkında sürekli olarak düşünme ihtiyacı hissetmek, anksiyetenin getirdiği yanlış alarmlar ile birlikte yaşamaktır.

Mit 7: Sadece Hasta İnsanların Saplantılı Düşünceleri Olur

Sadece hasta kişilerin rahatsız edici, korkutucu veya saplantılı düşüncelere sahip olabileceğine inanmaktır.

Gerçek: Gerçek şudur ki rahatsız edici, aykırı veya korkutucu düşüncelerden tamamen özgür bir kişi yoktur. Bu demektir ki tanıdığınız herkes, arkadaşlarınız, meslektaşlarınız, öğretmenleriniz, doktorlarınız istenmeyen veya saplantılı düşüncelere sahiptir. Şöyle de diyebiliriz; Rahibe Teresa'nın bile istenmeyen düşünceleri vardır (Teresa, 2009). Büyük olasılıkla sevdiğiniz film yıldızları veya din adamlarının da saplantılı düşünceleri vardır.

En önemli fark ise şudur; herkes rahatsız edici şeyler düşünebilir ama sonra düşünmeyi *bırakır.* Sizin durumunuz ise oldukça farklıdır. Siz saplantı hâline gelene kadar tekrar tekrar düşünmeye devam edersiniz. Bu onları daha rahatsız edici yapar ve hastalıklı bir zihnin ürünleri olduğunu sanırsınız. Ama bu düşünceler, zihninize ne kadar yapışmış gibi gelse de sizin karakterinizle veya değerinizle ilgisi yoktur. Kesin olarak söyleyebilirim ki hasta bir insan olmakla ilgili değildir. Saplantı derecesi, bunlar hakkında ne düşündüğünüz ve hissettiğinizle, kendinizi kurtarabilmek için hangi metodları ne kadar yoğun kullandığınızla ilgilidir.

5. Bölüm'de, saplantı hâline gelmiş düşüncelerden nasıl kurtulabileceğinizi paylaşacağız. Saplantı hâline gelmiş düşünceler sizin bir hatanız, kişisel bozukluğunuz veya zihinsel rahatsızlığınızdan kaynaklanmamaktadır.

Mit 8: Her Düşünce Üzerinde Düşünülmeye Değerdir

Bu mit, aklınıza gelen her düşüncenin bir sebebi olduğu ve üzerine düşünmeniz gerektiğine olan inançtır. Aklınızdan geçen veya dikkatinizi çeken her düşünceye önem vermeniz gerektiğine inanırsınız.

Gerçek: Kablolu televizyonda olduğu gibi zihninizde de aynı anda yayın yapan birçok farklı kanal bulunmaktadır. Hepsini aynı anda izlemek mümkün değildir. Bazı kanallar tamamen gereksiz içeriklerle doludur. "Tüm kanallar izlenmeye değerdir." diyemeyiz. Radyo dinlediğinizi hayal edin; bir şeyler ters gitti ve tek bir kanal dinlemek yerine aynı anda üç, dört hatta beş kanal dinliyorsunuz. Bir kanal çok sevdiğiniz, dinlemek istediğiniz bir müziği çalıyor, bir diğeri ise sıkıcı bir tartışmayı veriyor. Diğer kanallardan biri sıkıcı olan haber tekrarını, yüzlerce kez dinlediğiniz bir hikâyeyi veya nefret ettiğiniz bir şarkıyı veriyor olabilir. Bu duruma çok fazla bir anlam yüklemezsiniz, değil mi? Sadece sizin ilginizi çeken kanala odaklanır diğerlerinin geçip gitmesini beklersiniz.

Benzer şekilde, zihninizde de birden fazla 'düşünce kanalı' vardır. Genellikle çok fazla bir çaba harcamadan, odaklanmak istediğinizi seçersiniz. Bazı düşünceler, diğerlerinden daha fazla ilginizi çekebilir. Ama istenmeyen bir düşünce aklınıza geldiğinde -konunun ne olduğunun bir önemi yoktur- siz tüm düşüncelere önem vermek gerektiğine inanıyorsanız (ya da zihninizde hiç gereksiz kanal olmadığına) bu düşünceye hak etmediği bir anlam verebilirsiniz. Böylelikle dikkatiniz, *gereksiz* bir kanal tarafından ele geçirilir. İstenmeyen düşüncelerin önemli olabileceğine veya bir uyarı işareti olduğuna *inanıyorsanız* bu oldukça kolay gerçekleşecektir. Buna benzer durumlarda, saplanıp kalırsınız ve düşünce aklınızda sürekli tekrar etmeye başlar.

Gerçekte, herkesin zihni ciddiye alınmaması gereken çöp düşünceler ile doludur. Biz onlara şöyle bir bakar ve fazla anlam

yüklemezsek geldikleri gibi gideceklerdir.

Faydalı Gerçek: Dikkatiniz, gereksiz düşünceler tarafından ele geçirilebilir.

---

7. Bölüm'de düşüncelerinizin doğal akışı içerisinde odağınızı nasıl koruyabileceğinizi anlatacağız. İstenmeyen düşüncelere çok az ilgi göstererek, arka planda yok olmalarını sağlamanın nasıl mümkün olabileceğini göstereceğiz.

Endişe Sesi: Çalışmaya çalışıyorum. Ancak düşünebildiğim tek şey ne olursa olsun erkek arkadaşımla evlenmem gerektiği.

Sahte Rahatlık: Birbirinizi sadece birkaç haftadır tanıyorsunuz. Bunu şimdi düşünme, çalışman gerekiyor.

Endişe Sesi: Biliyorum ama bu konuyu şimdi düşünmem gerektiğini hissediyorum. Çünkü onun bana evlilik teklif edeceğini düşünüyorum.

Sahte Rahatlık: Yani onun sana gerçekten evlilik teklif edeceğini mi düşünüyorsun?

Endişe Sesi: Evet, bir şekilde yapacak. Ben buna hazır olmalıyım, değil mi? Ya bana teklif ederse? Ama gerçekten çalışmam gerekiyor. Yarınki sınavdan düşük not alırsam bursumu kaybedebilirim.

Sahte Rahatlık: Lütfen, önceki erkek arkadaşınla olan ilişkini hatırla!

Endişe Sesi: Ama bu defa olacağını hissediyorum.

Bilge Zihin: Arkadaşlar, ikinizde gereksiz bir kanalı dinliyorsunuz. Bir anda aklınızda belirmiş olması, dikkatinizi vermeniz gerektiğini göstermez. Birinin size doğru top atmış olması, o topu yakalamanız gerektiği anlamına gelmez. Gereksiz kanallar, size gereksiz bilgilerle dolu atışlar yapar.

Mit 9: Tekrar Eden Düşünceler Önemlidir

Aklınıza sürekli gelen düşüncelerin önemli olduğunu düşünebilirsiniz. Hepsinden önemlisi, böyle görünmektedir. Ama bir düşünce önemsiz ise aklınızdan uçup gitmeli ve unutulmalıdır, değil mi? Aynı düşüncenin tekrar tekrar aklınıza gelmesi, önemli olmasındandır.

Gerçek: Gerçek şudur ki bir düşüncenin ne kadar tekrar ettiği ile önemi arasında bir bağlantı yoktur. Aslında bir düşünce ona ne kadar direnir ve kendimizden uzaklaştırmak istersek o kadar tekrarlama eğilimi gösterir. Dolayısıyla direndiğiniz, karşı koyduğunuz bir düşüncenizden ancak ona gösterdiğiniz direnci azaltarak kurtulabilirsiniz. Yok etmeye çalıştığınız her düşünce tekrar etmeye devam edecektir. Örneğin*; kaşınan yeri düşünmeyin, izlediğiniz reklamın müziğini tekrarlamayın veya kız arkadaşınızın dişinde kalmış yemek parçasını görmezden gelmeye çalışın.*

Şu deyişi biliyor musunuz? Neye karşı koyarsanız, var olmaya devam eder. 1. Bölüm'deki havuç uygulamasını hatırladınız mı? Beyniniz bu şekilde çalışmaktadır. Enerji harcadığımız herhangi bir düşünce, daha fazla nöral bağlantı oluşturur ve daha fazla aklımıza gelir (Pitman ve Karle, 2015). Bu yaklaşım her düşünceye uygulanabilir; düşüncenin önemli olması veya

olmaması ile bir ilgisi yoktur. Bu temel gerçek şudur; istemediğiniz düşüncelerinizden her kurtulma çabanız, onların daha fazla tekrarlamasını ve saplanıp kalmasını destekler. Örneğin; uykuya dalmak için düşüncelerinizi durdurmak istediğinizde olan şey budur. Bunu herkes deneyimlemiştir; 'düşünmeyi durdurmak' için yapılan her şey onlardan kurtulmamızı daha da zorlaştırmaktadır. Doğal bir şekilde uykuya dalmak için zihnimizi özgür bırakmalı ve savaşmamalıyız.

Faydalı Gerçek: Takılıp kaldığınız tekrar tekrar aklınıza gelen düşüncelerin bir önemi yoktur.

Temel mitler ve zihnin çalışmaları ile ilgili yanlış anlaşılmaları, daha iyi anlamış olduğunuzu umuyoruz. Artık sizi üzen, saplanıp kaldığınız ve farklı şekillerde baş etmeye çalıştığınız istenmeyen düşüncelerinize karşı daha hazırlıklısınız. Bu düşünceler, sandığınız anlamlara sahip değildir; onlardan korkmak için bir sebebiniz yoktur ve onlara karşı koymak kurtulmanızı sağlamaz.

Bu mitlerden bazılarına inanıyor olmak, son derece sıradan düşüncelerin bile saplantıya dönüşmesine sebep olabilir. Başlıca dokuz mit'in arkasında yatan ana noktaları bilmek, saplantı hâline dönüşmelerini engelleyecektir. Artık bu mitleri ortadan kaldırdığımıza göre bir sonraki bölümde, sizlerden gelen sorulara cevap vereceğiz.

BÖLÜM 4

İstenmeyen Davetsiz Düşünceler; Soru ve Cevaplar

Genel olarak düşünceler hakkında konuştuk ve saplantılı düşüncelerin çeşitlerini gördük. Sizlere, Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık arasında geçen konuşmaları, Bilge Zihnin bu mücadeleyi bitirme yollarını gösterdik. Hâlâ -diğer birçok insan gibi- canınızı sıkan sorular ve özel konularınız olabilir. Bu sorularınızı başkaları ile paylaşmaktan utanıyor veya korkuyor olabilirsiniz. Hastalarımızın sıklıkla sorduğu dolaylı ve özel soruların cevaplarını burada paylaşacağız. Şunu unutmayın; anksiyete bilgisizliği sever. Saplantılı düşüncelerle ilgili daha çok bilgiye sahip oldukça, onlarla mücadele edebilmek için daha etkili araçlara sahip olacaksınız. Bazı cevaplarımız, önceki bölümlerde anlatılanların özeti olacaktır.

Çocuklarıma zarar vermekle ilgili düşüncelerin olması 'derinlerde' öfke ve saldırganlığa sahip olduğum anlamına mı gelmektedir?

Hayır. Bu fikir muhtemelen eski psikanalitik inançlar yüzünden başlamıştır. 1950 ve öncesinde, korku içeren düşüncelerin bilinçaltımızdaki isteklerimizle ilgili olduğu fikri oldukça popülerdi. Bununla ilgili oldukça fazla psikanalitik kaynak mevcuttur. Bu fikrin farklı çeşitlerini duymuş olabilirsiniz ya da bu fikrin doğru olduğunu düşünerek büyüdünüz. Belki de bu fikir size eski terapistiniz tarafından aktarıldı.

Bununla birlikte, artık net olarak biliyoruz ki bu fikrin gerçeklerle zerre kadar ilgisi yoktur. Ayrıca oldukça rahatsız edicidir. Çünkü insanlarda ortada hiçbir sebep olmamasına rağmen suçluluk ve ızdırap duygusu yaratır. Ne yazık ki günümüzde hâlâ bazı psikoterapistler, bu yaklaşımın doğru olduğuna inanmaktadır. Bu psikoterapistlerin yaklaşımı, saplantılı düşüncelerinizi *iyileştirmek* için bilinçaltınızın derinliklerinde saklı olan isteklerinize odaklanmaya çalışmaktır. Daha da kötüsü, bazı uzmanlar bu düşüncelerin kaynağının, çocuklarınıza zararlı bir şeyler yapmış olduğunuzun bir işareti olduğuna inanmaktadır. Bu tür yaklaşımları öğrenmek ve uygulamalar yapmak, sadece düşüncelerinizin daha saplantılı olmasını sağlar!

Şunu unutmayın; *saplantılı düşünceler, istek ve arzularınızın tam tersidir.* Onların saplantıya dönüşmesinin sebebi, görmezden gelmeye çalışmanız ve savaşmanızdır. Size zevk vermezler. Aynı şekilde gizli arzularınız da değillerdir. Hakkınızda keşfedilmesi gereken gerçeklerin birer işareti hiç değillerdir.

Diğer taraftan, çocuklarınıza karşı bazen sevgi dolu olmak bazen de öfke duymak tamamen normaldir. Suçluluk, korku, gurur, kırgınlık gibi birçok farklı duygu yaşayabilirsiniz. Bu normal bir şeydir ve her ailenin duygusal hayatının birer parçasıdır. Rahatsız edici, tuhaf, hoş karşılanmayacak düşüncelerden bahsettiğimizi hatırlayın. Bunlar sadece düşüncedir, yapmayı tercih ettiğiniz davranışlardan farklıdır. Duygularınızda iniş ve çıkışlar olması normaldir.

Çocuklara zarar vermeyi veya cinsel tacizi içeren, istenmeyen davetsiz düşüncelerim var. Gizli bir pedofili veya çocuk tacizcisi olabilir miyim?

Hayır. Net bir şekilde ifade etmeme izin verin: Biz, sinirliyken veya kendinde değilken (sarhoş vb.) şiddet uygulamış ve tacizde bulunmuş insanlardan bahsetmiyoruz. Ya da çocuklarla bir seksüel ilişki içerisinde bulunma hayali kurarak bundan zevk alan insanlardan da bahsetmiyoruz. Şiddet veya cinsel içerikli

düşüncelerin bir anlam ifade etmediği, bu düşüncelerin kendi doğalarına oldukça uzak olduğu kişilerden bahsediyoruz. Bu düşünceler geldiğinde korkan, dehşete kapılan ve hakarete uğradığını düşünen kişilerden bahsediyoruz. Bu düşünceler sebebiyle çocuklardan uzak duran ve bu düşünceleri durdurma umudu olan kişilerdir. Siz tehlikeli değilsiniz, çocukların sizden korunmasına gerek yoktur. Ancak şunu unutmayın, bu düşüncelerden uzaklaşma çabalarınız kaygılarınızı güçlendirecektir.

Neden bazı düşüncelerimi, bir dürtü veya his olarak yaşıyorum?

İstenmeyen düşünceleriniz, aşırı kontrol veya dürtülerinizin birer işareti olsa bile düşüncelerinize göre hareket etmemek için çok çaba göstermeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Bu bir *illüzyondur.* Bir dürtü olmadıkları hâlde siz böyle hissedebilirsiniz.

Kaygılı düşüncelerin etkilerini hissedersiniz. Beyniniz bir kere kaygı sinyalleri gönderdiğinde, birçok konuya karşı algınız dikkat çekici bir şekilde değişecektir. Bu değişim, psikologların düşünce aksiyon birliği olarak tanımladığı kavramdır: Düşünce ve aksiyonlarınız arasındaki çizgi, belirsizleştiği zaman ortaya çıkar. Normalde, düşünce ve davranışlarınız arasındaki farklılıklar oldukça nettir. Düşünceler, davranışlarınızın sonuçlarına katlanmadan gerçekleştirdiğiniz provalardır. Ama kaygılıyken bu sınır ortadan yavaş yavaş kalkmaya başlar. Düşünmekten kaçmak için savaş vermeye başladığınızda kaygılarınız birden artar. Düşünceleriniz ile gerçek dünyadaki davranışlarınızın sonuçları arasındaki farkı göremez olursunuz. İdrak ve muhakeme yeteneğiniz, kaygılarınız tarafından baskılanır. Ama bunun anlamı bu dürtülerinizin, yapmak istemediğiniz bir şeyi size yaptırma yeteneğine sahip olması değildir. Beynin nasıl yanlış alarmlar gönderebildiğinin açıklamasını detaylı olarak 5. Bölüm'de paylaşacağız.

Ama ben çok korkuyorum; kendimi kontrol etmek için verdiğim savaş çok gerçek görünüyor, neden?

Düşüncelerin, dürtü gibi hissedilmesinin bir diğer sebebi budur. Çünkü düşünceler, korkularınızı tetiklemektedir. Nasıl işlediğine bakalım: Korktuğumuzda, şaşırdığımızda veya kendimizi tehlikede hissettiğimizde beynimizin amigdala bölümü tehlike sinyalleri gönderir. Bu sinyaller tehlike durumunda, kaçmamız veya savaşmamız için vücudumuzda gereken birçok değişimi ânında gerçekleştirir. Tehlikenin gerçek olup olmamasına bakmaksızın otomatik olarak gerçekleşir. Amigdala çok zeki değildir ve gerçek tehlikeyi, yanlış alarmdan ayıramaz. Sadece yapabileceği tek şeyi yaparak, alarm gönderir. Düşüncemizden korkuyorsak, amigdala otomatik olarak tehlike sinyali gönderir, sonrasında biz tehlike varmış gibi hissederiz. Vücudumuzda meydana gelen bu değişimler bize tehlike, dürtü veya önemli bir konu olduğunu düşündürür. Bu konuyu daha detaylı olarak, 5. Bölüm'de ele alacağız.

Beynimizin üst beyin veya korteksinde ikinci bir mekanizması daha vardır. "Dur bir dakika; bu sadece bir düşünce!" diyebilir. Korteks, düşündüğümüz, sebeplendirdiğimiz ve yargıya vardığımız yerdir. Problem ise şu noktada başlar; gelen tehlike mesajı bu bölüme yarım saniye daha geç ulaşır. Böylelikle yüksek bilincimiz müdahalede bulunana kadar kendinizi tehlikede hissedebilirsiniz. Üçlümüz nasıl olduğunu size gösterecek.

Endişe Sesi: Kilisede ayağa kalkıp, dinle alakası olmayan şeyleri bağırmaya başlayacakmış gibi hissediyorum. Kendimi tam olarak kontrol altında tutmam gerekiyor.

Sahte Rahatlık: Belki dikkatini dağıtmak için konuşmaları dinlemelisin. Gerçekten kalkıp konuşmak istemediğine emin misin?

Endişe Sesi: Bu delilik. Hangi konuda bağıracağımı anlamadın galiba? Bunu söyleyemem bile.

Sahte Rahatlık: Gerçekten korkunç! Belki evde kalmalı ve dini sohbetleri radyodan dinlemelisin. Böylelikle bunu yapsan bile kimse bilmeyecek.

Bilge Zihin: Bir dürtü gibi geliyor ama aslında sadece istenmeyen bir düşünce, dürtü değil. Sen daha fazla savaş verdikçe onun daha fazla güçlendiğini hissedeceksin. Dolayısıyla önemi yokmuş gibi davran. Çünkü gerçekten yok.

Endişe sesi, amigdala'dan gelen yanlış alarmı paylaşıyor. Sahte rahatlık ise tehlikenin gerçek olduğunu düşünüp neler yapılması gerektiğini bulmaya çalışıyor. Bilge Zihin bunun bir yanlış alarm olduğunu ve bir tepki verilmesine ihtiyaç olmadığını biliyor.

Neden bu düşüncelerle sürekli mücadele etmek zorundayım?

Harika bir haberim var; zorunda değilsiniz! Bu gerçek. Hatta sadece savaşmanıza gerek yok demeyeceğim. Bu savaş aynı zamanda onların saplantı hâline gelmesi ve güçlenmesinin ana sebebidir.

Hatırlayın; düşüncelerinizin içerdiği mesaj kabul edilemez olduğu için onları engellemeye çalışıyorsunuz. Siz mücadelenize devam ettikçe onlar daha kararlı hâle geliyor ve kaygılarınız yükseliyor. (Bu bir kere daha yaşanan ironik bir süreç.)

Bende yanlış olan şey nedir?

Sizde yanlış olan şey, istenmeyen düşüncelere sahip olmanızdır; ne daha azı ne de daha fazlası... Psikologlar her on insandan dokuzunun bu tür düşünceler deneyimlediklerini biliyor. Sizde sadece her dokuz kişiden birisiniz. Yanlış olabilecek tek şey ise bu düşüncelerinizi çok ciddiye almak, onlara inanmaktır.

Düşüncelerimi tetikleyebilecek şeylerden uzak durmaya çalışıyorum. Ama bazı şeylerden kaçınamıyorum. Ne yapabilirim?

Kaçınmayı deneyebilirsiniz. Kötü olaylarla ilgili yazılar okumak, bu tür düşüncelerinizi tetikleyebilir. Ya da intiharla ilgili bir radyo programı dinlemek, bazı görüntüler düşünmenize sebep olabilir. Aslında, 8. Bölüm'de kasten, bu zararsız ama sizin canınızı sıkan görüntüleri tetikleyeceğiz. Bu tedavinin bir parçasıdır. Böylelikle düşüncelerinizden kaçmak veya kontrol altına almak için harcadığınız enerjiyi başka bir yere yönlendirmiş olacağız.

Düşünceler, davranışlarınızı etkileyemez. Gerçek şudur ki bir zaman zarfında oldukça farklı konularda, oldukça farklı düşüncelere sahip olabilirsiniz. Çoğu kanalın varlığını bilmeseniz bile beyniniz bir yayın istasyonudur.

Yapmayı seçtiğiniz şey istekleriniz, ruh hâliniz, önceliklerinizle ve ne tür bir insan olduğunuzla ilgilidir. Düşüncelerinizle ilgili yaşamakta olduğunuz sıkıntılar, onları değerlendirme ve tepki verme yöntemlerinizden kaynaklanmaktadır. İçeriğin, sıkıntılarınızla bir ilgisi yoktur. Bu düşüncelerden uzak kalmaya çalışmak, bunu öğrenmenizi engelleyecektir.

Bana OKB tanısı konuldu, bu düşüncelerin bununla bir ilgisi olabilir mi?

Evet, tabii ki konunun bir sebebi bu olabilir. Dikkat çekici bir şekilde, OKB'den etkilenen kişilerin saplantılı düşünceler yaşayabildiğine ilişkin veriler bulunmaktadır ve bunun neden doğru olabileceğine ilişkin iyi sebeplerimiz var.

OKB'ye sahip insanlar, kuvvetli bir şekilde uzaklaşmaları veya etkisiz hâle getirmeleri gerektiğine inandıkları düşüncelere sahiptir. Bu düşünceler stres yaratır, tehlikede olduklarına inandırır veya kişisel olarak kabul edilemez konuları içermektedir. Bu takıntılar da bir nevi saplantılı istenmeyen davetsiz düşüncelerdir. İstenmeyen düşünceleri içeren OKB döngüleri vardır. Kaygıyı sürekli bir şekilde artırır. OKB deneyimleyen kişi kaygılarını azaltmak için kendini sürekli bir şeyleri yapmak zorunda hisseder. Bu zorunluluklar farklı davranış ritüelleri ola-

bilir (bulaşık yıkama, kontrol etme, emir verme ve daha fazlası). OKB yaşayan insanlar, düşüncelerine gerektiğinden daha fazla enerji vermektedir. OKB rahatsızlığınız varsa oldukça rahatsız ve belirsiz duygular içerisinde olabilirsiniz. Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık arasında süren sohbetleri deneyimlersiniz. Endişe Sesi, istenmeyen düşüncelerden bir tanesidir ve teknik olarak saplantı diyebiliriz. Sahte Rahatlık ise başarısız bir şekilde Endişe Sesi'ni rahatlatmaya ve düşüncelerden uzaklaştırmaya çalışır. Sahte Rahatlık'ın önerdiği şeylerden çoğu kurtulmaya çalışılan zorunlulukların sadece farklı bir çeşididir.

İnsanlar düşüncelere saplanıp kaldıklarında delirir mi? Ya da ben zaten deli miyim?

Tabii ki değilsiniz! İnsanlar sebebini anlayamadıkları düşüncelere saplanıp kaldıklarında, delireceklerine ilişkin yanlış bir fikre sahiptir. Saplantılı düşünceler insanları psikozlara sokmaz veya bu düşüncelere sahip olmak delirdiğiniz anlamına gelmez.

Bununla birlikte, istenmeyen davetsiz düşünceler sürekli olabilir. Bu durum kaygılarınızın artmasına, korkmanıza veya çoğu insanın utanarak dediği gibi 'çıldırmak üzere' olduklarını düşünmelerine sebep olabilir. Bu durum aynen çocuklarınızla olan ilişkilerinizde, onların sizi dinlememesi, endişelendirmesi vb. olaylara bağlı olarak 'çıldırmak üzere' olmanızla aynı anlamdadır. Bu örnekten anlayabileceğiniz üzere, siz çocuklarınız için endişelenmektesiniz ve onların işbirliği yapması için oldukça fazla enerji harcıyorsunuz. (Aynen saplantılı düşünceler gibi, değil mi?)

Ancak bazı saplantılı düşünceler oldukça korkutucu olabilir. (Örneğin; köpeğinizin su kabında oldukça uzun süredir bekleyen suyu dökmek yerine, içmek istediğiniz düşüncesi.) Bu tür düşünceler, aklınızı kaybetmenize, delirmenize veya bir şeylerin yanlış olduğunu düşünmenize sebep olabilir. Ama lütfen hatırlayın saplantılı düşüncelerin, psikozlar ile bir ilgisi yoktur. Kulağa çılgınca, korkutucu, delice gelen tüm bu düşünceler sadece

göründüğü gibidir; çılgınca, korkutucu, delice...

Bu sorunun temel sebebi nedir?

Burada gerçek problem sorudur. Çünkü soru yanlış bir varsayıma dayandırılmıştır.

Bir örnek vermem gerekirse: Ateşini nasıl düşürebileceğini soran bir insana, kan vermesi gerektiğini öneren bir kişi için ne düşünürsünüz? Tabii ki kan vermek bir ateş düşürme tedavisi değildir. Geçmişte bir dönem insanlar bunun tedavi yöntemi olduğuna inanmıştır. Ama bu beş yüz yıl öncedir. Dolayısıyla buna cevap vermek sadece eski bir miti hatırlamak olacaktır.

Aynı şekilde bu konunun sebepleri hakkında konuşmak, insan duyguları hakkında eski bir mite katkıda bulunmaktan başka işe yaramaz. Kök sebebi ararken büyük ihtimalle zihninizin derinliklerine inmek ve problemle ilgili var olan her şeyi dışarı çıkartıp ortadan kaldırmakla ilgili bir hayale sahipsiniz. Elli yıl önce bu konsept oldukça yaygın bir şekilde kabul edilmişti. Ama artık beynimizin ve zihnimizin bu şekilde çalışmadığını biliyoruz.

Artık şunu biliyoruz; birçok psikolojik süreç mirasınızla (genetik) oldukça karışık bir etkileşim içerisindedir. Ayrıca yaşınız, kişisel geçmişiniz, yaşadığınız olaylar ve karşılaştığınız stres yaratan durumlar başta olmak üzere, çok daha fazlası ile etkileşim içindedir. Ama hepsinden önemlisi, saplantılı düşüncelerinizden kurtulmak için geçmiş olayları incelemenin hiçbir faydası olmadığını artık biliyoruz!

Doğru duydunuz! Saplantılı düşüncelere *neden* sahip olduğunuzu bilmek, onları durdurmanızda veya stresinizi azaltmanızda size bir fayda sağlamaz. Ancak *nasıl* yanlışlıkla saplantılı düşüncelerinizi sürdürdüğünüzü ve bunu değiştirmek için *ne* yapabileceğinizi öğrenmek, bu düşüncelerden kurtulmak için atabileceğiniz en önemli adımlardır. Diğer bir deyişle, odağımızı 'nasıl' ve 'ne' konularına vermeli, 'neden' sorularından kaçınmalıyız.

Ben gerçekten kalpten söyleyebilirim ki hayatımı ve yaşamı seviyorum. Peki neden aklıma sürekli intihar ile ilgili düşünceler geliyor?

Düşüncelerin siz onları istemediğiniz veya karşı koyduğunuzdan dolayı saplantı hâline geldiğini hatırlayın. Aynı şekilde, nazik insanlar şiddet içeren bu tür düşüncelere sahip olduklarında rahatsız olur ve mücadele etmeye başlar. Böylece hemfikir olmadıkları düşünceler yüzünden, yanlışlıkla kendi hayatlarına değer biçer. İnanın ya da inanmayın, kendini öldürme düşüncesi sıradan insanların aklından her an geçebilir. Örnek vermemiz gerekirse: Şurada duran bıçak gerçek bir tehlike yaratabilir. *Kendimi keser miyim? Pencereden aşağı kendimi atar mıyım? Ya aniden direksiyonu kırıp karşı yöne geçersem? Eğer Robin Williams bile kendini astıysa ben de bir anda aklıma gelip aynı şeyi yapar mıyım?*

Çoğu insan bu düşüncelere bir anlam yüklemez ve düşünceler geçip gider. Ama siz kaygılı ve endişeliyseniz ya da kendinizi birisinden oldukça fazla sorumlu hissediyorsanız bu tür zararsız düşünceler bir anda tehdit edici veya anormal gelmeye başlayabilir. Düşüncelerinizle girdiğiniz mücadele döngüsü, onları daha da inatçı bir hâle getirecektir.

Dolayısıyla depresif, deli veya intihara meyilli olmayan bir kişi bu düşünceler sebebiyle öyle olduğunu düşünebilir. Size önerimiz tüm bu düşünceleri, intihar düşünceleri vb. şeklinde isimlendirmek yerine, oldukları gibi isimlendirmenizdir; istenmeyen davetsiz düşünceler.

Terapistim bana düşüncelerimi durdurmaktan bahsetti. Neden işe yaramıyor? Dikkatimi nasıl dağıtabilirim? Düşünceler sürekli gelmeye devam ediyor. Meditasyon yapmaya çalıştım, huzurlu bir ortam buldum ve bu düşüncelerden uzaklaşmak istedim. Ama maalesef işe yaramadı.

Birçok profesyonel gibi terapistiniz de bu özel konuda uzman olmayabilir. Beynin çalışma mekanizması ve istenmeyen düşüncelerden kurtulmakla ilgili son gelişmelerden haberdar

olmayabilir. Birçok popüler kaygı yönetme ve başa çıkma tekniği, istenmeyen düşüncelerden kurtulmanızda size fayda sağlamaz!

Düşünceleri durdurmanın işe yaramamasının en önemli sebebi; yapmanız gereken şeyin tam tersi olmasıdır. Düşüncelerinizi durdurmaya çalışmak yapabileceğiniz en yanlış şeydir. İstenmeyen düşüncelerinizi kontrol altına almak için düşüncelerinizi durdurmaya çalışmayı şöyle açıklayabilirim; "Bu düşünceleri aklınızdan çıkarmak için denediğiniz yöntem işe yaramıyor. Aslında denediğiniz yöntem, düşüncelerinizin daha da saplantılı olmasının temel sebebidir. Dolayısıyla istemediğiniz bu düşüncelerden kurtulmak için daha farklı yollar denemelisiniz. Düşüncelerinizi durdurmaya çalışmaktan vazgeçerek başlayabilirsiniz. Bu yöntem geçmişte işe yaramadı, bugün işe yaramıyor, peki günün birinde işe yarayabilir mi? Bunun cevabı çok net: Yaramayacak! Hiçbir zaman işe yaramadı, gelecekte de işe yaramayacak. Belki size verilen düşünce durdurma alıştırmalarını yapmaya çalışıyorsunuz. Problem sizde değil, uygulamanın kendisi yanlış. İşin anahtarı, düşüncelerinizi durdurmak için kendinizi daha fazla zorlamamanızda yatıyor. Düşüncelerinizle olan ilişkilerinizi ve bu konudaki inançlarınızı değiştirmeniz gerekiyor. Onları durdurmaya ihtiyacınız yok sadece onların kendini sürdürmesi için gerekli olan enerjiyi kesmeniz yeterli.

Aynı şeyi dikkat dağıtma yöntemleri için de söyleyebiliriz. Şöyle ki dikkatinizi dağıtarak kendinizi düşüncelerinizden ayırmaya çalıştığınızda, kendinizi onlardan uzak kalmak için zorluyorsunuz. Bu davranışınız tehlikeli olabilecek ve sizin için faydası olmayan şeylere sebep olabilir. Bu yöntem, düşüncelerinize yaklaşmak için yanlış bir yoldur. Daha önemlisi, kendi dikkatinizi dağıttığınızda bunun size faydası geçici olacaktır. Zihninizin bir bölümünü bu iş için görevlendirirsiniz ve sürekli olarak düşüncelerin geri gelip gelmediğini kontrol eden bir kapı yaratırsınız. Bu yüksek alarm seviyesindeki, izleme sistemi aslında onları davet etmekten başka bir işe yaramaz. Düşüncelerin berbat hissettirebileceği ancak tehlikesiz olduğu inancı,

tüm bu yöntemlerden çok daha faydalıdır. Düşünceler hakkında bildiklerimize bakarsak, bu yöntem aynı zamanda çok daha fazla sürdürülebilirdir. Düşüncelerinizi durdurmaya çalışmak yerine, onların tetiklediği stresi azaltmayı öğrenmelisiniz. Size bir anlam ifade etmeyen düşüncelerin gücü yoktur.

Ayrıca meditasyon yaparak istenmeyen düşüncelerinizi uzaklaştırmanız ya da zihninizi temizlemeniz mümkün değildir. Farklı bir düşünce yapısında olmak (yargılamayan, meraklı, kendini gözlemleyen) çözümün önemli bir parçasıdır. Meditasyonu, düşüncelerinizi uzaklaştıracak bir teknik olarak görmek size bir fayda sağlamayacaktır. Düzenli olarak meditasyon yapmak size birçok açıdan faydalı olabilir ama düşüncelerinize galip gelmenin bir yolu değildir.

Nasıl bu kadar farklı konuda düşünebilirim? Bu imkânsız gibi görünüyor.

Bunun kulağa nasıl geldiğini çok iyi biliyoruz. İşin aslı düşüncelerinizin içeriği çoğu zaman gerçekten önemlidir. Ama diğer zamanlarda tamamen farklı olabilir. Önemli görünen istenmeyen düşünceleri nasıl fark edebileceğinizi ve uzaklaştırabileceğinizi öğreneceksiniz. Önemli bir düşünceye odaklanmak veya anlamsız saplanıp kalmış bir düşünceden *his* ve *davranışlarınızı* kullanarak nasıl kurtulabileceğinizi öğreneceksiniz. Yalnızca düşüncenin içeriğine bağlı kalmamayı öğreneceksiniz.

Şunu anlamanız oldukça önemlidir; herkes üzerinde düşünmeye değmeyen istenmeyen düşüncelere sahiptir. Aslında zihnimizin büyük bölümü, ilginç olmayan şeyleri keşfederek, tepki vererek, eski anıları getirerek ya da planlar yaparak gezinip durur. Düşüncelerimizin bir bölümü, kendi irademizle odaklandığımız veya üzerinde düşünmek istediğimiz konulardadır; çok büyük bir bölümü ise sadece gezinmektedir. Bazen zihnimizin farklı bölümlerinden gelen (biz onlara kanal diyoruz) düşünceler, dikkatimizi dağıtabilir. Bunların hepsi normaldir. Genellikle dikkatimizi dağıtan bu konunun içeriğine odaklanmazsak

geçip gider çünkü bunun hakkında düşünmeye gerek yoktur. Ama bu istenmeyen düşüncelerden bir tanesi saplantı hâline gelmişse, tekrar ediyorsa, istemiyorsanız, kabul etmiyorsanız, ve karşı koyuyorsanız size önemli olduğunu hissettirebilir. Sonraki bölümde, karşılaştığınız en üzücü ve şaşırtıcı konular için size farklı bir bakış açıları sunacağız. Neden bazı düşünceler kalıcı, onları neden dürtü olarak hissediyorsunuz, sizi neden öfke ve suçluluğa sürüklüyor. Saplantılı düşüncelerinize, nörolojik açıdan bakıp beyninizde ve zihninizde neler olduğunu değerlendireceğiz. Birçok konunun kontrolünüzün dışında olduğunu ve çabalarınızın nasıl kolaylıkla geri tepebileceğini paylaşacağız.

BÖLÜM 5

Beyniniz İstenmeyen Davetsiz Düşünceleri Nasıl Yaratır?

Hayal edin, bir arkadaşınız gizlice arkanızdan yaklaşıyor ve zıplayarak bağırıyor "BÖÖÖ!" Korkudan zıplıyor ve şaşırıp kalıyorsunuz. Gerçekten korkmanız gereken bir şey olmadığını fark ettikten bir süre sonra hissettiğiniz korku, titreme ve hızlı kalp atışlarınız azalmaya başlıyor, sakinleşiyorsunuz. Birkaç dakika sonra sanki hiçbir şey yaşanmamış gibi.

Bu bölüm, korktuğunuzda beyninizin nasıl çalıştığı ve nasıl sakinleştiğinizle ilgilidir. Ek olarak, korktuğunuzda beyninizde ne olduğu ve neden hemen sakinleşemediğinizi paylaşacağız. Böylelikle neden kendinizi sakinleştirme çabalarınızın istediğiniz gibi gerçekleşmediğini anlayacaksınız.

Kaygısal Uyarımların Nörolojisi

İstenmeyen düşüncelerinizin sürmesini sağlayan nörolojik sisteme daha yakından bakalım. Beyninizde tehlike sinyalleri almanızın veya dürtü olarak hissetmenizin altında anlaşılır bir sebebi vardır.

Saplantılı düşüncelere sahip olan kişilerin zayıf, deli, kontrolsüz veya iradesiz olarak kabul edildiği zamanlar vardı; ne yazık ki çok eski değil. Artık biliyoruz ki bu sadece beynin yanlışlıkla düşünceleri sürdürmek üzerine programlanmasıdır. En güzel haber ise bunları sonlandırmak için beyninizi nasıl *prog-*

ramlamanız gerektiğini biliyoruz.

Beyninizin tehlikelere karşı sizi koruması gereken bölümünde, karışıklıklar meydana gelmiş veya yanlış yönlendirilmiş olabilir. Oldukça karmaşık bir hâle gelmiş olabilir. Aslında güvenli şeyleri yanlışlıkla tehlikeli olarak tanımlamaya başlamış olabilir. Bu durumu kaygı olarak adlandırırız. Siz güvenli olan bir şeye tehlikeli gibi yaklaşır ve endişe gösterirseniz beyniniz yanlışlıkla onun tehlikeli olduğuna inanır ve rahatsız edici, istenmeyen düşünceler sahne alır. Önceki bölümlerde de anlattığımız üzere düşüncelerin kendisi tehlikeli değildir. Onlar sadece düşüncedir. Ama beyniniz onların korkutucu olduğu şeklinde programlanabilir ve bu herkesin başına gelebilir.

Beyninizin, deneyimlerle öğrendiğini artık biliyoruz. Korkutucu deneyimler, oldukça canlı bir şekilde hatırlanır ve saklanır. Birlikte işlenen korkutucu anılar otomatik bir hâle gelir. (Nörologlar bu konuyu şöyle açıklar; "Birlikte ateşlenen sinirler, birbirine bağlanır.") Bir arada ilişkilendirdiğimiz şeylere benzer bir şekilde 'yukarı ve aşağı', 'sağ ve sol' gibi birbirini izleyen şeyler birbirine bağlanır. Bir düşünce ile birlikte gergin bir deneyim yaşandıysa o düşünce ile korku birbirine bağlanır. Bu sürekli yaşanırsa beyin otomatik olarak o düşünce ile birlikte kaygı duygusu yaratır. Bu durum saplantılı düşüncelerin var olabileceği koşulları yaratır.

İyi haberlerimiz var; bilim adamları beyninizin yeni yollar öğrenmesinin ve eski reaksiyonlarının yerini yenilerinin alabilmesinin, geçmişte bilinenin aksine oldukça kolay olduğunu keşfetti. Diğer bir deyişle, "Yaşlı köpeğe yeni numara öğretemezsin." deyişine inanmayın. Köpeğin yaşının bir önemi yoktur; *her* beyin öğrenebilir. Saplantılı düşüncelerinizden kurtulmanın yolu, beyninize korku dolu olmayan yeni yollar yaratmaktır. Bu bölüm, nasıl yapabileceğinizin temellerini içermektedir.

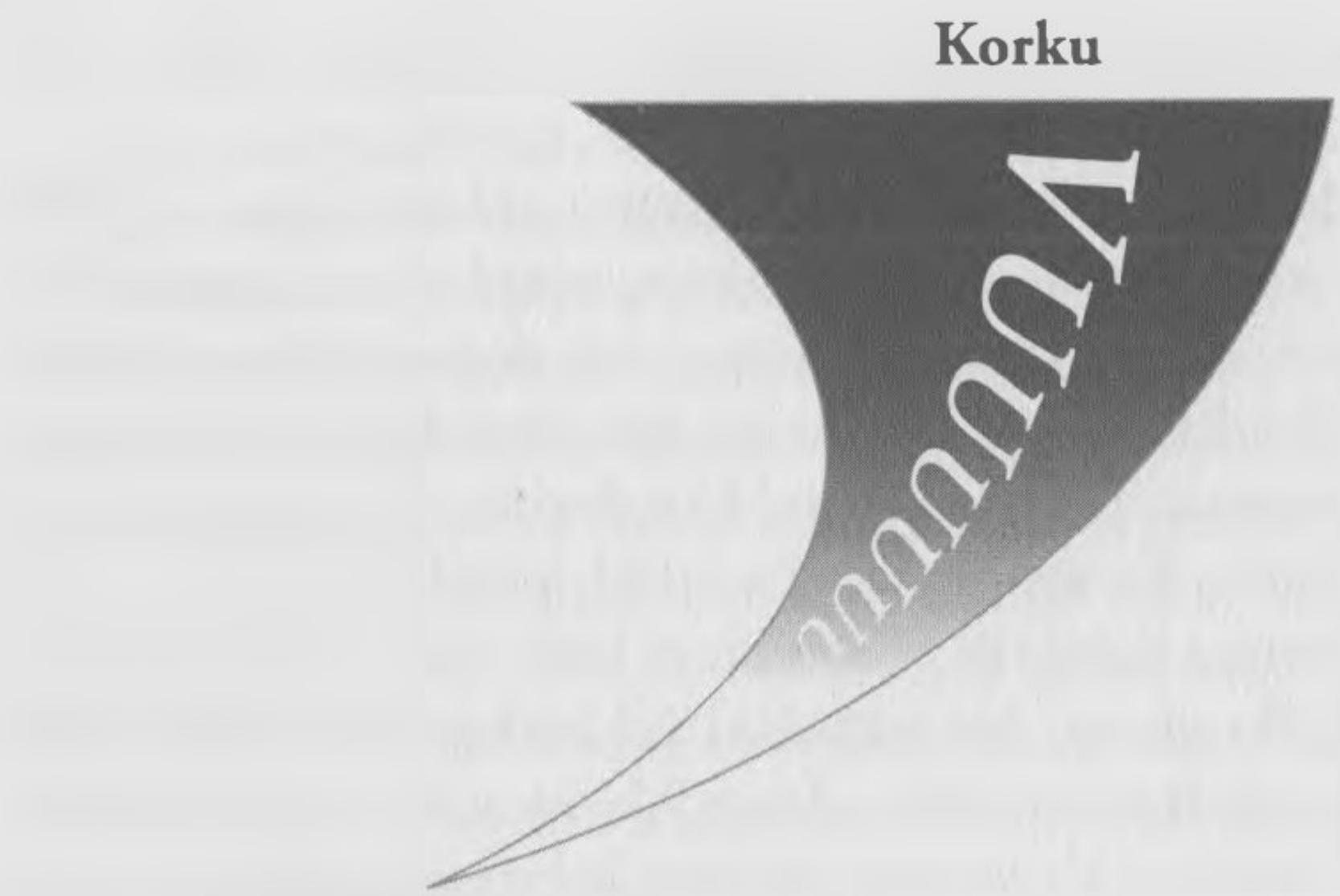
Alarm

Saplantılı düşüncelerin nasıl çalıştığını anlamak için öncelikle herkesin beyninde var olan alarm tepkilerini anlamalısınız. Bu tepkiler bazen, stres, kaç, savaş veya donup kalma şeklinde olabilir. Böylelikle vücudunuz bir dizi uyarılma ile tehlikelere karşı hazırlanır. Tüm bunlar tehlike durumunda size yardımcı olmak içindir. Bu uyarımlar adrenalini, kalp hızını artırır, nefes alıp vermenizi değiştirir ve tehlikeye karşı aşırı uyanık olmanızı sağlar. Bu alarm, beyninizdeki iki badem büyüklüğündeki amigdala tarafından verilir. Amigdala ya açık ya da kapalıdır. Ya alarm verir ya da vermez. Alarmı kelimelerle anlatmak pek mümkün değil. Yarım veya özel alarm yoktur.

Var olmasının sebebi tehlike durumunda sizi uyarmaktır. Amigdala, *olası* tehlikeye ilişkin *en ufak bir işaret* olması durumda tetiklenir. Onun görevi sizi korumaktır -rahat ettirmek değil- bundan dolayı binlerce yanlış alarm tetikleyip binlerce kez sizi korkutabilir. Gerçek bir tehlikeyi kaçırmaktansa böyle olmasında bir problem yoktur. Hayatınızı sürdürmeniz için tasarlanmıştır. Ortada tehlike yokken gelen alarm *yanlış pozitiftir.* Gerçek bir tehlike durumunda sessiz kalması ise *yanlış negatiftir.* Amigdalanız, oldukça fazla yanlış pozitif alarm gönderir çünkü yanlış negatifin riskini hiçbir zaman almak istemez.

Gerçek tehlike durumlarında, otoyolda üzerinize gelen araç, düşen bir kaya gibi âni reaksiyon süresi, artan kas gücü ve kan dolaşım hızı sistemin parçalarıdır. Soluk almanızda gerçekleşen âni değişim, koşabilmeniz içindir. Terleme, koşarken birikecek ısıyı atmak içindir. Amigdalanız hayatınızı kurtarmak içindir ve sizi tehlikelerden korumak için oldukça hızlı tepki verir.

Şekil 1'de Amigdala'nın tetiklenmesi ve insanların korkuyu hissetmesi gösterilmiştir. Tetik, üzerinize gelen bir araç veya arkadaşınızın "BÖÖ!" diye bağırması olabilir. Tepki çok hızlı bir şekilde gerçekleşir.



Şekil 1. Tehlikenin tetiklemesi sonucu oluşan korku duygusunun artışı

Amigdala Korkmayı Öğrenir

Amigdala, sizi koruyabilmek için korkmayı oldukça kolay bir şekilde öğrenir. Dünyaya geldiğinizde, iki temel tetiğiniz vardır. Yüksek sesler ve size olan ilgiyi kaybetmek. Yeni doğanlar için alarm tetikleri bunlardır. Bebekler sıcak sobalardan korkmaz ama yetişkin amigdalası bunu öğrenmiştir. Yaşlandıkça amigdalanız oldukça farklı konularda tepki verir, alarm oluşturur. Gerçek tehlikelerden korkmayı ve onlardan uzak durmayı öğrenirsiniz. Bu herkeste var olan doğal, normal ve koruyucu sistemdir.

Ek olarak, ortada hiçbir tehlike içermese bile bazı insanlar, hayvanlar, yerler, sesler, sosyal durumlara karşı alarm verebilir. Hatta reddedilme, kapana kısıldığını hissetme veya şüphelenme gibi bazı duygusal anlarda alam tetikleyebilir. Başka bir deyişle, amigdalanız ortada gerçek bir tehlike yokken de alarm verebilir. Psikologlar buna koşullu öğrenme diyor. Bu açıdan baktığımız-

da, korku dolu tepkiler için beynin alışkanlıkları diyebiliriz.

Saplantılı düşüncelere sahip olan insanların amigdalaları bazı *düşüncelerden* korkmayı öğrenmiştir. Siz dünyaya geldiğinizde bu düşüncelerden korkmuyordunuz. Bu düşüncelerden korkmak için hiçbir *objektif* sebebiniz yok ama amigdalanız bu şekilde tepki vermeye koşullanmıştır. Oldukça karmaşık olan dünyamızda, durumların çoğu tehlike içermemesine rağmen tehlikeli görünebilir. Böyle hissedebilirsiniz. Amigdalanız zararsız bir düşünceniz için tepki verirse buna *yanlış* alarm diyebiliriz. Ziller çalar ve bir anda korku ile dolarsınız. Bu durumda ortada *gerçek* bir tehlike olduğunu düşünmeniz oldukça kolaydır. Sonuç şudur; düşünceleriniz size korkutucu gelir, onlarla savaşmaya çalışırsınız ve tabii ki saplanıp kalırlar.

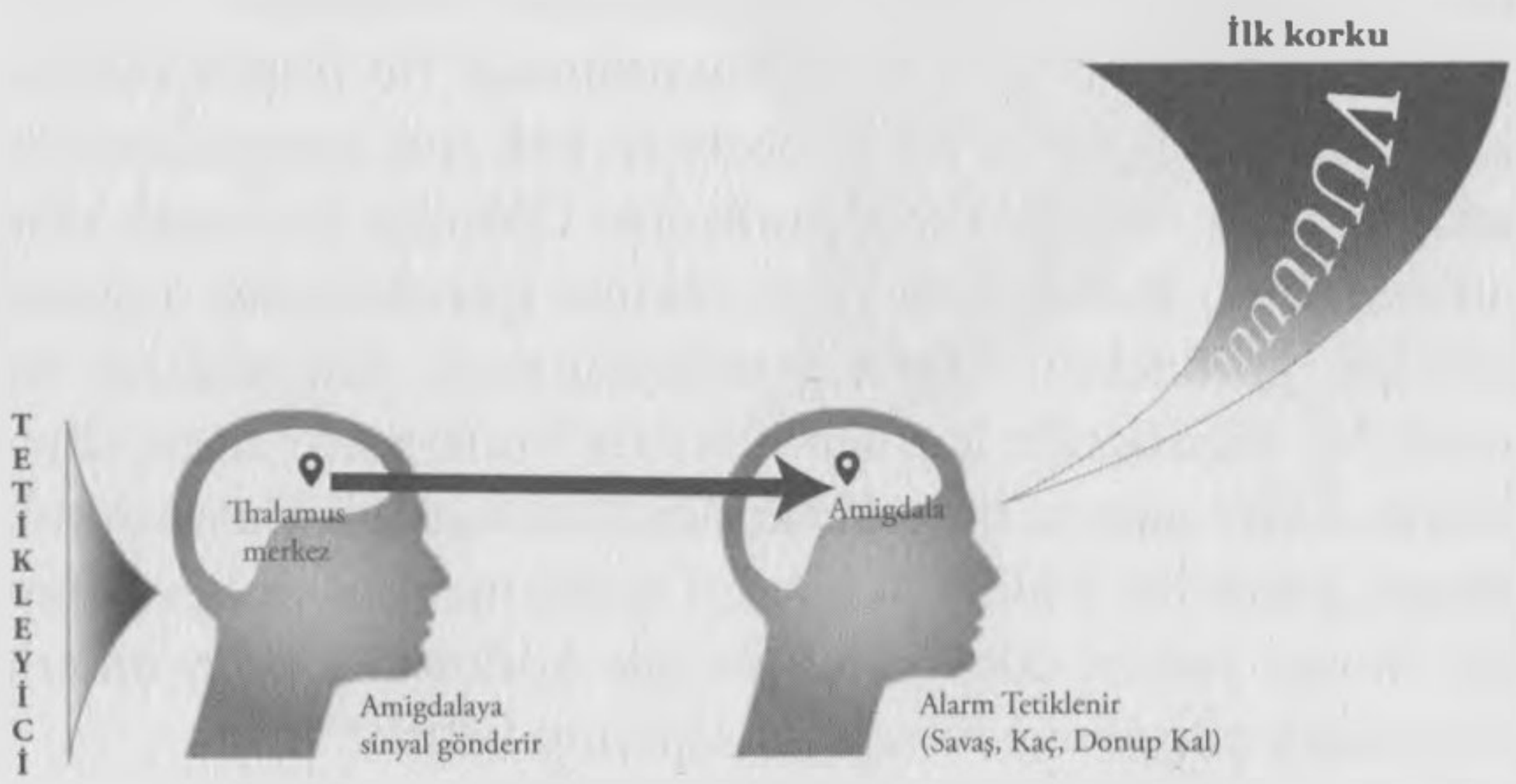
İlk Korku: Amigdala'nın Otomatik Alarmı

Amigdala tarafından tetiklenen korku duygusu, *ilk korku* olarak tanımlanmıştır (Claire Weekes, 1969). Amigdala'nın alarmı tetiklemesi -ilk korku- şeklindedir. İlk korku beyninizin ilk tepkisidir ve bilinçli zihninizin kontrolü altında değildir. Durdurulamaz.

Hatırlayın; Amigdala birçok yanlış alarm gönderiyor! Birçok ilk korku aslında yanlış alarmdır. Yalnızca çok küçük bir kısmı gerçek tehlike durumudur. Alarm sisteminiz, çoğu durumda hatta en ufak bir tehlike sinyalinde direkt olarak çalışır. Saplantılı bir düşünce de -aynen "Böö!" denilmesi gibi- alarmı tetikleyebilir. Çünkü bu şekilde koşullandırılmıştır.

Şekil 2'de size "Böö!" diye bağırılması durumunda beyninizde gerçekleşenler gösterilmiştir. Tetikleyen şey, "Böö!" denilmesidir. Ses kulaklarınızdan, beyninizdeki Talamus isimli *merkeze* gider. Çok hızlı bir şekilde Amigdala'ya yönlendirilir. Amigdala ateşlemeyi yapar ve ilk korkunuz... Bunların hepsi hissedileme-

yecek bir zaman diliminde saniyenin beşte birinde gerçekleşir. Bir göz kırpması...



Şekil 2. Talamus tetik sinyalini amigdala'ya gönderir. Amigdala ateşler ve ilk korkuyu yaratır.

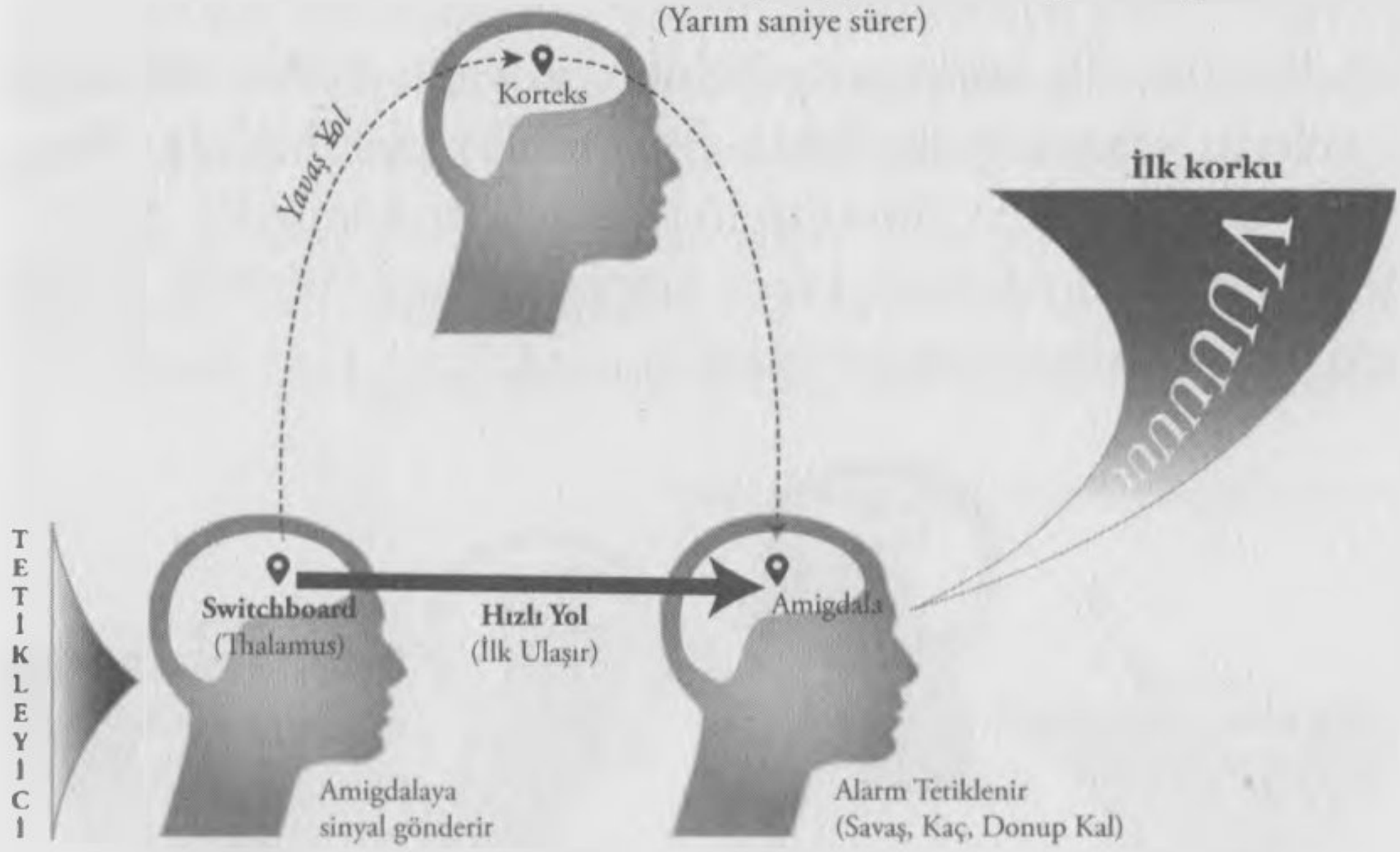
Peki ilk korkuyu, durdurulmaz ve otomatik yapan nedir? Aslında bu tamamen beynimizin nasıl bağlantılar oluşturduğu ile ilgilidir. Daha yakından bakalım.

Amigdala'ya Giden İki Yol

1990'larda, Joseph LeDoux'nun da aralarında olduğu nörobilimciler, korkunun beyinde nasıl çalıştığı ile ilgili dikkat çekici buluşlar gerçekleştirdi. Beyinde var olan bağlantıları keşfetti ve Amigdala'nın sinyalleri iki farklı yoldan aldığını buldu. Duyularınız *olası* bir tehlike fark ettiğinde -yüksek bir ses olabilir- Amigdala tehlikeye ait iki farklı sinyal alır. Beyninizde 'Merkeziniz' (Talamus) sinyali tam olarak aynı anda iki yere gönderir. İlk yol (Şekil 2), ikincisine göre oldukça direkt ve hızlıdır. Diğer yol ise beyninizin düşünme bölümü yani korteks üzerinden geçer ve ondan sonra amigdalaya ulaşır. Bu yol ilkinden yarım saniye daha uzundur. Dolayısıyla ikinci sinyal amigdalaya, il-

kinden yarım saniye sonra ulaşır.

Şekil 3'de beyninizin 'Santrali' (Talamus) üzerinden amigdalaya sinyallerin gönderildiği iki yol gösterilmiştir.



Şekil 3. Amigdalaya sinyaller iki farklı yoldan gider.

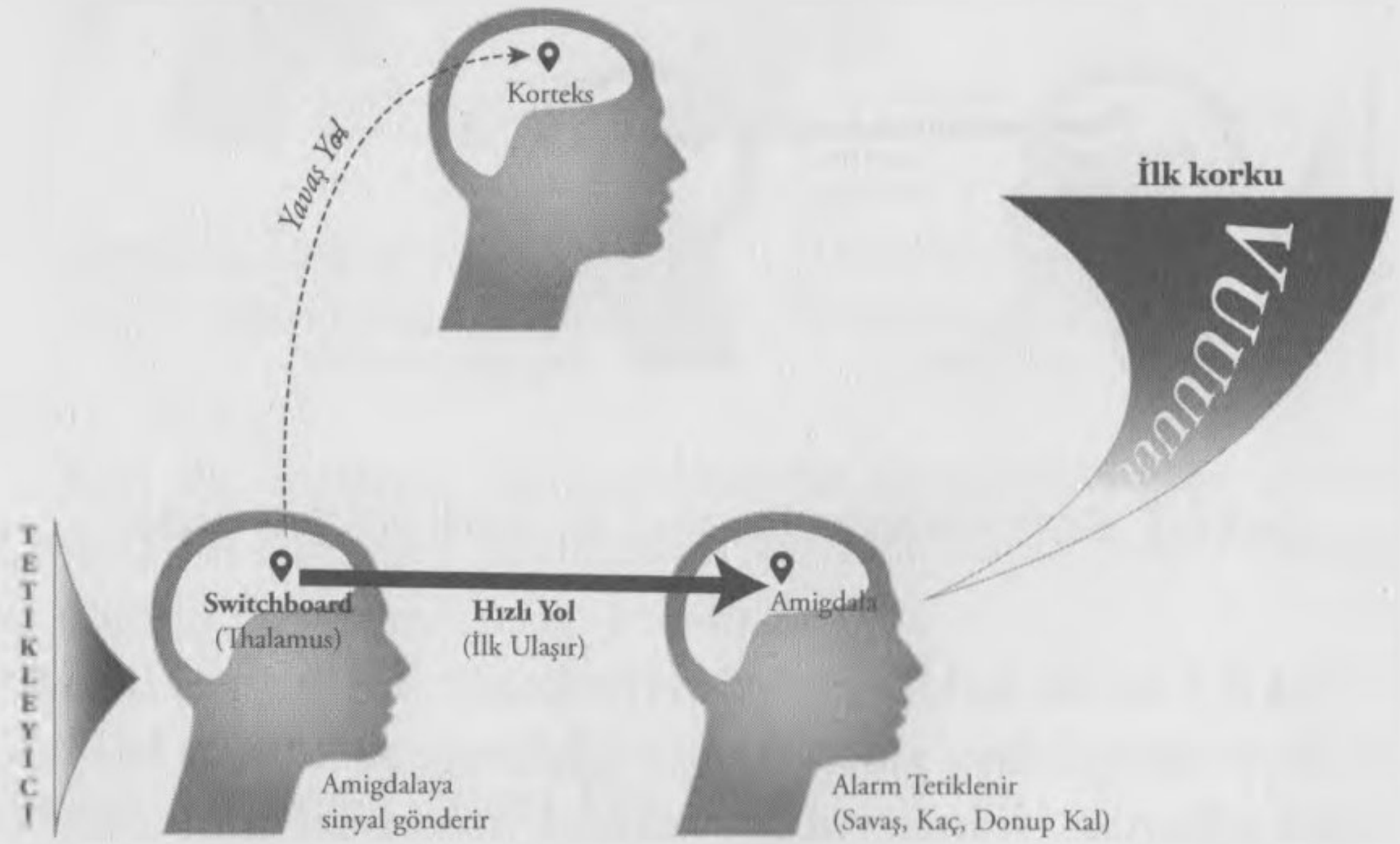
Şekil 3 bu iki farklı yolu göstermektedir. Birinci yol hızlıdır ve direkt amigdalaya gider, beynin düşünme ve korteks bölümlerine uğramaz. İkinci yol ise korteks üzerinden geçer, sinyal üzerinde düşünmenizi, analiz etmenizi ve anlamlandırmanızı sağlar. İlk yol, hızlı ve bulanıktır. İkinci yol ise oldukça nettir. Ama bu netlik için biraz zaman feda etmeniz gerekir. Uzun yoldan gelen veri, diğerinden yarım saniye sonra amigdalaya ulaşır. Böylelikle ilk gelen habercinin *eksik getirmiş* olabileceği veriler, ikinci haberci ile tamamlanır.

Arkadaşınızın yüreğinizi ağzınıza getirdiği örneğimize geri dönelim. Arkanızdan gizlice yaklaşıp, "Böö!" diye bağırdı. Siz yerinizden zıpladınız, korku ile doldunuz ve sonra sakinleştiniz.

Aniden gelen "Böö!" sesi amigdalanıza şekil 2'de paylaştığımız *hızlı yoldan* iletildi. Alarm tetiklendi. Daha önce de açık-

ladığımız gibi bu hızlı yol sizin *beyninizin düşünme* bölgesine uğramıyor ve çok hızlı bir şekilde amigdalaya varıyor. Aslında alarma verdiğiniz âni tepki, insan vücudunun en hızlı tepkisidir. Arkadaşınız bağırdığı anda sizin tepkiniz anında gerçekleşir. Bu *ilk korku*'ya güzel bir örnektir.

Şekil 3'de ilk korkuyu görebilir, sinyalin ikinci bölümünde nelerin yaşandığına ilişkin fikir sahibi olabilirsiniz. Burası beyninizin düşünen bölümüdür yani korteksinizdir. Şekil 4. "Böö!" sesini duyduktan sonra saniyenin beşte birinde gerçekleşen reaksiyonları göstermektedir.

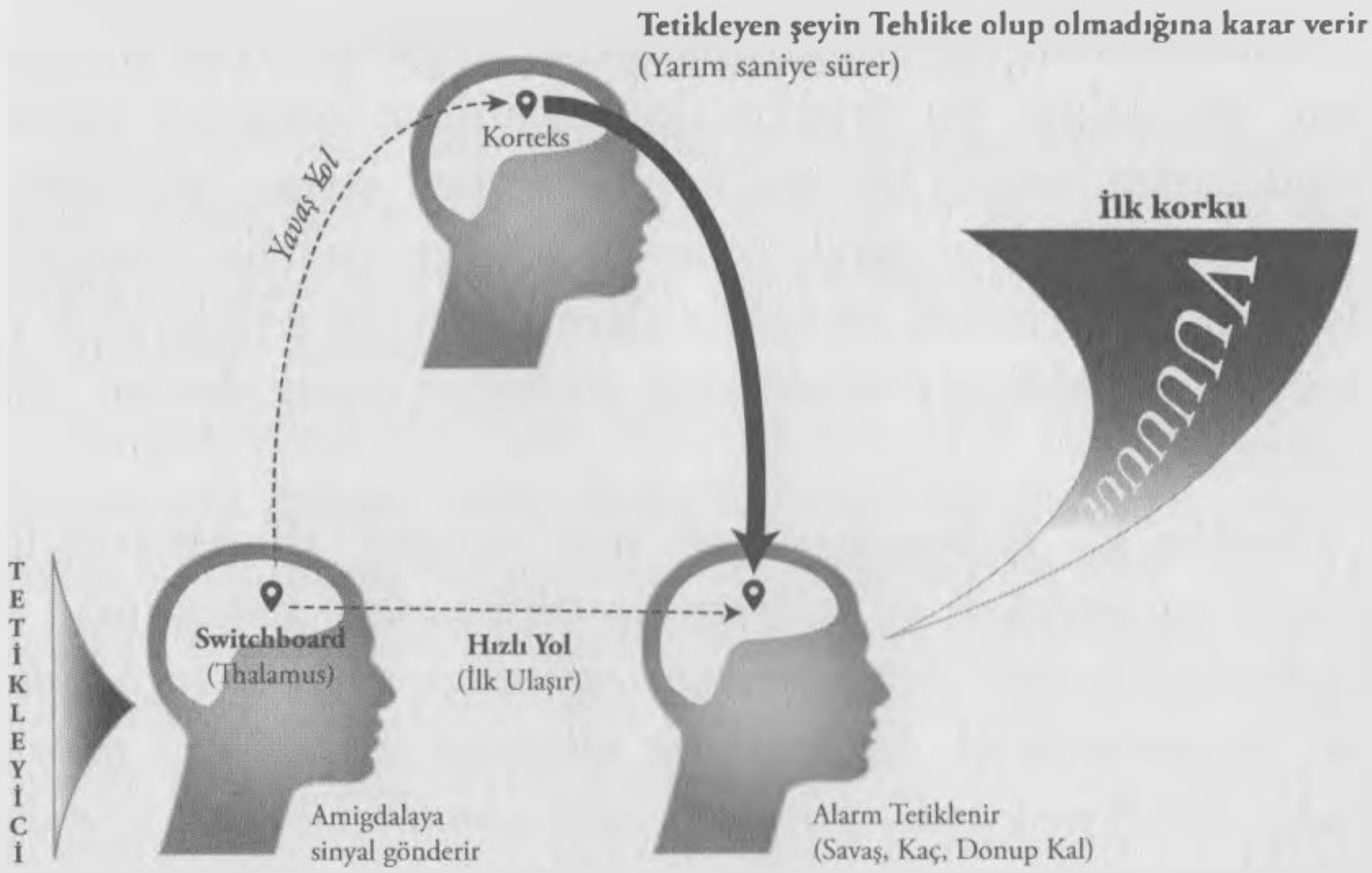


Şekil 4. Korku, düşünme gerçekleşmeden önce gerçekleşir

Şuna özellikle dikkat etmenizi istiyorum, sinyal hızlı yoldan amigdalaya ulaştı ve ilk korku tetiklendi. Diğer sinyale lütfen dikkat edin; yavaş yoldan giden ve öncelikle beyninizin düşünme bölümüne uğrayan sinyal *henüz amigdalaya ulaşamadı*. Amigdala korteksinizden veri gelmeden önce ateşleme yaptı. "Böö!" sesini duyar duymaz *düşünmeye fırsatınız kalmadan* korku hissediyorsunuz. Neden olduğunu bilmeden önce korkuyorsunuz. Reaksiyonunuz çok hızlı, otomatik ve durdurulamaz.

Yaklaşık yarım saniye sonra, amigdala beyninizin düşünme bölümü olan korteksten veriyi alıyor. Analiz sonrası "Endişelenecek bir tehlike yok sadece birinin "Böö!" diye bağırdı." verisi oluşuyor. (Bu arada bu bir ateşlenmiş silah da olabilirdi.) Bu gelen mesaj amigdalanıza alarmı sürdürmeye gerek olmadığı bilgisini veriyor ve siz sakinleşmeye başlıyorsunuz. Birkaç dakika sonra sanki hiçbir şey yaşanmamış gibi oluyor.

Şekil 5. Amigdala, korteksinizden "Her şey yolunda, alarma gerek yok. Bu yalnızca zararsız bir 'böö' sesi ve sen alarmı kapatabilirsin." bilgisini aldıktan sonra azalan korkuyu gösteriyor.



Şekil 5. Korkteks ortada tehlike olmadığına karar veriyor ve amigdala alarm vermeyi kesiyor. İlk korku azalıyor.

Amigdala, korkteksten sinyali ateşleyen tetik olayının bir tehlike olmadığı bilgisini aldıktan sonra ilk korkunun hızla azaldığına dikkatinizi çekerim.

İki önemli noktayı vurgulamak istiyoruz. Birincisi, ilk korku durdurulamaz çünkü bilinciniz müdahalede bulunamadan gerçekleşir. İradenizin bu konuda yapabileceği hiçbir şey yoktur. Çünkü iradeniz müdahale edemeden gerçekleşir. İkinci nokta

ise ilk korku, siz tehlikede olmadığınızı fark ettiğinizde çok hızlı bir şekilde kaybolur.

Amigdala ve İstenmeyen Davetsiz Düşünceler

Bazen ilk korkunuz hızlı bir şekilde kaybolmayabilir. Aslında bazen ilk korku, korku içeren reaksiyonlarınızı ateşleyen bir fitil görevindedir. Bu gerçekleştiği zaman, *ikinci korkunuz* sahneye çıkar ve istenmeyen düşünceleriniz başlar.

Arkadaşınızın sizi korkutmasından oldukça farklı bir durumu ele alalım. Bu örnekte, korteksinizin (düşünen beyin) amigdalanıza, ortada bir tehlike yok demek yerine tam tersini yaptığını, korkmanız gereken bir şey olduğu sinyalini verdiğini düşünün. Bu örnekte, amigdala alarmı yeniden tetikleyecek ve korteksiniz tehlikenin sürdüğünü söylediği sürece devam ettirecektir.

Diyelim ki "Balkondan aşağı atlar mıyım?" düşünceniz ilk korkunuzu tetikledi ve sonrasında düşünmeye başladınız. *Ya gerçekten atlarsam? Bunu yapmayacağımdan nasıl emin olabilirim? Bunun anlamı, hiç farkında olmasam da intihara meyilli olmam mı? Benim ciddi bir problemim olmalı!* Tüm bu iç sesler korkunuzun sürmesine sebep olur. Amigdalanız seslerden etkilenir ve alarmı sürdürmeye devam eder; sizin korkularınız da devam etmektedir.

İç Sesleriniz Davetsiz, İstenmeyen Düşünceleri Nasıl Yaratır

Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık arasında süren iç diyalogunuz, sizi korkularınızın arttığı bir döngü içine sokar. Korkularınızın azalması ancak bu döngü içerisindeki diyaloga Bilge Zihnin girmesi ile mümkündür.

Korkularınızı Artıran Döngü

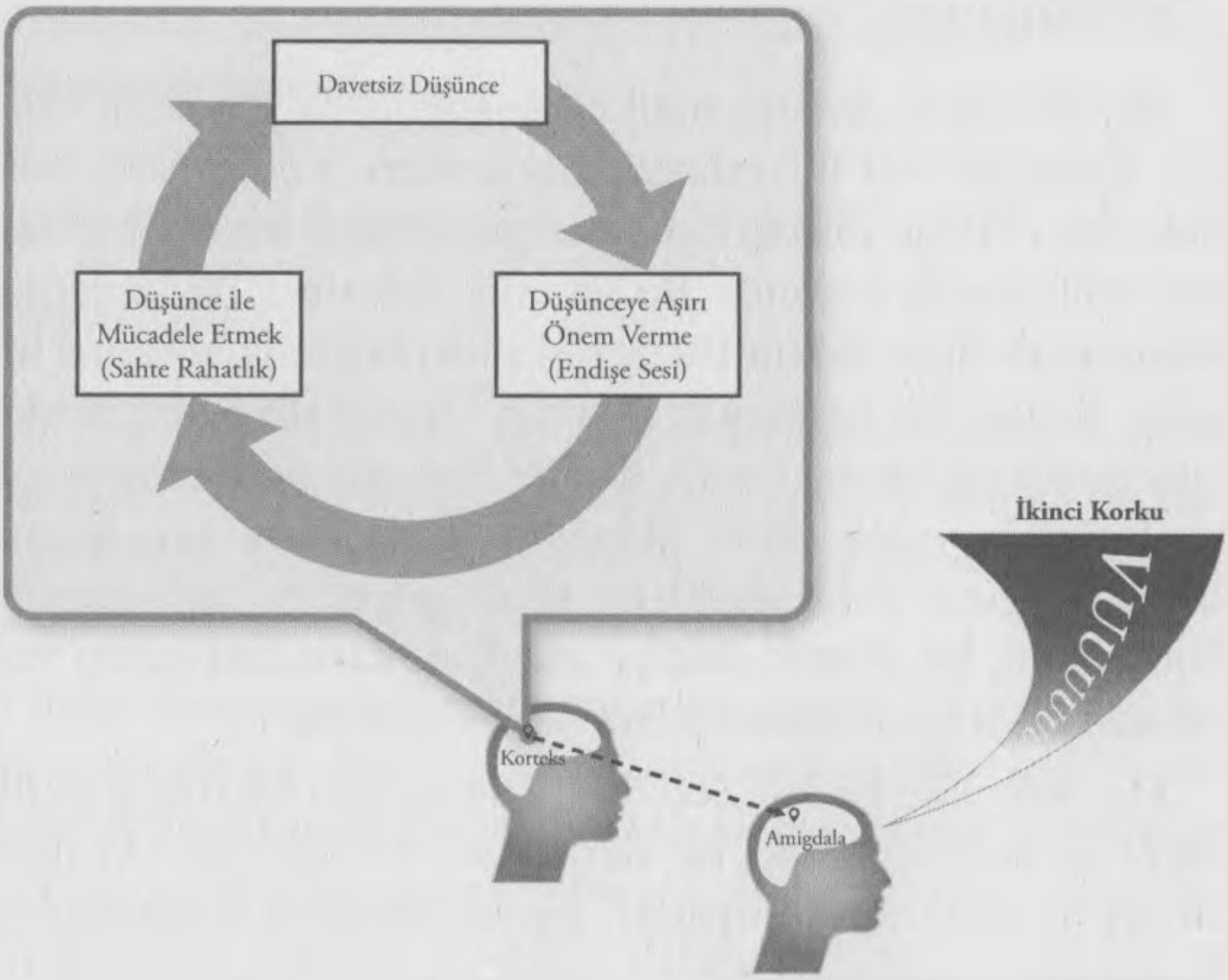
Beyninizde iç seslerin nasıl çalıştığına daha yakından bakalım. Öncelikle her üç sesimizi hatırlayalım (Endişe Sesi, Sahte Rahatlık ve Bilge Zihin). Bu seslerimizin hepsi beynimizin korteks bölümünde bulunur. Bu seslerin hiçbirinin ilk korkunun oluşumu ile ilgisi yoktur.Bu üç sesimizin hepsi ilk korkuyu hisseder. Endişe Sesi her zaman aldatılır. Uyarıyı alır almaz, korkunun gerçek olduğuna inanır. Endişe Sesi asla alarmların büyük bir kısmının yanlış alarm olduğunu düşünemez ama hayatta karşılaşacağınız acil durumların sayısı gerçekten fazla değildir. Endişe Sesi, her alarmı ciddiye alır. Çatı katındaki gıcırtı veya rahatsız eden bir düşünce alarm sebebi olabilir.

Her seferinde Endişe Sesi, bir şeyin gözden kaçırıldığını düşünür ve amigdala başka bir alarm verir. Endişe Sesi, "Ya (kötü bir şey ile doldurun) oluyorsa?" yayını yaptıkça, amigdala korku üretmeye devam eder.

Bu gerçekleşirken Sahte Rahatlık öne çıkar ve Endişe Sesi'ni susturmaya çalışır. Sahte Rahatlık olayı küçültmeye, yalanlamaya, açıklamaya, yatıştırmaya ve 'gerçekleşirse diye' plan yapmaya çalışır. Bu sadece Endişe Sesi'nin yaratmış olduğu alarmı onaylamaya yarar. Daha önce açıkladığımız gibi Sahte Rahatlık -sürece dahil olduğunda- Endişe Sesi "Ya olursa..." yaklaşımını artırır. Bundan kaçış yoktur. Sahte Rahatlık'ın bir yardımı olmamaktadır. Artık bu durumun içinde korkuya saplanıp kalmışsınızdır.

Artık ikinci korku başlamıştır ve siz düşünce ile savaşmaya başlarsınız. Sahneyi rahatsız eden düşünceleriniz için hazırladınız.

Şekil 6. Beyninizde, Endişe Sesi ve Yanlış Rahatlığın Korkularınızı artıran döngüsünü gösteriyor.



Şekil 6. Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık birlikte korkularınızı artıran döngüyü başlatıyor.

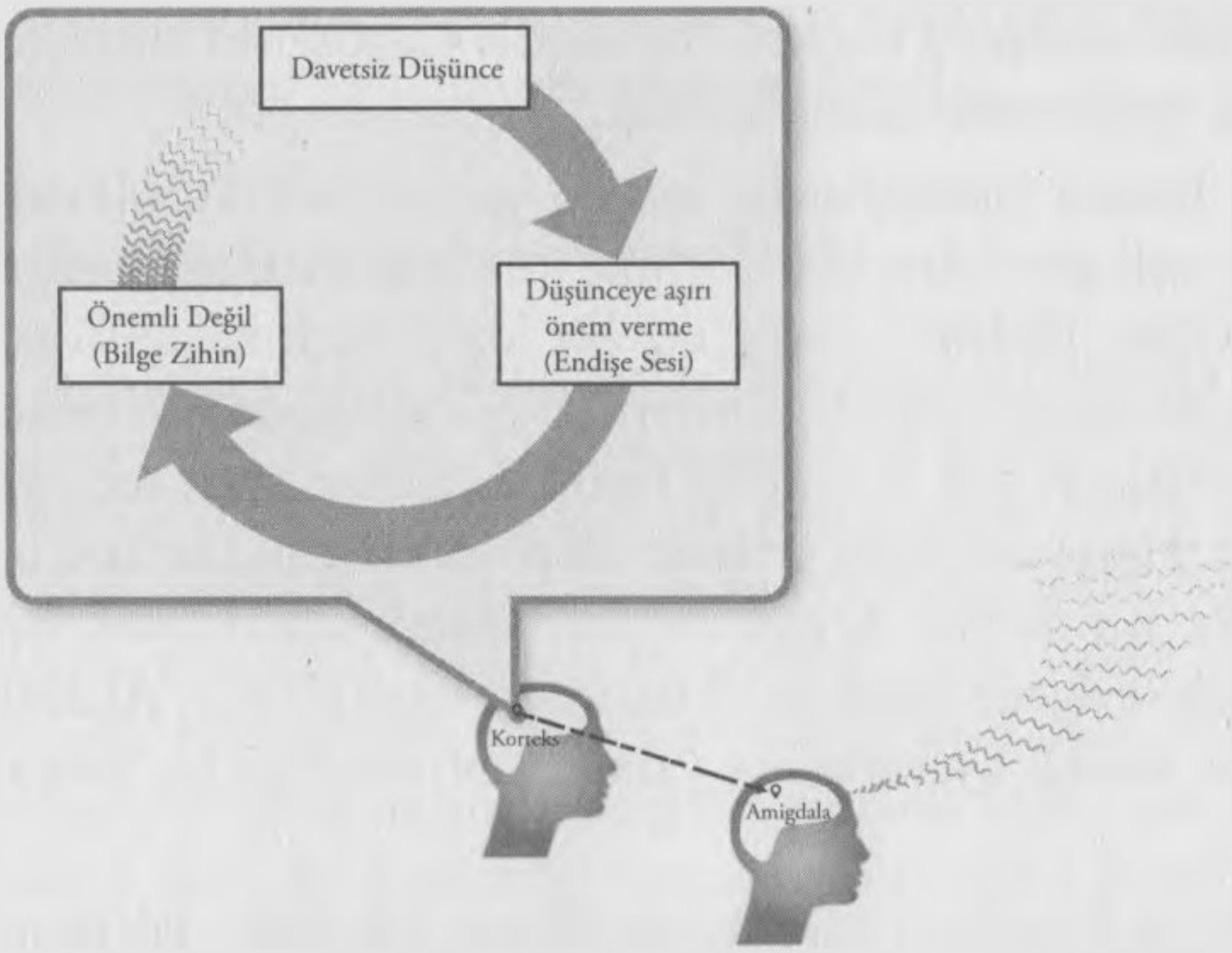
Korku Azaltma Döngüsü

İkinci korkudan kaçınmanın en iyi yolu, Bilge Zihnin kontrolü almasına izin vererek, korkularınızı artıran döngüyü sonlandırmaktır. Bilge Zihin, amigdalanın sadece görevini yaptığını fark edebilir. Düşünce sadece düşüncedir ve alarm yanlış pozitif olabilir. Alarmın bitmesi için gereken tek şey biraz zamandır.

Beyninizde, Bilge Zihnin konuşması "Ya balkondan atlamaya kalkarsam?" aynı olsa bile bu korkuyu tetikleyen bir tehdit değildir. Bilge Zihin ilk korkunun otomatik olduğunu ama ikinci korku için bir şeyler yapabileceğinizi bilir. Bilge Zihin, kaygı içerisinde olmanın tehlike içinde olmakla aynı şey olmadığını bilmektedir. Böylelikle kendi kendine doğal bir şekilde sakinleşebilir ve istenmeyen düşüncelerin geçip gitmesine izin

verir.

Şekil 7. Beyninizin korteks alanında Bilge Zihninizin, Endişe Sesi ile iletişimini ve oluşan korku azaltma döngüsünü göstermektedir.



Şekil 7. Bilge Zihin, Endişe Sesi'ne tepki vermeyerek, korku azaltma döngünün başlamasına yardımcı oluyor.

Faydalı Gerçek: Bilge Zihin, kaygılı hissetmenin tehlikede hissetmek ile aynı olmadığını bilir.

Kaygılı Düşünceler

Amigdala alarmı verir. Artık tehlikelerle mücadele etmeye hazırsınız. Gerçek bir tehlike varsa (vahşi bir hayvanın pesinizden koşması veya karşı yoldan üstünüze gelen araç) alarm tam olması gerektiği gibi çalışır. Kaslarınız uyarılır, kalbiniz ve nefesiniz kendinizi korumaya yetecek şekilde çalışmaya başlar. (Bebekle-

ri bir tehlikeye maruz kalmış annelerin insanüstü hikâyelerini duydunuz mu hiç?) Beyniniz ve tüm vücudunuz acil durum gücünüzü kullanmaya başlar.

Ancak bu acil durum, korkuyu tetikleyen herhangi bir şey yüzünden başlatılabilir. Sosyal problemler, sağlık ve finansal konulardaki endişeler veya patronunuzla yaşadığınız sürtüşmeler, alarm verilmesine sebep olabilir.

Buna benzer durumlarda, tetiğin gerçek tehlike olmadığı ama sizi tedirgin eden -bir kişinin yüzünde sizi reddettiğine ilişkin belirsiz ifadeler, sevdiğiniz bir kişiyi incitme düşüncesi geçmişte deneyimlediğiniz rahatsız edici düşünceleri hatırlatan şeylerle başlayan acil durumlar fayda yaratmaz, tam tersi etki oluşturur. Hatta aklınızın yerinde olup olmadığını bile size sorgulatabilir. Bu durum *kaygılı düşünce* olarak adlandırılır. Beynin yüksek seviyede alarmda olmasından kaynaklanır. Alarmlar yüzünden sürekli uyarılmanın yarattığı biyolojinin bir parçasıdır.

Amigdala bir alarm verdiğinde dünya size farklı görünmeye başlar. Bu değişimler gerçekleşirken siz anksiyetik (kaygılı) düşünme durumuna geçersiniz. Bu noktada, istenmeyen davetsiz düşüncelere karşı tamamen savunmasız durumdasınızdır. Kaygılı düşünme safhasındayken fark edebileceğiniz en önemli değişiklikler şunlardır.

Düşünce Davranış Birliği

Normalde, düşünceler ve davranışlar arasındaki ayrım çok nettir. Kaygılı ruh hâli, bilinç durumunuzda değişimler yaratır. Korkutucu düşüncelerin, davranışlara dönüşebileceğini hissettirir. Davranışlar ve düşüncelerin bütün olduğunu düşünüp hissedersiniz. Düşünceleriniz, korkularınızı tetiklediği zaman insanlar tehlikeli bir durum içinde olduklarını hisseder. Düşünce Davranış Birliği, düşündüğünüz şey ile gerçekleşecek şey arasında çok ufak bir fark olduğu hissi yaratır. Düşünceler

artık sonuçlarına katlanmadan davranışların provasını yaptığınız güvenli alan değildir. Ya olursa tarzı sorular, tahminler veya hayaller olarak deneyimlenmez, onları geleceğin bir habercisi olarak görürsünüz. Düşünceleri birer öngörü kabul edersiniz. Son olarak, bu durum düşündüğünüz şeyleri yapabileceğiniz inancı verir. Bunun anlamı, aklınızda kötü şeyler varsa bu sizin kötü bir insan olduğunuzu göstermektedir.

Bütün Riskler Mantıksız Gelir

Amigdala alarm vermiyorken hayatta her şeyin bir riski olduğunu öğrenirsiniz. Davranışlarınız ve hayatınız sizin hesapladığınız risklere göre şekillenir. Kaygılıyken hiçbir riski göze alamazsınız çünkü tüm sonuçların gerçekleşeceğine inanırsınız. Alarmı tetikleyen herhangi bir düşünce son derece sıradan bir şey olsa bile siz tam tersini hissedebilirsiniz. Kaygılı ruh hâliniz gerçekleşmeyeceğini bildiğiniz en basit konu için bile kesin garanti ister. Bu garantiler konusunda güvence ararsınız ve bu duygularınızı tetikleyebilecek durumlardan uzak kalmaya çalışırsınız. Tabii ki kaygılı ruh hâlindeyken bu güvenceyi asla bulamazsınız.

Düşünceleriniz Saplanıp Kalır

Kaygılı ruh hâlinizle, korkutucu düşüncelerden uzak durabilmek zordur. Aklınıza yapışıp kalmışlardır. Kendinizi ne kadar başka şeyler düşünmeye zorlasanız da felaket içeren bu düşünceler, aklınıza gelmeye devam eder. Dikkat dağıtma çabaları sadece dikkatinizi başka bir konuya bir parça çekebilmenizi sağlar. Çoğu zaman pek işinize yaramaz. Bu durum 1. Bölüm'de anlatılan temel ironik zihin sürecinin nörolojik temelidir. Bir düşünceyi uzaklaştırmak için harcadığınız çaba, onun daha çok güçlenmesini sağlar.

Belirsizliklere Dayanamama

Hayatta birçok bilinmezlik vardır. Kimse geleceği tahmin edemez. Çoğu zaman, hayatta her şeyin bir ölçüde riski olduğunu kabul edebilir ve hayatınıza çok az endişelenerek devam edebilirsiniz. Kaygılı düşünce durumunda, tüm bilinmezlikleri tehdit olarak algılarsınız. Ek olarak, kaygılı ruh hâli zaten düşüncelerin *tehdit* olarak hissedilmesine sebep olur. Bazı düşünceler tehlike olarak deneyimlenebilir. Hepimizin bildiği şu gerçeği sürdürebilmek çok zordur. Düşünceler ve duygular, gerçek değildir.

Faydalı Gerçek: Düşünceler ve duygular, gerçek değildir.

Bunlar kaygılı ruh hâlinizin, sizi saplantılı düşüncelere karşı savunmasız hâle getirdiği birkaç örnektir. Beyniniz düşüncelerinize olan hislerinizi değiştirerek, sizi hassas ve tepkisel hâle getirir ve süreç başlar. Artık saplantılı düşüncelerin nasıl oluştuğunu gördünüz. Sonraki bölümde neden sizi bu kadar etkileyebildiklerini göreceğiz. Şimdiye kadar denediğiniz şeylerin neden işe yaramadığını açıklayacağız.

BÖLÜM 6

Yaptıklarınız Neden İşe Yaramadı?

Muhtemelen sizi rahatsız eden düşüncelerden kurtulmak için çok çaba harcadınız ve ciddi bir başarı sağlayamadınız. Sizi rahatsız eden düşünceyle olan ilk deneyiminizin üzerinden epey zaman geçmiş olmalı ve siz bu süre zarfında çok çaba harcadınız; onu kontrol edebilmek için hayal kırıklıklarıyla dolu denemeleriniz oldu, ondan kaçınmaya çalıştınız ve onu zihninizden atabilmek için birçok şey denediniz. Belki arklı yardım teknikleri kullandınız, arkadaşlarınızdan fikir aldınız veya belki de terapiste gittiniz. Terapistinize düşüncelerinizden bahsetmiş olabilirsiniz. Belki ne anlama geldiğini öğrenmekten korktuğunuzdan ya da sizin hakkınızda kötü düşünmelerini istemediğinizden paylaşamadınız.

Yolumuzdaki Üç Faktör

Bu üç faktör çabalarınızın neden işe yaramadığını açıklamamızı sağlayacak: Yapışkan zihin, mantığa aykırı çaba, karmaşa. Hepsini bu bölümde ele alacağız. 'Yapışkan zihnin' etkilerini inceleyerek başlayacağız. Biyolojik temelli olduğunu belirtmek istiyoruz; büyük ihtimalle doğduğunuzdan beri bu şekilde ve bunu anlamanız gerekiyor. Sonrasında 'mantığa aykırı çaba' hakkında konuşacağız. Önceki bölümlerde anlatılanların temel dayanak noktasıdır. Son olarak, 'karmaşa' yaklaşımını size tanı-

tacağız. Size gerçek hayattan örnekler vereceğiz. Böylelikle bu üç faktörün sizin en büyük çabalarınızı neden ve nasıl başarısız kıldığını göreceksiniz.

Yapışkan Zihin

Farklı saplantılı düşüncelerle, hayatınızın farklı dönemlerinde karşılaşmış olabilirsiniz. Bu durum zihniniz 'yapışkan'ken gerçekleşir ve siz düşüncelerinize olduğundan daha fazla önem vermeye başlarsınız. 'Yapışkan' zihin, normalde aklınızdan uçup gitmesi gereken ama bunun yerine sürekli geri gelen ve tekrar eden düşünceler için bulduğumuz bir tanım. Her geri dönüşlerinde aşırı ve hak etmedikleri bir ilgi ile karşılaştıklarından saplantı hâline geliyor.

İster sevin ister sevmeyin yapışkan bir zihniniz var ve siz bunu etkileyecek faktörleri öğrenmelisiniz. Yapışkan zihnin biyolojik temelleri vardır. İki ana faktör şudur: Birincisi genetiktir. Bu eğilim ailenin kalıtsal mirasıyla ilgilidir, beyin yapısı ve biyokimya rol oynar. Yapışkan zihinli birçok kişi aile üyelerinde de olduğunu belirtmiştir. İkinci faktör ise strestir. Zihniniz hastalıklarda, iyi veya kötü olaylarda, stres yaratan durumlarda ve duygusal karmaşalarda daha yapışkan olmaya eğilimlidir. Zihninizin yapışkan olup olmadığını merak etmeye ve bunu kontrol etmeye başlarsanız, daha da yapışkan hâle gelecektir. Bu durum rahatsızlık yaratır ama tehlikeli değildir. Gerçekten iyi olan şey ise buna neyin sebep olduğunun (genetik veya stres) bir önemi olmaksızın, beyninizin daha az yapışkan olmasını sağlayabilirsiniz.

Yapışkan zihin kaygıyla beraber hareket eder. Farkındalığınızda olan değişimler en önemli etkendir. Kaygılı bir ruh hâli içindeyken düşüncelerinizin oldukça yapışkan hâle gelmesini teşvik edersiniz. Tehlike beklediğiniz için baktığınız her şeyde bunu ararsınız. Tabii ki düşünceleriniz (istenmeyen davetsiz düşünceler) bu tehlikeliyi bulmanız oldukça kolaydır. Zihninize sinek kâğıdı gibi yapışır.

Bazen düşüncelerinizin içeriği hep aynı kalır, bazen değişir. Yapışkanlık bir nevi eğlence parkı oyuncaklarından 'pençe'ye benzer. Bir kol gelir, etrafta dolanır ve rasgele ne bulursa inip almaya çalışır. Kazandığınız şeyler genelde ortaya attığınız paradan çok daha değersizdir.

Mantığa Aykırı Çaba

İstenmeyen düşüncelerle ilgili oldukça garip ve sinir bozucu olan gerçeği öğrenmiş olmalısınız: Düşünmemek için ne kadar çok çaba harcarsanız daha yoğun ve ısrarcı bir hâle gelirler. Çabalarınız, istenmeyen düşüncelerin işine yarar. Bunu daha önce 'ironik etki' olarak tanımladık -aklımızdakileri kontrol etmeye çalıştığımız zaman gerçekleşen şeyler- ama bundan daha kapsamlı olan prensibin adı Mantığa Aykırı Çaba'dır.

Yapışkan zihni, sinek kağıdı ile tanımlarsak mantığa aykırı çaba için Çinlilerin parmak tuzağı örneğini verebiliriz. Çocukken bir çoğumuzun oynadığı bir oyundur; basit şekilde dokunmuş bir bambu borunun içine elimizi sokarız ve daha sonra çıkarmaya çalışırız. Ne kadar hızlı çekersek elimiz o kadar çok sıkışıp kalır. İşin sırrı elimizi çıkartmak için dışarı çekmek değil, içeri ittirmektir.

Aynı şey hayatımızın birçok alanında geçerlidir. Mantığa aykırı çabayla ilgili şu örnekleri verebiliriz:

- Uykuya doğal bir şekilde dalmak yerine yaptığınız tüm diğer çabalar.
- Bir görevi bitirmeye çalışırken odadaki televizyona odaklanmamaya çalışmak.
- Ruh hâliniz bozukken esprili davranmaya çalışmak.
- Çok gergin bir durumdayken rahatlamak için işlerinizi bitirmeye odaklanmak.
- Size komik gelmeyen bir şeye gülmeye çalışmak.
- Farkında olduğunuz bir şeyi görmezden gelmeye çalışmak.

- İğrenç bir kokuyu fark etmemeye çalışmak.
- Gergin bir anımızda yeni bir beceri edinmek zordur. Örneğin; teniste, size 'rahatla' diye bağırılıyorken backhand vuruş öğrenmeye çalışmak.

Vücudunuzu rahatlaması için zorlamanız işe yaramaz. Aynı şekilde özel bir duyguyu hissedebilmek ve aklınızdan bazı düşünceleri çıkarmak için kendinizi zorlamanın bir faydası yoktur. İstenmeyen davetsiz bir düşünce ile karşılaştığımızda hepimizin denediği (en azından ilk başta) yöntem budur. Tüm çabalarımız tam tersi etki yaratır ve biz çabamızı ikiye katlamamız gerektiğini düşünürüz. Bu durum çukurdan kazarak çıkmaya, aracı durdurmak için gaza basmaya veya bir yangını havalandırarak söndürmek istemeye benzer.

Mantığa aykırı çaba eski bir atasözü ile şöyle ifade edilebilir: Az, çoktur. Açık olalım; hayatımızda birçok defa çabalarımız işe yaramıştır. Aslında çoğumuz çalışmanın başarı şansını artırdığına inanırız. Çok çalışmak, başarıyı *garantilemez* ama çok çalışan insanlar genel olarak daha az çalışan kişilerden daha başarılı ve daha yüksek hedeflere ulaşmıştır. Bu doğru olmasına rağmen insanların hayatında azın çok olduğu önemli bir an vardır. Mümkün olan *en az çabayı* göstermek, *başarıya ulaşmayı daha mümkün kılabilir*! Bu işyerinde Mantığa Aykırı Çaba için verilebilecek bir örnektir.

İki arkadaşınız arasındaki kavgaya müdahale etmeyi veya bir kişiye yaşadığı bir problemde yardımcı olmayı denemişsinizdir. Bu gibi anlarda çabalarınız tamamen yanlış anlaşılmış hatta işleri daha da kötüleştirdiğiniz için suçlanmış olabilirsiniz. Aslında arkanıza yaslanıp oturmuş ve hiçbir şey yapmamış olsaydınız, durum kendi kendine düzelebilirdi. Bu deneyim, az çoktur yaklaşımına bir örnektir.

Başka bir örnek vermemiz gerekirse; elinizi yanlışlıkla keserseniz kendi kendine iyileşecektir. Deri hücreleri zamanla tekrar oluşacak ve birbirine bağlanacak, kesik iyileşecektir. Ama siz

sabırsız davranır, yarabandını çekiştirirseniz kabuğu kaldırır ve iyileşmeyi yavaşlatırsınız. Bazen pasif kalmak çaba göstermekten çok daha etkilidir. Böyle durumlarda tek yapmanız gereken zamanın geçmesine izin vermektir.

Başka bir canlandırma yapalım: Bataklıktan kurtulmanın en iyi yolu nedir? Çıkmak için ne kadar çok mücadele ederseniz o kadar çabuk batarsınız. Ama sırt üstü uzanıp, çabalamaktan vazgeçerseniz yüzerliğiniz artabilir ve kolaylıkla yüzeye çıkabilirsiniz.

Benzer şekilde, çabalamanın hedeflerinize ulaşmanızda sizi engelleyebileceği birçok konu vardır. Öğrenme bu aktivitelerden biridir. En yüksek öğrenme verimine ulaşmak için açık, pasif ve merak içeren bir dikkate sahip olmanız gerekir. Öğrenme sürecinde kendinizi sert bir şekilde yargılayan zihin yapısında olmak, sadece mutsuzluk yaratmaz aynı zamanda aleyhinize çalışır. Yeni bir şey öğrenmeye çalışırken baskı hissettiğiniz bir an oldu mu (basketbol, Fransızca kelimeler, Hamlet oyunu veya telefonunuzda bir program)? Ters giden bir şey oldu mu? Bunun sebebi öğrenme sürecinde üstünüzde baskı oluşturmanızdır. Bir kere daha tekrarlıyoruz; bu gibi durumlarda 'az çok'tur.

Faydalı Gerçek: Rahatsız eden düşüncelere karşı mücadele verirken az çoktur.

Karmaşa

Düşüncelerinizin karmaşıklığı, aklınızdan geçen agresif, seksüel, saçma veya şaşırtıcı düşüncelerle yaratmış olduğunuz içsel konuşmalarınızdır. Düşünceleri yargılıyor, kavga ediyor veya onlara karşı kendinizi güvende hissetmeye çalışıyorsunuz. Bazı sesler, hisler veya istenmeyen düşüncelerin, sizi daha az etkilemesini ya da bunlara karşı duyduğunuz tedirginliğin azalmasını istiyorsunuz. Bu düşünce ve hislere odaklanıyor; akla yatkın

hâle getirmeye, açıklamaya ve aklınızdan çıkarmaya çalışıyorsunuz. Karmaşa farklı şekillerde gerçekleşebilir ama genellikle siz düşüncelerinizi dikkate alıp onlarla tartışmaya başladığınızda süreklilik kazanmış olur. Düşüncelerinizle bu şekilde bir bağ kurmak, onların daha güçlenmesine ve inatçı hâle gelmesine sebep olur.

Bunun nedenini size şöyle anlatabilirim: Bir caddeden aşağıya doğru yürüdüğünüzü hayal edin; aracınıza doğru ilerliyorsunuz, arkanızdan yürüyen ve hiç tanımadığınız bir kişi, iğrenç bir küfür ediyor ve yürümeye devam ediyor. Onu uyarmaya karar veriyorsunuz (Belki "Bu ne cüret!" veya "İğrençsin!" demeyi düşünüyorsunuz.) ama hemen sonra onun da size bir şey diyebileceğini veya daha agresif bir tutum içerisine girebileceğini düşünüyorsunuz. Bir çoğunuzun, bir şey söylemeden yürümeye devam etmenin en iyi seçenek olduğunu düşündüğüne eminim. Onu duyduğunuza ilişkin bir tepki vermeyeceksiniz. Önemsememiş gibi de davranmış olmayacaksınız. Tabii ki gerçekleşen olayın farkındasınız, hislerinizi inkâr edemezsiniz ama bu olayı bitirmenin en kolay yolu, dahil olmamanızdır.

Peki neden böyle davranıyorsunuz? *O kişinin söylediklerinde gerçeklik payı olduğundan veya öyle düşündüğünüzden dolayı değil tabii ki!* Böyle davranıyorsunuz çünkü o kişiyle olan iletişimi kesmenin en iyi yolu budur. Oldukça korkmuş olabilirsiniz ama bir tepki vermiyorsunuz. O kişinin bu rahatsız edici sözlerinin, bir istenmeyen veya saplantılı düşünce olduğunu düşünün. Onu geri iterseniz, size daha farklı karşılıklar verme ihtimali artacaktır.

Karmaşıklık; aklınızdan geçen agresif, seksüel, saçma, korkutucu veya şaşırtıcı düşünceler tarafından ele geçirilmektir. İstenmeyen düşüncelerinize önem vermek ve tartışmak, onları daha güçlü, inatçı yapacaktır.

Düşüncelerimizle olan karmaşa, onların mesajlarını ciddiye almamızla başlar. Onların mesajlarını önemsiz görebilirsek, içeriği görmezden gelerek arkasında yatan sebeplere odaklanabili-

riz. Size zor göründüyse Dave Carbonell'ın (2016) kitabından, hepimizin karşılaştığı bir örnekle devam edelim.

> Aşağıdaki e-postayı açtığınızı hayal edin:
>
> Tebrikler! Bu sizin şanslı gününüz. Üçüncü kuşak kuzeniniz hayatını kaybetti. Kendisi [Yabancı bir ülke adı girin] var olan elmas endüstrisinin başıydı. Size 14 milyar dolar bıraktı. Mirasınızı almak için lütfen ekli linki tıklayın ve bize banka detaylarınızı gönderin. Hesabınıza en kısa zamanda 14 milyar doları transfer edeceğiz. Saygılarımızla.

Hemen alacağınız yatın, özel jetinizin veya adanızın hayalini kurmaya başlar mısınız? (Tabii ki bunu yapmayacağınızı umuyoruz.) Çünkü size gelen bu mesaj inandırıcı değildir. İçeriği önemli değildir. Bu bir kandırmacadır ve size kalan bir miras yoktur.

"Spam klasörüne gönder." tuşuna bastığınız anda kendinizi bu e-postanın *içeriğinden* tamamen ayırmış olursunuz. Gelen mesaja inanmamakla ilgili hiçbir probleminiz olmaz ve e-posta içeriği size bambaşka bir mesaj vermektedir: Bana paranı gönder, aptal adam! Peki aynı yaklaşımı, istenmeyen düşüncelerimize göstermememizin sebebi nedir? Bir sebebi, düşünceleriniz, alarm tepkisi yaratmaktadır ve düşüncelerinizin *doğru* olduğunu düşünürsünüz. Ama ana prensiplerimize dönersek hisleriniz gerçekleri yansıtmaz. Hatırlayın; kaygı hissiyatı size bir kere daha blöf yapmaktadır.

Aynı şekilde düşünceleriniz de gerçekleri yansıtmamaktadır. Düşünceleriniz, zihninizde olan hayallerdir. Düşüncelerinizin bir nevi kandırmaca olduğunu düşünseniz bile, karmaşanın içine düştüğünüz anda bunu unutursunuz. Duygusal etkiler de eklenenince, karmaşanın başlaması çok daha kolay olur.

Faydalı Gerçek: Ne düşünceler ne de duygular gerçektir.

Karmaşanın nasıl artabileceğini size gösterelim. Lütfen deneyin.

1. Beceri (skill) ve üzüm (grape) kelimelerini yazın. Bu kelimelerin duygusal olarak sizi ne kadar etkilediğini 1'den 10'a kadar bir rakam seçerek gösterin.
2. Şimdi bu kelimelerin ilk harflerini silelim (İngilizcelerinin), yeni kelimelerimiz öldürmek (kill) ve tecavüz etmek (rape) oldu. Bu kelimelerin üzerinizde yarattığı duygusal etkiyi tekrar puanlayın.
3. Şimdi orijinal kelimelerimizi tekrar yazalım. Beceri (skill) ve üzüm (grape), bu kelimelere verdiğiniz duygusal tepki de bir değişiklik var mı?

Bu iki kelimeye verdiğiniz duygusal tepkinin öncekinden farklı olduğunu göreceksiniz. Artık bu kelimelerin içinde bulunan diğer kelimeleri istemeseniz bile görmeye başladınız; duygusal bir bağ kurdunuz. Artık bu sözcükleri 'sadece kelime' olarak hissetmiyorsunuz. Onları tehlikeli, uğursuz hatta tehlikeli olarak görebilirsiniz. Artık bu kelimeleri hoş karşılamıyor bile olabilirsiniz.

Bu sözcüklerin bize verdiği mesaj, sadece sözcük oldukları-dır. Siz onlara bir anlam veya duygu yüklemedikçe size bir şey hissettiremezler. Kendi yaratmış olduğunuz iç konuşmalarınızı anında kesebilirsiniz. Tam aksini yapmanız, yaşamakta olduğunuz karmaşayı artıracaktır. Endişe sesine cevap vermek, onun sürmesine sebep olacaktır. Sahte rahatlık ise karmaşayı artıran bir diğer unsurdur.

Endişe Sesi: Ya bu yaptıklarım işe yaramazsa? Ya korktuğum şeyler başıma gelir ve ben çıldırırsam?

Sahte Rahatlık: Aptal olma, bu düşünceleri aklından çıkar...

Bilge Zihin: Sahte Rahatlık, lütfen Endişe Sesi'ne cevap verme. Bunun hiçbir faydası yok.

Endişe Sesi: Aman Tanrım! Beni bu düşünceler yüzünden yargılıyor musunuz? Çıldırmak üzereyim.

Bilge Zihin: Bir cevap vermemize değmez.

Endişe Sesi: Ne dediğimi duydun mu? Bunu yapmak üzereyim!

Bilge Zihin: Bu sadece rahatsız edici bir düşünce. Bir düşünce sadece düşüncedir.

Endişe Sesi: Bu çok tehlikeli! Duygusal olarak çökmek üzereyim!

Bilge Zihin: Bu düşünceleri kabul ediyorum ve onlara izin veriyorum.

Endişe Sesi: YA KONTROLÜMÜ KAYBEDERSEM?

Bilge Zihin: Başka bir istenmeyen düşüncenin geleceğinden eminim.

Endişe Sesi: O kadar dayanabileceğimi sanmıyorum!

Bilge Zihin: Bekleyip zamanın geçmesine izin vereceğim.

Endişe Sesi: Bu konuda çok endişeliyim. Ya asla sakinleşemezsem?

Bilge Zihin: Ben takip ediyorum.

Endişe Sesi: Ya gerçekten kendimi kontrol edemezsem?

Bilge Zihin: Bunu cevap vermeye değer görmüyorum.

Endişe Sesi: Çok uzun süredir devam ediyor ya asla durmazsa? (Sakin bir şekilde söylüyor.)

Bilge Zihin: Tüm bu düşünceleri kabul ediyorum.

Endişe Sesi: Kendimi kontrol edebileceğimi sanmıyorum. (Zar zor duyulur bir şekilde söylüyor.)

Bilge Zihin: Hiç kimse cevap vermediğinde Endişe Sesi'nin ne kadar uysallaştığını görüyor musunuz?

Faydalı Gerçek: Karmaşa, istenmeyen düşüncelerin sürmesinin ana sebeplerinden biridir.

Etkisiz Stratejiler

Sizlerle genel olarak kullanılan ancak bir faydası olmayan 'başa çıkma stratejileri'ni paylaşacağız. Bu stratejiler, istenmeyen düşüncelerinizden kurtulmak için kullandığınız; kendinde veya başkalarında güven arama, rasyonel gerçeklere bağlılık, ibadet, sağlıklı yaşam ve diğer yöntemleri içermektedir. Ne yazık ki bu popüler stratejiler karmaşayı artırmaya, gereksiz çabalar göstermemize ve en sonunda yapışkan zihni fark edememize sebep olmaktadır. Yani popüler önerileri dinlediğinizde hiçbir sıkıntınızdan kurtulamayacak, başarısızlığa mahkûm olacak ve kendinizi çaresiz hissedeceksiniz. Bu yaklaşımlar *işe yaramamaktadır!* Sadece çaresizliğinizi artırır. Çünkü bu yöntemler, temelinde istenmeyen düşüncelerinizi tanımlamanın yanlış yoludur.

Güvenmek, genellikle insanların istenmeyen düşüncelerinden kurtulmak için kullandıkları ilk yoldur. Çoğu kişi kendini güvencede hissetmek ister. İç seslerinden bunu duymak ister, web sitelerinde ve kitaplarda bunun yollarını ararlar. Başaramazlarsa başka kişilerde bu güvenceyi ararlar. Güven, düşüncelerinizle savaşabilmeniz için size cesaret verir. Sanki onların bir önemi, anlamı veya değeri varmış gibi. Genellikle güven arayışı, çabalarınızı daha da artırmaya çalışmanızla son bulur

ya da geçici olarak işe yarar. Zihniniz ise gereksiz olan bu çabalarınızı artırmanıza sebep olacak daha çok ve daha iyi karşı argümanlarla size geri döner. İstenmeyen düşüncelerin kaynağı ve anlamları yanlış değerlendirilirse ya da bu düşüncelerin asla gitmeyeceğine ilişkin manevi şüpheler varsa ibadet yöntemi yanlışlıkla Mantığa Aykırı Çaba'ya dönüşebilir. 'Sağlıklı yaşam' yapışkan zihnin etkilerini azaltabilir ama karmaşa konusunda bir faydası yoktur. Bu yöntem, korumak istediğiniz yaşam biçimi, gereksiz kendini yoksun bırakmalar ve endişelerin yarattığı anlamsız düşüncelerden kurtulmaya çalışırken mantığa aykırı bir çaba içerisine düşmenize sebep olabilir.

Kendine Güven

Güvenmek en sık kullanılan yollardan biri olmasına rağmen aslında istenmeyen düşüncelerinize cevap vermenin diğer bir yoludur. Başlangıçta işe yarar gibi görünür ama hemen ardından şüphe gelir. Kendinize, kontroliin sizde olmadığını söyleyen seslerden nasıl kurtulabileceğinizi ve *gerçekten kurtulduğunuzdan* nasıl emin olabileceğinizi sorarsınız. Sorularınızın cevapları size evet olarak dönebilir ama "Ya şöyle olursa?" diye sormaya devam edersiniz. Tüm sorularınıza, cevaplar bulmaya ve güveninizi sürdürmeye çalışırsınız. En sonunda güveninizi kaybedersiniz. Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık arasındaki konuşmalara bir bakalım. Endişe Sesi aradığı kesinliği bulamıyor ve Sahte Rahatlık durumu daha korkutucu bir hâle getiriyor.

Endişe Sesi: Lütfen nazik bir insan olduğumu ve kimseyi incitmeyeceğime inandığını bana tekrar söyle.

Sahte Rahatlık: Tabii ki öylesin. Bir karıncayı bile inciteme-yeceğini sana sürekli söylüyorum. Tanıdığım en kibar ve nazik insan sensin.

Endişe Sesi: Tamam ama her şeyin bir ilki vardır, değil mi? Bu düşüncelerin aklıma gelmesinin bir sebebi olmalı. Aniden suç işleyen insanlarla ilgili haberleri sürekli duyuyoruz ve her defasında komşuları çok şaşırdıklarını söylüyor. "Çok iyi bir insandı." diyorlar.

Sahte Rahatlık: Evet biliyorum, ben de aynı haberleri okuyorum. Ama bu oldukça nadir ve senin kimseye sinirlendiğini bile görmedim.

Endişe Sesi: Belki ne kadar sinirli olduğumun farkında değilim. Bir anda patlayabilirim. Bana bunun olmayacağını garanti edebilir misin?

Sahte Rahatlık: Belki bunu kanıtlayamam ama kalbimde bir yerde bunun asla gerçekleşmeyeceğini biliyorum.

Endişe Sesi: Belki böyle bir şeyi düşünemeyecek kadar iyi bir insansın.

Sahte Rahatlık: Hayır, sana gerçekten inanıyorum.

Endişe Sesi: Bana inanman yeterli değil; bunu kanıtlamalısın. Bana sunabileceğin bir kanıt var mı?

Sahte Rahatlık: Aniden bir tepki verip korkunç şeyler yapmayacağını belki sana bir doktor söylemeli. İnanabileceğin bir doktor var mı?

Endişe Sesi: Görüyorsun ya sana söylemiştim! Bir doktora ihtiyacım olduğunu düşünüyorsun!

Başka Kişilerde Güven Arama

Muhtemelen en azından bir defa, yakın olduğunuz kişilerden birine, kabul görmeyecek bir davranışta bulunabilecek bir insan olup olmadığınızı, sizin hakkınızda ne düşündüğünü sormuşsunuzdur. Belki aile üyelerinden bir kişi farklı davranmaya

başladığınızı fark etti ya da sizin tepki vereceğiniz durumlardan uzak kalmaya çalışıyor.

Bir örnek verelim: Kilisede kaba ve kafirce sözleri ağzınızdan kaçırabileceğinize ilişkin bir düşünceye sahipsiniz ve bu konu oldukça canınızı sıkıyor. Bununla birlikte, kiliseye gitmek size manevi ve sosyal açıdan iyi geliyor. Düşünceleriniz sebebiyle ibadetlerinizden kaçıyorsunuz, kiliseye gitseniz bile ya geç kalıyorsunuz ya en arkalarda durmaya çalışıyorsunuz. Ailenizin bunu fark ettiğini ve size bu kadar zevk veren bir şeyden neden uzak durmaya çalıştığınızı merak ettiklerini düşünün.

Korktuğunuz düşünceleri, ailenizle paylaşıyorsunuz ve böyle bir şeyi yapıp yapamayacağınızı onların ağzından duymak istiyorsunuz. Aileniz, korkar veya dehşete kapılırsa, kontrolünüzü kaybedebileceğinize ilişkin ilk kanıtı buldunuz bile! Ama size "Hayır, tabii ki böyle bir şey yapmazsın. Sen böyle bir insan değilsin." derlerse geçici bir rahatlama yaşayacaksınız. Bir süre sonra ise bu rahatlatıcı sözlerden şüphelenmeye ve kendinizle mücadele etmeye devam edeceksiniz.

Endişe Sesi: Jane bunu asla yapmayacağımı söyledi ama bunu kesin olarak nasıl bilir?

Sahte Rahatlık: Jane senin arkadaşın ve sana asla yalan söylemez.

Endişe Sesi: Yalandan bahseden kim? Jane'in benim hakkımda bilmediği birçok şey var. Bu düşüncelerin beni nasıl ele geçirdiğini anlayamamış olabilir. Kontrolü kaybetmemek için kendimi gerçekten zorlamalıyım.

Sahte Rahatlık: Bence o seni yeterince iyi tanıyor. Senin ne kadar iyi ve manevi tarafı güçlü bir insan olduğunu biliyor.

Endişe Sesi: Onun görebildikleri de bir yere kadar. İçimi görecek hâli yok ya! İçinde kopan fırtınayı, bir ben biliyorum.

Sahte Rahatlık: Belki Papaz'a bundan bahsedebilirsin, böylece Tanrı seni affedecektir.

Endişe Sesi: Yani sen bile Tanrı'dan af dilemesi gereken, kötü bir insan olduğuma inanıyorsun.

Güvende hissedebilmek için başkalarına soru sormakta bir problem yoktur. Herkes yapar. Bunu bir alışkanlık hâline getirdiğinizde içinizdeki şüpheler artacaktır. Ek güven arayışları sizi kısır döngü içerisine sokar. Bazı kişiler güven bağımlısı hâline gelmiştir ve sürekli olarak ailelerinden, arkadaşlarından veya internet üzerinden bunu tatmin etmek ister. Bu ilişki yapılarından bazılarını 7. Bölüm'de ele alacağız.

İbadet Etmek

Sizi seven ve affeden bir Tanrıya sahipken yaptığınız ibadetlerin işe yaramayacağı fikri korkutucudur. Üzüntülüyken veya kötü olaylar yaşadığımızda ilk başa çıkma yolu, genellikle ibadet etmek ya da dua etmektir; hemen bir rahatlama hissedersiniz. Yaratıcınız bu düşünceleri sizden uzaklaştırmıştır ve sizinle ilgilenecektir. Kendinizi ona bağlı ve güvende hissedersiniz.

Rahatlama ve güven hissi -çok sevdiğiniz yaratıcınızdan gelse bile- düşüncelerinize karşı sizi güçsüzleştirir. Düşüncelerinizden kurtulmayı dileyerek, onlara hak etmedikleri bir güç verirsiniz. Bu karmaşayı tetikleyen ve sonuç olarak düşüncelerinizin sıklığını artıran bir yöntemdir. Dolayısıyla ibadet eden kişi kendini aciz hisseder, daha fazla ibadet etme eğilimine girer. Sesinin duyulduğundan şüphe eder ve bir şekilde yaratıcısının merhametinden uzaklaşmış olabileceğini düşünür. Bu strateji işe yaramadığında kişiler inançlarını sorgular hâle gelebilir. Ama bu durumun ana sebebi, yakarışlarınızın düşünceleri daha da kuvvetlendirmesi ve karmaşayı daha da artırmasıdır. Sebebi terk edilmiş olmanız değildir. Sadece zihin bu şekilde çalışmaktadır.

İstenmeyen, davetsiz düşünceler genellikle size *olmadığınız* bir kişi gibi hissettirir. Bu düşünceler aklınızda belirir ve gelmeye devam eder. Psikologlar bu tip hisleri yabancı veya uyumsuz ego (ego distonik) olarak tanımlamaktadır.

Açıklamak gerekirse: Bir kişinin gelip size zarar vermesi ya da uzaylıların sesini duymak gibi değildir. Paranoyadan farklıdır. Size oldukça yabancı olan davranış veya hislere ait düşüncelere sahip olmaya benzer. Bazı kişiler, şeytan veya kötü ruhlar tarafından ele geçirildiklerini düşünebilir. Birçok din, zihnin normal akışının dışına çıkan bu tür deneyimleri farklı şekillerde tanımlamıştır. Düşünceleriniz size oldukça yabancı gelmektedir. Örneğin; şunu yaşıyor olabilirsiniz: *Yüce Tanrım, masum bir çocuğa bu kadar kötü bir şeyi gerçekten yapabilir miyim?* İnsanların bazıları, şeytani bir gücün onları ele geçirdiğini düşünebilir. Başınıza böyle bir şey gelir ve dualarınıza karşılık bulamazsanız, yüce yaratıcınızın merhametinden uzaklaştığınızı düşünüp daha büyük bir üzüntüye kapılabilirsiniz.

Faydalı Gerçek: İstenmeyen davetsiz düşünceleriniz, kendinizi farklı bir kişi gibi hissetmenize sebep olabilir.

Bu sebeple ibadetlerinizi istenmeyen düşüncelerle mücadele yöntemi olarak görmek, tam tersi etki yaratacaktır. Önerdiğimiz bir yöntem değildir.

Lütfen bunu ibadetlerinizi veya dualarınızı bırakmanız için bir öneri olarak almayın. Sizi koruyan ve hızır gibi yetişen bir tanrıya inanıyorsanız -veya kendinizi maneviyatı yüksek bir insan olarak görüyorsanız- ibadet ve dualarınıza devam edin. Ancak Tanrınızdan af dilemek size şu örneği hatırlatsın: Tanrım büyüktür, beni sever ve her davetsiz düşüncem olduğunda beni korur. (Böylelikle bu düşünceleri sizden uzaklaştırmasını beklersiniz.) Bu yaklaşım size geçici bir rahatlama getirse bile karmaşayı başlatmış ve gelecekteki istenmeyen düşüncelerinizin fitilini ateşlemiştir.

Dua ederken Tanrınızdan, sizi bu düşüncelerden kurtarması yerine bu kitabın içeriğini anlayabilmeniz ve uygulayabilmenizde yardımcı olmasını isteyin. Sizin iyi bir amaç için uğraştığınızı biliyor. Bu kitabın size sunduğu en yüksek faydayı almanızı isteyecektir. Düşünceleriniz birer ceza değildir. Onlar aslında birer meydan okumadır.

Sağlıklı Yaşam

Çoğu kişi istenmeyen düşüncelerin stres veya duygusal yorgunluk kaynaklı olduğunu düşünür, bu sebeple, daha iyi hissedebilmek için streslerini azaltmaya çalışırlar. Kendimizi yorgun ve kontrolümüzü kaybetmiş hissettiğimizde, sağlıklı yaşam arzumuz ikiye katlanır. Sağlıklı yaşamı, doğru beslenme, yeterli spor yapmak, alkol ve diğer zararlı ürünleri kesmek olarak tanımlayabiliriz. Uykumuzu düzenler, stres kaynaklarından uzak kalmaya çalışırız. İş değiştirmek, mutsuz bir ilişkiyi sonlandırmak, tatile çıkmak stresimizi azaltabilir ama istenmeyen düşüncelerimizden kurtulmamızı sağlamaz.

Sağlıklı beslenmenin ve spor yapmanın sayısız faydası vardır. Aslında, bu tür bir yaşam biçimi ruh hâlinizin daha iyi olması ve daha az kaygı duymanız açısından faydalıdır. Ama ne yazık ki bu aktiviteler tek başına istenmeyen düşüncelerden kurtulmanızı sağlamaz.

Yorgunluk ve stres arasında bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz; diğer taraftan bu istenmeyen düşüncelerimiz üzerinde de etkili olabilir. Sağlıklı beslenmek, spor yapmak, düzenli uyumak, ilaçlardan uzak durmak, stres seviyemizi azaltır. Böylelikle davetsiz düşüncelerimizin sıklığı ve yoğunluğu da azalır. Tam tersi durumdaysa kötü beslenir, düzensiz uyur, spor yapmaz, alkol kullanır ve yüksek stresli bir yaşam biçimine sahip olursak istenmeyen davetsiz düşüncelerimizin yoğunluk ve sıklığını artırmış oluruz. Burada dikkatinizi çekmek istediğim konu; sağlıklı yaşamın istenmeyen düşünceler için bir *tedavi* olmadığını ya da sağlıksız yaşamın onların *sebebi* olmadığını fark etmeniz-

dir. Sağlıklı yaşam, yapışkan zihnin etkisini geçici olarak azaltabilir ama diğer iki unsur -mantıksız çaba ve karmaşa- üzerinde etkisi yoktur.

Diğer Etkisiz Teknikler (Tersine İşe Yarayan)

İstenmeyen düşüncelerden kurtulmak, uzak durmak veya kaçmak için denediğiniz tüm teknikler *kontrol* sağlamaya yöneliktir. Bu yaklaşım, mantığa aykırı çabanın en güzel örneklerindendir ve karmaşayı artırmanızın garantili bir yoludur. Düşünceleri kontrol etmeye çalışmak tamamen yanlış bir davranıştır. Böylelikle düşüncelerin anlamsız ve zararsız olduğu gerçeğini görmezden gelirsiniz. Düşünceleri kontrol etmenize gerek yoktur. Her kontrol çabanız, onlara verdiğiniz hatalı mesajı daha da güçlendirir ve bu mantığa aykırı çabaya güzel bir örnektir. İşe yaramaz, sadece istenmeyen düşüncelerinizi güçlendirir. Ortada öyle bir durum olmasa bile sizde aciliyet, önem ve tehlike hissi oluşturur.

Çok sık karşılaşabileceğiniz şu duayı bilirsiniz:

> Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver.

Bu örnekten gidersek değiştirilemeyecek olan şey aklınıza gelen düşünce ve yarattığı ilk korkudur. *Değiştirebileceğiniz* şey ise verdiğiniz tepkidir.

Yanlış alarmlara tepki vermemek ve oluruna bırakmak gerçekten cesaret gerektirir. Yapmanız gereken tek şey, düşünceyi olduğu yerde bırakmak ve bu yaptığınızın en doğru şey olduğuna inanmaktır. Tekniklerin işe yaramamasının sebebi budur; yanlış tutumda olmak sıkıntılarınızı daha da artıracaktır. Bu teknikleri bir çeşit yatıştırıcı olarak görmeyin. *Geçici* olarak sizin stresinizi azaltabilir ancak içinde olduğunuz karmaşa veya mantığa aykırı çaba süreçlerinde işe yaramaz.

Teknik kullanmanın, fayda sağlayabileceği ya da işleri daha da kötüye götürebileceği bir örnek verelim. Karnınızdan yavaşça diyafram nefesi almak kaygılarınızı ve düşüncelerinizi uzaklaştırmada tam olarak işe yaramaz. Tam tersine, yavaş ve doğal bir şekilde nefes alırken istenmeyen düşüncelerinizin varlığına *izin verebilmek* oldukça faydalı olacaktır. Rahatlama tekniklerini kullanırken niyetiniz düşüncelerinizi uzaklaştırmak, def etmek değilse -basitçe ifade etmek gerekirse onları deneyimlemeye devam ederken etkilenmiyorsanız- onları izlemenize ve kontrol etmenize gerek kalmaz.

Popüler Öneriler

Aşağıdaki listede popüler magazinlerden, aileniz veya arkadaşlarınızdan hatta terapistlerinizden alabileceğiniz önerileri bulacaksınız. İyi niyetli insanlar sık sık buna benzer baş etme tekniklerini bir *hedef* olarak önerir. Bunları özenle ve gayretle uygularsanız, kaygılarınızı yönetmeyi öğrenebileceğinizi savunur. Bu araçlara sahip olduktan sonra ihtiyaç duyduğunuz her an onları kullanabilirsiniz. Ancak bunların hepsi düşüncelerinizi *kontrol* etmeye yöneliktir ve geri teper! Bu yöntemlerin hiçbir faydası yoktur!

Başlangıçta işe yarasalar bile daha sonra fayda sağlamaz. Bu sizin suçunuz değildir ve işe yaramamalarının çok iyi bir sebebi vardır. Bu teknikler sizin yanlış bir tutuma girmenize ve yanlış mesaj vermenize sebep olur. Amacımız *başa çıkmak* değildir. Başa çıkmaya çalışmak, kalıcı bir etki sağlamaz çünkü tutumuzda gerçekleştirmeniz gereken ana değişimi size gösteremez. Ulaşmanız gereken yer, düşüncelerin varlığı veya yokluğunu önemsememenizdir. Bu düşüncelere maruz kaldığınızda, alarm sisteminizi kapatabilirseniz amigdala daha fazla tehlike sinyali göndermeyecektir. Düşüncelerle olan ilişkinizi değiştirmenizi istiyoruz. Böylelikle üzerinizde daha fazla stres yaratamaz. Bu yaklaşım düşüncelerin yarattığı korku ve kalıcılığı azaltacaktır.

Aşağıdaki listeye bir bakın. Size önerilen, denediğiniz ve işe yaramadığını fark ettiğiniz kaç yöntem bulacaksınız?

1. İradeni kullanarak rahatlamaya çalış.

   Bu öneri daha fazla çaba gerektirmektedir ve ne yazık ki direndiğiniz şeyler varlığını sürdürmeye devam edecektir. Siz bilmeden mantığa aykırı çaba içerisine düşmüş bulunmaktasınız. İradenizi kullanarak kendinizi rahatlatmanız mümkün değildir.

2. Endişelenmeyi bırak; hastalanacaksın.

   İma edilen şey, endişelenmenin düşüncelerden çok daha tehlikeli olduğudur. Buna meta endişe diyoruz. Daha fazla kaygı ve istenmeyen düşünce yaratır, azaltmaz.

3. Her şey yoluna girecek; bana inan, söz veriyorum.

   Tam olarak kulağınıza Sahte Rahatlık gibi geliyor, değil mi? Boş güvence olarak da tanımlayabiliriz. Endişe Sesi'niz şöyle cevap verecektir; "Evet ama..."

4. Gerçekleşme olasılığını hesapla.

   Bunu rasyonellik veya sebeplendirme olarak isimlendirebiliriz. Ne yazık ki korku dolu Endişe Sesi'niz, olasılıklar veya hesapların sonuçları ile ilgilenmez. Ne bulursanız tartışmaya açacaktır. Tek ilgileneceği durum, en kötü şey gerçekleştiğinde olacak olanlardır. Mantığa aykırı çabayı kullanarak karmaşaya geçiş yapmanızı kolaylaştırır.

5. Bunu düşünme; başka bir şey düşünmeye çalış.

   Dikkatinizi dağıtmaya çalışmak, 1. Bölüm'de örnek verdiğimiz ironik süreci davet etmektir. Dikkat dağıtmaya çalışmak geçici olarak işe yarar; sonrasında düşünceler

geri geldiğinde kendinizi daha umutsuz, korkmuş, bıkmış ve hayal kırıklığına uğramış hissedersiniz.

6. Mutluluk veren şeyler düşün veya hayal et.

   Buna *bastırmak* deriz ve aynı problemi yaratır. İma ettiği şey düşüncelerinizin tehlikeli veya sizin kötü olduğunuzdur. Karmaşayı artırır, düşüncelerinizi daha yapışkan hâle getirir. Kabullenmenin tam tersidir.

7. İnançlı ol. Bu düşüncelerden kurtulmak için dua et.

   Bu bölümün başlarında anlattığımız gibi, bu amaçla dua etmek sizin için yıkıcı olabilecek ve moralinizi bozabilecek bir süreci başlatabilir.

8. Olumlu ol, olumsuzluklar olumsuzluğu çeker.

   Psikologların *büyüsel düşünme* olarak tanımladığı şeydir. Düşüncelerinizin karmaşa içerisinde olmasına bir örnektir. Düşüncelerin, dünya gerçeklerini etkilediğine dair bir kanıt yoktur. Onlar sadece düşüncedir. Bir anda öldüğünüzü düşünün veya düşünceleriniz ile bir kitabı hareket ettirmeye çalışın. Hiçbir şey olmayacaktır. Olumlu düşünmek için harcadığınız çaba, mantığa aykırı çabadır ve daha fazla olumsuz düşünce yaratacaktır.

9. Şekeri ve kafeini kes, bu çayı dene, spora başla.

   Daha önce açıkladığımız gibi istenmeyen düşüncelerin sebebi stres değildir. Hayatınızda yapacağınız değişiklikler sizi bu düşüncelerden kurtarmayacaktır. Düşünceleriniz, stresten etkilenir ama stres sebebiyle oluşmaz. Hayatınızdaki stresi azaltmak düşüncelerinizin yoğunluğunu azaltabilir ama karmaşa ve mantığa aykırı çaba üzerinde bir etkisi olmaz.

10. Erkek arkadaşından veya işinden ayrıl, bir tatile çık ve haberleri izleme.

    Bu öneri kaçınmakla ilgilidir ve istenmeyen düşüncelerinizi ateşleyecek, ayakta tutacak en etkili yakıt budur. İki çok önemli yanlış içerir. Birincisi, inandığınız şeylere ters olsa bile düşünceleriniz size anlamlı mesajlar sunmaktadır. Bu karmaşaya bir örnektir. Dolayısı ile davetsiz düşünceleriniz, erkek arkadaşınızla ilgili olumsuzluklar içeriyorsa, bu mesajı dikkate almanız ve ondan ayrılmanız gerektiğini düşünürsünüz. Bunu gerçekleştirene kadar rahat edemezsiniz. Başka bir örnek verelim, akıl sağlınızla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğunuzu düşünün. Bu hisleri ya kabullenip anlamı olmadıklarının farkına varacaksınız ya da çok kırılgan olduğunuzu düşünüp, hayatınızdan sizi rahatsız eden her şeyi çıkarmaya çalışacaksınız. İkinci seçenek iki uçludur: Birincisi, hayatınızın ellerinizden kayıp gittiğidir, ikincisi ise hayatınızda streasinizi azaltmak için büyük değişiklikler yapmanız gerektiğidir. Kaçmak hiçbir şeyi çözmez.

11. Her düşündüğünde bu lastiği çek ve bırak.

    Bu yöntem, istenmeyen düşünceler tam olarak anlaşılmadan önce terapistler tarafından da önerilen düşünce durdurma tekniklerinden biriydi. Bir çeşit cezalandırmadır ve sonunda acıyan bir el ve daha sıklaşmış istenmeyen düşüncelere sahip olursunuz. Uzak durulması gereken düşünceler hakkında yanılgı yaratır. Bu tutum hem karmaşayı hem de mantığa aykırı çabayı artırır.

12. Meditasyon ve yoga yap, düşüncelerin uçup gidecektir.

    Meditasyon ve yoga, yapışkan zihin etkilerini ve karmaşa içerisine girme eğiliminizi azaltacaktır. Ancak amacınız düşüncelerinizden kurtulmak ya da onlara galip gelmek ise tam tersi etki yaratır ve faydadan çok zarar verir.

Aktif olarak uyguladığınız, kaçmaya yönelik teknikler umutsuzluğunuzu ve korkularınızı artıracak, düşüncelerinizin daha yapışkan hâle gelmesine sebep olup karmaşayı artıracaktır. Bu teknikleri pasif olarak uygulamak ise düşüncelerinizin bir tehlike içermediğini, önemsiz olduklarını ve onlarla savaşmaya ihtiyacınız olmadığını bilerek olur. Böylelikle düşünceleriniz sizden ayrılır ve sizi yalnız bırakıp uzaklara gider.

Problemle savaşmak yerine bilinmeyen ve sıkıntı yaratan konuların üstüne istekli bir şekilde gidebilirsiniz. Düşünceleriniz sizi korkutamazsa güçlerini kaybeder. Ejderha ile yüzleştiğiniz zaman onun bir tüy yumağı olduğunu göreceksiniz.

Artık istenmeyen davetsiz düşüncelerle ilgili epey bir bilgi sahibi olmuş ve en iyi çabalarınızın neden işe yaramadığını anlamış olmalısınız. İşe yaramayan yöntemlerin bir listesini görmek, kendi düşünce şeklinizi tanımlamanızda yardımcı olacaktır. Beyninizin otomatik olarak alarmları nasıl tetiklediğini öğrendiniz. Düşüncelerinizin saplanıp kalmasına sebep olan dokuz mit hakkında bilgi sahibi oldunuz. İnançlarınıza ters gelen ve sizi temsil etmeyen düşüncelerin, nasıl saplantı hâline gelebildiğini size gösterdik. İstenmeyen düşüncelerin en kötü tarafının kendileri değil, sizin yorumlarınız olduğunu öğrenmiş olmalısınız. Tepkilerinizi azaltmak, üzerinizdeki stresi de azaltacaktır. İstenmeyen düşüncelerinizi yaşatan, üç önemli faktörü (yapışkan zihin, mantığa aykırı çaba ve karmaşa) sizinle paylaştık.

Artık öğrendiklerimizi uygulama ve iyileşme sürecimize devam etme zamanı. Amacınız, istenmeyen düşüncelerden kurtulmak ve hayatınızı acınacak hâle getirmelerini engellemektir. İki önemli mücadeleniz vardır: Birincisi istenmeyen düşünceler aklınızda belirdiğinde göstermeniz gereken doğru davranışı öğrenmek, ikincisi ise her seferinde bu davranışı göstererek alışkanlık hâline getirmektir. Hedefiniz, size bir tehdit gibi gelen bu düşüncelerin önemsizliğini fark etmektir. Böylelikle düşüncelerinizin içeriği ile olan ilişkiniz oldukça değişecektir. Göreviniz, kaygı ve stres hissettiğinizde bunları yönetmeye ça-

lışmak değil, istenmeyen düşüncelerin size işkence edebileceği endişesinden kurtulmaktır. Sonraki bölümde, beyninizde yeni devreler oluşturacak ve bu davetsiz misafirlere tamamen farklı bir şekilde davranacaksınız. Okumaya devam edin ve istenmeyen davetsiz düşüncelerinizi geçmişe gömün.

BÖLÜM 7

İstenmeyen Davetsiz Düşüncelere Nasıl Yaklaşmalısınız?

Bu bölümde, istenmeyen düşüncelerin üzerinizde yarattığı stresi azaltacak yöntemler geliştireceğiz. Düşüncelere karşı verdiğiniz tepkileri değiştirmek, her şeyi değiştirecektir. Göstermeniz gereken ve en etkili davranış şekli *kabullenme*dir. Bu bölüm, kabullenmenin ne anlama geldiği -ve gelmediği- ve hangi adımları atmamız gerektiğini içermektedir.

Öncelikle size her bir davetsiz düşünce ile başa çıkmanızı sağlayacak altı adımı ve sonrasında ise detaylı bir rehber sunacağız. Rehberi başarı ile uygulamanızı sağlayacak üç önemli davranış şeklini tanıtacağız. Devamında kabullenmenin tedavi edici etkilerini görebileceğiniz çeşitli öyküler ve metaforlar paylaşacağız.

Düşüncelerinizin üzerinizde stres yaratması veya onlarla mücadeleye girişmeniz, daha da güçlenmeleri ve yapışkan hâle gelmeleri ile sonuçlanacaktır. Karşılaştığımız birçok durumda, tekrar eden olaylardan sıkılırız ve onlara dikkatimizi vermekten vazgeçeriz. Peki aynı şeyi neden tekrar eden istenmeyen düşünceleriniz için yapmıyorsunuz? Neden onlara dikkatinizi vermekten vazgeçmiyorsunuz? Bize öğretilen şey, korkularımız ile yüzleşirsek kaybolacaklarıdır. Örneğin; asansörden korkuyorsanız tekrar tekrar binmek, korkunuzu yenmenizi sağlayacaktır. Topluluk önünde konuşma korkunuz varsa, her hafta

bir sunum yapmak bunu yenmenizi sağlar. Peki bu yaklaşım, sürekli tekrar etmelerine rağmen neden istenmeyen düşüncelerinizi üzerinde işe yaramıyor?

İşe yaramaz çünkü maruziyet ya da yüzleşme *doğru şekilde yapılmadır.* Aksi takdirde, tam tersi bir etki yaratır ve istenmeyen düşüncelerinizi daha da güçlendirir. Yüzleşme doğru bir şekilde, isteyerek ve çabalamadan gerçekleştirilmelidir. Yardımı olacağını düşündüğünüz birçok genel kabul görmüş metot, bu şartlara uymamaktadır. Özellikle davetsiz düşünceleriniz ile mücadele etmenizi gerektiren yöntemler sadece onların geri gelmesine sebep olacaktır. Sonuç olarak, en iyi niyetinizi ve gayretinizi gösterseniz bile problemi sürdürüyor olacaksınız.

İstenmeyen düşüncelerle mücadele etmekle, onları sonlandırabilecek bir programa başlamak birbirinden farklı şeylerdir. Bu kitabı okuma sebebiniz büyük olasılıkla, istenmeyen düşüncelerin hayatınızı (veya önem verdiğiniz bir kişinin hayatını) perişan etmiş olmasıdır. Dolayısıyla aklınıza gelen davetsiz düşüncelere karşı ne yapmanız gerektiğini *hemen* öğrenmek istiyorsunuz. Bu yaklaşımınız doğru ve bu bölümde mücadele için en etkili yöntemleri sizinle paylaşacağız. İnsanlar bunu oldukça faydalı buluyor çünkü -önceki bölümlerde de anlatıldığı şekilde- genel metotlar sadece bir sonraki davetsiz düşünceyi güçlendiriyor.

Davetsiz düşüncelerinizle mücadele ederken hedefiniz her aşamayı en az acı ve stresle geçmek olmalıdır. ikinci önceliğiniz ise bir sonrakinde daha iyi mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır. Sonuç olarak bu uzun dönemli bir değişimdir. Eski mücadele yöntemlerinizin işe yaramadığını zaten öğrendiniz. Çünkü onlar kaçmayı, güvence aramayı, yargılamayı ve çatışmayı içeriyordu. Bu tekniklerin her biri düşüncelerinizin tekrar etme olasılığını ve korkutuculuğunu daha da artırır.

Sizin için çok güzel haberlerimiz var. Öğrendiğiniz tüm bilgiler bakış açınızı değiştirmenizde ve davetsiz düşünceleri anlamanızda size fayda sağlayacaktır. Fark ettiğiniz her mit düşünce-

lerinizle olan ilişkilerinizi değiştirmede size yardımcı olacaktır. Artık genel kabul görmüş metotların neden işe yaramadığını hatta problemi daha da artırdığını anlamış olmalısınız.

Bu bölümde iki hedefiniz var. Birincisi, istenmeyen düşüncelerinizle olan her mücadelenizde daha iyisini yapmaya çalışın. İkincisi, beyninizi yeniden eğitin. Bu iki aşama birlikte uygulanmalıdır. Bu süreçlerde daha başarılı oldukça, beyniniz otomatik olarak uyum sağlamaya başlayacaktır.

Düşüncelerinizin Yarattığı Stresi Azaltmanızı Sağlayacak Altı Adım

İstenmeyen davetsiz düşüncelerinizle başa çıkmanızı sağlayacak altı önemli adım vardır. Bunları düzenli olarak uygulamanız, kötü alışkanlıklarınızı kırmanız ve zihninizi gelecekteki davetsiz düşüncelere karşı daha az alıngan olması için eğitmenizde yardımcı olacaktır. Bu altı adımın, baş harflerini "TSKDZD" aklınızda tutarak hatırlayabilirsiniz:

1. **T:** Tanımlamak
2. **S**: Sadece düşünce
3. **K**: Kabul et ve izin ver
4. **D**: Dolaş ve hisset
5. **Z:** Zamana bırak
6. **D:** Devam et

Adım 1: Tanımlamak

Durdur ve etiketle. Kendinize şuna benzer bir şey söyleyebilirsiniz; "Tam şu anda bir düşünce dikkatimi çekti. Bu davetsiz bir düşünce. Dikkatimi çekmesinin sebebi bende yarattığı his."

Endişe Sesi: Ya oğlumu öldürürsem?

Bilge Zihin: Bunun bir davetsiz düşünce olduğunu söyleyebilirim çünkü oldukça korkutucu hissettiriyor.

Bu süreç tüm davetsiz düşüncelerinizi incelemekle ilgilidir. Ne hissediyorsunuz? Kendinizi olabildiğince dikkatli bir şekilde, meraklı ve yargılamayan bir bakış açısıyla izlemeye çalışın.

Ancak alarm sisteminiz çalışıp düşünceleriniz *tehlikeli* olarak etiketlendiyse vücudunuz kaç veya savaş durumuna geçecektir. Bu durumda tepki vermeye çalışmak mantıksızdır. Yapmanız gereken, bu düşüncelere izin vermek ve bir anda karşınıza çıktıklarında gafil avlanmamaktır. Böylelikle en iyi şansınızı kullanabilecek bir fırsata sahip olabilir ve kendinize "Bekle bir dakika! Bu tehlikeli hissettiren düşüncelerden biri ama aslında öyle değil. Sadece davetsiz bir düşünce." diyebilirsiniz.

Her şeyi zorlaştıran başka bir unsur daha vardır. Bir konu hakkında yüzde yüz emin olmanız mümkün değildir. Her zaman hatalı olma olasılığınız vardır.

Şunu unutmayın; kaygılı düşünceler içerisindeyken %99 oranında gerçeği bilseniz bile bu yeterli değildir. Makul gelebilecek hiçbir risk yoktur. Kesin olarak emin olmak istersiniz. Verdiğiniz bu savaş endişe sesinizi besler ve düşünceleri etiketleyebilmenizi olduğundan daha zor bir hâle getirir. Amigdalanın tetiklediği yanlış alarma odaklanmak yerine düşüncenin içeriğine odaklanmalısınız. Etiketleyebilme becerisi size hayatınızdaki belirsizlikleri yönetebilme becerisi kazandıracaktır. Bu önemli unsuru 8. Bölüm'de daha detaylı olarak ele alacağız.

Faydalı Gerçek: Kesinlik bir histir, gerçek değildir.

Adım 2: Sadece Düşünce

Kendinize hatırlatın: Öğrendiklerimize bir bakalım. İsten-

meyen düşüncelerinizin bir sebebi olmadığını ve *güvenli* bir şekilde onları yalnız bırakabileceğinizi artık biliyorsunuz. Kendi kendinize tekrarlayın: Bu düşüncelerin bir anlamı yok ve en iyisi onları yalnız bırakmak. Kendimize bu gerçeği söylemek, düşüncelerimizle olan bağımızı serbest bırakmamızı sağlar.

Endişe Sesi: Hayır, olamaz!

Bilge Zihin: Düşünceler sadece düşüncedir. İstenmeyen düşünceler gereksizdir. Bir şey yapmanıza gerek yoktur.

Kendimize bu gerçeği hatırlatmak, neyi kontrol edebileceğimizi ve edemeyeceğimizi fark etmemizi sağlar. Daha önce anlattığımız gibi düşüncelerimiz ve hemen ardından gelen stres otomatiktir. İlk korku olarak adlandırmıştık. Bu bizim kontrolümüz dışında gerçekleşir. Ama hatırlayın: Korkunuzu veya stresinizi, ikinci korku ile artırmak ya da yalnız bırakmak sizin seçiminizdir. Korkunuzu kendi hâline bırakmak, sakinleşmenizi ve kontrolü ele almanızı sağlar.

Düşüncelerinizi yalnız bırakmak, karmaşaya düşmenizi engelleyecektir. Stres ve korku durumunda bununla başa çıkmak için yaptığınız herhangi bir şey ikinci korkuyu tetikleyecektir. Böylelikle mantığa aykırı çaba aşamasına geçersiniz ve her şey daha da korkutucu gelmeye başlar. Çin parmak tuzağı oyununu hatırlayın; kendinizi kurtarmak için yapmanız gereken tek şey genel inançtan farklı davranmaktır. Tam tersini yapar, büyük bir savaşa girerseniz sonuçları daha yıpratıcı olacaktır.

Göreviniz, kendinize zaten bildiğiniz bir şeyi hatırlatmak olmalıdır. Davetsiz düşünceler ve korku atakları, sizde düşünceleri tehlikeli olarak etiketleme hissiyatı oluşturur. Tam bu noktada durun; bilge zihne izin verin ve bu düşünceleri yalnız bırakın.

Adım 3: Kabul Et ve İzin Ver

Düşüncelerinizi *kabul edin ve onlara izin verin.* Uzaklaştırmaya çalışmayın. Bu oldukça karmaşık bir öneridir. Birçok insan için bunu anlamak oldukça zordur ve bize de bu konuda çok fazla soru gelmektedir. Sonraki bölümlerde çok daha detaylı cevaplar paylaşacağız. Şimdilik görevinizin; dikkatinizi dağıtmak, bağlanmak ve sebep bulmaya çalışmak *olmadığını* bilmeniz yeterlidir.

Endişe Sesi: Ya onu öldürürsem?

Sahte Rahatlık: Hayır, yapamazsın. Sadece yorgunsun. Belki oğluna kızgınsın ve farkında değilsin. Belki yediğin et bozuktu. Bu düşüncenin bir açıklaması olduğuna eminim.

Bilge Zihin: Kabul etmek ve izin vermek, onu yalnız bırakacaktır. Ne yapacaksa bırak yapsın, ne söylerse söylesin. Sen sadece izle.

Kendinize, düşüncelerinizin altında yatan sebepleri bulmaya çalışmak için izin vermeyin. Düşüncelerinizin yaratmış olduğu sorunlar için plan veya çözümler geliştirmeye çalışmayın. Bunu yaptığınızda cevabı olmayan bir problemi çözmeye çalışacaksınız. Daha da önemlisi ortada bir problem yok!

Düşüncelerinizi *kabul etmek* ve onlara *izin vermek,* ne demektir? Kabul etmek şu değildir; "Bu düşünceler ömrümün sonuna kadar benimle olacak, onlara karşı çaresizim ve onlarla yaşamayı öğrenmeliyim." Ya da bu değildir; "Düşüncelerimin bana söylediği gibi deli, çılgın veya çatlak olduğumu kabul ediyorum." Kabul etmek ve izin vermek; düşüncelerinizin *aktif* olarak zihninizde olmasına izin vermek ve gitmeleri için dileklerde bulunmamaktır. Böylelikle onların bir öneme sahip olmadıklarını fark edebileceğiniz bir tutum içerisine girersiniz. Odaklanmanıza veya bir yanıt vermenize gerek yoktur.

Ayrıca düşüncelerinizi kabul edip onlara izin vermeniz, aynı

zamanda başka davetsiz düşüncelerin gelebileceğini de kabul etmektir. Böylelikle düşüncelerin aktif olarak zihninizde olabileceğini ve başkalarının da gelebileceğini öğrenebilirsiniz.

Eski bir deyiş şöyle der: Şeytan, detaylarda gizlidir. Bu deyiş herkesin bildiği bir gerçeği vurgular, hatalar bir görevin ufak parçalarında yapılmaktadır. Bizim konumuzda ise yaklaşımınızdaki ufak detaylar, başarınızı belirleyebilir. Şu iki düşünce arasında hayati bir fark vardır; "Sadece davetsiz bir düşünce. Düşünceler sadece düşüncedir." ile "Bu düşünce doğru değil!" İlk cümle, düşüncenin içeriğinden tamamen bağımsızdır. İkincisi ise bunu değerlendirmektedir. (Doğru ya da yanlış olabileceği mesajı vermektedir.) Ayrıca kendinizi düşüncenin içeriğine karşı güvene alma ya da düşünmeye değer olduğu hissiyatı yaratırsınız. *Bu bir davetsiz düşüncedir* demek ona bağlanmadan, izin vermenizi sağlar. Yaklaşımınızdaki bu ufak değişiklik ile zekice ama ona bağlanmadan kabul etmiş olursunuz.

Kabul etmenin ne anlama geldiğini anlamanızı sağlayacak bir diğer yol ise onu uzaklaştırmaya çalışmamak ama onunla bağ kurmamaktır. Sahte Rahatlık her zaman Endişe Sesi'nin etkisini artırır. Davetsiz düşünceleriniz ile bağ kurmaktan kaçınmanın en etkili yolu, sahte rahatlığı susturmaktır. Böylece Endişe Sesi'nin yakıtını keser ve korku salmasını engellersiniz. Sahte Rahatlığı susturmak, davetsiz düşüncelerinizle bağ kurmayı reddetmek için etkili bir yoldur.

İlk alarmı hissedeceksiniz bunu unutmayın. Amigdalanız görevini yapmaktadır. Ama hemen sonrasında sıra sizindir. Göreviniz sahte rahatlığı kontrol altında tutmaktır. Sahte Rahatlık aşağıda listelediğimiz davranışları gerçekleştirir. Bunlardan kaçının. Sahte Rahatlık ileri atıldığında, siz dikkatinizi vermekten ve sürece dahil olmaktan kaçının.

Sahte rahatlık sizin şu davranışlara dahil olmanızı bekler:

- Mümkün olan her şekilde düşüncelerle bağ kurmak.
- Düşüncelerin getirdiği tüm soruları cevaplamak.

- Düşünceleri aklınızdan atmaya çalışmak.
- Düşüncelerin 'ne anlama' geldiğini bulmaya çalışmak.
- Düşüncenin 'doğru' veya 'yanlış' olduğunu anlamaya çalışmak. (Sadece düşünce olduğunu, gerçek olmadığını hatırlayın.)
- Düşüncenin neden şimdi geldiğini anlamaya çalışmak.
- Düşüncenin söylediği şeyleri, asla yapmayacağınız konusunda kendinize güvence aramak.
- Davranışlarınızı değiştirmeye çalışarak, düşüncelerinizin gerçekleşme olasılığını engellemeye çalışmak.
- Güvence aramak.

Sahte Rahatlığı susturduğunuz her an davetsiz düşüncelerinizin etkisini de azaltmış olacaksınız. İstenmeyen düşüncelerinizle ilgili en önemli husus, onların size ne getirdiği değildir. Sizin bu konuda başlattığınız ve sürdürdüğünüz iç diyaloglardır. Endişe sesi ve Sahte Rahatlık'ın sohbet ettiğini fark ederseniz Bilge Zihin'i çağırın. Bu konuşmalara gerek olmadığını söyleyecektir.

Kabul etmek ve izin vermek, bir teknikten ziyade davranış şeklidir. Zorlamanın, düşüncelerin var olmasına sebep olduğunu anlamaktır. Düşüncelerinizin olmasına izin vermek artık onlarla problem yaşamamaktır. Çünkü güçlerini kaybedeceklerdir. Siz, Bilge Zihin'in gücüne sahipsiniz. İstenmeyen düşüncelerinize karşı bu tutumunuzu geliştirmeye çalıştıkça eski alışkanlıkların o kadar kolay kırılamadığını fark edeceksiniz. Amacınız düşüncelerin önemsiz olduğuna tam olarak inanmak olsa bile henüz orada değilsiniz.

Faydalı Gerçek: Kabul etmek ve izin vermek bir teknikten ziyade davranış şeklidir.

Adım 4: Dolaş ve Hisset

Savaş alanının üzerinde *dolaşın* ve *hislerinizin* orada kalmasına izin verin. Hayali bir geleceğin içinde olduğunuzu hissettiğiniz an şimdiye dönün. Bütün o düşünceleri, yaşadığınız andan çıkarın (Ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz?) "Ya şöyle olursa?" yerine 'ne' olduğuna odaklanın. Çabalamayın.

Endişe Sesi: Dayanamıyorum. Düşünceler gitmiyor. Onlardan kurtulamazsam bu gece uyuyamayacağım.

Sahte Rahatlık: Onları uzaklaştıramıyor musun? Yarınki sınavın için rahatlaman ve dinlenmiş olman gerekiyor. Sadece başka bir şey düşünmeye çalış. Bir uyku ilacı belki işine yarar.

Bilge Zihin: Sizi izliyorum. Ne olacağına odaklanıyorsunuz. Gelecekte ne olacağını hayal etmek, şu anı yaşamanızı engelliyor. Ayaklarının altındaki zemine veya ısıtma sisteminin çıkardığı sese odaklan; hisset ve düşünceleri bırak, oldukları yerde kalsınlar. Hislerin yavaş yavaş değişecek, düşüncelerin de.

Karmaşanın üzerinde dolaşmak kapılıp gitmenizi engeller. Bu yaklaşım düşüncelerinizle mücadele etmek değildir. Tehlikeli veya dayanılmaz olarak kolaylıkla etiketlendirebileceğiniz düşüncelerde sizi neyi etkilediğini fark edebilmenizi sağlar. Böylelikle bilge zihniniz etkin olacaktır. Tepkisiz, aciliyet duygusu olmaksızın, çabasız bir şekilde keşif yapmanızı sağlayacaktır. Strese kapılmazsınız, sürece dahil olmazsınız ve pasif bir yaklaşım sergilersiniz. Sürece yargısızca yaklaşabilirsiniz. Bu düşüncelere istedikleri kadar kalma izni vermektir. *Karmaşa*'nın tam tersidir.

Adım 5: Zamana Bırak

Bırakın zaman geçsin. Baskı kurmayın. İşe yarayıp yaramadığını kontrol edip durmayın; Düşüncelere sadece izin verin. Onlar sadece düşünce. Acele edilecek bir şey yok.

Endişe Sesi: Daha ne kadar dayanabileceğimi bilmiyorum. Çıldırmak üzereyim. Bu ne zaman bitecek?

Sahte Rahatlık: Başa çıkma tekniklerini tekrar okuyacağım. Görülen o ki yaptıklarımız işe yaramadı. Benimle birlikte tekrarla lütfen: Ben iyi bir insanım, ben iyi bir insanım. Burada kötü düşüncelerin birkaç dakika içinde geçeceği yazıyor. Hadi zaman tutalım.

Bilge Zihin: Endişelenmek, sadece bu düşüncelerin bütün gün aklında kalmasına sebep olacak. Duyduğun rahatsızlığın sebebi, tehlike içinde olmamla ilgili değil. Bunlar sadece düşünce.

Zamanın geçmesine izin verebilmek, istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmenizi sağlayan en önemli yeteneklerden biridir. Düşüncelerin, sürekli aciliyet hissi yaratıyor olması, anksiyetenin bir göstergesidir. Aciliyet hissi rahatsızlık yaratır ama tehlike değildir. Bunu otomatik olarak düşünceler yaratır. Tepki vermeniz için bir işaret olarak algılamamak gereklidir. Zaman tutmak veya geriye saymak, içinde bulunduğunuz rahatsızlık hissini artırır. Kitapta anlatılan aşamaların işe yarayıp yaramadığını kontrol etmek, istenmeyen düşüncelerinizi beslemenin bir diğer yoludur. Yavaşlayın, izin verin ve zihninizde kalsınlar. Hissettiğiniz şey rahatsızlıktır, bunu tehlike ile karıştırmayın. Zamana bırakarak, doğal bir şekilde rahatlayacaksınız.

Faydalı Gerçek: İstenmeyen bir düşünce ile gelen aciliyet hissi, beyninizin size gönderdiği yanlış mesajdır.

Zaman geçmesine izin verdiğinizde gelecekle ilgili, endişe ve felaket içeren düşünceler tekrar gelebilir; sakin bir şekilde şimdiki ana odaklanmaya çalışın. Bu düşüncelerle mücadeleye giriştiğinizi fark ederseniz olaylara biraz daha yukardan bakmaya, üstünde dolaşmaya çalışın. Bırakın biraz zaman geçsin, acelemiz yok. Ortada bir tehlike yok. Hislerinize ve duygularınıza dikkat edin. Bilge Zihninizi, anda kalması için cesaretlendirin. Yavaşlayın. Yürüme hızınızı, konuşma hızınızı yavaşlatmak işinize yarayabilir. Düşünce veya hislerinizin peşinden gitmek zorunda değilsiniz. Farklı anılar, duygular ve düşünceler deneyimleyebilirsiniz. Geçip gitmelerine izin verin.

Adım 6: Devam Et

İstenmeyen düşünceler geldiğinde, öncesinde ne yapıyorsanız yapmaya *devam edin.*

Endişe Sesi: Kendimi oldukça yorgun hissediyorum? Ya şimdi geri gelirse?

Sahte Rahatlık: Biraz dinlen, bunun faydası olacaktır. Kendini bu kadar yorma, rahatla.

Bilge Zihin: Yorgun hissetmek biraz can sıkıcı olabilir ama tehlikeli değildir. Düşüncelerin geri geleceğini düşünmekte başka bir düşüncedir. Anlamsız bir düşüncenin tekrar gelmesi önemli değildir. Ben programıma, aktivitelerime ve hayatıma devam edeceğim.

Düşünceleriniz ile iletişimin yeni yollarını keşfediyorsunuz. Onların gücünü kesebileceğiniz en etkili yöntem, onlar gelmeden önce yaptığınız işe devam etmektir. Davetsiz misafirlerin, zihninizi işgal etmeye çalışan teröristler olduğunu düşünün. Yaptığınız işi bırakmak, onların mesajlarına odaklanmak, yaşam şeklinizi değiştirmek, teröristlerin mesajının etkili olduğunu gösterir ve onlara güç kazandırır. Korkuyor olsanız da

(amigdalanız size ne yapmanız gerektiğini söyleyecektir) hatta düşünceler geri gelse bile yapabileceğiniz en etkili tepki, hayatınıza hiçbir şey olmamış gibi devam etmektir.

İstenmeyen düşüncelerinizle başa çıkabilmek için yeni yollar öğreniyorsunuz. Artık onları daha fazla güçlendirmek, kalıcı hâle getirmek yok! Yeni tutumunuz, onların zehrini etkisiz hâle getirecektir. Şimdi bu yolculuğunuzda en sık karşılaşılan engellere bakalım.

Kabullenmenin Önündeki Engeller

Yukarıdaki altı aşamayı gerçekleştirmenizi engelleyen ve sizi karmaşaya sürükleyen temel üç reaksiyonu paylaşacağız. İstenmeyen bir düşünce oluştuğunda bu reaksiyonların nasıl çalıştığını anlamamız, onları kabul etmemizi kolaylaştıracaktır. Bunlar suçluluk, şüphe ve aciliyettir.

Suçluluk

Suçluluk (güvence arayışı genellikle bu duyguyu artırır) kabul etme tutumumuzu etkileyen unsurlardan biridir. İstenmeyen düşüncelere maruz kalan kişilerde âni bir suçluluk duygusu oluşabilir. Kimseye zarar vermeyecekleri ya da kötü bir insan olmadıkları konusunda emin olmak isterler. Bu durum iç konuşmalarımızı, dışsallaştırmaktır. Endişe Sesi, Sahte Rahatlık ve Bilge Zihin arasında olan iç sohbetleri, hayatımızdaki gerçek insanlarla yapmaktır. Bir tür güvence arayışıdır: Etrafımızdaki insanlarla konuşarak onlardan güvence almaya benzer. Kısa süreli bir rahatlama sağlayabilir ama sonuç olarak istenmeyen düşüncelerinizi daha da güçlendirmiş olursunuz.

Suçluluk, birçok davetsiz düşünce ile ilişkili olabilir. Kendine veya başkalarına zarar verme düşüncesi sizde, "Ben ne tür bir insanım, aklıma böyle şeyler geliyor?" hissi yaratabilir. Özellikle din tarafından uygun görülmeyen düşünceler yüzünden kendi-

nizi, günahkâr veya kafir olarak görebilirsiniz. Başka insanlarla bu konuları paylaşmak, onları korkuttuğunuz veya üzdüğünüzü düşünmenize ve daha fazla suçluluk duymanıza sebep olabilir. Bu kötü düşüncelerin, karakterinizi yansıtmadığına ilişkin güven arayışları, sahte rahatlığı beslemektedir. Görevinizi hatırlayın; amacınız sahte rahatlığı güçlendirmek değil, sessiz bırakmaktır.

Sizinle bir iç diyalog örneği paylaşıyoruz:

Endişe Sesi: Bilge Zihin, sürekli olarak onlar sadece düşünce ve onları düşünmek normal diyor ama ben bu tür ahlaksız düşüncelerin en az yapmak kadar kötü olduğunu, kalbimin derinliklerinde hissedebiliyorum.

Sahte Rahatlık: Endişe Sesi, sen ibadet bile etmiyorsun. Bu ahlak dersi nereden çıktı şimdi? Bir din adamına sordum ve o "Herkesin kötü düşünceleri olabilir, bunlar için af dilemelisiniz ve affedileceksiniz." dedi.

Bilge Zihin: Durun biraz. Ben ortada af dilemek için bir sebep görmüyorum. Kötü bir şey yapmadık ki. Affedilmek için ortada bir seçenek ve kötü bir seçim olmalı. Ortada bir seçenek veya kontrol ettiğimiz bir şey yok. Aklımıza gelen düşünceleri kontrol edebileceğimize inanmak, doğru değil. Yapmayı seçtiğimiz şeyi kontrol edebiliriz. Ama düşünceler otomatik olarak gelir.

Şimdi, güvence arayışı ile etrafımızdaki insanlarla yapmış olduğumuz konuşmalara bakalım. Birbirlerine oldukça benzer olduğunu fark edeceksiniz. Sadece Endişe Sesi biraz daha kuvvetli ve bunun hiçbir faydası yok.

Siz: Kuzenimi dün gece rüyamda gördüm, korkunçtu. Cinsel ilişkiye giriyorduk. O kadar masum ve tatlı ki böyle bir şey nasıl oldu?

Arkadaş: Böyle bir şeyi asla yapmayacağını biliyorsun. Herkesin kötü düşünceleri olur.

Siz: Bu kadar kötü değil ama.

Arkadaş: Dikkatini dağıtmaya çalış. Baka bir şeyler düşün.

Siz: Deniyorum ama yapamıyorum.

Arkadaş: Tanrıya dua et ve seni affetmesini dile.

Siz: Artık benim dualarımı duyduğunu sanmıyorum.

Arkadaş: Tabii ki duyar.

Siz: Ya affedilemeyecek bir şey yaptıysam?

Başka klasik bir konuşmaya bakalım.

Sam: Yan masamda oturan kızla ilgili düşüncelerim var. Kendimi çok kötü hissediyorum.

John: Zaman zaman herkes bir başkası hakkında cinsel düşüncelere sahip olabilir. Jimmy Carter bile "Kalbini şehvete kaptırmıştı." Bir anlamı olduğunu sanmıyorum.

Sam: Ama ya bir şeyler yaşarsam? Karım çok incinir hatta beni boşar.

John: Yok artık dostum! Biz sadece seksi düşüncelerden konuşuyoruz. Sen boşanmayı mı hayal ediyorsun? Oluruna bırak biraz ya da keyfini çıkar. Endişe etme.

Sam: Kendimi suçlu hissetmemem gerektiğini mi söylüyorsun?

John: Bunu büyüttüğünden emin ol. Belki azıcık suçluluk hissetmelisin.

Sam: Çok kötü hissediyorum.

John: Ne oldu sana böyle? Maç izlemeye gideceğimizi sanıyordum.

Sam: Yalnızca kötü bir insan olmadığımı bilmem lazım.

John: Sana zaten söyledim ya! Artık şunu kesebilir misin?

Bir başka örnek.

Kate: Sanırım doğum sonrası depresyonuna girdim. Aklıma çok korkunç bir düşünce geliyor. Bu herkese olur değil mi?

Janet: Birçok kadın zor zamanlar geçirebilir. Uyku düzenin bozuldu, fazla uyuyamıyorsun zaten.

Kate: Evet ama bebeğimi incitmekten çok korkuyorum. Aklıma bu tür düşünceler geliyor ve çok korkuyorum.

Janet: Onu kazara düşürmekten mi bahsediyorsun?

Kate: Bunu seslendirmekten çok korkuyorum ama hayır. Daha çok bilinçli bir şey gibi.

Janet: Bunu doktorla konuşmalısın.

Kate: Beni bir yerlere kapatmasından çok korkuyorum.

Janet: Sana antidepresan verebilir. Faydası olacaktır.

Kate: Haberlerde gördüğümüz kadın gibi mi olacağım?

Janet: İstersen bebeğe bir süre bakabilirim. Sen de biraz dinlenebilirsin.

Kate: Sen de bunun ciddi bir şey olduğunu düşünüyorsun, değil mi?

Suçlu hissettiğinizde başka kişilerde güven aramak sizi kısa bir süre rahatlatabilir ama başkalarını korkuttuğunuzu ya da endişelendirdiğinizi fark ettiğinizde bu durum Endişe Sesi'ni çok daha fazla güçlendirecektir. En iyi yöntem, bu duyguları yalnız bırakmanızdır. Böylece bir süre sonra getirdikleri duygularla beraber gideceklerdir.

Şüphe

Düşüncelerinizle her problem yaşadığınızda ortada bir tehlike olmadığına ve bu durumun güvenli bir şekilde geçeceğine inanmak istersiniz. Bütün şüpheleri ve bilinmeyenleri ortadan kaldırmaya çalışmak, 'kabul etme'nin önündeki en büyük engeldir. İnsanlar, düşünceler ile mücadele etmemenin ve onlara sadece düşünce olarak yaklaşmanın güvenli olduğuna inanmak ister. Düşüncelerinizin, karakterinizin yansıması olmadığından veya kontrolü kaybetmeyeceğinizden %100 emin olmak istersiniz. Bu doğal bir istektir. Ne yazık ki tatmin edici bir yanıta ulaşmış olan yoktur.

İstenmeyen davetsiz düşünceleri devam ettiren en önemli faktörlerden biri kesinlik arayışı ve emin olmak için verdiğiniz savaştır. Düşünün, başka hangi konularda emin olmak istiyorsunuz? Bazen sürücüler kontrolü kaybedip yayalara çarpabildiğinden kaldırım kenarında yürümek istemiyor musunuz? Size sunulan yemeği önce başkasının tatmasını mı istiyorsunuz? Her saat başı çocuklarınıza sizi sevip sevmediklerini mi soruyorsunuz? Tabii ki yapmıyorsunuz!

İstenmeyen davetsiz düşüncelerin yarattığı en büyük problem, bir tehdit olduğu *hissiyatı yaratmasıdır.* Böylelikle kaygı sizi ele geçirir ve düşüncenin gerçekleşme ihtimali çok yüksek görünür. Olasılıkların çok düşük olduğunu bilseniz bile birini öldürmek ya da bir çocuğu camdan fırlatma düşüncesinin sonuçlarını düşünmek, size oldukça korkutucu ve tehlikeli gelecektir.

Sahte Rahatlık: Bilge Zihin, Endişe Sesi'ni düşüncelerin bir anlamı olmadığına inandırabilmek için daha iyi bir yol bulmalıyım. Ne söylersem söyleyeyim, aynı soruları tekrar tekrar sormaya devam ediyor.

Bilge Zihin: Problem, Endişe Sesi'nin güvende olabileceğini düşünmesi. Sen ne söylersen söyle "Ya şöyle olursa?" tarzında sorular her zaman gelmeye devam edecektir. Endişe Sesi, hiçbir şeyde yüzde yüz garanti olmayacağını ve bu durumu tolere etmeyi öğrenmelidir. Hiçbirimiz aslında hiçbir konuda kesin olarak emin olamayız.

Sahte Rahatlık: Ben Endişe Sesi'ne güvence veremezsem daha kötüye gider ve bana da sinirlenir.

Bilge Zihin: Endişe Sesi'ne onu sevdiğini söyle. Ama ona güvence vermeye devam edersen belirsizlikle yaşamayı asla öğrenemez. Bu hepimizin öğrenmesi gereken bir konudur.

Başkalarında güvence aramak, kesinliğe ulaşmak için işe yaramayan başka bir savaş vermektir. İnsanlar, endişelerini teskin edebilmek için güvence arar. Sıklıkla, aileniz ve arkadaşlarınız sizi o an daha rahat hissettirebilmek ya da daha fazla soru sormanızı engellemek için sahte rahatlık etkisi yaratırlar. Bu yaklaşım kısa süreli bir rahatlama sağlayabilir ama gerçekte bir faydası yoktur.

Siz : Uçağın düşmeyeceğinden nasıl emin olabilirsin. Bu konuda endişeliyim, sanki içime doğan bir şey var.

Aile Üyesi: Aptal olma. Söz veriyorum, iyi olacağım. Seni iner inmez ararım.

Siz: Nasıl emin olabilirsin? Lütfen gitme. Bu bir önsezi.

Aile Üyesi: Uçaklar güvenlidir.

Siz: Tamam ama beni iner inmez ara mutlaka. Sen inene kadar rahat nefes almış olmayacağım.

Bazen güven duymaya o kadar çok ihtiyacınız olur ki bu bir bağımlılığa dönüşebilir. Bu konuyu 6. Bölüm'de anlatmıştık. Kendinize haftalık güvence 'limiti' belirleyin (Robbins, 2013). Güven sağlama veya bir konudan %100 emin olmaya çok ama çok pahalı bir şeymiş gibi yaklaşın ve bütçenizin sınırlı olduğunu düşünün. Bunu gerçekten gerekli olduğunda kullanın. Güven arama alışkanlığınızı kırmanın ilk adımı bu olabilir.

Bu durum, günlük hayatta insanların güven veya cesaret kazanmak için kurdukları iletişimden oldukça farklıdır. Gerçek güvence arayışı sadece bir kere gerçekleşir ve işe yarar, konu kapanır. Cevapsız bir soruya, cevap bulmak veya boş bir vaat değildir.

Silah Testi: Kendi Bilge Zihninizi Bulmak

Altı aşamamızın her bir adımında kaçınılmaz olarak şüphe ile karşılaşacağız. Bilge Zihninizin desteğini almak çok önemlidir. Bilge Zihin, sıklıkla karmaşa ve mücadele sesleri arasında etkisiz kalabilir. Ne yapılması gerektiğini bilen parçanıza ulaşmak için size yol göstereceğiz. Bu kitabı alan, okumaya devam eden ve istenmeyen düşüncelerin sizi tanımlamadığının farkına varan sizler için Grayson (2003) tarafından geliştirilen bir düşünce deneyi yapalım.

Bir ölüm kalım durumuna düştüğünüzü hayal edin. Başınıza dayanmış bir silah var ve ateşlenmeye hazır. Kurtulmanın tek yolu soruya doğru cevap vermek. Kesin olarak bilme şansınız yok; en iyi tahmininizi yapacaksınız. Doğru cevabı verirseniz yaşarsınız; yanlış cevap ise hayatınıza mal olacak. Hiçbir şey yapmazsanız gene hayatınızı kaybedeceksiniz. Belki yok, dolaylı cevap yok, daha fazla düşünmek için zamanınız yok, başka birine soramazsınız. Hepsi bu! Tek şansınız var. Artık soruları cevaplamaya başlayın:

- Bu sadece istenmeyen davetsiz bir düşünce midir? Yoksa anlamı olan bir mesaj mıdır?

- Kitapta anlatılan adımları tamamlamalı ve düşüncenin orada kalmasına izin vermeli miyim?
- Hastaneye veya karakola gitmeli miyim? Yoksa bu düşünce ile tek başıma mücadele edebilir miyim?
- Düşünceme bağlanmaz ve sahte rahatlığı dinlemezsem, bu geçip gidecek mi?
- Bu anlamsız düşüncelerin beni ele geçirmesine izin vermeli miyim?

Hayali bile olsa ölüm kalım meselesi dediğiniz anda bilge zihin ileri atılacaktır. Doğru cevap olasılıkları %51'e %49 bile olabilir. Ama içinizde bir parçanın doğru cevabı bildiğini göreceksiniz. Birçok kişi %100 emin olmasalar bile düşüncelerin anlamsız olduğunu *bildiklerini* ifade etmiştir. Tam olarak emin olmasalar bile, yapmış olduğumuz bu silah testi onların seçim yapmasını sağlamıştır.

Aciliyet

Neredeyse tüm istenmeyen davetsiz düşüncelerin aciliyet hissi ile birlikte geldiğini daha önce paylaşmıştık. Bu hisse kapılmak, düşünceyi kabul etmemizi engeller. Ortada gerçekten acil bir durum olduğunu düşünür ve derhâl bir şeyler yapmanız gerektiğini hissedersiniz. Ama bu bir *yanlış alarmdır.* Bu alarm size blöf yapar, kandırır ve enerjinizi alarmı susturmaya harcamanıza sebep olur. Aciliyet hissi konuların hemen çözümlenmesi gerektiği hissi yaratır. Böylelikle düşüncelerinizi etiketleme, onlara uzaktan bakabilme, kabul edip, izin verme ya da zaman tanıma şansınız çok düşük olur. Aslında aciliyet hissi, istenmeyen davetsiz düşüncelerinizle başa çıkmaya çalıştığınız her adımda karşınıza çıkacaktır. Aciliyet hissi ile belirsizlik yüzünden canınızın sıkkın olması arasında sağlam bir ilişki vardır. Bir konuda belirsizlik yaşıyor veya şüphe hissediyorsanız bunu ortadan kaldırmak için dayanılmaz bir istek duyarsınız.

Aileniz ve arkadaşlarınızdan yardım isterseniz bu aciliyet

hissi onlara da geçebilir. Sizin bir tehlike içinde olduğunuza inanmaya başlayabilir ve hemen bundan kurtulmanız için bir şeyler yapmanız gerektiği konusunda sizi zorlayabilir. Sahte Rahatlığa benzer geri dönüşler alabilirsiniz.

Siz: Bunalmış vaziyetteyim. Daha fazla dayanabilir miyim bilmiyorum. Bu çılgın düşüncelere daha fazla dayanamayacağım. Aklımı kaçırmak üzereyim. *Hemen* bir şeyler yapmam lazım.

Arkadaşınız: Belki bir Xanax almalısın. Bir süre dinlenmene yardımcı olur.

Siz: Bağımlı olmak istemiyorum. Ayrıca her durumda bu düşünceler gelmeye devam ediyor.

Arkadaşınız: Belki iç huzurun için dua etmelisin. Ellerini tutacağım. Sen daha iyi hissedene kadar buradayım.

Siz: Sence hastaneye mi gitmeliyim?

Arkadaşınız: Sakinleşmezsen, seni götüreceğim. Ama eminim daha iyi olacaksın.

Siz: Ne yapmam gerektiğini bilmiyorum. Sanki gelen şansı kaçırdığımı hissediyorum. İyi olacağımdan nasıl emin olduğunu bana bir kere daha anlatabilir misin?

Aciliyet hissi ile başa çıkmanın en etkili yolu yavaşlamak, olayları tepeden izlemek ve zaman geçmesine izin vermektir.

Faydalı Olabilecek Metaforlar

Paylaştığımız bu altı adımı takip etmek size zor gelebilir, vazgeçmeyin. Tutumunuzu değiştirmenizde size yardımcı olacak bazı hikâye ve metaforları sizinle paylaşıyoruz. Bu adımları uygulamak *ne yapılacağını* bilmekten çok, *nasıl yapılabileceğini* bilmeyi gerektirir. Başlangıçta yanlış yaptığınızı düşünebi-

lirsiniz. Çünkü sezgilerinizin ve genel kabullerin tam tersi bir tutum göstermeniz gereklidir. Doğru bildiğinizi sandığınız şeylere arkanızı dönmeyi ve ilerlemeyi nasıl sağlayabileceğinizi size aşağıdaki hikâyeler vasıtasıyla göstereceğiz ve gerçekten işe yarıyor (Stoddard, Afari ve Hayes, 2014).

Partinizdeki Davetsiz Misafir

Sizin için çok önemli olan bir parti verdiğinizi düşünün. Arkadaşlarınız, aileniz, iş arkadaşlarınız ve önem verdiğiniz herkes orada. Yemekleriniz hızlıca tükeniyor, buna oldukça pahalı karidesler dahil. Herkes eğleniyor ama siz bir anda tanımadığınız, üstü başı uygun olmayan bir kişiyi görüyorsunuz. Tabağına karides doldurmakla meşgul. Yanına gidip nazik bir şekilde partiden ayrılmasını rica ediyorsunuz ama pek oralı olmuyor. Şimdi bir seçim yapmalısınız. Onunla tartışmaya başlayabilir, polis çağırabilir, partiden atabilirsiniz. Hatta tekrar girmesin diye kapıda da bekleyebilirsiniz. Ama bu kargaşanın partideki diğer kişilerin neşesini kaçırabileceğini ve partinizin 'polis gelen' diğer partilerden biri olarak hatırlanabileceğini fark ediyorsunuz. Bir seçeneğiniz daha var. Karideslerinizin yenmesine izin verebilir, o kişiyi görmezden gelir ve eğlenmenize devam edebilirsiniz. Görünen o ki o adamla sizin kadar ilgilenen başka biri yok.

Bu örnek, etiketleme ve izin vermeyi nasıl yapabileceğinizi gösteren bir örnektir. Önemli olan şey neyse ona odaklanın. Altı adımlık sistemimizin, birinci ve ikinci adımları düşüncelerin üzerinizde yarattığı kaygıyı azaltmanızı sağlamak içindir. Düşüncelerinizi doğru bir şekilde etiketleyebilirseniz size oldukça yardımcı olacaktır. Durumu "Sadece birkaç karides alıyor." şeklinde etiketleyebilirseniz bir tehlike olmadığını -belki sadece biraz kızgınlık- anlayabilirsiniz. Bunu anlamak, partinizde gereksiz yere yaygara koparmanızı ve geceyi mahvetmenizi engelleyecektir. Benzer bir yaklaşımla, düşünceleriniz ne kadar kötü olursa olsun, onları 'sadece düşünce' olarak etiketleyebilmek size onları yalnız bırakabilme şansı verecektir. Siz düşünce-

lerinizden büyüksünüz, onları kontrol etmeniz gerekmez.

Köstebek Oyunu

Lunaparkta olduğunuzu ve köstebek oyunu oynadığınızı hayal edin. (Boşluklardan çıkan köstebeklere vurarak içeri geri gönderiyorsunuz.) Kazanmak istediğiniz dev bir panda var. Oyun için para yatırdınız ve zil sesini bekliyorsunuz. Zil sesini duyar duymaz, tokmağı kaldırdınız ama oda ne! On beş santimlik bir iple makineye bağlı. Bu durumda hiçbir köstebeğe yetişip vurabilme şansınız yok ve skorunuz sıfır olacak. Şimdi bir seçim yapmalısınız: Ya sinirlenecek, kandırılmış veya utanmış hissedecek ve ipi çekerek koparmaya çalışacaksınız ya da durumun saçmalığına gülüp eğleneceksiniz.

İlk tepkileriniz korku, öfke, utanma hatta endişe bile olabilir. Ama kaybetmeyi kabullenmek ve böyle olmasına izin vermek, özellikle sizin için önemli olan bir şeyi (oyuncak pandayı almak) ölüm kalım meselesi olmaktan çıkarıp eğlenceye çevirebilmenizi sağlar. Bu örnek, üçüncü adım için verilmiştir.

Sorulara Paye Vermeyin

Amerikan başkanı basın konferansı yapıyordu. Âniden bir muhabir ayağa kalktı ve bağırdı "Özel sekreterinizle ilişki yaşadığınız doğru mu?" Başkanın seçeneklerine bir bakalım. Yüksek sesle bunu inkâr edebilir "Saçmalamayın!" diye bağırabilir ve ertesi gün gazeteler "Başkan sekreteri ile olan ilişkisini reddetti." yazar ya da muhabiri dışarı çıkarttırabilir ve gazeteler "Başkan, sekreteri ile ilişkisini soran muhabiri salondan attırdı." yazabilirdi. Ama başka bir seçeneği daha vardı, soruyu net olarak duyduğunu anlayacak şekilde direk olarak muhabirin gözlerine bakar ve "Sıradaki soru lütfen!" diyerek, sorunun önem kazanmasını engeller (Papantonia, 2013).

Bir fayda sağlamayacak durumlarda etkileşime girmek başka karmaşalar yaratabilir. İstenmeyen düşünceleriniz buna en

güzel örnektir. Ne kadar karşı çıkmanız, inkâr etmeniz veya tepki vermeniz gerektiğini hissediyor olsanız bile etkileşime girmemek en iyi yoldur. İstenmeyen davetsiz düşüncelerinizin yarattığı sorulara cevap vererek onlara paye kazandırmayın. Bu örnek, üçüncü adımdaki kabul etmeyi anlamanıza yardımcı olmak için verilmiştir.

Şelale

Huzurlu ve rahat bir şekilde çimlerde oturuyorsunuz. Az ilerde çok güzel bir şelale var. Üzerinize çok küçük su damlaları sıçrıyor ama güvenli, huzurlu bir yerdesiniz. Önünüzden akıp giden suya bakarken yukarıdan akıntıyla beraber bazı şeylerin sürüklendiğini görüyorsunuz. Belki değerli olabilirler. Onları yakalamaya çalışabilirsiniz ama o zaman içinde olduğunuz huzurlu andan çıkmanız gerekebilir hatta onları kovalarken mevcut yerinizden uzaklaşabilirsiniz. Düşünüyorsunuz ve huzurlu bir şekilde akıntıyla gelen şeylerin, geçip gitmelerini izlemeye karar veriyorsunuz.

Bu örnek, zihnin doğal akışının size değerli görünebilecek birçok şey sunabileceğini ama onları yakalayıp kontrol etmeye değer olmadıklarını anlamanız içindir. Bu tür durumlarda, akıntıya bırakıp gitmelerine izin vermek en iyi yöntemdir. Aklımıza gelen her düşünce önemli değildir ve üzerlerinde düşünmenize gerek yoktur. Uzaktan izlemek, dördüncü adıma güzel bir örnektir.

Ön Camdaki Çamur

Köy yolunda aracınızı sürüyorsunuz. Önceki gün yağmur yağmış ve her yerde büyük çamur birikintileri var. Randevunuza geç kalmak üzeresiniz. Ön camınıza çamur sıçrıyor ve tam ortasında mide bulandıran bir böcek ölüsü var. Seçim yapmalısınız. Ya eskimiş cam sileceklerinizi çalıştıracaksınız ve böcek ölüsü parçalanarak tüm ön cama yayılacak ya da kenara çeke-

cek, camınızı eski bir bez vb. ile silecek ama toplantınıza geç kalacaksınız. Belki de bir şey yapmadan aracınızı sürmeye devam edebilirsiniz çünkü yolu görmenize bir engel yok, tek problem görüntünün sizi rahatsız etmesi. Karar verdiniz ve sürmeye devam ettiniz. Ön cama güneş vurdukça çamuru daha da kuruttu ve rüzgar, böcek ile birlikte çamurun uçup gitmesini sağladı. Ön camınız kendi kendine temizlendi.

Bu örnek hiçbir müdahalede bulunmamanın ve kalmasına izin vermenin ne kadar etkili bir yol olduğunu gösteriyor. 3, 4 ve 5. adımları daha iyi anladığınızı sanıyoruz.

Gürültülü Komşular

Verandanızda kitabınızı okurken yan komşunuzdan sinirli sesler yükseliyor, birbirleri ile kavga ediyorlar. Bunu sürekli yapıyorlar. Ne hakkında tartıştıklarını anlayamıyorsunuz. Gidip tartışmaya dahil olup olmamanız gerektiğine karar veremiyorsunuz. Kitabınıza dönmeye karar veriyorsunuz ve bir süre sonra sesler de kesiliyor.

Baş Ağrısı

Şiddetli bir baş ağrınız var. İşe gittiniz, gün içinde bir anda baş ağrınızın geçmiş olduğunu fark ettiniz. Oysa geçmesi için hiçbir şey yapmamıştınız! Bazen en etkili strateji konu ile mücadele etmeyi bırakıp günlük hayatınıza devam etmektir. Özetle biraz zaman geçmesine izin vermek.

Günlük hayatımızda karşılaşabileceğimiz durumları içeren bu örnekler, altı adımlı sistemimizi uygularken üzerinizdeki baskıyı azaltmanızı sağlayacak etkili yaklaşımlardır. Bir düşünceye bağlı kaygınızı azaltmak için yaptığınız işe devam etmek zihninizin ve bedeninizin kendi kendine, doğal bir şekilde rahatlamasını sağlayacaktır.

Artık sizi çaresiz bırakan durumlarda kullanabileceğiniz daha

etkili strateji ve davranış kalıplarını öğrendiniz. Size sunduğumuz yeni bakış açılarını uygulayarak stres ve kaygılarınızı ciddi oranda azaltabilirsiniz. Bu yeni yolları öğrenmek için uygulama yapmalısınız. Böylece kaygının getirdiği tuzaklara düşmeyeceksiniz. Şunu sakın unutmayın ve umudunuzu kaybetmeyin: Bu yöntemler, sizin gibi yüzlerce insanın işine yaradı. Buraya kadar öğrendikleriniz bile ciddi bir değişim sağlamak için yeterlidir. Bir sonraki bölümde, istenmeyen davetsiz düşüncelerin güçlerini kaybetmesi ve sizde yarattıkları endişeleri yok edebilmeniz için beyninizde yeni bağlantıları nasıl yaratabileceğinizi açıklayacağız.

BÖLÜM 8

İstenmeyen Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak

Amacımız beyninizin çalışma yöntemini değiştirmektir. Bunun sonucu olarak, istenmeyen düşüncelerin üzerinizde yarattığı hisler değişecektir. Artık sizi daha fazla rahatsız etmeyecekler. Bu bölüme kadar alışılmış yöntemlerin neden işe yaramadığını öğrendiniz. Aslında bu yöntemlerin istenmeyen düşüncelerinizi desteklemiş ve onların döngüsünü daha da güçlendirmiş olduğunu fark ettiniz. Bu bölümde kabul etmenin değişim kapılarını nasıl açabileceğini ve değişimi gerçekleştirmenizi sağlayacak bir programı paylaşacağız.

Beyninizde değişim yaratabilmenin ve istenmeyen düşüncelerinizin üstesinden gelmenin en etkili yöntemlerinden birisi, korkutucu düşüncelerinizi bilinçli olarak düşünmek için kendinize izin vermektir. Diğer bir deyişle kendinizi *isteyerek* bu düşüncelere maruz bırakın. Böylelikle tepkilerinizi kontrol etmenin yeni ve daha etkili yollarını bulacaksınız. İstenmeyen düşüncelerinizin saldırısına uğramayı beklemek yerine onları deneyimlemeyi seçerseniz beyninizde yeni bağlantılar oluşturabilir ve kalıcı değişimler sağlarsınız. Buna *maruz kalma* çalışması diyoruz.

Kabullenme yaklaşımı içerisinde olmak, bu çalışmadan en yüksek faydayı sağlayabilmeniz için gereklidir. Aslında kabullenmeksizin yaptığınız çalışmalar sizi daha fazla üzüntüye ve başarısızlığa taşır. Rahatsız olmaya hazır olmak önemlidir. Çalışmanın işleyişini anlamak, sizin motivasyonunuzu ve cesare-

tinizi artıracaktır. Böylelikle başlangıç noktanızı oluşturdunuz bile.

Faydalı Gerçek: Kaygıların üstesinden gelmenin en etkili unsurlarından biri maruziyettir.

Bilinçli Olarak Kendinize Rahatsızlık Yaratmak

Neden kendinizi bilinçli olarak rahatsız etmelisiniz? Bu kitabı okumanızın amacı *daha az rahatsızlık* hissetmek değil mi?

Bunun cevabı; sadece rahat olmaktan çok daha fazlasını istiyorsunuz. En büyük amacımız, acılarınıza son vermek. Bunun anlamı; daha büyük bir açıdan bakabilmek için şimdi biraz rahatsız olmalısınız, böylelikle gelecekte daha az acı çekeceksiniz. Endişe nehrinin karşı kıyısına geçmenin yolu, içinden geçmektir. Etrafından dolanabileceğiniz bir yol yoktur. Beynimizi nasıl yeniden düzenleyebileceğimizi biliyoruz, korkuları değiştirmek için önce onları aktifleştirmek gereklidir. İyi haber şu ki uygulamak hayal ettiğiniz kadar korkutucu değildir.

Amigdalanızın bir alarm sistemi olduğunu hatırlayın. Onun bir bebek olduğunu düşünün -kurnazlık yapmaz, kelimeleri kullanmaz- dolayısıyla ona yeni şeyleri kelimeleri kullanarak öğretemezsiniz. Bir korkunun gereksiz olduğunu öğretmek istiyorsanız korkuyu tetiklemelisiniz. Bilerek ve isteyerek korkuyu tetiklemek, beyninizde yeni yollar oluşturacaktır.

Şimdiye kadar beyniniz ve bedeniniz hakkında birçok şey öğrendiniz (iç seslerin konuşmalarını dinlediniz, Endişe Sesi, Sahte Rahatlık ve Bilge Zihin), istenmeyen davetsiz düşüncelerinizi nasıl yarattığınızı ve sürdürdüğünüzü gördünüz. Maruz kalmak, bu unsurların kendi aralarındaki etkileşimlerini değiş-

tirecektir. Öğrenmiş olduklarınızı uygulama fırsatı verecektir. Kafanızdaki bilgileri kalbinize, beyninize ve tüm vücudunuza taşıyacaktır. *Maruz kalarak, Bilge Zihninizi bulabilir ve ona güvenebilirsiniz.* Size beyninizi değiştirme fırsatı verecektir.

Yeni bir dili asla sadece kitaplar okuyup gramer çalışarak öğrenemezsiniz. Tüm acemilik ve çekingenliğinize rağmen öğrendiğiniz yeni dili konuşmaya çalışmalısınız. Aynı şekilde, istenmeyen davetsiz düşüncelerinizle nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmenin en etkili yolu, bilinçli olarak onları zorlamak ve oluşan zihinsel, bedensel tepkilerle yüzleşmektir.

Endişe Sesi: Kesinlikle hayır! Bu korkunç şeyleri, isteyerek düşüneceğim ha? Bunu hayal bile edemiyorum. Ya daha kötü olursam? Ya kontrolü kaybedersem?

Sahte Rahatlık: Sakin ol, ben sana yardımcı olacağım. İyi olduğundan ve seni köprünün kenarına götürmeyeceğinden emin olacağız.

Endişe Sesi: Köprünün kenarı mı! Hayır, olamaz! Aklımı kaçıracağımı ve kendime böyle bir şey yapabileceğimi mi düşünüyorsun? Bunu yapmayacağımdan nasıl emin olabilirsin ki?

Sahte Rahatlık: Hayır, bence iyi olacaksın. Ama tüm bu endişelerin bana da geçmeye başladı. Lütfen, başka bir şey düşünmeye çalışır mısın?

Endişe Sesi: Aklımda böyle bir şey varken nasıl başka şeyler düşünebilirim? Aklımdan geçenleri yapacağımı mı düşünüyorsun? Çok kötü şeyler olabilir!

Bilge Zihin: Her ikinizde biraz şimdiye dönerseniz daha iyi olacak. Kendinize bir iyilik yapın ve aklınızdan geçenlere bir bakın. Bu düşüncelerin bir faydası olacağına inanıyor musunuz? Bize, başka kişilerde de oldukça faydalı olmuş bir yol önerildi ve etkili görünüyor. Eski yöntemlerin işe yaramadığı ortada, ben bu yeni yolu denemek istiyorum. Umarım ikiniz de bu deneme sürecinde bir şeyleri anlarsınız. Sadece biraz inanca ihtiyacınız var.

Tüm davetsiz düşüncelerin içeriğinin anlamsız olduğunu söylemiştik. Peki neden şimdi bu düşünceler ve içerikleri hakkında düşünmenizi istiyoruz? Çünkü bu düşüncelere karşı göstereceğiniz *tutum* ve *hassasiyet* değişimi getirecektir. Karşılaşmış olduğunuz en kötü düşüncelerle yüzleşmekten daha iyi bir yol, maalesef yoktur. Sizi rahatsız eden düşüncelerden kaçmaya çalışmak, onları daha da güçlendirmektir. Taviz verir ve gerçekler dışında başka bir şeye tutunursanız düşüncelerin -herhangi bir düşünce- sadece düşünce olduğunu unutursunuz.

Beyninizi Değiştirmek: Yok Etme Nasıl Çalışır

Maruziyete bağlı olarak beyninizin korkuları nasıl azalttığını iki yoldan açıklayabiliriz. Birincisi *duygusal işleme,* diğeri ise *engellenmiş* öğrenmedir. Her iki teoride beyin araştırmaları ile desteklenmiştir. Bu teorileri size kısaca açıklayacağız.

Duygusal İşleme

Duygusal analiz teorisi (Foa ve Kozak, 1986) korkularınızı canlı tutmak için beyninizin sahte *korku anıları* yarattığını belirtir. Sürekli olarak düşüncelerden kaçmak, bu tür zihin yapıla-

rını tetikler. Korkularınızın gerçek olmadığını asla öğrenemezsiniz. Düşüncelerinizden uzak kalmaya çalışırken beyninizde çok daha uzun süreler boyunca kalmalarına sebep olursunuz. Çünkü bu sahte anılar sizi oldukça tehlikeli olduklarına ve uzak durmanız gerektiğine inandırır. Siz de onlara yaklaşıp gerçekleri deneyimleme şansını yakalayamazsınız.

Bu teori, düşüncelerinizle yüzleşmek istediğinizde neden kaygılandığınızı açıklamaktadır. Çünkü korku dolu anılar, sahip olmaları gereken 'doğru' etkiye beyninizde *duygusal işleme'den* geçerek ulaşır. Korkmakta olduğunuz bir deneyimi gerçekten yaşamak, sahte korku anılarının tekrar duygusal işlemden geçmesini ve düşüncelerden, korkunun silinmesini sağlar. Ama iki önemli koşul vardır.

Birincisi, düzeltici duygusal işleme ile değişim yalnızca korkunun etkilemiş olduğu ânı ve bağlantılı yapı için geçerlidir. Teknik adı 'maruziyet ve aktivasyon'dur. Kaygı yaratan herhangi bir maruziyet, sahte korkuyu ateşleyecek ve deneyim sonrasında bir tehlike olmadığı görülünce değişim başlayacaktır.

İkincisiyse korkularınızı tetikleyen düşünceyi kaygılarınız gidene veya siz sakinleşene kadar canlı tutmaktır. Bu yaklaşım beyninizin düşünceye alışmasını ve üstesinden gelmesini sağlar.

Duygusal işleme teorisi, düşüncelerden uzak kalmaya çalışmanın neden işe yaramayacağını göstermektedir. Uzak durmak, düşüncenin tehlikeli veya dayanılamaz olduğunu deneyimlemenize sebep olur. Amigdalanızı sürekli tetikler. Endişe Sesi, zihninizde sahte (ama çok kuvvetli) korku anıları yaratır. Sahte Rahatlık'ın önerdiği kaçınma veya dikkat dağıtma yöntemleri ise duygusal işleme yaklaşımının tam tersi etki yaratır.

Engellenmiş Öğrenme

Maruziyetin iyileştirici etkilerini vurgulayan bir diğer yeni model ise biraz daha farklıdır. Engellenmiş öğrenme modeli (Craske, 2008) insanların eski, korku içeren tepkilerini gerçek-

te unutmadıklarını ortaya koymaktadır. Gerçekleşen şey beynin eski, korku tepkisi veren yollara alternatif olacak yollar yaratmasıdır. Ne kadar çok yeni yol yaratılırsa, korku içermeyen yolları seçme şansınız o kadar fazla olacaktır. Yeterince deneyimlerseniz korku dolu tepki vermenizi sağlayan yolları kısıtlayan, korku içermeyen birçok yeni yol yaratırsınız. Tepkilerinizden korkuyu çıkartabilirseniz bu davranış süreklilik kazanır ve daha fazla korkmazsınız.

Korku dolu tepkilerinizin, şehrinize giden ana yol olduğunu hayal edin. Planlanmakta olan bir otobanı ise yeni tepkiniz olarak düşünün. Otoban, eski anayolun tam yanına inşa edilirse zamanla eski ana yol çok daha az kullanılır hâle gelecektir. Eski yol kalacaktır ama çok az insan kullanacaktır. Maruziyet yeni otobanınızı inşa etmenizi sağlar.

Engellenmiş öğrenme, yeni bir öğrenmedir. Denemekte olduğunuz şey alışkanlık hâline gelmemiş olsa bile yeni yollarınız yaratılmıştır. Farklı yerlerde ve durumlarda sürekli olarak uygulamaya çalışmak en iyisine ulaşmanızı sağlayacaktır. Otoban örneğine geri dönersek, sürekli kullanmak, yola yatırım yapılmasını, giriş çıkışların artmasını ve genişletilmesini sağlayacaktır. Sürekli kullanıyor olmak, yola aşina olmanızı sağlayacaktır.

Maruziyete bu açıdan bakmak yaşadığınız kaygılı zamanları açıklayabilmenizi de sağlar. Bazen ortada hiçbir sebep yokken geçmişte sizi üzmüş bir şeyin tekrar kaygı yarattığını fark edebilirsiniz. Artık o korkulu yolun hiç kullanılmasa bile orada kaldığını biliyorsunuz. Dolayısı ile ara sıra kaygılarınızın tekrar gelmesine hazırlıklı olmalısınız. Özellikle yorgun veya başka bir şey için kaygılıyken eski yolların kullanılma olasılığı daha fazladır. Ama geçici olarak kullanıyorsunuz, yeni yolunuz da aynı şekilde her zaman kalacaktır.

Maruziyet ile ilgili en önemli husus, sizi korkutan şey katlanılabilir bir noktaya gelene kadar devam etmenizdir. Tamamen uzaklaşmaları gerekmez ama sizin kabul sınırlarınız içerisine girmiş olmalıdır. Hisleriniz "Çok rahatsız edici, dayanamıyo-

rum." noktasından "Çok rahatsız edici ama sanırım dayanabilirim." noktasına gelene kadar durmayın. Kaygıyı yönetebilir olmanız, onu tamamen yok etmenizden çok daha önemlidir. Sağlam ve uzun süreli iyilik hâli için kaygıdan *kurtulmaktansa* kaygıyı *tolere* edilebilir hâle getirmek ve buna istekli olmak çok daha önemlidir.

Diğer bir deyişle, istenmeyen davetsiz düşüncelere tahammül etme yeteneğinizin olmaması, onların sürekliliğini sağlar. Beyninizin yarattığınız yeni otoban yerine eski, korku yaratan yolu kullanmasına sebep olur.

İstenmeyen davetsiz düşüncelerinizin üzerinizde fazla bir etkisi yoksa ve onlardan çok fazla korkmuyorsanız, daha kolay tolere edebilirsiniz. Sonrasında kendi kendilerine yok olacaklardır. Oluşturmuş olduğunuz yeni ve korku yaratmayan yollar daha fazla kullanılacak, daha güçlü olacaktır.

Her iki teorinin de ortak bir noktası vardır. korkularınızdan kurtulmanın yolu, onlarla yüzleşmek için kendinize izin vermenizdir.

Planlı Uygulama ve Tesadüfi Uygulama

7. Bölüm'de istenmeyen davetsiz düşünceleri deneyimlediğinizde neler yapmanız gerektiğini detaylı olarak paylaşmıştık. Bunları *tesadüfi uygulama* olarak sınıflandırabiliriz. Düşünceleriniz ortada bir sebep yokken bir anda gelmektedir ve bu durumda kullanılır. Ama siz kurtulma sürecinizi hızlandırmak için beyninizde yeni yollar yaratmak amacıyla kasıtlı olarak bu fırsatları artırabilirsiniz.

Planlı Uygulama, bilinçli olarak istenmeyen düşüncelerinizi tetiklemek ve alarm verdirtmektir. Amacınız öncelikle düşüncelerinize odaklanmak, sonrasında yanlış alarmlara tepki vermenin yeni ve daha etkili yollarını bulmak olmalıdır. Böylelikle

beyninizi eğitebilirsiniz.

Planlı uygulamaya başladığınızda, *kaygılı olmak isteyeceksiniz!* Kaygıyı deneyimlemek, beyniniz size "Tehlike! Kaç buradan! Kurtul!" diye bağırırken kabul etme sürecini geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bu zor bir görevdir. Gerçekten rahatsız bir durumda olmayı kabullenmeyi içerir. Kaçmak istediğiniz bir yerde kalmayı, iç sesiniz emin ol diye bağırırken, belirsizlikte kalmayı ve tehlike hissiyatını isteyerek kabullenmeyi gerektirir. Yapmanızı istediğimiz şey, Endişe Sesi "Bir şeyler yap!" diye bağırırken aciliyet hissinizi bir kenara bırakmanızdır. Yapmanızı istediğimiz şey, kaygıya kanmamanız, zihninizdeki zorbalara karşı ayağa kalkmanızdır.

Tekrar söylüyoruz; rahatsız olduğunuz düşüncelerden kaçmak için harcadığınız inanılmaz enerji sadece acılarınızın daha da sürmesine sebep olacaktır.

Etkili Uygulamanın Beş Adımı

İstenmeyen davetsiz düşüncelerinizle boğuşurken temel prensipleri aklınızda tutarsanız, planlı uygulamanın etkisi çok daha büyük olacaktır. Kaygılarınızın, çok güçlü bir şekilde sizi düşüncelere inandırmaya çalışacağını ve 3. Bölüm'de paylaştığımız mitleri kullanarak kandırmak istediğini hatırlayın. Aslında o bölümü şimdi gözden geçirmeniz çok faydalı olabilir.

Aşağıdaki beş adımı, ilerleyen sayfalarda detaylı olarak anlatacağız.

1. Kabullenme tutumu
2. Doğru değerlendirme yapmak
3. Farkındalık ve etkiye izin vermek
4. Kaçınmaktan kaçınmak
5. Uygulama: İleri yöntemler

Kabullenme Tutumu

7. Bölüm'de, aklınızda beliren istenmeyen davetsiz düşüncelere nasıl yaklaşmanız gerektiğini açıklamıştık. Şimdi aynı yaklaşımı, 'planlanmış maruziyet' için uygulamanızı istiyoruz. Kabul etmenin, düşünce ile kavga etme veya kaçma yaklaşımının tam tersi olduğunu hatırlayın. Duygu ve düşünceleri kabul etmek, onlardan kurtulmanın en etkili yoludur.

Doğru Değerlendirme Yapmak

İstenmeyen davetsiz düşüncelerle ilgili en önemli bilgiyi hatırlayın. Onlar düşünce, sadece düşüncedir. Diğer düşüncelerinizden farklı hissettirebilir ama bu durum onların sadece düşünce olduğu gerçeğini değiştirmez. Sizi besleyen kaygı ve endişeye rağmen düşünceleriniz, karakterinizin göstergesi, 'iç sesinizin' size bir mesajı ya da gerçekleşecek kötü bir olayın habercisi değildir.

Faydalı Gerçek: Kaygılarınız, davetsiz düşüncelerin özel bir anlamı olduğuna sizi inandırmak ister.

Göreviniz, etikete bağlı kalmaktır. Bu sadece istenmeyen davetsiz bir düşüncedir, konu önemli değildir. Tüm şüphe ve aklınıza gelecek olasılıklara rağmen, değerlendirmenize güvenin. Amigdalanızın yanlış alarm verdiğini ve düşüncelerinizin, üzerinizde tehlike gibi farklı 'hisler' yaratabileceğini hatırlayın. Hisleriniz gerçek değildir ve kaygının görevi düşüncelerinizden kaçmak için sizi korkutmaktır. Oldukça kötü *hissettirir* ve içinizde hemen kurtulma arzusu yaratır. Karşınıza tekrar tekrar çıkar.

Farkındalık ve Etkiye İzin Vermek

İstenmeyen davetsiz düşüncelerle planlı uygulama yaparken amacınız tüm düşünce ve hislerinizin farkında olmaya çalışmaktır. ('Etki' kelimesi duyguları ifade etmek için kullanılacaktır.) Nihai amacınız budur ama oraya hemen ulaşamayabilirsiniz, üzülmeyin.

Aklınızda olması gereken şey; siz daha fazla duygu ve düşüncenizin farkında oldukça *engellenmiş öğrenme* daha etkili gerçekleşecektir. Aktif olarak farkındalığınızı korumak, *planlı uygulamanızın* daha iyi sonuçlar vermesini sağlayacaktır. Kaygının getirdiği tuzaklara düşmenizi engelleyecektir.

Endişe Sesi: Farkındalığa asla izin veremeyeceğim. Zihnimi kötü şeyler dolduracak. Ben başaramayacağım.

Sahte Rahatlık: Daha iyisini yapabileceğini biliyorum! Kendini biraz daha zorlamalısın.

Endişe Sesi: Zorlayabileceğim kadar zorladım. Daha iyisini yapamam.

Bilge Zihin: Kendimize karşı hem zorlayıcı hem de nazik olabiliriz. Görevimiz farkındalığımızı korumaya çalışmaktır ama dikkatimiz dağılırsa nazikçe ve şefkatli bir şekilde tekrar odaklanmaya çalışabiliriz. Zihnimiz doğal olarak farklı konularda dolaşıp durur. Bu normaldir. Disiplin ve nezaket, en etkili yaklaşımdır.

Kaçınmaktan Kaçınmak

Şunu unutmayın; kaçınmak kaygının sürmesine sebep olur. Kaygının üstesinden gelmek ise daha rahatsız olduğunuz alanlara ilerleyerek mümkündür. Kaçınmaktan kaçınma yaklaşımı ile bu prensibi tanımlayabiliriz.

Planlı uygulama *amacının,* amigdalanızı tetikleyecek kaygılar yaratmak olduğunu hatırlayın. Amigdala korkmamayı ancak korku yaratan yollar aktive edildiğinde öğrenebilir. Sürekli olarak alarm tepkisi yaratmak, duygusal işleme ve engellenmiş öğrenmenin sahneye çıkmasını sağlar. Beyniniz kendine yeni yollar yaratmaktadır ve artık düşünceleriniz daha fazla alarm tetiklemez. Şunu unutmayın, kaçınmak öğrenmeyi engeller.

Planlı uygulamanızın tam ortasındayken yarattığınız düşüncede kalma veya dikkatinizi bir şekilde dağıtma isteği arasında gidip geleceksiniz. Kaçınmaktan kaçınma yaklaşımı düşünceyi sürdürmenizi ve dikkatinizi dağıtmaktan vazgeçmenizi sağlayacaktır. Aklınıza, "Bu daha sonra tamamlayacağım bir konu." düşüncesi gelebilir ve bırakmak isteyebilirsiniz. Ancak bu prensip görevinizi sürdürmenizi ve gelecekteki başka bir şey yüzünden vazgeçmemenizi sağlayacaktır.

Kaçınmak hem zihinsel hem de davranışsal olabilir. Gay olduğunuzu düşündüren veya dini ibadetlerinizi yapmadığınızı hatırlatan bir kişiyle, öğle yemeğine çıkmaktan kaçınmak, davranışsal kaçınmadır. Kaçınmalarınız bundan çok daha küçük sebepli olabilir. Belki kiliseye her gittiğinizde aklınıza gelebilecek düşüncelerden korktuğunuzdan dolayı en arka sıraya oturmak istiyorsunuz. Belki demin bahsettiğimiz kişi ile yemeğe çıkıyorsunuz ama sürekli olarak konuşuyor ve ona zar zor bakabiliyorsunuz. Bu da bir kaçınma türüdür.

Kaçınmalar tamamen zihinsel de olabilir. Sahte rahatlık, endişe sesini susturmaya çalıştığında kaçınma isteği oluşabilir. İç diyaloglarınızın yarattığı kaygıdan kaçınmak isteyebilirsiniz. Ama bildiğiniz gibi sahte rahatlığı *her zaman* başka bir endişe sesi takip eder.

Tüm kaçınmalarınız istenmeyen davetsiz düşüncelerinizi sağlamlaştırır ve güçlendirir. Bu durum istediğimiz şeyin tam tersidir. Biz davetsiz düşüncelerin, güçlerini kaybetmesini ve onların mesajlarına daha az duyarlı olmanızı istiyoruz.

Uygulama: İleri Yöntemler

Bu prensip, planlı uygulama yaparken bir anda gelen istenmeyen davetsiz düşüncelere rağmen elinizdeki işe geri dönmenizi hatırlatır. Amacınız, düşüncelerinizle karmaşa içermeyen ve mücadele etmeden başa çıkabileceğiniz yeni yollar keşfetmek olmalıdır. Bu düşünceleri bilinçli olarak davet etmek, onlara güç kazandırmak değildir.

Yaptığınız şeye devam edebilmenizin bir yolu, düşünceler gelmeden hemen önce yapmakta olduğunuz şeyi sürdürmeye çalışmaktır. Önceki bölümde anlattığımız gibi istenmeyen davetsiz düşünceleri, içinizdeki zorbalar olarak tanımlayabiliriz. Zorbalarla başa çıkmanın en etkili yolu onların günlük aktivitelerinizi engellemelerine izin vermemektir. Bunu yapamazsanız zorbaların mesajını güçlendirirsiniz. Korkacağınızı kabullenin (amigdalanız gene işbaşında) ama en etkili yöntem hayatınıza devam etmek ve onların mesajını görmezden gelmektir.

Planlı Uygulamaların Temeli

Maruz kalma yönteminden en yüksek faydayı elde edebilmeniz için kendi kendinize uygulayabileceğiniz bazı özel yaklaşımları paylaşacağız. Önceki bölümde paylaştığımız altı adım yaklaşımını tekrar gözden geçirmeniz faydalı olabilir.

Kendi Hızınızda İlerlemek

Maruziyet çalışmasının en önemli kuralı yönetilebilir olduğunu hissetmenizdir. En büyük ilerleme için size uygun hızda ilerlemelisiniz. Yönetilebilir demek, tamamen rahat demek değildir. Biraz kaygı olacaktır. Ne kadar 'hızlı' veya yoğun çalışmanız gerektiğine dair bir kural yoktur. Optimal, sihirli bir kaygı seviyesi yoktur. Bir gün size oldukça kolay ve yönetilebilir gelen şey ertesi gün tam bir kâbus gibi gelebilir. Genel prensip

size yönetilebilir gelen hızın, mücadele ve gerginlik içerdiğini kabul etmektir. Zihninizin hassaslığı günden güne farklılık gösterecektir. Hızınızı artırdıkça daha hızlı öğrenirsiniz. Ama çok hızlı giderseniz etkili uygulama için gerekli olan beş adımı yerine getiremeyebilirsiniz. Böylece deneyimleyeceğiniz şey sadece alarm verdirmek ve işe yarar bir şey öğrenememek olacaktır.

Düşünceye Odaklanmak -En Kötü Olasılığa- Ama Biraz Değiştirerek

Sizi korkutan veya iğrendiren düşüncelerinizi, bilincinize davet etmenin en iyi yolu üzerinde ufak değişiklikler yapmaktır. Düşüncenin üzerinizde yarattığı hisleri kabul etme ve izin verme aşamalarında, düşünceye bağlı kalın. En rahatsız edici düşünceleriniz üzerinde biraz değişiklik yaparak, uygulama yapabilmeniz için sizinle etkili yöntemler paylaşacağız. Unutmayın, bu yolculukta mizah size çok iyi bir yol arkadaşı olabilir.

- Düşünceyi "İyi ki doğdun!" veya "Mini mini bir kuş konmuştu." melodileri ile birlikte söyleyin.
- Düşünceyi tekrar tekrar yazın.
- Düşünceyi şiir hâline getirin.
- Düşünceyi şarkılaştırın.
- Düşünceyi resmetmeye çalışın.
- Düşünceyi kaydedin ve tekrar tekrar çalın.
- Düşüncenizi oldukça ayrıntılı bir şekilde ve kötü son olacak şekilde yazıya dökün. *Tekrar, tekrar okuyun.*
- Düşünceyi, yapışkanlı kağıtlara yazın ve evinizin her yanına asın (ayna, buzdolabı vb.).
- Düşüncenizi başka dillere çevirin.
- Kelimeleri tersten söylemeye çalışın.

- Düşüncelerinizi yazmış olduğunuz kağıtları cebinizde taşıyın.
- Bir ayna önünde düşüncelerinizi sesli bir şekilde tekrar edin, *defalarca.*
- Düşüncenizi daha da kötü hâle getirmeye çalışın; saçmalık derecesinde.

Faydalı Gerçek: Mizah duygunuz, uygulamaları çok daha etkili yapabilmenizi sağlayacaktır.

Aşağıdaki sohbete kulak verin.

Endişe Sesi: Ciddi misin? Aklımda hiçbir şey yokken gerçekten kendimi kaygılandırmamı mı istiyorsun? Yeterince acı çekmedim mi!

Sahte Rahatlık: Bilge Zihin, bunun kendini iyi hissedebilmen için en iyi yol olduğunu söylüyor. İğne yapılırken hissettiğin ilk acı gibi ama tedavi olmak bunca acıya değer. İlk başta oldukça kaygılı olabiliriz, değişim böyle başlar. Beynimiz yeni bir yol öğrenmek için önce aktive edilmelidir. Her şey yoluna girecek.

Endişe Sesi: Ya öyle olmazsa? Ya daha kötü hissetmeye başlarsam?

Sahte Rahatlık: Her an eski alışkanlıklarımız devreye girebilir, dişlerimizi sıkmak, nefesimizi tutmak ve bir şeylerden kaçmak gibi ama bunların işe yaramadığını fark etmiş olmalısın.

Bilge Zihin: Bu çalışmayı tamamlayabilmek, inancınızda büyük bir sıçrama yapmanızı gerektirir. Aslında, risk almaya istekli olmak tüm bu sistemin etkili olmasını sağlayan temel unsurdur. İstekli olmak işin anahtarıdır. İstenmeyen davetsiz düşünceler bir süre sonra, etki yaratmayan ve aklınızdan geçen düşünceler olacaktır.

Mesajın İçeriğine Kapılmaktan Kaçının

Davetsiz düşüncelerinizin içeriğinden etkilenmemek için kendi kendinize tekrarlayabileceğiniz bazı kalıplar vardır. En çok fayda sağlayanların bazılarını aşağıda listeliyoruz. Kendi işinize yarayacak başka kalıplar da oluşturabilirsiniz.

- Bu sadece bir düşünce.
- Bunu bilmezsem ölürüm.
- Her düşünce ile başa çıkabilirim, bununla bile.
- Kesin bir şey yoktur. Bu da geçecek.
- Gerçekten kötü olan bir şeyi düşünebilirim.
- "Ya şöyle olursa?" kalıbını "Bu nedir?" kalıbına çevirmek düşünmekten, hissetmeye geçiş yapmanızı sağlar. Örneğin; "Ya şöyle olursa?" sorularına cevap vermek yerine dikkatinizi hislerinize çevirin: Ne duyuyorum? Tam şu anda nasıl bir koku alıyorum? Vücudum nasıl hissediyor? Bir mücadeleye girmeden ve yargılamadan fark etmeye çalışın.

Planlı Uygulama Örnekleri

Planlı uygulamalarda başardığınızı hissetmek bazen zor olabilir. Bu sebeple size bu süreçte destek olması için gerçek hayatta yaşanmış üç farklı hikâyeyi paylaşıyoruz.

"Oğlum kaza geçirdi."

Genç bir anne, oğlunun araba kazası geçireceğine ilişkin sürekli olarak istenmeyen düşünceler yaşamaktadır. Bu düşünceleri bir uyarı veya annenin içgüdüsü olarak görmekte ve gün içerisinde oğluna sürekli olarak mesaj atarak onu korumaya çalışmaktadır.

Davetsiz düşüncelerle ilgili eğitime katıldıktan sonra -onların ne anlama geldiği ve gelmediğini öğrendikten sonra- bu düşünceleri kendinden uzaklaştırmak ve oğlunu korumak için yaptığını bu davranışın, düşünceleri daha da pekiştirdiğini fark etti ve planlı uygulamalara başlamaya karar verdi. "Mini mini bir kuş donmuştu." melodisi ile bir şarkı besteledi "Johnny, yolun kenarında ölmüş yatıyor." ve bunu defalarca söyledi. Aynı anda aklına oğlunun araç kazası geçirdikten sonra aracın camından fırlamış görüntüsünü de getirmeye çalıştı. Bunu sadece Johnny'ye mesaj atma isteği geldiğinde değil duş alırken, yemek yaparken, evi temizlerken, alışverişte ve mümkün olan her an tekrarlamak için kendini zorladı.

Başlangıçta bu oldukça zor ve acı vericiydi ama şaşırtıcı bir hızla sıkıcı gelmeye hemen sonrasında da bu şarkı oldukça saçma gelmeye başladı. İstenmeyen düşüncelerini bilinçli olarak davet etti. Onun canını sıkmasına izin verdi. Böylelikle bu istenmeyen düşüncelerinden kurtuldu.

"Ya canıma kıyarsam! Ölmek istemiyorum!"

Orta yaşlı ve yalnız yaşayan bir adam, kendini isteyerek asa-

bileceği düşüncesini aklından çıkaramıyordu. Bu düşünceye oldukça tanınmış bir oyuncuyla ilgili üzücü haberi okuduktan sonra kapılmıştı. Psikolojik açıdan yeterli bilgiye sahip olduktan sonra sürekli olarak yanında bir iple dolaşma cesaretine kavuştu. Böylelikle zihnine sürekli olarak *kendimi her an asabilirim* düşüncesini 'bilinçli' olarak gönderiyordu. Ayrıca aracına hatta duş başlığına bile birer ip koymuştu. Sahte Rahatlık'ın onu teskin etmeye çalışan "Sen aslında mutlu bir adamsın! Bunu asla yapmazsın!" seslenişe "Hayatta her şey mümkün." diyerek cevap veriyordu. Bu istenmeyen düşünceyi bilinçli olarak tekrar tekrar çağırmış olmanın neticesinde artık ip görmek onda bir rahatsızlık yaratmıyor.

"Sabah alarm çalmayabilir ve kalkamayabilirim."

Alarmı doğru kurduğundan emin olamayan bir kadın, gece defalarca uyanıp kontrol ediyor ve uykusuz kalıyordu. Saati fiziksel olarak sürekli kontrol etmese bile zihninde bu dürtü ile savaşıyordu. Her sefer, dikkatli bir şekilde geçmişe dönüp alarmı kurduğu ânı hatırlamaya çalışıyordu. Saatlerce bu döngü devam ediyordu.

Ona şu düşünceyi çağırmasını tavsiye ettik: Alarmı doğru kurmamış olabilirim. Bu düşünceyi (hatta işe geç kalmasını bile) şarkıya çevirdi. Uykuya dalmak için çaba göstermedi sadece yatakta uzandı ve istenmeyen bu düşünceye izin verdi. Bir süre sonra sıkılmaya başladı ve planlı uygulamanın yirminci dakikasında uykuya daldı. Mücadelesi sona erdi. Daha sonra bu düşünce gelmeye devam etti; özellikle stresliyken veya aile problemleri varken. Ama artık bu düşüncelerle savaşmanın işe yaramadığını biliyor. Uykuya çok rahat bir şekilde dalıyor.

Nihayet, davet ettiğiniz -kabullenerek, bilinçli bir şekilde ve kendi isteğinizle- düşünceleri değiştirebileceğinizi keşfettiniz. Sizi korkutma, tiksindirme, üzme veya yapmak istediklerinizden alıkoyma güçlerini nasıl kaybettiklerini gördünüz. Bir anlamları veya önemleri olmadığını fark ettiniz. Artık çok daha

özgür hissediyorsunuz.

Planlı maruziyetler yarattığınızda istenmeyen düşünceleri serbest bırakabilir ve onları kabul ederek güçlerini kesebilirsiniz. Kontrolden vazgeçip zihninizi doğal akışına bırakarak kontrolünüzü, sakinliğinizi ve özgüveninizi tekrar kazanabilirsiniz.

Mantığa aykırı çaba bölümünde paylaştığımız şekilde düşüncelerinizin yakıtını kesebilir, üzerinizde yarattıkları önem hissiyatını ve güçlerini yok edebilirsiniz. İyileşme, düşüncelerin varlığının veya yokluğunun bir anlamı kalmadığında gerçekleşir.

Bu bölümde istenmeyen davetsiz düşüncelerin artık üzerinizde stres oluşturmaması için kullanabileceğiniz en etkili yolları paylaştık. Sonraki bölümde iyileşme sürecinin ne olduğu ve nasıl koruyabileceğiniz hakkında en etkili yolları paylaşacağız.

BÖLÜM 9

İyileşme Ne Demektir?

Bu bölümde iyileşmeyi anlatacağız. İyileşme ne demektir ve nasıl korunur, paylaşacağız. 'Tedavi' demediğimize dikkatinizi çekerim. Tedavi, hastalık semptomlarından kurtulduğunuz ve artık hastalığın olmadığı anlamına gelir. Bunu özel bir sebeple yapıyoruz. İyileşme, hastalığa ait semptomların olmamasından daha farklı bir kavramdır.

İstenmeyen davetsiz düşüncelerden özgürleşmeniz, size sunduğumuz hedeflerden biridir. Ancak size çok daha fazlasını öneriyoruz. Sadece rahatsız olduğunuz düşüncelerden şu an için kurtulmak değil, gelecekte de bu konuda problem yaşamamanızı istiyoruz. Çünkü istenmeyen düşünceleri zaman zaman herkes deneyimler ve size de tekrar ziyarette bulunacaklardır. Ancak siz onları korku, iğrenme veya utanmanıza yol açan bir problem hâline getirmeden yönetebileceksiniz.

İyileşme sürecinde oldukça uzun bir yol geldiniz, sizi tebrik ediyoruz. Düşüncelerin ne anlama geldiğini ve gelmediğini öğrendiniz. İstenmeyen davetsiz düşüncelere karşı tepkilerinizi değiştirebilmek için oldukça fazla uygulama yaptınız. Haydi bunları bir gözden geçirelim ve daha ileri götürelim.

Sizi gelecekteki, istenmeyen davetsiz düşüncelerden korumak için paylaşacağımız süreci 'aşılama' olarak adlandırıyoruz. Aşılamanın üç ana unsuru vardır. ilk olarak, düşüncelerin hislerinizi nasıl etkilediğini bilmek ve düşüncelerinizi anlamak, otomatik olarak alarm sisteminizi çalıştırabilme gücü verir. İkinci olarak, yavaşlama becerisi kazanmak düşüncelerinizin akışını

izleyebilmenizi sağlar. Üçüncüsü ise zihninizle daha nazik, yargısız ve daha fazla kabul edebildiğiniz bir ilişki kurmanızdır. Sonuç olarak, düşüncelerinizi ve onlarla birlikte otomatik olarak gelen hisleri kabul edip izin verebilirsiniz.

Bu kitaba başladığınız anda düşüncelerinizle olan ilişkinizi değiştirmeniz gerektiğini söyleseydik, büyük ihtimalle buna itiraz edecektiniz. Belki iç sesleriniz arasında şöyle bir konuşma geçecekti:

Endişe Sesi: Bu korkunç düşüncelerle olan ilişkilerimi değiştirmek istemiyorum. Onların gitmesini ve bir daha asla gelmemesini istiyorum!

Sahte Rahatlık: Bu kişiler ne yaptığını biliyor olmalı. Kabul etmemiz gerektiğini söylüyorlar. Bu işkence gibi olacak ama onlarla nasıl başa çıkabileceğimizi öğreneceğiz.

Endişe Sesi: Bu oldukça acemice bir yaklaşım.

Sahte Rahatlık: Belki de hipnoz yaptırmak işe yarar.

Ama artık Bilge Zihninize ulaşabilme potansiyeline sahipsiniz. Bu düşünceleri kabul etmek ve izin vermenin, beyninizin onlarla kavga etmemeyi öğrenmesinin bir yolu olduğunu biliyorsunuz. İstenmeyen düşünceler geldiğinde nasıl bir tutum sergilemeniz gerektiğini öğrendiniz. Bilge Zihnin yanıtlarını görebilmek için bu düşünceleri bilinçli olarak çağırabilirsiniz.

Bilge Zihin: Hayır, orada durun beyler. Aslında bilmeniz gereken şudur. *Eğer düşüncelerin bizim için bir anlamı olmazsa, gelmeyi bırakırlar!* Çünkü onları, iğrenme, korku ve utanç duygularımızla beslemeyi kesmiş oluruz. Fırtınanın öbür tarafına sakinliğin olduğu yere geçebilmenin yolu, içinden geçmektir. Daha hızlanmanın veya etrafından dolanmanın bir yolu yoktur. İçinden doğruca geçmeye çalışırsak, çok uzun sürmeyecektir. Hepimizin amacı aynı: İstemediğimiz, davetsiz düşünceler tarafından saldırıya uğramamak.

Bilge Zihnin haklı olduğunu söyleyebiliriz. Bunun sebebi: Düşünceleriniz sizi hassas bir hâle getirir, sizin onlardan ödünüz kopar ve kurtulmaya çalışırsınız, tekrar geleceklerine ilişkin endişeleriniz olur. Onları tetikleyecek durumlardan kaçınırsınız.

Bu duruma, ileriye yönelik kaygı deriz. "Ya şöyle olursa?" düşüncesidir. Geleceğe yönelik kaygı, sizin gelecekteki istenmeyen davetsiz düşüncenize hazırlık yapmanız gerektiğini hissettirir. Gelmemesini umarsınız ama tekrar yaşamak sizi oldukça üzer ve yıpratır. Zihninizde bir karmaşanın içinde kapana kısılırsınız.

Sonuç olarak geleceğe odaklı yaşarsınız şimdiye dikkatinizi veremezsiniz. Zihniniz ve bedeniniz oldukça hassaslaşır. Sürekli uyanık kalmaya ve tepki vermeye hazır yaşarsınız. Bu durum Endişe Sesi ve Sahte Rahatlık'ın sürekli kendi aralarında sohbet etmesine sebep olur. Daha da önemlisi, istenmeyen davetsiz düşünceler gelmeye devam edecektir! Düşüncelere karşı kendinizi savunmaya çalışmak, onları yüzeye çekmektir. Beyniniz onları otomatik olarak tekrar yaratır ve bu döngü böyle sürer gider.

İyileşme Döngüsünü Başlatmak

Artık davetsiz düşünceleri yeni bir bakış açısı ile deneyimlemeye başladınız. Onlar hakkındaki inançlarınız tamamen değişti. Artık onların, bir uyarı işareti olmadığını, anlamsız ve güçsüz olduklarını biliyorsunuz. Artık onlara tepki vermek sizin için sıkıcı ve gereksiz geliyor olmalı. Sizi eskiden olduğu gibi rahatsız etme ihtimalleri artık çok az. Boya yapıldıktan sonra kurumasını beklerken saate mi bakarsınız? Oturup saatin tik taklarını izlemek çok anlamsız değil mi? Dikkatinizi daha ilgi çekici şeylere çevirirsiniz veya yapmakta olduğunuz şeylere devam edersiniz. İş, eğlence, yemek vb. daha ilginç düşünce ve hisler ilginizi çekebilir. Dünyayı keşfetmek için özgürsünüz.

Bu yaklaşım genel hassasiyetinizi ve gerginliğinizi azaltacaktır. O kadar doğal bir şekilde gerçekleşecek ki bir çaba harcamanıza veya hedef koymanıza gerek kalmayacak. Bu bir teknik değildir. Sadece kendinizi normal hissetmektir: *Zihninizin hassaslığı azalacaktır.* Davetsiz düşünceleriniz sürecektir. Belki aynı konular devam edecektir ama siz farklı hissedeceksiniz ve kolaylıkla geçip gidecekler. Onlar hakkında olan endişeleriniz azalacaktır. Hassasiyetiniz yavaşça ortadan kalkacaktır. Bu bir döngü hâlini alacak ve sizin bir müdahalenize gerek kalmadan geçip gidecekler. 5. Bölüm'de paylaştığımız korku azaltma döngüsü budur. Rahatsız edici, saplanıp kalmış, istenmeyen davetsiz düşünceleri bitirmek. Onlar sadece geçip giden düşüncedir.

Endişe Sesi: Defalarca kabullenmeyi denedim ama işe yarayıp yaramadığını her kontrol edişimde, düşüncelerin tekrar tekrar geldiğini görüyorum. Bu yöntem benim üzerimde işe yaramıyor.

Bilge Zihin: Kabul etmek, düşüncelere izin verdiğin bir tutumdur, onları durdurabileceğin bir teknik değildir. İşe yarayıp yaramadığını kontrol ediyorsan, bu bir tutum değildir. Bu sözlere sahip olmak ama müziğini bilmemektir. Kabul etmek, düşüncelerin orada olup olmamalarını önemsememektir. Çünkü onların bir önemi ya da değeri yoktur. Bu yaklaşım, iyileşme döngüsünü başlatacaktır. Geleceğe yönelik kaygılarınız, kaçınma ihtiyaçlarınız azalacaktır. Zihnine temel bir iyilik hâlinin yerleşmesidir. Böylelikle zihniniz daha güçlenir, yaşadığınız karmaşalar son bulur.

Endişe Sesi: Peki bunu nasıl gerçekleştirebilirim?

Bilge Zihin: Maalesef bu aktif olarak yapabileceğin bir şey değil, pasif kalmalısın. Aynı uykuya dalmak ya da kolundan aşağı inmekte olan bir karıncaya izin vermek gibi. Sürece inanmak gereklidir. Acil yapman gereken bir şeyler olmadığına, belirsizliklere ve bana, senin bilge parçana inanmalısın. Zihninizde var olan 'yapışkanlık' etkisinden kurtulmanız biraz zaman alabilir. Çünkü biyolojik temellidir ve beyninizin adapte olması zaman alacaktır. Bazen iyileşme döngüsüne girmek, arzu ettiğinizden daha uzun sürebilir. Ama siz doğru tutum ile devam ederseniz düşünceleriniz zaten etkilerini kaybedecek ve artık alarm durumunda yaşamayacaksınız. Zamanın geçmesine izin vermek zihninizin ve bedeninizin, iyileşme döngüsüne girebilmesi için gereklidir.

Gerileme

'Nüksetme' yerine 'gerileme' kavramını kullanmayı seviyoruz. Çünkü istenmeyen davetsiz düşünceler size her an dönebilir, onları doğru bir tutum ile karşılamanızı bekliyoruz.

Davetsiz düşünceler geri gelebilir ama artık eski yaklaşımlarınızı gösterme ihtimaliniz zayıftır. Yaşayacağınız şok, tedirginlik ve öfke problemi daha da büyütecektir. Görevinizin bir parçası, haftalar hatta yıllar geçse bile düşüncelerin her an dönebileceğini kabul etmektir. Stres, karmaşa, uykusuzluk, değişim veya sıkıntı içermeyen tamamen büyüleyici bir hayatınız olmadığı sürece zihniniz 'yapışkan' hâle gelebilir ve eski yolları kullanabilir.

Gerileme, fazla kafein aldığınızda, grip olduğunuzda veya dişçiniz size kötü haberler verdiğinde olabilir. Özel hayatınızdaki veya işyerindeki bir problem tetikleyebilir. Hatta mutlu anlarınızda bile gerçekleşebilir. Örneğin; sonunda tatile çıktınız ve sahilde huzurlu bir şekilde yatarken aklınıza gelen davetsiz bir düşünce sizi şaşırtabilir. Aylar sonra endişe sesi ve Sahte Rahatlık'ın konuşmalarını dinlemeye başlayabilirsiniz,

Bunu beklemiyor olsaydınız, düşüncelerinizin geri gelmesi sizde önce (1) moral bozukluğu (hayır, yine mi başlıyor) (2) öfke (neden ben?) (3) korku (gerçekten hasta veya kötü bir insan olmalıyım.) (4) çaresizlik (bu metot bazı insanların işine yarayabilir ama benim yaramıyor. Bir ümidim kalmadı.) yaratır.

İyileşme sürecinde bunun herkesin başına geçici olarak gelebileceğini bilmek, size zaman içinde paslanmış tutum ve kaçınma becerilerinizi tekrar güçlendirmek açısından fırsat gibi gelecektir. Aslında uzak bir gelecekte düşüncelerin tekrar gelmesindense, yakın zamanda gelmesi daha iyidir. Böylelikle bu kitabı baştan okumanıza gerek kalmaz, sadece notlarınıza göz gezdirmek yeterli olur. Bazen düşünceler aynen eskiden olduğu gibi gelir. Bazen ufak değişiklilere uğramışlardır. Bazen tamamen farklı bir içerik olabilir ama işaretleri artık biliyorsunuz.

Hatırlayın, içerik önemli değildir. Üzerinizde yaratmış oldukları his ve görüntüler (sizde hemen uzaklaşma ihtiyacı hissettiren ve karmaşa içine düşmenize sebep olan) istenmeyen davetsiz düşünce olduklarının kanıtıdır.

Endişe Sesi: Eskiden pedofili olabileceğimi düşünüp endişeleniyordum. Sonra üstüne defalarca gittim. Aylardır iyiydim ama âniden aklıma, Lou Gehrig hastalığına sahip olabileceğime ilişkin bir düşünce geldi. Ne kadar kötü bir şey. Bundan nefret ediyorum.

Sahte Rahatlık: İyi bir nörolog tanıyorum. Senin için bir randevu alabilirim.

Endişe Sesi: Zaten birine gittim. Bana hiçbir belirti olmadığını söyledi.

Sahte Rahatlık: Belki ikinci bir görüş alman aklından bu düşünceyi atmanda faydalı olabilir.

Endişe Sesi: Benim kesinlikle kaygı bozukluğu yaşadığımı söyledi, istersem ilaç yazabilirmiş. Ama ben internette arama yaptım, çeşitli gruplara sordum. Bende olma ihtimali varmış.

Bilge Zihin: Daha büyük tıbbi testlere girişmeden müdahale etmeme izin ver. Burada ne olduğunun farkında mısın? Bu düşünce, daha önceki pedofili düşüncesinde olduğu gibi mi hissettiriyor? Karmaşa içinde misin? Belki bir adım geriye gitmek, yavaşlamak ve bunu etiketlemek istersin?

Endişe Sesi: HAYIR! GERİ GELDİ!

Bilge Zihin: İstenmeyen davetsiz düşüncelerimizle başa çıkabilmek için öğrendiklerimizi *uygulama fırsatı* konuşmamızı hatırlıyor musun? Bu şansı kullanmalısın.

Sahte Rahatlık: Bence kitabı baştan okumalısın.

Bilge Zihin: Kötü bir fikir değil. Herkes detayları unutabilir.

Gerileme zamanları, öğrendiklerimizi denemek için fırsattır. Tutumumuzu pekiştirmemizi sağlar. İstenmeyen davetsiz düşünceler sizi, acı ve karmaşaya sürüklemek zorunda değildir. Genellikle kendinizi gözlemlemeniz ve Bilge Zihin'e kulak vermeniz yeterli olacaktır. Kendinize şunu sorun? Sizi endişelendiren, kafanızı kurcalayan sıkıcı bir düşünce var ve sürekli tekrar ediyor: Bilge Zihin bu durumda ne derdi?

Artık bildiğiniz gibi iyileşme süreci aslında tutumunuzla ilgilidir. Bu tutum, aklınızdan hangi fikir geçerse geçsin, ne zaman gelirse gelsin, ne derse desin, olmalarına izin vermektir. Onlar sadece düşüncedir, uyarı, özel mesaj, dürtü veya gerçek değildir. Hassaslaşmış zihninizin, artık ürünleridir, bir değerleri yoktur ve önemsemeniz gerekmez. İstenmeyen davetsiz düşünceleriniz ile başa çıkmanın yolu karmaşa yaratmamak, yargılamamak ve çaba göstermemektir. Bu tutum ve inançlar, gelecekteki karşılaşmalarınızda sizi koruyacaktır. Düşüncelerin size bir anlam ifade etmediği bir noktaya geldiğinizde yakıtlarını kesmiş olacaksınız ve kendi kendilerine kaybolup gidecekler.

Tebrikler

Bu kitabı başından sonuna kadar okudunuz, artık istenmeyen düşüncelerle başa çıkabilmek için çok güçlü araçlara sahipsiniz. Çalışmalarımızı takip etmek veya profesyonel destek almak isteyebilirsiniz.

BÖLÜM 10

Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalısınız?

Buraya kadar, davetsiz düşüncelerin sadece korkutucu olduğunu ama bir tehlikesi olmadığını anlattık. Sinirlerinizi bozabilir, kendinizi aşağılanmış hissettirebilir hatta utanmanıza sebep olabilir ama sadece zihninizde. En büyük endişelerinizin aksine düşündüğünüz şeyleri yapma ihtimaliniz çok azdır. Zaten var olmalarının sebebi *aşırı kontroldür,* kontrolsüzlük değil. Genellikle olduğunuz kişinin tam tersi olduğunuzu söylerler bu sizi kavgaya çekmenin yoludur. Oldukça farklı dürtüler olarak karşınıza çıkabilir. Ancak bunlar kesinlikle bilinçaltınızın bile istediği, arzuladığı şeyler değildir.

Sizi meşgul eden düşüncelerin farklı türleri vardır. Kendinizi aşağıdaki paragraflarda açıkladığımız türdeki düşünceleri, tekrar tekrar deneyimlerken buluyorsanız bir sağlık profesyoneli ile görüşmeniz en iyisi olacaktır. Bu tür düşüncelerin sadece birkaç türü vardır; onlar hakkında bilgi sahibi olmalısınız.

Davet Edilen Düşünceler

Katlanamayacağınız durumlar veya duygulara, dayanmanızı isteyen zarar görebileceğiniz çeşitli fantezi, düşünce veya hayallerdir. İnsanlar sıkıntılı zamanlarında, bu tür rahatlatıcı görünen düşünceleri çağırabilir (işler duymak istemeyeceğiniz kadar

kötüye giderse). Çağrılan bu düşünceler çeşitli intikam veya zorbalık içeren planlara dönüşebilir. Örnek vermek gerekirse:

- *Kendimi kesmek istiyorum. Çünkü sonrasında kendimi iyi hissediyorum. En azından görünen bir şey ve ben acımı kontrol ediyorum. Kendimi kestikten sonra sakinleşiyorum ve halsizleşiyorum. Zihinsel acımda benden uzaklaşıyor.*
- *Çok bunaldığımda içki içmeye giderim. Ne olmuş yani kimin umurunda?*
- *Beni terk ederse buna dayanamam ya kendimi vururum ya da bir binanın çatısından atlarım. O da beni bıraktığına pişman olur.*
- *Daha iyi davranılmayı hak ediyorum. Aracının lastiklerini indireceğim. Kimin, neden yaptığını merak etsin bakalım. Bu bizim ufak sırrımız olacak.*
- *Eğer bir kere daha tekrar ederse ona zarar vereceğim.*

Düşünceleriniz ve hayalleriniz, kendinize veya başkalarına zarar veren planlar içeriyorsa bunları istenmeyen davetsiz düşünceler olarak sınıflandıramayız. Tedavi olmanız önerilir.

İntihara Yönelik Gerçek Kaygılar

Bunalımda olan insanlar; "Bu ben değilim; ben hayatı seviyorum, neden böyle düşünüyorum?" gibi düşüncelerle farklı hislere kapılabilir. Zararsız istenmeyen davetsiz düşünceler, şöyle hissettirir: *Ya bir delilik ânında, hiç istemesem bile kendimi öldürürsem?*

Ciddi depresyon bunun tam tersidir ve şuna benzer:

- *Ölmeyi hak ediyorum ya da gerçekten ölmek istiyorum.*
- *Hiçbir umudum kalmadı, ölmek benim tek seçeneğim.*
- *Ailem bensiz daha mutlu olacak. Beni günün birinde affedecek veya bensiz yaşamaya alışacak.*

- *Böyle yaşamaya daha fazla katlanamıyorum. Çok ciddi bir değişiklik yapmam lazım.*

Ölümü hak ettiğine ilişkin düşüncenin yarattığı his ile kendinize zarar verme düşüncesinin yarattığı korku birbirinden tamamen farklıdır. Bu tür düşüncelerin sebebi başka semptomlar sebebiyle olabilir. Örneğin; depresyon, bipolar bozukluk, iştah kaybı, uyku bozuklukları, hayattan zevk almama, değersiz hissetme ve umutsuzluk vb. gibi. Korkuyu yaşamaktansa ölme fikri rahatlatıcı gelebilir.

Gerçek Pedofili

Çocuklardan cinsel olarak etkilenen kişiler oldukça azdır ve farklıdır. Hissettiklerini destekleyecek kişisel mazeretleri vardır. Bazıları suç olduğunu bildiğinden veya yakalanmaktan korktuğundan bu fantezilere direnir. Bazıları ise yanlış olduğuna tümüyle inanmaktadır. Ama kendilerini internette riskli ve kanunsuz şeyler ararken bulur; çocuk pornografisi veya gerçek çocuklar. Buradaki en önemli fark, pedofililerin uyarılma ve zevk aradığıdır. Cinsel rahatlama peşinde koşar.

Diğer taraftan, istenmeyen davetsiz düşüncelere sahip kişiler bu konuyu oldukça utanç ve kaygı verici bulur. İsteklerinin dışında bir sapıklık yapacaklarından korkar, olmadıklarından emin olmaya çalışır. Cinsel dürtülerinin peşinde koşmamaktadır, sadece çocuklara ilgi duymadıklarından emin olmaya çalışmaktadırlar.

Bakış Açınızı Tamamen Kaybettiyseniz

Bu kitabı tamamen okumanıza rağmen neden bahsettiğimiz ya da vurguladığımız konular hakkında hiçbir fikriniz yoksa veya

tüm bunlar sizin için hiçbir anlam ifade etmiyorsa, net düşünebilecek kadar odaklanamıyor olabilirsiniz. Bu sadece geçici bir his değildir; birkaç dakika, saatler, bir gün veya günlerce sürebilir. Bu durumda bu kitabı okumak size aradığınız cevapları sunmayacaktır.

Umutsuzluk

Bazen umutsuzluk hissi, gerçekmiş gibi algılanabilir. Umutsuzluk hissi, ortada objektif bir sebep yokken bile oluşabilir. Aslında umutsuzluk hissiyatını yaratan durumlar kolaylıkla başa çıkabileceğiniz ve çözebileceğiniz konulardır. Önceki bölümlerde anlatıldığına benzer şekilde siz savaş verdikçe umutsuzluk hissi çok daha gerçek görünebilir. Bu his hayatınızda başka fırsatlarınızın olmadığı ve hayatınızın bittiği gibi yanlış kanılar yaratabilir. Bu düşünce defalarca tekrarlayabilir. Birkaç örnek verirsek:

- Her şeyimi kaybettim. Erkek arkadaşım benden nefret ediyor ve bir daha asla bir araya gelemeyeceğiz. Okul hayatım çok kötü , beni atacaklar. Arkadaşlarım bile benim başarısız bir insan olduğumu düşünüyor, benimle vakit geçirmek istemiyorlar. Hayatım bitti.
- Ben başarısız bir insanım, bunların hiçbir anlamı yok.

Umutsuzluğun ötesinde gerçekten başka bir şey göremiyorsanız, tıbbi yardım almanın zamanı gelmiştir.

Ajitasyon

Bazen düşünceleriniz, davetsiz düşünce gibi aklınızda dolanıp durabilir. Ama bunun sebebi ajitasyondur. Depresyon, bipolar veya bazı tıbbi rahatsızlıklarla ilgilidir. Düşünceleriniz konudan konuya atlar ve bir sonraki geldiğinde aklınızdaki daha bitmemiş gibi hissettirir. Ajitasyon genellikle başka semptomlarla birliktedir. Hayattan zevk alamamak (andhedonia),

sabahları oldukça erken kalkmak ve uykuya geri dönememek bunlardan ikisidir. İnsanlar yemek, cinsellik ve günlük rutin aktivitelerinden aldıkları keyfi kaybeder. Kendinizi asabi, konsantre olmakta zorlanan ve çok zor rahatlayan bir ruh hâlinde bulabilirsiniz. Mizah anlayışınız değişebilir. Çünkü bu duygular oldukça dramatiktir. Ajitasyon sıklıkla aşırı kaygı ile karıştırılır. Gerçekteyse depresyon ve ona bağlı şartlarla ilgilidir. Farklı bir yaklaşım gerektirir. Çok sık karşılaşılabilir ama yüksek seviyede tedavi edilebilmektedir.

Bu bölümü okurken "Evet, bu benim." demiş olabilirsiniz. Bu takdirde, en iyi yardımı size bir profesyonel sunabilir. Kendinize nasıl yardım edebileceğinizi anlatan kitaplar değil.

Bu kategorilerin herhangi birine girip girmediğinizi merak edebilir, düşünebilir ve endişelenebilirsiniz. İstenmeyen davetsiz düşüncelerden muzdarip kişiler için bu normaldir. Tüm bu şüphelerin, anksiyetenin yakıtı olduğunu hatırlayın. Aslında bu kategorilere girmiyorsanız elinizdeki kitap size çok büyük fayda sağlayacaktır.

Teşekkür

Öncelikle, Marty Seif'e teşekkür etmek istiyorum. Kendisi beni kitap yazmam için yüreklendiren kişidir ve bu kitabın arkasındaki itici güçtür. Google Dokümanlar ve telefon üzerinde; dürtme, onaylama, ikna etme ve tartışma süreçlerimizi tamamlamak benim için çok keyifliydi. Onun zekâsı benim yaratıcılığımı körükledi. Aynı zamanda benim baştan savma iş çıkarmamı engelledi. Esas öğretmenlerim, hastalarımdır diyebilirim. Benimle düşüncelerini ve hislerini -korksalar, rahatsız olsalar, utansalar bile- paylaşma cesareti gösterdiler. Maryland'deki Kaygı ve Stres Bozuklukları Enstitüsünün yöneticisi Steve Shearer'a her zaman borçlu olacağım. Kitabımı yazarken ve çalışmalarım süresince, sorumluluğundan çok fazlasını sakin ve sabırlı bir şekilde yönetti. Öğrenmekten asla vazgeçmeyen meslektaşlarım -Reid Wilson, Carl Robins, David Carbonell, Jonathan Grayson, David Barlow ve çok daha fazlası- sizlerle tanıştığım için çok mutluyum. Çizimlerimizi yaratan ve kafa karıştıran revizyonlarımızı sabırla gerçekleştiren Molly Winston'a teşekkür etmek istiyorum. Hayatımda ve kariyerimde bana yol gösteren üç değerli kadına teşekkür etmek istiyorum: Jerilyn Ross, Alies Muskin ve Zelda Milstein.

Sally Winston

Bundan üç yıl önce web sitemde 'Davetsiz Düşünceler' ile ilgili tek sayfalık bir yazı yazdım. 'Kendine Yardım' bölümünün altındaydı ve bulması pek kolay değildi. Son iki yıl içerisinde neredeyse yarım milyon insanın bu sayfayı ziyaret ettiğini görmek beni oldukça şaşırttı. Yüzlerce kişi kendi durumlarıyla ilgili yazılar gönderdi. Bazen bilgilendirdiğim için teşekkür ettiler, bazen daha fazla nereden bilgi alabileceklerini sordular. Daha fazla yardım sunabilmek için yola çıktım ve bu kitap doğdu.

Sally Winston'a en derin teşekkürümü sunarak başlamak istiyorum. Sally benim eski bir arkadaşım ve meslektaşımdır. Bu kitabı yazarken birbirimizin kelime ve fikirlerini tartışmak, değerlendirmek benim için oldukça zevkli bir görevdi. Onun istikrarlı, düzenli, araştırmacı ve bilgi dolu zihnine ulaşmama izin verdiği için çok şanslıyım. Sonrasında ise bize sağladıkları bilgiler olmaksızın bu kitabın hazırlanmasının mümkün olamayacağı, çok değerli hastalarımıza teşekkür etmek istiyorum. Ron Doctor'a arkadaşlığı, Reid Wilson'a kaygının sırlarınızı anlamamızı yardımcı olacak bulgularını paylaştığı için teşekkür ederim. Son olarak anksiyetenin hayatımızı kısıtlamaması gerektiğini bize öğreten ve artık aramızda olmayan: Manny Zane, Herb Fensterheim, Jerilyn Ross, Sabe Basescu, Isadore From'a en derin saygılarımı sunarım.

-Martin Seif

Ek:

İstenmeyen Davetsiz Düşünceler için Rehber (Ne Yapılmamalı)

İstenmeyen davetsiz bir düşünce yaratmak kolay değildir. Dikkat, çaba ve acımasızca istek gerekir. Şaşırtıcı bir şekilde tüm enerjiniz yaratmaya çalıştığınız düşüncenin, saplantıya dönüşmesini engellemeye gidecektir. İlginç olmakla birlikte, doğru yöntemlerle herkes yaratabilir. Tarifimizi okudukça anlatmış olduğumuz tüm konseptleri örneklediğimizi göreceksiniz. Gelin yakından bakalım ve en iyi niyetlerimizin nasıl büyük yanlışlara sebep olduğunu görelim!

İstenmeyen Davetsiz Düşünceleri Yaratma Tarifi

Gereken zaman:	Bir günden kısa ile birkaç hafta arası
Zorluk:	Beş üzerinden üç yıldız
Çaba:	Beş üzerinden beş yıldız

Malzemeler

- Düşünceler hakkında bir (yada daha fazla) mit (3. Bölüm'e bakın)
- Herkesin davetsiz düşünceler yaşayabileceğine ilişkin farkındalık
- Bu düşünceleri yaşamadığınıza emin olmak için sürekli dikkatli olmak
- Bir amigdala (beynin bir parçası, herkeste var)
- Farkındalığın biraz değişik hâli olan 'kaygılı düşünme' tarafından kandırılmak
- Saplantılı bir düşüncenin daha da saplantılı hâle gelmemesi için onunla mücadele etme isteği
- Mümkün değilken kesinlik aramak
- Mücadeleden vazgeçmenin, savaşı kaybetmek olduğuna dair inanç
- Saplantılı düşüncenizden, kaçınmak, dikkatinizi başka yere vermek, uzaklaşmak için gösterdiğiniz çabalar
- Bitmiş olsa bile düşünceden dolayı suçluluk hissetmek. Başkalarında iyi bir insan veya değerli olduğunuzla ilgili onay aramak
- Son olarak, böyle bir şey yapmayacağınıza ilişkin (kendiniz ve başkalarından) güvence aramak
- İsteğe bağlı malzemeler; kaygı (başlangıç için gerekli):
  - Yorgunluk, açlık veya akşamdan kalma durumu
  - Ailede veya geçmişinde kaygı bozukluğu

Tarif

3. Bölüm'den bir veya daha fazla mit seçin. En favori mitimiz düşüncelerinizi kontrol edebildiğinize veya düşüncelerinizin karakterinizin ya da gizli arzularınızın yansıması olduğuna inanmanızdır. Bunları bir araya getirdiğinizde, istenmeyen davetsiz düşünceler için temeli oluşturmuş olacaksınız. Ayrıca farklı mitleri birleştirmenin mükemmel, istenmeyen davetsiz düşünceler yarattığını aklınızda bulundurun.

Sonraki bölüm en kolayı ve çok az bir çaba gerektiriyor. Günlük hayatınızı yaşayın, her gün hissettiğiniz şeyleri hissedin ve düşünün. Bu bölümden zevk almaya çalışın çünkü çok uzun sürmeyecek. Nedenini şöyle açıklayalım:

Endişe Sesi: Mutfakta olmam iyi bir fikir değil. Bir bıçak alıp seni bıçaklayabilirim!

Sahte Rahatlık: Beni korkutuyorsun. Bıçaklarımı dolaba koymamı ve kilitlememi ister misin?

Endişe Sesi: Olur, kendimi daha iyi hissederim. Ama bu yuvarlanan toplu iğne! Onu senin kafana saplamayı düşünüyorum!

Sahte Rahatlık: Belki yolundan çekilmeliyim? Senden yeterince uzakta mıyım? İstersen bugün yemek yapmayalım.

Bilge Zihin: Tüm bu saçmalık neden? Düşünceler, düşüncedir. Sana blöf yapıyorlar. Tarife bağlı kalın. Acıktım ben.

Günlük programınızı devam ettirmeye çalışırken bir anda davetsiz düşünceler gelmeye başlayacak. Bunun olabileceğini biliyoruz çünkü herkes deneyimler. Bir anda olur, kontrolünüz altında değildir.

Artık malzemeleri ekleme zamanı geldi. Bu bölüm size bağlı

ama endişelenmeyin. Bu tarifi uygulayan *herkes* istenmeyen davetsiz düşünce yaratabilir. Bu düşünceye bağlı kalın. Fark etmiş olmalısınız ve artık gelen düşüncenin sizin 'kötü' karakteriniz veya gizli arzularınızla ilgili olup olmadığını düşünün.

Artık zihinsel çaba ve inanç sisteminiz birlikte çalışmaya başlamalıdır. *Gelen* düşünce sizinle ilgili olabilir mi? Gerçekten tüm kalbinizle, düşüncenin *içeriğinin* nasıl bir insan olduğunuzla alakalı olduğuna inanırsanız, kendiniz hakkında şüphe etmeye ve meraklanmaya başlarsınız. Belirsizliğin oldukça rahatsız edici dünyasına hoş geldiniz. Psikologlar buna 'bilişsel uyumsuzluk' diyor. Düşünceleriniz ve hisleriniz birbirinden farklılaştı.

Bu olasılık varsa (tabii ki öyle olmadığını kanıtlama şansınız yok) bu düşüncenin tekrar gelmesini engellemelisiniz. Tekrar gelmesi demek, karakteriniz veya niyetinizin kötü olduğu anlamına gelir. Siz tüm kalbinizle bunların *doğru olmadığına* inanmalısınız. Böylelikle düşünceler gidecektir ve görevinizin bunu sağlamak olduğunu hissedeceksiniz.

Sonraki adımda mücadele daha da şiddetlenecek. Düşüncelerinizle savaşıyorsunuz ama onlar dönmeye devam ediyor. Düşünceleri ne kadar çok uzaklaştırmaya çalışırsanız, daha fazlası geliyor. Daha fazlası geldikçe, daha çok korkuyor ve kaygılanıyorsunuz. Daha önce inandığınız gibi acaba kötü bir insan mısınız? Hatırlayın, saplantılı bir davetsiz düşünceyi doğru şekilde yaratırsanız, sıradan düşüncelere bile stres, alarm ve üzüntü tepkisi verirsiniz. Aksi takdirde sadece geçip giderler, aklınızda kalmazlar bile veya gülüp geçersiniz. Tabii ki tarif mahvolur.

Sizinle tarife ilişkin birkaç özel sır paylaşmak istiyorum. Böylelikle düşüncelerin saplantılı olmasını, tekrarlamasını ve stres yaratmasını sağlayabilirsiniz. Belki bazıları size oldukça tanıdık gelecektir:

- Düşünceleri açıklamaya çalışın.
- *Rasyonel* aklınızı, *irrasyonel* olan düşünceleri etkisizleştirmek için kullanın.

- Bir şeyi yapmamış olsaydınız, bir yere gitmeseydiniz, bazı televizyon programlarını izlemeseydiniz ya da düşünceyi tetikleyecek diğer şeyler olmasaydı, her şeyin ne kadar güzel olacağını düşünün.
- Gerçekten davetsiz düşüncenizin dediği şeyleri yaparsanız, ne kadar kötü hissedeceğinizi ya da ne kadar kötü şeylerin olacağını düşünün.
- Düşüncelerin tekrar gelmemesi için kendinizi disipline etmeye çalışın. Gelirse, kendinizi acımasızca eleştirin.
- Bu korkunç düşünceyi gerçekleştirmeyeceğinize emin olsanız her şey ne kadar kolay olurdu değil mi?

Siz daha çok çabaladıkça tüm çabalarınız tam ters etki mi yaratıyor. Harcadığınız enerji, düşünceye geçiyor gibi görünüyor. Kendinizi daha güçsüz hissediyorsunuz. Beyniniz ve vücudunuz alarm durumunda ve siz kendinizi tehlike altında hissediyorsunuz.

Midenizden başlayıp başınıza doğru giden gerginlik, gerçekten alarm durumda olduğunuzun bir göstergesi. Bunu yaşıyorsanız tarifi doğru uyguladınız demektir. Yaşamıyorsanız başka bir düşünce seçin ve onunla daha büyük bir savaşa girin.

Artık kaygılı düşünme aşamasına geçtiniz. Beynin alarm sistemi devredeyken bu herkesin başına gelir. Adrenalin dalgalanmasını hissedin. Beyninizin alarmı tetikleyen bölümü -amigdala- kaç, savaş veya kal (donma) tepkisini başlatacak.

Kaygılı düşünme esnasında yaşadığınız algısal değişiklikler, davetsiz düşüncelerin, normal düşüncelerden farklı anlamı olduğunu hissettirecek. Karşı koymanız gereken dürtülere dönüşmeye başladılar mı?

Bu noktada vücudunuz alarm durumunda ve psikologların 'yüksek otonom uyarılma' dedikleri fiziki dalgalanmalar yaşıyorsunuz. Şöyle açıklayabiliriz; tüm sinir sisteminiz tehlike olduğuna inanmış ve kendinizi güvende hissetmek için her şeyi yapabilirsiniz. Tarifin kritik noktasına geldiniz, durmayı sakın

düşünmeyin bile! Sufle yaptığınızı düşünün. Her sufle tarifinde *içgüdülerinizi* dinleyip, sufleyi taşırmadığınız ama yakmadığınız bir aşama vardır. aynı mantıkla, bizim tarifimizde de *hislerinizle ilerleyeceğiniz, kendinizi korkmuş, iğrenmiş, utanmış ya da şoke olmuş* hissedeceğiniz aşama geldi. Alarm sisteminin size söylediklerini dinleyin. Amigdalanın sesini duyun ve inanmak için kendinize izin verin. Söyledikleri asla ihmal edilmemesi gereken bir mesajdır. Onu dinlemez ve üzerinde düşünmek isterseniz, bu aptalca olur. Yanlış alarm olarak algılanmasını sağlarsanız, denememiz başarısız olur. Bundan kaçınmak için amigdalanızı ciddiye almalısınız.

Artık kendinizi tebrik edebilirsiniz. Sadece bu basit adımlarla kendi istenmeyen davetsiz düşüncenizi yarattınız. Hem de tamamen sıradan bir düşünceyi kullanarak. Hazırsanız, sofraya oturun ve tarifi başkalarıyla paylaşın.

Bekleyin bir dakika! Dahası da var!

Birkaç eklemeyle istenmeyen davetsiz düşüncenizin kaybolmasını engelleyebilir ve maksimum acıya ulaşabilirsiniz. Yapmanız gereken şeyler:

- Kendinizi suçlu olarak görün ve başkalarından af dileyin.
- Davetsiz düşüncelerde gördüğünüz şeyleri yapmak isteyen bir kişi olmadığınızı kendinize anlatın. Buna benzer şeyleri asla yapmayacağınızla ilgili güvence arayın.
- Garip görünüp görünmediğinizi ve hareketlerinizin rahatsızlık verip vermediğini saptamak için başkalarına danışın.
- Biraz utanç ve bir ölçü öfke ile daha da güzelleştirebilirsiniz.

Acınızı ve içinde bulunduğunuz stresi korumak için bu tarifi sık sık uygulayın. Günlük uygulama tavsiye edilir. Bazı kişiler ise sakin başlayıp hızı yavaş yavaş zamanla artırmaktadır. Bu tarifi bir kere denedikten sonra güzel bir günü kolaylıkla mah-

vedebileceksiniz. Sadece adımları izleyin, zamanla otomatik olarak gerçekleşecek.

Artık istenmeyen davetsiz düşüncelerin nasıl yaratılabileceğini öğrendiniz. Neden bu kadar yılmış hâle geldiğinizi anlamak için 6. Bölüm'e bakabilirsiniz.

Kaynakça

Baer, L. 2001. Imp of the Mind. New York: Penguin.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., and Depree, J. A. 1983. "Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes." Behaviour Research and Therapy 21(1): 9–16.

Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., and Burgess, N. 2010. "Intrusive Images in Psychological Disorders: Characteristics, Neural Mechanisms, and Treatment Implications." Psychological Review 117(1): 210–32.

Carbonell, D. 2016. The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Craske, M. G., K. Kircanski, M. Zelikowsky, J. Mystkowski, J. Chowdhury, and A. Baker. January 2008. "Optimizing Inhibitory Learning During Exposure Therapy." Behaviour Research and Therapy 46(1): 5–27.

Foa, E. B., and Kozak, M. J. 1986. "Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information." Psychological Bulletin 99(1): 20.

Forsythe, J. and G. H. Eifert. 2007. The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Grayson, J. 2003. Freedom from Obsessive Compulsive Disorder. New

York: Berkley Books.

Hershfield, J., T. Corboy, and J. Claiborn. 2013. The Mindfulness Workbook for OCD. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Leahy, R. 2005. The Worry Cure. New York: Three Rivers Press. LeDoux, J. 1998. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon and Schuster.

Pittman, C. M. and E. M. Karle. 2015. Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Rachman, S. 1993. "Obsessions, Responsibility and Guilt." Behaviour Research and Therapy 31(2): 149–154.

Salkovskis, P. M. 1985. "Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis." Behaviour Research and Therapy 23(5): 571–83.

Stoddard, J. A., N. Afari, and S. C. Hayes. 2014. The Big Book of ACT Metaphors. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Teresa, M. 2009. Come Be My Light. New York: Random House. Weekes, C. 1969. Hope and Help for Your Nerves. New York: Hawthorne Books.

Wegner, D. M. 1994. "Ironic Processes of Mental Control." Psychological Review 1: 34–52.

Dr. Sally M. Winston, Maryland, Towson'da bulunan Kaygı ve Stres Bozuklukları Enstitüsü'nün kurucusu ve yöneticisidir. Clinical Advisory Board of the Anxiety and Depression Association of America (ADAA) ilk üyelerindendir. Bu kurumun son derece itibarlı olan Jerilyn Ross Ödülü'nü almıştır. Terapistler için eğitimler düzenleyen, aranan bir uzmandır. *What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders* kitabının ortak yazarıdır.

Dr. Martin N. Seif, Amerika Kaygı ve Depresyon Birliği'nin kurucularındandır. 1977-1991 yılları arasında yönetiminde yer almıştır. New York-Presbyterian Hastanesi'nde fakülte üyesidir, The Anxiety and Phobia Treatment Center at White Plains Hospital'da yöneticilik yapmaktadır. Kognitif bilişsel psikoloji sertifikası vardır. New York, NY ve Greenwich, CT'de özel muayeneler yapmaktadır. *What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders* kitabının ortak yazarıdır.