AZ DÜŞÜN UZUN YAŞA

DR. PIA CALLESEN

Depresyon için çığır açan yeni bir tedavi

Çeviri: Damla Atamer

Kişisel Gelişim: 123
ISBN: 978-605-297-495-7
Yayıncı Sertifika No: 49073

AZ DÜŞÜN
UZUN YAŞA

Yazar: Dr. Pia Callesen
Çeviri: Damla Atamer
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Grafik Tasarım: Ulaş Karatağ
Yayın Koordinatörü: Özge Ceren Hacıosmanoğlu
Editör: Hümanur Turan

Baskı
MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 e-posta: mymatbaa34@gmail.com Sertifika No: 47939

YAKAMOZ KİTAP © PIA CALLESEN

Originally published in the Danish language under the title:
LEV MERE T Æ NK MINDRE
by Pia Callesen
Copyright © Pia Callesen 2017

Published by arrangement with Politikens Forlag JP/Politikens Hus A/S
via AnatoliaLit Agency.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.
Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz,
kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP
Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL
Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35
www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr
www.facebook.com/yakamozkitap
www.twitter.com/yakamozkitap

AZ DÜŞÜN
UZUN YAŞA

DR. PIA CALLESEN

YAZARIN NOTU

Şiddetli depresyondan mustaripseniz tıbbi yardım almanız gerekmektedir. Bu kitaptaki alıştırmaları uygulayarak şifa bulamazsınız. Bu kitap, Bilişötesi Terapi Enstitüsü (MCT-I) tescilli bir klinikte veya MCT-I sertifikalı bir terapist tarafından verilen bilişötesi terapi eğitiminin yerini tutamaz ancak size karanlık düşüncelerden ve depresyondan çıkış için yeni bir yol göstererek ilham ve fikir verecektir.

İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında *9*

Pia Callesen'in Önsözü *11*

Adrian Wells'in Önsözü *17*

Bölüm Bir *19*

Kendinize Yönelik Sonsuz Analizlere Son

Bölüm İki *55*

Tetikleyici Düşüncelerin ve Ruminasyonların Farkına Varın

Bölüm Üç *81*

Kontrolü Ele Alın, Başarabilirsiniz

Bölüm Dört *117*

Ruminasyon (Sadece) Bir Alışkanlıktır

Bölüm Beş *133*

Kafanızdan Çıkın, Hayatınıza Girin

Bölüm Altı *153*

Beyninizin Gerçekten İlaca İhtiyacı Var mı?

Bölüm Yedi *163*

Dönmemek Üzere Depresyona Son Verin

Kavramları Öğrenelim *172*

Bilişötesi Terapiyi Denemek İster misiniz? *174*

Referanslar *175*

YAZAR HAKKINDA

Doktor Pia Callesen, Manchester'da bulunan Bilişötesi Terapi (MCT) Enstitüsü'nde, MCT'nin yaratıcısı Profesör Adrian Wells'ten eğitim almış bir terapist ve bilişötesi terapi uzmanıdır. Doktorasını Manchester Üniversitesi'nde tamamlamıştır ve şu an Danimarka'da hem terapistlik hem de klinik yöneticiliği yapmaktadır. Bilişötesi terapi üzerine *Az Düşün Uzun Yaşa* ve *Seize Life, Let Go of Anxiety* olmak üzere iki popüler kitap yazmıştır. Kitaplarının her ikisi de Danimarka'da çoksatanlar listelerine girmiş olmakla birlikte dünya çapında birçok farklı dilde yayımlanmıştır. Cektos isimli kliniği, İngilizce olarak çevrimiçi terapi imkânı sunmaktadır.

"HERKESİN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ VARDIR
VE HERKES KİMİ ZAMAN BU OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE
İNANIR. LAKİN HERKESTE DEPRESYON VE
DUYGUSAL ACI GELİŞMEZ."

ADRIAN WELLS

Pia Callesen'in Önsözü

Saygın psikoterapistler on yıllar boyunca, depresyonun beynin biyolojik bir hastalığı olduğu ve depresyon semptomlarının öncelikle serotonin isimli sinir taşıyıcısının eksikliğinden kaynaklandığı fikrine sıkı sıkıya bağlı kaldılar. Bunun sonucu olarak da birçok terapist uzun yıllar boyunca, hastaları depresyon semptomları gösterdiğinde onlara "mutluluk hapı" olarak adlandırılan ilaçlar yazdı. Hastalarına alternatif olarak karşılıklı konuşma terapisi üzerine uzmanlaşmış bir psikolog veya psikoterapistle görüşme teklifinde bulundular. Bu karşılıklı konuşmaların amacı, çoğu durumda sorunlarla travmayı haritalamak ve işlemek veya olumsuz düşünceleri daha olumlu ya da gerçekçi düşüncelere dönüştürmek olmuştur.

Ne var ki çığır açan yeni araştırmalar, depresyonun büyük ölçüde bireyin kendisinin kontrol edebildiği bir durum olduğunu göstermektedir. Manchester Üniversitesi'nde 2016 yılında tamamladığım kendi doktora tezim de dahil olmak üzere birçok çalışma, depresyonun olumsuz düşünce ve duygularla yanlış şekillerde başa çıkmaya çalıştığımızda ortaya çıktığını, bu nedenle de düşünce ve duygularımızla daha uygun şekillerde ilişki kurmayı öğrendiğimizde melankoli ve depresyon riskini azaltabildiğimizi göstermiştir.

Bu kitapta, depresyonun bizi etkileyen ve üzerinde hiçbir etkimizin olmadığı kontrol edilemez bir durum olduğuna dair modası geçmiş anlayışı ele alıyorum. Bununla birlikte yine modası geçmiş tedavi yöntemlerini, yıllarca süren karşılıklı konuşma terapileri ve ilaçları ele alarak, bunların yerine yeni ve çok etkili bir yöntem sunuyorum. Bu yönteme bilişötesi terapi diyoruz.

Bilişötesi terapi, Manchester Üniversitesi'nden İngiliz psikolog Adrian Wells tarafından, neden bazı insanlarda depresyon da dahil olmak üzere çeşitli ruhsal hastalıklar ortaya çıkarken, diğer insanlarda bu hastalıkların ortaya çıkmadığına ilişkin yirmi beş yıllık bir araştırmaya dayalı olarak geliştirilmiştir. Wells, tedavi kılavuzları sunarak bizi depresyona sokanın keder, kazalar, üzücü duygular veya olumsuz düşünceler olmadığını belgeledi. Bunların aksine bizi depresyona sokan, bu düşüncelerle başa çıkma şeklimizdir. Bazı şeyleri kafamızda uzun süre kurduğumuzda –her gün saatlerce uzun uzun düşünerek zihnimizde aynı düşüncelerin dönüp durmasına olanak sağladığımızda– depresyona girme riskimiz, düşüncelerimizi edilgen bir şekilde gözlemleyip onları olduğu gibi bırakmamıza kıyasla çok daha büyüktür.

Wells ayrıca, bazılarımızın neden diğerlerimizden daha fazla kafasında kurduğunun altında yatan üç ana neden olduğunu bulmuştur: Bunlardan birincisi, düşünüp durduğumuzun farkında olmamamız; ikincisi, kafamızda dönüp duran düşünceleri kontrol edebileceğimize inanmamamız; üçüncüsü ise, düşünüp durmanın bize yardımcı olduğuna ikna olmamızdır. Sağlığımızı sürekli olarak izlediğimizde ve herhangi bir şeyi nasıl yaptığımızı kontrol altında tuttuğumuzda kendimizi üzüntüyle enerji eksikliği gibi depresyon semptomlarına neden olabilecek ve bunu sürdürecek aşağı yönlü bir sarmalın içine sokarız. Bu, kendimize karşı rasyonel, olumlu veya şefkatli bir şekilde düşünmeye çalışsak bile geçerlidir. Düşüncelerle başa çıkmanın tüm bu yolları daha fazla düşünce yaratır. Wells'in dediği gibi: "Aşırı düşünme problemini daha fazla düşünerek aşamazsınız; bunun üstesinden sadece daha az düşünerek gelebilirsiniz." Bilişötesi terapi, Wells'in araştırmasından yola çıkarak bu konuya uyarlanmıştır.

2000'lerin başından beri psikolog olarak çalışıyorum ve mesleğimin ilk on yılında dünyadaki en çok denenmiş, test edilmiş ve iyi

bir şekilde belgelenmiş yöntemlerden biri olan geleneksel bilişsel davranışçı terapiyi (BDT) içeren uygulamalar kullandım. Bilişsel terapi, düşüncelerin sağlığımız için merkezi bir yerde olduğu, bu nedenle de depresyon ve kaygının üstesinden gelmek için işlenmeleri ve değiştirilmeleri gerektiği fikrine dayanır.

Bilişötesi terapi ve Adrian Wells ile ilk tanışmam, ruhsal hastalıklar konusundaki anlayışımı kökten değiştirdi. Bilişötesi terapi aracılığıyla yüzlerce danışanla yapılan vaka çalışmalarından sonra benim için açık olan şuydu: Ruhsal hastalıkların nedeni, on yıldır inandığım gibi genetik miras, çevre ve olumsuz düşüncelerin bir kombinasyonu değil. Wells'in tanımladığı neden, kusurlu zihinsel ve davranışsal stratejilerimizdir. Düşüncelerimizi ve inançlarımızı uygun olmayan yollarla ele aldığımız için depresyona gireriz. Dolayısıyla depresyon, yaşamak zorunda olduğumuz bir hastalık değildir.

Bu farkındalık, zihnimde bir düşünce fırtınası yarattı: Yıllar boyunca danışanlarıma çok daha fazla yardımcı olabilir miydim? Danışanlarımın çoğu bilişsel terapinin faydalı olduğunu hissetmişti ancak şimdi bilişötesi terapiyle hem tedavi süresini kısaltabileceğimi hem de tedavinin etkisini önemli ölçüde artırabileceğimi keşfetmiştim.

Wells ve bilişötesi terapiyle tanıştıktan kısa bir süre sonra şahsen terapötik yardıma ihtiyacım oldu. Kocamla bir bebeğimiz olmuştu ki doktorlar bize küçük Louie'mizin epileptik nöbetlere neden olan nadir bir genetik bozuklukla doğduğuna dair üzücü haberi verdi. Kontrol altına alamazsak, nöbetlerin beynine zarar verme ihtimali vardı. İliklerime kadar sarsılmıştım, derinden üzülmüştüm ve düşünceler kafamda dönüp duruyordu: Louie'ye ne olacaktı? Louie'nin beyni çok hasar görürse kocamla nasıl davranacaktık? Peki ya tüm umutlarımız ve hayallerimiz ne olacaktı?

Oğlumun genetik rahatsızlığıyla ilgili her şeyi öğrenebilmek için doktorlara sorular sormanın yanı sıra kendi araştırmamı yapmak üzere yoğun bir dürtü hissediyordum. Aynı anda süper anne, sorun çözücü ve bu alanda uzman olmak istiyordum. Bununla birlikte henüz edinmiş olduğum bilişötesi terapiye dair bilgiler, bu düşünceleri sınırlamama yardımcı oldu. Çözüm bulmak ve Louie'yi iyileştirmek için tüm zihinsel gücümü kullanmak benim işim değil, doktorların işiydi. Kendimi depresif bir duruma sokmayacaktım. Onun yerine Louie'nin yanında olan bir anne ve kocasına destek olan bir eş olacaktım.

Gün boyunca aklıma takılan birçok düşünceyi ve soruyu bırakmaya karar verdim. Böylece sabit bir saat belirleyip akşam saat beşle altı arasını düşünüp taşınmaya ayırdım. Bu, meslektaşlarımdan birinin tabiriyle, ağzınızda tüm gün bir sakız tutup, sakızı ancak saat beşte çiğnemenize izin verilmesi gibidir. Kolay değildir. Düşünceleri bırakmayı ve odağınızı hayatınızdaki diğer alanlara kaydırmayı öğrenmek farkındalık, sabır ve kararlılık gerektirir. Bilişötesi terapinin ne kadar güçlü bir yöntem olduğunu ilk elden deneyimledim ve ben, kocam ve Louie olmak üzere üçümüz de krizi yara almadan atlattık.

Bu kitabın okuyucuları için dileğim, depresyonu yaratan veya sürdüren stratejileri kontrol etmenin mümkün olduğunu –benim gibi– anlamalarıdır. Bu kitapta bilişötesi terapinin aşamalarını adım adım anlatıyor ve her adımda bu yöntemleri kliniğimde nasıl kullandığımı ve danışanlarımın bilişötesi ilkeleri hayatlarında uygularken hangi alıştırmaları ve püf noktaları kullandıklarını gösteriyorum.

Bu kitap bilişötesi terapinin yerini tutamaz. Yoğun bir depresyon yaşıyorsanız, size en uygun tedaviyi alabilmeniz için derhal tıbbi desteğe başvurmanızı tavsiye ederim. Ancak bilişötesi terapi, yoğun bir depresyondaysanız da faydalı olabilir. Bireyler üzerinde yapılan deneyler, bilişötesi terapinin bir parçası olan dikkat eğitiminin bile

(bkz. Bölüm 3) tek başına, yoğun depresyondan mustarip kişilerin semptomlarını önemli ölçüde hafiflettiğini göstermiştir. Bilişötesi Terapi Enstitüsü'ne kayıtlı terapistlerin listesi için 174. sayfaya göz atabilirsiniz.

Bu kitapta, doğal olarak olumsuz düşünce ve duygulara neden olan büyük yaşam krizleri nedeniyle depresyona giren Natacha, Mette, Leif ve Berit ile tanışacaksınız. Her biri hikâyelerini, problemlerini, nasıl moralsiz ve depresif hissettiklerini, bilişötesi terapi yoluyla bugün depresyondan kurtulabilmek adına düşünce ve duygularıyla nasıl yeni bir ilişki kurduklarını birinci ağızdan paylaşıyorlar.

Bilişötesi terapi, hayatın zorluklarına karşı bir koruma değildir. Düşüncelere dalma ve ruminasyon* üzerindeki kontrolümüzü yeniden keşfetmek ve odağı kendimizin ötesindeki yaşamın diğer alanlarına kaydırmak için bir araçtır. İşte, depresyonun üstesinden geldiğimiz ve hayatın yaşandığı yer burasıdır.

* Aynı konu üzerinde düşünüp durma, aşırı kafa yorma durumu. (ed.n.)

Adrian Wells'in Önsözü

Manchester Üniversitesi, Birleşik Krallık

Daha etkili kanıtlara dayalı psikolojik terapilere ihtiyaç vardır. Doktor Pia Callesen, bu kitabında bilişötesi terapiyi (MCT) kliniğinde nasıl kullandığını anlatmaktadır. Doktor Callesen, Bilişötesi Terapi Enstitüsü'nden* mezun olmuş, ayrıca doktorasını Manchester Üniversitesi'nde benim danışmanlığımda tamamlamıştır. Depresyondan mustarip kişilerde MCT'nin etkinliğinin, bilişsel davranışçı terapiyle karşılaştırıldığında ne kadar büyük olduğuna dair araştırmalar yapmıştır.

Okuyucu bu kitapta tedavisini tamamlamış hastaların deneyimleriyle zengin bir şekilde resmedilmiş bir MCT (Metacognitive Therapy) özeti bulacaktır. Bu kitap, yeni bir tedavi yaklaşımı üzerine düşünmek isteyen depresyon hastaları ile bazı temel ilkelere giriş yapmak isteyen herkes için paha biçilemez bir kaynaktır.

Bilişötesi Terapi, kişinin düşüncelerini nasıl düzenlediğiyle ilgilenir. Hayatı iyi ya da kötü olsun fark etmez, kişi depresyona neden olan düşünce kalıplarını azaltmayı öğrenebilir. MCT, bir meslektaşımla birlikte 1994 yılında yola çıktığımız psikolojik araştırma ve teorilerdeki ilerlemelere dayanmaktadır. Bu çalışmalarda, o dönem için radikal sayılan bazı iddialarda bulunmuştuk. Kaygı ve depresyon sorunlarının çoğunun, kişinin temel (bilişötesi) inanç sistemiyle bağlantılı bir düşünme modelinden kaynaklandığını belirledik ve bunu araştırmalarımızda destekledik. Bu düşünce kalıbını ortadan kaldırabilir ve inanç sistemini değiştirebilirsek, yeni bir terapi türü ortaya koyabilir, dolayısıyla belki de daha etkili sonuçlar elde edebiliriz.

---

* www.mct-institute.com

Yıllarca süren araştırma ve klinik çalışmalardan sonra bunu yapabilmek için MCT'yi geliştirdim. Bu yaklaşımı destekleyen büyük miktarda veri birikimimiz vardır.

Doktor Callesen'in kitabı, depresyon hastalarını ve ayrıca terapistleri MCT hakkında daha fazla bilgi edinmeye motive ederse, işte o zaman amacına ulaşmış olacaktır. Kişiye umut verir ve depresyonun beraberinde getirdiği ıstıraptan bir kaçış yolu gösterirse, başarılı olacaktır.

Bölüm 1

KENDİNİZE YÖNELİK SONSUZ ANALİZLERE SON

"Depresyona girmek" ifadesini bilir misiniz?

Pekâlâ, size bir sav ile meydan okuyacağım: Depresyon *girdiğimiz* bir şey değildir. Dışarıda bulunmaz. Biz kendimizi kışkırtırız. Bu nedenle istersek kendimiz de onunla savaşabiliriz. Depresif düşüncelerin bizi ele geçirmemeleri için kontrolü ele alabiliriz.

Buna inanmak sizin için zor olabilir. Çoğumuz depresyonun ya duygusal bir kriz ya da beyindeki kimyasal bir dengesizlik nedeniyle bizi etkileyen bir durum olduğunu öğrenmişizdir. Bu varsayımlarda depresyondan kaçınma imkânı yoktur. Bizim etkileyebileceğimiz bir şey değildir. Nasıl ele alırsak alalım, depresyonun durumlara bağlı olarak ortaya çıktığını öğrendik.

Bu, yaygın ve kesin bir görüş olsa da güncel araştırmalar depresyonun bu şekilde ilerlemediğini göstermektedir. Yaşam boyunca hepimizin bedeninde ve ruhunda sıyrıklar, yaralar oluşur. Krizler, yenilgiler, hastalıklar ve hayal kırıklıkları yaşarız. Acı, keder, korku, üzüntü, sıkıntı ve öfke hissederiz. Ancak hepimiz depresyona girmeyiz. Peki neden? Cevap, bir krizle veya olumsuz düşüncelerle karşılaştığımızda her birimizin uyguladığı farklı stratejilerde yatar. Bazı stratejiler o kadar uygun değildir ki bizi doğrudan depresyona sokar. Diğer stratejiler bizi depresyondan uzaklaştırır; işte bu stratejileri öğrenebilir, kendimize faydalı olabiliriz. Bu stratejiler arasında bilişötesi terapi de vardır.

Danışanlarıma depresyonlarını hafifletmek adına sorumluluk alabileceklerini söylediğimde, bazıları bunu yoğun bir baskı olarak deneyimliyor. "İyileşmek benim sorumluluğum mu yani?" diye soruyorlar. Bunu zor bulmanın başlangıçta oldukça normal olduğu konusunda sizi temin etmek isterim. Ne var ki doğru adımlarla bunu yapabileceğinizden de emin olmanızı istiyorum. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, yalnızca altı ila on iki seanslık bilişötesi terapinin ardından depresyondan kurtulan Natacha, Mette, Leif ve Berit ile tanışacaksınız.

Bilişötesi terapiyle nihayet, çocukluk deneyimlerinden bahsetmenin depresyonu tedavi etmenin yolu olduğuna inanan Freudyen psikanalizin kalıntılarından kurtuluyoruz. Ayrıca depresif bir kişinin olumsuz inançlarını daha gerçekçi ve incelikli inançlara dönüştürmeyi amaçlayan bilişsel terapiye de meydan okuyoruz. Ne çocukluğu günah keçisi belleyen ne de karanlık düşünceleri daha parlak düşüncelere dönüştürmeyi amaçlayan bilişötesi terapi, psikolojide çığır açan örnek bir değişimdir. Bununla birlikte kişinin kendine yönelik sayısız analizler yapması, artık depresyondan kurtulmanın yollarından biri değildir. Bu terapi şekli, düşünce ve duygularınızla *daha fazlasını* değil, *daha azını* yapmaya dayanır.

Diğer terapi biçimlerine katılmış kişilerin, bilişötesi terapiyi "tersine" bir terapi biçimi olarak algılamaları anlaşılabilirdir. Çünkü terapi ararken, iyileşmek için sorunlarımızı işlememiz ve duygularımızı sözlü olarak dışavurmamız gerektiğine dair bir beklentimiz vardır.

Öte yandan bilişötesi terapi, düşüncelerinizin ve duygularınızın kapsamlı bir şekilde işlenmesinin depresyon belirtilerine yol açtığı önermesiyle başlar. Günde birkaç saatimizi olumsuz deneyimlerimizi ve duygularımızı düşünmek, bunlar hakkında konuşmak, bunları işlemek ve analiz etmek için harcarsak ya da duygusal sorunlarımıza çözüm bulmakla boğuşursak, kendimizi depresyona sokma riskini al-

mış oluruz. Depresif bir duruma girdiğimizde ya da depresyon semptomları gösterdiğimizde, depresyonun kendisini de daha fazla düşünüp durma eğiliminde oluruz ve depresyon hakkında birçok analiz ve düşünce işleme süreci ile onu canlı tutma riskiyle karşı karşıya kalırız.

ŞAŞIRTICI ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Bilişötesi terapi şu anda depresyon üzerindeki kanıtlanmış etkisiyle dünyayı kasıp kavuruyor. Tedavi, Birleşik Krallık'ın Ulusal Sağlık Hizmeti kılavuzlarında yaygın kaygı için göz önüne alınması gereken bir tedavi olarak belirtilmiştir. Yakında başka ülkelerde de depresyon ve anksiyete tedavisi için benzer önerileri göreceğimize inanıyorum.

Aslında klinik çalışmalarımı araştırma ile birleştirmeye karar vermemi sağlayan, bilişötesi terapi üzerine çalışan diğer araştırmacıların ve psikologların umut verici sonuçlar aldıklarından söz edilmesiydi. Profesör Adrian Wells tarafından yayınlanan araştırmadan derinden ilham aldım: Bilişötesi terapi alan insanların yüzde yetmiş ila yüzde sekseni anksiyete veya depresyondan kurtulmuştu. Bu, bilişsel terapi de dahil olmak üzere diğer birçok terapi yönteminden önemli ölçüde daha yüksek bir sonuçtur. Ancak bu olumlu sonuçlar öncelikle küçük ölçekli çalışmalara ve deneylere dayanmaktaydı. Bilişötesi terapinin kliniğimde bir hedef gruba uygulandığında da aynı derecede güçlü sonuçlar ortaya çıkarıp çıkarmayacağını merak ediyordum. Wells'e bir doktora projesi başlatmakla ilgili fikrimi yazdım. Kliniğimde destek arayan kişiler arasında bir dizi etkinlik deneyi yapmayı planladık. Böylece terapinin doğrudan etkisini araştıracaktım.

Öncelikle, terapötik tedavilerin depresyon üzerindeki etkisine ilişkin yapılmış tüm araştırmaların sistematik bir incelemesini yaptım. Bu, bilişsel terapi ve danışanların düşüncelerine, mevcut yaşam koşullarına ve diğer insanlarla ilişkilerine odaklanan diğer terapi yöntemleri

kullanıldığında, araştırmalardaki katılımcılarının yaklaşık yüzde ellisinin depresyondan kurtulduğunu ortaya koydu. Yüzde elli, övünülecek bir istatistik değildir.

Daha sonra, Wells'in elde ettiği etkileyici sonuçların Danimarkalılarla yeniden ortaya koyulup koyulamayacağını araştırmaya başladım. Araştırmam, önce tek danışan içeren denemeler olarak, sonrasında daha büyük ölçekli rasgele denemeler şeklinde yürütülecekti. Bu, somut anlamda, terapi seansından önceki haftalarda gerçekleşmiş herhangi bir etkinin sadece geçen zamana bağlı olmadığından emin olmak adına, katılımcıların depresyon düzeylerini birkaç kez ölçtüğüm anlamına geliyordu. Bir meslektaşımla birlikte ve Adrian Wells'in gözetiminde depresyondan mustarip dört Danimarkalıya bilişötesi terapiyi önerdik.

Dördü de başlangıçta yoğun bir depresyondaydı. Katılımcılardan üçü beş ila on bir MCT seansının ardından depresyondan kurtulurken, bir tanesinin depresyonu tamamen geçmemekle birlikte hafifledi. Terapiden altı ay sonra ise dört katılımcılının dördü de depresyondan tamamen kurtulduklarını ve etkinin sürdüğünü belirtti. Sonuçlar etkileyiciydi ve bu deney *İskandinav Psikoloji Dergisi*'nde yayımlandı.

Tek danışan içeren denemeden sonra rasgele iki gruba ayırdığım yüz elliden fazla depresyon hastası Danimarkalı üzerinde altı aydan fazla süren daha büyük bir çalışma yürüttüm; bu iki gruptan biri bilişsel terapi alırken, diğeri bilişötesi terapi aldı. Çalışma hiçbir şüphe bırakmadı: Bilişötesi terapi hem kısa hem de uzun vadede önemli ölçüde daha olumlu bir etkiye sahipti. Araştırmama paralel olarak, psikolog Roger Hagen yönetimindeki bir grup Norveçli araştırmacı da otuz dokuz Norveçli üzerinde bilişötesi terapinin etkisini incelemekteydi. Sonuçlar yine olağanüstüydü. Yüzde yetmiş ila sekseni iyileşmiş ve bu kişilerde altı ay sonraki takip değerlendirmesinde yeniden depresyon gelişmemişti. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar, bilişötesi

terapinin –şu anda– depresyona karşı gözlemlenmiş muhtemelen en iyi etkiye sahip olduğunu gözler önüne sermektedir.

Bilişsel terapi mi görüyorsunuz?

Bilişsel terapi veya herhangi başka tür bir terapi görüyor ve bu yöntemle devam etmek istiyorsanız, farklı yöntemler birbirinin etkisini ortadan kaldırabileceğinden bilişötesi terapi ilkelerini diğer terapilerle aynı anda kullanmanızı önermem. Bilişötesi terapi en iyi şekilde, saf haliyle işe yarar.

ZİHİN KENDİNİ DÜZENLER

Daha önce de belirttiğim gibi terapistler, hayat acı verici olduğunda depresyon ve diğer ruhsal hastalıklardan mustarip olduğumuzu ileri sürmüşlerdir. Sonuç olarak da tedavi yöntemleri, kişinin zihninde biriktiğine inanılan travmaları ve kötü deneyimleri işlemeye odaklanmıştır. Bu, Adrian Wells ve arkadaşı Gerald Matthews 1990'ların başında, uzun süren araştırmalarının ardından tamamen yeni bir insan zihni modeli sunduklarında da terapi çevrelerinde tekrarlanmıştır. Bu çalışmalarla, zihnin kural olarak, kendini yeniden düzenlediğini kanıtlamışlardır; nasıl ki vücudumuz kendini iyileştirebiliyorsa, ruhumuz da kendini iyileştirebilir.

İnsan vücudu binlerce yıl boyunca, kesikler ve kırılmaların ardından yaraları ve kemikleri iyileştirme yeteneği geliştirmiştir. Bisikletten düştükten sonra kanayan bir dizin hayatımızın kalanında kanamaya devam etmediğini, hepimiz henüz çocukken öğreniriz. Vücudumuz kendini, bizim bir şey yapmamıza gerek kalmaksızın en harika şekilde iyileştirir ve bu, nispeten hızlı bir şekilde gerçekleşir. Ancak yarayı koparır, kaşır ve ovalarsak, o zaman o kadar da çabuk kapanmaz. Hatta enfeksiyon oluşturarak ve yarayı büyüterek işleri daha da kötüleştirme riskiyle karşı karşıya kalırız.

Wells ve Matthews'un araştırmasının da gösterdiği üzere vücudumuzda olanın aynısı ruhumuzda da gerçekleşir. Boşanma, kaza veya yangın gibi tatsız veya mutsuz bir deneyimin ardından, düşünceler doğal olarak bu deneyime odaklanır. Dolayısıyla bu deneyim, günde birkaç kez, düşünce ve imgeler şeklinde zihnimizde tekrar tekrar belirecektir. Bu düşünce ve duyguların olumsuz olması ile bunlara keder, korku, üzüntü, hayal kırıklığı, hatta belki de öfkenin hâkim olması oldukça doğaldır. Kötü bir deneyimden sonra ruhumuz –tıpkı derimiz gibi– yaralanıp acı çeker. Aynı şekilde, tıpkı kaşımaya direndiğimizde dizimizin iyileşmesi gibi duygular üzerine derin derin düşünerek onları beslemekten kaçınırsak, zihnimiz de iyileşir. Düşünceler, imgeler ve dürtüler bizi kısa bir süre için ziyaret eder ancak biz onları yakalamaz, bastırmaz veya başka bir şekilde onlarla baş etmeye çalışmazsak yeniden kaybolurlar. Onları düzenli bir şekilde erişilmek üzere aklımızın önünde tutmazsak, tıpkı elekten geçen kum taneleri gibi geçip giderler.

Bu yeni anlayış, depresyonun nedenlerine ilişkin eski algılara bir son vermekte. Çünkü zihnin kendi kendini iyileştirebildiğini başlangıç noktası olarak kabul edersek, o zaman neden bazı insanlar hayatta karşılaştıkları bir krizden sonra depresyona girerken, diğerleri girmez?

ZİHİN ÜÇ DÜZEYDE ÇALIŞIR

Wells, işlenmemiş olumsuz deneyimlerin depresyona katkısının olduğuna dair yaygın algıya meydan okudu. Herkesin bazen olumsuz düşüncelere kapıldığını, herkesin bu olumsuz düşüncelere inandığını ancak herkesin ruhsal bir hastalığa sahip olmadığını açıkladı. Bu nedenle Wells ve Matthews şu soruyu sordu: Olumsuz deneyimlere ve düşüncelere sahip olmak tek başına depresyona yol açmıyorsa, depresyona yol açan nedir? Bir insanı depresyona sokan faktörler nelerdir?

Araştırmaları onları, insan zihninin bilişötesi bir modeline ulaştırmıştır. *S-REF modeli* (Duygudurum Bozukluğunun Kendini Düzenleyici Yürütme İşlevi Modeli), zihnin üç düzeyde çalıştığını göstermiştir:

1. Dürtülerin, düşüncelerin ve duyguların sürekli etkilediği daha alt bir düzey. Bu dürtülerle, düşüncelerle ve duygularla meşgul olmazsak uçup giderler, kendi kendilerine kaybolurlar.
2. Düşüncelerimizle başa çıkmak için stratejilerimizi seçtiğimiz, stratejik orta düzey.
3. Olası stratejilerle ilgili bilgimizi içeren bilişötesi düzey.

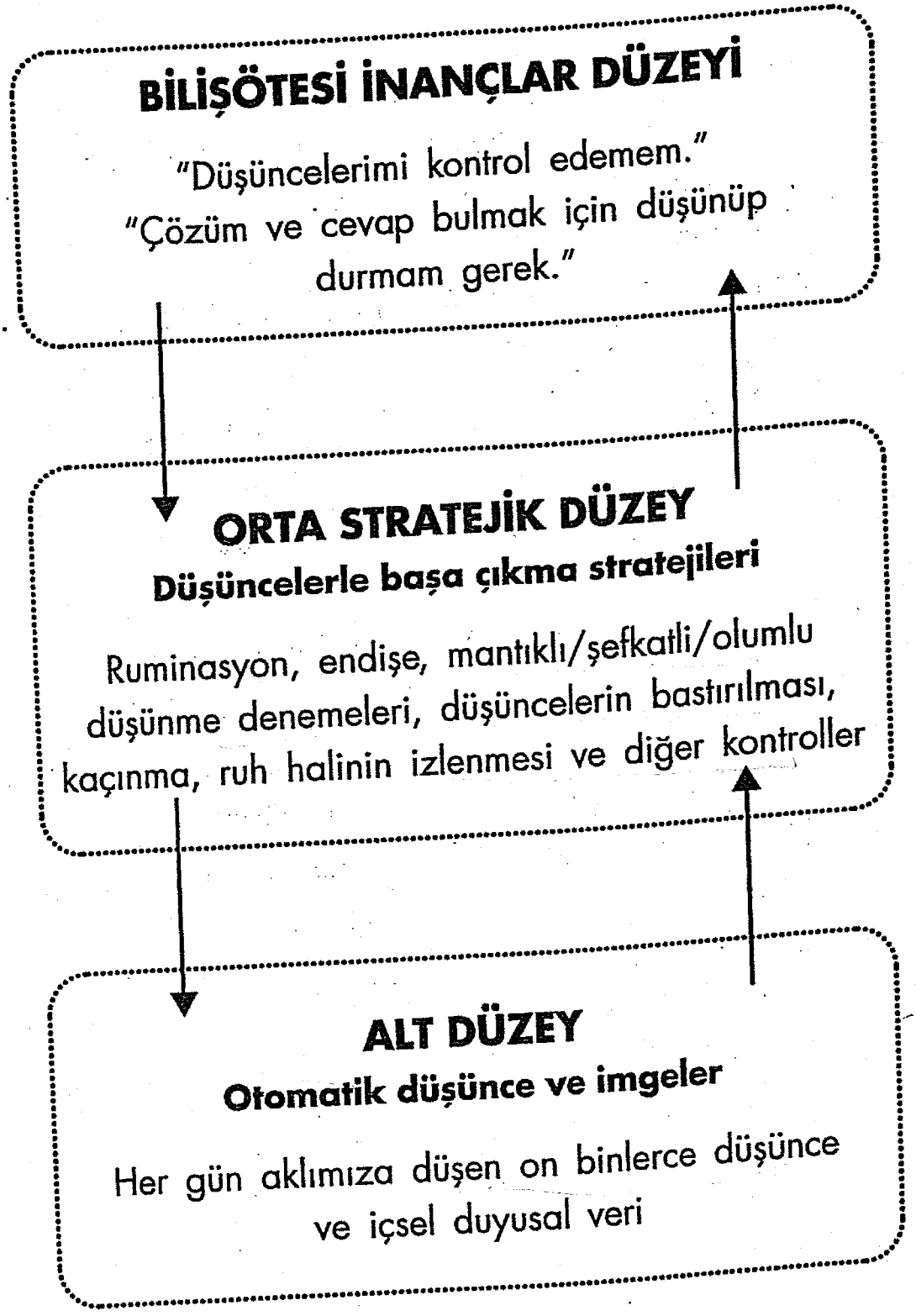
Şimdi bu üç düzeyi daha detaylı inceleyelim:

1. Alt Düzey: Otomatik düşünceler ve imgeler

Bu düzeyde, beynimizin üretmek üzere yapılandırıldığı kendimizle ilgili binlerce dürtü, düşünce, imge, duygu, anı ve bilişötesi inançlara kapılırız. Aklımıza gelen tüm bu düşünceleri, çağrışımları ve dürtüleri kontrol edemeyiz. Doğaldırlar ve –hem iyi hem de pek iyi olmayan– karşılaşmalardan, olaylardan ve deneyimlerden dolayı biz farkında varmadan ortaya çıkarlar. Örneğin sevgiliniz tarafından hayal kırıklığına uğradıysanız ve incindiyseniz, yeni bir ilişkiye başlama konusunda doğal olarak gergin ve güvensiz hissedersiniz. Hayatın erken dönemlerindeki deneyimlerin yarattığı bu tür düşünce ve duygular oldukça yaygındır ve kendi başlarına bir sorun teşkil etmezler. Ruh halimizi ve esenliğimizi belirleyen, bu istemdışı düşünce ve duyguları ele alış şeklimizdir. Bunları nasıl işleyeceğimize karar verdiğimiz düzey orta stratejik düzeydir.

ZİHİN NASIL ÇALIŞIR?

Wells ve Matthews'un S-REF Modeli'nden (1994) uyarlanmış ve sadeleştirilmiştir.



2. Orta Düzey: Stratejiler

Bu düzey, daha alt ve kontrol edemediğimiz düzeyde meydana gelen düşünce ve duygular için stratejilerimizi içerir. Stratejiler, düşüncelerin ve duyguların kısa ve geçici olup olmadığını ya da bilincimizde kalıp kalmadığını, durmadan dönüp dönmediğini belirler. Düşünce ve duygular için ruminasyon ve endişe gibi tüm aktif stratejiler, düşünce akışımızı sürdürür. Hem düşünce tarzımız hem de duygusal hayatımızla ilgili bilişötesi bilgilerimiz (zihnin bilişötesi inanç düzeyi) arasından gönüllü olarak seçtiğimiz stratejileri kullanarak alt düzeyden gelen dürtülerle hemen hemen bilinçli olarak ilgilenmiş oluruz. Örneğin işinize olan ilginizi kaybettiğinizi düşünüyorsanız, bununla başa çıkma stratejiniz analiz olabilir. Sonrasında kaybettiğiniz ilginin nedenini açıklamak için bilginizi, karşılaşmalarınızı, yaşadığınız olay ve deneyimleri analiz etmek üzere aklınızı kullanırsınız. Neyin değiştiğini sorgularsınız. Belki de işinizi değiştirmenizin vakti gelmiştir? Tamamen yeni bir sektör mü bulacaksınız? Yeni bir eğitim mi alacaksınız? Problem çözme stratejileri uygulamanız bir çözüm sağlarsa, her şey yolunda demektir ve hayatınıza devam edersiniz. Ancak belki de bu iyi analitik yöntemler yetersizdir. Dolayısıyla çözüm olmadığında ruminasyon daha fazla düşünceye neden olur ve düşüncelere harcadığımız zaman her geçen gün biraz daha artar: Üniversiteye yeniden dönmeyi göze alabilir miyim? Evi ipotek gösterip kredi çekebilir miyim? Daha ucuz bir yere mi taşınsak? Çocuklar okul değiştirmek zorunda kalır mı?

3. Bilişötesi İnançlar Düzeyi: Düşüncelerimiz ve düşünce süreçlerimizle ilgili varsayımlar

Bunlar, dürtülerimizle, düşüncelerimizle ve duygularımızla nasıl başa çıkacağımıza karar verirken başvurduğumuz inançlardır. Her gün zihnimizde binlerce düşünce geçtiği için hepsiyle tek tek ilgilenecek vaktimiz olmaz. Bu nedenle bir seçim yapmamız ve hangi düşünceleri işleyip hangilerini işlemeyeceğimize karar vermemiz gerekir. Örneğin işten kovulmuşsak, bunun nedeni üzerine düşünmenin mantıklı olacağını görebiliriz: Neden kovuldum? Ruminasyonların yararlı olduğuna, bir sebep bulmamızı sağlayacağına inanırız. Aynı zamanda da ruminasyonları kontrol edemeyeceğimizi hissedebiliriz. Ruminasyona günde iki saatimizi de ayırsak on saatimizi de ayırsak, bunun rasgele ve kontrolümüz dışında geliştiğini düşünürüz. Bilişötesi inançlarımız, ruminasyona teslim olup olmadığımızı veya başka bir seçeneğimiz varmış gibi hissedip hissetmediğimizi belirler. Bu nedenle bilişötesi inançlar düzeyi, zihnimizdeki, düşüncelerimizi ele alışımızı açıp kapatabilir miyiz ve düşünce akışımıza dair stratejileri kontrol edebileceğimize inanıyor muyuz gibi soruların cevaplarına dair bilgileri içerir.

S-REF modelini, yeni boşanmış ve eski kocasıyla anlaşmazlığa düştüğü için kliniğime gelen bir kadın danışan örneğiyle açıklayacağım. Çocukların nerede yaşamaları, nasıl yetiştirilmeleri gerektiği ve uzun tatillerde hangi ebeveynle kalacaklarına karar verme konularında sürekli tartışıyorlardı. Babalarıyla birlikte oldukları her gün çocuklarının iyi olup olmadıklarını düşünüyordu. Adamın onlara düzgün davranıp davranmadığını. Boşanmaya karar verenin kendisi olduğunu göz

önüne aldığında iyi bir anne olup olmadığını. Bu düşüncelerin tümü, otomatik düşünceler olarak zihninin **alt düzeyinde** ortaya çıkıyordu.

Bu düşüncelere şaşırmıştı. Her gün, çocuklar akşam yattıktan sonra oturup dikkatlice düşünerek ya da düşüncelerini bir günlüğe yazarak, tüm sorularına cevap bulacağına dair kendi kendine söz veriyordu. Bu ruminasyon ve stratejik planlama, zihnin **orta stratejik düzeyinde** gerçekleşiyordu.

Ruminasyonları kontrol edemediğinden emindi. Günde bir veya on saat, ne kadar uzun süre düşüncelere daldığının farkında olmadan düşünüp durmaya devam ediyordu. Ayrıca yeterince uzun süre düşünürse bunun kendisi için faydalı olacağına –ruminasyonların gerçekten yararlı olduğuna– ikna olmuş durumdaydı. Düşüncelerinin içeriğini, onları daha az acı verici hale getirme ve sonunda belki de ortadan kaldırma umuduyla işliyordu. Düşüncelerini işleyerek iyi bir anne olduğuna inanacağını umuyordu. İşte ruminasyonların kontrol edilemez ve faydalı olduğuna ilişkin bu bilişötesi inançlar, zihninin **bilişötesi inançlar düzeyinde** yer almaktadır.

BİLİŞÖTEMİZ EN İYİSİNİ BİLİR

Hepimizin aşina olduğu bilişötesi deneyime örnek olarak "dilinin ucuna gelme olayını" verebiliriz. Örneğin bir bulmaca çözerken, "yeşil, değerli bir taş" sorusunu gördüğümüzde şöyle deriz: "Ah! Neydi cevabı? Biliyordum. Dilimin ucunda." Kelimeyi bildiğimizi biliriz ancak her nedense onu hafıza bankamızdan çekip alamayız. Peki cevabı bildiğimizi ama aklımıza gelmediğini nasıl bilebiliyoruz? Bunun nedeni, beynimizin veya bilişötemizin sahip olduğu bilgilere dair –biz tam olarak kavrayamasak bile– genel bir bakışının olmasıdır.

Depolanmış bilgiyi hafızamızdan çıkarmak için nasıl bir strateji izleyeceğimize dair seçimimizi belirleyen orta stratejik düzeydir. Bazı insanlar konsantrasyon stratejisi kullanırlar. Tüm enerjilerini yeşil değerli taşın adını düşünmeye harcayarak depolanmış bilgiye ulaşmaya çalışırlar. Başka kişiler, tüm alfabeyi gözden geçirmek gibi daha yapılandırılmış bir strateji izleyebilirler. A harfiyle başlıyor olabilir mi? Peki B ile? Ya C ile? Bununla birlikte çoğu zaman en iyi strateji, mümkün olduğunca az şey yapmak, zihnimizin bu seviyesi cevap için arşivlere dalıncaya kadar soruyu bir kenara bırakmaktır. Daha sonraki bir zamanda –örneğin yürüyüşe çıkarken– cevap bir anda aklımıza gelir: "Yeşim! Tabii ya, yeşil renkli değerli taşın adı yeşim taşıdır!"

Mesele şu ki, sorularımıza verilen yanıtların ve çözümlerin çoğu, konu üzerine düşüncelere daldığımızda ortaya çıkmaz. Bilişötemiz bu işi bizim için tamamen kendiliğinden yapar.

KENDİNİZE YÖNELİK ANALİZLER YAPMAK DEPRESİF HİSSETMENİZE NEDEN OLUR

Birçoğumuz, sorunlarımızı çözmeye çalışırken beynimizi zorlarız. Düşünce süreçlerimizin ve bilişimizin yardımıyla cevapları zorla alabileceğimize inanırız. Ancak bir şeyi hatırlamamız ve bir bilgiyi uygulamamız gerektiğinde en iyi strateji, dediğim gibi genellikle mümkün olduğunca az şey yapmaktır. Cevaplar ya bir noktada kendiliğinden ortaya çıkacak ya da sorular önemli olmadığı için kaybolacak ve unutulacaktır.

Wells ve arkadaşları araştırmalarında aynı şeyin melankolik, üzgün veya depresif olduğumuzda da geçerli olduğunu keşfetmiştir. Tüm zihinsel gücümüzü ruminasyon için kullanırsak üzücü düşünceleri sür-

dürme riskiyle karşı karşıya kalırız, böylece ruh halimizi daha da kötüleştiririz. Dolayısıyla düşüncelerimizi serbest bırakmak en iyisidir. Onları uzaklaştırmaya çalışmamalıyız, bunun yerine pasif bir şekilde akışlarını gözlemlemeliyiz.

Depresyona yol açan, nahoş deneyimlerin ve olumsuz düşüncelerin miktarı değildir. Wells ve Matthews, *bilişsel dikkat sendromu* (BDS) olarak bilinen bir sendromun, depresyon da dahil olmak üzere çoğu ruhsal hastalığın birincil nedeni olduğunu tespit etmiştir.

Bunu tespit ederken daha önce sorduğumuz şu soruyu da yanıtlamışlardır: Eğer zihin kendi kendini iyileştiriyorsa, neden bazı insanlar bir yaşam krizinden sonra depresyona girerken, diğerleri girmiyor? Cevap, sorun ve yaşam krizleri hakkındaki düşüncelerimize ne kadar dikkat ettiğimizde yatmaktadır. Basitçe söylemek gerekirse, kendimizi depresyona sokan yine kendimiziz.

Bilişsel dikkat sendromu, diğer sendromlarda genellikle geçerli olduğu üzere bir dizi semptom içermediği için klasik bir sendrom değildir. Daha ziyade, aşırıya kaçıldığında düşüncelerimizi ve duygularımızı güçlendiren ve depresyon ya da diğer ruhsal hastalıklar şeklinde aksiliklere neden olabilen dört temel strateji için şemsiye bir terimdir. Birazdan detaylandıracağımız bu dört strateji ise şunlardır:

- Ruminasyon
- Kaygı
- Davranış izleme
- Uygun olmayan başa çıkma davranışı (örn. Durumdan kaçınma, aşırı dinlenme, uyku, alkol gibi)

Açık olayım: Tüm insanların doğal ve kaçınılmaz olarak üzerine düşüncelere daldığı veya bir süreliğine kaygılandığı karanlık ve olumsuz düşünceleri vardır. Bu bir sorun değildir. Sadece bu karanlık ve olumsuz düşüncelere uzun vadeli ve yoğun bir odaklanma geliştirdiğimizde üzgün olma ve depresyona girme riskini almış oluruz.

Ruhsal hastalığı olan tüm insanların ortak özelliği, bu dört stratejiden bir veya daha fazlasında aşırıya kaçmaktır: her gün uzun saatleri bir konu üzerine düşünüp durarak geçirmek, sürekli bir endişe hali, ruh halimizi durmadan takip etmek ya da düşünceleri uyku, dinlenme veya alkol gibi maddelerle köreltmek. Bu aşırı odaklanma durumu ruhsal bir hastalığı olan herkeste görülür ancak hastalıktan hastalığa farklı şekillerde dışavurulur. Bir kural olarak depresif insanlar, endişelenme eğilimi daha fazla olan kaygılı insanlardan daha fazla ruminasyona başvurma alışkanlığı gösterirler.

Bu, depresyona girmemizin kendi suçumuz olduğu anlamına mı geliyor? Endişelenmeye veya çok fazla düşünmeye meyilliysek, depresyon mu talep ediyoruz? Hayır, elbette öyle değil. Ruhsal bir hastalığı olduğu için kimse kendini suçlu hissetmemelidir. Kimse kendini kasten karanlığa sürükleme adına ruminasyona başvurmaz. Hepimizin düşüncelerimizi ve duygularımızı ele almak için kendi yöntemleri vardır. Çoğumuz, gençliğimizde geliştirdiğimiz yerleşik stratejilere sahibiz. Esasında bu stratejileri şu iki yoldan biri sayesinde öğreniriz:

1. *Ebeveynlerimizi veya örnek aldığımız başka kişileri kopyalarız ya da bu insanların bize yapmamız gerektiğini söyledikleri şeyi yaparız.* Örneğin, bazılarımıza anne babamız, bir eş seçeceğimizde ya da ne üzerine çalışmak istediğimiz gibi önemli bir karar vermeden önce "uzun

uzun düşünmenin" önemli olduğunu söylemiştir. Bunu kelimenin gerçek anlamıyla ele alırız, dolayısıyla da uyanık olduğumuz zamanın çoğunu kapsamlı bir şekilde düşünerek geçiririz.

2. *Diğer insanların davranışlarımıza verdikleri tepkileri ve hangi davranışların istediğimizi elde etmede bize yardımcı olduğunu gözlemleyerek öğreniriz.* Örneğin, okulda son derece analitik olduğumuz için ödüllendirilmişsek, bu davranışı yaşamın diğer alanlarında da pekiştiririz.

Bunun yanı sıra, mesela terapi yoluyla da yaşam boyunca yeni stratejiler öğrenebiliriz. Bilişötesi terapi, uygun olmayan stratejileri belirlememize ve bunları uygun olanlarla değiştirmemize yardımcı olur.

Bilişsel dikkat sendromundaki dört temel uygun olmayan strateji (kitabın ilerleyen bölümlerinde bunlara "BDS yanıtlarımız" adı altında değineceğiz) genellikle sorunları çözmeyi, kontrol altında tutmayı veya hayatımızdaki olayları yönetmeyi amaçlar. Herkes bu stratejileri kullanır ve bunlar doğası gereği bize zarar vermez. İşten kovulmamız üzerine düşündüğümüzde, buna fikir yürütme diyebiliriz. Yanlış bir şey mi yaptık? Çocuklarımızın boşanmamızla nasıl başa çıkacakları konusunda endişeleniyorsak, buna özen gösterme diyebiliriz. Gerçekten ne hissettiğimize karşı duyarlıysak ve boşandıktan sonra kendimizi kanepeye bırakıp uzanırsak, buna kendimizi dinlemek diyebiliriz. Bunların hiçbirinde yanlış bir şey yoktur.

ÜZÜLMEK OLDUKÇA DOĞALDIR

Olumsuz düşünceler ve üzüntü herkes için doğaldır ve kendi başına depresyona neden olmaz. Ancak üzüntünüzle ilgili dü-

şüncelerinizle meşgul olursanız –yani sürekli o düşüncelerle uğraşır ve sürekli bunlara kafa yorarsanız– depresyon semptomları geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilirsiniz. Tıbbi kriterlere göre klinik bir teşhis için en az iki hafta boyunca bazı semptomlar göstermeniz gerekir. Örneğin, sevdiğiniz birinin ölümünün ardından doğal bir yas sürecindeyseniz, depresyon teşhisi konması için semptomlarınızın en az iki ay sürmesi gerekir.

Sorun, bu stratejilerin bizim için gerekli olduğuna, onları kontrol edemeyeceğimize ve sınırlayamayacağımıza inandığımızda ortaya çıkar. Düşüncelerimizin uygun bir kendine yönelik analiz olarak kalıp kalmayacağını veya aşırı düşünmenin depresyona yol açıp açmayacağını belirleyen, düşünmeye harcadığımız zamandır. Gün içinde bir saati düşüncelerinizi ve duygularınızı analiz etmeye ayırmakla, on iki günü ruminasyon ve düşüncelerle geçirmek arasında çok büyük fark vardır.

Öyleyse en iyisi kötü günlerde kafa patlatmaktan, endişelenmekten, ruh halinizi kontrol etmekten ve aşırı dinlenmekten tamamen kaçınmaya çalışmak mı? Hayır, öyle değil. Elbette bazı şeyleri düşünmemiz ve sorunları çözmek için içimize bakmamız gerekli. Sadece, uyanık olduğumuz saatlerin tümünü bunu yaparak geçirmememiz gerekir.

Aynı işten çıkarmalar sırasında, aynı işyerinde işten çıkarılan ve sonrasında birbirini destekleyen iki adamın örneğini ele aldığımızda BDS'nin ne kadar değişken olduğunu görebiliriz. İkisi de işten çıkarılma sürecinin oldukça tatsız olduğunu hissediyordu ve ikisi de olumsuz düşünce ve duygularla doluydu: "Neden çıkarıldım? Yönetimde neler oluyor? Bu şekilde bir haksızlığa uğramışken yeni bir iş bulabilecek miyim?" Her ikisinin de eşleri onları anlıyor ve dinliyordu. Her ikisi de artık eşlerini ve çocuklarını geçindiremez durumdaydı.

Ne var ki kısa süre sonra iki adamın davranışları farklılaşmaya başladı. Biri kötü ruh halinin devam ettiğini fark edince, ardı arkası gelmeyen ruminasyonlara bir son vermeye karar verdi. Bunu aşmayı hem kendisine hem de ailesine borçlu olduğunu düşündü. Diğer adam ise cevap aramaktan başka bir çözüm göremiyordu. Hem ruminasyona devam etti hem de yeni düşünceler yarattı: "Düşüncelerimin kontrolünü tamamen mi kaybettim? Benim sorunum ne?"

Adamlardan biri yeni bir işe girip hayatına devam ederken, diğerine depresyon teşhisi konduğunu ve antidepresan reçete edildiğini belirtmek neredeyse gereksiz olacaktır. İkisi arasındaki tek fark, ruminasyona harcanan sürenin uzunluğuydu.

BDS'nin dört unsurunu daha detaylı inceleyelim.

Strateji 1: RUMİNASYON

"Ruminasyon" bir şeyler hakkında tekrar tekrar düşünmek anlamına gelir. İlginçtir ki bu kelime, ineğin midesinin bir bölümüne verilen Latince isim rumen kökünden gelir ve geviş getirmek anlamında da kullanılır. İnekler, yediklerini uygun bir şekilde sindirmek için iki kez çiğnerler. Sık sık bir şeyin "düşünceyi beslediğinden" veya "bir fikri sindirmek" zorunda olduğumuzdan bahsetsek de ruminasyon –dönüp dolaşıp aynı şeyi düşünmek– moral bozukluğuna ve uykusuzluk, enerji eksikliği, konsantrasyon eksikliği gibi depresyon belirtilerine, en kötü durumda ise depresyonun kendisine yol açabilir. İnsanların ruminasyona başvurmasının üç nedeni vardır:

1. Aynı şeyleri kafamızda kurup durduğumuzun farkında değilizdir,
2. Ruminasyon konusunda kendimizi kontrol edemeyeceğimize ikna olmuşuzdur veya,
3. Ruminasyonun faydalı olduğuna inanıyoruzdur.

Ruminasyon tipik olarak ne, neden ve nasıl soruları üzerine düşünmekle başlar:

- Benim sorunum ne? Depresyondan kurtulmak için ne yapmalıyım?
- Neden hiçbir şeye anlam veremiyorum? Neden depresyona girdim? Neden hiçbir şey hatırlayamıyorum?
- Hatalarımı ve eksikliklerimi nasıl düzeltebilirim?

Strateji 2: KAYGI

BDS dahilindeki başka bir strateji de kaygıdır. Kaygılar, insanların büyük bir çoğunluğu için örneğin neşe kadar hayatın bir parçasıdır. Her şey ama her şey için endişeleniriz: Sütlacın çok tatlı olup olmadığı, kapıyı kilitlemeyi unutup unutmadığımız, henüz ehliyet almış tanıdığımız bir gencin dikkatli araba kullanıp kullanmadığı, bir sonraki işten çıkarmalarda işten çıkarılıp çıkarılmayacağımız, sınavı geçip geçmeyeceğimiz, iş arkadaşlarımız tarafından sevilip sevilmediğimiz... Tüm bu kaygılar normaldir ve sorun teşkil etmez.

Kaygı, belirli düşünceler üzerinde durduğunuzda sorunlu bir zihinsel etkinlik haline gelir. Örneğin, bir Noel davetinde aldatılma dü-

şüncesi –belki işyerinde böyle bir şey duyduğunuzdan veya izlediğiniz bir televizyon programında yer aldığından– aklınıza gelir ve eşinizin size böyle bir davette sadakatsizlik edip etmeyeceği konusunda kaygılanmaya başlayabilirsiniz. Bu kaygıya kapılıp onu abartılı bir şekilde beslerseniz kalp çarpıntısı, nabzın hızlanması ve baş dönmesi gibi fiziksel belirtiler yaşama riskiniz olur. Aynı fiziksel tepkiler gelecekle ilgili daha genel konulardaki kaygılarınızdan da kaynaklanabilir: Örneğin, "Ya hastalanırsam? Ya işyerindeki projeye katılmama izin verilmezse? Ya asla iyileşemezsem?" gibi. Bu tür düşüncelere kapılıyor ve çok kaygılanıyorsanız, anksiyete ve depresyon belirtileri geliştirme riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Uzun süredir moraliniz bozuksa veya depresyondaysanız, muhtemelen bu kaygıların zihninizde daireler çizdiği hissini biliyorsunuz, belki de bu endişelerin asla yok olmayacağından korkuyorsunuzdur.

Ruminasyonun aksine kaygılar, tipik olarak varsayımsal senaryolar çevresinde oluşur, dolayısıyla da "Ya olursa..." ifadeleriyle başlar. Örneğin:

- Ya beynim depresyondan zarar görürse?
- Ya ailem benden bıkar, eşim boşanmak isterse?
- Ya asla iyileşemezsem?

Strateji 3: DAVRANIŞ İZLEME

Önceki iki stratejide olduğu gibi arada bir ruh halinize dikkat etmeniz oldukça normaldir. Hepimiz mutlu, üzgün, karamsar ya da bakıma muhtaç olup olmadığımızı hissedebiliriz. Hepimiz zamanımızın bazı noktalarında daha üzgün veya daha uyuşuk hissederiz, ardından bir sabah uyandığımızda daha enerjik olduğumuzu, ruh halimizin hafiflediğini keşfederiz. Bu da oldukça normaldir.

Bunun yanı sıra ruh halimizi kontrol etmek, uzun bir süre boyunca kendini kötü hissetmenin ve en kötü durumda depresyonun tetikleyicisi haline geldiğinde, bunun nedeni ruh halimize ne sıklıkla odaklandığımızdır. Sık sık ruh halinizin ne denli kötü olduğunu ve gününüzü kanepede yatarak geçirmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyor musunuz? Günde birkaç kez biraz üzgün veya mutlu olduğunuzu fark ediyor musunuz? Kendinize şunları soruyor musunuz?

- Bugün nasılım?
- Her zamankinden daha mı üzgünüm?
- Neden böyle hissediyorum?

Sık sık kendinizi kötü hissediyorsanız veya depresyondaysanız ya da geçmişte girdiğiniz olmuşsa, muhtemelen ruh halinize olması gerektiğinden daha fazla odaklanıyorsunuzdur. Depresyonun ilk belirtilerini yakalama umuduyla düşünce ve duyguları izlemek yaygın bir stratejidir. Belki de keder döneminin yaklaştığını hissedip kendinize dikkat ederek ve ilerlememesi için hızınızı yavaşlatarak doğru önlemleri alabileceğinizi düşünüyorsunuzdur.

Bu cazip bir stratejidir ancak günlük yaşamdaki diğer deneyimlere ve işlere ayırmanız gereken zamanı ve zihinsel enerjiyi çalar, bu nedenle oluşan aksaklık sonrasında stres ve depresyon belirtileri gösterme riskiyle sonuçlanabilir.

Duygusal yaşamlarına çok dikkat eden kişiler, kaçınılmaz olarak küçük bir düzensizlik hisseder. Bu izleme davranışını, danışanlarım için netleştirmeye yardımcı olmak adına, onlara örneğin ruh hallerini ne sıklıkla izlediklerini veya ruh hallerini analiz etmeksizin kendi haline bırakıp bırakmadıklarını sorarım. Normal ruh halimiz dinamiktir ve günden güne değişiklik gösterir. Bazen bir önceki günden daha kötü bir ruh hali içinde uyanırız. Bu nedenle üzgün hissettiğimizde yapabileceğimiz en iyi şey, üzücü düşüncelerle mümkün olduğunda az muhatap olmak, onun yerine duygularımızın kendi kendine düzelmesine olanak tanımaktır. Duygusal hayata nefes almak gibi bakın: Nefes almayı düşünmediğimizde ve belirli bir şekilde nefes almaya çalışmadığımızda nefesimiz kendini en iyi şekilde düzenler.

Strateji 4:
UYGUN OLMAYAN BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞI

Gerilemeye yol açabilecek dördüncü strateji, uygun olmayan başa çıkma davranışıdır. Bu terim, hoş olmayan düşünce ve duyguları köreltmek için yaptığımız her şeyi içerir. Bu uygunsuz stratejiler tıpkı aşırı ruminasyon, kaygı ve aşırı izleme davranışı gibi oldukça yaygındır ve daha üzücü düşüncelere, daha fazla moral bozukluğuna ve depresyon belirtilerine yol açabilir. Depresyondan mustarip kişiler için uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları durumu daha da kötüleştirebilir. Bunu bazı örneklerle açıklayayım.

1. **Bazı düşünce ve duygulardan kaçınır veya onları bastırırız.**
Depresyonun kaynağının çokça olumsuz düşünce sahibi olmak olduğu kesin ve yaygın olarak kabul edilen bir inançtır. Bunun ışığında olumsuz düşüncelerden kaçınmaya veya kaçmaya çalışmak mantıklıdır. Ne var ki düşüncelerin işleyişi bu şekilde değildir ve onlardan kaçmaya ne kadar odaklanırsak, bilincimizi o kadar işgal edeceklerinden emin olabiliriz.

2. **Olumsuz düşünceleri daha olumlu ya da gerçekçi düşüncelere dönüştürmeye çalışırız.**
Kendiniz ile ilgili daha dikkatli veya olumlu düşünmeye çalışmak cazip bir yaklaşım olabilir: "Elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Her şey yoluna girecek," diye tekrar tekrar olumlarız. Bu strateji, enerji yoğunluğu gerektirir ve daha fazla düşünmeyi içerir. Oysa sorununuz olumsuz düşünceleriniz değil, her şeyden önce çok fazla düşünmenizdir.

3. **Belirli bir şekilde düşündüğümüz veya hissettiğimiz için kendimize kızarız.**
Bazılarımız enerjimiz düştüğünde ya da bir akşamı daha kanepede televizyon izleyerek geçirdiğimizde kendimize kızarız. Örneğin, değer verdiğimiz kişilerin sevgisini kaybettiğimizi hissedersek veya spor yapmak, müzeleri ziyaret etmek ve arkadaşlarımızla akşam yemeği yemek gibi genellikle eğlenceli ve heyecan verici bulduğumuz etkinlikleri yapmaktan artık zevk almadığımızı fark edersek öfkelenebilir ve kendimizi yargılayabiliriz. Genellikle mutluluk veren deneyimler ve ilişkiler artık keyifli gelmediğinde, anlaşılır bir şekilde hem üzgün hem de hüsrana uğramış oluruz. Bu duyguların üzerine bir de kendimize kızdığımızda, bu durum yeni düşüncelere yol açar: "Neden

bu kadar çirkinim? Neden kendimi toparlayamıyorum? Neyi yanlış yapıyorum da mutlu olamıyorum?" Ancak bu uyuşukluk hali ve duygu eksikliği için kendimizi suçlama stratejisi, olumlu duygulara hiçbir katkıda bulunmaz, hatta tam tersi olur. Bu ruminasyonlarla ilgili ruminasyona kapılmayla eşdeğerdir ve bunun sonucunda daha fazla ruminasyona başvurmuş oluruz. Eğer stratejimiz kendimizi farklı düşünmeye ve hissetmeye zorlamaksa, o zaman yaptığımız tek şey zihnimizde dönüp duran düşünceleri yenileriyle değiştirmekten ibaret kalır ve başa dönmüş oluruz. Kendinizi ruminasyonlarınızı azaltmaya yönelik düşüncelere sevk etmek imkânsızdır.

4. **Her zamankinden daha fazla uyur veya istirahat ederiz.** Çoğumuz depresif veya üzgün olduğumuzda enerjimizin daha az olduğunu deneyimleriz. Dolayısıyla böyle günlerde veya böyle dönemlerde daha fazla dinlenmek ya da uyumak isteriz. Kendinizi biraz kötü hissettiğinizde erken yatmak veya gün ortasında biraz kestirmek güzeldir. Kendinize bazı günlerde biraz daha özen göstermeniz hem normal hem de iyidir. Ne var ki bu bir alışkanlığa dönüştüğünde, kendinizi daha da kötü hissetmenize ve depresyon belirtilerine yol açabilecek, uygun olmayan bir başa çıkma mekanizması olur. Her gün saatlerce kanepede uzanarak daha mutlu ve daha enerjik olamayız. Depresyon semptomlarından veya depresyonun kendisinden mustarip kişiler için yorgunluk, uyuşukluk ve minimum düzeyde hareket çoğu zaman birlikte ilerler. Enerjimizi artırmak için dinlenmeye veya uyumaya çalışmak cazip gelebilir. Bu stratejiyle ilgili sorun, aslında bunun tam tersine neden olmasıdır: Aşırı dinlenirsek ve günde yedi ila dokuz saatten fazla uyursak, daha da yorgun, mutsuz ve üzgün hissetme riskiyle baş başa kalırız.

5. Duygularımızı uyuşturucu veya alkol ile köreltiriz.

Uzun, yoğun bir günün ardından akşam yemeğinde bir kadeh şarapla ya da işten sonra iş arkadaşlarıyla bir bira içerek dinlenmek güzel olabilir. Akşamları birkaç kadeh içmenin işyerinde yoğun baskı altında olduğumuz, ailevi hastalıklar veya evlilik sorunlarıyla uğraştığımız zamanlar gibi stresli dönemlerde sakinleştirici etkisi yaratması olağandışı bir durum değildir. Ancak bu yatıştırıcı etkinin yalnızca geçici olduğu açıktır. Alkol –esrar ve diğer sarhoş edici maddeler gibi– bizi özgür ve mutlu hissettirebilir ama sarhoşluk geçtiğinde ruminasyonlar tüm gücüyle döner. Alkol ve uyuşturucular aslında yalnızca daha fazla olumsuz düşünceye ve ruminasyona sebep olur çünkü kırmızı şaraptan veya esrarlı sigaradan uzak duramama korkusu bizi kontrol edilemez hissettiren kısır bir döngünün içine sokabilecek yeni olumsuz düşünceler yaratır. Bir başka olumsuz sonuç da alkolün bizi ruminasyonlarımızı kontrol etme yeteneğimizi keşfetmekten alıkoymasıdır. Hatta keşfetmek yerine tüm kontrolü alkole ve dış dünyaya devretmiş oluruz.

Bazı kişiler alkol ve diğer sarhoş edici maddelerle ilgili hayaller kurar. Bu, sadece geçici de olsa, genellikle üzüntü veya öfke içeren ruminasyonların yerini alan sözde "arzu düşüncesidir". Buz gibi bir bira için ani bir dürtü duymanız oldukça normaldir. Ama günde saatlerce, buz gibi bir bira içmeyi hayal etmek iyi değildir. Bu, gerçekten de dışarı çıkıp birkaç bira içme olasılığını artıracaktır. Arzu düşüncesinin kapsamı, depresif düşüncelerin yanı sıra, yeme sorunları veya alkolizmle mücadele edip edemeyeceğimiz açısından da önemlidir.

6. Sosyal ortamlardan, hobilerden ve işten kaçınırız.

Çoğumuz moralimiz yüksek, iyi ve enerjikken, aile ve arkadaşlarıyla birlikle olmak, toplantılar ve partiler düzenlemek, işyerinde, kulüplerde veya çocuğumuzun okulundaki etkinliklere katılmak isteriz. Kendimizi kötü hissettiğimizde, diğer insanlardan uzaklaşma, sosyal etkinliklere katılmayı reddetme ve hobilerimizle uğraşmayı bırakma olasılığımız daha yüksektir. Tabii ki bir süreliğine sosyal toplanmaların sayısını azaltmak tamamen normaldir ancak bu bir stratejiye dönüşürse uygunluğu yok olabilir. O zaman ısınmak için pantolonunuza işemekle eşdeğer olur çünkü bu da sıcaklık ve rahatlık için uzun vadeli iyi bir yöntem değildir! İlk başta, bir arkadaşınızın doğum günü partisine veya teyzenizle enişteniziin aile etkinliğine gitmek zorunda kalmamak daha kolay görünür ancak bu rahatlama hissi uzun sürmez. Ne yazık ki sosyal etkileşimden kaçınarak yalnızca ruminasyona ayırdığınız süreyi artırmış olursunuz. Çünkü artık bir davete katılıp katılmamanın doğru şey olup olmadığıyla ilgili düşünüp durabilirsiniz. Davetteki diğer kişilerin ne düşüneceklerini kafanızda kurabilirsiniz: Kırılacak mı? Davetlerini her zaman reddettiğimizle ilgili mi konuşacak? Sosyal izolasyon, daha fazla ruminasyona yol açar, bu da depresyon semptomlarına neden olabilir.

Sosyal toplantılardan kaçınmanın başka bir nedeni de başkalarının mutluluğunu görmekten kaynaklanan yeni olumsuz düşüncelerden ve ruminasyonlardan kaçmak olabilir. "Benden başka herkes çok mutlu", "Hepsi benden daha iyi", "Benim hayatımın hiçbir anlamı yok, başkalarının ise gelecek için hedefleri ve planları var" gibi düşüncelerle başa çıkmak zor olabilir. Kaçınma manevraları her zaman uygun olmayan stratejiler, sadece kısa vadede rahatlama sağlar. Uzun vadede ise depresyon semptomlarını veya

depresyonun kendisini korurlar. Hayattan kaçındığımızda, hayatın getirdiği zorluklarla aslında başa çıkabileceğimizi deneyimleyemeyiz. Kendimizi dünyadan soyutlarsak, ruh halimizi iyileştirebilecek potansiyel olarak olumlu deneyimleri, karşılaşmaları ve durumları kaçırırız. Sonuç olarak işyerinden izin almak zorunda kalırsak, uzun uzun düşünmek, endişelenmek ve ruh halimizi izlemek için koşullar yaratmış oluruz.

7. **Geleceği düşünmek ve gelecek planları yapmaktan kaçınırız.** Enerjimiz düşükse ve işlerin kötüye gitmesinden korkuyorsak, geleceği düşünmekten ve planlamaktan tamamen kaçınarak karanlık düşüncelerden kurtulmaya çalışabiliriz. Karşılaştığımız sorunları çözmek yerine, onları düşünmekten kaçınırız. Bir devekuşu misali kafamızı kuma gömeriz ve gerçeği düşünmediğimiz sürece sorunlar yok olur. Ne var ki uzun süre başka yöne bakmayı seçtiğimizde sorunlar daha da büyür ve sonunda onlara daha çok odaklanmamız gerektiğini, onları düşünmek için daha fazla zaman harcamamız gerektiğini hissederiz.

BDS stratejilerinin unsurlarını, büyük zihinsel ve sosyal güçlükleri olan yetişkin oğlunun isteklerine direnemediği için kliniğime gelen bir kadın danışanımı örnek göstermek istiyorum. Para istemek için sık sık annesini arıyordu, annesi ise bunun oğlunun uzun vadede işleri kendi başına yönetmesine yardımcı olmayacağını bilmesine rağmen evet diyordu. Günde birkaç saat ona para vermenin sonuçları ve ona hayır deme gücündeki eksikliği üzerine düşünüp duruyordu. Her iki konu da yeni düşüncelere yol açıyor, bu düşünceler (ruminasyon) üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını hissettiği bir kısır döngüye yakalanmış

gibi hissetmesine neden oluyordu. Bir süre sonra da uyku sorunları başlayınca, uykusuzluğun sonuçları nedeniyle endişelenmeye (kaygı) başlamıştı. Oğlunu arayarak ve ona yazarak elini oğlunun üzerinde tutuyordu, ne kadar uyuduğunu takip etmek için de bir uygulama indirmişti (davranış izleme). Uygulama ona düzgün uyumadığını söylediğinde daha çok endişeleniyordu. Ruh hali o kadar düşmüştü ki kendini sosyal etkinliklerden geri çekmeye başlamıştı (uygun olmayan başa çıkma mekanizması).

Bu ruminasyonlar, kaygı, uyku takibi ve sosyal etkinliklerden kaçınma, kadının depresyon belirtileri geliştirmesi ile kendini üzgün, uyuşuk ve mutsuz hissetmesi anlamına geliyordu.

Bu danışanda olduğu gibi, düşünceler aslında oldukça normaldir: Oğlu zor durumdaydı, bu da kadını mutsuz ediyor, dolayısıyla bu konuda ne yapabileceğini merak ediyordu. Sorun, uyanık olduğu saatleri ruminasyonların doldurmasıydı. Oğlunun isteğine boyun eğip ona borç para verdiği günlerde hem kendisine hem de oğluna yaptığı büyük kötülüğü; direnmeyi başardığı günlerde ise oğluna yeterince destek olmadığını düşünüyordu.

Kadın bilişötesi terapiye başlayıp da birincil sorununun direnmekte zorlanmak değil, bunun üzerine çok fazla kafa yormak olduğunu keşfettiğinde kendine yardım edebileceğini öğrendi. Oğlunun para için başının etini yemesi sonucunda buna teslim olup olmadığına bakılmaksızın ruminasyonlarını en aza indirmesi gerektiğine karar verdi. Günde en fazla bir saatini ruminasyona ayırdı. Bu sınırlama ona daha fazla enerji verdi ve semptomlarını azalttı. Birkaç hafta sonra artık oğlunun isteklerine hayır demekte o kadar da zorlanmıyordu çünkü artık üzüntü ve bir anne olarak düşük özsaygı ile mücadele etmiyordu.

BİLİŞÖTESİ İNANÇLAR BDS'Yİ SÜRDÜRÜR

Kendini kötü hisseden, depresyon semptomlarından veya depresyonun kendisinden mustarip kişilerde BDS'yi oluşturan dört strateji –ruminasyonlar, kaygılar, izleme davranışı ve uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları– hemen fark edilecektir. Bazı stratejilerin kısa vadede olumlu ve sakinleştirici etkisi olabilir. Mesela, ara sıra bir şeyler üzerine derinlemesine düşünmek, genel bir bakış açısı adına ani bir etki kazandıracağından üretken bir tepki gibi görünebilir. Kaygılarınızı yakın bir arkadaşınızla paylaşmak o anlık huzur verebilir. Bir sabah uyanıp ruh halinizi kontrol ettikten sonra ruh halinizde hafif bir iyileşme gözlemlemek de rahatlatıcı olabilir. Olumsuz düşünce ve duyguları tetikleyebilecek sosyal toplantılardan kaçınmak da rahatlatıcı olabilir. Ancak bu stratejilerin etkileri kısa ömürlüdür; büyük ölçüde yalnızca depresyonun karanlığını artırmaya neden olurlar.

Kendilerine ekstra özen göstermeleri ve depresyonun uyarıcı işaretlerini zamanında yakalamak için ellerinden gelen her şeyi yapmaları gerektiği algısı, uzun süre kendini kötü hisseden veya depresyonda olan kişiler arasında yaygın bir algıdır. Ne var ki bu strateji aynı zamanda aksiliklerle sonuçlanır. İç yaşamınıza abartılı bir şekilde odaklandığınızda, ruh halinizdeki her küçük düşüşü fark edersiniz, bu da kendi kendini gerçekleştiren yeni düşüncelere yol açabilir: "Neden kötü bir ruh hali içindeyim? Hayır olamaz, yine mi depresyona giriyorum?"

Belirtildiği gibi bilişötesi terapi, ruminasyonlardan ve kaygılardan tamamen kaçınmakla ilgili değildir; daha ziyade onlara harcanan zamanı sınırlamak ve bunun yerine odağımızı dışarıya yönlendirmekle ilgilidir. Bu, mutlu olmamızı, depresyon belirtilerini en aza indirmemizi veya bunlardan kurtulmamızı ve –tekrarlayan depresyondan mustaripsek– tekrara düşmekten kaçınmamızı sağlar.

Depresyonu sürdüren mekanizmaları değiştirebilmek için BDS'ye yol açanın ne olduğunu bulmamız gerekli. İşler burada biraz karmaşık hale gelebilir çünkü cevap, *bilişötesi inançlarımızda*, davranışlarımızı yöneten iç kontrol sistemimizdeki inanç ve varsayımlarda yatar (S-REF modelinin bilişötesi inançlar düzeyi, sayfa 30). Daha önce değindiğimiz gibi bu inançlar ve varsayımlar düşüncelerimiz ve düşünce süreçlerimiz hakkına inandıklarımız ya da bildiklerimizle ilgilidir.

Adrian Wells ve arkadaşları araştırmalarıyla, bir kişinin diğerlerinden daha fazla ruminasyona kapılmasının, öncelikle aşağıdaki beş bilişötesi inançtan bir veya daha fazlasından kaynaklandığını belirledi. Bu inançlardan her biri, çok fazla düşünmeye ve endişelenmeye dair meylimizi korur:

A. Ruminasyonlarımın farkında değilim (farkındalık eksikliği).
Bilişötesi inançlar farkındalıkla bağlantılıdır. Ruminasyonlarımızı kontrol etmek için bu ruminasyonların bizi bir kara deliğe doğru çektiğini fark etmemiz hayati bir önem taşır. Pek çok insan –özellikle de üzgün ve moralsiz olanlar ile depresyon belirtileri taşıyanlar– farkında olmaksızın düşüncelere dalar. Ancak düşünce akışından uyandıklarında, yaşamdan ve çevrelerindeki dünyadan farkında olmadan uzaklaştıklarını ve düşüncelerinin kendilerini bir mıknatıs gibi kendi iç dünyalarına çektiğini ve orada saatler geçirdiklerini fark ederler.

B. Ruminasyonum kontrol edilemez (kontrolsüzlük).
Ruminasyonlarımızı fark edebilir, buna rağmen onlar üzerinde kontrolümüzün olmadığını hissedebiliriz. Düşüncelerimizi kontrol edemeyiz (kontrol edilemezdirler ve S-REF modelinin alt seviyesinden gelirler) ancak onları düşünmek için harcadığımız

zamanı kontrol edebilir ve sınırlayabiliriz. Ruminasyonlarımızı sınırlamak için bunun mümkün olduğuna temelden inanmamız ve doğru teknikleri kullanarak ruminasyon için harcadığımız zamanı sınırlamaya çalışmamız çok önemlidir.

C. Motivasyonum olmadan eyleme geçemem (pasiflik).

Başka bir yaygın yanılgı da yalnızca motive olduğunuzda ve bunun için uygun düşünce yapısına sahip olduğunuzda –yataktan kalkmak veya yürüyüşe çıkmak gibi eylemler için– harekete geçebileceğinizdir. Ocak ayının gri bir pazartesi sabahında, sıcacık örtülerin altında kalmak için muazzam bir istek duymanın nasıl bir his olduğunu hepimiz biliriz. Bazı insanlar, bu tür dürtüler hissettiklerinde bile harekete geçebileceklerine –kesinlikle istemeseler de yataktan emekleyerek çıkabileceklerine ve işe koyabileceklerine– ikna olmuşlardır. Diğerleri ise, kendilerini yorganın altından çıkarıp kapıya yöneltecek motive edici düşüncelerin gelmesini bekler. Arzu etmeden de harekete geçebileceğimize dair inancımız, düşüncelerimizden ve ruh halimizden bağımsız olarak sabit bir programa veya eylem planına bağlı kalıp kalamayacağımızı belirler.

D. Düşünüp dursam çözümlere ve cevaplara ulaşabilirim (fayda).

Ne kadar düşüncelere daldığımızı belirleyen dördüncü bilişötesi inanç, ruminasyondan fayda sağlayıp sağlamayacağımızla ilgili görüşümüzdür. Ruminasyonların bizi sorunlarımıza dair yanıtlara ve çözümlere götürebileceğine inanıyorsak, her gün saatlerimizi ruminasyona harcamak mantıklıdır. Kliniğime gelen insanların çoğu, ruminasyonların kendilerini, örneğin daha yaratıcı ve daha akıllı hale getirdiğine ikna olan kişilerdi. Diğerleri ise, düşünce-

lerin ve duyguların daha az yük hissetmek için örneğin saatlerce süren konuşmalar yoluyla iyice işlenmesi gerektiğine inanıyordu. Sonuç olarak, onlara depresyondan çıkmamanın yolunun ruminasyonu sınırlamak olduğunu açıkladığımda kararsız kaldılar.

E. Depresyon benim elimde olmayan biyolojik bir hastalıktır (biyoloji).

Beşinci bilişötesi inanç, depresyonun biyolojik veya genetik bir hastalık olduğu yönündeki yaygın algıya dayanmaktadır. Bazı kişiler beyinlerinde bir kusur olduğuna, serotonin isimli sinir taşıyıcısı eksikliği yaşadıklarına, başkalarında olmayan olumsuz düşüncelerden mustarip olduklarına, özellikle hassas olduklarına veya duygusal yaşamlarının diğer insanlardan daha zengin olduğuna inanır. Hastalığın içsel bir kusurdan kaynaklandığına veya bunun kimliğinizin ayırt edici bir özelliği olduğuna ikna olduğunuzda, aslında sağlıklı olduğunuzu ve içinde bulunduğunuz durumu etkileyenin kendiniz olduğunu fark edemezsiniz. Ruminasyonlarınızı azaltma girişiminde bulunduğunuzda, suçu beyninizdeki depresyona atmamanız veya ayırt edici bir genetik özellik olarak görmemeniz çok önemlidir.

KONTROLÜ YENİDEN SAĞLAMAK

Bazı danışanlar bilişötesi terapiye başladıklarında ruminasyonları üzerinde hiçbir kontrollerinin olmadığına, düşüncelerin kendiliğinden ortaya çıktığına ve dikkatleri kendi üzerlerine çektiklerine, dolayısıyla ruminasyon ile geçen zamanı kontrol edemediklerine inanır. Diğerleri, depresyonun beyindeki bir kusurdan kaynaklandığını o kadar sık duymuşlardır ki beyin fonksiyonlarında bir sorun olmadığını, sorunun düşünme stratejilerinde olduğunu duyunca oldukça şaşırırlar.

Siz de bu kişilerden biriyseniz okumaya devam etmenizi ve bilişötesi terapiye bir şans vermenizi tavsiye ederim. Çünkü siz de bu konuda etkilisiniz! Depresyon semptomlarından kaçınmak ve çoğu durumda depresyonun tamamen üstesinden gelmek için yardım alabilirsiniz. Bir bilişötesi terapi eğitimi sırasında –tıpkı bu kitapta tanışacağınız dört kişi gibi– siz de beş bilişötesi adımı takip edip şunları öğreneceksiniz:

1. Zamanında müdahale edebilmek için tetikleyici düşüncelerinizin ve ruminasyonlarınızın farkında olun.
2. Ruminasyonlarınız üzerinde kontrolünüz olduğuna, dolayısıyla onları sınırlayabileceğinize inanın.
3. Ruminasyonların, işle ilgili, kişisel, hatta depresyona girme endişesinden veya depresyonu geride bırakamama korkusundan kaynaklanıp kaynaklanmadığına bakılmaksızın sorunlarınıza çözüm bulabileceğine inanmayı bırakın.
4. Ruh haliniz nasıl olursa olsun, bir eylem planına bağlı kalın ve günlük yaşamınızda aslında yapmak istemediğiniz şeyleri yapabileceğinize inanın.
5. Düşüncelerinizin, duygularınızın normal ve zararsız olduğuna, depresyonun genetik kurbanı olmadığınıza inanın.

Bilişötesi terapi yolculuğu sırasında, danışanlara yollarına çıkan inançların üstesinden nasıl gelecekleri konusunda rehberlik edilir. Danışanlar, ruminasyonlarını azaltmayı ve kendilerinin, moral bozukluğu ve depresif duyguların önlenmesinde ve üstesinden gelinmesinde önemli bir rol oynayabileceklerini görmeyi öğrenir.

Doğal olarak bilişötesi terapi, hayat acı verici olduğunda üzüntü duygularını engellemeyecektir. Keder, özlem ve acı herkesin yaşadığı duygulardır. Ancak terapi yoluyla çok fazla düşünmek zorunda olmadığınızı keşfedebilir ve kontrolü ele almayı öğrenebilirsiniz.

Bölüm 2

TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERİN VE RUMİNASYONLARIN FARKINA VARIN



Ruminasyon, kaygı, davranış izleme ve uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları, kavranması gereken birçok yeni fikir ve üstesinden gelinmesi gereken her zamankinden daha zor bir meydan okuma gibi görünebilir. Peki eski alışkanlıklardan nasıl kurtulabiliriz? Bu mümkün müdür? Kolay veya çok çabuk olacağına söz veremem. Ancak bunun *yapılabilir* olduğuna dair sizi temin etmek istiyorum. Sonraki dört bölümde sizi adım adım bilişötesi yolculuğa çıkaracağım. Bu bölüm, ruminasyonlara yol açabilecek tetikleyici düşüncelerin nasıl daha fazla farkında varabileceğimizi gösterecek. Ardından Bölüm 3'te bilişötesi terapiyi kullanarak ruminasyonların kontrolünü nasıl ele alacağımızı göreceğiz. Bölüm 4, yeni inançlar oluşturma yolunda karşılaşabileceğimiz ikilemleri açıklarken Bölüm 5, bu stratejileri ve planları nasıl sürdüreceğimizi ve hayallerimizi nasıl hayata geçireceğimizi anlatacaktır.

Beynimiz bizi –sabah akşam, saatlerce– düşünce bombardımanına tutar. Vücudumuzdaki diğer organların işleyişi gibi beynimiz de bunu otomatik ve sürekli olarak yapar. Nasıl ki kalbimiz atıyor, midemiz sindirim görevini yerine getiriyorsa, beynimiz de sonsuz düşünce ve imgeler yaratır. Beyinden gelen bir bilginin içeriği, dikkat ettiğimiz ve hatırladığımız hemen hemen her şeyin bir karışımıdır.

Kendinize şu soruları sorun:

- Dün aklımda kaç düşünce vardı?
- Bu düşünceler şimdi nerede?

Bu sorulara cevap vermek imkânsızdır. Kimse düşüncelerini tek tek sayamaz. Düşüncelerin âdeta kendi yaşamları vardır. Açık bir şekilde başlayıp yok olmaları gerekmez ama birbirleriyle etkileşime girer ve kesişirler. Bu nedenle de durumları belirlenemez. İnsan beyninin ürettiği düşünce sayısını araştıran araştırmacılar, insanların günde otuz bin ila yetmiş bin arası düşünceye sahip olduklarını tahmin etmekte. Ancak bu tahmin, bu düşüncelerin nereye gittiğini ve hangi düşüncelere odaklanıp hangilerini boş vereceğimize nasıl öncelik verdiğimizle ilgili bize pek bir şey söylemez. Bu süreç pek de basit değildir.

Düşüncelerinizi, çok sayıda peronu olan bir tren istasyonundaki trenlere benzetebiliriz. Şehirlerarası trenler, banliyö trenleri, hatta belki yeraltı metroları istasyona bir gelir bir giderler. Yüzlerce farklı varış noktasına daima kalkışlar vardır. Her tren bir düşünceyi veya düşünce dizisini temsil eder.

Örnek olarak şu düşünceyi ele alalım: "Akşam yemeğine ne hazırlayayım?" Böyle bir düşünce aklımıza tabiri caizse biz –kitap okumak, maillerimizi kontrol etmek veya telefonla konuşmak gibi– başka bir eylemle meşgulken düşebilir. Bu düşünceyi yakalayabilir, ardından başka düşüncelerin de onu takip ettiğini fark edebiliriz: "Buzdolabında ne var? Belki de eve dönerken patates ve brokoli alsam iyi olur." Ya da belki de bir anda komşumuzun bizi akşam yemeğine davet ettiğini hatırladığımız için bu düşünceyi bir kenara bırakırız, başka bir deyişle trenin geçip gitmesine izin veririz. Belki de sadece –biz onu yakalamaya hazır olana dek peronda oturarak– akşam yemeğiyle ilgili düşün-

celere izin verdikten sonra dikkatimizi tamamen meşgul olduğumuz kitabın veya telefon görüşmesinin içeriğine yöneltiriz.

Buradaki soru, düşünceyle meşgul olma seçimimizin bilincinde olup olmadığımızdır. Peki enerji harcamadığımız düşünceye ne olur? Cevap şudur: Eğer kapılıp düşüncelere dalmazsak, o düşünce ya daha sonraki bir zaman için peronda kalacak ya da yanımızdan geçip gidecektir.

Beynimizin her gün ürettiği otuz bin-yetmiş bin düşüncenin çoğu bizim için tamamen önemsizdir. Ancak bazıları bizi duygusal anlamda etkiler. Bu düşüncelerin bizim için bir önemi vardır ve şu veya bu nedenle dikkatimizi vermemiz gerekir. Bilişötesi terapide bunlara "tetikleyici düşünceler" diyoruz. Bunlar, güçlü bir tepkiyi harekete geçirebilecek düşüncelerdir.

Tetikleyici düşünceler bizi olumlu şekillerde de tetikleyebilir: Örneğin ailecek güneşli bir Yunan adasına tatile gitmeyi veya sıcaklıkla ve ayışığıyla dolu rahat akşamları düşününce mutlu oluruz.

Ancak bizi olumsuz şekillerde de tetikleyebilir ve kapsamlı bir ruminasyonlar ağına –işten kovulmayı, işyerindeki bir çatışmayı veya ailevi sorunları düşünmek gibi– sürüklenme riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Hayat zorlaştığında, hayatın mutluluk dolu olduğu zamana kıyasla daha fazla tetikleyici düşünceye sahip olmamız doğaldır. Bu düşünceler, depresyon belirtilerine atılan ilk adımlar olabilir, dolayısıyla tetikleyici düşüncelerimizi zamanında keşfetmemiz hayati önem taşır. Böylece onlar da bizimle kaçışa geçmeden önce onları serbest bırakabiliriz.

Peki aklımızdan geçen binlerce düşünceden hangilerinin tetikleyici düşünceler olduğunu nereden bileceğiz? Hepsini sıralamak zor olabilir. Tetikleyici düşünce, tıpkı birbiri ardına daha fazla vagonun eklendiği bir tren misali, henüz bir ruminasyona dönüşmemiş çağrışımlar dizisindeki ilk düşüncedir. Tren gitgide ağırlaşır, yavaşladıkça yavaşlar

ve en sonunda artık ufacık bir tepeyi bile tırmanamaz olur. Aynısı tetikleyici düşünce için de geçerlidir. Bu düşüncelere ne kadar çok zaman harcarsak bizi o kadar ağırlaştırırlar.

VARIŞ NOKTAMIZI KENDİMİZ SEÇERİZ

İçimizdeki takip sistemimizi değiştirmeyi öğrenmek, tetikleyici düşüncelerimizi belirlemeyi ve tetikleyici düşünce trenine binip binmemeyi veya peronda kalıp trenin yoluna bizsiz devam etmesine izin verip vermemeyi öğrenmekle başlar.

Düşünceler aklımıza farklı şekillerde gelir. Sorun yaratan düşünceler hiç eksik olmaz. Bazıları ise –akşam yemeği ile ilgili olanlar gibi– nötr düşüncelerdir. Sabah saat onda, "Akşam ne pişirsem?" diye düşündüğümde, karnabahar graten mi yoksa köri soslu tavuk mu yapacağıma ya da öğleden sonra süpermarkete gideceğim zamana kadar bu düşünceyi bir kenara bırakıp bırakmayacağıma çabucak karar verebilirim.

Diğer düşünceleri pasif olarak gözlemlemek ve bırakmak daha zor gelebilir. Örneğin şu tarz düşünceler ruminasyona yol açabilir: "İş arkadaşlarım benden hoşlanmıyor. İşyerinde çok fazla hata yapıyorum. Evlenmek için fazla sıkıcı bir kadınım. Acaba kocam evliliğimizde mutsuz mu?" Asıl önemli olan, bu düşünceye değinmeye çalışıp çalışmadığım ya da geçip gitmesi için serbest bırakıp bırakmadığımdır. "Neden her zaman bu kadar üzgün hissediyorum?" düşüncesi önümde durup kapılarını açsa da *binmeme lüzum yok*. Eğer trene atlarsam –düşünceyi analiz etmeye başlarsam– ve bu başka birkaç düşünceyi daha tetiklerse, o zaman trene çok sayıda vagon eklemiş ve treni yavaşlatmış, yani ruh halimi ağırlaştırmış olurum.

Ya da trenler yerine, düşüncelerimizi bir suşi restoranının taşıyıcı bandındaki çok sayıda küçük tabak olarak hayal edebiliriz. Suşi tabakları (düşünceler) önümüzden birbiri ardına geçer. Onları tutmayı veya

geçip gitmelerine izin vermeyi seçebilirsiniz. Balık rulolarını almazsanız, bandın üzerinde kalacak ve bir süre sonra gözden kaybolacaklardır. Biraz sonra yeniden önünüze gelseler bile onları almak zorunda değilsiniz. Aynısı, "Mutsuzum," gibi bir düşünce için de geçerlidir. Onu isterseniz tutabilir, isterseniz bırakabilirsiniz.

"Hafta sonu ne yapsam?" gibi nispeten nötr bir düşünce bile tetikleyici bir düşünce olabilir. Başka düşünceler çabucak bu düşünceyle birleşebilir: "Hiçbir planım yok. Acaba birine hafta sonu bir şeyler yapmayı isteyip istemediğini sorsam mı? Ya kimse müsait değilse veya kibarlıktan evet derlerse? Şimdiki halimle çok boş, tembel ve sıkıcıyım. Sohbetlere hiçbir katkım olmuyor. Peki hafta sonu ne yapacağım? Yine sadece sıkılacak mıyım? Hayatım çok sıkıcı." İşte, bir düşünce başka bir düşünceye neden olur ve bir saatlik ruminasyon sonunda geriye sadece şu düşünceler kalabilir: "Hayatım bomboş. O kadar sıkıcıyım ki benimle vakit geçirmek kimseye bir şey katmaz. Hiç umut yok. Tam bir fiyaskoyum."

Bu örnek, nötr bir düşüncenin nasıl varoluşsal ruminasyonlara yol açabileceğini ve şayet her gün saatlerce zihnimizde bu düşünceleri döndürüp durursak, bu varoluşsal spekülasyonların nasıl da depresif sonuçlara neden olabileceğini göstermektedir.

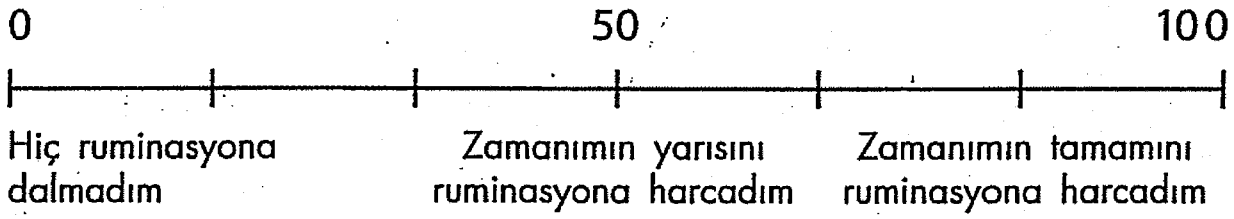
▶ Kliniğimde böyle yapıyorum:

RUMİNASYONUN BOYUTUNUN FARKINA VARMAK

İnsanlar depresyonu yenmek için kliniğime geldiklerinde tedaviye bilişsel dikkat sendromundan (BDS) bahsederek başlıyorum. Kendileri için en kalıcı olan BDS unsurları üzerinde kontrol sağlamayı yeniden keşfetsinler diye kendi BDS'lerinin neye benzediğini anlamaları için onları yönlendiriyorum.

Ruminasyon, kaygı, davranış izleme ve uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları herkes için aynı düzeyde rol oynamaz. Dolayısıyla danışanın ve benim bu düzeyleri değerlendirmek ve mümkün olduğunca doğru yanıtı bulmak için birlikte çalışmamız terapi için faydalıdır. Kendi ruminasyonlarının ve ruh hali izleme davranışının kapsamını değerlendirmek birçok kişiye zor bir görev gibi gelebilir. Ancak gerçekleştirmesi mümkün bir görevdir ve bu basit yöntemi kullanarak nispeten doğru bir resim oluşturabiliriz.

Danışanımdan bir önceki hafta ne kadar uzun bir süreyi ruminasyonla, düşünceler üzere çalışarak ya da düşünce ve duygulardan kaçmaya veya onları bastırmaya çalışarak geçirdiğini 0'dan 100'e kadar bir ölçekte değerlendirmesini isterim.



Kliniğime kocasının kendisini aldattığını öğrenen bir kadın geldi. Artık günlerinin çoğunu ilişkileriyle ilgili ruminasyonlarla geçiriyordu. Kocası perişandı, özür dilemiş, karısından başka hiçbir kadını arzulamadığını ve sadakatsizliğinin korkunç bir hata olduğunu kararlıca dile getirmişti. Çift ayrılmamaya kadar vermiş olsa da kadına kocasına yeniden güvenmek zor geliyordu ve kadının kafasında tetikleyici düşünceler dönüp duruyordu: "Benimle kalmak istediğini söylerken tamamıyla dürüst mü? Neden aldattı?"

Kadın yeni bir ilişki belirtisiyle karşılaşmayarak kendini rahatlatacağını umarak kocasının telefonunu ve Facebook profilini kontrol etmeye başlamıştı. Stratejisi ona güven vermediği için uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları kategorisine girmektedir.

Günde altı ila sekiz saatini kafasında kurarak geçiriyordu: "Bende mi bir sorun var? Kötü bir eş miyim? Çok mu huysuzum?" Uyku problemleri yaşamaya başladı, enerjisi yoktu, yorgun ve depresif bir hal aldı.

Danışanım bu yaptığının ruminasyon olduğunun farkındaydı. Ancak ruminasyonun üzüntü verici düşünceleri pekiştirdiğinin farkında değildi. Aksine cevap bulmasına yardımcı olacağına, üzgün ve kıskanç hissetmesine engel olacağına inanmıştı.

Bilişötesi terapiye başladığından beri semptomlarına dair yeni bir anlayış geliştirdi. Artık çözümler ve cevaplar bulma girişiminin sorunu büyüttüğünü görüyor ve kadın, her şeyden önce, bu terapiden fayda görmek ve ruh halini iyileştirmek istiyordu. Ruminasyonu sınırlamayı öğrendikten sonra depresyon belirtileri azaldı, daha yüksek enerji ve artan bir özsaygı deneyimledi.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu danışanımın yaşadığı sorunun aynısını yaşayan Natacha, Mette, Leif ve Berit'in hikâyeleriyle karşılaşacağız. Buradaki sorun zihinlerinden çok fazla düşünce geçmesi veya düşüncelerinin olumsuz olması değildi. Asıl sorun, bu düşüncelerle kendilerini parçalamalarıydı. Düşüncelerin üzerinde durdular, çiğnediler, analiz ettiler, derin derin düşündüler, kafalarında kurdular; o kadar çok düşündüler ki bu düşünceler günlük yaşamlarına egemen oldu ve onları depresyona soktu.

YAŞAM BOYUNCA FARKLI ŞEYLERİ KAFAYA TAKARIZ

Çocuklar ve gençler genellikle anne ve babalarının refahını düşünüp dururlar: Annem buna neden çok üzüldü? Annemle babam ayrılsaydı ne olurdu?

Ergenler genel olarak bedenleri, cinsiyetleri, erkek veya kız arkadaşları ve gelecekle ilgili spekülasyonlarda bulunurlar: Sınıf arkadaşlarım benden önde mi? Bu son ödevde neden bu kadar kötü bir not aldım? Sınavlarımı geçecek miyim?

Yetişkin hayatı ise üzerine kafa yoracak birçok mesele ve zorluk sunar. Finansal durumlar, kariyer, iş arkadaşları ve ilişki sorunları kafamızdaki boşluğun çoğunu kaplayabilir, strese ve depresyon belirtilerine yol açabilir: Neden partnerime önceden hissettiklerimi hissetmiyorum? Doğru mesleği mi yapıyorum?

TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELER BİREYSELDİR

Birçok farklı düşünce bizi tetikleyebilir. A kişisi, B kişisinin hiç tepki vermeyeceği, suçluluk duygusuyla dolu tetikleyici düşüncelerle kendini parçalara ayırabilir. Bu arada B kişisi, A kişisinin aklından hiç geçmemiş olan endişeye dayalı tetikleyici düşüncelere sahip olabilir. Tetikleyici düşüncelerin zamanla değiştiğini deneyimlemek de oldukça normaldir. Bunun nedeni tetikleyici düşüncelerin en yoğun duygularımızı yansıtmasıdır. Bu, hangi düşüncelerin baskın olduğuna bağlı olarak, aşırı suçluluk, stres veya kaygıdan tutun da büyük bir öfke veya maniye kadar değişebilir.

Kişi depresyona girmekten korkuyorsa veya kendini üzgün ve kötü hissetme eğilimindeyse, onları hangi tür düşüncelerin tetiklediğinin farkında varmak oldukça faydalı olacaktır.

Üzen tetikleyici düşünceler:

"Neden bu kadar üzgünüm? Neden artık hiçbir şey hissetmiyorum? Neden bu denli depresifim? Sebep boşanmam mı, babamın ölümü mü yoksa kürtaj mı?"

Üzen tetikleyici düşüncelerin içeriği genellikle olumsuzdur ve bu düşünceler üzerine derin derin düşünmek, kötü ve mutsuz ruh halini pekiştirir. Tetikleyici düşüncelerin bu türü çok tehlikeli olabilir ve pek çok depresif ruminasyona yol açabilir.

Öfkeli tetikleyici düşünceler:

"Neden kimse beni anlamıyor? Neden yerel yönetim, doktorum, eşim bu kadar umursamaz? İnsanlar hem aptal hem de bencil. Cezalandırılmayı hak ediyorlar."

Öfkeli tetikleyici düşünceler genellikle agresiftir, intikam alma ve diğer insanları cezalandırmaya yönelik hayalleri de içerirler.

Kaygılı tetikleyici düşünceler:

"Asla iyileşemezsem ne olacak? Ya çocuğum da benim gibi hassas olursa? Ya iflas eder de evimden taşınmak zorunda kalırsam?"

Kaygılı tetikleyici düşünceler tipik olarak "ya ... olursa" kalıbını içerir ve bir anksiyete kriziyle, durumlardan ve mekânlardan kaçmaya aşırı odaklanmayla sonuçlanabilir.

Suçluluk yüklü tetikleyici düşünceler:

"Kendimi toplamalıyım. Daha iyi ve daha canlı bir anne olmalıyım."

Suçluluk yüklü tetikleyiciler genellikle "yapmalıyım" ile biter. Düşük özsaygı, etkinliklerde inisiyatif alma ya da düzenlemeler yapmak için insanlarla temas halinde olma konusunda yetersizlik veya motivasyon eksikliği ve –kaygılı tetikleyici düşüncelerden mustarip kişiler-

de sıklıkla görüldüğü gibi– belirli durumlardan kaçınma ile sonuçlanabilir.

Umutsuz tetikleyici düşünceler:

"Hayatım anlamsız. Asla daha iyi olmayacak. Neden yaşamaya devam edip aileme yük olayım ki?"

Birçok umutsuz tetikleyici düşünce, kişinin pasifleşmesine ve hareketsiz kalmasına, hiçbir şey yapamamasına neden olur. Umutsuz tetikleyici düşünceler en kötü durumda intihar düşüncelerine, hatta nadir durumlarda intihar girişimlerine yol açabilir.

İntiharla ilgili tetikleyici düşünceler:

"Her şeyi nasıl bitirebilirim? Nasılsa kimse beni özlemeyecek. Keşke ölseydim."

Uzun süren pek çok ruminasyondan sonra araya intihar düşüncelerinin karışması olağandışı bir durum değildir. İntiharla ilgili tetikleyici düşünceler, intiharın nasıl gerçekleştirileceğini planlamaya yol açabilir. Bazı kişiler intihar notları bile yazabilir. Ruminasyonlar ne kadar somutsa, yaşamı da o denli tehdit eder çünkü intiharla ilgili ruminasyonlar, düşünceyi gerçek hayatta fiilen canlandırma riskini artırır. İntihar düşünceleri bazı depresif kişiler için rahatlatıcı olabilir çünkü onlara depresyondan bir çıkış yolu olduğu hissini verebilir. İntiharla ilgili ruminasyonlar bu nedenle depresiflikle ilgili zorlu, olumsuz ruminasyonların yerini alabilir.

Şunu vurgulamak isterim ki intihara meyilliyseniz derhal doktorunuzdan veya psikoloğunuzdan tavsiye alın. Sadece bu kitaptan ilham alarak kendinizi iyileştiremezsiniz.

Tetikleyici düşüncelerimizi belirledikten sonraki adım, her gün ruminasyona ne kadar zaman harcadığımızı bulmaktır. Bu kitapta hikâyelerini takip ettiğimiz dört danışan, bilişötesi terapiye başlamadan önce altı saat ile günün büyük bir bölümünü ruminasyonla geçirmekteydi.

TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELER GERÇEKLERİN BİR YANSIMASI OLABİLİR

Bazı insanlar "tetikleyici düşüncelerden" bahsettiğimde kendilerini kışkırtılmış hissedecektir. Bu terimin, düşüncenin önemsiz ve değersiz olduğuna işaret ettiği hissine kapılabilirler. Sayfa 108'de tanışacağınız Mette, bu tanımlamadan rahatsızlık duymuştu. İki eski iş arkadaşı tarafından zorbalığa uğramış olan Mette, terapi için bana geldiğinde çok kötü bir durumdaydı. "Tetikleyici düşünceyi" sanki düşünceler bir kenara atılması gereken şeylermiş gibi küçümseyici bir terim olarak gördü. Ama bu, böyle demek değildir. Tetikleyici düşünceler tıpkı Mette'nin yıllarca zorbalığa maruz kaldıktan sonra sosyal toplantılara katılmaktan korkması gibi çok gerçek endişeleri de temsil edebilir. Ayrıca büyük ve gerçek bir ölüm korkusu yaşayan Leif (sayfa 127) ve bize başarısızlık korkusunu anlatan Natacha (sayfa 74) ile de tanışacaksınız. Tetikleyici düşünceler, kovulmanız, terk edilmeniz, hastalanmanız veya iflas etmeniz gibi olgusal gerçekler olabilir. Bu durumda düşünceler gerçeğe dayandığından, bu düşünceler üzerinde durmaya devam etmeniz gerektiğine inanabilirsiniz.

Ancak gerçek şu ki ruminasyonların kökleri gerçeklerde olsa bile bunun bir faydası yoktur. İşten atılmanın getirdiği güvensizliği, terk edilmenin üzüntüsünü, hastalık acısını veya iflas davasına çağrılmanın öfkesini azaltmaz. Yeni bir iş bulmayı, daha sağlıklı olmayı veya daha güvenli finansal durumu bir kenara bırakın, ruminasyonlar mutlulu-

ğa, özsaygıya ve içgörüye hiçbir katkıda bulunmaz. Onun yerine sadece, sevilen biri olup olmadığımız ve birilerinin bizi tekrar işe almak isteyip istemeyeceği gibi düşünceleri canlı tutar. Bunlar, üzerine uzun uzun düşünen herkesi depresyona sokabilecek düşüncelerdir.

Bilgi için çok fazla enerji harcamadan da bizi rahatsız eden şeyler hakkında kolayca bilgi sahibi olabiliriz. Hayatımdaki tüm gerçeklere baktığımda, çevremde çok fazla enerji harcamadan edindiğim inanılmaz miktarda bilgi olduğunu görebiliyorum. Bunlar, kendi başlarına bırakabileceğim bilgilerdir.

Acılı Tayland yemeklerini sevdiğimi ve sert ciğere dayanamadığımı biliyorum. Bazen bir seçimden çok önce kime oy vereceğimi ve kime oy vermeyeceğimi biliyorum. Haftanın hangi gününde olduğumuzu biliyorum. Şehre gitmek için hangi otobüse binmem gerektiğini biliyorum. Ne var ki bu gerçekler benim için pek bir şey ifade etmiyor. Zihnimizi günde birkaç saatten daha uzun süre meşgul etmeyen, pek de hoş olmayan şeyler hakkında bir yığın bilgimiz var. Ancak bu hoş olmayan şeyler bireysel olduğunda, düşünceler zihnimizde daha uzun süre oyalanabilir. Hepimiz mağlup gibi hissetmişizdir. Bazen yeterince iyi olduğumu bazen de aptalca davrandığımı biliyorum. Ama ruminasyon sadece daha fazla üzüntüye sebep olacakken neden bu konu üzerine sürekli düşünüp durayım? Mağlup olduğumun doğru olduğuna tamamen ikna olsam bile bu inancı pekiştirmekten kaçınırsam, duygu yeniden kendi içinde kaybolacak ve özsaygı dönecek. Mesele şu ki hoş olmayan gerçekler, zihnimizi hakikate dayalı gerçeklerden daha fazla doldurmak zorunda değil.

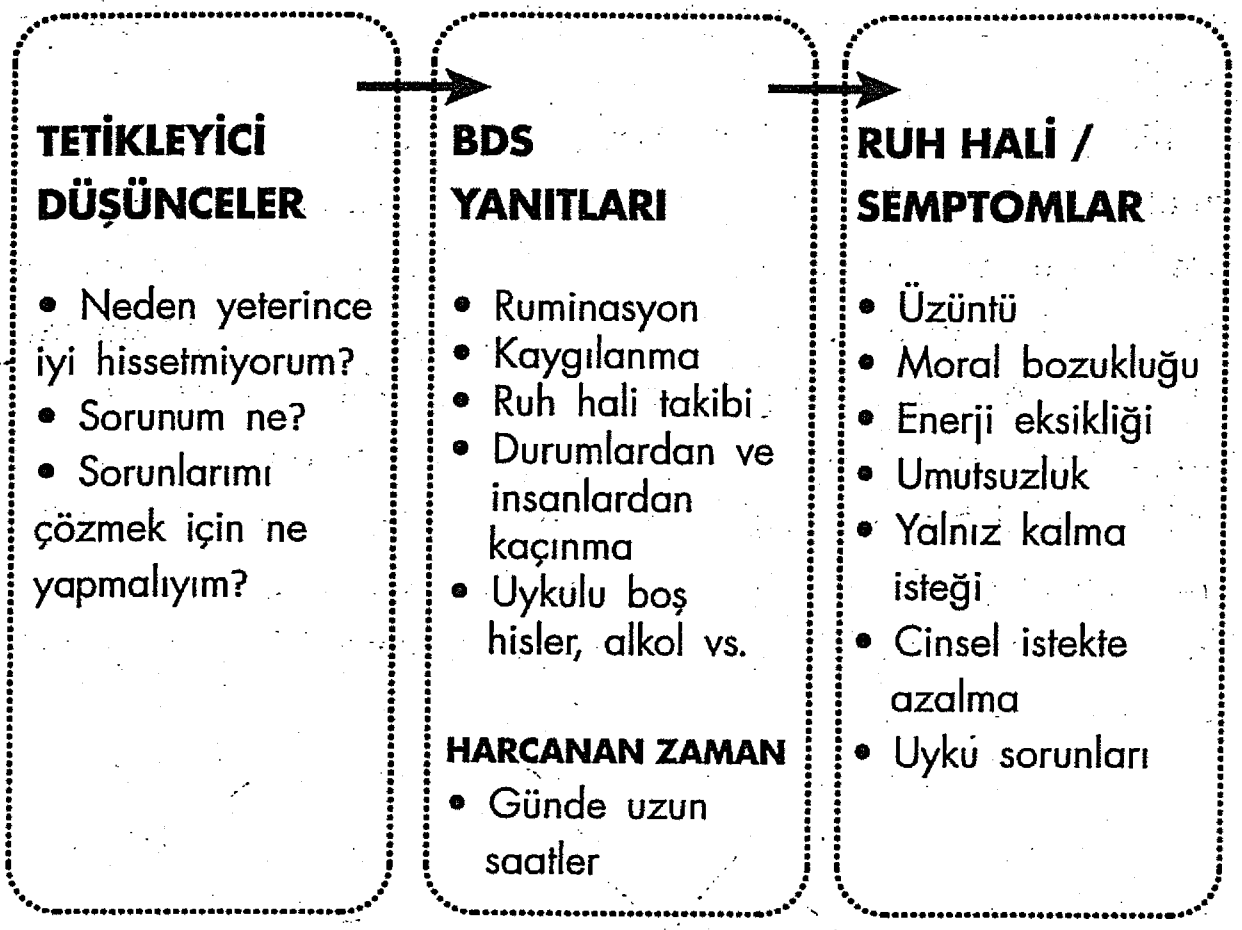
Kontrolü ele almak ve ruminasyona ne kadar zaman, enerji ve dikkat ayırmak istediğimize karar vermek çok önemlidir. Harcadığımız zamanı azaltmaya karar verdiğimizde, zorlu yaşam koşullarında bile ruminasyonlarımızı kontrol edebileceğimizi, böylece de başka bir so-

runla veya depresyonla uğraşmaktan kurtulabileceğimizi deneyimleyeceğiz.

İlk tetikleyici düşünceden başlayıp depresyona kadar uzanan yolculuk uzundur ve içinde birçok ruminasyonu barındırır. Danışanlarımın çoğu, her gün saatler harcayacakları kadar çok ruminasyonla kendilerini paralıyor. Böyle uzun bir ruminasyon dönemi, kendilerini karamsar, umutsuz ve durgun hissetmelerine, sıklıkla da uyku sorunları gibi depresyon belirtilerine yol açar. Bu üzücü sonuçları cesaretinizi kırmak için değil, tetikleyici düşüncelerinizi bilmenin önemini vurgulamak için detaylandırıyorum. Bu düşünceleri yaşam yolunuzda fark etmek ve onlarla ne yapmak istediğinizi seçmek için onları yakından tanımanız gerek.

İnceleyeceğiniz şema –Adrian Wells'in bilişötesi modeli– tetikleyici düşüncelerden başlayarak depresyona giden yolu göstermektedir. Ancak tetikleyici düşüncelerle depresyon arasında doğrudan bir ok olmadığını lütfen aklınızda bulundurun. Semptomlara neden olan tetikleyici düşünceler değildir. Bunlar sadece birkaç saniye sürer. Depresyon semptomlarıyla sonuçlanan, tetikleyici düşüncelerle meşgul olmak ve bunları işlemek için harcadığımız saatlerdir.

Dolayısıyla depresyona girmeden de kolayca olumsuz düşüncelerimiz ve kanaatlerimiz olabilir. Muhtemelen hepimiz gerçek finansal, sağlıkla ilgili veya duygusal zorluklar yaşayan, bu nedenle olumsuz düşünceleri olan ancak depresyona girmemiş birilerini tanıyoruzdur.



KAYNAK: Wells'in bilişötesi modeli (2009)

Birçoğumuz bunu bizzat yaşamışızdır. Düşüncenin kendisi depresyona yol açmaksızın kolayca, "Neden yeterince iyi değilim?" diye düşünebiliriz.

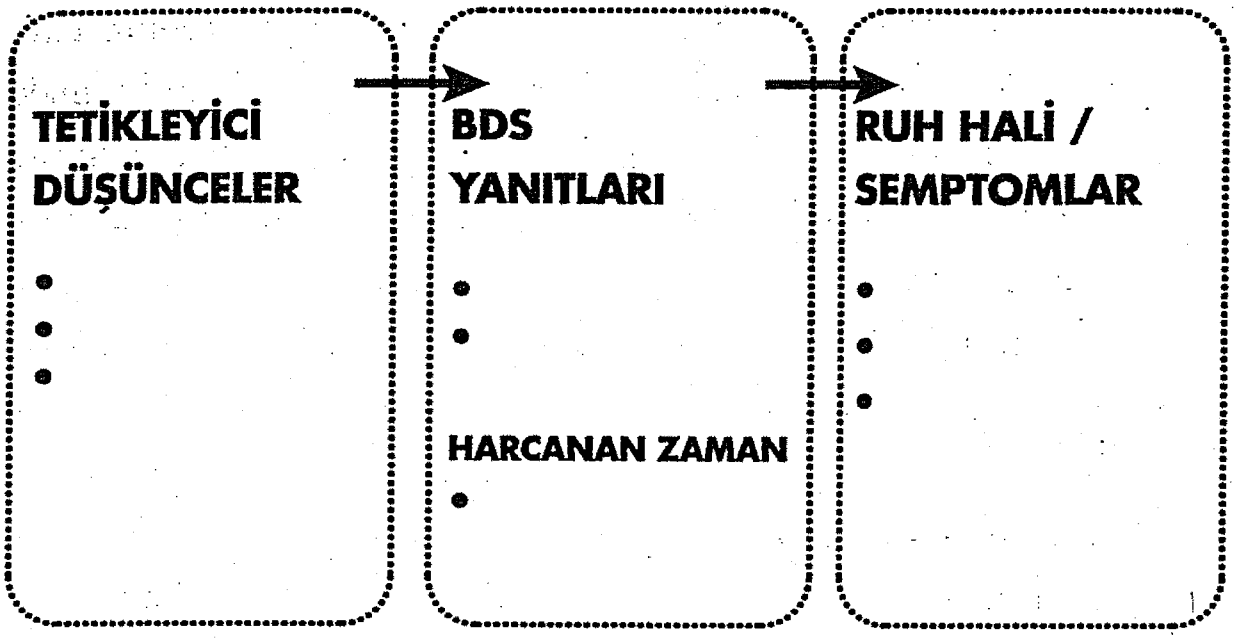
Yukarıda bahsedildiği ve şemada görebileceğiniz üzere depresyonun nedenleri, tetikleyici düşüncelerle başa çıkmak adına uyguladığımız olumsuz stratejilerimiz olabilir. Şema, uzun süreli BDS (bilişsel dikkat sendromu) yanıtlarıyla ele alınan tetikleyici düşüncelerin ruh halinizi nasıl etkileyebileceğini ve depresyon semptomlarına neden olabileceğini göstermektedir. Sabahları aklıma tetikleyici bir düşünce düşerse, ben de bu düşünce trenine binip onu saatlerce işlemeye ve analiz etmeye kalkarsam, muhtemelen öğleden sonra kötü bir ruh halinde olurum. "Hayatımın anlamı nedir?" gibi bir tetikleyici düşünce

bizi kolaylıkla, "Tamamen anlamsız!" gibi bir yanıta götürebilir. Hayatımızdaki içsel ve dışsal olaylarla ilgili spekülasyonlarda bulunmak için harcadığımız zaman, sadece doğal bir sıkıntı ve üzüntü duygusu mu yaşıyoruz yoksa klinik depresyona mı gireceğiz sorusunun cevabını bulmada belirleyicidir.

Tekrar edeyim: Depresyona neden olan kendi içinde olumsuz olan düşünceler değildir. Yani olumsuz düşünceleri olumluya çevirmek zorunda değiliz. Sadece o düşünceleri kendi hallerine bırakmalıyız.

Danışanlar bana terapi için geldiklerinde, önce onlara kendi tetikleyici düşünceleri, tepkileri ve ortaya çıkan semptomları ile dolduracağımız yukarıdaki tablonun boş bir kopyasını (bir sonraki sayfada bulabilirsiniz) gösteriyorum. Hangi düşüncelerin onları doğrudan etkilediğini soruyor ve ruminasyonları harekete geçiriyorum. Çeşitli noktalarda onlara doldurulmuş formu da gösteriyorum (sayfa 70) çünkü kendi tetikleyici düşüncelerini ve şu anda hangi stratejileri kullandıklarını net bir şekilde görmek zor olabilir. Danışandan bana en son ne zaman moralinin bozuk olduğunu veya kendini kötü hissettiğini anlatmasını istiyor ve ona, "Seni bu duruma sokan ilk düşünce neydi?" diye soruyorum. İşte bu o kişinin tetikleyici düşüncesi oluyor.

Ardından bu düşünceyi ne yaptıklarını soruyorum: "Onu öylece bıraktın mı yoksa bir şey yaptın mı?" Çoğu danışan düşünceyle ilgilendiklerini belirtiyor. Her gün tetikleyici düşünceler üzerine kafa yormak, ruh hallerini takip etmek, kaygılanmak ve hoşlanmadıkları durumlardan kaçınmak veya duygularını alkolle uyuşturmak gibi "uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları" olarak nitelediğim şeylerle meşgul olarak ne kadar zaman harcadıklarını soruyorum ve cevabı şemanın ortasındaki sütuna ekliyorum.


TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELER
BDS YANITLARI
HARCANAN ZAMAN
RUH HALİ / SEMPTOMLAR

► Kliniğimde böyle yapıyorum:

TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERİN VE RUMİNASYON ZAMANININ FARKINA VARMAK

Klinikte işe düşünceler üzerine konuşarak başlıyoruz. Bu, biraz soyut gelebilir ancak tetikleyici düşüncelerin ve ruminasyonun farkına varmanın ilk adımı budur.

Mesela danışana şunu soruyorum: "Ne zaman düşüncelere dalıyorsun? Ne kadar süre derin düşüncelerin zihninde dönüp durmaya devam ediyor?" En önemlisi de: "Bu ruminasyonları hangi düşünceler tetikliyor?"

Danışanlarımdan ruminasyona çok fazla zaman harcamamaları için ne zaman düşüncelerde kaybolduklarını çabucak fark etmelerini istiyorum. Bu kesinlikle kolay değil. İşten sonra eve dönerken tüm tren yolcuğu sırasında veya yemek hazırlarken ya da gerçekten izlemek isteyip de sonrasında pek hatırlamadıkları bir televizyon programını izlerken düşünceler zihinlerini dolduruyor olabilir. Günlük ruminasyon süresi ne kadar fazlaysa, depresyon belirtilerinin ortaya çıkma riski de o kadar fazladır.

NATACHA

"Düşüncelerimi kendi haline bırakmanın ve odağımı başka yöne çevirmenin püf noktalarını kavradım."

Doktorum bana bilişötesi grup terapisi önerdiğinde, buna üzüldüm. Tüm sorunlarım hakkında konuşacak ve başkalarının kötü deneyimlerini dinleyecek gücüm yoktu.

Doktoruma okuldayken yaşadığım her şeyi, eğitimle ilgili seçimlerimi ve duygularımı anlatmıştım. Aynı şeyleri psikiyatristime de söylemiştim. Her şeyi tekrar tekrar konuşabilecek gibi hissetmiyordum. Üzüleceğimi ve sonrasında enerjimin tamamen tükeneceğini biliyordum. Dolayısıyla ilk grup terapisine gelmek benim için çok yorucuydu. Ama orada diğerleriyle birlikte oturduğumda, her birimizin getirdiği belirli yüklerin gerçekten de birbirinden hiç farkının olmadığını gördüm. Özgürleştirici bir deneyimdi ve bana yepyeni bir düşünme biçimi göstermişti. Daha önce bir psikologla düşüncelerimi yapılandırmak ve mantıklı ya da olumlu düşünmek üzerine çalışmıştım. Düşüncelere harcadığınız zamanın miktarını kendinizin kontrol edebileceğini öğrenmek beni rahatlattı. Düşüncelerinizi kontrol edemezsiniz ama dikkatinizi onlara verip vermediğinizi kontrol edebilirsiniz. Bu, aslında tüm zamanımı düşünerek harcamama gerek olmadığı anlamına geliyor.

Bilişötesi terapide, korktuğum şeyin gerçek ya da gerçekdışı olmasının bir fark oluşturmadığını öğrendim. Fark, deneyimlerime ve yaşadığım olaylara ne kadar dikkat ve enerji yöneltmek istediğimi kontrol

edebileceğimi anlamakta. Bu düşünce tarzı hayatımı tamamen değiştirdi. Yaşadıklarımdan bağımsız olarak, düşüncelerimle ne yaptığımı kontrol edebilirim.

Zorlu bir gençlik dönemi

Belirtilerim küçük bir kızken başladı. Annemiz ciddi bir hastalık geçirdiğinde ben üç yaşındaydım, kız kardeşim ise yeni doğmuş bir bebekti. Birkaç yıl boyunca hep hastanelerde ve sıklıkla evden uzaktaydı. Ben de şiddetli mide ağrıları çekmeye başlamıştım.

Okulda akademik olarak başarılıydım ancak sosyal anlamda işler pek yolunda değildi. Çoğu zaman diğer kızların bana karşı kayıtsız olduklarını hissediyordum. Mide sorunlarım on dört yaşındayken yeniden başladı ve doktorlar semptomlara fiziksel bir neden bulamayınca beni psikoloğa sevk etti. Bunun üzerine bana performans kaygısından kaynaklanan strese bağlı depresyon teşhisi kondu. Hem babamın hem de psikoloğun desteğine rağmen depresyon, hayatımın tekrar eden bir parçası oldu. Durumun ortaokulun ilk yarısında şiddetli depresyon ve anksiyeteyle sonlanması ise en kötüsü oldu.

Bana çok yardımcı olan bilişsel terapi gördüm ama çok erken bıraktım. Halüsinasyonlar görmeye ve sesler duymaya başlayınca bir psikiyatriste görünmeye karar verdim. Ancak her şeyden uzaklaşmak için erkek arkadaşımla başka bir şehre taşınınca konsültasyonun ardından tedaviyi bıraktım. Taşındıktan sonra daha iyi hissetmeye başlasam da uzun sürmedi.

Liseden ayrılıp tek dersli ileri eğitim kursuna başladım ve bir benzin istasyonunda iş buldum. Kısa bir süre sonra müdür yardımcısı hastalanınca onun işlerini devraldım. Fevkalade tatmin edici bir iş olduğunu ve işte iyi olduğumu fark ettim. İleri eğitim kursunu tamamladıktan sonra eğitmen yetiştiren bir yüksek okulda okumaya başladım

ve hamile kalmadan önce, altı ay kadar eğitime devam ettim. Erkek arkadaşım ve ben gerçekten ebeveyn olmayı istiyorduk. Ama okulun evden iki saat uzakta olması beni strese soktu, ayrıca sosyalleşmeye çok fazla enerji harcar olmuştum çünkü hep başkalarının beni sevmediğinden endişeleniyordum. Stresin hamileliğimi etkilemesinden çok korktuğum için doktora başvurdum. Sonunda stresten hasta oldum.

Doktorum bana, doğum iznim sırasında bilişötesi terapi önerdi.

En büyük sorunum her zaman için çok fazla düşünmemdi. Listeler yazar, planlar yapar, kafa yorar ve varsayımlarda bulunurdum. "Dün söylediğim şeye kızdı mı acaba?"dan "Saçım şu an iyi görünüyor mu?"ya, "Birlikte oturup konuştuğum insanlar aptal olduğumu mu düşünüyor?"dan "Çirkin ve şişman mıyım?"a kadar her şeyi kafamda kurardım. Düşüncelerim, onları durduran bir film ya da dizi izleyerek kapatmadığım ve uyanık olduğum tüm saatler boyunca kafamda dönüp dururdu. Ayrıca rahatlama ve uykuya dalma sorunlarım vardı. Beynim sürekli çalışıyordu.

Anlamı keşfetmek

Bilişötesi grup terapisinde kendim için uygun yeri buldum. Kendimi geliştirmek ve ilerletmek daima çok ilgimi çekmiştir. Orada, çok fazla öz analizin sorun yaratabileceğini öğrendim.

Psikolog, bilişötesi terapi konusunda şüpheci olan katılımcılara, bu terapi biçimine inanmak zorunda olmadıklarını söyledi. Tek yapmaları gereken denemekti. Bu bende büyük bir etki yarattı. Katılımcılar olumlu düşünmek, meditasyon yapmak veya farkındalık çalışmaları gibi o sırada yaptıkları diğer her şeyi bırakacaktı. Ve bilişötesi terapinin işe yaradığını keşfettiler.

Grup terapisinde birbirimize çok yardımcı olduğumuza inanıyorum. Diğer terapilerde olduğu gibi kötü şeyler hakkında konuşarak

iki saat harcamadık. Her birimiz gruba neden orada olduğumuzu anlatmak için yalnızda bir buçuk dakika harcadık. Bu, hızlı ilerlediğimiz anlamına geliyordu. Oldukça rasgeleydi. Yeme bozukluğumuz olup olmadığının, TSSB'den, depresyondan veya tamamen farklı bir rahatsızlıktan mustarip olup olmadığımızın hiçbir önemi yoktu. Başkalarının da tetikleyici düşüncelerinin olduğunu keşfettik; sadece bu düşünceler herkes için farklıydı. Başkalarının paylaştıklarını duymak harikaydı.

Düşüncelerimi bırakmakta ve onları pasif olarak gözlemlemekte zorlanıyordum. Ama odağımı içeriden dışarıya çevirmede iyiydim. Böylece o sırada yaptığım şeye odaklanmayı öğrendim. Örneğin bulaşık yıkarken düşüncelere daldığımı fark ettiğimde, sabun köpüğünün nasıl göründüğünü düşünmeye başlıyordum. Bu, daha öncesinde bir duygunun beni ele geçirebileceği durumlarda bana güç verdi çünkü artık düşüncelerimi çok daha kolay bırakabilir olmuştum ve artık bu duruma kızdığım ya da üzüldüğüm için kendimi suçlamıyordum. Artık tek yaptığım başka bir şeye odaklanmaktı.

Terapi sırasında duyduğumuz metaforlardan biri, en sevdiğim metafor oldu: "Kapatmaya çalıştığınız bir kapıdan çıkamazsınız." Tutunmaya çalıştığınız bir düşünceden kaçamazsınız. Kendi haline bırakmalı ve ondan uzaklaşmalısınız. Başka yere yönelmelisiniz. Düşüncelerinizi bastırmaya çalışmamalı veya duygularınıza orada olmamaları gerektiğini söylememelisiniz. Sadece odağınızı değiştirmeli ve dikkatinizi başka bir şeye vermelisiniz.

Ailemden biri yakın zamanda olası bir beyin tümörü ihtimali nedeniyle tarama yaptırdı. Doktorlar görüntüde bir şey buldu ama ne olduğunu bilmiyorlardı, bu nedenle başka bir tarama daha yapıldı. Önceden olsa bunu düşünmek ve buna üzülmek için çok zaman harcardım. Ancak şimdi aklıma endişe verici düşünceler geldiğinde, onları

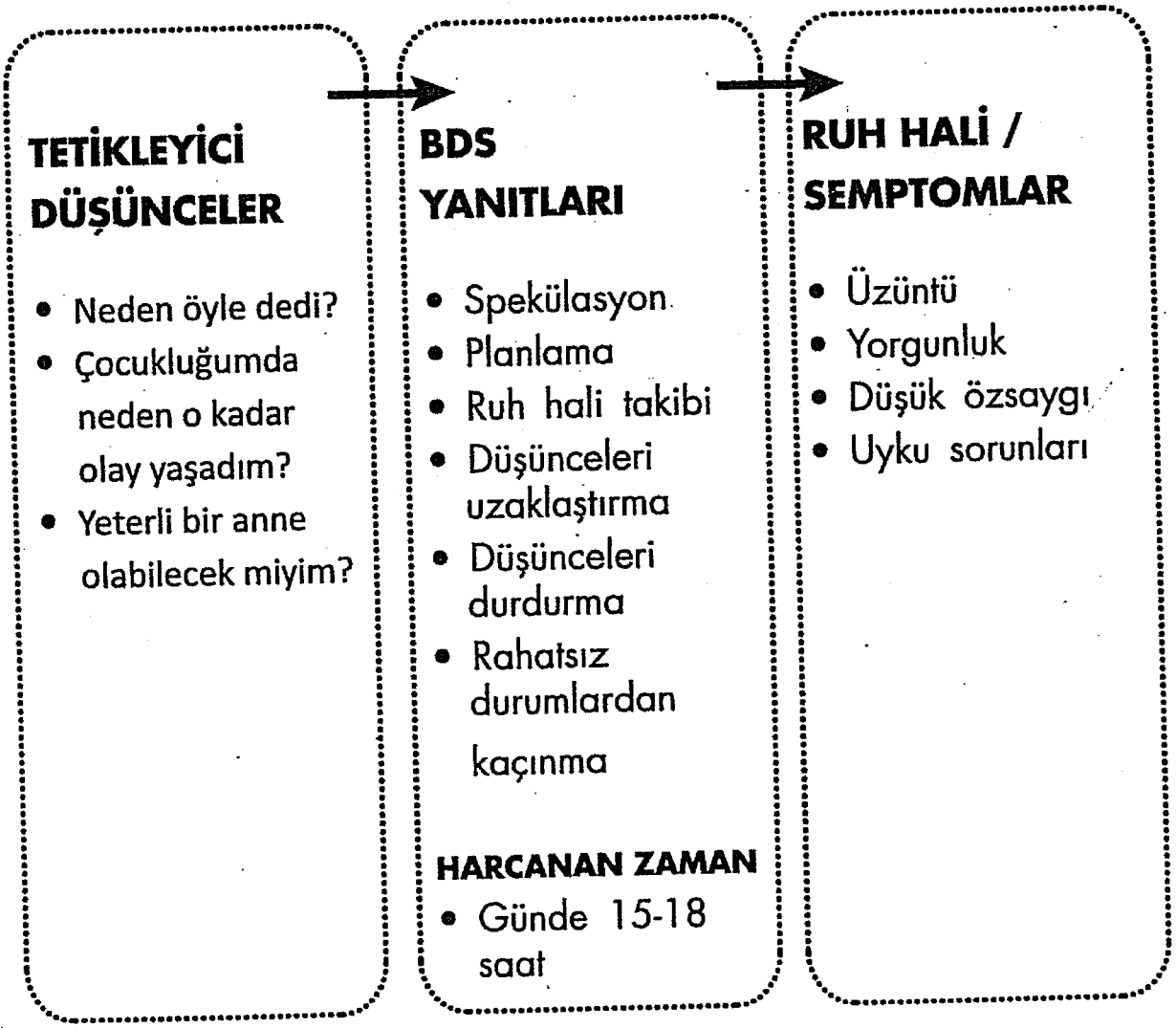
yapıcı bir şeyler için kullanamayacağımı biliyorum. Düşünceyi olduğu gibi bırakabileceğimin farkındayım. Hiçbir şeyi sorgulamıyorum. Sadece ilgili kişinin bana olan biteni anlatmasını bekleyebiliyorum. O yüzden artık aklıma ne zaman bir düşünce gelse akışına bırakıyorum. Ve günüme devam ediyorum.

On dört yaşından beri ilk defa depresyon belirtilerinden mustarip olacağıma inanmıyorum. İyi olduğumda bir süre, semptomların geri gelmesinin sadece bir zaman meselesi olduğunu düşünmüştüm. Ancak bu sefer tekrar depresyona girmeyeceğimden eminim. Bundan kaçınmak için stratejilerim var. Artık gerçekten bununla ilgilenmiyorum, ki bu harika bir şey. Ayrıca bunu başarmam yalnıza on iki saatlik terapi sayesinde oldu!

Çalışmak için sektöre döndüm ve bir benzin istasyonunda müdür yardımcılığı teklifi aldım. Bu beni çok mutlu etti. Artık dışarı çıkıp bir şeyler yapmalıyım. Yeniden bir şeyler yaptığım, yeniden yaşadığım için gerçekten çok mutluyum.

NATACHA'NIN TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERDEN DEPRESYONA UZANAN YOLU

Zor bir çocukluk geçiren Natacha, erken yaşta depresyon ve anksiyete yaşamaya başladı. Tetikleyici düşüncelerinin çıkış noktası, geçmişte yaşananlara yanıt araması ve başarısız olma korkusuydu. Tetikleyici düşünceler tipik olarak akşamları ve diğer insanlarla vakit geçirmesi gerektiği veya geçirdiği günlerde ortaya çıkıyordu.



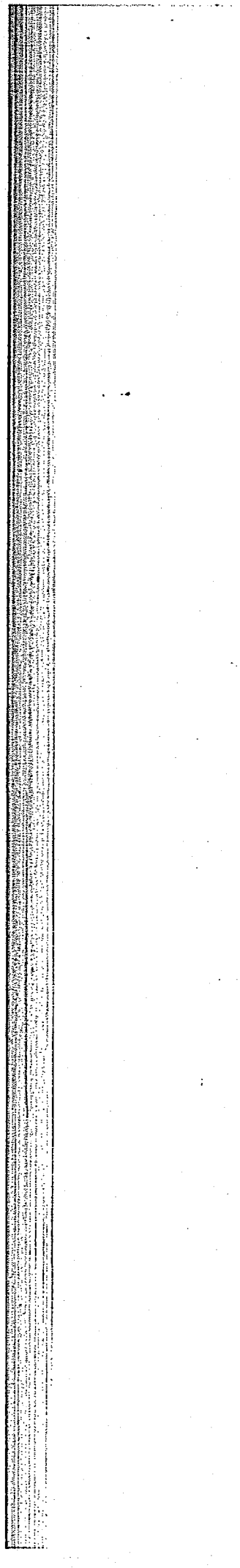
NATACHA'NIN SEMPTOMLARA NEDEN OLAN ESKİ STRATEJİLERİ	NATACHA'NIN SEMPTOMLARIN ÜSTESİNDEN GELMESİNİ SAĞLAYAN YENİ STRATEJİLERİ
Düşünce tarzı: Analizlerde bulundum, endişelendim ve başka kişilerle birlikte kafa yordum. Mantıklı düşünmeye ve plan yapmaya çalıştım.	**Düşünce tarzı:** Analizlerde bulundum, endişelendim ve başka kişilerle birlikte kafa yordum. Mantıklı düşünmeye ve plan yapmaya çalıştım.
Dikkatin odağı: Düşüncelerimin ve duygularımın çoğuna odaklandım. Planlamaya ve kontrole odaklandım.	**Dikkatin odağı:** Çevremde olup bitene odaklanıyorum.
Davranış: Birçok durumdan kaçındım.	**Davranış:** Kararlarımı daha hızlı veriyorum. Bir şey yapacağımda düşüncelerimi ve duygularımı hesaba katmıyorum.

Düşüncelerim hakkında ne öğrendim?
Ne kadar düşüncelere daldığımı ve planlama yaptığımı kontrol edebileceğimi öğrendim.

Düşüncelerime ne kadar dikkat yönelteceğime karar veren benim.
Ruminasyon hiçbir şeye çözüm bulamaz.

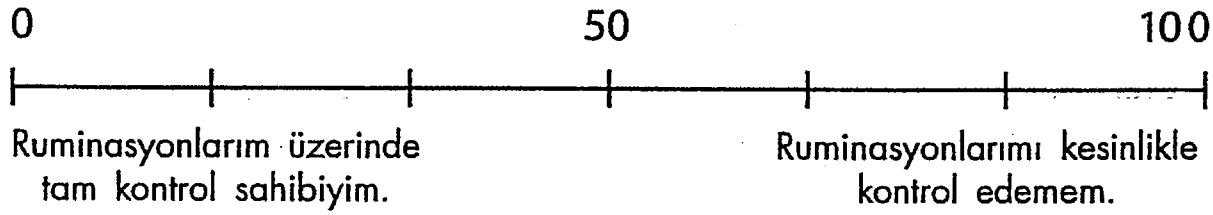
Bölüm 3

KONTROLÜ ELE ALIN, BAŞARABİLİRSİNİZ



Tetikleyici düşüncelerinizin ve aşırı düşünme alışkanlıklarınızın farkına vardığınızda bir seçeneğinizin olduğunu, çünkü tetikleyici bir düşünce üzerine ne kadar uzun süre düşünmek istediğinizi kontrol edenin kendiniz olduğunu görürsünüz. Genellikle ilk kez bilişötesi terapi seansına gelen danışanlarıma, ruminasyonlarını ne düzeyde kontrol edebilecekleri hakkında bir fikirleri olup olmadığını sorarım. Çoğu, başını iki yana sallayıp insanın kendi düşüncelerini kontrol etmesinin tamamen imkânsız olduğunu söylerler.

Onlara aşağıdaki ölçeği verip kontrol eksikliklerini yüzde olarak işaretlemelerini isterim. Cevapları yüzde yüz ise, ruminasyonları üzerinde hiç kontrollerinin olmadığına ikna olmuşlardır. Cevapları yüzde sıfır ise, ruminasyonları üzerindeki kontrollerinin tam olduğuna inanmışlardır. Danışanlarımın çoğu yüzde elli ila yüz arasında bir cevap verirler; yani ruminasyonlarının az ya da çok bir oranda kendi kontrollerinin dışında olduğuna inanırlar.



Danışanlardan bazıları, ruminasyonları asla kontrol edemediklerini söylüyor; bazıları ise kontrol hissini kaybettiklerini. İnançları ne olursa olsun, onları her zaman bu kontrolün ellerinde olduğunu yeniden keşfedebilecekleri konusunda temin ediyorum. Terapiyi otokontrol duygularını yeniden keşfetmelerine ve ruminasyonlarını kontrol etmek için doğru dikkat tekniklerini kullanmalarına rehberlik etmek üzere kullanıyorum (bu teknikleri birazdan öğreneceğiz).

Danışanın bu kontrolü yeniden keşfetmesi gereken terapi seansının girişinde genellikle şu senaryoyu kuruyorum: Evde oturduğunuzu ve hayatınızda karşılaştığınız sorunlar üzerine kafa yorduğunuzu hayal edin. Siz farkına varmadan moraliniz bozulur. Üzerine kafa yorduğunuz sorunun yerini bir başkası alır ve bir süre sonra kafanız karanlık düşünceler karmaşasına dönüşür. Birden kapı ziliniz çalar. Sütü biten ve sizden ödünç süt almak isteyen bir komşunuz gelmiştir. Onu içeri davet edip buzdolabındaki sütü ararken bir yandan da havadan sudan sohbet edersiniz. Kısa bir süre içinde dikkatiniz umutsuz durumunuzla ilgili karanlık düşüncelerden uzaklaşarak başka bir şeye yönelmiştir. Moraliniz ne olur? Muhtemelen biraz olsun yükselir.

Komşunuz zili çaldığında farkında olmadan düşünce treninden atladınız ve komşunuza cevap verdiniz. Kesinti, ruminasyonu durakladı; hatta belki de tamamen sonlandırdı. Otokontrolünüz için ne söyleyebilirsiniz? Ruminasyonlarınızı kim kontrol ediyor? Komşunuz mu yoksa siz mi?

Komşunuz mutfağınızda dikilip havadan sudan konuşurken siz, şüphesiz ki düşünmeye devam edebilirdiniz. Komşunuzun bir şey istemek için kısa bir ziyarete geldiği bir dahaki sefere, kendinizi bir süre sohbetten uzak tutup tutamayacağınızı görmeye çalışın ve bilinçli olarak konuştuğunuz konu dışında bir şeyleri düşünmeye başlayın. Bunu yapabileceğinize eminim. İnsanlar aslında kontrollü bir şekilde düşünmekte beceriklilerdir.

Kısacası, eğer kendinizi sorunlarınız üzerine düşünmeye zorlayabiliyorsanız, aynı şekilde düşünmeyi bırakmaya da zorlayabilirsiniz. Bir ruminasyon seansını durduran şeyin yalnızda dışarıdan gelen bir kesinti olduğu sonucuna varmak caziptir. Ancak mantıklı bir şekilde düşününce komşunuzun kendi zihninden başka bir zihni kontrol etme gücünün veya kudretinin pek de olmadığını anlayabilirsiniz. Düşünceleri serbest bırakmaya ve dikkatinizi komşunuzla konuşmaya, onu dinlemeye odaklamaya karar veren sizsiniz. Bu nedenle ruminasyonlarınızı kontrol eden de kesinlikle sizsiniz.

Danışanlarım bu sonuca şüpheyle ve kaşlarını çatarak tepki verdiklerinde, onlardan sorunlar ve semptomlar üzerine en son düşündükleri zamanı düşünmelerini istiyor ve onlara ne kadar süre bunları düşündüklerini soruyorum. Beş saat mi? Peki neden daha uzun değil? Onları on veya on beş saatlerini ruminasyonla geçirmelerine engel olan şeyin ne olduğunu soruyorum. Bir kişinin bir sorun üzerine ne kadar süre düşüneceğini belirleyen sorunun ölçütü değil, bu değerlendirmeyi yapan kişinin kendisidir.

Daha önce de belirttiğim gibi aşırı düşünme sorununun üstesinden daha az düşünerek ve daha az zamanımızı ruminasyona ayırarak gelmeliyiz. Bu nedenle bilişötesi terapide ne düşüncelerle kavga eder ne de onları dönüştürürüz, sadece ruminasyon süresini kısaltırız. Terapi sırasında ruminasyonu sınırlandırmak için üç farklı yöntem sunuyorum. Bunların üçü de içsel kontrol sisteminizde bir değişiklik yapmanızı gerektirir, böylece eski alışkanlıklarınızın ve inançlarınızın yerini yenileri alabilir.

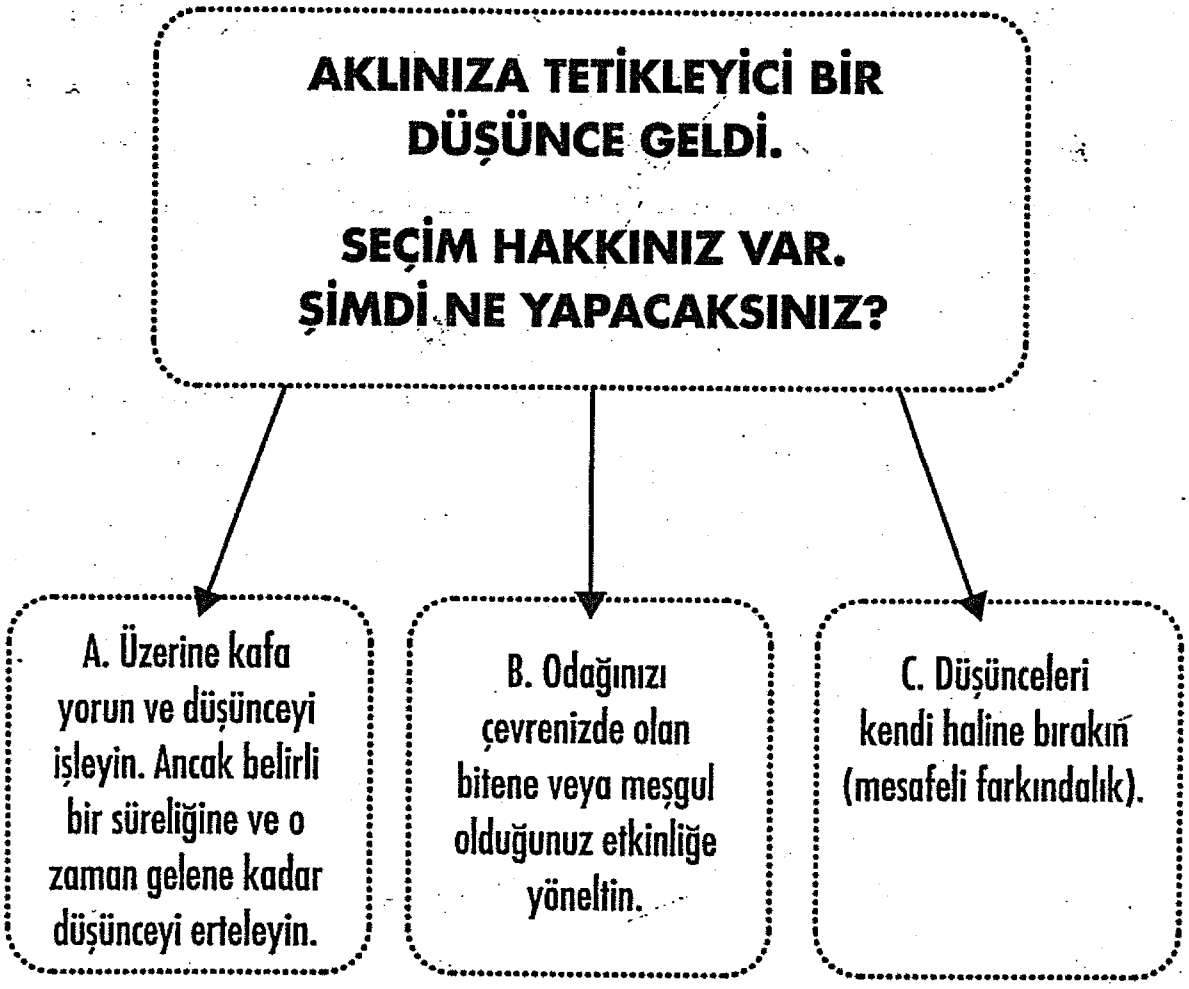
İlk yöntem, **A. ERTELEME – RUMİNASYON ZAMANINI BELİRLEME.** Bu, danışanlara ruminasyonlarını kendi seçtiklerini bir zamana kadar ertelemelerini öğretir. Buna ruminasyon zamanı denir.

Danışanlara, ruminasyon zamanından önce B ve C yöntemlerini kullanmalarını öneririm.

İkinci yöntem danışanlara tetikleyici düşüncelere rağmen **B. DİKKATLERİNİ KONTROL ETME**'yi öğretir.

Üçüncü yöntemle ise **C. DİKKATLERİNİ MESAFELENDİRME**'yi öğrenirler, böylece tetikleyici düşünceleri sadece gözlemler ancak onları tutmaktan kaçınırlar.

Tetikleyici düşünceler aklımıza geldiğinde aşağıdaki modelde gördüğünüz üzere bir seçim yapmamız gerekir.



BUNCA ZAMAN SEÇİM HAKKI BİZDEYDİ

Üç yöntemi teker teker inceleyelim ancak ilkiyle başlamadan önce, ruminasyonun önce ruh halinde bir kötüleşmeye neden olacağını, ardından da depresyon semptomları riskini artıracağını yeniden vurgulamak istiyorum.

Hepimiz yaşam boyunca birçok sorun yaşıyor ve buna bağlı olarak olumsuz düşünceler deneyimliyoruz. İlişki sorunlarımız oluyor, okulda ve iş hayatında yenilgiler yaşıyor, aile ve arkadaşlarımızla ilgili kendimizi hayal kırıklığına uğramış hissediyoruz. Sonuç olarak da kendimize şöyle sorular soruyoruz: Neden terk edildim? Nitelikli olduğum halde neden işe alınmadım? Neden en iyi arkadaşlarımız bizimle tatile gelmek istemiyor?

Olumsuz düşünceler genellikle kendiliğinden kaybolur. Bir süre sonra gerçek hayat araya girer ve geçmiş deneyimler geri çekilir. Sonuç olarak beynimizi ve ne düşündüğümüzü kontrol edenin (komşumuzun ortaya çıkması ve sohbet etmesi gibi) dış etkenler olduğuna pekâlâ inanabiliriz. Olay öyle değildir. Beyninizde olup bitenleri kontrol eden yalnızca sizsiniz. Tetikleyici düşüncelerimizi kontrol etmek için hangi stratejileri kullanacağımıza karar verme gücüne sahibiz. Olumsuz düşünce treninin –doğal olarak aklımızdaki düşünce nedeniyle biraz üzgün ve mutsuz hissetsek de– geçip gitmesine ya da trene binip düşüncenin bizi alıp götürmesine izin vermeyi seçebiliriz. Bu rota üzerinde ne kadar uzun süre seyahat edersek, duygularımızın artma riski de o kadar yükselir.

Bir deneyime veya bir duyguya aşırı odaklanmamamızı tanımlamak için genellikle "beslemek" kelimesini kullanırız. Bir kavga ya da ayrılıktan sonra hüznü sistemimizden atmak için saatlerce aynı "nakaratı" çalarak ilişki sorunlarını beslemeyi seçeriz. Günlükler yazar, ailemizle ve arkadaşlarımızla konuşur, hüzün üzerinde kontrol sahibi

olmak ve "kurtulmak" için kendi kendimize sorunu analiz ederiz. Ancak bunu ne kadar denersek deneyelim genellikle tam tersi bir etkisi olur. Onu haykırmakla dışavurmaz, yükünü boşaltmayız; sadece ilişki sorunlarını canlı tutmuş ve depresyona neden olana kadar ona tutunmuş olma riskini alırız.

Bilişötesi terapi uyguladığım yıllar boyunca bana, "Tüm bu düşünceleri ne yapmalıyım? Onları uzaklaştırmalı mıyım?" soruları soruldu. Cevabım kocaman bir hayır. Sorun, düşüncelerimizin var olduğu gerçeğinde yatmıyor, dolayısıyla çözüm onları bastırmakta değil. Düşüncelerinizi alkol, yemek, seks, uyuşturucu, kendine zarar vermek, uzun saatler boyunca çalışmak ya da telefonunuzda kelime oyunları veya Candy Crush oynayarak uyuşturmak iyi bir fikir değildir. Dikkat dağıtma veya oyalama taktikleri cazip ama etkisizdir. Emin olabileceğiniz bir şey var ki o da olumsuz düşüncelerin, biz onları aktif olarak bastırmayı bırakır bırakmaz lastik ördeğin su yüzüne çıkması misali yüzeye çıkacağıdır.

Danışanlarım bazen bana daha üzücü başka düşüncelere kapılmamak için belirli bir düşünceye kafa yorduklarını söylemiştir. Kafamız ekonomi, alışveriş ve temizlikle ilgili günlük endişelerle dolu olduğu sürece, "Kocamı gerçekten seviyor muyum?" veya "Herhangi bir şeye değer miyim?" gibi daha kötü tetikleyici düşüncelere yer olmaz. Bu stratejiye "ruminasyonla ilgili ruminasyon stratejisi" diyorum. Hiçbir soruna çözüm sağlamadığını söylemeye gerek yok. Aslında uzun vadede o kadar boğucudur ki depresyona yol açabilir. Çözüm, bunun yerine düşüncenin geçip gitmesine izin vermektir. Veya Wells'in sıklıkla tanımladığı gibi: "Hiçbir şey yapmamak için elinizden geleni yapın." Bu, düşüncelerinizle ne kadar az şey yaparsanız, o kadar iyi olacağınız anlamına gelir.

A. ERTELEME – RUMİNASYON ZAMANINI BELİRLEME

Tetikleyici düşüncelere kapılıp gitmek son derece cazip –hatta neredeyse zorunlu– hissettirebilir. "Dün erkek arkadaşım neden bana öyle dedi? Bunu derken neyi ima etti? Neden onun beni aldattığı hissine kapılıyorum? Diğer insanlara olan güvenimi nasıl yeniden kazanabilirim?" Tetikleyici düşünceler çoğu zaman çözüm için düşünmeyi gerektiren gerçek sorunlar, sınavlar ve zorluklarla ilgili olabilir. Biraz içgörü sahibi olmak ve en iyi cevabı bulmak için her şeyi düşünmemiz gerekebilir. Belki de patronumuzun bizi korkutan ve tedirgin eden gerçek anlamda öfke kontrol sorunları vardır. Belki bir eğitim kursu veya yeni bir kariyer planı seçmemiz ve belli bir süre içinde başvuru yapmamız gerekiyordur. Belki de eşimiz bizi aldatmış, hüsrana uğratmış ve ihanet etmiştir.

Bu zorlukların üstesinden gelmemiz gerekir. Düşüncelerin ortaya çıkışını tamamen durduramayız ve ortaya çıktıkları zamanı kontrol edemeyiz ancak üzerine düşündüğümüz süreyi sınırlayabiliriz. Uzun günlük ruminasyonlar bizi daha kısa sürede bulabileceğimizden daha akıllıca çözümlere ulaştırmaz. Patronumuz, günde on saat onu düşündüğümüzde daha kibar biri haline gelmeyecek. Sürekli seçenekler üzerine düşünerek muhtemelen daha iyi bir rota çizme kararına varamayacağız. Eşimizin bizi aldatmadığı zamanlara dönmeyeceğiz. Bu aşırı ruminasyonlar nadiren herhangi bir netliğe yol açar ancak çoğu zaman daha fazla karışıklığa neden olur.

Bunlar yerine ruminasyon için belli bir zaman ayırmalıyız: sorunlarımızı analiz etme konusunda kendimize tanıdığımız sınırlı bir zaman. Birçok insan ruminasyon zamanı olarak işe gittiği sırada arabada

oturdukları, yemek pişirdikleri veya çocuklarını yatırdıktan sonraki zamanları tercih ederler. Danışanlarıma daima hem kendileri hem de aileleri için uygun olan, tercihen yatmadan hemen önce olmamak kaydıyla, sınırlı bir süre seçmelerini tavsiye ederim. Birçokları için en uygun zaman akşam sekiz ile dokuz arasıdır.

Ruminasyon zamanında düşüncelerimizi, duygularımızı ve sorunlarımızı analiz edebilir ve gerekli kararları alabiliriz. Saat sekizden önce tetikleyici düşüncelerle karşılaşırsak, onları oldukları gibi bırakmalıyız. Elbette orada olduklarını kabul edebiliriz ancak kendi hallerine bırakma konusunda alıştırma yapmamız gerekir. Aniden tetikleyici bir düşünceye kapıldığımızı fark edersek ve akşam sekizden önce ruminasyona başlamışsak, o zaman düşünce treninden inmeye karar vermeli, düşünceleri akışına bırakmalı ve akşam sekize kadar ruminasyondan kaçınmalıyız. Bazı günler muhtemelen trenden inmek için kendimizi defalarca zorlamamız gerektiğini keşfedeceğiz çünkü kontrol sistemimizi değiştirmek zaman alır.

Ruminasyon zamanı zorunlu değildir. Herhangi bir gün düşünme ihtiyacı hissetmiyorsak, ruminasyonları bir sonraki günün ruminasyon zamanına ertelemeliyiz.

Öte yandan belirlenen ruminasyon süresi boyunca başa çıkamayacağımızı hissettiğimiz kadar çok düşünce mevcutsa, bunlarla uğraşmaya çalışmak için ruminasyon süremizi uzatmamalı, ertesi güne bırakmalıyız.

Bilişötesi asistan önemli düşünceleri hatırlatır.

Danışanlarım sıklıkla, "Ya ne üzerine düşüneceğimi unutursam?" diye soruyorlar. Önemli düşünceleri şimdi bırakıp ruminasyon zamanına kadar işlemekten kaçındığımızda, bu önemli düşünceleri gün içinde unutma riski almış olur muyuz? Tetikleyici düşünceleri hatırlamak

adına kendimize kısa kısa notlar yazmalı mıyız? Hayır, yazmamalıyız. Danışanlarıma, tetikleyici düşüncelerini unutmaktan korkmamaları gerektiği konusunda güvence veriyorum. Düşünce yeterince önemliyse –ve tanımı gereği duygusal anlamda önemli bir konuyla ilgiliyse– o zaman bilişötesi asistanımız bu işi bizim için yapacak ve önemli düşünceyi ruminasyon zamanında dikkatimize sunacaktır.

Bilişötemiz, hayatımızdaki önemli zorlukları otomatik olarak hatırlayacak kadar akıllı bir şekilde kurulmuştur. Zihnimizde, "İşimi yapmayı gerçekten istiyor muyum?" düşüncesi varsa saat sekiz olduğunda bu düşünceyi hatırlayabiliriz. Eğer sekize kadar unutmuşsak muhtemelen o kadar da önemli değil demektir.

Kademeli olarak sınırlı bir ruminasyon zamanının, daha olumlu duygular yaşamanız, daha iyi bir ruh haline sahip olmanız ve daha iyi bir gece uykusu deneyimlemeniz konularında faydasının olduğunu göreceksiniz. Belki de çoğu sorunun kendi kendine çözüldüğünü ve yalnızca en önemlilerinin dikkat gerektirdiğini keşfedeceksiniz. Danışanların çoğu zaman depresyon ve umutsuzluğun üstesinden yalnızca ruminasyonlarını sınırlayarak geldiklerini görmekteyim.

Ne kadar süremi ruminasyona ayırabilirim?

Danışanlarımın çoğu, depresyondan kaçınmak için en fazla ne kadar zamanlarını ruminasyona harcayabileceklerini soruyorlar. Bir sınır belirlemek zordur. Bu, büyük ölçüde ruminasyonu bırakabileceğimize ne kadar inandığımıza bağlıdır. Kendi kontrolümüze olan inancımızın, hissettiğimiz sıkıntı miktarında önemi çoktur. Ancak karar verdiğimizde durabileceğimize veya ruminasyonlarımız üzerinde kontrolümüz olduğuna çok fazla ikna olmuşsak, ruminasyonlar kolayca kontrolden çıkabilir. Depresyon semptomlarından kurtulmak istiyorsanız, ruminasyon süresini genel olarak günde en fazla bir saat ile sınırlamanızı öneririm.

Bu, ruminasyonlardan büyük fayda gördüğünüzde veya "Hangi kursa gitmeliyim? İş teklifini kabul etmeli miyim? Evlensek mi? Çocuk sahibi olmaya hazır mıyım?" gibi önemli kararlar almanız gerektiğinde de geçerlidir. Bazı mega ruminasyoncular (meseleler üzerine aşırı düşünenler), aynı kararları daha kısa sürede ve daha az düşünerek almak mümkünken, "en iyi" kararlara varmak adına seçeneklerin tüm artı ve eksileri üzerine yıllarca düşünürler.

▶ Kliniğimde böyle yapıyorum:

GÜNLÜK RUMİNASYON ZAMANINI AYARLAMAK

Bilişötesi terapi için bana gelen insanların ortak noktası, gün içinde saatlerce düşünüp durmalarıdır. Bu nedenle terapi, ruminasyon zamanı belirlemeyi içerir. Hedef, danışanın bağlı kalabileceğini hissettiği bir zaman diliminde –akşamüstü veya akşam gibi– en fazla bir saattir.

Ruminasyon zamanı olarak akşam saat sekizi belirlemek, tetikleyici düşünceler sabah saat onda ortaya çıkarsa kendinize, onları akşam sekize kadar analiz edemeyeceğinizi söylemek anlamına gelir. Düşünce trenine ruminasyon zamanı dışında bindiğinizi fark ederseniz trenden inmeli ve düşüncelerle meşgul olmayı ruminasyon zamanına kadar ertelemelisiniz.

Ruminasyon zamanları zorunlu değildir. Yani ruminasyon gerekli veya önemli gelmiyorsa, ertesi güne ertelenebilir.

B. DİKKATİ KONTROL ETME

Düşünceleri üzerindeki kontrolünü kaybettiğini hisseden birçok danışanla karşılaştım. "Düşüncelerim beni ele geçiriyor," diyorlar. "Artık düşüncelerimi eskiden olduğu gibi kontrol edemiyorum." Gerçek şu ki hiçbirimiz düşünce dizilerimizi kontrol edemeyiz ama onlar üzerinde durup durmayacağımızı veya kendimizi onlardan ayırıp ayırmayacağımızı hepimiz kontrol edebiliriz. Bu kontrolü doğru şekilde kullanmayı –düşüncelerin kendisini değil de onlarla başa çıkma yöntemimizi kontrol etmeyi– seçtiğimizde, tam kontrol sahibi olanın kendimiz olduğunu göreceğiz.

Unutmayın, bizi üzen veya depresyona sokan kendi başlarına düşünceler değil, onlar üzerine çok fazla kafa yormamızdır. Her şeyin mahvolduğunu hissedebilir, genel olarak hayatın bir karmaşa olduğunu düşünsek de depresyona girmeyebiliriz. Bunun nedeni –kontrol hissinin bilincinde olmasak bile– ruminasyonlarımızın kontrolümüz altında olduğunu hissetmemizdir. Ruminasyonlarını kontrol etme konusunda tecrübeli olan ve bu kontrolü ruminasyonlarını sınırlamak için kullanan insanlar depresyona girmeyecektir. Bu kişiler, doğal olarak kötü günler geçirebilir ve zaman zaman umutsuzluğa kapılabilir ancak kontrolün kendilerinde olduğuna ve bir durdurucuları olduğuna dair inançları varsa, asla depresyon geliştirecek kadar uzun süre düşünmezler.

Depresyondan mustarip olan veya daha önce depresyon geçirmiş olan kişilerde de tamamen normal bir şekilde işleyen bir durdurma mekanizması vardır. Kendilerini kontrol etme yetenekleri depresyonsuz bir yaşam süren kişiler kadar iyidir. Sadece bunu yapabileceklerine inanmazlar. Tetikleyici düşüncelerin ve ruminasyonların farkına vararak, ruminasyonları ertelemeyi öğrenerek ve odaklarını değiştirerek

veya dikkatlerini tetikleyici düşüncelerden ayırarak bu inancı geliştirebilirler.

Dikkat eğitimi, depresyonla mücadele için kullanıldığında bilişötesi terapinin merkezi bir parçası olur. Danışanlarla ilk terapi seansından Adrian Wells'in **dikkat egzersizi tekniğini** (DET) tanıtıyorum. Bu tekniğin eğitimi terapi boyunca devam ediyor.

Dikkat egzersizi, amacı, içimizdeki düşünce ve duygulardan veya çevremizde olup bitenlerden bağımsız olarak odağımızı değiştirebileceğimizin farkında olmamızı sağlamak olan bir farkındalık egzersizidir. Dikkatimizi iç yaşamımıza mı yoksa geniş, dış dünyaya mı vermek istediğimize ya da dikkatimizi birkaç unsur arasında paylaşmak isteyip istemediğimize yöneltiriz. Ayrıca dikkatimizi farklı unsurlara ne kadar süreliğine yönlendirmek istediğimize karar veririz. Egzersiz, zihnimiz üzerindeki kontrolü yeniden kazanmamıza yardımcı olur.

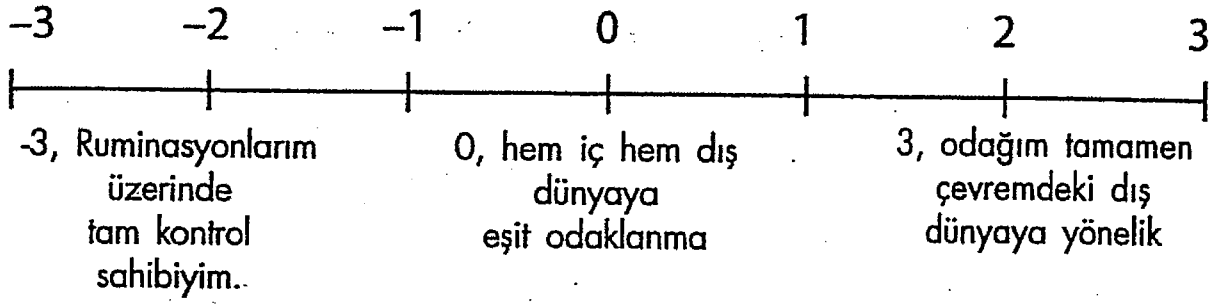
Her gün dikkat egzersizi yapan danışanlarım psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtiyor. Ne kadar uyum sağlarlarsa, istedikleri şeye odaklanmayı sürdürmekte o denli iyi oluyorlar ve daha az depresyon belirtisi yaşıyorlar. Ayrıca günde birçok kez düşünceleri üzerine kafa yormak isteyip istemeyeceklerine, dikkatlerini olumsuz düşünce ve duygulardan veya öz imajlarından ya da dış dünyadan uzaklaştırıp uzaklaştırmayacaklarına karar verebildiklerini de belirtiyorlar.

Terapiye dikkat egzersizi dahil ettiğimde, danışanlarıma egzersizlerin aynı anda farklı sesleri duyabilecekleri bir yerde yapılması gerektiğini söylüyorum. Gözlerini açık tutabilirler ve zihinlerinin "boş" olması gerekmez. Zihinlerine olumsuz bir düşünce, anı ya da duygu geldiğinde, onu bir sesmiş gibi, duyabildikleri birçok dış sesten biriymiş gibi gözlemlemeleri gerekir. Düşünceleri uzaklaştırmaya veya dikkatlerini onlardan uzaklaştırmaya çalışmamalıdırlar. Bunun yerine

içsel düşüncelerin oynamasına izin vermelidirler; düşünceler bir süre kalabilir, değişebilir veya tekrar kaybolabilir. Danışanların dikkatleri dağılırsa, dikkatlerini yeniden (harici) seslere –tek seferde tek ses olacak şekilde– odaklamalılar.

Danışan dikkat egzersizi sırasında endişeli duygu veya düşünceler yaşarsa, bu duygu veya düşüncelerin varlığının tamamen farkında olabilir ancak bunları işlemeden egzersize devam etmelidir.

Danışanlarıma genellikle ilk egzersizden *önce* ve ilk egzersizin hemen *ardından* iç ve dış dünyalarıyla ilgili olarak dikkatlerinin nerede olduğunu soruyorum.



Egzersiz doğru yapılırsa, genellikle dış ortama doğru en az iki puanlık bir kayma görüyorum. Tipik olarak artan bir iç odaklanmayla sonuçlanan farkındalık ve meditasyon çalışmalarının aksine dikkat egzersizi dış odağı arttırır. Dikkat egzersizinin, depresyon belirtileri olan danışanlarda bile kalıcı etkilerinin olması uzun sürmüyor.

En iyi ve en hızlı etkiyi elde etmek için danışanlara günde iki kez egzersiz yapmalarını öneriyorum. Her gün aynı saatte olmak zorunda değil ancak birçok insan sabit bir programa uymayı daha kolay buluyor. Ayrıca kendilerine karşı sabırlı olmaları gerektiğini vurguluyor ve bazen bu konuda başkalarından daha başarılı olacaklarını kabul ediyorum.

► Kliniğimde böyle yapıyorum:

SESLERLE DİKKAT EGZERSİZİ

Klinikte bilişötesi terapi rotamız boyunca, her seansın sonunda yaklaşık on dakikayı dikkat egzersizine harcıyoruz. Egzersiz, danışanların seçici bir şekilde odaklanma, dikkatlerini yönelttikleri şeyi hızla değiştirme ve odaklarını birden çok şey arasında paylaştırma yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olur. Danışana birkaç farklı (en az üç ama ne kadar çok olursa o kadar iyi) ses sunarak egzersizi tanıtıyorum. Bazıları egzersizi çok zor buluyor, öyle olunca yalnızca iki farklı sesle başlamalarını ve yavaş yavaş başka sesler eklemelerini öneriyorum.

Genellikle terapi yerindeki sesleri kullanıyorum. Bunlar trafik gürültüsü, kuşlar, insanların konuşmaları, buzdolabı veya bilgisayar uğultusu, televizyon ve radyo sesleri gibi şeyler olabilir. Ayrıca seslerin farklı yerlerden gelmesini sağlarım: Kimi kısa mesafeden, kimi uzak mesafeden, kimi sağdan, kimi soldan gelir. Birlikte seslerin ne olduğunu belirlediğimizde üç bölüme ayrılmış olarak yaklaşık on dakika boyunca dikkat ederek egzersizi yapıyoruz.

1. İlk olarak, farklı tekil seslere seçici bir şekilde odaklanarak dört dakika geçiriyoruz. Danışandan seslerden birine, örneğin yoldaki trafiğe tam olarak odaklanmasını, yalnızca o sese on saniye boyunca odaklanmasını istiyorum. Diğer tüm sesler artık önemsizleşiyor. Sonrasında on saniye boyunca başka bir sese, örneğin bulaşık makinesi sesine odaklanıyorlar ve onun dışındaki tüm sesler

önemsiz oluyor. Danışan bu şekilde dört dakikalık bir süre boyunca her bir sese onar saniye odaklanarak egzersize devam ediyor.

2. Danışan, sonraki dört dakika boyunca sesler arasında daha hızlı geçişler yapıyor: Ses başına iki ila dört saniye ayırıyor.
3. Egzersizin sonuna doğru danışan "bölünmüş dikkat" adını verdiğim uygulamaya iki dakika ayırıyor. Bölünmüş dikkat, dikkatlerini bölmeye ya da farklı unsurlar arasında paylaştırmaya çalışmaları anlamına gelir ve aynı anda tüm seslere eşit olarak odaklanırlar.

Bazı danışanlar bu aşamada daha büyük zorluklar üstlenmeye hazır duruma gelir. Bu kişiler için birbirini takip eden her seansta, egzersize yeni ve daha zor ses kombinasyonları eklemenizi öneririm. Örneğin düşük ve yüksek perdeli sesler bir araya getirilebilir. Ayrıca kişi tetikleyici düşüncelerini bir cep telefonuna kaydedebilir ve bu düşüncelerden ayrışmak adına bu kaydı diğer seslerle aynı anda, bir döngü içinde oynatabilir. (Bunun için şu uygulamaları kullanıyorum: iPhone için Voice Loop, Android için LoopStation.)

İnsanlar klinikte genellikle tetikleyici düşüncelere karşı daha hassas oldukları, dolayısıyla da düşüncelerini dış seslerden daha yüksek "duydukları" için dış seslere odaklanmakta zorlanırlar. Bu durum sözkonusu olduğunda, dikkatimiz üzerindeki kontrolümüzü göstermek için küçük bir alıştırma yapıyorum. Buna **pencere camı egzersizi** diyorum. Danışanımla klinikteki bir pencerenin önünde duruyor ve ondan tetikleyici düşüncelerini beyaz tahta kalemiyle pencerenin camına yazmalarını istiyorum.

"Benim sorunum ne?", "İş arkadaşlarım beni sevmedikleri için endişeliyim", "Neden bu kadar üzgün hissediyorum?" gibi düşüncelerini yazıyorlar.

Danışanlarımdan tamamen tetikleyici düşüncelerine odaklanmalarını ve kalemin mürekkebinin arkasındaki mavi gökyüzünün veya karşıdaki evin nasıl da yazı kadar keskin görünmediğini fark etmelerini istiyorum. Ardından, odağı düşüncelerden kaydırarak yazının arkasında görebilecekleri görüntülere doğru değiştiriyoruz. Evin önündeki ağaçları, sokaktaki arabaları ya da karşı evin camlarındaki detayları fark edebiliyorlar. Danışan artık tetikleyici düşüncelerin nasıl daha az belirgin bir hale geldiğinin farkına varıyor. Düşünceler hâlâ orada, kaybolmuyor ancak danışan başka şeylere odaklanabiliyor ve düşüncelerin geçip gidişini fark edebiliyor, böylece dikkatlerini kontrol edebileceklerini anlıyor.

Danışanlarımın egzersiz sırasında karşılaştıkları yaygın tuzaklardan bazıları:

1. **Bazı sesleri arka plana itip diğer seslere aşırı odaklanmaya çalışırlar.** Danışanlar –odaklanmak üzere birlikte seçtiğimiz sesler listesinde olmayan sesler de dahil– tüm sesleri daima duymak ister. En az dikkat yönelttikleri seslerin biraz arka plana düştüğünü fark etseler de egzersizin amacı bu değildir. Amaç, yalnızca bir seferde bir sese odaklanmak ve dikkat etmektir.

2. **Egzersiz sırasında düşüncelerini veya duygularını kontrol etmeye çalışırlar.** Egzersiz boyunca düşünce-

lerini ve duygularını kontrol etmeye başlamışlarsa, bu kontrolden vazgeçmeli ve egzersizi tekrarlamalıdırlar.

3. **Olumsuz düşünceler ve sinir bozuklukları nedeniyle aşağı çekilirler.** Danışanlarımın çoğu, egzersiz sırasında biraz üzüldüklerini ve bazı seslerden rahatsız olduklarını söyledi. Bazı seslerin çok zayıf olması veya çok fazla sesin birbirine benzemesi onları sıkıntıya sokabilir. Olması gereken budur: Egzersiz özellikle olumsuz ve sinir bozucu olanlar da dahil olmak üzere iç ve dış seslerle düşüncelere dikkat etmeyi, sonra da bu dikkati onlardan ayırmayı öğrenmeyi içerir.

4. **Teknikleri, yıkanma, alışveriş yapma gibi günlük rutinleri takip ederken uygularlar.** Oysa egzersize odaklanmak ve günlük işlerini egzersiz sonrasında yapmak için kendilerine zaman tanımaları gereklidir.

5. **Uykuya dalar veya egzersizi kendilerini rahatlatmak için kullanırlar.** Bu egzersizin amacı rahatlamak değil, dikkati bilinçli olarak yönetmek ve yönlendirmektir.

C. FARKINDA AMA MESAFELİ OLMAK

Ruminasyonun tersi, Wells ve Matthews'un "mesafeli farkındalık" olarak adlandırdıkları durumdur. Bu, tıpkı uykuya dalmamızdan önceki birkaç dakikada olduğu gibi düşünce akışımızı pasif olarak gözlememiz anlamına gelir. Düşüncelerle hiçbir şey yapmaz, onları sadece

gözlemleriz. Ruminasyonun tersi boş bir zihne sahip olmak değildir, düşüncelerimizin ya az ya da sakin olması durumudur. Düşüncelerimizi sınırlayamayız ancak onlarla herhangi bir şey yapmaktan kaçınabiliriz. Aklımızda düşünceler varken onlarla hiçbir şey yapmamak birçoğumuza çok zor gelir. Bu hedefe ulaşmamıza yardımcı olabilecek egzersizlerden biri de **kaplan egzersizi** olarak bilinen bir egzersizdir.

İşe bir kaplan düşünerek başlayın. Kaplanın görünüşünü, sanki gerçekten gözlerinizin önündeymiş gibi ayrıntılı bir şekilde imgeleyin. Kaplan zihninizde öndeyken, diğer düşüncelere ait alanı da kaplar. Ardından görüntünün kontrolünü bırakın; kaplan düşüncesini pasif bir şekilde gözlemleyin ve neler olduğunu görün. Kaplan belki öylece duracak, belki hareket edecek, belki de tamamen ortadan kaybolacaktır. Ne yaparsa yapsın düşünce üzerindeki kontrolünüzü bırakabilir ve düşünceyi salabilirsiniz. Onu yok etmeye veya tutmaya çalışmazsanız, kaplanın kendiliğinden hareket ettiğini görürsünüz.

Egzersiz, düşünceleri pasif olarak gözlemlediğimizde, onların da kendi yaşamlarının olduğunu gösterir bize. Bu hem hayali kaplanımız hem de "Yeterince iyi miyim?" gibi düşünceler için geçerlidir.

Bu, kulağa zor gelebilir ama sizi temin ederim ki herkes mesafeli farkındalık yeteneğine sahiptir. Bu, çoğumuz için çoğu zaman düşüncelerden kopuk olduğumuz anlamına gelir. Birkaç gün önceki, örneğin salı günkü, düşüncelerinizi yeniden aklınıza getirin. Onları hatırlayabiliyor musunuz? Akşam yemeğinde ne yemeniz gerektiğine dair olan düşünceye ne oldu?

Düşünce akışınıza dalarsanız, her gün aklınıza gelen binlerce düşüncenin tıpkı restorandaki suşi bandı boyunca dönmesi gibi hareket ettiğini keşfedeceksiniz. Bir düşüncenin önemli mi önemsiz mi olduğuna kim karar verir? Bunu düşüncenin kendisi mi yapar? Elbette hayır. Düşüncelerin bilinci yoktur. Tetikleyici düşünceler önemli

olup olmadıklarını bilmezler. "Televizyondaki program üzücü olabilir" düşüncesi "Tek başıma ve yalnız kalmaktan endişeleniyorum" düşüncesinden daha az önemli olduğunu bilmez. O değerlendirmeyi biz yaparız. Biz, kendi zihnimizin efendileriyiz ve üzerinde durduğumuz düşüncelerden sorumluyuz.

Şimdi önümüzdeki suşi bandına yeniden bakalım. Bir somon maki, bir avokado rulo ve kızarmış karides bize doğru geliyor... Hangisine uzandığımızı ve hangilerinin sadece gözümüzün önünden geçmelerine izin verdiğimizi kontrol edebilir miyiz? Evet, edebiliriz. Düşünce akışımız için de durum aynıdır. Düşünceler bir gelir bir gider. Bazen aynı düşünceler defalarca gelir. Bize ise onu sadece gözlemlemeyi ve bant üzerinden geçip gitmesine izin vermeyi seçebiliriz.

Ne kadar çok pratik yaparsak, düşüncelerimizden ayrılma konusunda da o denli fazla tecrübe sahibi oluruz. Uzaklaşmayı ne kadar çok deneyimlersek, ruminasyonlarımız üzerinde kontrolümüz olduğuna o kadar çok inanırız.

▶ Kliniğimde böyle yapıyorum:

SADECE GÖZLEMLEME KONUSUNDA BECERİ KAZANMAK

Klinikte danışanlarımı düşüncelerini gözlemleme egzersizi yapmaya davet ediyorum. Onlardan uzanmaları ve akıllarına gelen tüm düşüncelerin orada kalmasına –üzerlerinde durmaksızın– izin vermelerini istiyorum. Sadece düşüncelerini gözlemlemelerini söylüyorum. Düşüncelerin uçup gittiğini, düşünce akışında duraklamalar ve boşluklar olduğunu ya da düşüncelerin de kendi yaşamları olduğunu keşfedebilirler. "Neden aklımda hiçbir düşünce yok?" ve "Ne kadar da sıkıcı bir egzersiz," gibi düşün-

celer oldukça yaygındır. "Bu akşam ne yapacağım?", "Patronum dün yaptığım işle ilgili neden bir şey demedi?", "Evimi nasıl toparlayabilirim?" gibi egzersizle ilgisi olmayan düşünceler de yaygındır.

Sabitlenmeyi seçmez ve kendinizi akışa kaptırırsanız düşünceler akıp gider ve bir konu diğerinin yerini alır.

Bu egzersizi yaparken dikkatiniz düzensizleşebilir; kâh masadaki kahveye odaklanır kâh sokaktan geçen arabaları dinlersiniz. Bu tamamen normaldir.

Danışanlara egzersizi çeşitlendirme fikrini, onları rahatsız eden sorunlar üzerine uzun uzun kafa yormak ile sorunlarıyla ilgili düşünceleri sadece gözlemlemek arasında geçişler yapabileceklerini anlatarak tanıtıyorum. Bu, aşağıdaki şekilde olabilir:

1. Danışan önce kafasını tetikleyici düşüncelerle doldurur ve iki dakika boyunca en güçlü şekilde hissettiği düşüncelerin içine dalar.

2. Ardından onlardan tetikleyici düşünceleri serbest bırakmalarını ve sonraki iki dakikayı yalnızca düşüncelerini gözlemlemeye ayırmalarını isterim. Düşüncelerden herhangi birini takip etmekten kaçınmaları ve onları kendi hallerine bırakmaları gerekir.

Bu egzersizi bir danışanla yaptığımda, ondan birkaç kez ruminasyon ve mesafeli farkındalık arasında geçiş yapmalarını istiyorum; bunun bir trene tekrar tekrar inip binmek gibi bir şey olduğunu ifade ediyorum. Egzersizin ardından danışana neyi fark ettiğini ve ruminasyonla mesafeli farkındalık arasındaki farkı hissedip hissetmediğini soruyorum.

Danışanlarımın çoğu, aradaki farkı büyük olarak niteliyor: Tetikleyici düşünceler üzerine kafa yordukları iki dakika boyunca daha çok düşünüyor, üzgün ve stresli oluyorlar ve mideleri düğüm olmuş gibi hissediyorlar. Üzüntü ve stres, iki dakikalık mesafeli farkındalık boyunca azalıyor.

HERKES DİKKATİNİ AYIRMAYI ÖĞRENEBİLİR

Bana sıklıkla şu soru sorulur: "Düşüncelerimi salıvermeyi öğrenip öğrenemeyeceğimi nasıl bilebilirim? Yanlış bir şey yaparsam ne olacak?"

Ruminasyon eğiliminiz çok fazlaysa bu kitaptaki mesajlar üzerine kafa yormaya başlamanız ve daha az düşünüp düşünemeyeceğiniz üzerine varsayımlarda bulunma olasılığınız yüksektir: Ben de düşüncelerimi serbest bırakabilir miyim?

Klinikte düzenlediğimiz bilişötesi terapi gruplarında daima terapi sürecine başlarken bir fayda görmeyeceğini, üzüntü veya depresyondan kurtulamayacağını düşünen birkaç kişi olur: "Altı seanslık grup terapisinin ardından bu yöntemi öğrenemezsem ne olur? Ya umutsuz vakaysam? Ya diğerleri benden hızlı öğrenirlerse?" Kişi düşünmeyi başarıp başaramayacakları konusuna çok kafa yormaya başlarlarsa, tek çıkış yolu vardır. O da kendilerine şunu söylemeleridir: "Şimdi bu düşünceyi olduğu gibi bırakacağım ve akşam saat sekizde hâlâ kafamın içinde dönüp duruyorsa, işte o zaman bunun üzerine uzun uzun düşüneceğim. O zamana kadar düşünceyi kendi haline bırakacağım."

► Kliniğimde böyle yapıyorum:

RUMİNASYON ZAMANI KADEMELİ OLARAK NASIL AZALTILIR, MESAFELİ FARKINDALIK NASIL ARTIRILIR?

Arada "mega ruminasyoncular" olarak adlandırdığım kişiler kliniğime geliyor. Bu kişiler uyanık oldukları saatlerin çoğunu, kendilerini rahatsız eden şeylerle ilgili spekülasyonlarda bulunarak geçirmeye alışkındır. Özellikle de ruminasyonu azaltmak onlar için epey zordur. Günde on beş saatlik ruminasyonu, bir anda bir saate indirmek imkânsız görünebilir. Mega ruminasyonculara, mesafeli farkındalık egzersizine ayırdıkları zamanı artırırken, ruminasyona ayırdıkları zamanı kademeli olarak azaltmalarını tavsiye ediyorum.

Öncelikle mega ruminasyoncuların kendilerine günde yalnızca bir veya iki saatlik bir ruminasyon zamanı ayırmaları gerektiği konusunda hemfikiriz. Bunun zor olduğunu hissetmelerinde veya kimi zaman saatlerce ruminasyona daldıklarında kendilerine kızmamaları gerektiği konusunda da hemfikiriz. Eski alışkanlıkları değiştirmek zaman aldığından sabırla baştan başlamaları gerekir. Danışanlarımı sıklıkla bisiklete binmeyi ne zaman öğrendiklerini ve düzgün bir şekilde bisiklet sürmeyi öğrenene kadar nasıl yalpalayıp düştüklerini hatırlamaya yönlendiriyorum.

Ardından danışana ruminasyonu kademeli olarak azaltabilmeleri ve mesafeli farkındalığı artırabilmeleri için altı günlük bir model sunuyorum. İşte o altı günlük model:

1. Gün:

Danışan 20.00 - 21.00 arasındaki zaman diliminde mesafeli farkındalık uygulaması yapmaya karar verir. Bu süre zarfında, düşünce trenine binmeden ve düşünceler üzerine uzun uzun düşünmeden, yalnızca düşüncelerin gelip geçmesine izin vermelidir.

2. Gün

Mesafeli farkındalık egzersizini akşam saat 19.00 ile 21.00 arasında uygulamaya çalışmalıdır.

3. Gün

Danışan artık günde üç saatini –akşam 18.00 ile 21.00 arası– mesafeli farkındalık çalışmasını uygulamak zorundadır.

4. Gün

Danışan mesafeli farkındalik için akşam saat 17.00 ile 21.00 arasını ayırır.

5. Gün

Danışanlar bugün 16.00 ile 21.00 saatleri arasında mesafeli farkındalık çalışmasını üstlenecek. Bu, gerçekten de işlerin zorlaştığı aşamadır ve danışanların mesafeli farkındalık saatlerini artırmadan önce, bu aşamada birkaç gün daha geçirmeleri gerekir.

6. Gün

Artık mesafeli farkındalıkları art arda altı saate kadar genişlemiştir.

Ben de danışanla birlikte bu süreçteki ilk altı günü izliyorum, ardından danışan günde en fazla iki saatlik bir ruminasyon zamanına inene kadar kendi kendine devam ediyor.

Herkes kendi düşünce trenlerine binip binmediğini kontrol etmeyi öğrenebilir. Bazı insanlar bunu hemen ertesi gün öğrenebilirken, bazıları için daha uzun sürer.

Tetikleyici düşünceleri keşfetmede daha iyi olduğumuzda, ruminasyonlarımızın daha fazla farkına vardığımızda, ruminasyona daha az zaman harcayıp daha mesafeli olduğumuzda ve dışarıdaki hayata daha fazla dikkat ettiğimizde ruminasyonlarımız üzerindeki kontrolümüzün giderek arttığını göreceğiz.

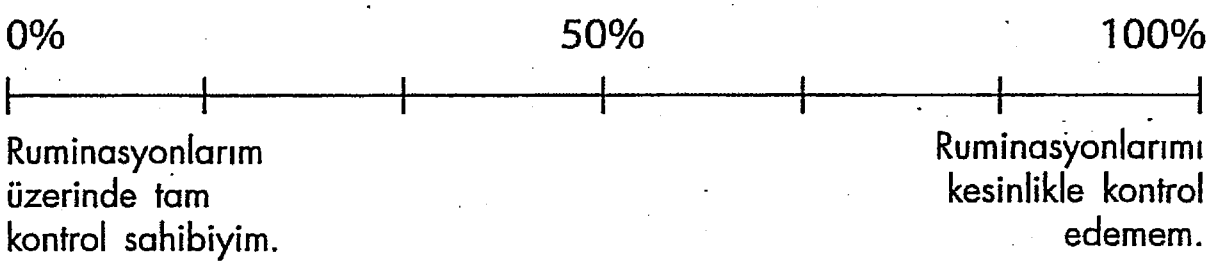
Süreç boyunca edindiğimiz deneyimler, otokontrolümüze olan *inancımızı* güçlendirmeye yöneliktir ve bunun bize verdiği güven, olumlu bir döngü yaratır.

Dolayısıyla tetikleyici düşüncelerimizin çokluğu konusunda endişelenmemiz için hâlâ bir neden yok. Hayat, sürekli ve tamamen otomatik olarak, üzerinde pratik yapabileceğimiz tetikleyici düşüncelere katkıda bulunur. Ne zaman bir meydan okuma veya hüsranla karşı karşıya kalsak, pratik yapabileceğimiz tetikleyici düşünceler de onları takip eder.

Düşüncelerin kafamızda dönüp durmasının kontrolünün kendimizde olduğunu keşfettiğimizde, rahatsız edici tetikleyici düşüncelerden korkarak normalde kaçınacağımız şeyleri yapmak için kendimize de meydan okuyabiliriz. Bu, örneğin bir eş ya da bir arkadaşla zorlu bir konuşma yapmayı, bir iş arkadaşına veya bir aile üyesine karşı gelmeyi veya patrondan maaş artışı talep etmeyi içerebilir. Bir arkadaşımızla zorlu bir konuşma yapmaktan korkuyorsak, bunun nedeni konuşmayı

takip edebilecek zorlu düşüncelerin üstesinden gelebileceğimize hâlâ inanmamamız olabilir. Ancak yapabiliriz! Ruminasyonlarımızı sınırlamayla ilgili deneyimlerimiz, düşünce ve duygularımız ne olursa olsun, kendimizi çok daha güçlü hissedeceğimiz anlamına gelir.

Danışanlarım bilişötesi terapi yoluyla ruminasyonlarını kontrol etmeyi deneyimledikten sonra daha önce kullandığım ölçeği yeniden sunuyorum ve, "Ruminasyonlarınızı kontrol edemeyeceğinize ve sınırlayamayacağınıza şu anki inancın ne kadar?" diye soruyorum.



Yüzde sıfır yanıtı, ruminasyonlar üzerinde tam kontrol anlamına gelir. Yüzde yüz yanıtı ise, ruminasyonların hiçbirinde kontrol olmadığı anlamına gelir.

Terapi süresince neredeyse tüm danışanlarım ruminasyonlarını kontrol edebileceklerine inanmaya başlar. Birkaç hafta boyunca ruminasyon zamanını erteleme, dikkat egzersizi ve mesafeli farkındalık uygulamaları yaptıklarında, ruminasyonlarını kontrol edebileceklerine olan inançları onları ölçeğin soluna hareket etmeye yönlendirir. Umutsuzluk ve depresyonu canlı tutan süreçler üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarını keşfederler.

METTE

"Zihnim gece gündüz düşüncelerle doluydu."

Ocak 2003'teki Noel tatilinin ardından işe döneceğim ilk gün, işe gitmek üzere hazır bir şekilde arabamda oturuyordum. Arabadayken birdenbire kendimi çok kötü hissettim. Düzgün nefes alamıyordum, her şey gözlerimin önünde titriyordu ve tüm sesler tuhaf bir şekilde uzak geliyordu. Üç saat sonra işyerine vardığımda, oraya nasıl vardığımı zar zor açıklayabilirdim.

Kimsenin benden bir şey istememesini veya herhangi bir şey sormamasını umarak kendimi ofisime kapattım. Net düşünemiyordum.

O gün işten eve geldiğimde tamamen yıkılmıştım. Sonraki iki ay boyunca neredeyse sürekli ağladım ve bir daha işe dönmedim. Arabadaki anı yaşadığımdan (ki bu bir anksiyete kriziydi) bir önceki yıl uyku sorunlarım olmuştu.

Özel ihtiyaçları olan insanlara yardım eden bir kuruluşta çalışıyordum. İş zorlayıcıydı. Her gün, yanıtlanması gereken birçok kritik soru oluyordu.

Bu da sınırların belirlenmesini zorlaştırıyordu. İşinizi bitirmek için biraz sessizlik ve huzur isteyerek, "Üzgünüm, sizinle konuşmak için zamanım yok. Birkaç gün beklemeniz gerekecek," diyemezdiniz kimseye. Haftada kırk-elli saat çalışıyordum ve işe gidip gelirken geçen ikişer saatlik araba yolculukları, günlerin daha da uzun geçmesine neden oluyordu.

Anksiyete krizinden sonraki düşüş korkunçtu: Rahatlamak için ihtiyacım olan sakinliği bulamadığım gibi herhangi bir şey yapacak

konsantrasyonum da yoktu. Tek yaptığım oturmaktı. İlk iki ay günde en fazla bir saat uyudum ve "çıldırıyor" gibi hissettim. İntihara yönelik düşüncelerim vardı, sürekli stresli ve depresiftim.

Vücudum üzerinde bir kontrolüm olmayacağından korkuyordum. Orada öylece oturacağımdan ve vücudumun ayağa kalkmama izin vermeyeceğinden korkuyordum. Veya yatsam da vücudumun uyumak istemeyeceğinden. Gerçekten de neler olduğunu anlayamıyordum. O zamanlar stres bugünkü kadar bilinmiyordu, bu nedenle vücudumun neden bu kadar şiddetli bir tepki verdiğini anlayamıyordum. Mesela kollarım çok ağrıyordu. Kanım sanki yoğunlaşmış gibi hissediyordum. Ciddi bir hafıza kaybı da yaşıyordum. İnsanların isimlerini hatırlayamıyordum. Bazı kelimeleri hatırlayamıyordum. Şimdi tüm bunların stres belirtileri olduğunu biliyorum.

Her şeyi bir psikologla konuştum

Doktor ilaç kullanmamı önerdi ancak ben bunu istemediğimden başka bir psikologla görüşmek için randevu ayarladım.

Çoğunlukla stres, neden oluştuğu ve tekrar strese girmekten nasıl kurtulabileceğim hakkında konuştuk. İşim, işimin beni nasıl etkilediği ve günlük yaşamımın artık benim için nasıl işlemesi gerektiği hakkında da konuştuk.

Psikologla görüştüğüme gerçekten çok sevinmiştim ve eminim ki onunla konuşmasaydım kendi canıma kıyacaktım. Yani bu görüşmenin hayatımı kurtardığını söyleyebilirsiniz. Ne var ki bu beni yine mutlu etmedi. Yaşam kalitem düşüktü ve stres sonucu yaşadığım zorluklar – hafıza zayıflığı da dahil olmak üzere– ortadan kalkmadı. Hafızam yavaş yavaş düzeldi ancak en ufak bir strese girmemle yeniden kötüleşti.

Bunun yanı sıra stresli olmayı bırakmamız gerektiğinin öğretildiği bir stres kursuna katılmaya başladım. Peki ama bunu nasıl yapacak-

tım? Evde köle gibi iş yapan biri olmadığım için çalışmadığım zamanlarda zaten stresli hissetmiyordum kendimi.

Bir yıllık hastalık iznindeydim. Ardından önceki işimden ayrıldığım için yerel yönetime bir rapor verdim ve yerel yönetim ofislerinden birinde girdiğim işe uygunluk testini geçtim.

İşler benim için yeniden tolere edilebilir hale gelmişti. Ama hâlâ çok ağlıyordum (duşta oturup bağıra bağıra ağlamak da yaptığım şeylerden biriydi) ve uyku düzenim tamamen mahvolmuştu. Kendi yatağımda ya da başkasının yanında uyuyamıyordum; bu yüzden aşağı yukarı her geceyi kanepede geçirdim.

Depresyona bir girip bir çıkmak

Bunların sonrasında zihinsel sağlığım ve günlük yaşam kalitem açısından büyük dalgalanmaların olduğu birkaç yıl geçti. Oldukça iyi olduğum dönemler oldu. Esnek bir iş teklifi aldım, bu teklifi aldığım için mutlu ve onurluydum. Diğer zamanlarda ise intihar düşüncelerim geri geldi. Bir psikiyatri hastanesine yatmak gibi bir alternatife pek de hevesli olmadığım için ilaçlara minnettardım.

İntihar düşüncelerim ortadan kalktığında, ilaç hemen iyi bir etki yaratmış gibi görünüyordu. Bu yüzden psikoloğa gitmeyi bırakıp esnek saatleri olan işte çalışmaya başladım.

Ne var ki işyerimdeki birkaç günün ardından işler umduğum kadar iyi gitmedi. Beni sosyal anlamda her şeyin dışında bırakan iki kadın iş arkadaşım tarafından zorbalığa uğrayarak dışlandığımı hissediyordum. Öğleden sonraları işten eve geldiğimde, ikisinin gün içinde söyledikleri ve yaptıkları şeyleri neden yaptıklarını düşünüyordum. Normal bir şekilde çalışamayan, tuhaf ve stresli biri olduğum için kendime kızdım. Zorbalığın asla durmayacağından ve bunun benim hatam olduğundan korktum. Ve kendimi toparlamam gerektiğini hissettim.

Düşüncelerimi kontrol etmeye ve düşündüklerimin "aslında saçmalık" olduğuna kendimi ikna etmeye çalıştım. "Bir şeyi yanlış anlamadığına emin misin?" ve "Bunlara kayıtsız kalmalısın," dedim kendi kendime.

Ancak kendimi toparlamaya yönelik tüm çabalarıma rağmen kendimi daha kötü hissetmeye başladım. Her öğleden sonra iş sonrası kanepeye uzanarak gün içinde yanlış bir şey yapıp yapmadığımı, yanlış bir şey söyleyip söylemediğimi, yanlış davranıp davranmadığımı düşündüm. İlk depresyondan sonra yeniden inşa ettiğim sosyal hayatım bir kez daha altüst oldu ve yine kötü olduğum için kendimi suçladım.

Artık bana işlerin ters gittiğini ve her şeyin sadece kafamda olmadığını söyleyebilecek bir psikoloğa gitmediğim için neyin yanlış olduğunu göremiyordum. İçime odaklanmıştım. İçimdekileri düşünerek çokça zaman harcıyordum. Birkaç kez ilaçları bırakmayı denesem de her seferinde kendimi çok kötü hissettiğim için yeniden başlamak zorunda kaldım. Bir gün işyerindeyken kendimi tuvalete kilitledim ve içeride bayıldım. Bunun üzerine yeniden depresyona girdim.

Düşüncelerle kâbuslar tüm hayatımı doldurur olmuştu. İlaçları artırdım ve yeniden psikoloğa gitmeye başladım. Bu da işim hakkında görmezden geldiğim bir sürü yeni şeyin ortaya çıkmasına neden oldu. Bazı kötü deneyimlerle ilgili yeni bir bakış açısı kazandım ancak tüm bunları düşünmek benim daha iyi olmamı sağlamadı. Benim için işler ne zaman kötüye gitse, bir kez daha zorbalığa uğramanın kendi suçum olup olmadığını düşünmeye başlıyordum. Psikologla oturduğum saat boyunca ve belki de görüşmenin birkaç gün sonrasına kadar kendimi biraz daha iyi hissetsem de sonrasında işler yeniden kötüleşiyordu.

Bilişötesi dünyaya yolculuğum

Bir ara Facebook'ta, başka kişilerin benzer zorbalıkları, kâbusları ve geçmiş deneyimlerini anlattığı bir gruba denk geldim. Bu grupta ay-

rıca ilginç olduğunu düşündüğüm bilişötesi terapi hakkında da bir şeyler okudum ve yoğun bir bilişötesi grup terapisine başladım.

İlk grup terapisi seansında deneyimlerimizle ilgili konuşmak zorunda olmamamıza şaşırdım. Deneyimlerimiz yerine düşüncelerimizden bahsettik. Bu benim için çok farklı bir terapiydi. Buradan çıkan sonuç, bana başka yerlerde söylendiğinin aksine özellikle hassas biri olmadığımdı. Ancak aşırı derecede kendi içime odaklanmıştım. Kendi içime değil, dışarıya odaklanmayı seçebileceğimi öğrendim ve *mesafe* denen şeyi –kendimle düşüncelerim arasına mesafe koymayı– öğrendim.

İlk grup terapisi seansının ardından eve döndüğümde, uzun zamandır olmadığım kadar şimdideydim. Ruminasyonla daha az meşguldüm ve aniden artık o kadar da yorgun hissetmemeye başladım. Tekrar uyuyabiliyordum. Üç saatlik bir terapi seansından sonra eve dönüp de böyle bir etki gördüğünüzde, "Hayır, bu mümkün değil," diye düşünürsünüz ancak mümkün.

İşe yarayanın, aklıma gelen tetikleyici düşüncelere atlamamak olduğunu öğrendim. Onun yerine endişelenmeye sınırlı bir vakit ayırmak zorundaydım. Olumsuz bir tetikleyici düşünce aklıma geldiğinde, ruminasyon için ayırdığım zamana kadar beklemek zorundaydım. Böylece şayet istersem endişelenmek için akşamın belli bir saatini seçtim ancak eve döndüğümde tuhaf bir şekilde endişeleneceğim hiçbir düşüncem yoktu. Önceden bir toplantı veya nişan olsa, bir hafta öncesinden düşünmeye başlardım. Düşünmek ve varsayımlarda bulunmak isterdim ancak bu yapıcı bir şey değildi, sadece düşünüyordum. Artık kendim için böyle şeyler üzerine ne zaman düşünebileceğimi söyleyen bir eylem planım var. Zamanın kalanında ise kalbim özgür; düşüncelerden özgürleşmiş değil tabii ki çünkü düşünceler kendileri için uygun zamanda gelmeye devam eder ancak kalbim, onlarla uğ-

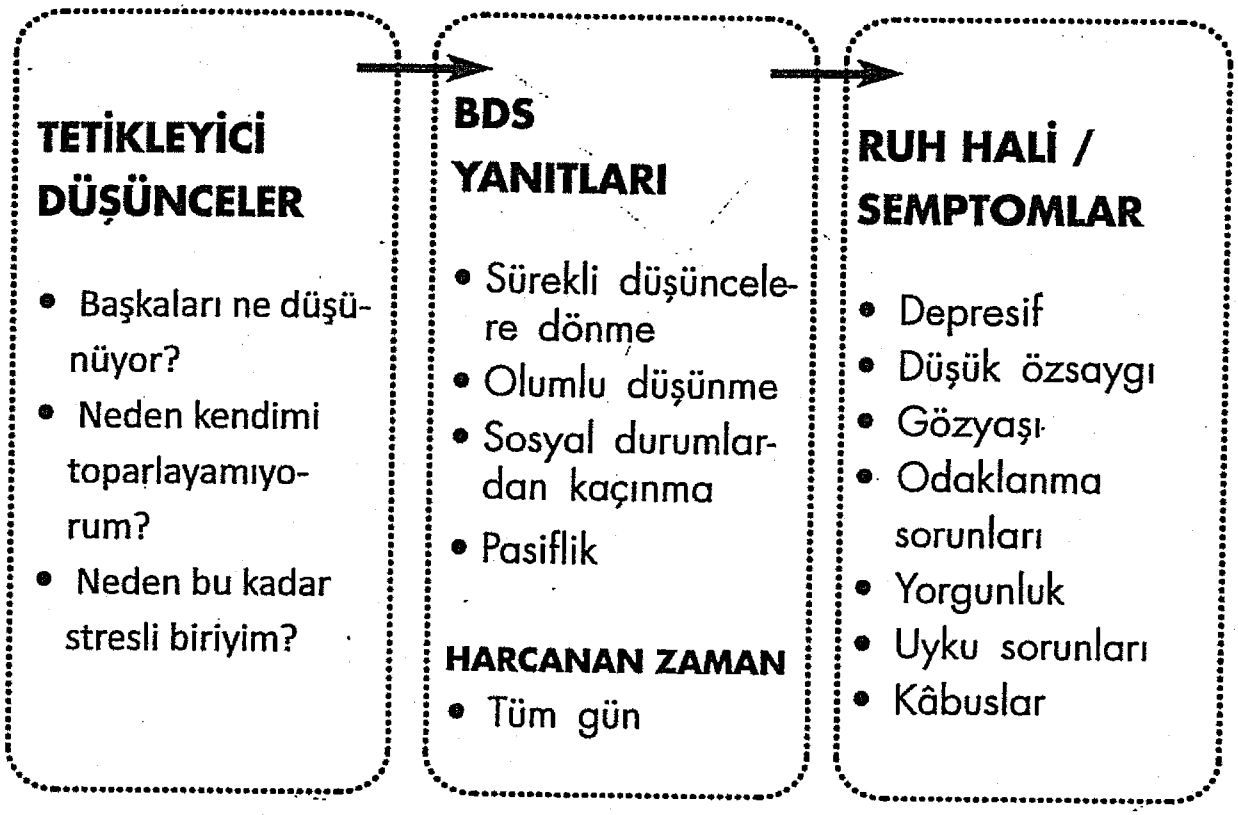
raşma zorunluluğundan özgürleşti. Bu bir rahatlık. Diğer insanların arasındayken de aynı tekniği kullanıyorum. Sürekli benim hakkımda ne düşündüklerini merak etmiyorum. Bu, ruminasyona ayırdığım zamana kadar beklemeli.

Benim için en büyük değişiklik kontrol duygusu oldu. Bedenim ve düşüncelerim üzerindeki kontrolü yeniden kazanabilmek oldu.

Kontrolsüzlük hissi çok tatsız. Özellikle de depresyona ve intihara meyilliyken. Berbattı. Bu nedenle yalnızca başka bir şeye odaklanmam gerektiğini fark etmek harika oldu, kendimi artık daha iyi hissediyorum. Artık doktorlara ve psikologlara bağımlı değilim. Bu inanılmaz derecede pozitif. Hayatımın sorumluluğunu almak istiyorum; önceden bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Her gün dışa odaklı stratejiler kullanıyorum ve hayatımı geri almış gibi hissediyorum. Artık tüm ilaçları bıraktım ve bu sefer bunun yerinde bir karar olduğunu biliyorum. Artık depresyonun nedenini biliyorum ve mekanizmaları kendim kontrol edebiliyorum.

METTE'NİN TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERDEN DEPRESYONA UZANAN YOLU

Depresyon, stres ve sosyal kaygıdan mustarip olan Mette, işyerinde de zorbalık kurbanı olmuştu. Tetikleyici düşünceleri, kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri ve diğer insanların ondan hoşlanmadığına dair endişesiydi. Tetikleyici düşünceler özellikle başkalarıyla birlikteyken ortaya çıkıyordu. Mette, geceleri de dahil olmak üzere bütün gün endişeliydi ve bu, kötü uykuya, kâbuslara ve düşük özgüvene yol açmıştı.



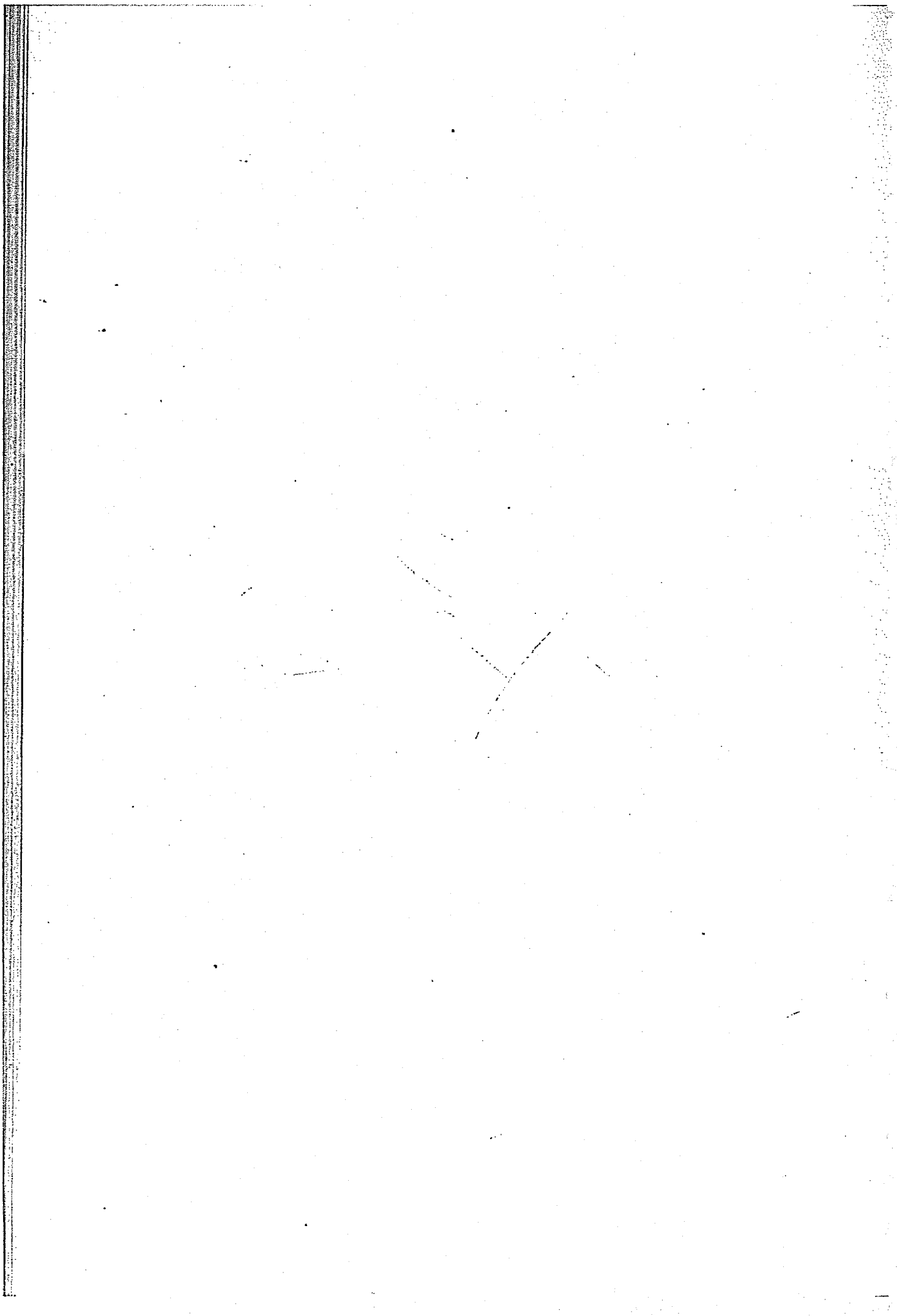
METTE'NİN SEMPTOMLARA NEDEN OLAN ESKİ STRATEJİLERİ	METTE'NİN SEMPTOMLARIN ÜSTESİNDEN GELMESİNİ SAĞLAYAN YENİ STRATEJİLERİ
Düşünce tarzı: Diğer kişilerle etkileşimlerim üzerine gerçekten çok düşünüyor, sürekli geçmiş, şimdi ve gelecek için endişeleniyordum.	**Düşünce tarzı:** Saat 17.00'ı her gün için sabit ruminasyon zamanı olarak belirledim. Bununla birlikte çoğunlukla ruminasyon ihtiyacı hissetmiyorum.
Dikkatin odağı: Odak noktam, üzerine düşünebileceğim tüm olumsuzluklardı. İnsanların bana davranışı. Onlara kıyasla yeterince iyi olup olmadığım. Sürekli geçmiş olayları analiz ediyordum.	**Dikkatin odağı:** Dikkatim şu ana ve zevk aldığım şeyleri yapmaya odaklanmış durumda. Hayattan keyif almaya özen gösteriyorum.
Davranış: Endişe duymamak ve diğer insanlarla çatışmamak için sınırlı sayıda sosyal etkinliğe katılırdım. Kendimi izole etmiştim ve sürekli yorgundum.	**Davranış:** Çok daha fazla enerjim var ve olaylarla ilgili görüşlerim çok daha net. Daha iyi uyuyorum, çatışmaları daha iyi çözüyorum ve özgüvenim daha yüksek. Hayatımı tekrar yaşamak üzere sahalara döndüm.

Düşüncelerim hakkında ne öğrendim?

Ne hakkında ve ne kadar süreyle düşüneceğime kendim karar verebileceğimi, fazla düşünmenin beni hasta ettiğini öğrendim.

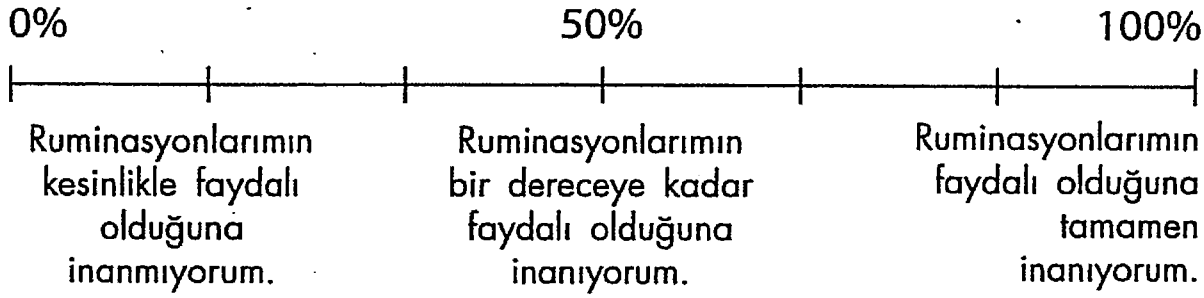
Bölüm 4

RUMİNASYON (SADECE) BİR ALIŞKANLIKTIR



Büyürken, sorunları analiz etmek için aklımızı kullanmayı öğreniriz. Bir karar vermeden önce bir şeyler üzerine düşünmeyi öğreniriz. Ruminasyonları yararlı olarak görmemizin nedeni de budur. Analitik düşünebilmek gerçekten de sahip olunması gereken faydalı bir beceridir. Diğer insanlarla ilişkilerimizde ve kendi başımıza zorlu bir durumla karşılaştığımızda, olaylara çeşitli bakış açılarıyla bakabilmemiz ve bunları birbirimizle karşılaştırabilmemiz gerekir. Ne var ki her sorunu ayrıntılı bir şekilde analiz etme alışkanlığı, özellikle hayatın duygusal zorlukları sözkonusu olduğunda harekete geçmemize engel olabilir. Analiz, ruh halimizin kötüleşmesiyle ve depresyon belirtileriyle son bulabilir.

Bu bölümde, bir şeyleri çok analiz eden ve bu konuda canı sıkkın olan herkesten kendilerine, "Ruminasyon ne işime yarayacak?" diye sormalarını istiyorum. Kliniğimde aşağıdaki ölçeği kullanarak danışanlarımdan ruminasyonlarının akıllarındaki sorulara hangi ölçüde cevap verdiğini veya sorunlarına ve depresyon belirtilerine hangi ölçüde çözüm sağladığını değerlendirmelerini istiyorum.



Klinik deneyimim, ruminasyonların hiçbir faydalı amaca hizmet etmediğini ve sıklıkla depresyon belirtilerini sürdürdüğünü gösteriyor. Kendinizi düşüncelerle çok fazla meşgul ederseniz, düşüncelerle kördüğüm olabilir ve başka herhangi bir şey için harekete geçemez duruma gelebilirsiniz. Adrian Wells bunu şu soruyla örnekliyor: "Bir kapıyı hem kapalı tutup hem de o kapıdan geçmek mümkün mü?" Öte yandan ruminasyonu sınırlamanın, daha neşeli bir yaşam, daha fazla özgüven ile daha işlevsel ve yaratıcı bir beyin gibi oldukça dikkate değer faydaları olabilir.

Danışanlarımdan bazıları, ruminasyonu sorunlu bir şey olarak görmüyor, bu da depresyon semptomlarının gelişmesine neden olabiliyor. Ruminasyonu yalnızca bir problem çözme ve yansıtma aracı olarak görüyorlar. Dolayısıyla ruh hallerini iyileştirmek için ruminasyon süresini azaltmak bu kişilere mantıksız gelebiliyor. Bu danışanları küçük bir deneyle kendilerini test etmeye davet ediyorum. Dört hafta boyunca, sanki uzun bir tatile çıkmışlar gibi ruminasyon sürelerini kısaltmaları gerekiyor. Sonrasında eğer isterlerse, günün daha uzun sürelerinde ruminasyona devam edebilirler. Daha az düşünmek, çoğunluk için olumlu bir etki yaratır. Ruminasyondan uzak bir hayatın tadına vardıklarında bu tatilden dönmek istemezler.

Çözüme giden yolun ruminasyon olduğu fikri, çoğumuzun derinlerine yerleşmiş bir inançtır. İlerleyen sayfalarda klinikteyken danışanlarımın ruminasyonu savunmak için en çok öne sürdükleri argümanlardan bazılarını inceleyeceğiz.

"Sorunlara odaklanmak, depresyonuma çözüm getirmemi sağlıyor."

Depresyon semptomlarından kaçmak için her türlü farklı terapiyi ve kişisel gelişim tekniğini düşünmüş ve denemiş danışanlarla sık sık karşılaşırım. Ne var ki sorunları çözmeye odaklanmak, bir iyileşme sağlamaktan ziyade aslında semptomları canlı tutar çünkü depresyonu hafifletmek için zaman ayırdığımız çaba, genellikle daha fazla düşünmemizi gerektirir. Birçok insan depresyonlarını iyileştirmek için dua etme, inzivaya çekilme, yazma terapisi, yoga, Çigong veya farkındalık meditasyonu gibi alternatif tedaviler kullanırlar. Ancak bu faaliyetler esenliği, sağlığı ve mutluluğu artırabilirken, bunların uzun vadede umutsuzluk ve depresyondan kurtulmamıza yardımcı olabileceklerine dair özellikle iyi bir kanıt yoktur. Aynı şekilde birkaç yöntemin bir araya getirildiği "hepsi bir arada terapiler", salt bilişötesi terapi kadar etkili bulunmamıştır.

"Özeleştiri hatalarımı en aza indirir."

Bazı danışanlarım kendilerini eleştirmenin yararlı olduğunu düşünüyor: "Bir şeyi neden hatasız yapamam ki?" Zihinsel olarak kendilerini hırpalamanın, gelecekte daha az hata yapacakları şekilde, başarısızlıklarına karşı da uyanık olmalarını sağlayacağını düşünürler. Ne var ki sorunu çözmenin yolu bu değildir. Yaptığımız bir hata için kendimize ne kadar kızsak da gelecekte yeni hatalar yapacağız. Hayatımızı hata yapmadan yaşayamayız ve hatalarımız üzerine kafa yormak, daha az hata yapmamamızı sağlamaz.

"Ruminasyon beni kötü zamanlara karşı korur."

Bazı insanlar için ruminasyon, hayal kırıklığı, başarısızlık ve umutsuzluğa karşı bir korunma şeklidir. Hiçbir değerlerinin olmadığına, dolayısıyla da daha derine inemeyeceklerine inandıkları için depresyonun derinliklerine dalıp giderler. Bu kara deliğin dibinde kendilerini o kadar az değerli hissederler ki insanlar onları eleştirdiğinde ve başarısızlıklarını gösterdiklerinde bile zaten dibe vurdukları için incinmezler. Bu strateji zarar verir. Ruminasyon bizi hayal kırıklığına uğramaktan koruyabilir ama enerji rezervlerimizi, iyi ruh halimizi, özsaygımızı ve genel yaşam kalitemizi elimizden alır.

"Ruminasyon daha iyi kararlar almamı sağlar."

İnsanlar önemli bir karar vermek zorunda kaldıklarında, artıları ve eksileri üzerine düşünmeleri gerektiği hissine kapılabilir ve bazı mega ruminasyoncular bir karar vermeden önce bu artı ve eksileri yıllarca düşünür. Gerçek şu ki aylarca düşünmenin ardından aldığımız kararlar nadiren daha iyi kararlardır; oysa bunlar uzun vadede genellikle daha depresif olmamıza ve kafamızın karışmasına neden olur.

"Ruminasyon yaratıcılığın ve yeni fikirlerin kaynağıdır."

Geçenlerde bir sanatçı terapi için bana geldi. Çok düşünceliydi ve yaratıcılığa erişmek için çok şey düşünmesi gerektiğine inanmıştı. Bu nedenle günün çoğunu aşk, politika, toplum yapısı ve zorlukları üzerine varsayımlarda bulunarak geçiriyordu. Bu aşırı düşünme halinden keyif alıyor, hatta bunun kişiliğinin ve kimliğinin bir parçası olarak görüyordu.

Sadece bir problem vardı: Bu süreç ona neşe ve enerjinin yanı sıra stres ve depresyon getirmişti.

Danışanım bir ikilemle karşı karşıyaydı: Kendi görüşüne göre yaratıcılığını korumak için genellikle sekiz ila on iki saat süren günlük ruminasyonlara devam mı etmeliydi yoksa depresyon belirtilerini azaltmak için ruminasyon süresini azaltmalı mıydı? Sanatçı, yaratıcılığını korumanın bedelini depresyonla ödemesi gerektiğine inanıyordu. Peki haklı mıydı?

Ruminasyonu azaltırken yaratıcılığını nasıl teşvik edebileceğini tartıştık ve günde on iki saatini yaratıcı ruminasyona harcamak yerine günlük olarak sabah 10.00 ile 12.00 arasındaki iki saatini ayırmasına karar verdik: her sabah bir doz yaratıcı adrenalin. Eğer yaratıcı bir fikir kıvılcımı çıkarabilecek bir düşünce veya duygu saat 16.00'da aklına gelirse, bu düşüncenin –yeterince önemli olduğu takdirde– ertesi sabah yeniden aklına geleceğinden emin olacaktır.

Başlangıçta bu planla ilgili şüpheleri vardı ve kişiliğinin ayrılmaz bir parçası olduğuna inandığı ruminasyonu azaltmayı öğrenebileceğini sanmıyordu.

Ancak bilişötesi terapide düşünce akışının pasif gözlemini aktif hale getirmeyi, yani mesafeli farkındalık uygulamasını öğrendi. Bir fikrin, yeterince iyi olduğu takdirde, yazmasına gerek kalmadan veya tutunmaya çalışmadan ertesi sabah döndüğünü keşfetti. Aynı zamanda çokça düşüncesinin ve fikrinin olduğunu, sanatsal yaratıcılığını koruduğunu ve depresyona girmeden de harika eserler yaratabildiğini keşfetti.

Çoğumuz zaman zaman düşünmek ve felsefe yapmak isteriz. Ben de o kişilerden biriyim. Her şey üzerine felsefe yapmayı, projeler düşünmeyi ve yaratıcı fikirler için beyin fırtınası yapmayı severiz. Analizler bana da –pek çok insana olduğu gibi– keyif veriyor. Hangi araştırma projeleriyle uğraşacağımı, nasıl kitaplar ya da köşeyazıları

yazacağımı veya önemli bir röportajda ne söyleyeceğimi hayal etmeyi seviyorum. Ancak bu ruminasyonların beni tamamen ele geçirmemesi gerektiğinin farkındayım, ayrıca her gün mesafeli farkındalık çalışması yapma ihtiyacımın olduğunun da bilincindeyim. Daha da önemlisi, içsel ve dışsal olaylardan bağımsız olarak ruminasyonlar üzerindeki kontrolümün yüzde yüz olduğuna inanıyorum. Bu kontrol duygusu beni daha da güçlü kılıyor ve arada bir ruminasyona zaman ayırabileceğim anlamına geliyor.

"Pozitif ruminasyon özgüvenimi artırıyor."

Bazı kişiler ruminasyonun artan özgüvene giden yol olabileceğini düşünüyor. Kendimizi daha fazla olduğumuz gibi kabul edersek, olumlu ya da sevgi dolu sözleri kendi kendimize tekrarlarsak özgüvenimizin güçleneceğine inanırız. Ancak yüksek özgüven düşünerek oluşmaz; aksine düşündükçe özgüvenimizi baltalarız. Çocuklukta yüksek özgüvene sahibizdir ve ruminasyonlarımızı sınırladığımız sürece bunu hayatımız boyunca koruyabiliriz.

Hepimiz zaman zaman diğer insanlardan daha az zeki, daha az güzel veya daha az başarılı olduğumuzu hissederiz. Bu zamanlarda başarıya ulaşmış ve özgüveni yüksek kişilere ekstra özen gösteririz. Sadece onlar kadar başarılı olduğumuzda özgüvenimizin artacağını ve depresyon belirtilerinden kurtulacağımızı düşünürüz.

Ne var ki yüksek özsaygı, doğrudan başarıyla, olumlu mantraları tekrar etmekle veya kendimizle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmakla oluşmaz. Herkesin kimi zaman kendiyle ilgili olumsuz düşünceleri olur. Hepimiz bizi üzebilecek hayal kırıklıkları yaşarız ve kendimize her şeyi daha farklı yapabilir miydik diye sorarız. Buna rağmen hepimizin özgüveni düşük değildir. Dolayısıyla özgüvenimizi bizden çalan

olumsuz düşünce ya da inançlar değil, bu olumsuz inançlarla başa çıkma stratejilerimizdir. Bir şeyin olumsuz olduğunu saatlerce zihnimizde döndürüp durmadan da bilmemiz mümkündür.

Özgüvenimizi uzun vadede yükseltmeye giden yol üzerine nadiren düşünürüz. Bunu bir pozitiflik günlüğü yazarak, negatif düşünceleri pozitif olanlara çevirerek veya pozitif mantraları ve, "Yeterince iyisin. Saçların çok güzel. Bütün arkadaşların seni seviyor," gibi içsel moral sözlerini tekrarlayarak yapamayız. Bu stratejiler hemen etki gösterebilseler de kısa ömürlüdür ve sürekli etkili olmaları için sürekli tekrarlanmaları gerekir.

"Ruminasyon benim temel kimliğim. Onsuz ben neyim ki?"

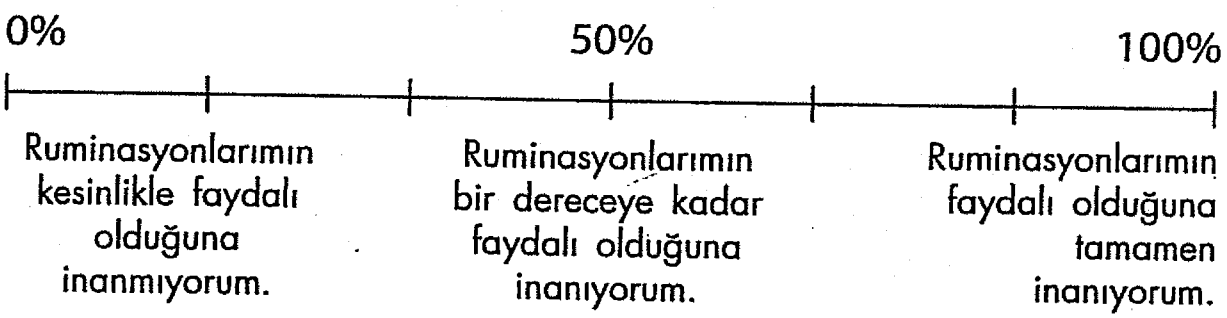
Sanatçı danışanımda olduğu gibi kişiliğimizin bir parçası olarak her gün yoğun ruminasyon ve depresyon yaşıyorsak bilişötesi terapideki düşünce süreciyle uzlaşmamız zor olabilir. Bazen kendilerini özellikle analitik, melankolik, derin duygulu ve hassas hisseden, bu özelliklerin kendi kişiliklerini tanımladığını düşünen insanlarla karşılaşıyorum.

Bu kişiler benliklerini kaybedeceklerini düşündükleri için ruminasyonu bırakmaktan korkuyor. Ruminasyonlar depresyon belirtilerine yol açsa bile kendilerini güvenli ve tanıdık bir yerde gibi hisseder; oysa ruminasyonlar atmamız gerektiğini bildiğimiz halde koridorda tuttuğumuz pis kokulu eski terlikler gibidir. Ruminasyonun temel kimliğimiz olmadığını, değiştirebileceğimiz uygunsuz bir alışkanlık olduğunu kabul etmeliyiz. Kendimiz olarak kalacağız, sadece kendimizin daha az düşünen ve depresyonsuz yeni bir versiyonu olacağız.

Terapide danışanlarımdan, derin ruminasyonun sağladığı avantajları ve dezavantajları hakkındaki bu formu doldurmalarını istiyorum. Bu örnekte danışanlarımın verdiği tipik yanıtlar bulunuyor.

Ruminasyonun avantajları	Ruminasyonun dezavantajları
• Ruminasyon beni cevaplara ve çözümlere ulaştırabiliyor.	• Ruminasyon uykumu mahvediyor.
• Ruminasyon bana kendimle ilgili içgörü veriyor.	• Ruminasyon özgüvenimi yıkıyor.
• Ruminasyon daha mantıklı kararlar almamı sağlıyor.	• Ruminasyon umutsuzluğumu ve depresyonumu canlı tutuyor.
• Ruminasyon beni daha derin ve yaratıcı kılıyor.	• Ruminasyon yorucu ve anda olma becerimi yok ediyor.
	• Ruminasyon beni ailemden ve arkadaşlarımdan uzaklaştırıyor.

Danışanlarımla ruminasyon lehinde ve aleyhindeki tüm argümanları inceledikten ve formu doldurduktan sonra çoğunlukla ruminasyonun dezavantajlarının avantajlarından daha ağır bastığı açıkça ortaya çıkıyor. Depresyon, daha fazla içgörü veya yaratıcı bir kişilik sahibi olmak için ödenecek ağır bir bedeldir. Analizden sonra genellikle danışandan, ruminasyonlarının yararlı olduğuna ne ölçüde inandıklarını yeniden düşünmesini isterim. Cevapları genellikle aşağıdaki ölçekte sola doğru kayıyor. Yani ruminasyonun faydasına ve değerine olan inançları azalıyor. Bu anlayışla, uzun vadede de dahil olmak üzere, ruminasyonları sınırlamak daha kolaydır.



LEIF

"İlerlemek için karanlık düşünceleri işlemem gerektiğine inanıyordum."

Ergenlik yıllarımdan beri depresyondayım. Çoğunlukla ölüme odaklanan düşüncelerim, gençliğimde de yetişkinliğimin ilk yıllarında da beni hiçbir zaman tamamen sarsmamıştı. İyi bir eğitim aldım, işim var, evlendim ve çocuklarım oldu... ve karanlık düşüncelerden hayatta payıma düşeni kabul ettim.

Kısır döngüye girdiğim dönemler oldu. Öleceğim düşüncesinden kurtulamıyordum. Ama bu konuda hiçbir şey yapmadım. Bir aşamada bundan korkarak yaşamam gerektiğini kabul ettiğimi sanıyorum.

İş ve aile hayatıma devam ettim. Hiç tedavi görmedim.

Sonra, otuzlu yaşlarımdayken oldukça rekabetçi bir çalışma kültürü olan bir şirkette yeni bir iş buldum. Bu kültürde beni çeken bir şey vardı. Oltaya geldim ve gerçekten çok çalışmaya başladım, hatta yönetimin dikkatini çeken bazı sonuçlar elde ettim.

Ama sorunlarım işten izin aldığımda yeniden ortaya çıktı. Tatilin tadını çıkaramadım. Hemen endişelerle kaygılar tarafından ele geçirildim ve gerçekten kendimi çok kötü hissettim. Tek yapmak istediğim işe dönmekti. İş benim ilacımdı ve enerji seviyemi yüksek tutuyordu.

Her gün depresif eğilimler

Birkaç yıl sonra tatillerde yaşadığım endişeli ve depresif düşünceler günlük hayatıma girdi ve sonunda hastalık izni almak zorunda kaldım. Doktorum bana depresyon teşhisi koydu; ilaç aldım ve bir psikologla görüşmeye başladım.

Psikologla yaptığım görüşmeler, pek bir şey öğrenmediğimi hissettiğim biriyle yaptığım genel bir sohbet gibiydi. Ancak durumum tatilde nüksedinceye kadar ilacın işe yaradığına ve iyileştiğime inandım.

Takip eden yıllarda çalışma hayatım istikrarsızlaştı. Çalışma saatlerimin az olduğu yeni bir iş bularak başka bir şehre taşındım. Ben de bir eğitime başladım ama sonra onu da bırakarak başka bir iş buldum. Bir süre sonra eğitime yeniden başladım ve bazı esnek işler buldum ancak tüm bu zaman boyunca karanlık düşünceler ve ölümle ilgili endişelerle mücadelem devam etti. Bu düşünceler kafamı aşırı derecede doldurdu. Ölmekten korkuyordum ve bu kendini gerçekleştirecek bir kehanet gibiydi. Ölmek zorunda kalacağım için bunu düşünmek zorundaydım. Durum benim için bu şekildeydi. Hayatımı yaşayamıyordum. Düşünceler her şeyi ele geçirmişti. Yaşayan bir ölü gibiydim. Kendimi cehennemde gibi hissediyordum. Depresyonda olduğunuzda, bu her şeyi ele geçirir ve kendi içinde de sorun teşkil eder.

Birkaç çeşit terapi denedim ama düşünceler gelmeye devam etti. Aklıma bir düşünce geldiğinde ona zaman ayırmam gerektiğine inanıyordum. Aksi halde neden gelsindi ki?

Bilişötesi terapinin temel önermeleri benim için tamamen yeniydi.

Bilişötesi terapiyle tanıştığımda çekincelerim vardı.

Temel önerme, herkesin olumsuz ve karanlık düşünceleri olduğu, ancak herkesin bunları geliştirmediğini söylüyordu.

Bana, her zaman bu kadar kötü hissetmem gerekmediği açıklandı. Ben ise bunun benim için bu şekilde olduğuna inanmıştım. Bu düşünceleri her zaman analiz etmem gerektiğini ve bu konuda kesinlikle başka seçeneğimin olmadığını hissetmiştim.

Şimdi bu karanlık düşüncelere girmek zorunda olmadığımı, onları boş vermeyi ve dönüp dönmediklerini görmek için beklemem gerektiğini öğrendim. Evde bir koltuğa oturabileceğimi ve kendi kendime bu düşünceleri geliştirmek istemediğimi söyleyebileceğimi öğrendim.

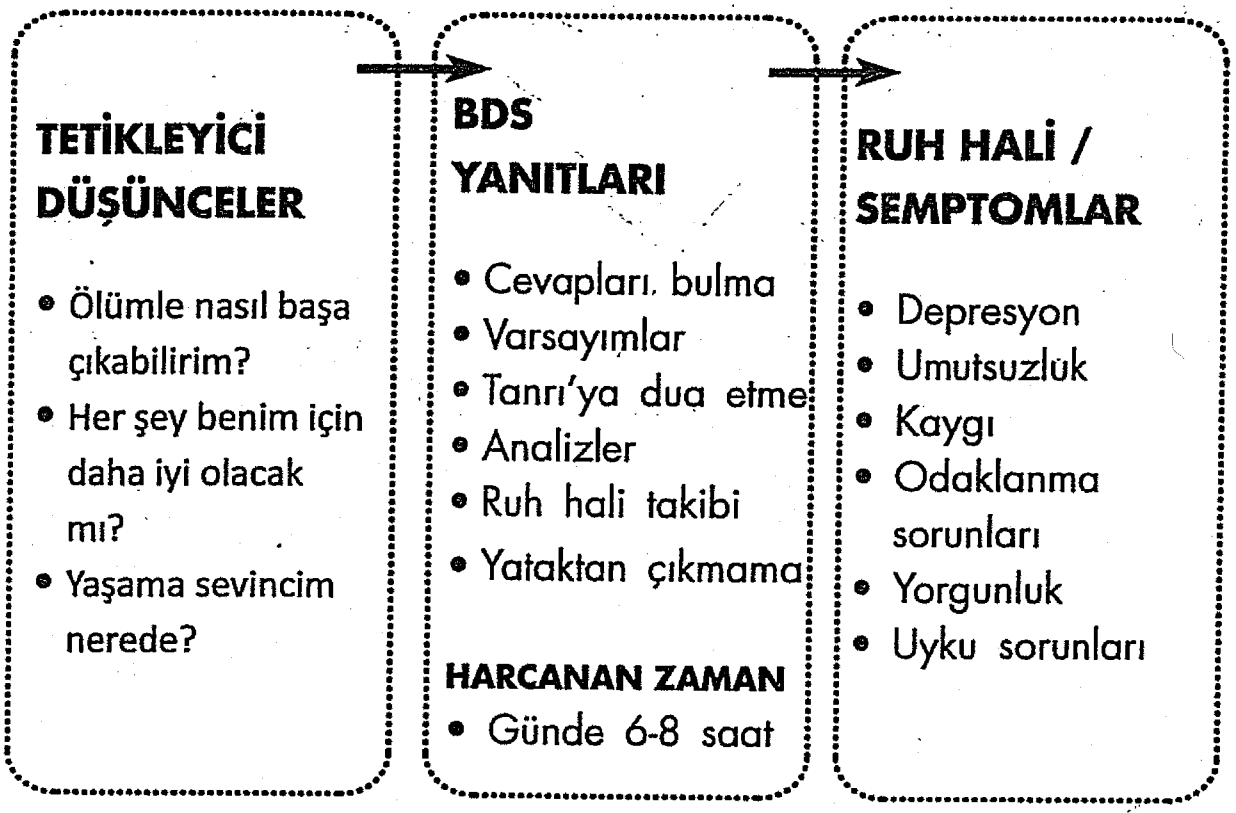
Asıl dönüm noktasını, birkaç seanstan sonra düşüncelerin günümü mahvetmeden ve karanlık bir krize dönüşmeden gelip geçmelerine izin vermeyi gerçekten başardığımı keşfettiğimde yaşadım.

Hâlâ üzüntüyle karşılaşacağımı biliyorum. Ama artık yoluma bakma konusunda daha iyiyim, yani başka bir şiddetli depresyon atağı geçirmekten korkmuyorum. Hayatım birkaç karanlık düşünce yüzünden mahvolmuyor. Karanlık düşünceleri serbest bırakmayı ve önüme bakmayı öğrendim. Düşünceler hâlâ geliyor. Hatta bazen sık geliyorlar ancak ben hayatıma ve işlerime devam ediyorum. Oturup içlerinde yuvarlanmaya ihtiyacım yok. Eskiden bunun yapmam gereken bir şey olduğuna inanırdım. Bunu yapmak zorunda olmadığım fikri benim için çok yeni.

Artık depresyondan tamamen kurtuldum. İstikrarlı bir işim ve daha fazla duygusal kaynağım var, ayrıca özgüvenim de arttı.

LEIF'İN TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERDEN DEPRESYONA UZANAN YOLU

Leif, küçük yaşlardan beri ölümle ilgili endişelerden ve depresyondan mustaripti. Ailesiyle ilgili umutsuzluk ve vicdan azabı da dahil olmak üzere tetikleyici düşünceleri genellikle sabahları ortaya çıkıyor ve çözüm arayışında harekete geçen ruminasyonları altı ila sekiz saat sürüyordu. Ruminasyonla geçirilen uzun saatler yorgunluğa, konsantrasyon sorunlarına ve kötü uykuya neden oluyordu.



LEIF'İN SEMPTOMLARA NEDEN OLAN ESKİ STRATEJİLERİ	LEIF'İN SEMPTOMLARIN ÜSTESİNDEN GELMESİNİ SAĞLAYAN YENİ STRATEJİLERİ
Düşünce tarzı: Kendimi, ölümü tüm detaylarıyla düşünmek zorunda hissediyordum.	**Düşünce tarzı:** Artık ölümü ve diğer olumsuz şeyleri düşünmek zorunda olmadığımı biliyorum. Olumsuz düşüncelere dalmaya ihtiyacım yok.
Dikkatin odağı: Dikkatim kendime ve içsel düşüncelerime odaklanmıştı. Başkalarının yanındayken genellikle aklım başka yerdeydi. Başkalarıyla birlikteyken genellikle onlardan ayrı oturup ruminasyona dalardım.	**Dikkatin odağı:** Dikkatim dış dünyada. Artık, ailem ve işim gibi dışsal şeylere odaklanıyorum.
Davranış: Başkalarıyla düşüncelerim üzerine konuştum ve şifa terapileri gibi alternatif çözümler denedim..	**Davranış:** Ruh halimden, düşüncelerden ve duygulardan bağımsız olarak o gün için belli bir programa bağlı kalıyorum. İsteksiz hissetsem ve motivasyonum olmasa da işlerime devam ediyorum.

Düşüncelerim hakkında ne öğrendim?

Artık karanlık düşüncelerimi işlemem gerektiğine inanmıyorum. Olumsuz düşünceler üzerine kafa yormak zorunda değilim.

Bölüm 5

KAFANIZDAN ÇIKIN, HAYATINIZA GİRİN



Birçok insan değişim hayali kurar. Piyano çalmayı öğrenmeyi hayal ederiz. Ya da kırsala taşınmayı ve kendi kendine yeterli hale gelmeyi. Ya da bir topluluk kurmayı, yeni bir kursa yazılmayı veya tamamen farklı bir sektörde iş bulmayı. Yıllar önce satın aldığımız ama hiç kullanmadığımız yemek kitaplarındaki tüm tarifleri bir gün pişirebileceğimizi hayal ederiz. Yeni hobiler edinmenin eskileri yeniden ele almanın ya da ortak ilgi alanlarına sahip olduğumuz insanlarla tanışmanın hayalini kurarız. Üzüntü, umutsuzluk ya da depresyondan mustarip kişilerin de herkes kadar çok hayali vardır ancak danışanlarımda sık sık yeni bir depresyon ya da karanlık düşünceler korkusunun hayallerini gerçekleştirmelerinin önünde engel oluşturduğunu görüyorum. Gelecek planları yapmak istiyor ama hata yapmaktan veya kötü bir deneyim yaşamaktan korkuyorlar ve yeni bir depresyon nöbetinin motivasyonlarını yok edeceğine inanıyorlar, dolayısıyla yaptıkları planları nadiren takip ediyorlar.

Depresyondan veya tekrarlayan ataklardan mustarip kişilerde, depresif hissetme veya depresyona girme korkusunun, bunun gerçekleşeceğine dair bir *beklentiye* dönüşmesi çok yaygındır. Ruminasyonları şu beklentiye odaklanır: "Yeniden depresyona girmekten kaçamam. Bugün bu konuda dünkünden daha üzgün olduğumu hissediyorum. En son depresyona girdiğimde de bu kaygıyı yaşadığımı hatırlıyorum."

Bu tür düşünceler bizi, depresyon belirtilerinin hayatımızın koşullarından olduğuna ikna edebilir. Sanki depresyonda olma veya sürekli depresyona girme riski altında olmak bu hayattaki kaderimizmiş gibi. Diğer insanlardan daha dengesiz bir ruha sahip olduğumuza inanmaya başlarız. Bu nedenle kendimizi geri tutmayı seçeriz. Yönetemeyiz korkusuyla yeni deneyimler aramaktan kaçınırız. Dolayısıyla güvenli seçeneği seçerek hayatı yavaş şeritte yaşarız.

Benim görevim bilişötesi terapi yoluyla insanlara, depresyonda olan insanların bile çok dolu bir hayat yaşayabileceğini göstermek. Bu kısıtlayıcı korku ve beklentilerden kurtulmak mümkündür. Bu yalnızca herhangi bir kötü alışkanlığı bırakmak gibi sabır ve odaklanma gerektirir. Yıllar içinde planlara hayır demeye alıştıysak ve sadece kendimizi güvende hissettiğimiz ortamlarda vakit geçirdiysek, içsel kontrol sistemimizin yeniden yapılandırılması ve sıfırlanması gerekir ki böylece hayatın olanaklarını –şu anda ulaşılamaz görünen olasılıkları bile– diğer insanlarla aynı şekilde hem yakalayabilelim hem de kavrayabilelim.

Bu yolculukta kafamızdan çıkıp hayatımıza girmek için izleyebileceğimiz birkaç adım var. Her şeyden önce, önceki bölümlerde de gördüğümüz üzere, ruminasyonlarımızın farkında olmalıyız ve hayatın zorluklar, yenilgiler ve olumsuz düşünceler yoluyla sunduğu her ne olursa olsun ruminasyonlarımızı kontrol edebileceğimize inanmalıyız.

Bilişötesi terapinin bir sonraki adımı, düşüncelerimiz ve duygularımız ne olursa olsun hayallerimizi yaşayabileceğimizi ve bir eylem planına bağlı kalabileceğimizi kabul etmektir. Birçok insan daha az ruminasyonun çok daha fazla zaman kazandırdığını ve hayallerini gerçeğe dönüştürmeyi mümkün kıldığını fark eder. Danışanlarıma genelde bu artan zamanı en çok nasıl kullanmak istediklerini sorarım. Depresyon yıllardır hayatımızın bir parçasıysa, gerçekten ne istediğimizi bilmek zor olabilir. Kendi işinizi kurmaya dair eski bir hayaliniz mi var? Yok-

sa gün içinde yüzleşeceklerinizle mücadele etmek yerine her sabaha gülümseyerek mi başlamak istiyorsunuz? Hayalimizi bulduktan sonra bir plan yapmamız gerekir. Bu sadece önümüzdeki birkaç saatin planı da olabilir; hayatımızdaki kapsamlı değişiklikleri içeren bir plan da olabilir. Bu planların her ikisi de süreç içinde motivasyon ortadan kalksa bile gerçekleştirilebilir. Depresyon ve karamsarlık bir insanın hayattaki kaderi değildir.

Hayatın içine karıştığımızda hayaller ve dilekler ortaya çıkar. Beş yıldızlı bir otelde büyük, iyi hazırlanmış bir büfenin önünde durduğunuzu hayal edin. Beyaz şarapta midyeler, tütsülenmiş kuru etler ve mevsim sebzeli risotto var. Taze salatalar ve tatlı domatesler, Chanterelle mantarları ve bebek patatesler var. Lezzetli peynirler, kekler, meyveler ve kuruyemişler var. Tatlarının nasıl olacağını tahmin edebilirsiniz. Ama tadına bakmadan tatlarının nasıl olduğunu bilemezsiniz. Önce bir adım atmalı ve bir tabak almalısınız.

Hayat ve sunduğu tüm olanaklar için de durum aynıdır. Üniversiteye gitmek, iş değiştirmek, bir eş bulmak veya yaratıcı etkinliklere zaman ayırmak için yarı zamanlı bir iş bulmak mı istiyorsunuz? Peki, atılın! Bu, kışkırtıcı bir meydan okuma gibi gelebilir. Tam tersi bir strateji ile kendinizi korumak adına yıllarınızı harcamışken hayata nasıl atılabilirsiniz ki?

Günde birkaç saatinizi ruminasyona harcıyorsanız –mega ruminasyonculardan olmuşsanız– kendinizi, geleceğinizi yeni bir depresyon tehdidi nedeniyle sınırlandırmanız gerekmediğine dair ikna etmek çok zor olabilir. Ne var ki depresyonu canlı tutan ruminasyonları sınırlayabileceğinizi keşfettiğinizde ve genetiğin, yılın belli bir zamanının veya aşırı duyarlılığın kurbanı olmadığınızı kabul ettiğinizde çok fazla zaman kazanacaksınız.

MOTİVASYON OLMADAN EYLEME GEÇMEK

Bilişötesi terapinin temel unsurlarından biri de motivasyon olmadan nasıl hareket edileceğini öğrenmektir. Motive olmasanız bile bir şeyler yapmayı öğrenmek ve bir plana bağlı kalmak çok önemlidir.

Motivasyonumuzla arzumuz dinamiktir ve günden güne, hatta bazen saatten saate değişebilir. Dışarısı kasvetliyse veya kötü bir hafta geçiriyorsak yataktan kalkma, egzersiz yapma veya başkalarını görme motivasyonumuzun büyük ölçüde azalması normaldir. Ormanda yapacağımız yürüyüşü, en sevdiğimiz televizyon programını izlemeyi veya akşam yemeği için güzel bir şeyler hazırlamayı aniden dört gözle beklemez oluruz. Bu arzuyu yeniden ateşlemek için kendimize bir moral konuşması yapabilir ya da yatakta kalmaya ve motivasyonumuzun geri gelmesini beklemeye karar verebiliriz. Her iki strateji de daha fazla ruminasyon riski taşır.

Her gün yüzlerce şeyi hiçbir istek ve motivasyon duymadan yapmaktayız. Şahsen akşam yemeğinden sonra yıkanmak, evi toplamak veya yatmadan önce dişlerimi fırçalamak için motivasyonum olmuyor.

Ne var ki yine de bunları yapıyorum. Motivasyonun ortaya çıkmasını beklemiyorum. Bu sabahı düşündüğümde, yataktan çıkmak için özellikle bir motivasyonum yoktu. Biraz daha uyumak istiyordum. Birçok kişi alarm çaldığında yatakta kalmaya devam etmek ister. Ancak en iyi stratejinin kalkıp işimize veya randevumuza gitmek olduğunu biliriz.

Düşünceler, duygular ve eylemler, mutlaka bir arada bulunması gerekmeyen üç farklı şeydir. Her gün yüzlerce işi hiçbir motivasyonumuz olmadan üstleniyor, hiç düşünmeden yüzlerce eylem gerçekleştiriyoruz. Eylemlerimizin büyük çoğunluğunun düşünce ve duygularla ilgisi yoktur, yine de yaparız. Örneğin spor salonuna gitmek için motive olmayı bekleseydim, asla gidemezdim. Aynı şekilde süpermarkete

gitmek için de kendimi heyecanlı hissedene kadar beklemem. En iyi strateji, bir eylem planını motivasyon, duygu ve düşüncelerle çok fazla ilişkilendirmeden uygulamaktır.

Sabah yataktan kalkma örneğini düşünelim. Alarm 07.00'de çalıyor. Rahat yorganın altından kalkıp banyoya girme motivasyonumuz neredeyse sıfır. Peki biz ne yaparız?

Birkaç olası tepki mevcuttur. Yataktan kalkmamızın kolay olup olmadığını stratejimiz belirler:

Strateji 1:

Yatmaya devam ederek kalkma arzusunun kendini göstermesini bekleriz. Bu iyi bir strateji değildir. Ruminasyon için ideal olan koşulları sağlar. Bizi, uyandığımız yorgunluk ve karamsarlığın daha derinlerine daldırır.

Strateji 2:

Düşünceleri bastırmaya, gömmeye ya da kafamızdan kovmaya çalışırız. Bu strateji geri tepecektir. Enerjimizi tüketir, ayrıca düşünceler banyoda suyun altına itmeye çalıştığımız lastik ördek gibi tekrar tekrar ortaya çıkmaya devam eder.

Strateji 3:

Yataktan kalkıp kendimize sıcak kahve ya da sabah güneşi gibi cezbedici şeyler sunarak moral vermeye çalışırız. Bu strateji de çok iyi değildir. İç tartışma kafamızda daha fazla endişe yaratır. Amacımız kendimizi aksine ikna etmek olmasına rağmen kendimizi yatakta kalmanın en iyisi olduğuna ikna etme riskini almış oluruz.

Bir düşünce, "Haydi, bugün çok güzel bir gün olacak," derken, başka bir düşünce, "Ah, hayır olmayacak. Bugün için hiç gücüm yok," der. Bu tartışmayı moral verici düşüncelerin kazanacağından emin olamayız. Moral konuşması "aktif düşünmedir" ve daha önce gördüğümüz üzere, düşünceler olumlu olsa bile fazla düşünmek daha fazla düşünmekle çözülemez.

Strateji 4:

Yaygın stratejilerden bir diğeri de sabahları kalkamayan tembel bir insan olduğumuz için kendimizi azarlayarak toparlamaya çalışmaktır. Özeleştirinin bizi harekete geçirmesi mümkündür ama özgüven ve iyi ruh hali süreç içinde kaybolacaktır. Kendimizi ruminasyonla daha iyi alışkanlıklara sevk etmemiz mümkün değildir. Bu nedenle bu strateji özellikle iyi bir strateji değildir.

Strateji 5:

En iyi strateji düşüncelerden kopmaktır. Kalkma planına odaklanarak istek ve motivasyon eksikliğimizi görmezden geliriz. Plana odaklandığımızda, motivasyon içermeyen düşüncelerin oluşturduğu fon müziği sessizce kaybolacaktır.

Düşüncelerimiz ve duygularımız ne olursa olsun planımıza ne kadar çok bağlı kalırsak ve bir şeyleri motive bir zihniyete geçmek için kendimize moral konuşması yapmaksızın veya kendimize planımızdan sapma seçeneği vermeksizin yaparsak, harekete geçebileceğimizi de o kadar çok görürüz.

Evde kalmayı tercih etsek de kasabaya gidebilir; kanepede oturup televizyon izlemeyi tercih etsek de spor salonuna gidebiliriz. Böylece düşünceleri ve eylemleri birbirinden ayırmayı öğreniriz.

O YA DA BU DEĞİL, HEM O HEM BU

İnsan zihni çoğumuzun fark ettiğinden çok daha karmaşık bir şekilde çalışır. Birçoğumuz durumumuzu bir ya/ya da sistemi olarak görme eğilimindeyiz: Ya yüzde yüz depresyondayızdır ve sadece oturup iyileşmeyi bekleyecek kadar enerjimiz vardır ya da tamamen her şeyin üstünde gibi hissederiz. Ama zihin böyle çalışmaz. Aynı anda birkaç karşıt duyguyu kolayca deneyimleyebiliriz: Hem mutlu hem üzgün olabilir, hem sevgi hem nefret hissedebiliriz. Hiçbir şey sadece o ya da bu değildir, tipik olarak hem o hem budur.

Yani kafamızda tetikleyici düşünceler olabilir ve fiziksel olarak iyi hissetmeyebiliriz ama aynı zamanda sinemada iyi bir filmin tadını çıkarabiliriz. Biri diğerine engel değildir. Arzu ve eylem birbirini dışlamaz. Arzu etmeden de kolayca harekete geçebiliriz. Danışanlarımın çoğu, istek veya motivasyon eksikliğine rağmen kendilerini işe veya sosyal etkinliklere gitmeye zorladıklarında tetikleyici düşüncelerini fark etmemeye başladıklarını dile getirmekte. Bir davete hayır demek isteseler de gidiyorlar, güzel ve eğlenceli bir akşam geçiriyorlar. Bana, bir partinin –başlangıçtaki isteksizliklerine rağmen– genellikle onları kendi düşüncelerine odaklanmaktan uzaklaştırmayı başardığını ve onları daha iyi bir ruh haline soktuğunu söylüyorlar. Bazı kişiler de bir partide iyi vakit geçirirken aynı ayna sorunlarıyla ilgili olumsuz düşüncelerin ve korkunun oluşturduğu bir fon müziği zihinlerinde duyduklarını söylüyorlar. Dolayısıyla o ya da bu değil, hem o hem budur.

▶ Kliniğimde böyle yapıyorum:

MOTİVASYON OLMADAN HAREKETE GEÇMEYİ NASIL UYGULAYABİLİRİZ?

İnsanların yapmak istemedikleri şeyleri yapmakta zorlanmaları yaygındır ancak motivasyon olmadan hareket etme yeteneği uygulamayla gelir. Danışanla birlikte, danışanın istemeden yapması gereken şeylerin bir listesini yaparız. Bu listede şunlar olabilir:

- Yemek yemek
- Yataktan çıkmak
- Biriyle konuşmak
- Dinlenmek için uzanmak
- Yürüyüşe çıkmak
- Bulaşık makinesini boşaltmak

Danışanlar tüm bunları, düşünce ve duygularını onları yapmak istemeye odaklamadan da kolayca yapabileceklerini keşfettiklerinde bu, belirli günlerde etkinliklere başlayabilecekleri ve ruh halleri veya zihin durumları ne olursa olsun önemli kararları zamanında alabilecekleri anlamına gelir.

Bazı danışanlarım bana her gün sabah 07.00'de kalkmaya, öğünlerini 08.00'de, öğlende ve 18.00'de yemeye ve öğleden sonra en az on dakika yürüyüşe çıkmaya karar verdiklerini söylüyor. Diğer danışanlarım her hafta en az iki kişiyle buluşmaya karar veriyor. Bir komşularıyla kahve içecek, bir arkadaşlarıyla kahvaltı yapacak ya da bir iş arkadaşlarıyla

yürüyüşe çıkacaklar. Zamanla, iyi ya da kötü bir gün geçirip geçirmediklerine bakmaksızın, istikrarlı bir aktivite düzeyini sürdürebileceklerini keşfederler.

Danışanlarıma üç günde bir "motivasyon olmadan hareket etme" egzersizlerinin zorluk seviyesini artırmaları için kendilerine şu soruyu sormalarını istiyorum: "Şu anda en az yapmak istediğim şey ne?" Ardından da gidip tam olarak onu yapmalarını söylüyorum. Bu şekilde herhangi bir motivasyon olmadan bir eylem planını takip edebileceklerini keşfediyorlar. Deneyimle, örneğin bir eğitim kursuna devam etmelerine veya arzu ve motivasyon duygularının zaman içinde kesinlikle değişeceği bir işte veya ilişkide kalmalarına olanak sağlayacak gücü oluşturuyorlar.

HAREKET GÜCÜ YARATMAK İÇİN DÜŞÜNCELERLE EYLEMLERİ AYIRIN

Hayattaki en önemli kararlar bile doğru bir zihin durumu veya yüzde yüz netlik olmadan alınabilir.

Büyük kararlar almak nadiren kolaydır. Başlangıç noktası olarak, karar vermeden önce sözkonusu konuya farklı açılardan bakmakta fayda vardır. İşyerinde başarılı olamadığınız için işinizden istifa etmeyi düşünüyorsanız, muhtemelen ekonomiyi, yeni iş bulma seçeneklerini, özleyeceğiniz iyi iş arkadaşlarınızı ve her zamanki günlük rutininizin güvenliğini göz önünde bulundurursunuz. Tüm bu düşünceler sizi ilk dürtünüzden, yani istifa etmekten alıkoyabilir. Danışanların sıklıkla bahsettiği başka bir örnek de evlilikleri eskisi kadar güçlü olmadığı için eşlerinden ayrılma isteğidir. Danışan, örneğin, kötü evliliğine rağmen pişmanlık duyma ve bunun çocuğunu nasıl etkileyeceği kor-

kusuyla ayrılmaktan çekindiğini anlatır. Ne var ki kalıp evliliği için savaşmayı da seçmez; onun yerine kendini bir belirsizlik durumuna sokarak olasılıklar üzerine uzun uzun düşünür. Evlidir ama bir bağlılık yoktur. Çoğu insan sonunda, ya evliliğinden en iyi faydayı elde etmek için kalmaya ve elinden geleni yapmaya ya da boşanmaya karar verirken, mega ruminasyoncular arafta kalır.

Daha çok düşünen insanlar, bir karara varmayı diğer kişilere kıyasla daha zor bulur. Mega ruminasyoncular buna ek olarak, ruminasyonlar üzerine düşünme eğilimi de gösterirler: "Neden öylece karar veremiyorum? Neden fikrimi değiştirip duruyorum?" Yeni düşünceler asıl sorunu karıştırabilir. Bazı kişiler bu ikilem odaklı ruminasyonlara uygun olmayan kurallar kullanır, bu nedenle de harekete geçmeleri güçleşir. Seçimimiz konusunda yüzde yüz emin olana kadar bir ikileme takılır kalırsak, herhangi bir hareket gücü olmaksızın ruminasyonlara hapsolma riskiyle yüz yüze kalırız. En iyi strateji, harekete geçmek için bir karara varmayı beklemek değildir. Ne zaman karar vereceğiz? İki hafta içinde mi? İki yıl mı? Belki de hiçbir zaman. Çok daha sağlam bir kural, ruminasyon süresini sınırlamak ve belirli bir zaman dilimi içinde harekete geçmektir.

Kliniğimde, danışanlarıma sabit bir zaman çerçevesi temelinde nasıl hareket edeceklerini öğretirken, aşağıda ayrıntıları verilen üç aşamalı modeli başlangıç noktası olarak kullanıyorum. Planları kişinin kendi programına göre ayarlıyoruz ancak zaman aralığını uzatmaktan daima kaçınıyorum.

1. Danışan, egzersizi tamamlamak için kendine bir zaman aralığı –örneğin üç ay– belirler. Üç ay boyunca günde bir saatini durumu analiz etmeye ayırmaya karar verir. Ayrılan saatte, durumu tüm yönleriyle düşünmeye odaklanır.

2. Üç ay sonra bir karar verir. Artık cevabın net olduğunu hissetmese bile harekete geçmek zorundadır. Boşanmayı düşünüyorsa ya boşanmalı ya da evliliğe devam etme taahhüdü vermelidir.

3. Kararını verdikten sonra doğru bir karar verip vermediğinden şüphe eden tetikleyici düşünceleri varsa, bu düşüncelere mesafeli farkındalık uygulamaya karar vermelidir. Kendini kaptırarak kafasındakiler üzerine derin düşüncelere dalmamalı; düşüncelerin sadece gelip gidişine izin vermelidir. Günde en fazla bir saatini düşünmeye ve şüpheler hakkındaki düşüncelerini analiz etmeye ayırmasını ve belirtilen sürenin dışında ortaya çıkan düşünceleri pasif olarak gözlemlemesini tavsiye ediyorum. Ardından kararını değerlendirmesi için bir zaman aralığı –bir ay veya altı ay gibi– oluşturuyoruz. Danışanın bu mesafeli farkındalık döneminden sonra hâlâ şüpheleri varsa, işe yeniden başlaması ve üç adımlı modeli yeniden ele alması gereklidir.

Bu kolay bir egzersiz değildir. Bazı insanlar hayatın büyük kararlarına asla net bir cevap bulamaz. Bu arada kesinlikle ne istediğinize karar veremiyorsanız veya önemli kararlar alamıyor olsanız bile depresyon belirtileri olmadan iyi bir yaşam sürmeyi başarabilirsiniz.

Bilişötesi terapi sayesinde şüpheleriniz olsa bile kolayca işe, sinemaya veya bir arkadaşınızı ziyarete gidebileceğinizi keşfedeceksiniz. Aslında arka planda, gizlenen şüpheleriniz devam ederken aynı zamanda mutlu ve neşeli olabilirsiniz. En önemli şey şüphelerden kurtulmak değil, ruminasyonlarınızı kontrol edebileceğinizi ve onlara rağmen anlamlı ve depresyondan uzak bir hayat yaşayabileceğinizi keşfetmektir.

BERIT

"Bilişötesi terapi benim için bir aydınlanma anıydı."

Bilişötesi terapinin ikinci seansındaydım. Psikolog, "Sizce düşüncelerinize depresyonunuz mu sebep oluyor yoksa düşünceleriniz mi depresyona sebep oluyor?" diye sordu.

Bu beni etkiledi; cevap tamamen açıktı. Açıkçası sorun benim düşüncelerimdeydi. Her zaman işleri yeterince iyi yapıp yapmadığımı ve diğer insanların beni sevip sevmediğini düşünürdüm. Tüm zaman boyunca işte ve evde başarılı olup olmadığım konusunda endişelerim vardı. Bazen çok düşünmeye daldığım için çocuklarımla konuşmak bile istemiyordum. Bunlar gerçekten dayanamadığım ağır düşüncelerdi. Ve orada psikologla otururken, depresyonu besleyenin tamamen düşüncelerim olduğunu anlamıştım, bu benim için gerçek bir aydınlanma anı ve büyük bir sürpriz olmuştu çünkü tüm hayatım boyunca her şeyi derin derin araştırmanın benim için daha iyi olduğuna inanıyordum.

Çalışma hayatım boyunca yardıma ve desteğe ihtiyacı olan çocuklarla çalıştım. Bu çok ödüllendirici olsa da zihinsel olarak zorlayıcı bir iştir ve işin bir parçası da denetlemek ve denetlenmektir. Ayrıca duygularımı ve düşüncelerimi yapılandırmama ve anlatmama yardımcı olması için birkaç kez psikoloğa gitmiştim. Bilişsel terapi, pozitif psikoloji, farkındalık uygulamaları ve yogayı denedim. Başlangıç için bunlardan memnun kaldım. Bunlar hem işimde hem de özel hayatımda alışık olduğum sistemler dahilinde işliyorlardı, bu nedenle bir şeylerin farklı olabileceğini hiç düşünmemiştim. Bu yüzden bilişötesi terapi uygulayan psikoloğun düşüncelerimin içeriği hakkında daha fazla bilgi almakla ilgilenmemesine şaşırmıştım.

Bir bilişötesi terapistine gittim çünkü stresle ikinci bir çöküntü yaşamıştım. Her iki seferde de stresin ardından gelen, çok ağır bir iç karartıcı güçsüzlük duygusu ve gelecek korkusu yaşadım.

Stresten ilk kez mustarip olduğumda şok geçirmiştim. Hiç böyle bir şey yaşamamıştım. İşyerinde anlaşmazlıklar ve düşüşler gibi türlü zorluklarla karşılaşmıştık. Hızla dibe indim. Nefes alamıyor, işe gidemiyor, eskisi gibi yürüyemiyordum. Vücudum tamamen vazgeçmişti. Aynı dönemde görümcem öldü ve onun ölümüyle bağlantılı olarak bir sürü ailevi zorluk ortaya çıktı. Bu durum ev cephesinde de büyük bir stres yarattı. Hem işte hem de özel hayatımda mevcut olan tüm bu büyük zorluklar varken çalışmak çok zordu. Yastaydım. En çok önemsediklerim yastaydı. Aynı zamanda bakmam gereken iki çocuğum vardı.

Tetikleyici düşünceler artık boş laftan ibaret

Bilişötesi terapi sırasında, işiniz özel hayatınıza yansıyorsa, o zaman sürekli olarak bir şeyleri analiz ettiğinizin farkına vardım. Artık başka bir seçeneğimin olduğu netleşti. Tabağımızda ne olduğunun önemi olmaksızın, onu ne kadar dolduracağımıza karar verme hakkına sahibiz.

Çığır açan bir deneyimdi. Bir seçeneğim vardı ki bu hiç aklıma gelmeyen bir şeydi. Psikologla her gün saat 16.30-17.00 arasını ruminasyon zamanı olarak belirleme konusunda anlaştık. Başka zamanlarda aklıma gelen düşünceleri günlüğe yazmayacaktım çünkü yazmak onları besleyecekti. Bu da benim için çığır açıcı oldu.

Ve düşünceler dönmedi. Meğer tüm o tetikleyici düşünceler sadece boş laftan ibaretmiş!

Yaşadığım olumsuz duygular kaybolmadı. Hâlâ gelecek konusunda endişeliyim ve yeterince iyi olamadığım için gerginim. Ama bu tür düşüncelerin işlenmesini en aza indirebildim.

Bu, artık kendimi düzenlemeyi öğrendiğim anlamına geliyordu. Artık hangi deneyimlerle veya zorluklarla karşılaştığımın zerre kadar önemli olmadığını biliyorum. Mesele daha çok düşüncelerimle nasıl ilişki kurduğum. Bütün gün düşüncelere mi dalıyorum yoksa düşünceleri kendi hallerine bırakmayı seçtiğim gerçeğini kabul ederek mutlu olabilir miyim? Bu farkındalık beni kurtardı. Bundan hiç şüphem yok.

Altı seanslık bilişötesi terapi sayesinde öğrendiğim stratejileri günlük olarak kullanıyorum. Çok fazla stres altında olduğum günlerde sayısız düşüncenin ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğunu biliyorum. Önceden bu düşüncelerin ne olabileceği konusunda endişelenirdim. İzlenimler ve duygular üzerine kafa yorar ve spekülasyonlar yapardım. Bunu artık yapmıyorum. Hâlâ olumsuz düşüncelerim var ama onları olduğu gibi bırakmayı seçebiliyorum. Düşünce trenine binmekten kaçınabileceğimi biliyorum. Ayrıca tüm iç karartıcı durumların, tüm endişelerin ve düşüncelerin, ötesine baktığımda benim için gerçekten önemli olan her şeyi görebildiğim şeylerden ibaret olduğunu öğrendim. Psikolog, depresif düşüncelerimi bir pencere camına yazmamı sağlayarak, ardından da camdaki metnin arkasında herhangi bir şey görüp görmediğimi sorarak bana bunu açıkça gösterdi. Açıkçası bunu kolayca yapabildim. Sokaklardaki dükkânları ve insanları görebiliyordum. Bu, bütün düşüncelerim için geçerliydi. Onlar sadece boş laf. Onları görebilirdim ama başka bir şeye odaklanabilirim.

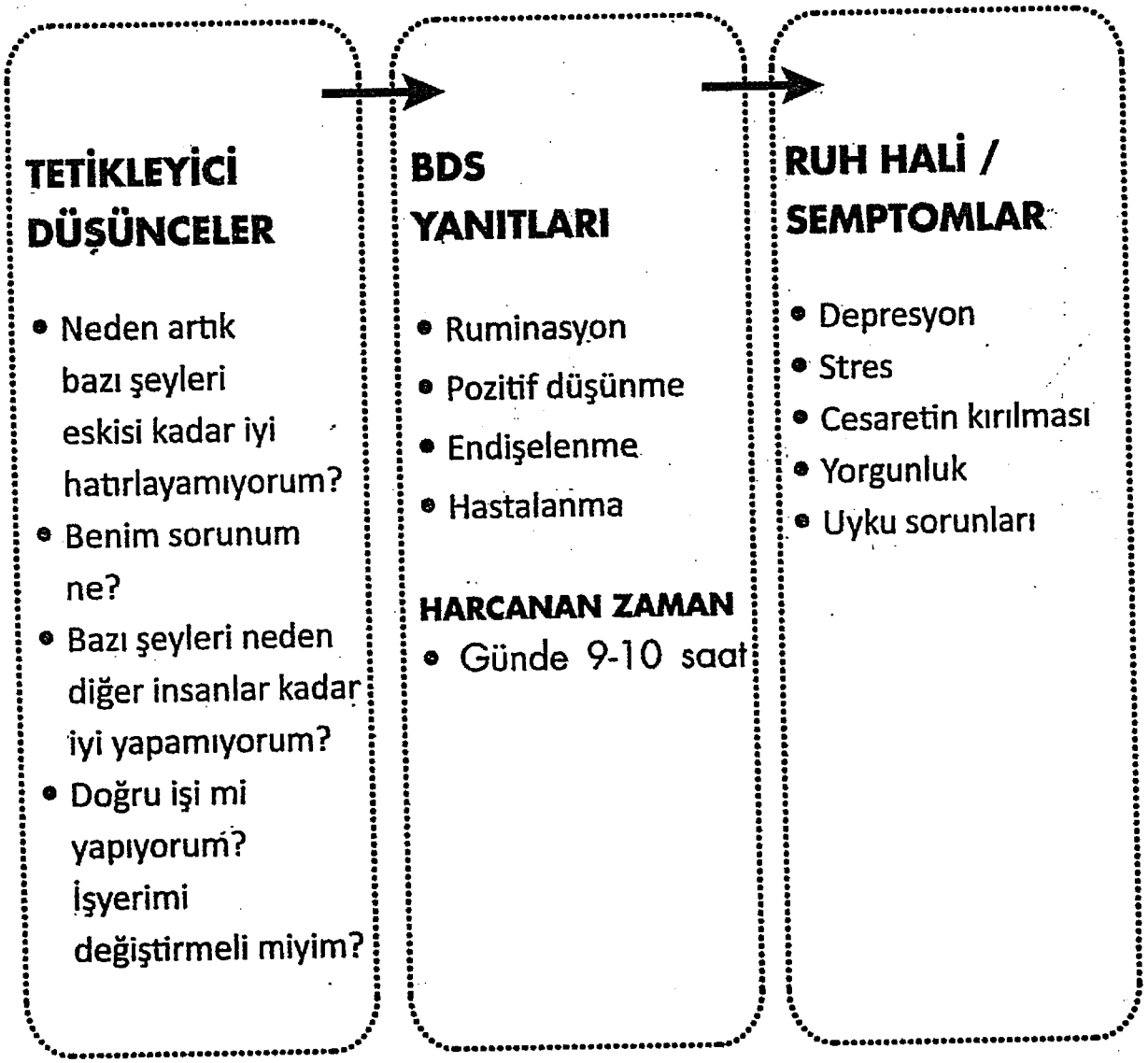
Açıkçası hâlâ çözülmesi gereken bazı sorunlar veya zorluklar var: Herkesin uğraşması gereken ekonomik durumlar ve benzeri şeyler. Ama onlar üzerine düşünebileceğim doğru zaman gelene kadar düşüncelerimin bir kenarda kalmalarına izin verebiliyorum artık. Şöyle düşünüyorum: "Bunun şimdi mi çözülmesi gerekiyor? Hayır. Öyleyse hafta sonu düşünürüz." İşte düşünceyi bu şekilde akışına bırakıyorum.

Kendimi zorlanmış hissettiğim yoğun günlerde bilişötesi terapi seanslarında öğrendiğim bazı alıştırmalara dönüyorum. Seslerle yapılan dikkat egzersizini gerçekten seviyorum. Bir dakikalığına dışarıdan gelen seslere odaklanıyorum ve tetikleyici düşünceleri kendi haline bırakıyorum. Eskiden çalışırken veya başka bir şeye odaklanırken bir arabadan gelen gürültü beni rahatsız ettiğinde strese girerdim. Artık onu dinleyip dinlememeyi seçebileceğimi biliyorum.

Bu iyi bir şey kuşkusuz. Hâlâ çalışabilmemin sebebinin bilişötesi terapi olduğunu düşünüyorum. Azaltılmış mesai saatlerine göre çalışıyorum, istediğim de buydu zaten. Ve oldukça iyi gidiyor.

BERIT'İN TETİKLEYİCİ DÜŞÜNCELERDEN DEPRESYONA UZANAN YOLU

Berit kendini sık sık özgüvenine odaklı tetikleyici düşüncelere kaptırırdı. Her şeyin mükemmel olmasını ve hiçbir şeyin hayal kırıklığı yaratmamasını dilerdi. Berit'in tetikleyici düşünceleri, en çok işini veya tatmin edici bir şekilde çözdüğünü düşünmediği sorunları düşündüğünde ortaya çıkıyordu. Tipik olarak günde sekiz saatini düşüncelere dalarak geçiriyordu ve bu da onu depresif, yorgun ve çaresiz yapıyordu.



BERIT'İN SEMPTOMLARA NEDEN OLAN ESKİ STRATEJİLERİ	BERIT'İN SEMPTOMLARIN ÜSTESİNDEN GELMESİNİ SAĞLAYAN YENİ STRATEJİLERİ
Düşünce tarzı: Aklıma tetikleyici bir düşünce geldiğinde onu hemen yakalar ve aynı düşünceyi tekrar tekrar kafamda döndürürdüm. Düşünceler olumsuzdu ve ruminasyon öyle boyutlara ulaşmıştı ki onunla baş edemiyordum. Ruminasyon tüm gün veya daha uzun sürebilir ve düşüncelerimi bir başkasıyla paylaşana veya kendim tamamen tükenene kadar üzerini kapatamazdım. Düşüncelerimi başkalarıyla paylaştığımda bu, daha fazla düşünceyi tetikliyordu.	**Düşünce tarzı:** Aklıma tetikleyici bir düşünce geldiğinde onun her şeyi ele geçirebileceğinin, bu nedenle onu bırakmam gerektiğinin farkındayım. Artık oyuna başka düşünceler de katıyorum. Olumsuz düşüncelere bakıyor ve bunun sadece bir düşünce olduğunu ve kendimi onunla ne kadar meşgul etmek isteyip istemediğimi kendim seçebileceğimi onaylıyorum. Düşünceleri işlemeyi, belirlenmiş ruminasyon zamanıma kadar bilinçli olarak erteliyorum. Düşünceler üzerine günlerce kafa yormak yerine çoğu zaman onlarla başa çıkıyorum.
Düşünce tarzı: Zamanımın çoğunda olumsuz düşüncelere odaklıydım.	**Düşünce tarzı:** Artık ruminasyon kapımı çaldığında, ayaklarımı dünyaya daha sağlam basıyorum.
Düşünce tarzı: Düşüncelerim o kadar belirgindi ki diğer insanlarla vakit geçirmekte zorlanıyordum. İçine dönük, asosyal biri olmuştum.	**Düşünce tarzı:** Ruminasyonu durdurmaya yönelik bilinçli çabamı güçlendirmek için fiziksel anlamda harekete geçiyorum. Müziği açıp şarkıya ya da radyoda konuşulanlara odaklanıyorum. Kendime her gün düşüncelerimi analiz etmek için belirli bir süre tanıyorum. Bu süre sınırlı ve müzakereye açık değil. Çoğu zaman ruminasyon vakti geldiğinde tetikleyici düşüncelerin kaybolduğunu veya hiçbir önemlerinin kalmadığını fark ediyorum.

Düşüncelerim hakkında ne öğrendim?

Strese veya depresyon semptomlarına neden olanın düşüncelerin kendisi olduğunu, durumun bunun tersi olmadığını öğrendim.

Bölüm 6

BEYNİNİZİN GERÇEKTEN İLACA İHTİYACI VAR MI?

Antidepresanlar dünyanın her yerindeki birçok ecza dolabında bulunabilir. Bazı insanlar için hayatın tamamen dayanılmaz olduğu bir dönemde üzüntüden çıkış yolu ve çözüm sunabilirler. Yine de ilaç tedavisi birçok kişi için daha az tatmin edici bir çözümdür çünkü ilaçlar olumsuz yan etkileri ve sıklıkla nüksetme riski yüzünden semptomları sınırlamada yalnızca biraz etkilidir.

Depresyon için yardım aramanın veya ilaç kullanmanın utanılacak bir tarafı yok. Ancak pek çok nedenden dolayı hafif veya orta dereceli depresyonun ilk tedavisi olarak antidepresan kullanımına direnmeliyiz.

Güncel araştırmalar bu ilaçların etkinliğinin nadiren, sayısız yan etkisinden (mide bulantısı, iştahsızlık, kilo artışı, baş dönmesi ve cinsel isteksizlik de dahil olmak üzere) daha ağır bastığını göstermiştir. Şiddetli depresyon vakalarında ilaç, hastaların yalnızca yüzde ellisinde depresyon semptomlarında gözle görülür bir azalma göstermiştir. Bu hastalar ayrıca ilaç tedavisini bıraktıklarında (tedaviyi tedaviyle durdurmaya kıyasla) daha yüksek nüksetme riskiyle karşı karşıya kalırlar çünkü ilaç semptomları tedavi etse de depresyonun nedenini ortadan kaldırmaz.

Bazı araştırmalar antidepresanların, insanlar ilacı almayı bıraktıktan sonra intihar düşüncesi riskini artırabileceğini de göstermiştir. Bunun nedenleri hâlâ bilinmemektedir ancak bir olasılık, ilacın duygularımızın doğal düzenlemesini zihnimizde en alt düzeyde bloke etmesidir (bkz. sayfa 27'deki S-REF Modeli). Olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız ilaçla hafifletilmesi, baskılanması veya bloke edilmesi, ilacı almayı bıraktıktan sonra artan nüksetme riskini kısmen açıklayabilir.

Antidepresanlar bazı insanlara depresyon semptomlarını kötüleştiriyor gibi görünebilir; örneğin bazı kişiler ilaca ilk başladıklarında güçlü boşluk hissi ve intihar düşünceleri yaşar. Diğerleri özgüvenleriyle ilgili yeni olumsuz düşünceler yaşadıklarını aynı zamanda kilo alımı ve libido azalması gibi yan etkilerle uğraştıklarını söylüyor. Bazı insanlar için ilaçların etkisiz kalmasının bir başka olası nedeni de ne kadar ilaç alırlarsa alsınlar, yine de derin düşüncelere (ruminasyona) dalıp depresyonu canlı tutmaları olabilir.

Eğer antidepresanlar işinize yarıyorsa memnuniyetle içersiniz, olumsuz yan etkiler yaşamazsanız tabii ki almaya devam edersiniz. Bununla birlikte herkese ilk adım olarak ya da ilaç alıyorsanız ve işe yaramadığını hissediyor veya yan etkilerinden çekiniyorsanız bilişötesi terapiyi öneririm.

PARMAK ŞIKLATMAK KADAR KOLAY DEĞİL

Bazı kişiler, "Beyninizin gerçekten ilaca ihtiyacı var mı?" gibi bir soru sormamamız gerektiğini söyleyecektir çünkü ilaçlar birçok kişiye çok fayda sağlar. Parmağınızı şıklattığınızda herkesin haplarını pencereden atabileceğini veya atması gerektiğini söylemiyorum. İlaç almayı aniden bıraktığınızda tehlikeli fiziksel yan etkilerin yanı sıra depresyon semptomlarının hemen dönmesi riskini alırsınız. Antidepresan almayı

bırakmak istiyorsanız, bunu depresyon belirtilerinin tekrar ortaya çıkması durumunda yardım ve desteğe erişebilmeniz adına daima bir tıp uzmanının rehberliğinde yapmanız gereklidir.

Benim görevim kimseyi daha iyi hissetmesine yardımcı olan ilaçlardan uzaklaştırmak değil, bilişötesi terapi gibi etkili bir psikoterapi almaları durumunda ilaçsız yaşamanın mümkün olduğu fikrini iletmektir. İnsanlar ilacı daha az gerekli kılan veya sonunda tamamen ilaçsız yaşamalarını sağlayacak stratejileri öğrenebilir.

İLAÇ MI ALIYORSUNUZ?

Size reçete edilen ilaçları aniden kesmemeniz gerektiğini vurgulamak çok önemli. Bu ciddi yan etkilere ve depresyonun nüksetmesine neden olabilir. İlacı bırakmak istiyorsanız, bırakmanın en iyi yolu olarak doktorunuzla veya psikiyatristinizle konuşmanızı tavsiye ederim.

DEPRESYONUNUZUN SEBEBİ SEROTONİN EKSİKLİĞİ Mİ?

Zaman içinde depresyonun beyindeki serotonin eksikliğinden kaynaklanan kimyasal bir dengesizlik olduğu konusunda artan bir görüş ve buna bağlı olarak bu eksikliğin beynin serotonin seviyelerinin ilaçla artırılarak tedavi edilmesi gerektiği inancında da artış meydana gelmiştir. Bu tartışmalı bir konudur. Bizi depresyonun demir kıskacında tutan ve doğru zihinsel stratejileri benimsediğimizde durumu nasıl kontrol edebileceğimizi keşfetmemizi engelleyen tam da bu, depresyonun kontrol edilemeyen bir beyin hastalığı olduğu inancıdır. Depresyondan mustarip kişilerin daha düşük bir serotonin düzeyine sahip

olma eğilimi gösterdikleri doğrudur. Ne var ki bu, depresyonun bu eksiklikten kaynaklandığı sonucuna varabileceğimiz anlamına gelmez, sadece iki semptomun bir arada olma eğiliminde bu sonuca varabiliriz.

Wells ve arkadaşlarının araştırmasının gösterdiği üzere depresyon, uygun olmayan üstbilişsel ve düşünce stratejileriyle ilişkilidir. Bastırır, düşünür, işler, ruh halimizi izler, konfor alanı oluşturur ve rahatsız edici durumlardan kaçınmaya çalışırız. Bu nedenle çoğu kişi için en etkili tedavi, daha az düşünce işlemektir.

Depresyondan mustarip insanların, depresyonun bir sonucu olarak beyinlerinin ölçülebilir şekilde değiştiğine ya da depresyon nedeniyle hasar gördüğüne inandıklarını söylediklerini sıklıkla duyuyorum. Bazı durumlarda, örneğin beyinlerinin, hipokampüsün küçülmüş olduğunu gösteren MRI taramalarını işaret ediyorlar. Bu tamamen yanlış değildir. Depresyonda olduğumuzda ve aşırı düşündüğümüzde beynimiz değişir. Ancak beyinde değişikliklere neden olan tek şey depresyon değildir; bu değişiklikler illaki kalıcı da değildir. Beynimizdeki kimyasallar eylemlerimize göre sürekli değişir; örneğin bir fincan kahve veya bir bardak soda içersek ya da bir parça çikolata yersek, kimyasal dengede ölçülebilir bir fark görebiliriz. Bu tamamen normaldir. Ancak çikolata yediğimizde beynimiz değişse bile bunun beyin hasarına veya kalıcı bir değişikliğe neden olacağı sonucuna varmaz, varamayız. Uzun bir süre boyunca çok fazla düşünüp durursak, bunun beynimizdeki hormonlar ve sinir taşıyıcıları için mutlaka bazı sonuçları olacaktır: Üzüntü ve umutsuzluk gibi belirtiler yaşayabiliriz. Beynimiz ruminasyonlara ve endişelere fazla mesai harcadığında, hafızamızın ve odaklanma seviyemizin de zarar görmesini bekleyebiliriz. Ama beyinlerimiz şekillenebilirdir, dolayısıyla bu kadar çok düşünmeyi bıraktığımızda bilişsel işlevler normale dönecektir.

Bugüne kadar hiçbir araştırma depresyonla insanların beyinlerindeki serotonin eksikliği arasında doğrudan bir nedensellik ilişkisi olduğunu göstermemiştir; oysa depresyonla ruminasyon arasındaki bağlantı gösterilmiştir. Birkaç deney, insanlardan, kısa veya uzun olup olmadığı fark etmeksizin bir süre boyunca düşünmeleri veya endişelenmeleri istendiğinde, depresyon belirtileri geliştiğini göstermiştir. Papageorgiou ve Wells, *Depression Rumination* (2004) isimli kitaplarında, deneklerden yenilgi ve olumsuz ruh halleri üzerine düşünmek gibi kendilerine odaklı düşünceler üzerine kafa yormaları istendiğinde, depresyon semptomlarının önemli ölçüde arttığını gösteren bir çalışmayı anlatmaktadır. Bu deney hem depresif olan hem de olmayan kişilerle gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak depresyonun beyindeki kimyasal bir eksiklikten ziyade ruminasyon gibi uygun olmayan stratejilerden kaynaklandığına dair kanıtlar daha fazladır.

DEPRESYONUN FARKLI DERECELERİ

Etkili psikoterapinin kalıcı etkiler elde etmek için hayati olduğunu artık bildiğimize göre birçok doktor ve psikiyatristin depresyonla mücadelede ilk adım olarak depresyon önleyici ilaçları tercih etmeye devam etmeleri çelişkilidir. Doktorların iyi niyetle ilaç yazdığına ve sadece hastalarına yardım etmek istediklerine inanıyorum. Her gün bu kadar çok reçete yazıldığı gerçeği, depresyonun bir hastalık olduğu ve ilaçların psikoterapiden daha hızlı ve daha ucuz bir tedavi yöntemi olduğu yönündeki yaygın kanıya bağlı olarak pekişmektedir. Hastaları tedavi için sevk etmenin uzun bekleme süreleri gerektirebildiği bazı ülke ve bölgelerde, doktorların acil tedavi sağlamak için tek seçenekleri antidepresan reçete etmek olabilir.

Bununla birlikte ilaçların bilişötesi terapiden daha az maliyetli olduğunu ve kesinlikle daha kısa vadeli olduğunu gösteren hiçbir bulgu yoktur. Depresyondan çıkmanın etkili uzun vadeli yolu, hayattaki iç ve dış zorluklarla başa çıkmak için daha iyi stratejileri öğrenmektir. Bilişötesi terapi, depresyon için en sürdürülebilir çözüm olabilir.

Hem Profesör Wells'le yaptığım araştırmalar hem de diğer araştırmalar, insanların tipik olarak altı ila on iki seanslık bilişötesi terapiden sonra depresyondan kurtulduklarını göstermiştir ki bu daha ağır vakalar için de geçerlidir. İlaç tedavisinin aksine yan etkisi yoktur, diğer tedavi seçenekleri gibi aylar veya yıllar sürmez.

Arada bir, bir bilişötesi tedavi sürecinden geçtikten ve depresyonu yendikten sonra bile, "Ya bana iyi geliyorlarsa? Ya onlarsız yapamayacağımı anlarsam?" diyerek ilaçlarını kullanmaya devam eden danışanlarla karşılaşıyorum.

Bu endişeyi anlıyorum. İnsanların ilaçlarını, yalnızca ruminasyonları ve günlük yaşamları üzerinde yeterli kontrole sahip olduklarını hissettiklerinde ve ancak doktorlarıyla kademeli azaltma planı yaptıktan sonra bırakmaları gerektiğini yineliyorum.

Ne var ki insanlar depresyonda değilken ve üstbilişsel stratejileri öğrendikten sonra çok uzun süre ilaç tedavisine devam ederse, bu onlardaki otokontrol duygusunu zayıflatacaktır. Bu, iki tekerlekli bisiklete binmeyi öğrendikten sonra dört tekerlekli bisiklete binmeye devam etmek gibidir.

DENGELEYİCİLERİ ÇIKARIN

Depresyon tipik olarak bilişsel işlevlerin, özellikle de odaklanma ve hatırlama yeteneğinin kötüleşmesine yol açar. Birçok kişi randevularını, doğum günlerini ve günlük görevlerini unuttuğunu fark eder. Odaklanma ve hafıza sorunları BDS'nin çok yaygın bir sonucudur ve

çok sinir bozucu olabilir. Aniden en sevdiğimiz diziye veya okuduğumuz romana odaklanamaz oluruz.

Hatırlamamız gereken her şey için kendimize çok sayıda günlük notlar yazmak gibi dengeleyici tipte stratejiler kullanmak cazip gelebilir. Bu bize zarar verir çünkü bu notlar stresi artırabilir ve hafızamızda bir sorun olduğu fikrini doğrulayabilir. Bilişsel sorunlar genellikle aşırı düşünmenin sonuçlarındandır. Sürekli kafamızı kullanırsak, kafamız bir süre sonra optimum şekilde çalışmamaya başlar. Bu, profesyonel bir futbolcunun gece gündüz futbol oynaması ve dinlenmeye hiç zaman ayırmamasıyla eşdeğerdir. Mesafeli farkındalık yönteminde düşünmeye ara vermek, kafalarımızın en iyi şekilde çalışması için önemlidir.

Tecrübelerim, daha az düşünmeye başladığımızda zihinsel performansın, konsantrasyonun ve hafızanın yavaş yavaş düzeldiğini gösteriyor. Hafıza –tıpkı beden ve zihin gibi– kendini iyileştirebilir.

HASTALIK İZNİ, DEPRESYONU DERİNLEŞTİREBİLİR

Toplumumuz, depresyon geçiren kişilere depresyonun üstesinden gelmeleri için sıklıkla hastalık iznine ayrılmaları ve bataryalarını yeniden şarj etmelerini tavsiye ederiz. Sık sık hastalık izninin başlangıcında sağlık uzmanlarının biraz huzur ve sessizlik için mümkün olduğunda az şey yapmaları gerektiğini söylediği danışanlarım olur. Danışanlara bunun depresyon semptomlarıma iyi gelip gelmediğini sorduğumda cevap çoğunlukla hayır olmuştur. Hastalık izni dönemi bazı kişilere biraz huzur, dolayısıyla da rahatlama getirir. Bu, örneğin, dış tetikleyicilerin olmadığı bir molaya ihtiyaç duyan derin depresyondaki insanlar için geçerlidir. Bazen evde kanepede düşünmek, yoğun bir işyerinde düşünmekten daha kolaydır. Bu nedenle hastalık izni almak kısa vadede faydalı bir yardımcı olabilir ancak semptomlarımızın ardındaki itici güç olan mekanizmaları değiştirmediği için kendi başına

bir çözüm değildir. Hastalık izni aldığınızda işyerinizde ne yapmanız gerektiğini öğrenmenize katkıda bulunmayan, geçici olarak korunduğunuz bir duruma girmiş olursunuz ve bu, yaşamınız üzerindeki kontrol duygunuzu azaltabilir. Ayrıca depresyon hastaları, tetikleyici düşünceleri pasif olarak gözlemlemeyi ve ruminasyondan kaçınmayı öğrenmemişlerse, işyeri gibi tetikleyici düşüncelerin ortaya çıktığı ortama döndüklerinde yeniden depresyona girme riskiyle karşılaşırlar.

Danışanlarımdan bazılarının hastalık izni aldıklarında depresyonlarının kötüleşmesinin bir başka nedeni de düşünmek için fazladan zamanlarının olmasıdır. Kanepede oturup boşluğa bakmaktan başka yapacak bir şeyiniz yoksa depresyona girme riskiniz daha fazladır.

Aynı kişiler bir şeyler yapmaya ve düşüncelerini sorunlarından uzaklaştırmaya başladıklarında ruh hallerinin düzeldiğini bildiriyor. Ruminasyonu bıraktığınızda depresyon hafifler. Yani dinlenmekle depresyondan kurtulamazsınız. Depresyon uyuyarak geçmez ve sonunda daha uyuşuk hale gelirsiniz.

Geçenlerde terapi için bir adam geldi. Moral bozukluğu, iştahsızlık ve enerji eksikliği yaşadığı uzun bir sürenin ardından, müfettişlik görevine hastalık izni alarak ara vermişti. Hastalık izni ruh halini iyileştirmemişti. Bir daha iyi olup olmayacağı ve diğer insanların kendisi ve durumu hakkında ne düşündükleri üzerine varsayımlarda bulunmaya başlamıştı. Ruminasyona ek olarak iş durumuyla ilgili sorulardan korktuğu için sosyal ortamlardan da kaçınmaya başlamıştı. Ruminasyonları, insanlardan ve insanlarla bir araya gelmekten kaçınma girişimleri yavaş yavaş semptomlarının kötüleşmesine neden oldu. İyileşmedi. Bilişötesi terapiye başladığında BDS yanıtlarını evde, işyerinde ve sosyal ortamlarda azaltabildiğini keşfetti, böylelikle pozitifliği ve kendini iyi hissetme seviyesi arttı. Artık semptomlarına neden olan eski stratejiler üzerinde tam kontrole sahip olduğunu biliyor.

Bölüm 7

DÖNMEMEK ÜZERE DEPRESYONA SON VERİN

Bu kitabın insanlara kendilerini üzüntü ve depresyondan kurtarmaları için ilham vermesini istiyorum. Hangi istasyona varmış olursak olalım, tetikleyici düşünceleri keşfederek ve ruminasyon treninden inmeyi seçerek depresyonun üstesinden gelebiliriz. Bunu yapmak için düşünce süreçlerimizi yöneten üstbilişsel inançları değiştirmeli ve küçük aile çatışmaları gibi küçük günlük tetikleyiciler ya da hastalık, boşanma veya ölüm gibi daha yoğun konular olması fark etmeksizin düşüncelerimize sınırlama getirme stratejisini uygulamalıyız.

Unutmayın, düşüncelerimizin kendisi iki dakikalık düşünmeye veya beş saatlik ruminasyona değip değmediklerini bilmez. Bu değerlendirmeyi yapan biziz. Sadece biz. Düşüncelerimiz ve duygularımızla daha az meşgul olmaya çalıştığımızda ve düşüncelerimiz yerine kitap okumak, bisiklete binmek veya etrafımızdaki insanlar gibi başka şeylere odaklandığımızda, kafamızın içinden çıkıp hayatımızın içine girdiğimizi göreceğiz. Bu, sadece depresyon belirtilerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitemizi de artırır. Duygu ve düşüncelerimizin olumlu ya da olumsuz olup olmadıklarına bakılmaksızın çocuklarımızla vakit geçirdiğimizde, iyi bir kitap okuduğumuzda veya bir televizyon programı izlediğimizde iyi iş çıkarmış oluruz.

Hayat daha geniş bir dünyada, bizim dışımızda yaşanır. Olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınmak için dikkatimizi dağıtma meselesi değildir, zihnimizin hayatla meşgul olmasını sağlamakla ilgili bir meseledir.

Üzüntü, öfke ve keder hiçbirimizin kaçamayacağı hayatın bir parçasıdır. Ancak doğru bir bilinç hali ve daha fazla mesafeli farkındalıkla olumsuz duyguları derinleştirmekten ve beslemekten nasıl kaçınacağımızı öğrenebiliriz, böylece onlar da düzene girmeye başlayacaktır. Zihin doğru koşullar altında kendini iyileştirir.

Beynimiz en iyi şekilde, düşüncelerimiz ölçülü bir dozdaysa çalışır. Molalar ve dinlenme süreleri, en iyi şekilde çalışmamıza, aynı zamanda da yaratıcı düşünmemize olanak tanır. İyi fikirler üreteceksek, beynimizin günlük olarak dinlenmeye ihtiyacı vardır. Burada uykudan bahsetmiyorum, durma sürecinden yani düşüncelerin siz onlarla etkileşime girmeden gelip geçmelerine izin verdiğiniz bir tür zihinsel moladan bahsediyorum.

Mesafeli farkındalık beynimizin nefes alma alanıdır. Burada "duraklama moduna" geçeriz ve zihnimizdeki en alt seviyenin (bkz. S-REF modeli, sayfa 27) kendini düzenlemesine izin veririz. Beynin, biz onları işlemekten kaçındığımız için düşünce üretmeyi bırakmadığını görebiliriz. Ancak daha az veya daha farklı düşüncelerin aklımıza geldiğini fark edeceğiz. Bunun nedeni üstbilişsel asistanımızın, biz yanıtları bulmak için sürekli baskı yapmadığımızda en iyi şekilde çalışmasıdır. Daha az düşündüğümüzde daha fazla pozitiflik ve enerji kazanır, daha yaratıcı oluruz. Bu nedenle gün içinde mesafeli farkındalık dolu bir mola vermek iyi bir fikirdir. Kanepede oturup dışarı bakabiliriz. Güzel bir film izleyebiliriz. Ya da sadece ailemiz veya arkadaşlarımızla olmanın tadını çıkarabiliriz.

Bu kitaptaki mesajların tartışmalı olduğunun farkındayım çünkü bunlar depresyonun nedenleri ve tedavisine ilişkin anlayışımızın tamamen değişmesini gerektiriyor. Depresyon için psikiyatrik tedavilerin çoğu kendinizi özellikle savunmasız görmenizi, bu nedenle de ilaç almanızı veya stresi tetikleyebilecek ve depresyona yol açabilecek

durumlardan kendinizi korumanızı içerir. Toplumumuz bir şeyleri işleme fikrine –yaşam krizlerinin neden olduğu düşünce ve duygularını konuşmaya veya analiz etmeye– alışkındır. Dolayısıyla aksini savunmam sizi kışkırtıyorsa, bunu anlarım.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), depresyonun 2025 yılına kadar insanlığın karşı karşıya olduğu en büyük zorluklardan biri haline geleceğini tahmin ediyor. Bu, depresyondan mustarip bireyler ve bir bütün olarak toplum için korkunç bir durum olacaktır. Ancak depresyon kronik, tedavi edilemez bir durum değildir ve bilişötesi terapiyle bu gidişatı değiştirebiliriz. Bilişötesi teknikleri kullanan kişilerin yüzde yetmiş ila sekseni, antidepresanlar veya geleneksel bilişsel ve analitik terapileri kullanmadan depresyonun tamamen üstesinden gelebilir; bu terapinin başarı oranı depresyon için test edilen diğer tedavilerden belirgin şekilde daha fazladır.

KAYIP YILLAR İÇİN DUYULAN PİŞMANLIK

Daha az düşündüğümüzde ve dış dünyada daha fazla bulunduğumuzda hem zamanımızın hem de pozitifliğimizin daha fazla olduğunu göreceğiz.

Zamanın büyük bir kısmını fırsatların boşa gitmesine, yaşam kalitesinin düşmesine ve depresyona neden olan varsayımlarla geçiren insanlarla tanışıyorum sıklıkla. Birçok fırsatı ve güzel zamanları kaçırdıklarını fark etmek bu kişilerde büyük üzüntülere neden olabiliyor.

Bu kayıp duygusunun yeni tetikleyici düşüncelere kaynak sağlaması da doğaldır: "Neden hayatımın bunca yılını boşa harcadım? Bunu daha önceden bilseydim kendimi depresyondan, yıllarca süren terapilerden, haplardan ve kabullenmelerden kurtarabilirdim."

Boşa geçen yıllar için yapılabilecek pek bir şey yok. Geçmiş yeniden yaşanamaz, yıllar da onları düşündüğünüzde geri gelmez. Bu konuda

kendimizi hırpalamamalıyız. Bir şeyle baş etmemiz gerektiğinde bunu o zamanki bilgimizi kullanarak yaparız. Bu nedenle o zamanki davranışımız için iyi bir nedenimiz olduğu sonucuna varabiliriz. Geçmişe çok derin dalmamak en iyisidir. Artık bunun yerine ileriye bakma ve bilişötesi terapinin sağlayabileceği depresyonsuz gelecek umuduna ulaşma zamanıdır.

Umudum bu kitabın olumsuz düşünce ve duygularınız başa çıkmayı öğrenebilmeniz adına bilişötesi terapi arayışına çıkmanız için size ilham vermesidir. Yöntemin en yüksek başarıya ulaşabilmesi için bir uygulayıcı ve uzman bir terapistten destek alınması gerekir. Yöntem yeni de olsa eğitimli terapistlerin sayısı arttıkça dünya çapında daha erişilebilir hale gelmektedir. Kayıtlı terapistlerin bir listesini ve iletişim bilgilerini MCT Enstitüsü'nün internet sitesinde bulabilirsiniz:

https://mct-instİtute.co.uk/mct-registered-therapists

Öz imajınızı değiştirecek bu yöntemle olumlu deneyimler ve başarılar elde edebilirsiniz. Kendinizi, duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkacağınız üzerinde tam kontrole sahip, güçlü ve sağlam biri olarak görebileceksiniz. Her zaman üzgün, morali bozuk veya depresif olmadan duygusal deneyimlerin üstesinden gelmek için becerilerine güvenmeyi öğrenebilirsiniz.

Hangi tetikleyici düşüncelerden ne kadar etkilenirsek etkilenelim, hayatın zorluklarının bir sonucu olarak ne kadar mutsuz, sinirli veya kederli olursak olalım mesafeli farkındalık sayesinde hepsiyle başa çıkabiliriz.

Adrian Wells bir keresinde bana şöyle demişti: "Tetikleyici düşünceler olta gibidir, sen ise yüzerek gelen bir balıksın. Kaç tane oltayla karşılaşacağına karar veremezsin ancak yüzerek yanlarından mı geçeceksin yoksa yemi yutacak mısın karar verebilirsin." Hayatınız boyunca tetikle-

yici düşüncelerden kaçınmak imkânsızdır. Bazen yemi yutmaktan kaçamayız. Ancak bilişötesi terapiyle akıntı tetikleyici düşüncelerle dolu olsa bile yüzmeye devam etmeyi ve çevremizdeki dünyayı takdir etmeyi öğrenebiliriz. Olta kancalarını, düşünceleri bastırmak ya da uzaklaşmaya zorlamak için gücümüzü tüketmeden geçmeyi, hatta kendimizi kancadan kurtarmayı öğrenebiliriz. Hayatımıza devam etmeyi öğrenebiliriz.

Danışanlarıma genellikle, sabırsızlarsa ve düşüncelerini çabucak kontrol etmeyi istiyorlarsa fazladan bir zorluk sunarım. Onlara hayata atlamak, yeni maceralara atılmak ve düşünceleri tetikleyebileceğini bildikleri deneyimler aramak üzere cesaret göstermeleri için meydan okurum. Onlara patronlarıyla o zor konuşmayı yapmalarının tam zamanı olabileceğini söylerim. Yeni bir iş bulmalarının. Yeterince zaman harcadıkları o alandan çıkmalarının. Kendimizi ne kadar farklı deneyimle meşgul edersek ve doğrudan eyleme geçersek, ruminasyonu o denli çok defeder ve kontrolün elimizde olduğunu hissederiz. Bu bizi daha dirençli kılarak uzun vadeli üzüntü ve depresyonu daha iyi savuşturmamızı sağlayan olumlu bir sarmal oluşturur.

▶ Kliniğimde böyle yapıyorum:

NASIL META-USTA OLUNUR?

Ruminasyonları kontrol edebileceğimiz inancı deneyimle gelir. Sadece kitap okuyarak bisiklet sürmeyi öğrenemezsiniz. Pratik yapmanız da gerekir. Düşmeden iki tekerlekli bisiklete bineceğinize inanmadıkça sürmeyi başaramazsınız.

Bu metaforu danışanlarla nasıl "meta-usta" olacakları hakkında konuştuğumda sıklıkla kullanırım. Tetikleyici düşüncelerini keşfetme, ruminasyonlarını kontrol etme ve mesafeli farkındalık uygulama becerilerinde ustalaşmış kişiye "meta-usta" diyorum.

Danışanlarımdan tekrar tekrar pratik yapmalarını istiyorum. Tetikleyici düşüncelerini keşfetme pratiği yapmaları ve mesafeli farkındalık yardımıyla ruminasyonlarını kontrol edebilmeleri için her gün birkaç dakika ayırmalarını öneriyorum. Hayat bize sürekli tetikleyici düşüncelere neden olan deneyimler sunar. Danışan mesafeli farkındalık yöntemini kullanarak kendinden emin hissettiğinde aşağıdaki gibi tetikleyici düşüncelere neden olan durumlarla yüzleşmek için kendini zorlayabilir:

- Hararetli tartışmalara girme eğiliminde olan bir aile üyesiyle tartışma başlatmak
- Patrondan maaş artışı istemek
- Birine çıkma teklifi etmek
- Dinlenmek için uzanmak
- Yürüyüşe çıkmak
- Spontane olarak ve sıradışı bir şeyler yapmak

Düşünceleri tetikleyecek tepkilerimizi kontrol etme konusunda ne kadar çok deneyim sahibi olursak, kontrolün bizde olduğuna o denli inanırız. Kontrolün bizde olduğuna ne kadar çok inanırsak, tepkilerimizi o denli kontrol edebiliriz. Hayattan kaçmamalı, her gün onunla başa çıkma uygulamaları yapmalıyız.

"DÜŞÜNCELER ÖNEMLİ DEĞİLDİR
AMA ONLARA VERDİĞİNİZ TEPKİ ÖNEMLİDİR."

ADRIAN WELLS

KAVRAMLARI ÖĞRENELİM

Dikkat egzersizi tekniği (DET), dikkatimizi içsel (duygular ve düşünceler) ve dışsal (etrafımızdaki dünya) olaylardan bağımsız olarak başka yöne çevirebileceğimizi gösteren bir farkındalık çalışmasıdır.

BDS (Bilişsel Dikkat Sendromu), sık kullanıldığında geri tepecek, depresyonu canlı tutacak bir stratejiler grubudur. Bunlar ruminasyonları, kaygıları, ruh hali takibini ve diğer uygun olmayan başa çıkma stratejilerini içerir.

Mesafeli farkındalık, düşünce akışınızı pasif bir şekilde izlediğiniz bir farkındalık halidir. Ruminasyonun tersidir.

Bilişötesi inançlar, kendi düşünceleriniz ve düşünme süreçlerinizle ilgili kavrayışlarınız, başka bir deyişle düşünceleriniz hakkındaki düşüncelerinizdir. Bilişötesi bilgimiz ve inançlarımız, örneğin tetikleyici düşünceler üzerine ne kadar düşünmeyi seçtiğimizi kontrol eder. Düşüncelerimiz üzerinde kontrolümüz olduğuna inanmıyorsak, ruminasyon sürelerini kısıtlamak zordur.

Ruminasyon, düşünceyi işleyişimizdir. Düşünce ve fikirlerin üzerine uzun uzun kafa yorarak düzen kurmayı ve sorunlarımıza çözüm bulmayı hedeflediğimiz bir stratejidir. Sorun, aşırı ruminasyonun tam tersi bir etkiye sahip olabilmesidir. Kendimizi tetikleyici düşünce trenlerinize binmenin cazibesine kaptırırsak aynı şeyleri sürekli düşünüp dururuz, yani kendimizi ruminasyona kaptırırız. Bunun sonucunda ruh halimiz kötüleşecek ve büyük olasılıkla yıllarca besleyebileceğimiz depresyon semptomları oraya çıkacaktır.

Duygudurum Bozukluğunun Kendini Düzenleyici Yürütme İşlevi Modeli (S-REF Modeli), Wells ve Matthews'un (1994) zihnin yapısı ve kendini düzenlemesinin bilişötesi modelidir. Dürtüler, düşünceler ve duyguların oluşturduğu alt düzey düşüncelerimizle nasıl başa çıkacağımızı belirlediğimiz orta düzey ve olası başa çıkma stratejileri hakkındaki bilgilerimizi içeren bilişötesi üst düzey olmak üzere üç seviye içerir.

Tetikleyici düşünceler, ruminasyona dönüşme potansiyeline sahip düşüncelerdir. Bunlar genellikle yoğun duygu içeren düşüncelerdir. Ruminasyona dönüşüp dönüşmemeleri, onları zihnimizde işleyip işlemediğimize bağlıdır.

BİLİŞÖTESİ TERAPİYİ DENEMEK İSTER MİSİNİZ?

Bilişötesi terapi, zayıf zihinsel sağlık için kısa sürede etki eden bir tedavi yöntemidir. Yöntemin çok iyi sonuçlar verdiği gösterilmiştir. Bilişötesi bir terapistle gerçekleştirdiğiniz altı ila on iki seansta, terapinin ilkelerini öğrenecek ve yöntemin her aşamasından geçeceksiniz. Danışanların yüzde yetmiş ila sekseni depresyon belirtilerinden kurtulmaktadır.

Bilişötesi terapide profesyonelliği sürdürmeyi önemsiyorum, bu nedenle de bir grup programına veya birebir seansa katılmak isteyen herkesin en iyi sonucu alması için nitelikli bir terapistle çalışmasını tavsiye ediyorum.

Son yıllarda Profesör Hans Nordahl ve yöntemin yaratıcısı olan Profesör Adrian Wells, Danimarka'daki MCT Enstitüsü'nde yeni terapistler yetiştirip sertifikalandırıyor. Kursiyerlerin sadece yaklaşık yüzde altmışı eğitimi başarıyla tamamlayıp sertifika almakta ve böylece "MCT Enstitüsü'ne kayıtlı terapist" unvanını kullanabilmektedir. En iyi bilişötesi tedaviyi bu enstitüye kayıtlı bir psikologdan alabilirsiniz.

Size en yakın MCT-I kayıtlı uygulayıcıların bir listesine bu siteden ulaşabilirsiniz: **https://mct-institute.co.uk/mct-registered-therapists**

Yakınınızda bir terapist bulunmuyorsa, bazı kliniklerin İngilizce olarak çevrimiçi terapi sağlayabildiğini aklınızda bulundurun. Bu seçenekler de keşfetmeye değerdir.

Bir ruh sağlığı uzmanıysanız ve MCT eğitimiyle ilgileniyorsanız, tedavi kılavuzunu (Wells, 2009) faydalı bulabilirsiniz. Eğitim hakkında daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: **https://mct-institute.co.uk/mct-master-class**

REFERANSLAR

Callesen, P., Jensen, A.B. & Wells, A. (2014). 'Metacognitive Therapy in Recurrent Depression: A Case Replication Series in Denmark'. *Scandinavian Journal of Psychology* 55(1): 60–64.

Cuijpers P., Hollon S.D., van Straten A., Bockting, C., Berking, M. & Andersson, G. (2013). 'Does cognitive behaviour therapy have an enduring effect that is superior to keeping patients on continuation pharmacotherapy? A meta-analysis'. *BMJ* Open 3: e002542.

Dammen, T., Papageorgiou, C. & Wells, A. (2015). 'An Open Trial of Group Metacognitive Therapy for Depression in Norway'. *Nordic Journal of Psychiatry* 69(2): 126–31.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5 (2013). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L.E.O., Nordahl, H.M., Fisher, P. & Wells, A. (2017). 'Metacognitive Therapy for Depression in Adults: A Waiting List Randomized Controlled Trial with Six Months Follow-Up'. *Frontiers in Psychology* 8:31.

Hollon, S.D., DeRubeis, J., Shelton, C., Amsterdam, D., Salomon, R., O'Reardon, J., Lovett, M., Young, P., Haman, K., Freeman, B. & Gallop, R. (2005). 'Prevention of Relapse Following Cognitive Therapy vs Medications in Moderate to Severe Depression'. *Arch Gen Psychiatry* 62(4): 417–22.

Jordan, J., Carter, J.D., McIntosh, V.V., Fernando, K., Frampton, C.M., Porter, R.J., Mulder, R.T., Lacey, C. & Joyce, P.R. (2014). 'Metacognitive Therapy Versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression: A Randomized Pilot Study'. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 48 (10): 932–43.

Kirsch, I. (2009). 'Antidepressants and the Placebo Response'. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 18(4): 318–22.

Normann, N., Emmerik, A.A. & Morina, N. (2014). 'The Efficacy of Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review'. *Depression and Anxiety*, 31(5): 402–11.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2014). 'Group Metacognitive Therapy for Severe Antidepressant and CBT Resistant Depression: A Baseline-Controlled Trial'. *Cognitive Therapy and Research* 39(1): 14–22.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. John Wiley & Sons.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). 'An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression'. *Cognitive Therapy and Research* 27(3): 261–73.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2000). 'Treatment of Recurrent Major Depression with Attention Training'. *Cognitive and Behavioral Practice* 7(4): 407–13.

Turner, E.H., Matthews, A.M., Linardatos, E., Tell, R.A. & Rosenthal, R. (2008). 'Selective Publication of Antidepressant Trials and its Influence on Apparent Efficacy'. *New England Journal of Medicine* 358(3): 252–60.

Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press.

Wells, A. (2007). 'The Attention Training Technique: Theory, Effects and a Metacognitive Hypothesis on Auditory Hallucinations'. *Cognitive and Behavioural Practice* 14: 134–8.

Wells, A. (2005). 'Detached Mindfulness in Cognitive Therapy: A Metacognitive Analysis and Ten Techniques'. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 23(4): 337–55.

Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, UK: Wiley.

Wells, A. & Fisher, P. (2016). *Treating Depression: MCT, CBT and Third Wave Therapies*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.

Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T. & Brewin, C.R. (2012). 'Metacognitive Therapy in Treatment-Resistant Depression: A Platform Trial'. *Behaviour Research and Therapy* 50(6): 367–73.

Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T. & Brewin, C.R. (2009). 'Metacognitive Therapy in Recurrent and Persistent Depression: A Multiple-Baseline Study of a New Treatment'. *Cognitive Therapy and Research* 33(3): 291–300.

Wells, A. & Matthews, G. (1996). 'Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-REF Model'. *Behaviour Research and Therapy* 34(11): 881–8.

Wells, A. & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Erlbaum.