Psikoloji

Russ Harris

Travma Odaklı ACT

Kabul ve Kararlılık Terapisini Kullanarak Zihin, Beden & Duyguyla Çalışma Rehberi

literakitap.com

TRAVMA ODAKLI ACT

Kabul ve Kararlılık Terapisini Kullanarak
Zihin, Beden & Duyguyla
Çalışma Rehberi

RUSS HARRIS

Litera – 291

Psikoloji ve Psikoterapi - 43

Travma Odaklı ACT

Orijinal İsmi: Trauma-Focused ACT

Yazar: Russ Harris

Çeviri Editörleri: Zülal Çelik, Cihan Züleyha Aydın Özdemir

Copyright 2021 by Russ Harris and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Copyright© 2022 Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe telif hakları Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayınlanamaz, kısmen de olsa fotokopi, film vb. tekniklerle çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Kapak & İç Düzen: Litera Yayıncılık

Baskı: Ofis Matbaa Yayın Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Işık Sanayi Sitesi No:19 B Blok Z-1
Topkapı-Zeytinburnu/ İstanbul

ISBN 978-625-6368-07-1

1. Basım, Ağustos 2023

KADEM YAPIM MEDYA İLETİŞİM VE PİYASA
ARAŞ. ORG. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Kalenderhane Mah. Cemal Yener Tosyalı Cad.
Şehzade Cami Sok. No:3 Fatih/İstanbul
Tel: 0 (212) 522 86 90
www.literakitap.com - litera@literakitap.com

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Library of Congress A CIP Catalog record

Travma Odaklı ACT

1. Psikoloji 2. Psikoterapi 3. Travma 4. ACT 5. Russ Harris

TRAVMA ODAKLI ACT

Kabul ve Kararlılık Terapisini Kullanarak Zihin, Beden & Duyguyla Çalışma Rehberi

Yazar
Russ Harris

Çeviri Editörleri
Zülal Çelik
Cihan Züleyha Aydın Özdemir

İstanbul - 2023
www.literakitap.com

TEŞEKKÜR

Her şeyden önce, sevgili Natasha'ma tüm sevgisi, desteği, tavsiyeleri ve fikirleri için ve vazgeçmek üzere olduğum zamanlarda beni neşelendirdiği için (Birçok kez hayat kurtaran tuzlu karamel Lindt çikolatasını hep doğru zamanlarda verdiği için) olimpik boy sayısız yüzme havuzu dolusu şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca, her zamanki gibi, ACT'in yaratıcısı Steve Hayes'e ve ortak yaratıcıları Kelly Wilson ve Kirk Strosahl'a trilyonlarca kova dolusu en derin şükranlarımı iletiyorum. Üçü de benim sonsuz bilgi ve ilham kaynaklarım olmuştur. Bununla birlikte, travmada ACT'in kullanımının öncüleri olan Sonja Batten, Robyn Walser, Patricia Robinson ve Victoria Follette'e; kaygıda ACT'in öncüleri olan John Forsyth, Georg Eifert ve Mike Twohig'e çok teşekkür ederim. Hepsinden çok şey öğrendim.

Ayrıca geniş ACT topluluğuna da çok müteşekkirim. Bu kitaptaki birçok fikir ACT Made Simple Facebook grubundaki tartışmalardan, ACBS e-posta listesinden ve çevrimiçi kurslarımın forumlarından beslendi. Ben tereddüt etmeye devam ederken beni bu kitabı yazmam için kuvvetle teşvik eden Patricia Zurita Ona'ya ve bana bu çalışmanın bazı önemli yönlerini hatırlatan Claudette Foley'e özellikle minnettarım.

Ardından, New Harbinger'daki tüm ekibe -Catherine Meyer, Matt McKay, Clancy Drake, Erin Anderson, Analis Souza, Karen Hathaway, Lisa Gunther, Leyza Yardley, Cassie Stossel, Michele Waters, Madison Davis, Vicraj Gill, Amy Shoup ve Caleb Beckwith- bu kitaba harcadıkları tüm yoğun çaba, gösterdikleri özen ve dikkat için tonlarca mega doz teşekkürlerimi sunuyorum.

Editörler her zaman başarılı kitapların isimsiz kahramanlarıdır. Bu yüzden işte Rona Bernstein'ın (*ACT'i Kolay Öğrenmek*'in ikinci baskısındaki parlak çalışmasından sonra tekrar çalışmaktan büyük mutluluk duydum.) gösterdiği kahramanca editörlük emeğine çok sesli şürkan korom ile teşekkür ediyorum.

Ve sonuncu ama kesinlikle çok önemli olan Michael Brekelmans'a, yeni adımları atmama yönelik sürekli desteği ve teşviki için ve aynı zamanda yeni ve daha iyi eğitim materyalleri geliştirmemdeki büyük katkısı ve etkisi için devasa bir şükran kasesi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 5

BİRİNCİ KISIM

"TRAVMA ODAKLI ACT" NEDİR? 11

1. BÖLÜM: TRAVMANIN BİRÇOK YÜZÜ. 13

Çeviri: Merve Çelik

2. BÖLÜM: TRAVMANIN ACT MODELİ. 23

Çeviri: Merve Çelik

3. BÖLÜM: SAVAŞ, KAÇ, DONAKAL, DÜŞ 43

Çeviri: Merve Çelik

4. BÖLÜM: GÜVENDE TUTMAK 53

Çeviri: Merve Çelik

5. BÖLÜM: TERCİH NOKTASI 67

Çeviri: Esra Altınışık

6. BÖLÜM: ÖNÜMÜZDEKİ YOLCULUK 85

Çeviri: Esra Altınışık

İKİNCİ KISIM

TERAPİYE BAŞLAMA 91

7. BÖLÜM: SAĞLAM TEMELLER 93

Çeviri: Mikail Burak Aydın

8. BÖLÜM: ÇAPA ATMAK 111

Çeviri: Mikail Burak Aydın

9. BÖLÜM: ESNEK SEANSLAR 143

Çeviri: Mikail Burak Aydın

ÜÇÜNCÜ KISIM

ŞİMDİKİ ANDA OLMAK 153

10. BÖLÜM: BİRLEŞMENİN PRANGASINDAN KURTULMAK 155

Çeviri: Esmanur Bolat

11. BÖLÜM: AĞIRLIK KALDIRMA 187

Çeviri: Esmanur Bolat

12. BÖLÜM: SAVAŞ ALANINDAN AYRILMAK 207

Çeviri: Özgür Demirci Seyrek

13. BÖLÜM: TEMAS KURMAK, ALAN AÇMAK 217

Çeviri: Özgür Demirci Seyrek

14. BÖLÜM: KENDİNE ŞEFKAT 257

Çeviri: Mehtap Genç

15. BÖLÜM: NEYİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU BİLMEK 279

Çeviri: Mehtap Genç

16. BÖLÜM: İŞE YARAYANI YAPMAK 309

Çeviri: Büşra Kavla

17. BÖLÜM: PROBLEMLİ DAVRANIŞI AZALTMAK 331

Çeviri: Büşra Kavla

18. BÖLÜM: ENGELLERİ AŞMAK, DEĞİŞİMİ SÜRDÜRMEK. 343

Çeviri: Büşra Kavla

19. BÖLÜM: İŞLER TERS GİTTİĞİNDE 347

Çeviri: Şerife Önal

20. BÖLÜM: ŞEFKATLİ, ESNEK MARUZ BIRAKMA 363

Çeviri: Şerife Önal

21. BÖLÜM: ESNEK BENLİK 387

Çeviri: Şerife Önal

22. BÖLÜM: BEDEN İLE ÇALIŞMA 397

Çeviri: Deniz Doğan

23. BÖLÜM: UYKU, KENDİNİ YATIŞTIRMA VE GEVŞEME 407

Çeviri: Deniz Doğan

24. BÖLÜM: UTANÇLA ÇALIŞMA 417

Çeviri: Deniz Doğan

25. BÖLÜM: AHLAKİ İNCİNME 425

Çeviri: İlker Aktürk

26. BÖLÜM: İNTİHAR EĞİLİMİ 431

Çeviri: İlker Aktürk

27. BÖLÜM: HAZİNEYİ BULMAK 439

Çeviri: İlker Aktürk

28. BÖLÜM: DAHA İYİ İLİŞKİLER KURMAK 447

Çeviri: İlker Aktürk

DÖRDÜNCÜ KISIM

GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK 465

29. BÖLÜM: "İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞU" DESTEKLEMEK 467

Çeviri: İlker Aktürk

30. BÖLÜM: ANILARA MARUZ BIRAKMA 473

Çeviri: Cansu Görür

31. BÖLÜM: YAS TUTMAK VE AFFETMEK 487

Çeviri: Cansu Görür

BEŞİNCİ KISIM

GELECEĞİ İNŞA ETMEK 497

32. BÖLÜM: ÖNÜMÜZDEKİ YOL 499

Çeviri: Cansu Görür

33. BÖLÜM: KISA BİR MÜDAHALE OLARAK TOACT. 507

Çeviri: Cansu Görür

34. BÖLÜM: VEDA SÖZLERİ. 513

Çeviri: Mehtap Genç

EK A 517

EK B 521

KAYNAKÇA 523

BİRİNCİ KISIM

"Travma Odaklı ACT" Nedir?

1. BÖLÜM

Travmanın Birçok Yüzü

Travma Yunancada "yara", *psişe* ise Latincede "ruh" anlamına gelmektedir. Bu kadim kelimelerden klinik bir terim olan "psikolojik travma"yı ve de şiirsel bir terim olan "ruhsal yara"yı elde ederiz. İkinci terim, travmada çok yaygın olarak yer alan derin ızdırabı ve acı çekmeyi daha iyi aksettiriyor gibi. Bu yaralardan doğan fiziksel, duygusal, psikolojik veya ruhsal acılar, insan yaşamının her alanını etkileyebilir ve kalıntıları genellikle yıkıcıdır; parçalanmış dünya görüşleri, hasar görmüş benlik duygusu, güven, emniyet veya anlam kaybıyla liste uzayıp gider.

Ruhsal yaralar herhangi bir yaşta oluşabilir. Bazı kişiler için travma, istismar eden bakım verenlerden dolayı çocuklukta başlar. Bazı kişilerdeyse bir şeyler dünyalarını alt üst ettiğinde yetişkin dönemde ortaya çıkar. Yaşamı sarsan bu tür olaylar meydana geldiğinde her şeyi ama her şeyi etkileyebilir; ilişkileri, işi, boş zamanı, finansal durumu, fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı, hatta beynin yapısını bile.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bu ruhsal yaraların her yönüyle (bilişler, duygular, anılar, duyumlar, dürtüler, fiziksel reaksiyonlar ve bedenin kendisiyle) yoğun bir şekilde çalışır ve bazı zamanlar bu çalışma son derece zorlu olabilir. Bu durum kaçınılmaz bir şekilde kendi acı verici düşüncelerimizi ve duygularımızı (belki kaygı, üzüntü veya suçluluk, belki yılgınlık ya da hayal kırıklığı, belki endişe, kendinden şüphe etme veya kendini yargılamayı) tetikler. Bununla birlikte kendi huzursuzluğumuza alan açtığımızda, şefkatimizin derinliklerine indiğimizde ve danışanlarımızla yan yana durarak, onların geçmişlerini iyileştirmelerine, hayatlarını geri kazanmalarına ve yeni

gelecekler inşa etmelerine yardımcı olduğumuzda, saygıdeğer bir terapötik alan yarattığımızda, yaptığımız iş genellikle stresli olsa da son derece ödüllendiricidir.

Travma Nedir?

Travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tanımını yapmak şaşırtıcı şekilde kolay olsa da net bir travma tanımı yapmak zordur. Aynı şeyi anladığımızdan emin olmak için kendi tanımımı paylaşacağım. Bu *doğru* ya da *en iyi* tanım değil, yalnızca amaçlarımıza uygun olduğuna inandığım bir tanım.

"Travmatik olay", kişinin kendisine veya başkalarına karşı ciddi derecede gerçek veya tehdit edici fiziksel ya da psikolojik zarar içeren olaydır. Bu, düşük yapmaktan cinayete, boşanma, ölüm ve felaketten şiddete, tecavüz ve işkenceye, kazalardan yaralanmalara ve hastalıklardan bunlar için yapılan tıbbi veya cerrahi tedavilere kadar her şeyi içerebilir. Ayrıca travmatik olay, insanların kendi ahlaki kurallarını ihlal eden veya bunlarla çelişen eylemler başlattığı, işlediği, bu eylemleri engelleyemediği veya bunlara tanık olduğu olayları da içerebilir.

"Travmayla ilişkili bozukluk" şunları içerir:

1. Travmatik olayların doğrudan ya da dolaylı deneyimi,
2. Bu deneyime verilen sıkıntı verici duygusal, bilişsel ve fizyolojik tepkiler,
3. Kişinin, sıkıntı verici tepkilerle etkili bir şekilde baş edememesi.

Bu kitapta, "travma" kelimesini "travmayla ilişkili bozukluk" teriminin kısaltması olarak kullandım. Bu terim; TSSB, madde ve alkol problemleri, ilişki sorunları, depresyon, anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları, uyku bozuklukları, ahlaki incinme, kronik ağrı sendromu, cinsel problemler, saldırganlık ve şiddet, kendine zarar verme, intihar, komplike yas, bağlanma bozuklukları, dürtüsellik ve daha fazlasını içeren, travmayla sonuçlanan çok sayıda problem için kullanılan kapsayıcı bir terimdir. (Gerçekten de travmanın diğer birçok görünümüne kıyasla net bir TSSB teşhisi koyulması nadirdir.)

Bu sorunların birçoğu, onların altında yatan travma geçmişini gizler ve onu derinde gömülü ve uzun zaman unutulmuş halde bırakır. Tek bir büyük

travmatik olaya verilen tepki olarak "basit" travmadan ya da sıklıkla çocuklukta başlayan, uzun süreli birçok travmatik olayla şekillenen "kompleks" travmadan söz edebiliriz. Bu iki uç nokta arasında travmanın birçok gri tonu vardır. Bununla birlikte ne kadar basit veya kompleks olursa olsun travma her zaman birbiri içine geçmiş ve birbirini etkileyen üç semptom dizisini içerir:

- **Travmatik olayları yeniden yaşantılamak:** İnsanlar travmatik olayları kâbuslar, flashbackler, ruminasyon, girici düşünceler ve duygularla çeşitli şekillerde yeniden deneyimler.

- **Yüksek uyarılmışlık ve düşük uyarılmışlıktaki aşırılıklar:** Daha sonra bu terimleri derinlemesine inceleyeceğimiz için şimdilik basit tutalım. Danışanlarla "yüksek uyarılmışlık" yerine; öfke, asabiyet, korku, kaygı, aşırı uyanıklık, uyku güçlüğü ve düşük konsantrasyona yol açan "savaş ya da kaç durumu" hakkında konuşuruz. Benzer şekilde, "düşük uyarılmışlık" yerine; apati, uyuşukluk, geri çekilme, duygusal uyuşma ve disosiyatif durumları besleyen vücudun hareketsizleşmesi ve kendini kapatması durumu olan "donma veya düşme modu"ndan bahsederiz.

- **Psikolojik katılık:** ACT'in temel amacı psikolojik esnekliği geliştirmektir. Psikolojik esneklik; anda olma becerisi, yaptığımız şeyle ilgilenme ve odaklanma yeteneği, deneyimlerimize tamamen açık olma, bilişlerimizin ve duygularımızın şu anda oldukları gibi var olmasına izin vermek ve değerlerimizin rehberliğinde etkin bir şekilde hareket etmeyi içerir. Daha basit bir şekilde ifade edersek; "Şimdide olun, açık olun ve önemli olanı yapın."

  Psikolojik esnekliğin tersi, aşağıdaki durumlara kadar varan psikolojik katılıktır:

  - Bilişsel birleşme (Düşünceleri, görüntüleri, anıları, şemaları ve temel inançları içeren bilişlerimiz, farkındalığımıza ve eylemlerimize hükmeder.)

  - Yaşantısal kaçınma (Bunu yapmanın bize zarar verdiğini bilsek de istenmeyen bilişlerden, duygulardan, duyumlardan ve anılardan kaçmaya veya onlardan kurtulmaya yönelik devam eden girişimler olması.)

- Değerlerden uzaklık (Temel değerlerimizden uzaklık veya değerlerimizin net olmaması.)
- İşler olmayan eylemler (Sosyal geri çekilme, kendine zarar verme ve aşırı madde kullanımı gibi uzun vadede hayatı daha da kötüleştirme eğiliminde olan etkisiz davranış kalıpları.)
- Şimdiki an ile temasın kaybı (Dikkat dağınıklığı, geri çekilme, düşünce ve duygulardan kopukluk.)

Bu üç semptom dizisi -travmayı yeniden yaşantılama, yüksek uyarılmışlık ve psikolojik katılık- birbiriyle örtüşür ve çok sayıda karmaşık yolla birbirini pekiştirir. Sonuç olarak çok geniş bir klinik sorun yelpazesine yol açar.

Travma Odaklı ACT Nedir?

Travma Odaklı ACT (TOACT) [Orijinali TFACT], TSSB gibi spesifik bir bozukluk için bir protokol ya da spesifik bir tedavi yöntemi değildir. TOACT, şefkat temelli ve maruz bırakma merkezli bir ACT uygulamasıdır. Bu yaklaşım; a) travma bilgili: evrim bilimi, polivagal teori, bağlanma teorisi ve inhibitör öğrenme teorisi gibi ilgili alanlardan beslenen; b) travma farkındalığı olan: çeşitli rahatsızlıklarda travmanın rolünün önemini bilen ve c) travmaya duyarlı: travma çalışırken özellikle kendindelik meditasyonu gibi yaşantısal çalışmaların olası risklerine karşı tetikte olan bir yaklaşımdır.

TOACT'ın travmayla ilgili tüm konulara uygulanan iç içe geçmiş üç bölümü vardır: Şimdiki anda yaşamak, geçmişi iyileştirmek ve geleceği inşa etmek.

Şimdiki anda yaşamak. TOACT çalışmalarının büyük bölümünü oluşturur. Bu çalışma; danışana nasıl odaklanacağını ve yere basacağını, danışanın dikkati dağıldığında ya da danışan disosiye olduğunda bunu nasıl fark edeceğini, dikkatini şimdi ve buraya nasıl geri getireceğini, bedeniyle nasıl bağlantı kuracağını ve nasıl "evde" olunacağını öğretmeyi hedefler. Ayrıca danışanın, onu güçsüzleştiren yüksek uyarılmanın ya da felç eden düşük uyarılmanın üstesinden gelmesine; zor bilişlerin ve duyguların kancasından kurtulmayı öğrenmesine; acı duyan haline kendine şefkatle yaklaşmasına; yapmakta olduğu şeye odaklanıp onunla meşgul olmasına; geçmiş hakkında ruminasyonu ve gelecek için endişelenmeyi bırakmasına; esnek ve bütüncül bir benlik duygusuna

erişmesine; dikkatini esnek şekilde daraltmayı, genişletmeyi, sürdürmeyi veya değiştirmeyi öğrenmesine; ACT ile uyumlu şekilde duygu düzenleme becerisi kazanmasına; zevkli deneyimlerin tadını çıkarması ve bu deneyimin kıymetini bilmesine; değerleriyle bağlantıda olmasına, değerlerine uygun yaşamasına ve değerlerine göre davranmasına yardımcı olmayı içerir. Bunların yanı sıra değerlere dayalı yaşamı mümkün kılmak için gereken beceri eğitimlerini de (Ör. girişkenlik ve iletişim becerileri) içerir.

Geçmişi iyileştirmek. Burada, danışanlarla; geçmişlerinin şu anki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını nasıl şekillendirdiği keşfedilir. Geçmişe yönelik bilişlerle ve onların şekillendirdiği duygularla aktif bir şekilde çalışılır. Bu süreç, "içerideki çocuk" çalışmasını, travmatik anılara maruz bırakmayı, affetmeyi ve yas tutmayı kapsar.

Geleceği inşa etmek. Bu kısımda, değer odaklı hedef belirlenir ve nüks önleme planı yapılarak danışanın geleceği planlamasına ve geleceğe hazırlanmasına yardımcı olunur. İdeal olarak "travma sonrası büyüme" hedeflenir: Geçmişin çetin sınavları sayesinde olumlu yönde büyümek ve değişmek. Bu zorlu yol boyunca kazanılan gücün, bilgeliğin ve kavrayışın çok daha iyi bir gelecek inşa etmek için kullanılması beklenir.

Neden Travma Odaklı ACT Uyguluyoruz?

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) seksenlerin ortalarında, Nevada, Reno Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Steven C. Hayes tarafından ortaya konulmuş ve iki kurucu ortağı olan Kirk Strosahl ve Kelly Wilson tarafından geliştirilmiştir. O zamandan beri ACT'in TSSB, depresyon ve anksiyete bozukluklarından madde kullanımı, utanç ve kronik ağrıya kadar çok çeşitli klinik sorunlarda etkinliğini gösteren 3.000'den fazla çalışma yayınlanmıştır. Bunların 600'den fazlası randomize kontrollü çalışmalardır (Boals ve Murrell, 2016; Lang ve arkadaşları, 2017; Gloster ve arkadaşları, 2020; Luoma ve arkadaşları, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yakın zamanda yapılan bazı araştırmalar dikkat çekicidir. DSÖ 2016'dan beri, dünyanın dört bir yanındaki mülteci kamplarında ACT programları başlatmış ve 2020'de ilk randomize kontrollü çalışma "The Lancet"te yayınlanmıştır (Tol ve arkadaşları, 2020).

Sonuçlar etkileyicidir. Bu araştırma Uganda'da bir mülteci kampındaki Güney Sudanlı kadınlarla yapılmıştır. Katılımcıların çoğu, toplumsal cinsiyete dayalı tekrar eden şiddetin yanı sıra savaşın dehşetini ve 250.000 mülteci ile bir kampta yaşamanın süregelen stresini yaşamıştır. Yine de sadece on saatlik ACT grup çalışması uygulanması sonrasında katılımcıların hem TSSB hem de depresyon puanlarında anlamlı bir düşüş olmuştur.

Kanıta dayalı olmasının yanı sıra, travma ile ilgili sorunlarda ACT'i kullanmak için başka iyi nedenler de vardır.

Tanı üstü bir yaklaşım. TOACT, az sayıda çekirdek sürece dayalı bir tanı üstü modeldir. Eşlik eden bozukluklar dâhil Psikiyatrik Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'ndaki (DSM) tüm tanılarda esnek bir şekilde kullanılabilir. Örneğin kronik ağrı, TSSB ve alkol sorunları yaşayan bir danışanla tüm bu sorunları eş zamanlı olarak, aynı temel ACT süreçlerini kullanarak çalışmak mümkündür. Travmanın pek çok şekilde ortaya çıkabildiği ve eş tanının yaygın olduğu göz önüne alındığında, bu tür bir çok yönlülük kullanışlıdır.

Maruz bırakmaya dayalı bir yaklaşım. Maruz bırakma TOACT'ın temel unsurlarındandır. Günlük dildeki kullanımıyla, maruz bırakma aslında "zor şeyler"e karşı yeni ve daha işe yarar tepki vermeyi öğrenmek için kasıtlı olarak onlarla temas kurmak anlamına gelir. Bedenimizin içindeki "zor şeyler"; anıları, düşünceleri, imajları, hisleri, dürtüleri, duyumları, arzuları, duyguları, hissizliği ve fizyolojik reaksiyonları içerebilir. Bedenimizin dışındaki "zor şeyler" ise; insanları, yerleri, nesneleri, olayları veya aktiviteleri içerebilir. Bu "zor şeyler" maruz bırakmadan önce başarısızlığa neden olan davranış kalıplarını tetikler. Maruz bırakma esnasında ise danışanlar yeni, esnek ve hayata olumlu etkisi olan yanıt verme yollarını öğrenirler.

Kişilerarası bir yaklaşım. TOACT, terapötik ilişkide neler olup bittiğine açık olarak odaklanmak da dâhil olmak üzere, kişilerarası düzeyde çalışmak için birçok yol sunar. Travmada kişilerarası sorunların çok yaygın olduğu göz önüne alındığında bu iyi bir haberdir.

Bütüncül bir yaklaşım. TOACT dünyasında seyahat ederken onunla uyumlu olan polivagal teori, bağlanma teorisi ve inhibitör öğrenme teorisi gibi bir dizi farklı teori keşfederiz. (Ama merak etmeyin, ayrıntılara takılıp kalmayacağız. Bu teorileri pratik bir perspektiften inceleyeceğiz. Teknik jargona ışık tutacak ve klinik uygulamalara ağırlık vereceğiz.)

Şefkat temelli bir yaklaşım. Kendine şefkat, travma ile ilgili tüm çalışmalarda olduğu gibi TOACT'ın da ayrılmaz bir parçasıdır. Acımızı ve ızdırabımızı tanıma ve kendimize gerçek bir nezaketle davranabilme yeteneğimiz, iyileşme ve şifa bulmanın temelidir. Ayrıca kendine şefkat utanç için de güçlü bir panzehirdir.

"Tümevarım" ve "Tümdengelim"i kombine eden bir yaklaşım. TOACT'ın ilk seansları tipik olarak "tümevarım" şeklindedir. Vücut, duygular, hisler, duyumlar, somatik farkındalık, otonom uyarılma ve benzerlerine odaklanılır. Sonraki seanslar, daha çok bilişsel esneklik, değerler, hedef belirleme, eylem planlama ve problem çözmeye odaklanıldığından daha "tümdengelim" şeklindedir. Ancak, çoğu seans her iki yaklaşımı da içerir. Her birinin oranı oturumdan oturuma değişir ve her biricik danışanın ihtiyaçlarına ve yanıtlarına göre esnek bir şekilde uyarlanır.

Kapsamlı bir yaklaşım. TOACT, basit veya kompleks travmanın tüm yönlerini kapsamlı bir şekilde çalışmak için zengin, çok katmanlı, bütünsel bir yaklaşımdır. Bu kitapta; bağımlılık, kişilerarası problemler, uykusuzluk, kendine zarar verme, intihar, duygu düzenleme bozukluğu, flashbackler, travmatik anılar, disosiyatif durumlar, parçalanmış bir benlik duygusu ve çok daha fazlası ile çalışırken kullanılan ilke ve süreçleri öğreneceksiniz. Bununla birlikte ACT uygularken tutucu davranmanız gerekmez. Göz hareketi ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) veya uzun süreli maruz bırakma gibi diğer modellerden kaynakları dâhil etmek isterseniz yapabilirsiniz. Daha sonra da inceleyeceğimiz gibi TOACT diğer modellerle uyum içindedir.

Kısa ve öz bir yaklaşım. Kısa süreli terapilere olan talep hızla artmaktadır. Terapistler, mümkün olduğunca az sayıda seans ile sonuç almanın zorlukları ile yüzleşmektedir. Neyse ki TOACT kısa bir terapi olarak iyi bir sonuç vermektedir. Kitapların çoğu, elli dakikalık on-on iki standart seansın danışanlar için yeterli olduğunu varsaymaktadır. Tabii ki bazı danışanların yıllar içinde devam eden uzun dönemli terapiye ihtiyacı vardır, ancak çoğunluğu daha kısa zaman dilimlerinde terapiye iyi yanıt verir. "Kısa Bir Müdahale Olarak TOACT" başlıklı otuz üçüncü bölüm, sadece birkaç seansınız olduğunda ve hatta otuz dakika kadar kısa sürebilen seanslarda nasıl TOACT yapılacağını kapsamaktadır.

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Bu kitabı yazarken, ACT hakkında bir şeyler bildiğinizi, en azından başlangıç seviyesinde bir eğitiminizin olduğunu veya bir ACT giriş kitabını okuduğunuzu varsayıyorum. Bu nedenle, ACT'in nasıl geliştirildiğine ilişkin açıklamaları veya temel teorinin derinlemesine açıklamalarını kitaba dâhil etmedim. Dolayısıyla ACT'te yeniyseniz, okudukça onu kavrayabileceksiniz ama uygulamaya geçmeden önce tüm kitabı baştan sona okumanızı tavsiye ederim. (Temel ACT süreçleri birbirine bağımlı olduğu için tüm modeli ve bu süreçlerin etkileşim şeklini kavrayamazsanız muhtemelen bir noktada tıkanacaksınız.) Eğer sonrasında yaklaşımı beğenirseniz, burada ele alınmayan temel bilgileri edinmek için hemen giriş düzeyinde bir ACT ders kitabını baştan sona çalışabilirsiniz.

(Bu bağlamda, birçok okuyucunun giriş seviyesi ders kitabım olan *ACT'i Kolay Öğrenmek*'i (Harris, 2019) önceden okuduğunu varsayıyorum; bu yüzden tekrarlamaları en aza indirmek için elimden gelenin en iyisini yaptım. İster istemez biraz tekrar var ama aynı zamanda işlevsellik ve süreçlerle esnek bir şekilde çalışmak için yeni birçok konu, araç, teknik ve yöntem gibi yepyeni çok fazla şey de var. "Çapa atmak" gibi favori bir uygulamayı travma perspektifinden tekrar gözden geçirdim.)

Ekstra İçerik[1]

http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından indirebileceğiniz Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler (Orijinali, Trauma-Focused ACT- The Extra Bits) adlı ücretsiz bir e-kitap yazdım. Orada, bu kitapta yer alan tüm çalışma sayfalarının ve notların yanı sıra alıştırmalar ve metaforlar için komut sayfaları, YouTube videoları ve MP3 ses kayıtları için bağlantılar bulacaksınız. Çoğu bölümde, e-kitabın ilgili bölümündeki tüm ücretsiz malzemeleri listeleyen bunun gibi bir "Ekstra İçerik" kutusu bulacaksınız. Örneğin Ekstra İçeriklerin birinci bölümünde, bu ders kitabındaki her şeyi hem görsel-işitsel hem de yalnızca işitsel Tele-sağlık için nasıl uyarlayacağınızı gösteren "ACT ve tele-sağlık" konulu bir PDF bulacaksınız.

1 Türkçesi için https:/www.bağlamsalbilimler.org adresindeki 'Materyaller' kısmında bulunan Travma Odaklı ACT sekmesine bakabilirsiniz (Çeviri Editörü notu).

Yapı

Kitapta beş kısım bulunuyor. "Travma odaklı ACT Nedir?" başlıklı birinci kısımda travmanın ne olduğu, ACT açısından travmanın nasıl kavramsallaştırılacağı ve onunla nasıl çalışılacağı inceleniyor. İkinci kısım olan "Terapiye Başlamak", yüksek etkinlik ve güvenliğin oluşturulmasını vurgulayan ilk iki seansı kapsıyor. Üçüncü, dördüncü ve beşinci kısımlar, TOACT'ın iç içe geçmiş üç kolunu içeriyor: "Şimdiki Anda Olmak", "Geçmişi İyileştirmek" ve "Geleceği İnşa Etmek".

Her Şeyi Uyarla

Bu kitabı okurken, lütfen her şeyi çalışma şeklinize göre uyarlayın ve değiştirin. Buna metaforlar, senaryolar, çalışma sayfaları, alıştırmalar, araçlar, teknikler ve her şey dâhil! Siz ve danışanlarınız için daha iyi olacak farklı bir yöntem aklınıza gelirse onu yapın. Yaratıcılığınızdan ve deneyiminizden yararlanın. Onu kendinize ait hale getirin.

Merak ve Açıklık

TOACT yaklaşımının diğer travma terapisi modelleriyle pek çok ortak noktası vardır. Ancak aynı zamanda önemli farklılıkları da vardır. Bu yüzden lütfen öğrenirken meraklı ve açık bir tutum içerisinde olun. Burada, önceki eğitiminize aykırı bir şey okursanız, onu otomatik olarak reddetmeyin fakat otomatik olarak kabul de etmeyin. Bunun yerine, açık olun, düşünün, sorgulayın. Belki çalışma şeklinizde bir yeri vardır ya da yoktur. Hiçbir model mükemmel değildir. Hepsinin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bu yüzden faydalı olanı alın ve olmayanları bırakın. Carl Jung'un sözleri de aklınızda olsun: "Teorilerinizi olabildiğince iyi öğrenin, ancak yaşayan bir ruhun mucizesine dokunduğunuzda onları bir kenara bırakın."

2. BÖLÜM

Travmanın ACT Modeli

Vaka kavramsallaştırmasının derin ve buzlu sularına dalmaya hazır mısınız? TOACT'ta travmayı diğer birçok modelden biraz farklı kavramsallaştırıyoruz. Takip eden her şeyin temeli olduğu için bu bakış açısını anlamak önemli. (ACT'i yeni öğrenenler için bir uyarı: Bu bölüm bir dizi teknik terim sunmaktadır. Bu nedenle gözünüz korkarsa endişelenmeyin. Klinik uygulamalara geçtiğimizde hepsi anlamlı hale gelecektir. Deneyimli ACT terapistleri için ise hızlı bir bilgi tazelemenin zararı olmaz, değil mi?) ACT travma modeline geçmeden önce, size ACT'in kısa bir özetiyle beraber danışanlarınıza temel kavramları açıklamak için faydalı bazı alıştırmalar vereceğim.

ACT'in Kısa Bir Özeti

Kabul ve Kararlılık Terapisi; varoluşçu, hümanist, kendindelik temelli, bilişsel davranışçı bir terapidir. Basitçe ifade etmek gerekirse ACT'in amacı insanların psikolojik ızdırabını azaltıp zengin ve anlamlı bir yaşam kurmalarına yardımcı olmaktır. Bunu, bize şu konularda yardımcı olarak yapar:

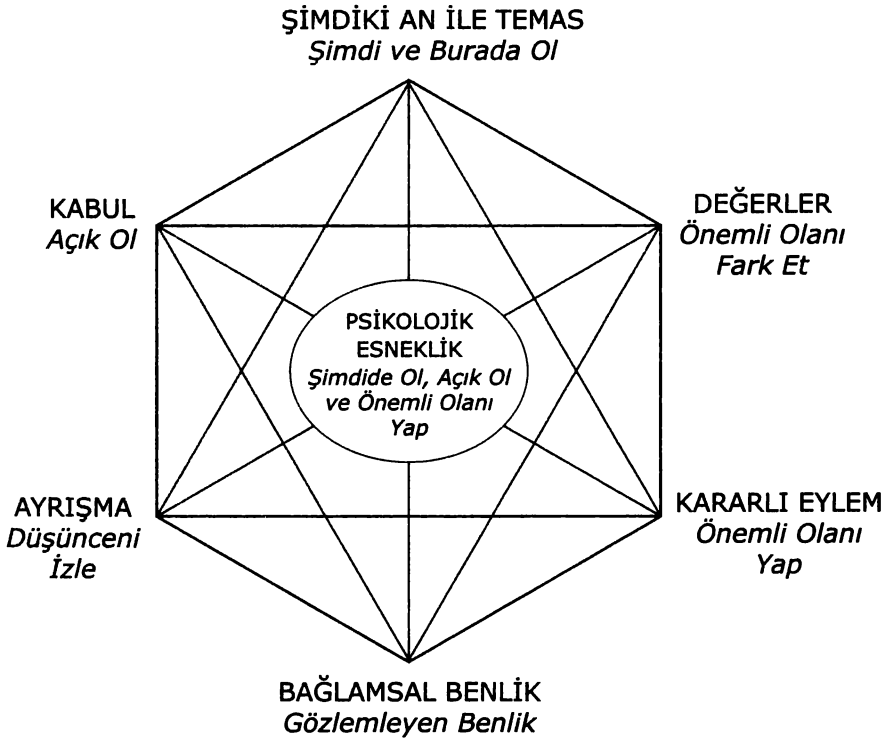
- Zor duyguların ve bilişlerin etkisini azaltmak için yeni psikolojik beceriler öğrenmek. Böylece bu zorluklar bizi sindiremez, alıkoyamaz ya da yaşamımızın önüne geçemez.

- Değerlerimizi -kendimize, başkalarına ve çevremizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğimizi- netleştirmek ve onları eylemlerimize rehberlik etmesi ve yaşamımızı güzelleştirmesi için kullanmak.

- Dikkati neyin önemli olduğuna odaklayarak ve yaptığımız faaliyet neyse ona tam olarak katılmamızı sağlayarak.

ACT'in Altı Temel Süreci

İşlevsel Bağlamcılık (*Functional Contextualism*) olarak bilinen bir bilim felsefesine ve *İlişkisel Çerçeve Kuramı* (*Relational Frame Theory*) olarak bilinen bir dil teorisine dayanan ACT modeli, aşağıdaki şemada gösterilen altı temel sürece dayanır (Buna genellikle eğlenceli bir ad olan "Esnek altıgen" denir.)



ACT Esnek Altıgeni

ŞİMDİKİ ANLA TEMAS (ŞİMDİ VE BURADA OL)

Şimdiki ana temas etmek, esnek bir şekilde şimdi ve burada olan deneyime dikkatimizi vermektir. Bu, dikkatimizi dilediğimiz şekilde daraltmak, genişletmek, sürdürmek veya başka yöne kaydırmak anlamına gelir. Aynı zamanda, deneyimlerimize erişmeyi ve onlarla tamamen bağ kurarak

çevremizdeki fiziksel dünyaya veya içimizdeki psikolojik dünyaya bilinçli olarak dikkat vermeyi içerir.

KABUL (AÇIK OLUN)

Kabul; bilişler, duygular, anılar, dürtüler ve duyumlar gibi istenmeyen içsel yaşantılara gönüllü olarak alan açmak anlamına gelir. ("İçsel yaşantı" terimi, psikolojik dünyamızın herhangi bir yönünü ifade eder.) Bu istenmeyen deneyimlerle savaşmak, onlara direnmek ya da onlardan kaçmak yerine, onlara açık olur ve alan açarız. İçimizden özgürce akmalarına izin veririz.

Kabulün, zor bir durumu pasif olarak kabul etmek anlamına gelmediğini unutmayın. ACT, bu zor durumları iyileştirmek veya onları kendi haline bırakmak için -hangisi daha iyi bir seçenekse- kararlı eylemi savunur. Kabul, içsel yaşantıları kabul etmek olan "deneyimsel kabul" anlamına gelir.

AYRIŞMA (DÜŞÜNCELERİNİZİ İZLEYİN)

Ayrışma (bilişsel ayrışmanın kısaltması); bilişlerimizi fark etmeyi, tanımayı ve onlarla aramıza mesafe koymayı içerir. Onlar tarafından yönetilmek yerine, "geri adım atmak" ve onları gözlemlemektir. Bilişlerimizi oldukları haliyle görür -kelime veya görüntü yapıları ya da her ikisi birlikte- ve şimdiki anda var olmalarına izin veririz. Düşüncelerimize meydan okumak, dikkatimizi dağıtmak veya onları uzaklaştırmak yerine, onları nazikçe tutarız. Faydalı olduklarında bize rehberlik etmelerine izin veririz, ancak bize hükmetmelerine izin vermeyiz. (Ayrışma ve kabul iç içe geçmiştir: Bilişlerimize alan açarız ve onların kendi zamanlarında özgürce gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin veririz. İçsel deneyimimizle bizi mücadeleye iten "Bu duygu korkunç! Ondan kurtulmam gerek!" gibi düşüncelerimizden de ayrışırız.)

BAĞLAMSAL BENLİK (GÖZLEMLEYEN BENLİK)

Günlük dilde, zihnin iki bölümünden bahsederiz. Düşünceler, inançlar, anılar, fanteziler vb. şeyler üreterek düşünen bir bölüm vardır. Bunun yanında her an ne düşündüğümüzün, hissettiğimizin, algıladığımızın veya yaptığımızın farkında olan, sessizce fark eden, odaklanan, dikkat veren bir bölüm daha

vardır. Teknik olarak buna "Bağlamsal Benlik" diyoruz, ancak klinik olarak "İzleyen Benlik", "Gözlemleyen Benlik" veya "Gözlemleyen Yanınız" gibi terimler kullanıyoruz.

Olası bir karışıklığı önlemek için bağlamsal benliğin ikinci bir anlamı olduğunu da belirtelim: Bağlamsal benlik "Esnek Perspektif Alma" ile eş anlamlıdır. Esnek perspektif alma; ayrışma, kabul, şimdiki an ile temas, kendinin farkında olma, kendini yansıtma, şefkat, zihin teorisi, empati, fark eden benlik, kendini gelecekte veya geçmişte hayal etme, olaylara diğer insanların bakış açısından bakma ve çok daha fazlasına zemin teşkil eden bilişsel süreçtir. Bu kitapta, farklı zamanlarda her iki anlamı da kullanacağız.

Pratik Öneri

ACT modelinde dört temel kendindelik süreci vardır: Şimdiki an ile temas, ayrışma, kabul ve bağlamsal benlik. Dolayısıyla "kendindelik" terimi, bu süreçlerin herhangi birine veya kombinasyonuna atıfta bulunabilir.

DEĞERLER (ÖNEMLİ OLANI FARK EDİN)

Değerler, eylemin arzulanan nitelikleridir: Kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir. Herhangi biriyle veya herhangi bir şeyle olan ilişkinizde, şu anda ve sonrasında nasıl davranmak istediğinizi tanımlarlar. Değerlerimizi ilham, motivasyon ve rehberlik için kullanabiliriz. Değerlerimiz, bir pusula gibi bize yön gösterir ve kaybolduğumuzda yolumuzu bulmamıza yardım eder.

KARARLI EYLEM (GEREKENİ YAPIN)

Kararlı eylem; zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam inşa etmek için değerlerimizin rehberliğinde etkili olan eylemi sergilemek anlamına gelir. Buna; hedef belirleme, eylem planlama, problem çözme ve maruz bırakma dâhildir. Kararlı eylem; kendini yatıştırma ve rahatlamadan, girişkenlik, iletişim ve anlaşmazlık çözme gibi kişilerarası becerilere kadar yaşamı iyileştiren herhangi bir beceriyi öğrenme ve uygulamayı da içerir.

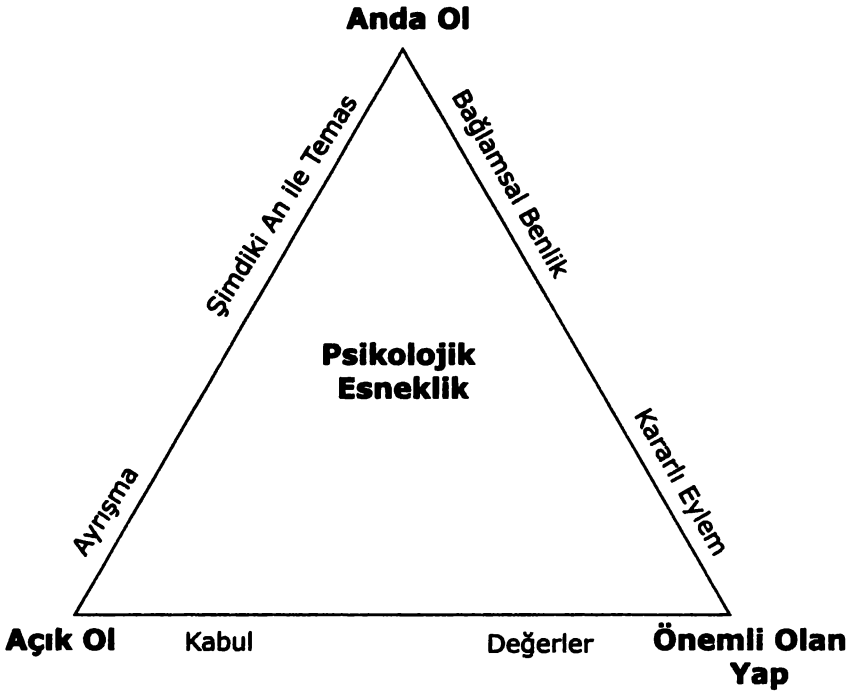
Psikolojik Esneklik

Yukarıdaki şekilde görebileceğiniz gibi bu temel süreçler "psikolojik esnekliğin", yani değerler doğrultusunda ve kendindelikle etkin bir şekilde eyleme geçme yeteneğinin birbiri ile ilintili unsurlarıdır. Tamamen bilinçli olma, deneyimlerimize açık olma ve değerlerimizle uyumlu hareket etme yeteneğimizi yansıtan psikolojik esnekliğimiz ne kadar yüksek olursa, yaşam kalitemiz de o kadar artar. Psikolojik esneklik, sorunlarımıza etkili bir şekilde yanıt vermemizi, derin bir anlam ve amaç duygusu geliştirmemizi ve hayata şimdi ve burada tam olarak katılmamızı sağlar.

ACT'in temel ve esas bir yönü olan kendine şefkat, aslında altı sürecin tümünü içerdiği için esnek altıgende listelenmez, bunu on dördüncü bölümde inceleyeceğiz.

ACT Esnek Üçgeni

ACT'in altı temel sürecini aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi "ACT Esnek Üçgeni" şeklinde eğlenceli bir ismi olan daha büyük üç birime ayırabiliriz (Harris, 2009a).



ACT Esnek Üçgeni

Bağlamsal benlik ve şimdiki anla temas, dikkatimizi esnek bir şekilde şimdi ve buradaki deneyimimize vermeyi ve bunlarla ilişki kurmayı içerir (Başka bir deyişle "Anda olun!").

Ayrışma ve kabul, düşünceleri ve duyguları fark etmeyi, onları gerçekte oldukları haliyle görmeyi, onlara alan açmayı ve özgürce gelip gitmelerine izin vermeyi içerir (Başka bir deyişle "Açık olun!").

Değerler ve kararlı eylemler, hayatı iyileştiren eylemi başlatmayı ve sürdürmeyi içerir (Başka bir deyişle "Gerekeni yapın!").

Dolayısıyla psikolojik esnekliği "şimdiki anda olma, açık olma ve gerekeni yapma" yeteneği olarak tanımlayabiliriz.

Faydalı İki Egzersiz

Aşağıdaki alıştırmalar, temel ACT kavramlarını tanıtmak için son derece yararlıdır. Sonraki bölümlerde bunlara tekrar değineceğiz. (Her iki egzersiz de Tele-sağlık alanında işe yarar. Birinci bölümdeki Ekstra İçerik'te bulunan "ACT ve Tele-sağlık" PDF belgesine bakınız.) Egzersizleri okurken metni canlandırmanızı ve yüksek sesle okumanızı öneririm. Bu, sadece okumaktan çok daha zengin bir öğrenme deneyimi olacaktır. Senaryolar "çıplak kemikler" gibidir. Seansta, danışanın hayatından alınan belirli örneklerle bunları ete kemiğe büründürürüz. Örneğin az sonra okuyacağınız, "... başa çıkmanız gereken zor problemler ve güçlükler ..." satırındaki boşlukları danışanın problemlerinden bir veya ikisiyle doldurabiliriz ("Çocuklarınızla yaşadığınız anlaşmazlık" veya "Yaralarınız için devam eden tedavi" gibi).

Düşünceler Olarak Eller

Düşünceler Olarak Eller egzersizi (Harris, 2009a) birleşmenin (düşüncelerin kancasına takılma) bedellerini ve ayrışmanın (kancadan kurtulma) faydalarını gösterir. Danışanı bizi taklit etmeye davet ederek senaryoda belirtilen şekillerde hareket ederiz.

Terapist: Bundan sonra yapmayı hedeflediğimiz şeyle ilgili size fikir vermesi için benimle hızlı bir egzersiz yapmaya gönüllü olur musunuz?

Danışan: Tabii!

Terapist: Tamam, peki. (*Odada danışanın önündeki bir alanı gösterir.*) Sizin için gerçekten önemli olan her şeyin önünüzde olduğunu hayal edin. Sevdiğiniz insanlar, yerler ve etkinlikler gibi. En sevdiğiniz yemek, müzik, spor, filmler gibi. Sizin için önemli olan tüm hoş şeyleri (*Danışana özel bazı örnekler verilir.*) hayal edin. Ayrıca, tüm acı verici şeyleri de hayal edin. Başa çıkmanız gereken zorlukları ve güçlükleri, yapmanız gereken tüm zor görevleri (*Danışana özel bazı örnekler verilir.*) Ve ellerinizi bu şekilde bir araya getirin (*Terapist ellerini birleştirir, sanki elinde açık bir kitap varmış gibi avuçlarını yukarıya bakacak şekilde tutar. Danışan da taklit eder.*) Şimdi bu ellerin sizin düşünceleriniz ve duygularınız olduğunu hayal edin.

Danışan: Tamam.

Terapist: Şimdi benim yaptığımı yapın. Düşüncelerimizin ve duygularımızın kancasına takıldığımızda ne olacağını görelim. (*Terapist yavaşça ellerini yüzüne doğru kaldırır. Danışan da aynısını yapar.*) İşte böyle, ellerinizi yukarı kaldırın, böylece gözlerinizi kapatsınlar. (*Her ikisi de yanaklarını, gözlerini, alınlarını kapatana kadar ve yüzlerine değinceye kadar ellerini kaldırmaya devam eder.*)

Düşüncelerimizin ve duygularımızın kancasına takıldığımızda da böyle olur. Şimdi şu üç şeye dikkat edin. (*Hem terapist hem de danışan ellerini gözlerinin üzerinde tutmaya devam eder.*) Birincisi: Şu an içinde bulunduğumuz odaya bakın. Ne kadarını kaçırıyorsunuz? Dışarıdaki tüm önemli şeylerden ne kadar uzaksınız? Bağlantınız ne kadar kesilmiş? Bunu fark edin.

Danışan: Çok!

Terapist: Şaka yapmıyorsunuz değil mi? Peki şimdi ikincisi: Şu an bir şeylere odaklanmak sizin için ne derece zor? Yapmanız gereken işlerin veya sevdiğiniz kişinin şu anda önünüzde olduğunu hayal edin. Tüm dikkatinizi onlara vermek ne derece zor olurdu? Bunu fark edin.

Danışan: Aşırı zor!

Terapist: Elbette. Ve üçüncüsü. Bu şekilde harekete geçmek ve günlük işlerinizi yapmak ne derece zor? Araba kullanmak, akşam yemeği pişirmek veya bilgisayarda yazı yazmak nasıl olurdu? (*Danışana özel birkaç örnek daha verilir.*)

Danışan: Evet, yapılamaz.

Terapist: Tamam. Aslında bunlar kancaya takıldığımızda olan şeyler. Şimdi bir kez daha benim yaptığımı yapın. Düşüncelerimizin ve duygularımızın kancasından kurtulduğumuzda ne olduğunu görelim. (*Terapist, yavaş bir şekilde ellerini yüzünden indirir ve kucağına koyar. Danışan da aynısını yapar.*)

Terapist: Şimdi fark edin: Önünüzdekilerin ne kadarını görebilirsiniz. Öncekine göre yaptığınız işle meşgul olmanız ve dikkatinizi bu işe vermeniz ne kadar kolay? (*Danışan başını sallar ve onaylar.*) Şimdi kollarınızı da hareket ettirin. (*Terapist kollarını hareket ettirir ve danışan da aynısını yapar.*) Araba kullanmak, bilgisayarda yazı yazmak ya da akşam yemeği pişirmek gibi hayatınızı kolaylaştıran şeyleri yapmak artık daha kolay olur mu? (*Terapist bunlardan bahsederken bu aktiviteleri yapıyormuş gibi taklit eder.*)

Danışan: Hem de çok!

Terapist: Bu şeylerin (*Terapist ellerini etrafta hareket ettirir.*) ortadan kaybolmadığına da dikkat edin. Hâlâ buradalar. Onlar işinize yarıyorsa onları kullanın. Bazen zor olan düşünce ve duygular da bize zorlu durumlarla farklı bir şekilde davranarak nasıl baş edebileceğimizi gösterebilir. Bunlar işimize yaramadığındaysa sadece orada bulunmalarına izin veririz.

Kâğıt İtme

Kâğıt itme egzersizi (Harris, 2011) yaşantısal kaçınmanın bedelini ve kabulün faydalarını gösterir. (Bu alıştırma kolları kullanarak yoğun bir çaba vermeyi gerektirir, bu nedenle boyun, omuz veya kol sorunu olan bir danışan veya terapist için uygun değildir. Bu egersizin fiziksel olmayan iyi bir alternatifi olarak on ikinci bölümde "Mücadele Düğmesi" metaforu bulunuyor.)

Bu egzersizde danışan ve terapistin her birinin önünde birer kâğıt olur.

Terapist: Sizin için gerçekten önemli olan her şeyin önünüzde olduğunu hayal edin. Sevdiğiniz insanlar, yerler ve etkinlikler gibi. En sevdiğiniz yemek, müzik, spor, filmler gibi. (*Danışana özel bazı örnekler verilir.*) Ayrıca, tüm acı verici şeyleri de hayal edin. Başa çıkmanız gereken tüm zorluklar ve güçlükler, yapmanız gereken tüm zor görevler (*Danışana özel bazı örnekler verilir.*) Bu kâğıdın, tüm zor ve istenmeyen düşünceleriniz, duygularınız, dürtüleriniz ve anılarınız olduğunu hayal edin.

Danışan: Tamam.

Terapist: Öyleyse, bu şeylerle mücadele ettiğimizde ne olacağını görelim. Benim yaptığımı yapmanız konusunda anlaştık mı? (*Terapist kâğıdı iki eliyle, her bir eli kâğıdın bir tarafından tutacak şekilde sıkıca tutar, danışan da aynısını yapar.*) Harika! Şimdi sıkıca tutun ve elinizden geldiğince sert bir şekilde kendinizden uzağa itin. (*Hem danışan hem de terapist kollarını ileri uzatır.*)

Ama sanırım yeterince çok çaba göstermiyoruz (*Terapist bunu esprili ve şakacı bir şekilde söyler.*) Biraz daha zorlamaya ne dersiniz? (*Hem danışan hem de terapist daha güçlü iter.*) İşte böyle! Dirseklerinizi düz duruma getirin. Bu düşünce ve duyguları olabildiğince uzağa itin. (*Danışan ve terapist, egzersizin bir sonraki bölümü için kâğıdı kenarlarından sıkıca tutarak, kollarını düz ve göğüsten mümkün olduğunca uzakta tutarak bu duruşu sürdürür.*)

Şimdi şu üç şeye dikkat edin.

Birincisi: bunun ne kadar yorucu olduğuna? Sadece bir dakikadan az bir süredir yapıyoruz ve daha şimdiden yorucu. Bütün gün bunu yaptığınızı hayal edin, ne kadar enerji tüketirdi?

İkincisi: Dikkati ne kadar dağıttığını fark edin. Sevdiğiniz kişi tam karşınızda olsaydı, tüm dikkatinizi ona vermek ne kadar zor olurdu? En sevdiğiniz film şurada bir ekranda oynuyor olsaydı, ne kadarını kaçırırdınız? Şu anda önünüzde önemli bir görev veya çözmeniz gereken bir sorun veya üstesinden gelmeniz gereken bir zorluk olsa, buna odaklanmak ne kadar zor olurdu?

Üçüncüsü: Tüm çabanızı ve enerjinizi bunu yapmaya harcarken, harekete geçmenin, hayatınızı yürüten işleri yapmanın ne kadar zor olduğunu fark edin. Örneğin... (*Terapist danışanın geçmişine dayanan bazı örnekler verir.*) Düşüncelerimizle ve duygularımızla bu şekilde mücadele ederken hayatın ne kadar zor olduğunu fark edin. Dikkatimiz dağılmış, hayatı kaçırıyoruz, odaklanmak zor, yorgunuz ve hayatımızı yürütmemiz için gereken şeyleri yapmak çok zor.

Şimdi, düşünce ve duygularımızla mücadeleyi bıraktığımızda neler olacağını görelim. (*Terapist kollarını gevşetir, kâğıdı kucağına bırakır. Danışan terapisti taklit eder ve yüksek sesle rahatladığını belli eden bir nefes verir.*) Epey fark etti, öyle değil mi? Az öncekine kıyasla daha mı az yorucu? Size kalan daha fazla enerjiniz var mı? Önünüzde olan şeye erişmek ve ona odaklanmak daha mı kolay? En sevdiğiniz kişi şu anda önünüzde olsaydı, daha ilgili olur muydunuz? En sevdiğiniz film oynuyor olsaydı, bundan daha fazla zevk alır mıydınız? Yapmanız gereken bir görev veya çözmeniz gereken bir sorun olsaydı, buna odaklanmak öncekine kıyasla nasıl olurdu?

Şimdi kollarınızı ve ellerinizi hareket ettirin. (*Terapist kollarını ve ellerini yavaşça sallar. Danışan da aynısını yapar.*) Tenis oynamak, bebeğinize veya sevdiğiniz kişiye sarılmak için harekete geçmek artık daha kolay olur muydu?

Fark ettiyseniz bunlar da (*Terapist kucağındaki kâğıdı gösterir.*) ortadan kaybolmadı. Onlardan kurtulmadık. Hâlâ buradalar ama onlara tamamen farklı bir şekilde tepki veriyoruz. Onları farklı bir şekilde ele alıyoruz. Artık bizi alıkoymuyorlar, aşağı çekmiyorlar ya da vaktimizi almıyorlar. Onlarla yapabileceğimiz faydalı bir şey varsa onları bu yönde de kullanabiliriz. Çünkü gerçekten acı veren düşünceler ve duygular bile bize yardımcı olabilecek bilgiler verir. Bazen çözmemiz gereken sorunu gösterirler bazen de soruna farklı bir şekilde yaklaşmamız gerektiğini. Onları işe yarar bir şekilde kullanamadığımızda da orada kalmalarına izin veririz.

Yukarıdaki egzersizlerin her ikisinde de *düşünce ve duygulardan kurtulma amacının olmadığına* dikkat edin. Egzersiz sonunda eller gibi kâğıt da hâlâ

oradadır. Benzer şekilde, her iki egzersizde de en acı verici düşünce ve duyguların bile sıklıkla faydalı olabildiğine dikkat çekiyoruz. Kendindelikle tepki verebildiğimizde onları genellikle yaşamı iyileştirmek için yapıcı bir şekilde kullanabiliriz. Onlarla birleşme halinde olduğumuzda veya onlardan kaçınmaya çalıştığımızda bu mümkün olmayacaktır. Son olarak, her iki egzersiz de bu yeni becerileri öğrenmenin iki ana amacı olduğunu açıklığa kavuşturur: (a) Etkili bir değer odaklı davranışa imkân sağlamak ve (b) danışanın kendisi için neyin önemli olduğuna dikkatini vermesine yardımcı olmak.

Pratik Öneri

Danışanlar, sadece bu egzersizleri yaparak ayrışmayı veya kabulü kolayca öğrenemeyecektir. Bunlar psiko-eğitimsel metaforlardır. Danışanın ayrışma ve kabul becerilerinin gelişimini aktif uygulamalarla takip etmemiz gerekir.

ACT'in temellerini ele aldığımıza göre, artık vakaları nasıl kavramsallaştıracağımızı keşfedelim.

TOACT'ta Vaka Kavramsallaştırması

Aşağıdaki, sekiz bölümden oluşan vaka kavramsallaştırması, travmayla ilişkili her tür bozukluğa uygulanabilir. Öncelikle önemli bir not: Bilgi toplarken, her bölümü sırayla dolduracağımız bir vaka kavramsallaştırma formu üzerinde çalışmayız. Bu formları seans dışında, düşüncelerimizi düzenlemek veya tedavi planı oluşturmak için doldururuz. Öykü almak doğrusal olmayan bir süreçtir. Parçalar zaman içerisinde toparlanır. Bu nedenle ilk seansta aşağıdaki bilgilerin tümünün elde edilmesi nadiren olur. Süreç çoğunlukla ikinci seansa taşar. Ancak harika haber şu ki, TOACT yapmaya başlamadan önce tüm bu bilgileri bilmek zorunda değiliz. Başlangıçta ana hatlarıyla bilgi alır ve ilgili detayları daha sonra toplayabiliriz.

Bunu okurken, yakın zamanda gördüğünüz bir danışanı düşünün. Her bölümün sonunda birkaç dakika durun ve öğrendiklerinizin bu danışana nasıl uygulanabileceğini derinlemesine düşünün. (En iyisi, Ekstra İçerik'ten vaka kavramsallaştırma çalışma sayfasını indirin ve ilerledikçe doldurun.)

1. Kısım: Danışanın Terapi Hedefleri

Yedinci bölümde, terapi hedeflerinin nasıl belirleneceğini ve neden bu kadar önemli olduklarını keşfedeceğiz. Terapi hedefleri üç büyük sınıfa ayrılır:

A. Duygusal hedefler: Danışan şimdikinden farklı olarak nasıl hissetmek istiyor? Örneğin; mutlu hissetmek, daha az endişeli hissetmek, istenmeyen düşünce ve hislerden kurtulmak gibi.

B. Davranışsal hedefler: Danışan neyi farklı yapmak istiyor? Örneğin; daha fazla egzersiz yapmak, ailesine daha fazla destek olmak gibi.

C. Çıktı hedefleri: Danışan neye sahip olmak, neyi elde etmek veya neye ulaşmak istiyor? Örneğin; bir partner bulmak, bir iş bulmak, bir ilişkiden ayrılmak, bir hastalığının veya sakatlığının iyileşmesi gibi.

Danışanınızın bu kategorilerin her birinde hedefleri nelerdir?

2. Kısım: Geçmiş Öykü

TOACT güçlü bir şekilde şimdi ve buraya odaklanmasına rağmen geçmişle çalışmak da önemlidir. Hangi travmatik olaylar güncel sorunlarda önemli bir role sahip? Çocukluk travması var mı? Diğer önemli yaşam olayları (travmatik olması gerekmiyor; sadece yıkıcı ve stresli olaylar da olabilir.) şu anki zorluğu arttırıyor mu?

3. Kısım: Fiziksel Engeller

Danışanı zengin ve anlamlı bir yaşamdan alıkoyan psikolojik engeller dışında fiziksel engeller var mı? Örneğin danışan hapishane veya suçun yoğun olduğu bir bölgede mi yaşıyor? Irkçılığa, mağduriyete, önyargıya, sosyal adaletsizliğe, tacize, cinsel ayrımcılığa, dînî baskıya, zorbalığa, reddedilmeye veya şiddete mi maruz kalıyor? İşlevsiz ilişkiler içinde mi? Ya da düzenli olarak travmatik olaylara maruz kaldığı (Ör., acil servis gibi.) bir işte mi çalışıyor? Sosyal, tıbbi, maddi, hukuki, mesleki veya ailevi sorunları var mı?

4. Kısım: Travmayı ve Anormal Uyarılmayı Yeniden Deneyimlemek

Danışanlar travmatik olayları; flashbackler, kâbuslar, girici duygular ve bilişler, sürekli acı verici anıları ve geçmiş olayları düşünme gibi çeşitli şekillerde yeniden deneyimlerler. Bu içsel yaşantılar nahoş ve üzücü olmanın yanı sıra otonom sinir sisteminin tehdit algısını ve tepkisini de tetikler. Bu sistemlerin en iyi bilineni "savaş ya da kaç" tepkisidir. Sempatik sinir sistemi bir tehdit algılar ve bizi yüksek derecede alarm durumuna sokar. Bu sistem bizi kaçmaya veya saldırmaya hazırlar. Bu şekilde bir *aşırı uyarılmışlık* hali bazı semptomlara neden olur; aşırı terleme, kas gerginliği, kalp atış hızında artma, çarpıntı, hipervijilans, abartılı irkilmeler, sinirlilik, konsantrasyon veya uyku güçlüğü, kaçma moduyla ilişkili duygular (korku, endişe, panik gibi) veya savaşma moduyla ilişkili duygular (hayal kırıklığı, öfke, dehşet gibi).

Bir uyaran yaşamı tehdit edici olarak algılanırsa ve kişinin saldırma veya kaçma girişimleri fayda sağlamıyorsa, parasempatik sinir sistemi "donma" veya "düşme" yanıtını etkinleştirir. Bu yanıt kişiyi geri çekilmeye, sessiz, hareketsiz kalmaya ve her türlü kaçış girişiminden geri durmaya hazırlar. Bu *düşük uyarılma* durumu; hissizlik, uyuşukluk, ilgisizlik, daralma, geri çekilme ve disosiyasyon gibi semptomlara yol açar.

Tüm bu içsel yaşantılar, kendi içlerinde nahoş ve sıkıntı vericidir. Ancak bunların olumsuz etkisini daha da artıran şey, insanların bunlara, *psikolojik katılık* diye adlandırdığımız, esnek olmayan bir şekilde yanıt vermesidir. Psikolojik katılık, travmayla ilişkili bozukluklarda semptom dizisinin üçüncüsünü oluşturur. Vaka kavramsallaştırmasının sonraki birkaç bölümünde bunun temel unsurlarını inceleyeceğiz: Bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, şimdiki an ile temasın kaybı, değerlerden uzaklaşma ve işler olmayan davranış gibi.

5. Kısım: Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme, bilişlerin farkındalığımıza veya eylemlerimize -veya her ikisine birden- yön vermesi anlamına gelir. Bilişlerle birleştiğimizde onları;

- Uymamız gereken kurallar,
- Tüm dikkatimizi vermemiz gereken önemli şeyler,
- Sağlığımıza ve iyilik halimize yönelik tehditler,

- Uymamız gereken tavsiyeler,
- Mutlak doğruluk ifadeleri olarak görürüz.

Birleşme, kişinin değerlerine uygun yaşamasına, etkili bir şekilde davranmasına ve hayata katılmasına engel olduğu için genellikle problemlidir. Birleşmenin altı türü (geçmiş, gelecek, benlik, yargılar, kurallar ve gerekçeler) tekrarlayıcı şekilde ortaya çıkabilir.

GEÇMİŞ VE GELECEKLE BİRLEŞME

Geçmiş odaklı bilişlerle birleşme; acı veren hatıralara takılıp kalmayı, eski acıların ve hataların üzerinden tekrar tekrar geçmeyi, kaybedilen şey için yas tutmayı, kızgınlık, pişmanlık hissetmeyi, ruminasyonu, kendini ve başkalarını suçlamayı veya travmadan önce hayatın ne kadar iyi olduğunu düşünüp hayıflanmayı içerir.

Gelecek odaklı bilişlerle birleşme; endişelenmeyi, felaketleştirmeyi ve en kötüsünü öngörmeyi içerir. Bu durumda gelecek korkutucu veya kasvetli görünür; kötü şeyler olacak, insanlar seni incitecek, terk edecek veya yüz üstü bırakacaktır. Hayat boş ve acınası bir hal alacaktır.

Çoğu zaman da geçmiş ve gelecek odaklı bilişsel birleşme bir arada yaşanır: Geçmişte olan şeyler gelecekte tekrar olacaktır.

BENLİK KAVRAMI İLE BİRLEŞME

"Benlik kavramı" veya "kavramsal benlik", kim olduğumuz ve bu duruma nasıl geldiğimizle ilgili sahip olduğumuz tüm düşünce, inanç ve fikirlerin toplamıdır. Travma durumunda, danışanlar genellikle olumsuz bir benlik kavramıyla birleşirler: *"Yeterince iyi değilim, bozuğum, hasarlıyım, iğrencim, değersizim, umutsuzum, işe yaramazım, bunu hak ettim, suçlu benim"* gibi.

Geçmişteki travmatik olaylar, bir kişinin kimliğinin veya yaşam öyküsünün merkezi haline geldiğinde, bu durum teknik olarak "olayın merkezîliği" olarak adlandırılır. Danışanlar, travmaları nedeniyle onarılamaz bir şekilde zarar gördüklerine, lekelendiklerine ve bu durumun onları değersiz, sevilmeyen, kusurlu vb. biri olarak tanımladığına inanırlar.

Bazı danışanlar, *"Kim olduğum hakkında hiçbir fikrim yok, ben bir hiçim, ben hiç kimseyim."* gibi zayıf bir benlik kavramıyla birleşirler. Bazıları da aşırı derecede olumlu bir benlik kavramıyla birleşerek tehdit edici bir olumsuz benlik kavramından kaçınır ve bu durum narsisizm olarak adlandırılır. Bazen de insanlar, farklı "kişilikler", "kimlikler" veya çoklu kişilik bozukluğunun "alterleri" gibi birden çok kavramsal benlikle birleşirler.

YARGILARLA BİRLEŞME

Danışanlar sıklıkla hayatın berbat veya anlamsız olduğu, dünyanın güvensiz, tehlikeli veya kötü bir yer olduğu, diğer insanların umursamaz veya güvenilmez olduğu ve kendilerinin suçlu veya hatalı olduğuna dair yargılarla birleşirler. Ayrıca kendi bilişleri, duyguları ve hatıraları hakkındaki yargılarla (*rezalet, korkunç, dayanılmaz; onlara tahammül edemiyorum*) birleşirler ve bu da onların olumsuz benlik kavramını besler. (*Bu korkunç düşünce ve duygular ne kadar zarar görmüş olduğumu gösteriyor.*)

KURALLAR VE GEREKÇELERLE BİRLEŞME

Kurallar genellikle yararlıdır. Yolun hangi tarafından devam etmemiz gerektiğini bilmek güzeldir. Ancak kurallarla birleştiğimizde davranışlarımız katılaşır ve esnekliğini yitirir. Bilişsel kurallarımız genellikle "olmalı", "zorunlu", "şart", "gerekli", "-meli, -malı" gibi kelimeler veya "eğer sadece", "olmazsa olmaz", "olmamalı çünkü", "-ceye kadar olmayacak" gibi terimler ve koşullar içerir. "Mükemmel yapmalıyım. Mükemmel yapamıyorsam yapmanın bir anlamı yok.", "Başa çıkmak için içmek zorundayım.", "Erkeklere güvenemezsin.", "Beni incitecekleri için insanların benimle yakınlaşmalarına izin vermemeliyim." bazı yaygın örneklerdir. Kurallarla birleşme ne kadar fazla olursa, o kuralları yerine getirme zorunluluğu da o kadar güçlü hissedilir. Aynı şekilde, onlara uyulmadığında ya da onlar esnetildiğinde hissedilen kaygı da o kadar büyük olur.

Kurallar ve gerekçeler iç içedir. Neden değişemeyeceğimiz, değişmememiz gerektiği, hatta değişmek zorunda olmadığımızla alakalı tüm bu bilişler gibi: *"Yapamam, çok zor, zamanım yok, enerjim yok, yanlış gidecek, daha önce de denedim ve her zaman başarısız oldum, çok korkutucu, çok depresifim gibi."*. Ve elbette bu gerekçelerle birleştiğimizde değişmeyiz.

ÖYKÜLER, ŞEMALAR VE TEMEL İNANÇLARLA BİRLEŞME

Yukarıdaki tüm birleşme çeşitleri -geçmiş ve gelecek, benlik kavramı, yargılar, kurallar ve gerekçeler- karmaşık öyküler, şemalar ve temel inançlar oluşturmak için bir araya gelirler. Buna travmayla ilişkili bir örnek verelim: *"Bu korkunç şeyler başıma geldiği için* (geçmiş), *ben hasarlıyım* (yargı, benlik kavramı), *bu yüzden uyuşturucu almaya devam ediyorum* (gerekçe) *ve almayı bırakamıyorum, çünkü acılarımla başa çıkmak için buna ihtiyacım var* (kural), *bu yüzden hayat çok adi* (yargı) *ve daha iyi olacağını da düşünmüyorum* (gelecek)."

Özellikle, yaşantısal kaçınmaya zemin oluşturan aşağıdaki inanç sistemiyle birleşmede dikkatli olun: *Bu düşünce ve duygular kötü, normal değil ve katlanılmaz* (yargı), *bu şekilde düşünce ve duygularımın olması bende bir sorun olduğu anlamına gelir* (benlik kavramı) *ve onlar gidene kadar hayatıma devam edemem* (gerekçe), *bu yüzden onlardan kurtulmam gerekiyor* (kural).

6. Kısım: Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma (YK), bunu yapmak zarar verici olsa bile, istenmeyen içsel yaşantılardan (Ör. bilişler, duygular, duyumlar.) kaçmak veya kurtulmak için devam eden girişimlerde bulunmaktır. Yaşantısal kaçınma normaldir ve herkes yapar.

Terapide YK'yı yalnızca aşırı ve katı olduğunda, danışanın sağlığını ve esenliğini olumsuz yönde etkilediğinde veya hayatı anlamlı kılan şeyleri yapmasının önüne geçecek dereceye geldiğinde çalışırız. (İnsanların her türlü içsel yaşantılarını her zaman kabul etmesi gerektiğini iddia eden farkındalık faşistleri olmadığımızı unutmayın lütfen.)

Danışanların doğal olarak kaçınmak ya da kurtulmak istedikleri, acı veren çeşitli biliş ve duyguları vardır. Terapiye gelinceye kadar da genellikle kaçınmak için birçok farklı yöntem keşfetmişlerdir; bu liste uyuşturucu, alkol, kumar, sosyal geri çekilme, insanları memnun etme, kendine zarar verme, intihar... şeklinde uzayıp gider.

Birincil amacı sadece istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmak olduğu durumlarda, eylemi "yaşantısal kaçınma" olarak nitelendirdiğimizi unutmayın. Spor salonuna, öncelikli olarak öz bakım değerleri ve fiziksel sağlığı iyileştirme

hedefleri ile motive olarak gidiyorsanız, bu durum yaşantısal kaçınma değildir. Ancak, birincil motivasyonunuz duygusal rahatsızlıktan kaçınmaksa (Ör. kaygı duygusundan veya şişmanlamayla ilgili düşüncelerden kaçınmak.), o zaman bu, yaşantısal kaçınmadır. (Açıkça görülüyor ki davranışların birden fazla motivasyonu vardır. Bu yüzden motivasyonun ne olduğuna dikkat ediyoruz.)

Bazen yaşantısal kaçınmanın bireyin hayatı üzerinde bir etkisi ya da zararı olmaz. Bazen de esnek, ölçülü ve uygun şekilde kullanıldığında hayatı iyileştirebilir. Ancak YK *aşırı, katı veya uygunsuz* olduğunda, genellikle hayatı iyileştirmek yerine kötüleştirir. Örneğin aşırı YK travmatik olaylarla genel psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar. Bazı psikolojik bozukluklarda semptom şiddetini öngörür ya da madde kullanımının nüks olasılığını artırır. Ayrıca uyumsuz başa çıkma stratejileri ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide de aracı rol oynar (Chawla ve Ostafin, 2007). Yüksek yaşantısal kaçınması olan ve travma sonrası stres yaşayan bireyler düşük seviyede travma sonrası büyüme, hayatın anlamının yitimi ve iyilik halinde azalma bildirmişlerdir (Kashdan ve Kane, 2011). TSSB gelişen ve gelişmeyen gazilerde, yaşantısal kaçınma ve duygu düzenlemeye ne kadar çok odaklanırlarsa, akıl sağlıklarının o kadar kötü olduğu görülmüştür (Kashdan ve arkadaşları, 2010).

7. Kısım: Şimdiki An ile Temasın Kaybı

Travmada, şimdiki an ile temasın belirgin olarak kaybolduğunu görüyoruz. Bunu üç alanda görebiliriz: Dikkat dağınıklığı, bağlantının kesilmesi ve kopukluk.

Dikkat dağınıklığı: Birçok danışan odaklanmayı zor bulur. Dikkatleri; düşünceler, duygular ve anılarla kolayca çelinir ve yaptıkları işten uzaklaşırlar.

Bağlantının kesilmesi: Kişinin yapmakta olduğu şeyden duygusal olarak uzak veya yaptığı şeye ilgisiz olması, yani otomatiğe bağlanmış gibi yapması anlamına gelir. Örneğin danışanlar yemeği farkında olmadan veya değerini bilmeden yiyebilir, sevdikleriyle sohbet ederken ilgi duymadan konuşabilir veya çok az bilinçli farkındalıkla "otomatik pilot" halinde bir işi yapabilirler. Pek çok danışanın sevdiklerinden duygusal olarak uzak veya kopuk hissettiğini söylemesinden anlaşılacağı üzere özellikle sosyal kopukluk çok yaygındır.

İç dünyadan kopukluk: Üçüncü terim kişinin iç dünyasıyla bağlantı kuramamasıdır. Bazı danışanlar bilişlerinden çok kopuktur ve bize ne düşündüklerini söyleyemezler. Bazıları da duygularından kopuktur ve onların farkında olamaz, tanımlayamaz veya doğru bir şekilde adlandıramazlar. İç dünyanızdan ne kadar kopuk olursanız, "kendinizi tanımak" o kadar zorlaşır, yani kendinize dair farkındalığınız veya iç görünüz o kadar az olur.

8. Kısım: Değerlerden Uzaklık

Birleşme ve kaçınma, danışanlarımızın hayatlarını tüketirken danışanlar değerlerinden daha da uzaklaşırlar. Kişiden kişiye değişmekle birlikte kaybedilen yaygın değerler; öz bakım, diğerlerini önemseme, yakınlık, cesaret, güven, girişkenlik, bağımsızlık, şakacılık, minnettarlık, şefkat ve sorumluluktur. Bazıları için değerlerden uzaklık hayatta kalmaya ya da acıdan kaçınmaya fazla odaklanmaları nedeniyle asla değerleri hakkında düşünme fırsatı bulamamakla ilgilidir. Bazıları için, bu durum katı kurallarla birleşmeyle ilgilidir. Bu onları, değerlerin yemyeşil tropik tabiatından uzaklaştırarak *gereklilik, zorunluluk ve mecburiyetin* sert ve çorak arazisine çeker.

9. Kısım: İşler Olmayan Davranış

Hayatı etkili bir şekilde zenginleştirip daha anlamlı hale getiren eylemlere "işler eylemler" deriz. "İşler olmayan eylemler" ise genellikle kısa vadeli ihtiyaçları karşılayan ancak uzun vadede yaşamı kötüleştiren davranışlardır. Genellikle birleşme ve yaşantısal kaçınmadan, bazen de ikisinden birden kaynaklanırlar. Örneğin madde kullanımı genellikle (a) acı veren biliş ve duygulardan kaçınma girişimleri ya da (b) "Bununla başa çıkmam gerekiyor." gibi gerekçelerle, "Bağımlı bir kişiliğim var." gibi benlik kavramıyla veya "Bu zararlı değil." gibi yargılarla bilişsel birleşmeyle sürdürülür.

"Uzaklaşma adımları", işler olmayan eylemler için popüler bir terimdir, çünkü bu tür eylemler sizi olmak istediğiniz kişiden ve inşa etmek istediğiniz hayattan uzaklaştırır. Uzaklaşma adımları; danışanın yaptığı hatayı daha da kötüleştiren, onu çıkmazda bırakan, sorunları kötüleştiren, büyümeyi engelleyen, etkili çözümleri engelleyen, sağlığı ve iyilik halini bozan her tür davranıştır.

İşler olmayan eylemin uzun vadede olumsuz olan sonuçları, daha fazla birleşmeyi ve kaçınmayı besleyen daha da acı verici düşünce ve duygulara yol açar. Yani kronik bir kısır döngü oluşur.

Pratik, Pratik, Pratik

Bunu size söylememe gerek yok ama yine de söyleyeceğim, çünkü ben böyle sinir bozucu bir insanım. (Buradaki benlik kavramıyla birleşmeye dikkat ettiniz mi?) TOACT'ı iyi bir şekilde uygulamak istiyorsanız, kitap okumak size yeterli gelmez; pratik yapmalısınız, pratik yapmalısınız, pratik yapmalısınız ve sonra biraz daha pratik yapmalısınız. Bu yüzden lütfen "Ekstra İçerik"ten bir vaka kavramsallaştırma çalışma sayfası indirin ve hâlihazırdaki bir danışanınız için doldurun. Tamamladığınızda, bu bölümde bahsettiğimiz esnek altıgen veya esnek üçgen diyagramının yanına yerleştirin ve ikisine de bakarak dikkatlice düşünün: Hangi ACT süreçleri danışanınızın yaşadığı zorluğun hangi yönlerine uygulanabilir?

Her gün bu çalışma sayfalarından en az birini doldurmanızı tavsiye ediyorum, çünkü travmayı TOACT perspektifinden ne kadar iyi kavrarsanız, seansta o kadar etkili olursunuz.

Ekstra İçerik[2]

Lütfen http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından "Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler" adlı ücretsiz e-kitabı indirin. İkinci bölümde esnek altıgen ve esnek üçgenin yazdırılabilir versiyonlarını, bir vaka kavramsallaştırma çalışma sayfasını, Düşünceler Olarak Eller ve Kâğıt İtme için komut dosyalarını bulacaksınız.

Ana Fikir

ACT, insanların psikolojik ızdırabını azaltmak ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak için değerleri ve kendindelik becerilerini yaratıcı bir şekilde kullanan bilişsel davranışçı terapi modelidir. Bunu psikolojik esnekliği artırarak başarır. Psikolojik esneklik; yaptığımız işe odaklanma ve onunla ilgilenme becerimiz, duygu ve düşüncelerimizi fark edip oldukları haliyle onları kabullenmemiz ve işlevsel bir şekilde değerlerimiz doğrultusunda hareket etmemiz demektir. Başka bir deyişle; "şimdide olun", "açık olun" ve "önemli olanı yapın".

2 Türkçesi için https:/www.bağlamsalbilimler.org adresindeki 'Materyaller' kısmında bulunan Travma Odaklı ACT sekmesine bakabilirsiniz (Çeviri Editörü notu).

ACT, tanılar üstü bir yaklaşımdır. Herhangi bir klinik sorunu bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, şimdiki an ile temasın kaybı, değerlerden uzaklık ve işler olmayan davranış alanlarıyla psikolojik katılık açısından kavramsallaştırmamıza olanak sağlar. Bu sayede travmayla ilişkili birçok problem için uygundur ve onun bu çok yönlülüğünü anlamanın en iyi yolu, çok çok fazla -ve daha fazla- vaka kavramsallaştırması yapmaktır.

3. BÖLÜM

Savaş, Kaç, Donakal, Düş

Danışanlarımız zorlayıcı bilişleri, duyguları ve fizyolojik tepkileri çoğu zaman zayıflık, kusurluluk veya delirmenin işaretleri olarak yorumlar. Biz danışanların bu deneyimleri anlamlandırmasına ve onları zihnin, beynin ve bedenin bizi güvende tutma ve zarardan koruma girişimleri olarak yeniden çerçevelendirmesine yardımcı olabilirsek kabul ve kendine şefkat için zemin hazırlayabiliriz. İdeal olan bu çalışmaya ilk seansta başlamaktır.

Tepkilerimizin Arkasındaki Bilim

Otonom sinir sistemi iç organlarımızın işleyişini düzenler ve iki bölümden oluşur: "Bizi harekete geçiren ve hızlandıran" sempatik sinir sistemi (SSS) ve "bizi sakinleştiren ve yavaşlatan" parasempatik sinir sistemi (PSS). Tehlikeler karşısında verdiğimiz genel tepkiler bu sistemler sayesinde oluşur.

Savaş ya da Kaç

Tehlike algıladığımız zaman SSS "savaş ya da kaç" modunu etkinleştirerek bizi tehlikeye karşı direnmeye ya da ondan kaçmaya hazırlar. Diğer değişikliklerin yanında birçok büyük kas grubu kasılır ve harekete hazır hale gelir. Kalp ve akciğerler oksijenlenmiş kanı kaslara pompalamak için hızlanır. Kortizon hormonu salgılanır ve bu sayede daha fazla enerji sağlamak için kan şekeri yükselir. SSS, savaş ya da kaç modunda; korku, kaygı, panik, sinirlilik, öfke ve hiddet gibi duygulara yol açar. SSS adını bu duygulardan almıştır; "sempatik", Yunanca "duygularla" anlamına gelen "syn" ve "pathos" kelimelerinden türetilmiştir.

Polivagal Teori

"Para" kelimesi Yunancada "karşı" anlamına gelir. PSS adını SSS'ye karşı gelmesinden alır. Unutmayın ki SSS bizi harekete geçirip hızlandırırken PSS bizi sakinleştirir ve yavaşlatır. Vagus siniri, PSS'deki en uzun sinirdir. Adını "dolanan" anlamına gelen Latince "vagus" kelimesinden alır ve başta yüz, göğüs ve karın olmak üzere birçok farklı organ ve bölgeyi dolanır. PSS'nin travmadaki rolünü anlamak için bu konuda son derece etkili olan polivagal teoriyi inceleyebiliriz (PVT; Porges, 1995). *"Poly"* Yunanca "çok" anlamına gelir. PVT adını vagus sinirinin birçok farklı özelliği ve işlevi olmasından alır.

Vagus sinirinin dorsal (*arka*) ve ventral (*ön*) olarak iki ana kolu vardır. Tehdit altında olmadığımız durumlarda ventral kol "dinlen ve sindir" modunda yavaşlayabilmemizi, rahatlayabilmemizi, sosyalleşebilmemizi, ilişki kurabilmemizi, diğerleriyle bağ kurabilmemizi ve yiyeceklerimizi sindirebilmemizi sağlar. Bizi sevgi dolu, ilgili ve düşünceli olmaya, paylaşmaya, bağlantı kurmaya, başkalarını önemsemeye yönelttiği için ben buna genellikle "paylaş-önemse" modu diyorum. Bu moddayken samimiyet, sakinlik ve memnuniyet duygularını yaşarız.

Bununla birlikte, bir tehdit algıladığımız anda, SSS devreye girer ve yerimizde kalmaya veya kaçmaya hazırlanmak için anında paylaş-önemse modundan savaş-kaç moduna geçeriz. Ancak, tehdit çok büyükse ve savaşmak ya da kaçmak nafileyse ne olur? Mesela bir kayanın altında çaresizce sıkışıp kalırsanız veya bir yetişkin tarafından vahşice dövülen bir çocuksanız?

Tehdit aşırı olduğunda ve savaş ya da kaç girişimleri pek işe yaramadığında, vagus sinirinin dorsal dalı kontrolü ele alır ve bizi acil kapatma moduna geçirir. PSS enerjiyi korumak için birçok fizyolojik işlevi kapatır. Vücudu hareketsiz hale getirir, kalbi ve akciğerleri yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve sindirim gibi gereksiz aktiviteleri durdurur. Kapanmanın ilk aşamalarında kişi "kaskatı kesilmiş", "donakalmış" veya "korkudan felç olmuş" olabilir. Ancak daha aşırı bir kapanma durumunda kişinin bacakları tutmayabilir, kişi yere yığılabilir veya bilincini dahi kaybedebilir. Buna "donma-düşme" veya "acil kapatma" modu diyebiliriz. Bu, disosiyasyonu, hissizliği, apatiyi, umutsuzluğu ve ilgisizliği besleyen bir durumdur.

"Dalkavukluk etme" Tepkisi

Travma literatüründe dört travma tepkisinden söz edilir: Savaş, kaç, donakal, dalkavukluk et. "Dalkavukluk etmek", diğer insanları memnun etmek ve gönüllerini almak için uğraşmak anlamına gelir. Bir çocuk, bakıcıları istismarcı veya ihmalkâr olduğunda koruyucu bir strateji olarak "iyi bir çocuk" olmak için uğraşabilir. Bazen de bir yetişkin, ilişkilerinde ötekilerin ihtiyaçlarını karşılamak ve onay almak için kendi ihtiyaçlarını, değerlerini ve sınırlarını tekrar tekrar ihmal ederek "memnun etme" çabasını aşırı uçlara götürebilir. Kişisel olarak ben "dalkavukluk etmek" ile savaş, kaç ve don tepkilerini bir araya getirmemeyi tercih ediyorum, çünkü diğerleri otonom sinir sisteminin otomatik, içgüdüsel tepkileriyken dalkavukluk öyle değildir.

Psiko-eğitim

Bu tepkiler hakkında psiko-eğitim vermek önemlidir. Danışanlar bedenlerinde neler olduğunu ve olanların nedenini anladığında, bu deneyimler daha az tehdit edici hale gelir ve bu da kabulü kolaylaştırır. Bununla birlikte, çok fazla psiko-eğitim, entelektüel bir seansa neden olabilir ve yaşantısal çalışmayla daha verimli geçirilebilecek değerli zamanı tüketebilir. Bu yüzden bir denge kurmamız gerekir. Bir metafor iyi bir başlangıç olabilir.

Ayı Metaforu

Ayı Metaforu, yukarıda tartışılan kilit noktaları aktarmanın basit ve akılda kalıcı bir yoludur. Aşırı uyarılma ve düşük uyarılma için iki versiyonu vardır.

Ayı Metaforu: Savaş/Kaç

Terapist: Savaş ya da kaç tepkisini duydunuz mu?

Danışan: Biraz.

Terapist: Bedeninizde neler olup bittiğini anlamak için bunun hakkında birkaç dakika konuşmamız uygun olur mu?

Danışan: Tabii.

Terapist: Harika. Peki, eğer yapabilirseniz, mağara adamı olan atalarınızdan birinin tek başına tavşan avladığını ve aniden büyük bir anne ayı ile karşı karşıya geldiğini hayal edin. Yanında da iki yavru ayı var. Yani bu ayı için bu insan bir tehdit. Peki, bu ayı, yavrularını korumak için ne yapar?

Danışan: Üstüne atlar.

Terapist: Doğru, üstüne atlar. Kesinlikle. Bu adamı öldürmek ister, çünkü o, yavruları için bir tehdittir. Yani hayatta kalmak istiyorsa, atanızın sadece iki seçeneği var...

Danışan: Savaş ya da kaç!

Terapist: Doğru. Bu durumda adamın sinir sistemi anında kontrolü ele alır. "Ah, savaş ya da kaç moduna geçsem iyi olur!" şeklinde düşünerek değil. Adam daha düşünmeye başlamadan sinir sistemi savaş ya da kaç moduna geçmiştir. Kollarındaki, bacaklarındaki, göğsündeki ve boynundaki tüm büyük kaslar gerilir. Harekete geçmeye, savaşmaya ya da koşmaya hazırdır. Vücudu adrenalinle dolup taşar, kalbi hızlanır ve kaslarına kan pompalanır. Hem de maksimum seviyede. Hiç böyle hissettiğiniz oldu mu?

Danışan: Her zaman böyle.

Terapist: Evet ve çok da zorlayıcı, değil mi? Savaş ya da kaç tepkisinin kısa sürmesi gerekir. Siz tehlikeden kurtuluncaya kadar sürüp sonra bitmesi gerekir. Ama sinir sisteminiz bunu yapmıyor. Savaş ya da kaç tepkisi kapanmıyor. Yani gözünüzün kararması, bir şeylere kızmanız, boynunuzdaki ve sırtınızdaki gergin kaslar tüm bunlar fazla mesaiye kalan savaş modunuzla ilgili. Endişe, korku, terleme, ürkme de sizin kaçış modunuzun kapanmaması ile ilgili. Uykusuzluk da buna benzer; peşinizde bir ayı olduğunda uyumak istemezsiniz.

Herhangi bir aşırı uyarılma belirtisini bu metaforla kolayca ilişkilendirebiliriz. Örneğin sertleşme bozukluğu, libido kaybı ve orgazm olamama gibi travmaya bağlı cinsel sorunlar için şunu söyleyebiliriz: "Tehdit altında olduğunuzda, sinir sisteminiz hayatta kalmak için gerekli olmayan bölümleri kapatır. Peşinizde bir ayı olduğunda, seks yapmak bir öncelik değildir."

Pratik Öneri

Danışanlar evrime inanmıyorlarsa, "mağara adamları" yerine "kadim atalar", "evrimleşmiş" değil "tasarlanmış" diyerek dili değiştirebiliriz. Kadim atalardan bahsetmemize bile gerek olmayabilir. Sadece "Vücudunuz tehdit altındayken böyle yapar." da diyebiliriz.

Ayı Metaforu: Donakal/ Düş

Düşük uyarılma sorunu da varsa "Ayı Metaforu"nu şu şekilde genişletebiliriz:

Terapist: Bu, savaş ya da kaç moduydu, ancak sinir sisteminizin donakalma-düşme veya acil kapatma modu olarak adlandırılan başka bir modu daha var. Diyelim ki atanız mızrağı ayıya atıyor ama ıskalıyor. Şimdi ne yapacak?

Danışan: Tabana kuvvet kaçar.

Terapist: Doğru kaçar. Kaçabileceği en hızlı şekilde kaçar. Ama biliyorsunuz ki dünyanın en hızlı koşucusu olan Usain Bolt bile bir ayıyı geçemez.

Danışan: (*Güler.*) Doğru.

Terapist: Ayı öfkelenir, adamı kovalar ve yakalar. Onu yere atar; pençeleri, dişleri, vuruşlarıyla onu sıkıştırır. Bu durumda atanızın hayatta kalmak için tek şansı vardır: Olabildiğince sessiz ve hareketsiz kalmak. Karşı koyarsa veya kaçmaya çalışırsa, ayı ona daha çok zarar verir. Ama eğer sessiz ve hareketsiz kalırsa ve şansı yaver giderse ayı ilgisini kaybeder. Onu rahat bırakır, çünkü artık bir tehdit olarak görmez. Ama bir dakika, bir ayı seni ısırırken bunu yapmak çok zor, değil mi?

Danışan: Evet, neredeyse imkânsız.

Terapist: Doğru. Acil kapatma yanıtımız olmasaydı bu imkânsız olabilirdi. Vücudunuzda vagus siniri adı verilen büyük bir sinir vardır ve böyle yüksek riskli durumlarda savaşmak ya da kaçmak beyhude göründüğünde sizi hareketsiz hale getirir. Bu yüzden

"korkudan donakalmak" ya da "dehşetten felç olmak" deriz. Yani aslında atanızın vagus siniri kaslarını felç ediyor. Bu yüzden kelimenin tam anlamıyla hareket edemiyor, konuşamıyor ve hiçbir şey yapamıyor. Aynı zamanda onu uyuşturarak, acıyı keserek duygularını da kapatıyor, böylece o çığlık atıp mücadele etmiyor. Yani dehşetten felç olmuş, korkudan uyuşmuş ve dili tutulmuş halde orada yatıyor. Ve eğer şanslıysa, ayı onun artık bir tehdit olmadığını anlayıp onu bırakır. Ve eğer yaraları çok şiddetli değilse hayatta kalır.

Danışan: Mantıklı.

Terapist: Evet, yani uyuşukluk, donma, enerjisizlik, çevreye karşı ilgisizlik, umutsuzluk hissi, öylece yatıp her şeyden vazgeçmeyi istemek gibi bazı semptomlarınız sinir sisteminizin kapatma modundaki halidir.

Yine, düşük uyarılmanın tüm semptomlarını bu metaforla ilişkilendirebiliriz. Örneğin disosiyatif durumlar söz konusu olduğunda, diyalogun son satırı şu şekilde değişebilir:

Terapist: Kapana kısılmış durumda ve bu gerçekten korkunç bir şey! Böyle bir durumda sinir sistemi kişiyi korumaya yönelik tepki verir: Kişinin çevre ile ilişkisini keser, bölünme ya da ruhun bedenden uzaklaşması gibi bir deneyim yaşatabilir. Bu sayede yaşadığı deneyimden uzaklaşır ve bu da hayatta kalmasına yardımcı olabilir.

Bu bilgi, özellikle cinsel saldırı veya istismar gibi travmatik olaylar sırasında donup kalan, direnmediği için kendini suçlayan veya başkaları tarafından ayıplanan danışanlar için son derece yararlıdır. Bunu far karşısında donakalan geyikler (donakalma) ya da kedinin dişleri arasında gevşeyen fareler (düşme) gibi iyi bilinen örneklerle de detaylandırabiliriz. Ayrıca, danışan evrime inanıyorsa şunu ekleyebiliriz: "Bu temel hayatta kalma tepkileri çok eskidir. Milyonlarca yıl önce, insanlar var olmadan çok önce evrimleşmişlerdir. İlk önce balıklarda ortaya çıkmıştır ve tüm memelilerde, kuşlarda ve sürüngenlerde bu temel tepkileri bulabiliriz." (Eğer danışan evrime inanmıyorsa şöyle söyleyebiliriz: "Yani temel olarak sinir sistemimiz bu şekilde -savaş, kaç,

donakal, düş- tepki vermek için 'tasarlanmıştır', çünkü bu tepkiler büyük tehlikeler karşısında hayatta kalmamıza yardımcı olur. Tüm memeliler, kuşlar ve sürüngenlerde aynı ortak tasarım vardır.")

Bunu takiben önemli bir soruyu gündeme getirebiliriz: "Bunun neden sürekli olmaya devam ettiğini merak ediyor olabilirsiniz. Bunu cevaplamak için amigdalanın rolünden söz edelim."

Amigdala: Beynin Tehdit Dedektörü

Genelde amigdaladan tekil söz etmemize rağmen, aslında beynin her iki tarafındaki temporal loblarda birer tane olmak üzere iki amigdala vardır. Bu çekirdek topluluklarının (belirli görevleri yerine getirmek için iş birliği yapan nöron kümeleri) birçok farklı işlevi vardır, ancak en, çok korkuyu işlemedeki rolleriyle bilinirler.

Terapist: Beyninizde amigdala adı verilen, tehlikeleri algılayan bir kısım vardır. Amigdala, herhangi bir tehdit karşısında, savaş ya da kaç tepkisi veya bazı durumlarda donakalma ya da düşme tepkisini etkinleştiren bir alarmı devreye sokar. Ve XYZ'den dolayı yaşadıklarınız nedeniyle amigdalanız artık sürekli kırmızı alarm durumunda. Her yerde ve her zaman tehlikeleri görür. (XYZ: Araba kazası, savaş, şiddet uygulayan ebeveynler gibi danışanlarınızın travma geçmişinden öznel ayrıntılar verebilirsiniz.) Uzaktan bile olsa amigdalanıza XYZ'yi hatırlatan her şey (düşünceler, duygular, anılar, insanlar, yerler, nesneler, durumlar ve aktiviteler dâhil) bu alarmı çalıştıracaktır. Çoğu zaman, onu neyin tetiklediğini bile bilmeyiz, çünkü bilinçli farkındalığın dışındaki şeyler tarafından kolaylıkla tetiklenebilir.

Nöroplastisite

Birçok danışan terapinin işe yarayıp yaramayacağı konusunda şüphelidir. Bu nedenle nöroplastisite hakkında kısa bir konuşma yararlı olabilir:

Terapist: Nöroplastisiteyi duydunuz mu?

Danışan: Emin değilim.

Terapist: Peki, bu önemli bir kelime. Özünde beynimizin sürekli değişmesi yatar. Beyinde 80 milyardan fazla nöron vardır ve hepsi birbirine bağlıdır. Onları bir nevi yeniden yapılandırabilir ve yeni devreler kurabiliriz. Eski sinir yollarını beynimizden çıkaramayız. Beyinde silme düğmesi yoktur ama eskilerinin üzerine yenilerini ekleyebiliriz. Ve burada yapmayı hedeflediğimiz şey de bu.

Bu yüzden terapiye başlamadan önce ve bitirdikten sonra beyninizin MRI taramasını yapsaydık bu iki tarama arasında farklılıklar görebilirdik. Daha önce bahsettiğim bu becerileri uyguladıkça, beyninizi yeniden yapılandırırsınız. Örneğin tam burada (*Terapist alnında kaşlarının arasındaki orta noktaya vurur.*) beynin "görev kontrol" merkezi gibi olan prefrontal korteks bulunur. Bu kısım ile tehlike dedektörü olan amigdalanız arasında yeni bağlantılar kuracaksınız. Böylece alarmların çalmaya devam etmemesi için ayarları değiştirebileceksiniz.

Pratik Öneri

Travmanın sinirbiliminde "sebep ve sonuç" hakkında basite indirgenmiş görüşlere karşı dikkatli olun. Travma tepkilerinin, bütün bir insanı ve bu insanın biyolojik süreçleri sayesinde çevresi ile sürekli ilişki halinde olmasını kapsadığını unutmamalıyız. Örneğin sinir sisteminin vagus siniri dışında donakalma tepkileriyle ilgili başka birçok özelliği vardır. Ve aynı şey amigdalanın korkudaki rolü için de geçerlidir. Bu nedenle, bir travma tepkisi ile ilgili herhangi bir nörobiyolojik açıklamayı "hafifçe tutmalıyız", çünkü bu açıklama birçok teorinin rekabet ettiği ve sürekli gelişen geniş bir bilim alanının sadece küçük bir parçasıdır.

Kabul ve Kendine Şefkat

Ayrışmayı, kabulü ve kendine şefkati kolaylaştırmak için ACT, zihnin evrimsel kökenlerini, yani doğal bir biçimde psikolojik ızdırap yaratacak şekilde nasıl evrimleştiğini inceler (Hayes ve arkadaşları, 1999). ACT ayrıca

aynı amaçlarla afektif bilimden yararlanarak duyguların evrimsel kökenlerini ve uyum sağlayıcı işlevlerini inceler (Tirch ve arkadaşları, 2014; Harris, 2015; Luoma ve LeJeune, 2020). TOACT'ta danışanlarımızla üzerinde durduğumuz ve tekrar tekrar yaptığımız iki önemli nokta vardır:

- "Bu reaksiyonlar sizin hatanız olmaksızın meydana geliyor. Onlar milyonlarca yıllık evrimin ürünleri." (Ya da evrime inanmayanlar için: "Vücudunuz bu şekilde tasarlandı.")

- "Bunlar hayatta kalma tepkileri. Bu; bedeniniz, beyniniz ve zihninizin sizi korumaya ve güvende tutmaya çalışmasıdır."

İlerleyen bölümlerde bu temaları defalarca inceleyeceğiz. Böylece utanç gibi yoğun acı veren duyguları veya intihar gibi bilişsel süreçleri bu koruyucu işlevler açısından nasıl yeniden çerçevelendirebileceğimizi göreceksiniz. Danışana şöyle diyebiliriz: "Problem; sende bir sorun olması değil, sadece zihnin ve vücudun seni korumak için çok fazla uğraşıyor ve bunları aşırı şekilde yapmakta oldukça istekliler." Semptomlarını bu şekilde yeniden çerçevelemek, danışanların kabulünü kolaylaştırır ve kendini yargılamadan ayrışmalarını sağlar.

Ekstra İçerik

Lütfen http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından "TOACT: Ekstra İçerikler" kısmını indirin. Üçüncü bölümde; a) beynin üç "bölümü" olan sürüngen, memeli ve neokorteks; b) amigdala, hipokampüs, talamus ve prefrontal korteks ve c) "donakalma"nın farklı anlamları (Buraya eklemeye yer bulamadığım üçüncü bir anlam daha var!) hakkında yaptığım birkaç YouTube animasyonuyla ilgili bağlantılar bulacaksınız.

Ana Fikir

Sempatik sinir sistemi (SSS) bizi harekete geçirir ve hızlandırır (yüksek uyarılma). Parasempatik sinir sistemi (PSS) ise bizi durdurur ve yavaşlatır (düşük uyarılma). Bir tehlike algıladığımızda SSS, savaş-kaç modunu etkinleştirerek korku ve öfkeye neden olur. Ancak savaş-kaç modu faydasız gibi görünürse,

PSS donakalma-düşme modunu etkinleştirerek disosiyasyon, apati ve uyuşukluğa neden olur.

Savaş-kaç ve donakal-düş hakkında biraz psiko-eğitim yapılması danışanların semptomlarını anlamalarına yardımcı olarak kabul, ayrışma ve kendine şefkat yolunu açar.

4. BÖLÜM

Güvende Tutmak

İlk seanslar birçok danışan için oldukça endişe vericidir. Bu durum olağandır. Kendinizi savunmasız bırakmak, kendinize "görülme" iznini vermek, diğerlerinden sakladığınız şeyleri ortaya çıkarmak korkutucudur. Özellikle diğer ilişkilerde incindiyseniz, manipüle edildiyseniz veya ihanete uğradıysanız, terapi büyük bir güvenme girişimidir. Dolayısıyla terapiyi güvenli bir alan haline getirmek için elimizden gelen her şeyi yapsak bile danışanların bazen endişeli, emniyetsiz, şüpheci, güvensiz veya korkmuş hissetmeleri tamamen doğaldır ve beklenen bir durumdur. Bu nedenle en başından itibaren bu reaksiyonlar ortaya çıktıkça onlara değer verir ve normalleştiririz. Danışanın, terapi ilerledikçe bu tepkilere kabul, ayrışma ve kendine şefkat ile yanıt vermesine yardımcı oluruz.

Bu bölümde, terapiyi daha güvenli hale getirmek için neler yapabileceğimizi keşfedeceğiz. Seanslarımızı ayarlamakla başlayıp daha sonra travmaya duyarlı kendindeliğe bakacağız.

Seansları Ayarlama

Danışanlarımızın seansta güvenlik hissini arttırmak için; ofisin fiziksel düzenlemesini, terapötik ilişkiyi, kendini açma tekniğinin kullanımını, bilgilendirilmiş onam formunu, "durdurma tuşuna basma" tekniğini ve danışanların "hayır" diyebilmesini kolaylaştırmayı dikkate almalıyız.

Oturma Düzeni

Çoğu terapist, danışanının tam karşısında ya da biraz açılı bir şekilde ve arada masa olmadan oturur. Bu düzen birçok danışan için iyidir ancak

bazıları için fazlaca yüz yüze ve rahatsız edici olabilir. Bu nedenle, danışanın koruyucu bir bariyere ihtiyaç duyması halinde kucağına koyabilmesi için en az bir büyük minder bulundurmak iyi bir fikirdir.

Danışana şunu da sorabiliriz: Bu oturma düzeni size göre nasıl? Daha farklı oturmayı tercih ederseniz sandalyeleri hareket ettirebiliriz. (Bir keresinde, ilk birkaç seansta benden olabildiğince uzağa oturan ve sandalyesini duvara yaslayan bir danışanım vardı. Zamanla yavaş yavaş daha yakına gelmişti.)

Terapötik İlişki

ACT terapistleri Rogerian bir duruş benimser; özgün, uyumlu ve danışana yönelik koşulsuz kabul. Danışanlarımızın acılarına karşı kendindelikle ve şefkatli bir yaklaşım benimseriz. Bazen kendi tepkilerimiz terapiyi olumsuz etkilediğinde ACT'i kendimize uygularız. Terapötik ilişkiyi çoğunlukla bir takım çalışması olarak tanımlarız:

Terapist: Buradaki amacımız yaşamak istediğiniz hayatı inşa etmenize yardımcı olmak için bir ekip olarak birlikte çalışmaktır. Yani ben sizi analiz eden veya hayatınızı nasıl yaşayacağınızı söyleyen biri olmayacağım. İş birliği içinde birlikte çalışacağız. Bu yolda ilerlerken söylediğim veya yaptığım bir şey güçlü bir ekip olmamızı engellerse lütfen bana bildirin. Birlikte daha iyi çalışmamıza yardımcı olacaksa yaptığım şeyi değiştirmeye her zaman hazırım.

Terapistin Kendini Açması

ACT, aşağıdaki amaçlar için terapistin kendini açmasını teşvik eder (ancak talep etmez):

A. Danışanın deneyimini normalleştirmek ve değer vermek için. Örneğin: "Evet. Ben de böyle şeyler yapıyorum. Zihnim bu konuda beni gerçekten acımasızca eleştiriyor." veya "Evet, bu durumlarda ben de çok endişeleniyorum."

B. Empati, şefkat ve özgün bir tavırla terapötik ilişkiyi güçlendirmek için. Örneğin: "Siz bana bunu anlatırken, içimde çok fazla üzüntünün

belirdiğini fark ediyorum. Gözlerimin yaşardığını görebilirsiniz. Bu beni derinden etkiliyor."

C. Danışan için temel ACT süreçlerini modellemek için. Örneğin ayrışmayı modellemek için: "Zihnimin sizin bana kızgın olduğunuzu söylediğini fark ettim. Zihnim yanılıyor mu, yoksa önemli bir şeyi mi algıladı?"

D. Terapötik ilişkiyi ele almak için. Örneğin: "Zihnim beni yanıltıyor olabilir, eğer öyleyse lütfen bana söyleyin. Sadece... henüz güçlü bir takım olduğumuzu hissetmiyorum. Ben zorluyormuşum ve siz de direniyormuşsunuz gibi geliyor. Sizin bakış açınızdan nasıl görünüyor?"

E. Danışana güvenli, şefkatli ve özgün geri bildirimler vererek onun seans içi davranışların etkisine dair farkındalığını artırmak için.

Diyelim ki bir danışan bağ kuramamaktan ve yakın ilişkilerin eksikliğinden şikâyet ediyor. Uygun bir zamanda, "Şu anda, sizden gerçekten koptuğumu hissediyorum. Tüm bu düşüncelere o kadar kapılmışsınız ki, sanki odada kaybolmuşsunuz gibi. Başkalarıyla aranızda kopukluk hissettiğiniz zamanlarda da böyle bir şey olup olmadığını merak ediyorum?"

Seansın daha sonraki bir noktasında, danışanın daha temas halinde olduğu bir noktada, "Şimdi sizinle daha çok temas ettiğimi hissediyorum. Sanki tamamen odaya geri dönmüş gibisiniz ve gerçekten burada ne yaptığımıza kendinizi veriyorsunuz. Artık bir takım olduğumuzu hissediyorum. Siz herhangi bir fark görüyor musunuz?"

Terapistlerin kendini açmasının bilgece, duruma uygun, şefkatli, özgün ve *her zaman danışanın yararına* -terapi hedefine doğru ilerlemelerine yardımcı- olması gerektiğini söylemeye gerek yok. Sürekli ihtiyatlı davranırız. Örneğin yukarıdaki A ve B maddelerindeki gibi kendini açmalar muhtemelen erken seanslarda daha uygundur; ancak D ve E'deki gibi kendini açmalar daha çok yüzleşme içerdiğinden ilerleyen seanslara bırakılırsa muhtemelen daha iyi olur.

Bazen bir tutam kendini açma da yardımcı olabilir. Örneğin: "Zihnin benimkine çok benziyor. Zihninin sana söylediği şeyler, benim zihnimin bana söylediği şeylere o kadar benziyor ki!" Terapötik yakınlığı derinleştirmenin

yanı sıra, kendini açma ACT'in "insanlık müştereği" ana temasını vurgular: Hepimiz aynı gemideyiz, mücadele ediyor ve acı çekiyoruz, hepimizin doğuştan getirdiği ve acı veren zihinleri var, hayat her birimiz için zor.

Bilgilendirilmiş Onam

Bilgilendirilmiş onam faydalı bir etik uygulamadır ve güven oluşturur. Şu şekilde yapılır:

Terapist: Hayatınızdaki birçok zorluktan söz ettiniz ve bu anlattıklarınız bu zorlukların sadece yüzeyde kalan kısmı. Bu konu hakkında daha fazlasını dinlemek istiyorum. Ama buna geçmeden önce birlikte nasıl çalışabileceğimizi ve bu çalışmanın neleri içereceğini konuşmak için birkaç dakika ayırabilir miyiz diye merak ediyorum.

Danışan: Tabii!

Terapist: Harika. Temel olarak ACT, yani Kabul ve Kararlılık Terapisi adı verilen bir modelle çalışıyorum. (*Şakacı bir tavırla*) Evet, kulağa biraz tuhaf geldiğini biliyorum ama isminin hevesinizi kırmasına izin vermeyin. Etkinliği yayınlanmış 3.000'den fazla bilimsel çalışma ile kanıtlanmış bir yaklaşımdır.

Danışan: Vay!

Terapist: Evet, nasıl çalıştığını biraz açıklayıp buna açık olduğunuzdan emin olabilir miyim?

Danışan: Tabii.

Terapist: Harika. Evet, mücadele ettiğiniz birçok zor düşünce, duygu, dürtü ve hatıra var ve çok acı çekiyorsunuz. Ayrıca başa çıkmaya çalıştığınız bir sürü zor durum var. Her birimiz buna benzer zor olaylar olduğunda iki farklı yolla davranma eğiliminde oluruz. Birinci davranış yolu bizi daha iyi bir hayata götürür ve biz bu davranışların artmasını isteriz. Ben bunlara "yaklaşma adımları" diyorum. İkinci davranış yolu ise bizi istediğimiz hayattan uzaklaştırır. Yani bu yol bizi zor durumda bırakan, ilerlememizi engelleyen ya da işleri daha da kötüleştiren şeyler yaptığımız

yoldur. Ben bunlara "uzaklaşma adımları" adını vermeyi seviyorum. (*Şakacı bir şekilde*) Teknik terimler için özür dilerim.

Danışan: (*Gülümseyerek*) Sorun değil.

Terapist: Ayrıca tüm gün boyunca siz, ben ve gezegendeki diğer herkes, sürekli bunu yapar. Bir an, istediğimiz türde bir yaşam kurmamıza yardımcı olacak şeyler yaparız. Olmak istediğimiz insan nasıl davranırsa öyle davranarak "yaklaşma adımları" atarız. Ve bir sonraki an, olmak istediğimiz kişiden farklı davranırız. Bizi çıkmaza sokan veya bize yeni sorunlar yaratan şeyler yaparak "uzaklaşma adımları" atarız.

Danışan: Evet. Anlıyorum.

Terapist: Yani yaklaşma adımları temel olarak, terapi başarılı olursa yapmaya başlayacağınız veya artıracağınız davranışlardır. Uzaklaşma adımları da yapmayı bırakacağınız veya daha az yapacağınız şeylerdir. Örneğin partnerinizle sürekli kavga etmeyi bırakmak istediğinizi söylemiştiniz.

Danışan: Evet, doğru.

Terapist: Yani temel fikir bu. Şimdi sorun şu ki, zor düşünceler ve duygular ortaya çıktığında, onların kancasına takılma eğilimindeyiz. Üzgünüm, fazla jargon kullandım! "Kancaya takılmak" derken onların bize hükmetmelerini kastediyorum. Onlar egemen oluyor. Sanki bizi kancaya takıyor, sarıp sarmalıyor, ipe bağlı bir kukla gibi bizimle oynuyorlar. Bizi problemli şeyler yapmaya ve uzaklaşma adımlarına doğru çekiyorlar.

Danışan: Doğru.

Terapist: Yani temelde ACT'in iki temel parçası vardır. Birincisi, tüm bu zor düşünce ve duygularla başa çıkmak, onların güçlerini ellerinden almak için yeni beceriler öğrenmektir. Böylece bunlar size rahatsızlık vererek sizi uzaklaşma adımlarına doğru çekmeye devam edemez. Başka bir mesleki terim daha: Biz buna "kancadan kurtulma becerileri" diyoruz.

Danışan: Mantıklı.

Terapist: İkincisi, sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu, kime değer verdiğinizi, kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istediğinizi bulmayı ve temelde hayatı daha iyi hale getiren şeyleri yapmayı içeren yaklaşma adımlarını atmak konusunda daha becerikli olmakla ilgilidir. Dolayısıyla çok aktif bir yaklaşımdır. Amaç, her seanstan bir eylem planı ile ayrılmanızdır: Bu sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak, uygulayabileceğiniz veya deneyebileceğiniz bir şey.

Danışan: (*Endişeyle*) Hmmmm. Biraz korkutucu geliyor.

Terapist: Bu tamamen doğal bir tepki. Çoğu insan terapiyi biraz korkutucu bulur; çünkü baksanıza, yeni bir şey yapıyorsunuz, konfor alanınızdan çıkıyorsunuz ve bu korkutucudur. Ama size garanti ederim ki temkinli davranacağız. Yavaş gideceğiz ve yolun her adımında burada sizinleyim. Ve bu yaklaşımın size göre olmadığına karar verirseniz, başka bir şey deneyebiliriz.

(Tabii ki bilgilendirilmiş onam tüm standart ögeleri de içermelidir; gizlilik, olası seans sayısı ve seansların sıklığı, ödeme koşulları gibi. Ayrıca danışan ACT'i uygulamak istemezse, farklı bir ekol kullanabilir veya başka bir terapiste yönlendirebiliriz.)

Durdurma Tuşuna Basma

"Durdurma tuşuna basma", psikolojik katılıkla ilişkili davranışların farkındalığını artırmak veya psikolojik esneklikle ilişkili davranışları güçlendirmek için basit bir kendindelik müdahalesidir. Genellikle ilk seansta uygulanır.

Terapist: Bazı durumlarda "durdurma tuşuna basmak" için izninizi istiyorum. Böylece sorunlarınızla etkili bir şekilde baş etmenize yardım eden bir şey söylediğinizi veya yaptığınızı fark edersem, seansı yavaşlatabilir ve bunu size de fark ettirebilirim.

Örneğin; bir an için durup bir nefes almanızı, içinizde olanları gözlemenizi ve ne düşündüğünüzü veya hissettiğinizi fark etmenizi isteyebilirim. Sonra ben durdurma tuşuna basmadan hemen önce ne söylediğinize veya ne yaptığınıza bakabiliriz. Bu

şekilde yaptığınız şeyin faydalı olduğunu daha net bir şekilde görebileceksiniz ve bu odanın dışında bunu nasıl kullanabileceğinize dair yollar arayabileceğiz. Bu, sizin için uygun olur mu?

Ayrıca sorunlarınızı besliyor veya daha da kötüleştiriyor gibi görünen bir şey fark edersem, bunu konuşabilmemiz için de durdurma tuşuna basabilir miyim? Ve elbette bu, ikimiz için de geçerli: Siz de istediğiniz zaman "durdurma tuşuna basma"yı kullanabilirsiniz.

Hayır Deme Özgürlüğü

Danışanları ACT süreçlerine zorlamadığımızı veya onlara baskı yapmadığımızı söylemeye gerek yok. Yapmayı seçtikleri şey üzerindeki tüm kontrolün onlarda olduğunu bilmelerini isteriz.

Terapist: Bu zor düşünce ve duygularla başa çıkmanıza yardımcı olabilecek yeni beceriler denemeniz için sizi cesaretlendirdiğimde bu sizi konfor alanınızdan çıkarabilir. Çok açık bir şekilde ifade etmek isterim ki bunları yapmak zorunda değilsiniz. Emin olamadığınız, amacını anlamadığınız ya da gerçekten yapmak istemediğiniz bir şey önerirsem lütfen bunu bana söyleyin. Bunu derhal dikkate alacağım.

Terapide danışanların yaşantısal kaçınma veya ev ödevleri gibi zor ve rahatsız edici buldukları şeyleri yapmakta tereddüt etmelerini veya isteksizliklerini ifade etmelerini bekleriz. Bu durumda teşvikten zorlamaya giden çizgiyi geçmemiz hayati önem taşır. Özellikle kompleks travma gibi bir konuda çalışırken buna daha da dikkat etmeliyiz, çünkü bu danışanların birçoğu önceki ilişkilerinde zorlamaya maruz kalmıştır. Bu yüzden sık sık sorular sorarak kontrol ederiz: "Buradan devam etmemiz sizin için uygun mu?", "Yavaşlamak ya da ara vermek ister misiniz?", "Zihnim bana burada biraz ısrarcı olduğumu söylüyor. Geri adım atmama gerek var mı?"

Ayrıca terapinin herhangi bir yönü hakkında şüpheler ve korkular ortaya çıktığı zaman onları asla küçümsemeyiz veya görmezden gelmeyiz. Önce bu tür tepkileri normalleştirir ve onaylarız. Ardından işlevlerine bakarız: "Bu sizin zihniniz ve işini yapıyor. Yani sizi güvende tutmaya çalışmak ve incinmekten

korumak." Daha sonra danışanın terapi hedeflerine dönüp bu şüphe ve korkuları işlerlik açısından şefkatle ve saygılı bir şekilde inceleriz: Bunlara göre hareket etmek danışanın kurmak istediği hayata doğru ilerlemesine yardımcı mı yoksa engel mi olacak? (Bu, ayrışma için ilk nazik adımdır; bu yaklaşımı sonraki bölümlerde derinlemesine inceleyeceğiz.)

Klasik "mola" işareti yapmak veya parlak renkli bir kart tutmak gibi, danışanın, durmamızı istediğinde kullanabileceği sözel olmayan bir güvenlik işareti üzerinde anlaşmak da yararlıdır. "Durdurma tuşuna basma" uygulamasında danışanın sadece uzaktan kumandadaki bir düğmeye basıyormuş gibi yapması çok işe yarar.

Travmaya Duyarlı Kendindelik

İnsanlar genellikle "Kendindeliği" Budizm, meditasyon, pozitif düşünme, rahatlama, din, dikkat dağıtma veya duyguları kontrol etme olarak düşünürler ama ACT perspektifinden bakıldığında kendindelik bunların hiçbiri değildir. Peki, kendindelik gerçekte nedir?

Kendindeliği Tanımlamak

Etrafta dolaşan çok sayıda kendindelik tanımı vardır. Aşağıdaki tanım diğer tanımların birçok temel unsurunu bir araya getirir (Harris, 2018):

> *"Kendindelik" etkili bir yaşam için; dikkati esneklikle, açıklıkla, merakla ve nezaketle yönlendirmeyi içeren bir psikolojik beceridir.*

Bu kısa tanım üç önemli noktayı vurgulamaktadır:

1. "Kendindelik" geniş bir beceri dizisi ifade eder.

2. Amaç *esnek* dikkati geliştirmektir: Dikkatimizi şimdi ve buradaki deneyimin farklı yönleri üzerine bilinçli bir şekilde genişletme, daraltma, sürdürme veya değiştirme yeteneği.

3. Kendindelikle dikkat, soğuk veya klinik bir duruş değildir. Bilakis açıklık, merak ve nezaket gibi niteliklere sahiptir.

"Kendindelik" için Alternatif Terimler

Bazı danışanlar kendindelikle ilgili önceki kötü deneyimlerinden yakınırlar. Beğenmediklerini, yapamadıklarını veya işe yaramadığını söylerler. Biraz sorguladığımızda genellikle kastettiklerinin bu kitapta odaklandığımız esnek ve travmaya duyarlı kendindelik uygulamalarından farklı olan formel kendindelik meditasyonu olduğunu keşfederiz. "Bundan ne elde etmeyi umuyordunuz?" diye sorduğumuzda da genellikle istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulmaya çalıştıklarını görürüz. Bu nedenle, "Kendindelik" kelimesini kullanmak yanlış veya kötü olmasa da genellikle bu terimi atlamak ve bunun yerine öğrettiğiniz beceriler için belirli isimler kullanmak daha iyidir: "Kancadan kurtulmak", "açık olmak", "çapa atmak", "tadını çıkarmak, "odaklanmak", "temas etmek", "fark etmek" gibi.

Ayrıca kendindelik, dikkat dağıtma ve gevşeme arasındaki farklar konusunda da net olmamız gerekir. Dikkati dağıtmak (*distraction*) kelimesi, Latince "-den uzaklaşmak" anlamına gelen *distrahere*den gelir. Dikkat dağıtma teknikleri duygusal acıyı azaltmak için istenmeyen bilişlerden, duygulardan ve anılardan dikkati uzaklaştırmayı amaçlar. Bunlar, istenmeyen içsel deneyimlere bilinçli, açık ve merakla yöneldiğimiz kendindelik uygulamalarının tam tersidir.

Benzer şekilde, bir gevşeme tekniğinin birincil amacı hislerimizi kontrol etmektir: Gerginlik ve kaygıdan kurtulup onun yerine sakinlik ve rahatlama getirmek. Ancak kendindelikte nasıl hissettiğimizi kontrol etmeye çalışmayız. Zor duyguları deneyimlemeye açık bir şekilde onlara alan açarız ve oldukları gibi kalmalarına izin veririz.

TOACT'a gevşeme ve dikkat dağıtma tekniklerini de dâhil *edebiliriz*. Ancak yanlış anlaşılmaları ve kafa karışıklığını önlemek için bunları kendindelikten net bir şekilde ayırmalıyız. Ayrıca hangi durumlarda uygun olduklarını (yirmi üçüncü bölüme bakınız) açıkça belirtmeliyiz.

Kendindelik Meditasyonu

Travma yaşayan kişilerde formel kendindelik meditasyonları kaygı, korku, panik ve travmatik anıların yeniden yaşantılanması gibi istenmeyen tepkileri tetikleyebilir (Lindahl ve arkadaşları, 2017). Travmayla ilişkili komplikasyonların ortak unsurlarını düşündüğümüzde bu durum şaşırtıcı değildir. Travmadaki ortak unsurlar sosyal içe çekilme, fiziksel hareketsizlik ve kişinin kendi iç dünyasına problemli bir şekilde kendini kaptırması, yani ruminasyon, endişe

etme ve flashbackler yaşamasıdır. Bu tür sorunları olan danışanların hareketsiz oturmayı (fiziksel hareketsizlik), gözleri kapalı şekilde sessizce durmayı (sosyal içe çekilme) ve içe dönmeyi (kendi iç dünyasına problemli bir şekilde kendini kaptırma) gerektiren formel bir farkındalık meditasyonu yapması birleşme, disosiyasyon ya da travmayı yeniden yaşantılama riski doğurur.

Travmaya duyarlı kendindelik, bu tür risklerden korunmak için kendindelik uygulamalarında bazı değişiklikler önerir. En azından ilk seanslar için hareketsizlik yerine *fiziksel hareketi artırmayı* teşvik etmek; *sosyal katılımı* azaltmak yerine *sürdürmek veya artırmak*; düşünce ve duygularının içinde kaybolmadan onları fark etmelerini sağlamak daha güvenlidir. Bu amaca yönelik olarak "çapa atma" egzersizleri (sekizinci bölüm) özellikle faydalıdır. Aşağıda travmaya duyarlı kendindelikle ilgili bazı önemli hususları ele alacağım.

NEFES VE BEDEN

Nefes, özellikle formel farkındalık meditasyonları gibi birçok kendindelik uygulamasının merkezinde yer alır. Bu durum çoğu insan için faydalıdır ancak az sayıda danışan nefesine odaklandığında endişe, baş dönmesi veya sersemlik yaşar. Bu nedenle, bu kitaptaki uygulamaların çoğu nefes merkezli değildir. Nefese odaklanmak "yanlış", "kötü" veya "güvensiz" olduğundan değil sadece bu konuda dikkatli olmak gerektiği için. Nefes odaklı bir egzersizi ilk yaptırdığınızda kısa tutun. Danışanı düzenli olarak kontrol edin. Şayet olumsuz bir tepki oluşursa durun ve bu tepkisini araştırın.

Danışanlar kısa süreli nefes odaklı egzersizlere iyi yanıt verirse, daha uzun egzersizleri deneyebiliriz. Ama öyle olmazsa, odaklanabileceğiniz yüzlerce başka şey var; odadaki sesler, görebildiğiniz şeyler, esneme hareketlerinin duyumları gibi.

Çoğu kendindelik uygulaması bedene odaklanır. Buna genellikle "bedensel farkındalık", "bedensel kendindelik" veya "beden çalışması" denir (yirmi ikinci bölüme bakınız.) Beden çalışmasını güvenle yapmak zor olabilir. Çünkü danışanlar sıklıkla kaygı duyumlarının genellikle en yoğun olduğu yer olan göğüs ve karın bölgesini yok sayarlar. Bazen de travma geçmişleriyle ilişkili vücut alanları (Ör. cinsel istismarla ilgili veya yaralanmayla şekli bozulmuş uzuvlar gibi.) yok sayılır. Benzer şekilde cinsiyet disforisi veya beden dismorfik bozukluklarında

görülebilen yoğun hoşlanmama veya tiksinmenin odak noktası olan beden kısımlarını yok saymak için büyük bir çaba gösterebilirler. Böyle durumlarda danışanların vücutlarında sorunlu tepkileri tetiklemeyecek "güvenli bölgeleriyle" kendinde bir şekilde temas kurmalarına yardımcı olabiliriz (Örneğin çoğu insan için eller ve ayaklar güvenli bölgelerdir). Sonra zamanla, aşamalı maruz bırakma süreciyle, kaçındıkları beden bölümlerine yönelik çalışmalarına yardımcı olabiliriz.

HER ŞEY BİR DENEYDİR

Her müdahale bir deneydir ve ne olacağını önceden kesin olarak bilemeyiz. Bunu danışanlarımızla paylaşmak genelde yararlıdır:

Terapist: Burada bir deney yapmaya istekli olup olmadığınızı merak ediyorum. Bu gerçekten yardımcı olabileceğini düşündüğüm bir egzersiz.

Danışan: Tabii.

Terapist: Güzel. Ben buna bir deney diyorum, çünkü sonucun ne olacağını önceden bilemiyorum. Çoğu insan bunu faydalı buluyor ve şimdi de böyle olmasını umuyorum ama asla kesin olarak bilemiyorum. Öyleyse açık fikirli olalım ve ne olacağını görelim, olur mu?

Bu, terapötik ittifaka katkıda bulunan dürüstlük ve açıklığı modelleyen bir yaklaşımdır. Ek olarak, ulaşılması gereken belirli bir sonuç olduğuna dair baskıyı ortadan kaldırırız. Bir deney, neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bulmak için bir fırsattır. Sonuçlar umulduğu gibi olursa ne güzel. Değilse, ne olduğunu şefkatle keşfederiz ve danışanın tepkisi ile çalışırız (on dokuzuncu bölüme bakınız).

AMAÇ NEDİR?

Egzersiz ne kadar sıra dışı veya rahatsız edici ise, bizim bu egzersizin amacı konusunda bir o kadar net olmamız gerekir. Bu egzersizi neden yapıyoruz? Danışanların terapi hedeflerine nasıl yardımcı olacak? Örneğin, konuya göre amacı şöyle açıklayabiliriz:

- Çocuklarınızla birlikteyken anda olmanıza veya işinize odaklanmanıza yardımcı olmak,

- Zor duygulara açık olmanıza, onlara alan açmanıza ve onlar sizi alıp götürmeden içinizden özgürce akmalarına izin vermenize yardımcı olmak,
- Zor düşüncelerin kancasından kurtulmanız için. Böylelikle sizi alıp kendinizi yenilgiye uğratmanıza neden olan davranışlara sürükleyemezler.
- Sizi sürekli geçmişin içine çeken anıların kancasından kurtulmanız için,
- Donakalma veya kapanma tepkilerinde vücudunuzun kontrolünü ele almak için,
- Endişelenme veya ruminasyon süreçlerini bozmak için.

Böyle bir netlik sağlanmazsa birçok danışan kendindelik uygulamalarını istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulmanın, kendini mutlu veya rahat hissetmenin bir yolu olarak algılar. Oysa kendindelik uygulamalarında düşüncelerimizi ve duygularımızı kontrol etmeye çalışmayız. Hoş ya da acı verici olmalarına bakmaksınız, o anda oldukları gibi kalmalarına izin veririz. "Zihnimizi temizlemeyi" de hedeflemeyiz. Açıklık ve merakla, var olan düşünceleri tanır ve onların özgürce gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin veririz.

Bu nedenle danışanlar istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulmak için bu yeni becerileri kullanmaya çalıştıklarında bu bir kendindelik pratiği değildir, aksine yaşantısal kaçınmaya hizmet eder. Egzersizler için "İşe yaramadı." dedikleri zaman bunun olduğunu anlarız. "İşe yaramadı." ile ne demek istediklerini sorduğumuzda, "Daha iyi hissetmiyorum.", "Hâlâ endişeliyim." veya "Düşünceler hâlâ duruyor." yanıtını verirler. Bu durumda egzersizin gerçek amaçlarını netleştirmemiz gerekir. Bunu hızlı bir şekilde yapmak için şu dört metafor işe yarar: Kâğıt itme (ikinci bölüm), düşünceler olarak eller (ikinci bölüm), çapa atmak (sekizinci bölüm) ve mücadele düğmesi metaforu (on ikinci bölüm)

TALEPLERE KARŞI DAVETLER

Her egzersiz bir davettir, asla bir talep değildir. Bu talimatlar arasındaki farka dikkat edin:

- "Ayaklarınızı nazikçe yere basmanızı ve bunun nasıl bir his olduğunu fark etmenizi istiyorum."
- "Sizi ayaklarınızı yere yavaşça basmaya ve bunun nasıl bir his olduğunu fark etmeye *davet ediyorum*."

Dikkate alınması gereken diğer ifadeler şunlardır: "Önerebilir miyim?" "...'e açık olur musunuz?", "...'e gönüllü olur musunuz?"

Samimi bir davet, kullandığımız kelimelerden ibaret değildir. Davetimizin büyük kısmı özgünlüğümüze, uyumumuza ve şefkatimize dayanır. Ayrıca, bir egzersiz danışanın terapi hedefleriyle ne kadar net bir şekilde bağlantılıysa o kadar davetkârdır. Örneğin: "Aklımda şu anda yapabileceğimiz ve X'e (*danışanın terapi hedeflerinden birinden bahsediyor*) gerçekten yardımcı olabileceğini düşündüğüm bir egzersiz var. Bu egzersizin amacı Y'dir (*amaç açıkça belirtilir*). Denemek ister misiniz?"

BEBEK ADIMLARI

Danışanlar genellikle birden fazla sorunla aynı anda mücadele ederler. Tek seferde çok fazla değişiklik yapmaya kalkışırlarsa kolayca bunalabilirler. Bu da kaygı ve umutsuzlukta artışla veya pes etme ile sonuçlanabilir. Ancak hiçbir değişiklik yapmazlarsa, bu kez de sıkışmış kalmaya devam ederler. Bu yüzden, bir yandan kendi eğilimlerimizi izlerken, bir yandan da danışanların bir denge bulmalarına yardım etmeliyiz. Çooook yavaş ilerlemeye meyilliysek, hızımızı artırmamız gerekebilir ama alışkanlığımız olduğu üzere son hızla ilerliyorsak bu kez daha da yavaşlamamız gerekebilir. Temel olarak, yaptığımız işi kişiye göre düzenleriz, yani danışanımızı dikkatle izler ve kendimizi onlara göre ayarlarız.

Küçük adımların zaman içinde ciddi etkileri olduğunu belirtmek için "bebek adımları" deyimini kullanabiliriz. Aynı şekilde, hayatın bir alanındaki olumlu bir değişikliğin sıklıkla diğer alanlarda da ikincil etkileri olduğunu vurgulamak için "domino etkisi" deyimini kullanabiliriz. Aynı hassasiyet, yaptığımız tüm egzersizler ve öğrettiğimiz beceriler için de geçerlidir. Bir müdahalenin bir danışan için fazla talepkâr, fazla bunaltıcı, fazla zorlayıcı olduğundan şüphelenirsek onu azaltır; daha küçük, daha basit, daha kolay hale getiririz. Ve bazen tamamen değiştiririz. Hepimiz için zor olan şey, esnek olmaktır. Eğer yaptığımız şey işe yaramıyorsa onda değişiklik yapmamız gerekir.

Altı Öneri

Yukarıdaki düşüncelere dayanarak, kendindelik egzersizlerini daha güvenli hale getirmek için altı öneri:

1. Her bir eşsiz danışanınız için egzersizleri kişiselleştirin. Örneğin; nefese veya bedene odaklanmak yerine başlangıçta odadaki seslere veya pencereden dışarıdaki manzaraya odaklanabilirsiniz.

2. Danışanların gözlerini kapalı tutmak yerine açık ve bir noktada sabit tutmaya teşvik edin.

3. Egzersizin amacını danışanın terapi hedefleriyle ilişkilendirerek net bir şekilde açıklayın.

4. Egzersizler boyunca danışanlarınızla konuşarak sosyal katılımı teşvik edin: Onlara, egzersiz esnasında neler olduğu, neyin ortaya çıktığı gibi sorular sorun.

5. Egzersizler sırasında, özellikle pozisyon değiştirme, vücut duruşunu değiştirme ve esneme gibi aktif hareketleri teşvik edin.

6. Egzersizlerin talep değil, davet olarak algılandığından emin olun. Danışanın egzersizi yapmaya istekli olup olmadığını tekrar tekrar kontrol edin: Danışan devam etmeyi onaylıyor mu? Bir molaya ihtiyacı var mı?

Ana Fikir

Yaptığınız işi, her bir eşsiz danışan için güvenli ve uygun olacak şekilde özelleştirin. Hareketsiz, sessiz ve gözler kapalı durmak gibi formel meditasyon uygulamaları konusunda dikkatli olun. Zamanla danışanların psikolojik esnekliği arttıkça, bu tür uygulamaları yaptırabilirsiniz, ancak dikkati elden bırakmayın.

Müdahalelerinizin amaçlarını açıkça iletin. Bunları deneyler şeklinde ayarlayın ve gerektiğinde yaptığınız şeyi değiştirmeye veya bırakmaya hazır olun. Uygun bir kendini açmanın yanı sıra güven ve ekip çalışmasına yapılan net bir vurgu, güçlü bir terapötik ittifak oluşturmaya yardımcı olur.

5. BÖLÜM

Tercih Noktası

Danışanınızla ilk seansta zorlandığınız oldu mu? Birbiriyle ilişkili o kadar çok problem getirdi ki nereden başlayacağınızı bilemiyor musunuz? Eğer öyleyse, ACT'teki favori yöntemim işinize yarayabilir: "Tercih noktası" (Ciarrocchi ve arkadaşları., 2013; Harris, 2018). Bu basit ama güçlü aracı terapinin herhangi bir aşamasında şu amaçlarla kullanabiliriz:

- ACT modelini açıklamak,
- Hedefler belirlemek,
- Problematik eylemin işlevsel analizini yapmak,
- Maruz bırakma için bir rasyonel oluşturmak,
- Emniyet planı oluşturmak,
- Gündem belirlemek,
- Ve çok daha fazlası!

Bu bölümde tercih noktasını kullanarak terapi hedeflerini belirlemek, ACT modelini tanıtmak ve travmayı kavramsallaştırmak üzerinde duracağız.

Tercih Noktasını Tanıtmak

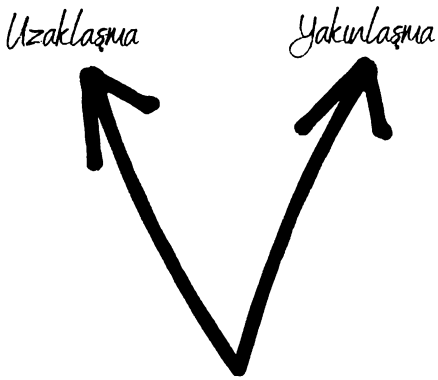
Bir danışana tercih noktasını tanıtmadan önce, öyküsünü her zaman şefkatle dinler, duygularını onaylar ve yaşadığı zorluklarla empati kurarız. Aşağıdaki örnek diyalogda bunların hepsini görebilirsiniz.

Hale adındaki danışan otuz beş yaşında bir hostestir. Altı ay önce, şiddetli bir cinsel saldırıya maruz kalmıştır. Problemleri arasında aşırı uyarılma belirtileri (uykusuzluk, konsantrasyon bozukluğu, çarpıntı, aşırı terleme.); travmayı yeniden yaşantılama (kâbuslar ve flashbackler.); düşük uyarılmışlık (donakalma.), endişe, ruminasyon ve kendini yargılama; kocası Mehmet ile çatışma, gerginlik ve yakın ilişkiden kaçınma; iş yerinde performans düşüklüğü, sosyal içe çekilme; ağır içicilik ve sabahın erken saatlerine kadar oturup televizyon izleme yer almaktadır.

Terapist: Konuştuklarımızı özetlemek için küçük bir şekil çizsem ve bundan sonra yapacağımız şey için bir plan oluştursak, olur mu?

Danışan: (*Başını sallayarak*) Tabii.

Terapist boş bir kâğıda iki yana ayrılan ok çizer ve bunları aşağıdaki gibi "yaklaşma" ve "uzaklaşma" olarak adlandırır. (Hatırlatma: Bunu Tele-sağlık uyarlamak için birinci bölümde yer alan Ekstra İçeriklerdeki "Tele-sağlık için ACT" PDF belgesine bakın.) Danışan, bilgilendirilmiş onam sürecinden "Yaklaşma adımları", "Uzaklaşma adımları", "Kancaya takılma" ve "Kancadan kurtulma" kavramlarını zaten biliyor olacaktır. Ancak terapist netleştirmek için bunları kısaca tekrar açıklar.



Terapist: Bu ok, sizin uzaklaşma adımlarınızdır. Sizi, inşa etmek istediğiniz hayattan uzaklaştıran, artık daha az yapmak istediğiniz

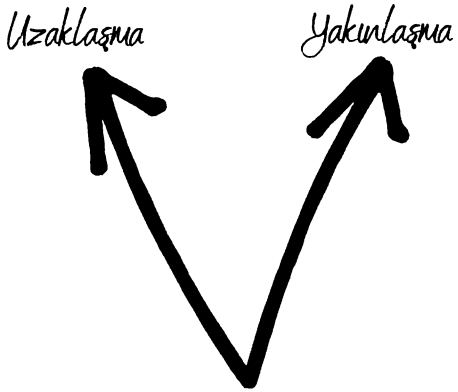
veya yapmak istemediğiniz şeyleri yansıtıyor. Bu ok ise yaklaşma adımlarınızdır. Sizi, arzu ettiğiniz hayata yaklaştıran, yani terapi başarılı olursa yapmaya başlayacağınız veya daha fazla yapacağınız şeylerdir.

Danışan: (*Başını sallayarak*) Tamam.

Terapist: Buraya yazacağım şey ise (*okların altındaki boşluğu işaret ederek*), mücadele ettiğiniz bazı temel düşünceler, duygular ve karşılaştığınız zor durumlardır.

Danışan: Peki.

Terapist: (*Bir yandan konuşup bir yandan yazarak*) Yani flashbackler, acı verici hatıralar, kâbuslar; öfke, endişe, üzüntü ve suçluluk hisleri; donakalma, çarpıntı, terleme, kas gerginliği gibi fiziksel tepkiler; *değersizim, zayıfım, hasarlıyım* gibi kendini yargılayan düşünceler (*konuşarak yazmaya devam eder*); ve Mehmet ile gerginlik, işleri yetiştirememe, uyumakta güçlük çekme gibi zor durumlar yaşıyorsunuz.



Flashbackler. anılar. kâbuslar. öfke.
kaygı. üzüntü. suçluluk. donakalma.
çarpıntı. terleme. kas gerginliği.
değersizim. zayıfım. hasarlıyım.
Mehmet ile çatışma. iş sorunları. uyku sorunları

Bu noktada, bazı açıklamalar yapmak faydalı olacaktır. Önce kısa bir hatırlatma: "Uzaklaşma adımları" değerlerle uyuşmayan, kendini baltalayıcı davranışlardır. "Yaklaşma adımları" ise değerlere dayalı ve etkin davranışlardır. Her ikisi de *açık* davranışı (fiziksel eylemler) ve *örtük* davranışı (bilişsel süreçler) içerir. Tercih noktasının altına, danışanın mücadele ettiği temel bilişleri ve duyguları yazarız. Bu; fiziksel acıyı, yoksunluk belirtilerini, dürtüleri, anıları ve savaş-kaç veya donakal-düş tepkilerini içerebilir. Aynı zamanda buraya uzaklaşma adımlarını tetikleyen durumları da yazarız.

Pratik Öneri

Eğer yeterli zaman yoksa bu bilgileri yazmayın; şekli gösterirken bunun hakkında basitçe konuşun.

Uzaklaşma Adımlarının Haritasını Çıkartmak

Bu aşamadan sonra terapist, Hale'nin uzaklaşma adımlarını inceler:

Danışan: (*Merakla kâğıda bakar.*) Evet, sanırım bu şekilde.

Terapist: Ve doğal olarak, zaman zaman bu düşünce ve duyguların kancasına takılıyorsunuz. (*Terapist, uzaklaşma okunun yanına 'Kancaya takılma' yazar.*) Bunlar sizi sanki ipe bağlı bir kuklaymışsınız gibi oynatıyorlar. Böylece sizi uzaklaşma adımlarına yaklaştırıp arzu ettiğiniz hayattan uzaklaştırıyorlar.

Danışan: Kesinlikle öyle.

Terapist: O zaman uzaklaşma adımlarınızdan bazılarını not edelim. (*Terapist konuşurken okun yanından aşağı doğru 'uzaklaşma adımlarını' yazar.*) Mehmet'e bağırma, çok fazla içme, endişelenme... başka ne var?

Danışan: Sanırım iş toplantılarından kaçınmak ve her şeyden geri çekilmek... ve arkadaşlarımdan kaçınmak...

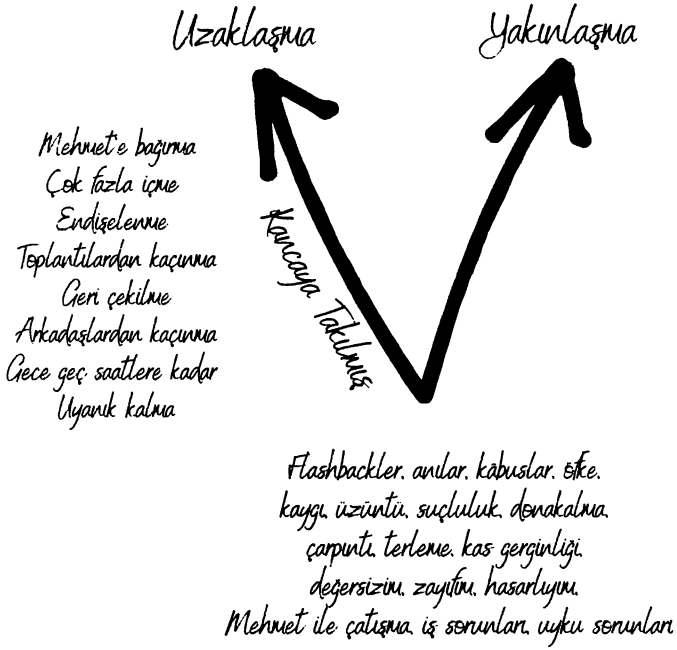
Terapist: Tüm gece boyunca uyanık kalmak?

Danışan: Evet. O da var.

Terapist: Peki, donakalma tepkileri? Kilitlendiğiniz ve hareket edemediğiniz zamanlar?

Danışan: Evet, kesinlikle. Bundan nefret ediyorum.

Terapist: Tabii, doğal olarak. Unutmayın ki donakalma otomatik olarak, yani istem dışı gerçekleşir. Bu sizin tercihiniz değildir. Vagus sinirinizin tercihidir. Dolayısıyla buradaki amaçlardan biri bu durumlarda işinize yarayacak yeni beceriler öğrenmenizdir. Yani eğer donakalmaya başladığınızın farkına varabilirseniz, üstesinden gelebilirsiniz ve farklı bir şey yapmayı seçebilirsiniz.



Hale ile tercih noktasını kullandığımız örneğe dönmeden önce uzaklaşma adımları ile ilgili dört önemli noktayı burada inceleyelim:

Birinci nokta: "Uzaklaşma", acıdan uzaklaşmak anlamına gelmez. Değerlerden, inşa etmek istediğiniz hayattan veya olmak istediğiniz kişiden uzaklaşmak anlamına gelir. "Kancaya takılmak", esnek olmayan şekilde tepki verme ile eş anlamlıdır: *Birleşme, yaşantısal kaçınma* veya bunların herhangi bir kombinasyonu gibi. Dolayısıyla uzaklaşma adımları, bilişler ve duygularla birleşme veya bunlardan kaçınmaktan kaynaklanıyor olabilir -ve çoğu zaman her ikisi de bir arada olur.

İkinci nokta: Neyin uzaklaşma adımı olarak tanımlanacağını her zaman danışan belirler. Terapist asla belirlemez. Terapinin başlarında, danışan, kendine zarar verme davranışını (Ör. aşırı uyuşturucu veya alkol kullanımı) bir yaklaşma adımı olarak görebilir. Böyle olduğunda, Transteoretik Model'in "değişim aşamaları"nı hatırlamakta fayda vardır (Prochaska ve DiClemente, 1983). Aşağıda, modelin kısa bir özeti yer alıyor:

Niyet öncesi/Düşünmeme (*Precontemplation*)	*Bu eylemi bir sorun olarak görmüyorum.*
Niyet/Düşünme (*Contemplation*)	*Bu eylemi değiştirmeyi düşünüyorum.*
Hazırlık (*Preparation*)	*Bu eylemi değiştirmek için bilfiil hazırlanıyorum.*
Eylem/Hareket (*Action*)	*Yeni eylemi yapmaya başladım.*
Sürdürme (*Maintanence*)	*Yeni eylemi yapmaya devam ediyorum.*
Nüks (*Relaps*)	*Eski davranışa geri döndüm.*

Danışan, kendini baltalayıcı veya kendini yıkıcı bir eylemin yaklaşma adımı olduğunu söylüyorsa, bu genellikle "niyet öncesi" aşamada olduğu anlamına gelir. Yani henüz bunu bir sorun olarak görmüyordur. Bu durumu şu şekilde ele alabiliriz:

İlk olarak, danışan yaklaşma adımının anlamını anlıyor mu diye tekrar kontrol ederiz. "Bu terimleri aynı anlamda kullanıp kullanmadığımızı kontrol

edebilir miyim? Yaklaşma adımları; terapi başarılı olursa yapmaya başlayacağınız ya da yapmaya devam edeceğiniz şeylerdir. Bu davranış, aynı şekilde yapmaya devam etmek istediğiniz bir şey mi?" diye sorabiliriz. Danışan "Evet." yanıtını verirse, bunu tartışmayız. Net olarak danışan niyet öncesi aşamadadır; bu yüzden de danışanı bu eylemin kendini baltalayıcı bir davranış olduğuna ikna etmeye çalışmak gerilim yaratabilir ve terapötik ittifakı zora sokabilir. Bunun yerine, danışanın değiştirmeyi tercih ettiği eylemler gibi, ittifakı güçlendiren hedefler bulmaya odaklanırız. Bu noktada bunu, daha sonra ele alınacak bir sorun olarak not alır ve *danışanın perspektifinden* bakıp şimdilik bir yaklaşma adımı olarak yazarız. (Açıkçası, bu konuda bazı istisnalar vardır. Örneğin intihar gibi yüksek riskli bir davranış hemen ele alınır.)

Daha sonra, temel ACT yöntemlerini kullanarak, danışanla sorunlu *gördüğü* davranışları değiştirme konusunda çalışırız. Bu, ittifakın kurulmasına ve danışanın psikolojik esneklik geliştirmesine yardımcı olur.

İlerleyen seanslarda bu konuyu tekrar ele alırız. O zamana kadar, bu eylemin danışanın değer odaklı diğer hedeflerinin önünde bir engel oluşturduğu genellikle belli olur. Bu yüzden, "Görüşmenin başında, bunu bir yaklaşma adımı olarak sınıflandırdınız. Hâlâ öyle mi düşünüyorsunuz?" diye sorarız. Danışan herhangi bir nedenle davranışının işe yaramadığını henüz fark etmemişse, nazik bir soruyla farkındalığını artırırız: "Yani bir yandan, hayatınızda A, B ve C (*değer odaklı hedefler ve davranışlar*) gibi şeyleri farklı yapmak istiyorsunuz, ancak diğer yandan, X'i (*sorunlu davranış*) yapmaya devam ediyorsunuz. Merak ediyorum, burada herhangi bir çatışma görüyor musunuz?"

Üçüncü nokta: Duygular, dürtüler, duyumlar, anılar ve otonom tepkiler her zaman tercih noktasının en altında yer alır. Yaklaşma ve uzaklaşma okları yalnızca davranışları, yani alt kısımda yer alan düşünce ve duygulara yanıt vermenin esnek ve katı yollarını gösterir.

Benzer şekilde, tekil bir düşünce (*aptalım veya kimse beni sevmiyor gibi*) her zaman tercih noktasının alt kısmında yer alır. Bununla birlikte ruminasyon, endişelenme veya takıntılı bir şekilde düşünme gibi bilişsel süreçler örtük davranışlardır ve bu nedenle uzaklaşma okunda yer alırlar.

Dördüncü nokta: Herhangi bir aktivite, bağlama bağlı olarak yaklaşma veya uzaklaşma adımı olabilir. Yatakta kalıp daha önemli görevlerle uğraşmaktan

kaçınmak için alarmın erteleme düğmesine basmaya devam ettiğimde bunu bir uzaklaşma adımı olarak görürüm. Ancak tatilde, uzun bir uykunun -hak edilmiş bir keyfin- tadını çıkarmak için ertelemeye bastığımda bunu bir yaklaşma adımı olarak görürüm.

Yani bir aktivite bizi istediğimiz hayata götürüyorsa o zaman bu bağlamda o, bir yaklaşma adımıdır; ama farklı bir bağlamda, aynı aktivite bizi istediğimiz hayattan uzaklaştırıyorsa o zaman bu, bir uzaklaşma adımıdır. Bu yüzden, kendi tercih noktamda uzaklaşma okunun yanına "önemli görevlerden kaçınmak için uyumak" ve yaklaşma okunun yanına "tatilimin tadını çıkarmak için uyumak" yazardım.

Herhangi bir DSM bozukluğunu, ilişki sorununu veya başka bir klinik sorunu tercih noktasıyla ele alıp hızlı bir şekilde aynı dört unsurla "analiz edebiliriz":

- Zorlayıcı durumlar (iş, ilişki, mali, yasal veya tıbbi sorunlar dâhil.)
- Zorlayıcı içsel yaşantılar (her türlü biliş ve his dâhil.)
- İçsel yaşantılara verilen esnek olmayan yanıtlar ('kancaya takılma' yani birleşme veya kaçınma.)
- Birleşme veya kaçınmadan kaynaklanan açık veya örtük sorunlu eylemler (uzaklaşma adımları.)

Kancadan Kurtulma Becerileri

Hadi, Hale ile yaptığımız seansa dönelim.

Terapist: (*Konuşurken şekli göstererek*) İşte esasen olan şey şu: Uğraştığınız zorlu durumlar ve bir sürü zorlayıcı düşünce, duygu ve anı var. İçinizdeki bu zorlayıcı şeylerin kancasına takıldığınızda; çok fazla içmek, Mehmet'e bağırmak, yorgun olduğunuzda bile geç saatlere kadar uyanık kalmak gibi uzaklaşma adımlarına yöneliyorsunuz.

Danışan: (*Düşünceli bir şekilde*) Evet.

Terapist: Dolayısıyla buradaki amacımız, bunu tersine döndürmenize ve daha iyi bir yaşam kurmanıza yardımcı olmak için ekip olarak birlikte çalışmak.

Danışan: (*Alaycı bir şekilde gülerek*) İyi şanslar!

Terapist: Şu anda zihninizi dinleyebiliyor olsaydım ne duyardım?

Danışan: Bu asla işe yaramayacak!

Terapist: (*Şakacı bir şekilde*) Bu kibar versiyonu mu?

Danışan: (*Gülerek*) Evet.

Terapist: (*Gülerek*) Ben de öyle düşünmüştüm. Sansürlenmemiş halini duyabilir miyim?

Danışan: Peki, tamam, bunu siz istediniz. Bu, saçmalığın daniskası. İşe yarayacak lanet tek bir yol bile yok!

Terapist: (*Gülümser*) Harika. Benim zihnimin de konuşma şekli bu! Ayrıca bu tarz düşüncelere sahip olmak tamamen doğaldır; neredeyse tüm danışanlarımdan duyuyorum.

Danışan: Sahi mi?

Terapist: Kesinlikle. Yani zihniniz bunun işe yaramayacağını söylüyor ve bunu söylemesine rağmen, yine de bir ekip olarak birlikte çalışabiliriz, değil mi?

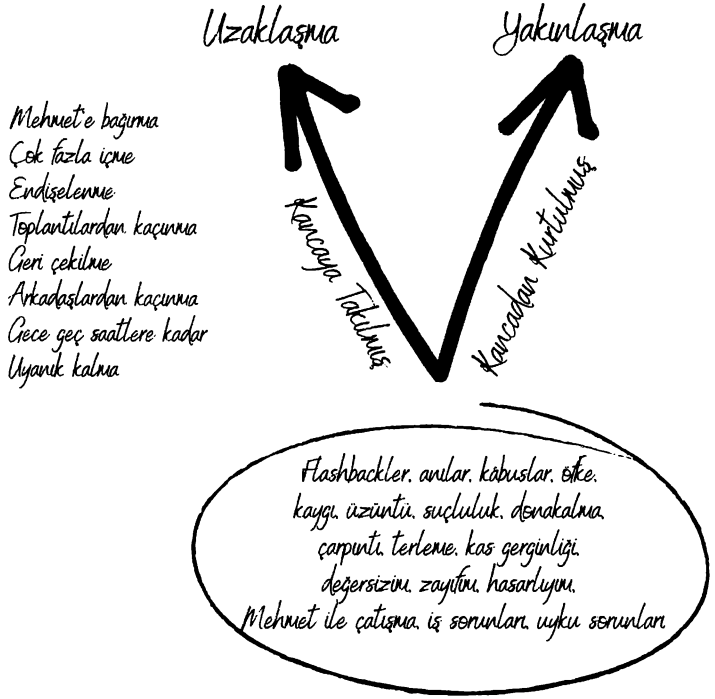
Danışan: Elbette.

Terapist: Ve zihniniz bunun işe yaramayacağını söylese bile buradaki hedeflerimiz üzerinde hâlâ mutabık kalabiliriz?

Danışan: Evet, sanırım.

Terapist: Yani hedeflerimiz çift yönlü. Bunlardan biri, bazı kancadan kurtulma becerilerini geliştirmek; böylece tüm bu zorlu düşünce ve

duygular ortaya çıktığında, onların kancasından kurtulabilirsiniz (*şeklin alt kısmındaki tüm düşünce ve duyguların etrafına bir daire çizer.*) Güçlerini ellerinden alın ve etkilerini ortadan kaldırın; böylece sizi meşgul edemezler veya sizi kısıtlayamazlar (*yaklaşma okunun yanına "kancadan kurtulmuş" kelimesini yazar.*)



Danışan: Sizce bu mümkün mü?

Terapist: Bence bunu yapabilirsiniz. Ama zihninizin benimle aynı fikirde olmasını beklemiyorum. Şu anda bir şeyler mi söylüyor?

Danışan: Hemen hemen az önceki gibi şeyler.

Terapist: Saçmalığın daniskası! İşe yaramayacak? (*Danışan başını sallar.*) Evet, zihninizin bunu tekrar tekrar söyleyeceğini tahmin ediyorum.

Ayrışma, düşüncelerimize esnek bir şekilde yanıt vermektir. Düşüncelere esnek bir şekilde yanıt vermek; onları merakla fark etmeyi, düşüncelerin kelime ve resimlerden oluştuğunu anlamayı, özgürce gelip kalmalarına ve gitmelerine izin vermeyi ve faydalı olmaları durumunda onları kılavuz olarak kullanmayı içermektedir. Terapistin, danışanın zorlayıcı düşüncelerini fark ederek, adlandırarak, normalleştirerek, onaylayarak ve onlara meydan okumadan var olmalarına izin vererek nasıl açık ve meraklı bir tavırla ayrışmayı teşvik ettiğine, modellediğine ve pekiştirdiğine dikkat edin.

Yaklaşma Adımları

Şimdi terapistin, Hale'yi, tercih noktasına ekleyeceği yaklaşma adımlarını belirlemeye nasıl teşvik ettiğini göreceğiz.

Terapist: Bu yaklaşımın ikinci amacı, istediğiniz hayatı inşa etmenize yardımcı olacak yaklaşma adımlarını artırmanızı sağlamaktır.

Danışan: Pek anlamadım...

Terapist: Pekâlâ, yaklaşma adımları temelde terapi başarılı olursa yapmaya başlayacağınız veya daha fazla yapacağınız herhangi bir şeydir. Örneğin tekrar koşmaya başlamak istediğinizden bahsettiniz. Bu sizi, inşa etmek istediğiniz hayata yaklaştırır mı?

Danışan: Evet!

Terapist: Harika. Bunu not edeceğim (*yaklaşma okunun yanına not alır*). Başka bir şey var mı?

Danışan: Emin değilim.

Terapist: Mehmet'e bağırmanın uzaklaşma adımı olduğunu söylemiştiniz, onun yerine ne yapmak istersiniz?

Danışan: Sanırım daha sabırlı olmak isterim. Öfkeden deliye dönmek yerine sakin kalmak.

Terapist: Tamam, (*not alır*) yani sakince konuşma, sabırlı olma. Peki ya içki tüketimi ile ilgili?

Danışan: İçmeyi severim!

Terapist: Hangimiz sevmez ki? Mesele şu ki, "çok içmenin" uzaklaştıran bir adım olduğunu söylemiştiniz. Terapi başarılı olursa, içme alışkanlığınız nasıl olacak?

Danışan: (*Derin bir iç çekerek*) Dürüst olmak gerekirse emin değilim. Ama şimdikinden daha az.

Terapist: O halde şimdilik sadece "orta derecede içme" yazayım mı?

Danışan: Kabul.

Terapist: Peki ya iş?

Danışan: Evet, toplantılara gidiyor olurum ve işleri takip ederim.

Terapist: İşe odaklanmanın zor olduğunu söylemiştiniz. Bu yüzden acaba "işime odaklanmayı" eklemeli miyiz?

Danışan: Evet. Bunu yapabilsem mucize olurdu!

Terapist: Peki ya arkadaşlarınız?

Danışan: Evet, evet. Arkadaşlarımla tekrar görüşmek.

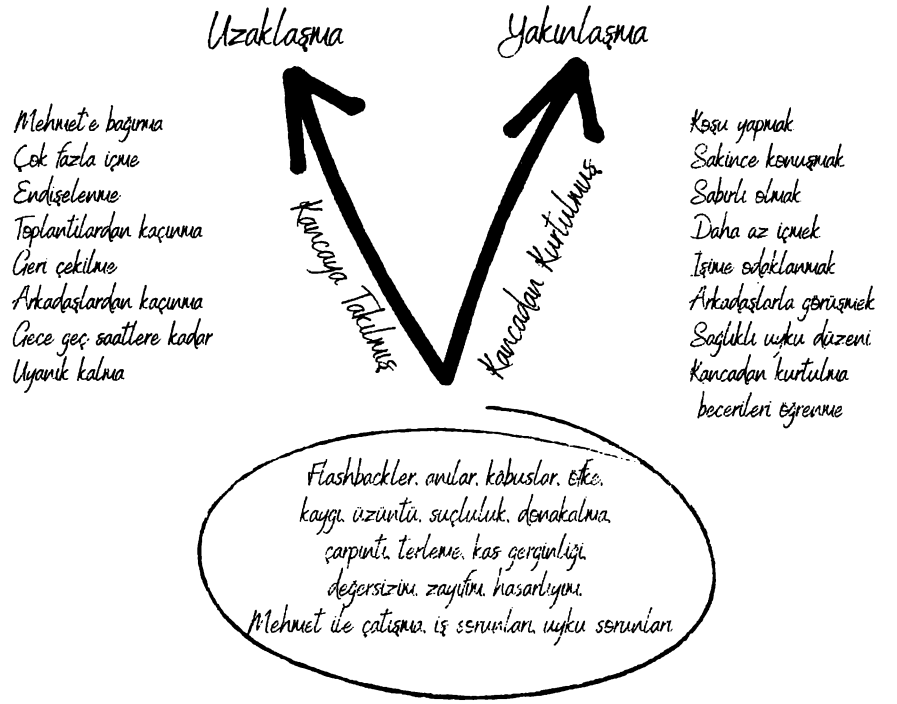
Terapist: İyi bir uyku düzeni oluşturmaya ne dersiniz?

Danışan: Evet, kulağa hoş geliyor.

Terapist: Pekâlâ, buraya bir şey daha ekleyeceğim; "kancadan kurtulma becerilerini öğrenmek" Bunun da bir yaklaşma adımı olacağını varsayıyorum, çünkü tüm bu zor şeylerden nasıl kurtulacağınızı ve donakalmayı nasıl çözeceğinizi öğretecek, değil mi?

Danışan: Evet kesinlikle.

Terapist: Tamam, bu, harika bir başlangıç. Daha sonra eklemeler yapabiliriz.



Birçok danışan yaklaşma adımlarını bulmak için yardıma ihtiyaç duyar. On beşinci bölümde bunun için birkaç stratejiyi ele alacağız. Ancak bazen, elimizden gelenin en iyisini yapmamıza rağmen, bir danışan "Bilmiyorum." diyebilir ve hatta bilmemekten endişe duyabilir. Eğer öyleyse, duygularını şefkatle onaylarız ve bu bilgi eksikliğini normalleştiririz. "Bu, bu aşamada gerçekten oldukça yaygın. Bunu daha sonra ele alınacak bir konu olarak not alabilir miyiz?" diye sorarız. Ardından, şimdilik, kancadan kurtulma becerilerine odaklanır ve yaklaşma adımlarını daha sonraya, tam olarak değerleri keşfedeceğimiz zamana bırakabiliriz.

"Süreç mi Sonuç mu?" Hakkında Bir Not

Birçok danışan kendini güçsüz hisseder ve onları güçlendirmenin bir yolu da kontrolleri dâhilinde olan şeylere odaklanmalarına yardımcı olmaktır. Mesela uykusuzluğu ele alalım. Elbette danışanlar geceleri iyi uyumak isterler, ancak bu sonuca ulaşacaklarının bir garantisi yoktur. Bu, onların doğrudan kontrolünde değildir. Kontrolleri dâhilinde olan şey uyku hijyeni ilkelerini uygulamaktır (yirmi üçüncü bölüme bakınız.) Bu nedenle terapist, Hale ile olan

seansında uykusuzluğu zor bir durum olarak ele alır ve onu tercih noktasının en altına yerleştirir. Terapist, uzaklaşma adımlarına "gece geç saatlere kadar uyanık kalma" (uykusuzluğa karşı etkisiz bir davranışsal yanıt) ve yaklaşma adımlarına "sağlıklı uyku rutini" (uykusuzluğa karşı etkili bir davranışsal yanıt) yazar. Terapist, bilinçli olarak yaklaşma adımlarına "iyi uyumak" yazmaz, çünkü istenen sonuç bu olsa da bu durum danışanın kontrolü dışındadır.

Aynısı tıbbi durumlar veya yaralanma için de geçerlidir: Tedavi veya iyileşme, bir kişinin doğrudan kontrolü dışındadır. Bu yüzden bunu sorunlu bir durum (ör. "kronik ağrı sendromu", "kol yaralanması", "kanser") olarak çerçevelendirip tercih noktasının en altına yazarız. Bu durumda uzaklaşma adımları, işler olmayan tepkiler olacaktır (ör. içki alışkanlığı, tıbbi tavsiyeden kaçınma), yaklaşma adımları ise (ör. tıbbi tavsiyeye uymak, kendine şefkat, destek aramak) etkili, işler olan yanıtlar olacaktır.

Özet

Tercih noktasının önemli bir faydası da danışanın durumunu iyi bir şekilde özetlemesidir. Ayrıca terapi hedefleri konusunda netleşmeye yardım eden görsel bir yol sunar.

Terapist: Yani, burada çizdiğim şey sadece ana hatlar ama sizce yaşadığınız temel sorunları iyi bir şekilde özetliyor mu?

Danışan: Aslında ilgi çekici (*düşünceli bir şekilde*).

Terapist: Bunu duyduğuma sevindim. Birlikte çalışmak için genel bir plan olarak... bu size uygun görünüyor mu?

Danışan: (*Başını sallayarak*) Evet, mantıklı.

Danışanın yukarıdaki yanıtı oldukça yaygındır. Basit bir görsel anlatım, genellikle karmaşık sorunları çok daha basit hale getirir. (Bu kısmen terapistin başlıca sorunların kilit yönlerine titizlikle odaklanmasından kaynaklanır. Terapist her bir semptomu ve sorunu ayrıntılı bir şekilde listeleseydi, süreç çok daha uzun sürer ve ters etki yapardı.)

Yukarıdaki diyalog daha esnek yanıtları teşvik etmek için sorunlara yeni bir perspektiften bakmayı, yani yeniden çerçevelemeyi içermektedir. Çoğu danışan, sorunun zorlayıcı içsel yaşantılardan kaynaklandığını ve terapinin

amacının onlardan kurtulmak olduğuna inanır. Ancak ACT, radikal bir bakış açısı sunar: Sorunlarımızı yaratan duygularımız ve bilişlerimiz değil, onlarla birleşme veya onlardan kaçınma çabamız sonucunda ortaya çıkan etkin olmayan davranışlardır.

Sorunun "kancaya takılmak" ve "uzaklaşma adımları" olduğu; panzehrin ise "kancadan kurulma becerileri" ve "yaklaşma adımları" olduğu bu yeni bakış açısını başarılı bir şekilde danışana açıkladığımızda hem sorunları hem de terapi hedeflerini yeniden çerçevelemiş oluruz. (Elbette, işler her zaman yukarıdaki gibi sorunsuz gitmez. Bazen danışanların olumsuz tepkileri olabilir ve bunlarla nasıl başa çıkılacağına on dokuzuncu bölümde bakacağız.)

Basit Bir Ödev

Yukarıdakileri gözden geçirdikten sonra, artık ev ödevi için tercih noktasını kullanabiliriz:

Terapist: Bir sonraki seansa kadar, bugün yaptıklarımızı geliştirmek için bir şeyler yapmak ister misiniz?

Danışan: Ne gibi?

Terapist: Gün içinde ne zaman yaklaşma adımları veya uzaklaşma adımları attığınıza bakın. Yaklaşma adımları attığınızı fark ettiğinizde biraz yavaşlayın ve "Evet, burada kıymete değer bir şey yapıyorum." diyerek bunu takdir edin. Olmak istediğiniz biri gibi davranmanın, istediğiniz tarzda bir yaşam kurmak için bir şeyler yapmanın nasıl bir şey olduğuna dikkat edin.

Danışan: Peki.

Terapist: Ayrıca, uzaklaşma adımları attığımızda çoğu zaman bunu hemen fark edemeyebiliriz. Bu yüzden, uzaklaşma adımı attığınızı fark ettiğinizde bir an için durun, fark edin ve bunun için kendinizi hırpalamayın. Bu noktada, sizi kancaya takan duygu ve düşünceleri tanımlamaya bakın. Kendinize "Ben neyin kancasına takıldım?" diye sorun.

Danışan: Tamam, bunu yapabilirim.

Bu ödevi çeşitli şekillerde detaylandırabiliriz. Danışana boş bir tercih noktası şekli verip hatırlatıcı olarak göze çarpan bir yere koymasını isteyebiliriz. Tamamlanan tercih noktasının fotoğrafını çekip bunu da bir hatırlatıcı olarak kullanabilirler veya Ekstra İçeriklerdeki çalışma sayfalarını kullanarak yaklaşma ve uzaklaşma adımlarının kaydını tutabilirler. Bu, danışanların kendilerine dair farkındalık kazanmalarına yardımcı olacak hızlı bir yöntemdir. Bu sayede danışanlar davranışlarının işler olup olmadığını ve sorunlu davranışlarını tetikleyen düşünce, duygu ve durumları fark edebilirler.

Tercih Noktası Formunu Doldurmak

Şimdi sıra sizde: Mevcut bir danışanınız için bir tercih noktası formu doldurma zamanı. Ekstra İçeriklerden boş bir şablon indirebilir veya kendiniz şekli bir kâğıda çizebilirsiniz. (Lütfen bunu bir danışanınıza hemen uygulamayı düşünmeseniz bile şimdi yapın, çünkü bu, ACT modelini anlamanıza yardımcı olacaktır. Bu uygulamaya yaklaşık on dakika ayırabilirsiniz.)

Danışanınız Neyin Kancasına Takılmış?

Uygulamaya, tercih noktasının en alt kısmından başlayın. Aşağıdakileri yazmak için sayfanın alt çeyreğinin tamamını kullanabilirsiniz:

Durumlar: Danışan, hangi zor durumlarla mücadele ediyor? Bu durumlar sosyal, tıbbi, mesleki, finansal, yasal, aile içi sorunları ve ilişki sorunlarını içerir.

Düşünceler ve duygular: Danışan, hangi zorlayıcı içsel yaşantılarla mücadele ediyor? Bunlar düşünce, duygu, anı, imaj, dürtü, duyum ve fizyolojik tepkileri içerir.

Uzaklaşma Adımları

Ardından danışanın uzaklaşma adımlarını yazın. **Danışan** hangi açık ve örtük davranışları problem olarak **görüyor**?

Yaklaşma Adımları

Son olarak, yaklaşma adımlarını yazın. Bu bölüm genellikle tamamlanması en zor olan bölümdür. Danışanlar genellikle karşılaştıkları zor durumları,

mücadele ettikleri düşünce veya duyguları ve yaptıkları problemli davranışları tanımlamada iyidirler. Ancak çoğu zaman değerleri ve değerlerle uyumlu hedefleri veya eylemleri tanımlamakta zorlanırlar. Dolayısıyla, buraya yazacak çok az şey bulsalar veya hiçbir şey bulamasalar bile bu, altın değerinde bir bilgidir. Zira bu durum araştırmanız gereken önemli alanların altını çizmektedir.

Peki, bu alıştırma nasıl gitti? Umarım bu alıştırma, karmaşık konulara TOACT ile nasıl yaklaşılacağı konusunda fikir edinmenizi sağlamıştır. (Elbette, tercih noktasıyla ilgilenmiyorsanız onu kullanmak *zorunda değilsiniz*; alternatif pek çok yol olabilir. Eğer tercih noktasını beğendiyseniz de ondan faydalanacak birçok yol bulabilirsiniz.)

Özellikle kompleks bir görünümde gelen, çoklu sorunları ve eş tanıları olan danışanlar tercih noktasını *aşırı* basite indirgeyici olarak algılayabilir mi? Bu, elbette mümkün; ancak, (a) danışanın yaşadığı zorlukları şefkatle onayladığımız ve (b) "Belli ki sorunlarınız bundan çok daha karmaşık. Bu araç, hemen pratik bir şeyler yapmaya başlayabilmemiz için odağı daraltmanın bir yoludur." şeklinde anlaşılır bir biçimde açıkladığımız sürece böyle algılama ihtimalleri düşüktür.

Tercih Noktasından Sonra Sırada Ne Var?

Tercih noktasını tamamladıktan sonra, danışanlara bir seçenek sunabiliriz: Önce yaklaşma adımlarına mı, yoksa kancadan kurtulma becerilerine mi odaklanmak isterler? Eğer ilki ise, değerlere ve değer odaklı davranışlara geçeriz. Eğer ikincisi ise, dört temel kendindelik becerisinden herhangi birine geçebiliriz (ayrışma, kabul, anla temas ve bağlamsal benlik.) Hangi seçeneği seçerlerse seçsinler, ilk görevimiz, hem düşünce ve duygularının kancasından kurtulmalarına hem de değerleri doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olacak ve hemen kullanmaya başlayabilecekleri, pratik, travmaya duyarlı kendindelik becerisi öğretmektir (bunu sekizinci bölümde ele alacağız).

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerin beşinci bölümünde Tercih Noktası'nın yazdırılabilir kopyalarını, Tercih Noktası ile Matriksin (Başka bir popüler ACT tekniği.) karşılaştırmasını ve yaklaşma-uzaklaşma adımlarının çalışma sayfasının yazdırılabilir versiyonlarını bulabilirsiniz.

Ana Fikir

Tercih noktasını "geçici" vaka kavramsallaştırması, ACT modelini açıklama, terapi hedefleri belirleme, bir seans için gündem belirleme ve kendine dair farkındalık yaratma gibi birçok amaç için kullanabiliriz. Muhtemelen başka birçok pratik faydasını göreceğiniz bu aracı uygulamaya zaman ayırmanıza değecektir.

6. BÖLÜM

Önümüzdeki Yolculuk

Böylece birinci kısmın sonuna geldik ve şimdi önemli olan soru şu: Kitabın geri kalanını en iyi şekilde nasıl kullanabilirsiniz? Aslında, iki seçeneğiniz var. Birinci seçenek, her bölümü sanki bir protokolü takip ediyormuş gibi sırayla çalışmaktır. TOACT bir protokol değildir ama eğer ACT'te acemiyseniz ilk seçenek sizin için mantıklı olacaktır. Bununla birlikte ACT'te daha deneyimliyseniz herhangi bir bölümden yararlı olanı alıp terapinin herhangi bir noktasında gerektiği gibi uygulayacağınız ikinci seçeneği öneririm. Yine de devam etmeden önce, TOACT'ın dört esnek aşamasına (kitapta ikiden beşe kadar olan kısımlar) ve kaçınılması gereken bazı yaygın tehlikelere göz atalım.

Dört Esnek Aşama

Şimdi terapinin dört aşamasını ele alalım. Lütfen bu aşamaların değişkenlik gösterebileceğini de göz önünde bulundurun. Bu aşamaları hafifçe tutup, esnek bir şekilde uygulayın.

Birinci aşama, yani terapiye başlama genellikle iki seans sürer: Değerlendirme seansını -öykü aldığımız, bilgilendirilmiş onam aldığımız ve terapi hedeflerini belirlediğimiz seans- aktif terapi uygulamasının ilk seansı takip eder.

İkinci, üçüncü ve dördüncü aşamalar genellikle birkaç seans sürer. Seans sayısı; danışanın travma geçmişinin kapsamına ve şiddetine, sorunların çokluğuna, TOACT'a ne kadar iyi yanıt verdiğine, yeni becerileri ne kadar uyguladığına ve elbette ne kadar etkili çalıştığımıza bağlı olarak değişir.

Çoğu danışan için bu kitaptaki *her şeyi* ele almak yaklaşık sekiz ila on iki seans (belki de daha fazla) alacaktır, ama neyse ki her şeyi ele almak zorunda değiliz, çünkü TOACT'ın her bir bileşeni kendi başına da faydalıdır. Örneğin bir danışana esnek, travmaya duyarlı kendindelik becerisi kazandırabiliriz ve biz bu danışanı tekrar görmesek bile danışan bundan çok büyük fayda sağlayabilir. Benzer şekilde yalnızca ayrışmaya, değerlere veya kendine şefkate odaklanan bir seans, modelin geri kalanı olmaksızın tek başına bile büyük ölçüde faydalı olabilir. Hepsini ele almayı istememiz doğaldır, ama gerçekte bu her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle bu kitaba otuz üçüncü bölümü, yani "Kısa Bir Müdahale Olarak TOACT"ı ekledim.

Aşağıdaki tablo bu dört esnek aşamayı özetlemektedir.

TOACT'ın Aşamaları

Birinci Aşama: Terapiye Başlamak (1-2 seans)	• Öykü alma • Bilgilendirilmiş onam alma • Terapi hedefleri oluşturma • Travma üzerine psiko-eğitim • Çapa atma
İkinci Aşama: Anda Yaşamak (4-6 seans)	• Ayrışma • Kabul ve kendine şefkat • Değerleri netleştirme • Değer odaklı davranış • Yıkıcı kalıpları kırma • Bedenle çalışma • Gevşeme, uyku ve kendini yatıştırma • Esnek bir benlik algısı geliştirme • İlişki becerileri • Kendinde bir duruşla takdir etme

Üçüncü Aşama: Geçmişi İyileştirmek (2-4 seans)	• "İçerideki çocuk" egzersizi • Yas • Affetme • Travmatik anılara maruz bırakma
Dördüncü Aşama: Geleceği İnşa Etmek (2-4 seans)	• Uzun vadeli hedefler • Koruma ve önleme planları • Travma sonrası büyümeyi keşfetme • Terapiyi sonlandırma

Bu aşamalar birbiriyle iç içe geçebilir. Her zaman ilk olarak uyguladığımız birinci aşama dışında, aşamalar arasında istediğimiz gibi serbestçe hareket edebiliriz. Örneğin ikinci aşamada "tümdengelim" yaklaşımı (bilişlerle çalışmak) yerine daha çok "tümevarım" yaklaşımıyla (beden, duygu ve duyumlarla çalışmak) ilerlemek istiyorsak, kutunun alt yarısında listelenen stratejilerle başlayıp daha sonra yarıdakilere geçebiliriz. Benzer şekilde bazı danışanlar için önce "geçmişi iyileştirmek" üzerinde çalışmak isteyebiliriz. Bu durumda, ilk olarak üçüncü aşamadaki stratejilere odaklanırız ve sonra ikinci aşamaya geçeriz.

Travmatik Anılara Maruz Bırakmaya Hangi Aşamada Başlarız?

Diğer birçok modelden farklı olarak, TOACT'ta travmatik anılara maruz bırakmayı terapide sona bırakma eğilimindeyiz. Bunun birkaç nedeni var. Birincisi, travmatik anılara maruz bırakma genellikle gerekli olmayabilir. Pek çok danışan böyle bir çalışmaya hiç ihtiyaç duymadan da hayatında, sağlığında ve iyilik halinde önemli ilerleme kat edebilir. Örneğin DSÖ'nün mülteci kamplarına yönelik ACT protokolünde, katılımcılar travmatik anılara maruz bırakmadan olumlu sonuçlar elde etmişlerdir (Tol ve arkadaşları, 2020).

İkincisi; eğer böyle bir çalışma gerekliyse danışan ayrışma, kabul, çapa atma, bağlamsal benlik ve kendine şefkat becerilerini kazandıktan sonra bunu yapmak çok daha kolay olacaktır.

Üçüncüsü, danışanlar genellikle değer odaklı hedeflerle açıkça temas ettiğinde bu zorlu çalışmayı yapmaya daha istekli olurlar. Örneğin bir danışanın eşiyle cinsel yakınlığı yeniden kurmak istediğini, ancak cinsel saldırı anılarını tetiklediği için bu tür aktivitelerden kaçındığını varsayalım. Danışanlar terapinin başında "Travmadan kurtulmak için bu gerekli." rasyoneliyle yapılan maruz bırakma yerine terapinin ilerleyen zamanlarında spesifik değer odaklı bir hedefe ulaşma amacıyla yapılan maruz bırakmaya daha motive olabilirler.

Terapistlerin Kaçınması Gereken Üç Yaygın Tuzak

Ne demişler, "Erken uyarılan, erken önlem alır." Bu yüzden, terapistlerin kaçınması gereken üç yaygın tuzağa erkenden değinmek istiyorum. Bu tuzaklara dikkat edin, çünkü çooook kolay yakalanabilirsiniz.

1. Tanı ile Birleşme

Tanısal etiket, faydalı bilgilere ve etkili tedaviye erişim sağladığı sürece yararlıdır. Ancak damgalanmayı arttırdığı, kusurlu veya yetersiz olma duygusuyla birleşmeyi beslediği veya başarısız bir tedaviye yol açtığı durumda faydalı olmaz. Terapistler tanılarla birleştiğinde ve önündeki biricik insan yerine DSM bozukluğunu tedavi etmeye çalıştığında sorunlar ortaya çıkabilir.

Bu tuzaktan kaçınmak için tanı etiketlerinden esnek bir şekilde faydalanın. Konuya ACT gözüyle bakın; birleşmeyi, kaçınmayı, değerlerden uzaklığı, işler olmayan eylemi ve anla temasın kaybını tespit edin. Bu bakış açısı müdahale için birçok imkân sunacaktır.

2. ACT'i Uygulamak Yerine ACT Hakkında Konuşmak

Bu, ACT terapistlerinin sıklıkla düştüğü bir tuzaktır. ACT hakkında konuşmayı seviyoruz, çünkü pek çok ilginç metafor ve etkileyici psiko-eğitim uygulamaları bulunmakta. Ancak nasıl ki piyano çalmayı sadece onun hakkında konuşarak öğrenemezsek, danışanlarımız da sadece metaforları duyarak veya ACT süreçlerinin nasıl faydalı olduğunu tartışarak yeni ACT becerileri geliştiremezler. Danışanların seans içerisinde yeni ACT becerilerini -duyguları fark etme ve adlandırma, bedenlerini dikkatli bir şekilde

tarama, kendine şefkat uygulaması gibi- öğrenmelerine ve uygulamalarına aktif olarak yardım etmeliyiz. Ayrıca bu becerileri evde düzenli olarak uygulamaları için onları teşvik etmeliyiz. (Terapistlerin ACT'i uygulamaktansa ACT hakkında konuştuklarını çoğunlukla anlayabilirim. Çünkü "Kabul hakkında konuştuk." veya "Kâğıdı itme metaforunu yaptık." veya "Danışandan bunun üzerinde düşünmesini istedim." gibi şeyler söylerler. Kabulün ne olduğunu ve nasıl yardımcı olabileceğini kısaca tartışmak ve bunu bir metaforla göstermek faydalı olabilir. Ancak sonrasında seans içinde kabul becerilerini aktif olarak uygulamanız gerekecektir.)

3. Terapistin Kaçınması

Travma ile çalışmak zorlayıcıdır. Terapistler bazen kendi rahatsız edici düşünce ve duygularından kaçınmaya çalışarak terapinin etkinliğini baltalarlar. Farkında olmadan, danışanları travmatik anıları veya intihar düşünceleri hakkında konuşmaktan caydırabilir, zorlayıcı yaşantısal egzersizlerden kaçınabilir ya da gerekli olduğunu bilseler bile maruz bırakma uygulamasından geri durabilirler. Terapistin kaçınması genellikle bir önceki başlıkta bahsettiğimiz "ACT'i uygulamak yerine ACT hakkında konuşmak" tuzağında önemli bir faktördür. Çoğumuz için konuşmak, sohbet etmek ve tartışmak zorlayıcı deneyimsel çalışmalar (özellikle maruz bırakma) yapmaktan çok daha kolaydır. Dolayısıyla etkili olabilmek için ACT'i kendimize uygulamamız gerekir. Terapistler olarak seanslarda ortaya çıkan tüm sıkıntılara alan açarak değerlerimize uyumlu bir şekilde, etkili eylemlerde bulunma kararlılığı göstermeliyiz.

Hangi Ölçekleri Kullanabiliriz?

Çoğu terapist, danışanların ilerlemesini takip etmek için ölçekler kullanır. Bunlar; travmaya özgü ölçekleri (Ör. Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi [PCL-6]), genel psikolojik sıkıntı ölçeklerini (Ör. Kessler Psikolojik Sıkıntı Ölçeği [K6]), yaşam kalitesi ölçeklerini (Ör. Genel Sağlık Anketi [GHQ]) veya ACT'e özgü ölçekleri (Ör. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği [MEAQ-30]; Kabul ve Kararlılık Süreçlerinin Kapsamlı Değerlendirmesini [CompACT]) içerebilir. TOACT için önerilen belirli bir ölçek yoktur. Bu nedenle kişisel tercihinize göre seçim yapabilirsiniz.

Pratik Öneri

Ölçekleri doldurmak, ACT uygulayarak daha iyi bir şekilde değerlendirilebilecek olan kıymetli seans süresini tüketir. Bu nedenle danışanlardan bunları seanstan önce veya sonra doldurmalarını talep etmeyi göz önünde bulundurun.

Ana Fikir

TOACT uygulamak için tek bir "doğru" sıralama yoktur. Yukarıdaki terapi aşamaları temel ilkeleri kabataslak belirtir. Bunları genel hatlar olarak kabul edip esnek bir şekilde uygulayın. Bir yolculuğa çıkıyorsunuz ve bu kitap, kesin olarak planlanmış bir seyahat programından ziyade, keşfedilmeye değer ilginç yerler için bir rehber gibi. Bu yüzden faydalı olanı alın, gerisini bırakın ve her şeyi ihtiyaçlarınıza göre uyarlayın ya da değiştirin.

İKİNCİ KISIM

Terapiye Başlama

7. BÖLÜM

Sağlam Temeller

Terapinin ilk seansında (değerlendirme seansı); öykü ve TOACT için aydınlatılmış onam alma, terapinin hedeflerini belirleme ve travma hakkında psiko-eğitim verme gibi ele alınması gereken çok şey vardır. Eğer bütün bunları yapmaya vaktiniz olmazsa ikinci seansta da kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Aydınlatılmış onam konusunu dördüncü bölümde, travma üzerine psiko-eğitimi ise beşinci bölümde ele aldık, bu yüzden burada diğer ögeler üzerinde duracağız.

Anlatılmamış Öykü

Maya Angelou'nun söylediği gibi, "İçimizde anlatılmamış bir öykü taşımaktan daha büyük bir ızdırap yoktur." Bu nedenle danışanlarımız acıları ve umutları, aşkları ve kayıpları hakkında konuşurken onları dikkatle dinleriz. Onlara görülebilecekleri, duyulabilecekleri ve anlaşılabilecekleri bir "kutsal alan" yaratırız. Hissettiklerine değer verir ve normalleştiririz. Öykülerini dinler, anlayış ve şefkatle karşılık veririz. İyileşme süreci böyle başlar.

Ancak bu, sadece bir başlangıçtır. Destekleyici, yansıtıcı ve şefkatli bir dinleme, travmanın iyileşmesi için yeterli olmaz. Danışanın öyküsünü, psikolojik esneklik geliştirmek için bir giriş kapısı olarak kullanmalıyız. Bu nedenle yeni danışanlarla karşı karşıya geldiğimizde ve öykülerini dinlediğimizde bu geçişe yardımcı olabilecek her şey için gözümüzü açık tutmalıyız.

İlk görüşmenin büyük bir kısmı öykü almayı içerir ve bunu nasıl yaptığınız geçmişte aldığınız eğitimlere bağlı olacaktır. Kısa süreli terapi alanında

eğitim almış terapistler kısa bir öykü alırlar ve hemen daha sonra ilk görüşmede aktif müdahaleye geçerler. Daha geleneksel eğitim almış terapistler aktif müdahaleye başlamadan önce bir veya iki seansı öykü almak için kullanabilirler. Şunu aklınızda bulundurun: Danışanların tüm travma geçmişlerini ilk görüşmede öğrenmemize gerek yoktur. Temel sorunlarının kısa bir görüntüsü ve ilgili geçmiş olayların genel bir taslağı ile başlamak yeterli olacaktır. Daha sonra üzerinde durduğumuz konuyla alakalı ihtiyaç duyulan bilgileri toplayabiliriz.

Danışanlar Travmaları Hakkında Konuşmak Zorunda mı?

Hayır. Danışanlar travmaları hakkında konuşmak zorunda değildir. (Danışanlar hiçbir şey yapmak *zorunda* değildir!) Öyle ki, eğer danışanlar kendi istekleri dışında travmaları hakkında konuşmaya zorlanır veya buna mecbur bırakılırlarsa bu onların yeniden travmatize olmaları riskini taşır. Bu nedenle danışanların geçmişini ve bunun onları nasıl etkilediğini anlamak istesek de psikolojik esneklik kazanmalarına yardım etmek için her ayrıntıyı bilmemize gerek yoktur. Eğer istemiyorlarsa onları bu konuda konuşmaya zorlamayız. Bazı danışanlar, travmanın içerdiği duygusal acıyla başa çıkmak için yeterli ayrışma, kabul ve anda kalma becerilerine sahip olana kadar travmalarını anlatmayabilirler. Bu nedenle danışanlar travmaları hakkında konuşmak istemiyorlarsa veya konuşamıyorlarsa, konuşmak *istedikleri* konularla TOACT becerilerini geliştirmeye başlarız.

Danışanlar travmaları hakkında konuşmak istediklerinde ve *konuşabildiklerinde* yavaş ve temkinli adımlarla ilerleriz: "Bu konu hakkında konuşmaya devam etmek istediğine emin misin?" gibi cümlelerle gönüllülüklerini kontrol ederiz. Travmaları hakkında konuşurken nasıl hissettiklerinin veya ne düşündüklerinin farkında olmaları için onları sıkça teşvik eder ve tepkilerini dikkatlice gözlemleriz. Danışan herhangi bir noktada duygusal olarak bunalmış ya da bilişsel olarak aşırı derecede birleşmiş görünürse, bir flashback ortaya çıkarsa ya da disosiyasyonu andıran eylemler görürsek, öykü almayı bırakıp tepkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak için aktif müdahaleye geçeriz (sekizinci bölüme bakınız). Daha sonra, danışanın rahatlamış, kendine gelmiş ve etkileşime açık olduğunu gözlemlediğimiz noktada öykü almaya devam edebiliriz.

Değer Ver, Değer Ver, Değer Ver

Danışanın yaşadığı travmatik olaylara karşı gelişen nörobiyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerine tekrar tekrar değer verdiğimizi ve normalleştirdiğimizi söylemeye artık gerek olmadığını umuyorum. Bunların travmatik olaylara karşı verilen normal tepkiler olduğunu; zihnimizin, beynimizin ve vücudumuzun bizi güvende tutmak için bu yollara başvurduğunu açıkça ifade etmemiz gerekir. (Aşırı hevesli terapistler değer vermenin, ayrışma ve kabulde ilk adım olduğunu genellikle unutur ve bu önemli alt yapıyı kurmadan temel ACT becerilerine geçerek istemeden de olsa danışanların deneyimlerini değersizleştirebilirler.) Zira birçok danışan travmayla baş etmek için sonradan utanç ya da suçluluk duydukları birçok şey yapmıştır. Bu yüzden bu davranışlara değer vermek, değer vermek ve değer vermek isteriz. Danışanlara şu mesajı vermek isteriz: "Yaşadığın şeyle baş edebilmek için yapman gereken şeyi yaptın. Yaptıkların o an bir amaca hizmet etti."

Kontrol Etmek

Öykü alırken zaman zaman danışandan kendisini "kontrol etmesini" ve duygularını fark etmesini isteyebiliriz. Örneğin, "Bir saniyeliğine durdurma tuşuna basabilir miyim? Anlattıklarınızın devamını dinlemek istiyorum ama çok üzgün göründüğünüzü fark ettim. Şu anda ne hissettiğinizi sorabilir miyim?" deyip sonrasında "Şu an bu hissi bedeninizde nerede hissediyorsunuz?" ve "Bu hisse ne isim verirdiniz?" sorularıyla devam edebiliriz.

Bunu yapmak bize değerli bilgiler sağlayacaktır. Danışan hiçbir şey hissetmediğini veya ne hissettiğini bilmediğini söylerse, bu muhtemelen yaşantısal kaçınmaya ve iç dünyasından kopukluğa işaret eder. Öte yandan, danışan göğsünde sıkışma ve midesinde düğümlenme olduğunu söyler ve bunu "kaygı" olarak etiketlerse bu, anla temas kurma, duyguları fark etme ve adlandırmada bazı yararlı becerileri olduğunu gösterir. Sonrasında, danışanı bu hisleriyle "birlikte kalmaya" davet ederek hissettiklerine "alan açma ve kabul" becerilerini ölçebiliriz. Eğer bunu yapamıyorsa sorun değil ama yapabilirse bu, kabul becerilerini geliştirmek için iyi bir başlangıç olacaktır.

Danışanın kendi düşüncelerini fark etme yeteneğini değerlendirmek için benzer bir yol seyredebiliriz: "Merak ediyorum da benimle şu an çok kişisel bir şey paylaşıyorsunuz. Acaba aklınızdan geçenleri duyabilseydim, bu konu hakkında zihninizin size ne söylediğini duyardım?"

Güçlü Yönler ve Kaynaklar

Danışanlar sorunları hakkında konuşurken onları şefkatlice dinler, zorluklarına değer verir ve psikolojik katılığa karşı uyanık oluruz. Ancak bu, denklemin sadece yarısıdır. Aynı zamanda danışanların yeteneklerini, güçlü yanlarını ve kullanabilecekleri kaynakları keşfetmek de isteriz. Bunu yapmak için şunları sorabiliriz:

- Hayatınızda işlerin yolunda gittiği ya da iyi olduğunu düşündüğünüz bir alan var mı?
- Ne yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Herhangi bir hobiniz veya ilgi alanınız var mı?
- Yaptığınız herhangi bir şey size bir anlam, bir amaç veriyor mu? Ya da daha büyük bir şeyle bağ kurduğunuza dair bir his veriyor mu? Gurur veya başarma hissi? Ya da kendinize karşı dürüst olduğunuza dair bir his?
- Zor duygu ve düşüncelerin ortaya çıktığı, ancak sizin için gerçekten önemli olan şeyleri yapmaktan sizi alıkoymalarına izin vermediğiniz zamanlar var mı?

Bu tür sorular daha sonra değerler ve değer odaklı eylemler için bir çıkış noktası olarak kullanabileceğimiz güçlü yönler ve kaynaklara değinir.

Terapi Hedeflerinin Oluşturulması

ACT ile uyumlu terapi hedeflerini erkenden belirlemek önemlidir. Bu hedefler vaktinde belirlenmezse danışanın bizim vadettiklerimizden farklı beklentileri olduğunu fark edebiliriz. Bu, zorlayıcı bir durum olabilir. Danışanlar genellikle güçlü bir yaşantısal kaçınma ajandasına sahiptir; temel amaçları "daha iyi hissetmek" ve istenmeyen düşünce, duygu ve anılardan kurtulmaktır. Bu tür "duygusal hedefleri" kabul etmemiz durumunda büyük sorunlar meydana gelir. Bu yüzden bu hedeflerin ustaca yeniden çerçevelenmesi gerekmektedir.

Duygusal Hedefler Nasıl Yeniden Çerçevelenir

Aşağıdaki örnek (Strosahl ve arkadaşları, 2012), duygusal hedefleri ortaya çıkarmak için iyi bir yoldur.

Terapist: Seanslarımızdan ne beklediğinize dair bir fikir edinmek istiyorum. Lütfen bu cümledeki boşluğu doldurur musunuz? "Terapinin benim için işe yaradığını ... olduğunda anlayacağım..."

Danışanlar hemen her zaman boşluğu şu gibi duygusal hedeflerle dolduracaktır: "Kaygılı hissetmediğimde, kendimden şüphe duymayı bıraktığımda, depresif hissetmediğimde, çok öfkelenmediğimde, sinirli hissetmediğimde, gergin hissetmediğimde, anılar ve kâbuslardan kurtulduğumda, hissiz ve boş hissetmeyi kestiğimde, olayları kişisel algılamayı bıraktığımda, huysuz davranmayı bıraktığımda, herhangi bir acı hissetmediğimde..." Tüm bu hedeflerin ajandası aynıdır: Yaşantısal kaçınma, *yani istenmeyen düşünceler, duygular ve hislerden kurtulmaktır.*

Bazen bu, danışan tarafından şöyle de ifade edilebilir: "Bunu aştığımda, eski halime döndüğümde, normal olduğumda, kendimi inşa ettiğimde, herkes gibi olduğumda, bunu arkamda bıraktığımda, kendim hakkında iyi hissettiğimde, hayatıma devam ettiğimde." Bu durumda onlara şunu sorarız: "Bunu başardığını nereden anlayacaksın?" Danışanın bir sonraki cevabı ajandasını belli edecektir: "XYZ hissederdim veya ABC hissetmeyi bırakırdım."

Diğer duygusal hedefler şunlardır: "Mutlu olduğumda, iyi hissettiğimde, normal hissettiğimde, kendime daha fazla güvendiğimde, sakin hissettiğimde, tekrar gülmeye başladığımda, neşeli hissettiğimde, rahat hissettiğimde, hayat hakkında olumlu hissettiğimde." Biz de şu cevabı verebiliriz: "Yani aslında hissetmek istediğiniz şeyleri hissetmiyorsunuz. Peki, bunların yerine ne düşünüyor ve hissediyorsunuz?" Bu soru genellikle istenmeyen düşünceleri ve duyguları ortaya çıkarır.

DUYGUSAL HEDEFLER NORMALDİR!

Yukarıda listelenen tüm hedefler *normaldir*. Hepimiz yaşantısal kaçınma yaparız. Herkes iyi hissetmek ister ve kötü hissetmekten kaçınır. Sorun şu ki, aşırı yaşantısal kaçınma ve bundan kaynaklanan sorunlar travma ile ilgili bozukluklarda merkezî bir rol oynar. Bu yüzden bu tür hedefleri kabul etmek bu sorunları güçlendirir. Danışanlarımız genellikle acı veren düşünceler, duygular ve anılar tarafından derinden yıpranmış, bunalmış veya yaralanmışlardır. Biz de onların psikolojik ızdıraplarını olabildiğince çabuk bir şekilde

azaltmak isteriz. Ancak bunu acı verici içsel yaşantılardan kaçınarak veya kurtulmaya çalışarak yapmıyoruz. Bu yüzden bu hedefleri danışanla karşı karşıya gelmeden ACT'e uygun hale getirmemiz ve yeniden çerçevelememiz gerekir. Örneğin asla, "ACT ile zor duygu ve düşüncelerinden kurtulmaya çalışmıyoruz. Bu yaklaşım 'iyi hissetmek' ile ilgili değil." demeyiz. (Özellikle yayınlanmış 3000'den fazla araştırma duygusal acının *azalacağını* ve danışanların iyi *hissedeceğini* gösterirken.)

ACT İÇİN "KAPSAYICI" HEDEF

Şanslıyız ki, elimizde her danışanın kullanabileceği, ACT ile uyumlu bir "kapsayıcı" hedef var. Duygusal kontrolle ilgili herhangi bir hedefi hızlıca yeniden çerçeveleyen basit bir cümle: "Zorlu duygu ve düşüncelerle daha etkili bir şekilde baş etmek için yeni beceriler öğrenmek." Danışanın ne tür zorlu bireysel deneyimlerden kaçınmak istediğini öğrendiğimizde şunu söyleyebiliriz:

Terapist: Karşı karşıya geldiğiniz bazı zorlu düşünceler, duygular ve anılar var. Şunlar gibi: (*Burada birkaçından bahsedin.*) Bu yüzden yapabileceğimiz şeylerden birisi bu şeylerle daha etkili bir şekilde baş etmeniz için birkaç yeni beceri öğrenmenize yardımcı olmak.

İşte iki örnek:

Danışan: Bazı şeyleri bu kadar kişisel algılamazdım. Deniz benimle dalga geçtiğinde bu kadar üzülmezdim.

Terapist: Peki, şu anda bir şeyleri kişisel algıladığınızda ya da bunlar sizi üzdüğünde ne tür duygu ve düşünceler deneyimliyorsunuz? (*Cevap alın.*) Ve bu duygu ve düşüncelerin kancasına takıldığınızda ne yapıyorsunuz? (*Cevap alın.*) Burada yapabileceğimiz şeylerden bir tanesi bu zorlu duygu ve düşüncelerin kancasından nasıl kurtulacağınızı öğrenmenize yardımcı olmak. Yani sizi oradan oraya çekiştirmemeleri için bu zorlu duygu ve düşüncelerin gücünü ve etkisini onlardan almak. Bu işe yarar mıydı?

Danışan: Daha özgüvenli olmak istiyorum.

Terapist: Özgüvenden kastınız nedir?

Danışan: Yani kendimden memnun olmak.

Terapist: Anladım, yani kendiniz hakkında farklı düşünmek ve hissetmek istiyorsunuz; daha pozitif ve daha iyimser gibi mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Sanırım kendinizle ilgili istemediğiniz duygu ve düşünceler ortaya çıkıyor, biraz daha bahseder misiniz, nedir onlar? (*Cevap alın.*) Ve bu duygu ve düşüncelerin kancasına takılı kaldığınızda ne yapıyorsunuz? (*Cevap alın.*) Burada yapabileceğimiz şeylerden bir tanesi bu zorlu duygu ve düşüncelerle baş etmenizi sağlayacak yeni beceriler öğrenmenize yardımcı olmak. Böylece onların güçlerini ellerinden alırız ve artık sizi aşağı çekemezler ya da geride tutamazlar. Bu, işe yarar gibi geliyor mu?

Bazen bir danışan en çok istediği şeyin kötü anılarından kurtulmak olduğunu söyleyebilir. Bu durumda, Korku Filmi metaforu (Harris, 2015) işe yarar.

Korku Filmi Metaforu

Terapist: Anılardan canımız istediği zaman kurtulamayız, beynin bir sil tuşu yoktur, ancak bu anıları değiştirebiliriz. Bu anıların korkunç bir korku filmi olduğunu varsayalım, tabii ki de anılar çok daha korkunç, çünkü korku filmleri kurguyken bu anılar aslında gerçekten yaşandı. Şu anda anılarınız aklınıza geldiğinde olan şey şu: Büyük bir ekranda bir korku filmi izliyorsunuz, yapayalnızsınız. Gecenin bir yarısı, kırsalın ortasında büyük ve boş bir evdesiniz. Dışarıda bir fırtına var. Bu, dehşet verici ve aşırı stresli. Oysa bu anılara verdiğiniz tepkileri değiştirebiliriz. Şimdi yine aynı filmi izliyorsunuz fakat bu kez akıllı telefonunuzun daha küçük olan ekranında oynuyor ve telefonunuz odanın bir köşesinde. Gündüz vakti ve güneş ışıkları pencerenizden odaya giriyor. Etrafınızda sevdiğiniz

insanlar var ve onlarla lezzetli yemekler yiyorsunuz, güzel şarkılar dinliyorsunuz, yapmaktan hoşlandığınız şeyleri yapıyorsunuz. Bunu yapabilmenize yardımcı olacak bazı beceriler öğrenmek ister misiniz?

Yukarıda sunulan yeniden çerçeveleme hakkındaki her şey danışanı ayrışma, kabul ve kendine şefkat gibi yeni TOACT becerileriyle tanıştırmayı kolaylaştırır. (Eğer bu süreci tercih noktasıyla gösterecek olursak alt tarafa istenmeyen duygu ve düşünceleri; yaklaşma okuna ise "kancadan kurtulma becerileri" yazardık.)

TEK İSTİSNA: HİSSİZLİK

Yukarıdaki "kapsayıcı" hedefin tek bir istisnası vardır; bu da danışanların duygusal hissizlikten kurtulmak istemeleridir. Aşağıdaki transkriptte anlatılan danışan, çocukluğu boyunca duygusal, fiziksel ve cinsel tacize uğramıştır. Disosiye olmaya, kendine zarar vermeye, deri yolmaya ve aşırı yemeye eğilimlidir. Bir sanatçı olarak mesleğinde başarılıdır, ancak iki küçük çocuğundan fazlasıyla uzaklaşmıştır. Onlarla asla bağlantı kuramayacakmış gibi hissettiğini ve bağlantı kurmak istediğinden bile emin olmadığını ifade etmektedir. Mutlu olduğunu hiç hatırlamadığını, başarı, tatmin ya da sevgi veya şefkat duygularını tatmadığını belirtmektedir. Bu sorunu şöyle ele alabiliriz:

Danışan: Böyle olmaktan usandım. Sadece biraz mutluluk, sevgi ve neşe hissetmek istiyorum. Herhangi bir şey!

Terapist: Bunların hiçbirini hissetmiyor musunuz?

Danışan: Artık hiçbir şey hissetmiyorum.

Terapist: Tamamen hissizleşmiş gibi mi?

Danışan: Aşağı yukarı. Yani bazen üzülüyorum ya da huysuzlaşıyorum. Ama çoğu zaman ölü gibi hissediyorum.

Terapist: Sizin başınızdan geçenleri yaşayan insanlarda bu çok yaygın bir durum. (*Terapist kısaca, duygusal hissizliğin "acil kapatma" modundan kaynaklandığını açıklar ve devam eder.*) Burada yapabileceğimiz yararlı şeylerden bir tanesi vücudunuzla temas

etmenizi sağlayacak yeni beceriler öğrenmenize yardımcı olmak. Böylece duygularınızın hepsine erişebilirsiniz. Ve "hepsine" diyorum, çünkü ne hissedeceğimize kendimiz seçip karar veremeyiz. Tüm mesele, vücudunuzla uyum içinde olmak ve her duyguyu hissedebilmekle ilgilidir. Burada öğrenebileceğiniz bir başka şey de zorlu duygular ortaya çıktığında artık sizi çekiştirmemeleri için bu duyguların etkisini nasıl ortadan kaldıracağınız, yani bunlarla nasıl baş edeceğinizdir. Duygularınızla nasıl bağlantı kuracağınızı öğrenmek aynı zamanda çocuklarınızla bağ kurmanıza da yardımcı olacaktır.

Açık Davranışsal Hedefler Nasıl Belirlenir?

Yukarıdaki hedeflere ek olarak, danışanların açık davranışsal hedefler belirlemesini isteriz: "Merak ediyorum da eğer burada başarılı olursanız neyi daha farklı yapıyor olacaksınız?" Şunları da ekleyebiliriz:

- Ne yapmaya başlayacaksınız ya da neyi daha fazla yapacaksınız?
- Ne yapmayı bırakacaksınız ya da neyi daha az yapacaksınız?
- Kendinize karşı nasıl daha farklı davranacaksınız?
- Başkalarına karşı nasıl daha farklı davranacaksınız?
- Ne tür yerler, etkinlik ya da aktivitelere başlayacak ya da geri döneceksiniz?
- Hayatınızdaki en önemli insanlar kimler? Bu ilişkilerinizde neleri farklı yapacaksınız?

Klasik "sihirli değnek" sorusu da dâhil olmak üzere sorabileceğimiz başka birçok soru var:

Terapist: Diyelim ki sihirli bir değneğim var, ama gerçekten sihirli ve şu anda onu sallıyorum... ve birden mücadele ettiğiniz tüm bu zorlu duygu ve düşünceler etkilerini yitiriyor. Artık sizi sağa sola çekiştirmeyecekler. Size sinek vızıltısı gibi gelecekler. O zaman neyi farklı yapardınız?

Aşağıdaki transkriptte terapist *yedi günlük belgesel* isimli bir başka popüler stratejiyi kullanıyor.

SİNEM'İN SEANSLARI: AÇIK DAVRANIŞSAL HEDEFLER

Sinem kırk yaşında, evli ve iki genç kızı olan bir kadın. Birkaç yıl önce, art arda tecavüzü içeren ve saatlerce süren şiddetli bir cinsel saldırı kurbanı olmuş. Şu an kendinden nefret etme, vücudundan iğrenme, aşırı endişe, sürekli kaygı, kocasıyla cinsel ve duygusal yakınlıktan kaçınma, uyluklarına ve karnının alt tarafına jiletle çizikler atma gibi travmayla ilişkili birçok semptomu var. Terapistle göz teması yok ve tüm seans boyunca yere bakıyor. Kucağına büyük bir yastık koyarak vücudunu belden dizine kadar saklıyor.

Terapist: Buradaki çalışmamız başarılı olursa, hayatınızın nasıl daha farklı olacağı konusunu netleştirmek istiyorum. Şimdi bir kamera ekibiyle sizi takip ettiğimizi ve bir hafta boyunca (yedi/yirmi dört.) söylediğiniz, yaptığınız her şeyi kaydettiğimizi ve bunun hakkında bir belgesel çektiğimizi hayal edin. Terapi bittikten sonra aynı şeyi gelecekte yine yapacağız ama bu sefer başka bir belgesel çekeceğiz. İkinci, yani yeni belgeselde ne tür şeyler yaptığınızı ya da söylediğinizi görürdük?

Danışan: Muhtemelen sizinle göz teması kurardım.

Terapist: Yani daha fazla göz teması kurduğunuzu görürdük, öyle mi?

Danışan: Hmm, evet. Ama bazen kurabiliyorum zaten.

Terapist: Daha fazla göz teması kurduğunuzu göreceğimiz belirli insanlar var mı?

Danışan: Sizin gibi, ne yaşadığımı bilen kişiler.

Terapist: En zoru bu mu, bilen insanlar?

Danışan: Evet. Bazen göz teması kurabiliyorum ama sadece yeni tanıştığım insanlarla, ne olduğunu bilen insanlarla değil.

Terapist: Tamam. Bu belgeselde göreceğimiz başka değişiklikler var mı peki?

Danışan: Evet, muhtemelen bu kadar garip davranmazdım.

Terapist: Tamam. Yani... videoda ne görürdük o zaman?

Danışan: (*Danışan bacaklarını örten yastığı işaret ederek*) Sürekli saklanmaya çalışmazdım herhalde, ardına saklanacağım şeyler olmazdı.

Terapist: Yastık gibi mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Yani ikinci belgeselde burada oturuyor olsaydınız, yastıkla oturmaz mıydınız?

Danışan: Evet. Ve belki farklı kıyafetler giyerdim.

Terapist: Ne tür giysiler?

Danışan: Hm, askılı atlet veya bot gibi daha modern şeyler.

Terapist: Tamam. Biraz daha modern giyinirdiniz yani?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki, belgeselde eşinizle birlikte olduğunuz sahnelerde neler farklı olurdu?

Danışan: Onunla daha çok konuşurdum herhalde, bu kadar yalan söylemezdim.

Terapist: Tamam. Ona karşı daha dürüst mü olurdunuz yani?

Danışan: Evet, çok fazla şeyi gizlemezdim.

Terapist: Anlıyorum. Özellikle gizlemeyeceğiniz şeyler var mı?

Danışan: Hmm, biliyorsunuz, yani jilet atmak gibi şeyleri.

Terapist: Tamam. Peki, daha az mı jilet atıyor olurdunuz, yoksa buna tamamıyla son vermiş olur muydunuz?

Danışan: Artık bunu yapmıyor olurdum.

Terapist: Peki kendinizi kesme güdüsü ortaya çıksa, kendinize zarar vermek yerine, bu sefer neyi farklı yapardınız?

Danışan: Hmm (*Kafasını sallar.*) Bilmiyorum.

Terapist: Sorun değil, buna daha sonra göz atabiliriz. İkinci belgeselde bizi şaşırtacak başka şeyler var mı? "Vay canına! Sinem hanım gerçekten yol kat etti. Terapi işe yaradı!" diyebileceğimiz şeyler.

Danışan: (*Hafifçe gülerek*) Muhtemelen evi bu kadar fazla temizlemezdim.

Terapist: Evi temizlemekle uğraşmadığınızda fazladan kalan zamanda neler yapıyor olursunuz?

Danışan: Kızlarla oyun oynardım.

Terapist: Güzel. Kızlarla daha fazla oyun oynadığınızı görürdük. Göreceğimiz başka bir şey var mı?

Danışan: Her konuda endişelenmeme gerek kalmazdı. Endişelenmez ve kızlarımın arkadaşlarının evine gitmesine izin verebilirdim.

Terapist: Belgeselde bize "Vay canına! Sinem Hanım endişelerinin kancasından kurtulmakta çok iyi!" dedirtecek şey ne peki?

Danışan: Kızlar istedikleri zaman gidebilirlerdi.

Terapist: İstedikleri zaman arkadaşlarının evine mi gidebilirlerdi?

Danışan: Evet, bu kadar planlama yapmak zorunda kalmazdım ve evde oturup tüm gün endişelenmezdim.

Terapist: Tamam. Yani ilk belgeselde siz evde kalıp kızlar arkadaşlarına gittiğinde ne görüyoruz da, "Sinem Hanım gerçekten endişelerin kancasına takılmış durumda!" diyoruz?

Danışan: Evi temizliyor ya da duş falan alıyorumdur.

Terapist: Peki. İkinci belgeselde, endişelerinizin kancasından kurtulduğunuzda ve kızlar evde yokken, evde temizlik yapmak ya da duş almak yerine ne yapıyor olurdunuz?

Danışan: Hım. Belki kitap okurdum ya da egzersiz yapıyor olurdum.

Terapist: Evet. Ne tür egzersizler yapıyor olurdunuz?

Danışan: Yürüyüş. Ya da belki, şey, bisiklet sürme.

BİRKAÇ NOT

Yukarıdaki transkriptte dikkat edilmesi gereken birkaç konu var:

Birinci not: Yazıya döküldüğünde uzun görünse de seans sırasında tüm bunlar sadece birkaç dakika sürer.

İkinci not: Danışan duygusal hedef olarak "endişelenmemeyi" seçtiğinde, terapist bunu "endişelerinin kancasından kurtulma" (örtük) davranışsal hedefi olarak yeniden çerçeveledi. Bu yeniden çerçevelemeyi kullanmanın birçok yolu vardır. Örneğin bir danışan "Depresif hissetmezdim." dediğinde, biz "Belgeselde bize depresif duygu ve düşüncelerinin kancasından kurtulduğunu gösteren ne olurdu?" diyebiliriz.

Üçüncü not: "Neyi yapmayı bırakacaksın?" gibi sorular danışanların sorunlu olarak gördüğü davranışları tanımlar, ancak davranışsal hedefleri göstermez. Nasıl mı? Davranışsal hedefler *ne yapmak istediğimizi* tanımlar -*ne yapmak istemediğimizi* değil. Bu yüzden bu soruyu "Bunun yerine ne yapacaksın?" sorusu ile devam ettirmeliyiz. Örneğin Sinem artık kendisine zarar vermeyeceğini söylediğinde, terapist "Eğer bu istek belirirse, farklı olarak ne yapacaksın?" diye sordu. (Eğer danışan ne yapacağını bilmiyorsa onun bu cevabını normalleştirir, değer verir ve daha sonra incelemek için bir kenara koyarız.)

Dördüncü not: Bazı danışanlar "hedef" kelimesine olumsuz tepki verir. Bu kelime başarısızlık korkusunu ya da utancı tetikler. Bu yüzden ilk seanslarda bu kelimeyi kullanmaktan kaçınmayı düşünebilirsiniz. (Yukarıdaki transkriptte bu kelime hiç geçmiyor.)

Hedeflerden Değerleri "Ortaya Çıkarmak"

Bir sonraki adımımız, danışanın açık davranışsal hedeflerinin altındaki bazı değerleri gün yüzüne "çıkarmak"tır. (Bazı terapistler hedefleri oluşturmadan *önce*

değerleri belirler. Her iki yolu da kullanabilirsiniz.) Genellikle, değerler yüzeyin hemen altındadır. Örneğin yukarıdaki transkriptteki hedeflerin altında hangi değerlerin olabileceğini düşünüyorsunuz: *Çocuklarla oynamak, daha az planlama yapmak, jilet atmayı bırakmak, bisiklet sürmek, kitap okumak, göz teması kurmak, modern giysiler giymek?* Lütfen okumaya devam etmeden önce siz de bazı cevaplar üretin.

Bu noktada terapist danışanın değerlerinin ne olduğunu bilmese de mantıklı tahminlerde bulunabilir:

Terapist: Lütfen doğru anlayıp anlamadığımı söyler misiniz? Bir anne olarak daha şakacı ve neşeli olmak istiyorsunuz. Doğru mu?

Danışan: Evet. Ve bu kadar ciddi olmamak. Daha eğlenceli olmak istiyorum.

Terapist: Tamam. Bir anne olarak şakacı, neşeli ve eğlenmeyi seven biri olmak istiyorsunuz. Ve eşinize karşı da daha dürüst ve açık olmak istiyorsunuz sanırım?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki ya diğer insanlarla? Saklanmak yerine gerçek benliğini göstermek, daha açık ve daha sahici olmak istiyor gibisiniz?

Danışan: Evet, evet. Kocamla da biraz daha fazla konuşabilmek ve ona gerçekte ne düşündüğümü söyleyebilmek istiyorum.

Yukarıdaki örnekte, açıkça belirtilen değerler; şakacı, neşeli, eğlenceyi seven, açık, dürüst ve hakiki olmaktır. Ancak şuna dikkat edin, terapist asla "değerler" kelimesini kullanmıyor. Zira bu terim genellikle yanlış anlaşılır. Genellikle, terapinin ilerleyen bölümlerinde değerler ana konu haline gelene kadar bu terimi kullanmaktan kaçınmak en iyisidir. Bazen, terapistler buna karşı çıkar: "Ama bu, danışanın yerine konuşmak değil mi?" Buna cevap olarak şunu söyleyebilirim: "Yani, evet öyle gibi ama tam olarak öyle değil." Burada yaptığımız şey danışanların, hayatlarında ilk kez, değerlerini kelimelere dökmesine yardımcı olmak. Eğer bunu yanlış yaparsak genellikle hatamızı

düzeltirler: "Hayır öyle değil..." Ama eğer haklıysak genellikle söylediklerimizi hemen kabul ederler.

Öte yandan, eğer bu yaklaşımdan rahatsız oluyorsanız bunu uygulamak zorunda değilsiniz. On beşinci bölümde anlatılacağı gibi, formel olarak değer kavramını tanımlamaya başlayana kadar bekleyebilirsiniz. Ayrıca, özellikle de kompleks travması olan bazı danışanların o kadar fakir bir benlik algısı olur ki değer fikri onlar için tamamen yabancı bir kavram olabilir. Bu yüzden bu danışanlar için değerleri tanımlamak çok uzun sürebilir (yirmi birinci bölümdeki "Fakirleşmiş Benlik" bölümüne bakınız). Eğer bir noktaya varamıyorsanız, yani eğer danışan "Ne istediğimi bilmiyorum." ya da "Sadece daha iyi hissetmek istiyorum." sözlerini tekrar ediyorsa bunu aranızda bir gerilim kaynağına dönüştürmeyin. Bu durumda aşağıda resmedildiği gibi bir yaklaşım izleyebilirsiniz.

Terapi Hedeflerini Oluşturmanın Önündeki Engeller

Terapi hedeflerini belirlemek bazen oldukça kolaydır. Fakat bazen de fazlasıyla zordur. Karşımıza çıkabilecek en yaygın engellere ve bunların üstesinden nasıl gelineceğine hızlıca bir göz atalım.

HİÇBİR ŞEY UMURUMDA DEĞİL

Danışanlar bazen hiçbir şeyi umursamadıklarını söylerler. Ancak, bir şeyleri umursamasalar terapiye gelmeyeceklerini biliyoruz. En azından kendi acılarını hafifletmeyi ve sıklıkla da önemli olan diğer insanları umursarlar. Bu yüzden kendisi ya da bir başkasını önemseme değerini en başından şöyle vurgulayabiliriz:

Danışan: Hiçbir şey umurumda değil.

Terapist: Evet "Hiçbir şey umurumda değil." dediğinizi duyuyorum ama bir yandan da şu an buradasınız. Seansa geldiniz. Ve bu hiç kolay olmadı değil mi? Söylediğinize göre seansa gelmek sizi çok kaygılandıran bir şeydi. Hatta iptal etmeyi düşündünüz. Ama tüm bu zorlu duygu ve düşüncelere rağmen geldiniz. Merak ediyorum da seansa katılmanızı sağlayacak kadar önemsediğiniz şey nedir?

Danışanın cevabı iki kategoriden birine girer: Kendisini önemsemek (Ör. *Mutlu hissetmek istiyorum, hayatımı geri istiyorum, böyle hissetmekten bıktım.*) ya da diğerlerini önemsemek (Ör. *Çocuklarıma yük olmak istemiyorum, eşimin beni terk etmesini istemiyorum.*) Daha sonra şöyle devam edebiliriz:

Terapist: Şunu fark etmenizi istiyorum. Bir parçanız diyor ki, "Hiçbir şey umurumda değil." Ve diğer bir parçanız da kaygınıza ve seansı iptal etmek istemenize rağmen sizi bugün buraya getirdi. Bu parçanıza "önemseyen parça" diyebiliriz. Bu "önemseyen parçaya" erişiminizi biraz daha arttırabilirsek motivasyonunuz için yararlı bir kaynak olabilir.

UMUTSUZLUK, NİHİLİZM VE İNTİHAR

Bazı danışanlar nihilizm ya da umutsuzluk ile birleşmişlerdir: "*Hayatın hiçbir anlamı yok. Her şey anlamsız. Yaşamak acı çekmektir ve sonrası da ölüm. Hiçbir şey yapmanın anlamı yok, çünkü hayat anlamsız. Hiç umut yok. Hiçbir şey işe yaramıyor. Ben ümitsiz bir vakayım.*" gibi. Bu konuyla ilgilenmek için "Terapi Seansı: Şüphe ve Umutsuzluktan Ayrışma" başlıklı onuncu bölümü inceleyebilirsiniz. İntihar düşüncesi için de yirmi altıncı bölümü inceleyebilirsiniz.

İÇGÖRÜ VE ANLAYIŞ

Danışanlar bazen terapiye "kendimi anlamak için" veya "Neden böyle olduğumu anlamak istiyorum." gibi nedenlerle gelirler. Buna cevap olarak: "Bunu istemeniz çok doğal. Bu seanslarda, düşünce ve duygularınızın nereden geldiği, neden onlara sahip olduğunuz, yaptığınız şeyleri neden yaptığınız, sizin için gerçekten neyin önemli olduğu gibi şeyler hakkında çok şey öğreneceksiniz. Ama birlikte çalışmamızdan elde ettiğiniz tek şey bu olursa, yani kendinizi anlıyorsunuz ama hayatınızda değişen bir şey yok, hayatınızdaki her şey bugün olduğu gibi devam ediyor, bu sizin için iyi bir sonuç olur mu? Yoksa hayatınızda farklı olmasını istediğiniz bazı şeyler var mı?"

HİÇ HEDEF YOK

Hedef belirleme konusunda ne kadar yetenekli olursak olalım, zaman zaman bir duvara çarpacağız. Danışan her soruya "Bilmiyorum." ya da "Bir

fikrim yok." diye cevap verecek ya da omuzlarını silkecektir. Ya da hiçbir şey istemediğini söyleyecektir ve susacaktır. Bu olduğunda sorgulamayı bırakarak, şefkatlice danışanın tepkisini keşfetmeye başlarız. Umutsuzlukla birleşmiş halde mi? Sorulardan bunalmış mı? Geleceği hayal edemiyor mu? Bu engelleri yeterince ele aldıktan sonra soruya geri dönebiliriz.

Ne olursa olsun seansta danışanla aramızda oluşabilecek gerginlik veya çatışmadan kaçınırız. Eğer bir danışan sürekli "Bilmiyorum." diyorsa, ona şöyle cevap verebiliriz: "Görünen o ki şu anda gerçekten ne istediğinizi bilmiyorsunuz. Bu aslında çok yaygındır. Bunu şimdilik bir kenara koymaya ne dersiniz? Daha sonraki işimizin bir parçası da bunu incelemek olsun. Şu an asıl önemli olan şey canınızın yanması ve acı çekiyor olmanız. Ne dersiniz, bu acı verici duygu ve düşüncelerle baş etmek için yeni beceriler öğrenmeyi ana hedefimiz yapalım mı?"

Ana Fikir

Bir danışan hikâyesini anlatırken yansıtıcı ve şefkatli dinleme, temel bir öneme sahiptir. Danışanlar anlatabiliyorsa ve konuşmaya gönüllüyse sadece geçmişte ya da şu anda nasıl acı çektiklerini değil, aynı zamanda güçlü yanlarını ve kaynaklarını da öğrenebiliriz. Daha sonra terapi için hedefleri belirler ve eğer mümkünse değerleri de açığa çıkarabiliriz. Bu bilgiler seanslarımızı kolaylaştırır ve danışanlarımızla uyumlu olmamızı sağlar. Bunlar olmadan kolayca takılıp kalabiliriz. Hedefler belirlemek aynı zamanda umut ve iyimserliği de teşvik eder. Danışanlara durumun iyileşebileceği, değişikliklerin olabileceği ve daha iyi bir yaşamın mümkün olduğu hissini verir.

8. BÖLÜM

Çapa Atmak

Kitabın en uzun ve tartışmasız en önemli bölümüne hoş geldiniz. Burada ele alacağımız beceri travmanın pek çok yönü için geçerlidir. Ben bu beceriye "çapa atmak" diyorum (Harris, 2007). Çapa atmak, aynı üç adımlık formüle dayanan birçok kendindelik egzersizi için ortak bir terimdir. Çapa atma egzersizleri; duygu düzenleme güçlüğü, flashbackler, disosiyasyon, yüksek uyarılmışlık, düşük uyarılmışlık, sosyal çekilme, endişe, ruminasyon, obsesif ruminasyon, panik atak, aşırı birleşme, bağımlılık yapıcı eylemler, kendine zarar verme, intihar eğilimi ve saldırganlık gibi daha birçok sorunda kullanılabilecek güçlü ilk basamak müdahaleleridir.

Mülteci kamplarında kullanılmak üzere Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) için yazdığım -yazarken birçok kişinin yardım ettiği- bir ACT protokolünden daha önce bahsetmiştim. Çapa atma, bu protokol içindeki temel kendindelik becerisidir. Katılımcılar bunu birinci oturumun başında öğrendiler. Öğretmesi hızlı ve kolaydır. Uganda, Sudan, Suriye ve Türkiye de dâhil olmak üzere birçok farklı ülkeden insanlar bu egzersize olumlu yanıt verdiler. Not olarak, bu protokolün yayınlanmış ilk randomize kontrollü çalışmasında (Tol ve arkadaşları, 2020), tek bir olumsuz sonuç bile alınmamıştır; bu yüzden travmaya duyarlı kendindelik için iyi bir örnek teşkil etmektedir.

Bu devasa bölümü beş parçaya böldüm. İlki "Çapa Atmak: Temel Bilgiler". Bu bölüm çapa atmanın temel bileşenlerini kapsıyor. Ardından, iki farklı terapi seansından transkriptleri bulunan "Uyarılmışlığın Aşırı Uçları ile Çalışmak" bölümü geliyor. Üçüncü ve dördüncü bölümler: "Geri Bildirim Alma" ve "Uyarlama". Bu, egzersizlere dair geri bildirimin nasıl alınacağı ve

bu egzersizlerin farklı sorunlara nasıl uyarlanabileceğine odaklanıyor. Ve beşinci bölüm; adı üzerinde "Ödev" kısmı.

Çapa Atmak: Temel Bilgiler

Aşağıdaki transkriptte, çapa atmanın adını nasıl aldığını ve danışanlara nasıl tanıtıldığını göreceksiniz. Buradaki örnek kaygıya odaklansa da aynı yöntem tüm duygular için uygulanabilir.

Terapist: Ben, şu anda yaşadığınız şeye, kafanızın içinde dönen tüm bu düşüncelere ve bedeninizi saran bu zorlayıcı duygulara "duygu fırtınası" diyorum. Ve duygu fırtınası bizi ele geçirip savurduğunda yapabileceğimiz etkili bir şey yoktur; bu sorun ya da zorlukla baş edemeyiz.

Danışan: Biliyorum! Bu yüzden sürekli çuvallıyorum.

Terapist: Evet, fırtına sizi darmadağın ediyor.

Danışan: Doğru.

Terapist: Peki bu duygusal fırtınalarla başa çıkmanıza yardımcı olacak bir beceri öğrenmek ister misiniz?

Danışan: Evet, evet. Bu çok iyi olurdu. Harika olur.

Terapist: Güzel. Önce gerçek fırtınalardan bahsedelim. Bir teknede limana doğru yelken açtığınızı ve tam o sırada bir fırtınanın çıktığını hayal edin. Mümkün olduğunca çabuk çapa atmak isterdiniz, değil mi? Yoksa tekne denizde sürüklenip gider.

Danışan: Evet.

Terapist: Ancak çapa atmak fırtınayı dindirmez. Fırtına geçene kadar tekneyi sabit tutar. Biz de benzer bir şey yapacağız: Duygu fırtınaları patlak verdiğinde nasıl çapa atılacağını öğreneceğiz.

Danışan: Tamam.

Terapist: Yani aslında duyguları kontrol etmek için değil. Tıpkı gerçek bir çapanın fırtınaları kontrol etmediği gibi. Bu, içinizde fırtınalar koparken kendinizi sabit tutmanız için bir yol.

Danışan: (*Tereddütlü*) Hmmmm, yani buradaki amaç ne?

Terapist: Üç amacımız var: İlki bütün bu zor duygu ve düşüncelerin gücünü onlardan almak, böylece artık sizi savuramayacaklar. İkincisi, davranışlarınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olmak. Böylece ne söylediğinizi ve ne yaptığınızı kontrol edebilir, daha etkili davranabilirsiniz. Ve üçüncüsü, dikkatinizi önemli olan şeylere vermenize yardımcı olacak.

Danışan: Tamam. Mantıklı.

Terapist: Peki, bir deneyelim o zaman.

Danışan: Tamam.

(Peki ya danışan fırtınayı ortadan kaldırmak istediğini söylerse? Buna kısa bir süre sonra değineceğiz.)

Pratik Öneri

Fırtına patladığında teknenin daima limana -veya sığ bir koya- yelken açtığını belirtin. Neden mi? Çünkü tekneler fırtına sırasında denizde çapa atmazlar ve denizciliğe meraklı danışanlarınız buna dikkat çekecektir.

Ayrıca danışan disosiye olmuşsa veya aşırı bunalmışsa metaforu atlayın ve doğrudan aktif müdahaleye geçin. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Bunaldığınızı görebiliyorum ve bununla başa çıkmanıza yardım etmek istiyorum. Size yardımcı olması için birlikte bir egzersiz yapalım mı?" Danışan konuşamıyorsa, "Eğer uygunsa başınızı sallayabilir ya da ayağınızı yere vurabilirsiniz." diyebilirsiniz. Daha sonra, danışan kendine gelince bilgilendirme sırasında metaforu tanıtabilirsiniz.

OGB Formülü: Onayla, Geri Dön, Bağlantı Kur

Çapa atmanın üç temel sürecini kullanarak, kelimenin tam anlamıyla yüzlerce farklı egzersiz oluşturabilir, doğaçlamalar yapabilir, danışanların yanıtlarına göre yaptıklarımızı değiştirebilirsiniz. Egzersizin süresi on saniyeden yirmi veya otuz dakikaya kadar değişebilir. "OGB" kısaltması bu süreçleri özetler:

O – *İçsel yaşantıların varlığını <u>Onayla</u>*

G – *Bedenine <u>Geri dön</u>*

B – *Dünya ile <u>Bağlantı kur</u>*

Not: Alternatif olarak, F "Düşüncelerinizi ve duygularınızı fark edin"; B "Vücudunuzla Bağlantı kurun" ve D "Dünyaya Dâhil olun" olabilir.

Çapa atma egzersizlerinde genellikle üç ila beş arası "OGB döngüsü" yapılır: Tekrar tekrar düşünceleri ve duyguları fark eder, bedenle bağlantı kurar ve mevcut aktiviteye dâhil olur. Bu bölümde, her OGB bileşenini ayrı ayrı anlatacağım. Ancak bir sonraki bölümde, bunları klinik olarak kullandığımızda birbirleriyle nasıl iç içe geçtiklerini ve örtüştüklerini göreceksiniz.

O-İÇSEL YAŞANTILARIN VARLIĞINI ONAYLA

Bu kısım içsel yaşantıları kendindelik ile fark etmeyi ve adlandırmayı içerir. Örneğin, danışan kaygılandığında tehdit edici görüntüler, korkutucu düşünceler veya çarpıntı gibi hoş olmayan hisler fark edebilir. Veya bağımlılığı kırmaya çalışırken danışan; dürtü, aşerme ve yoksunluk belirtilerini fark edebilir. Burada amaç bu içsel yaşantıları açıklık ve merakla fark etmektir. Sonrasında da "Böyle düşünüyorum, işte burada ..., şöyle hissettiğimi fark ediyorum." gibi kalıplarla yargısız bir şekilde adlandırmaktır (Ör. *"Değersiz biri olduğuma dair düşüncelere sahibim."*, *"İşte, acı veren bir anı."* ya da *"Hissizleştiğimi fark ediyorum."* gibi).

Danışanlar bize ne düşündüklerini ve hissettiklerini söyleyebildiklerinde bunu yapmak nispeten kolaydır. Örneğin danışana "Şu anda ne hissediyorsunuz?" diye sorduğumuzda bize üzgün olduğunu söylerse şunu söyleyebiliriz:

Terapist: Öyleyse bu duygunun şu an var olduğunu onaylayın... kendinize şunu söyleyin: "Üzüntüyü fark ediyorum."

Danışan, kişisel tercihine göre bu tür cümleleri yüksek sesle veya sessizce söyleyebilir. (İlk seanslarda çoğu danışan sessizce söylemeyi tercih eder.) Ve eğer mevcut bilişleri ve duyguları hakkında spesifik olmazlarsa "acı", "rahatsızlık" veya "zorlu duygu ve düşünceler" gibi spesifik olmayan terimleri kullanabiliriz:

Terapist: Şu anda zor ve acı verici bir şeyin ortaya çıktığını fark edin... ve eğer bunu kelimelere dökemiyorsanız, hiç sorun değil... sadece kendi kendinize bunu söyleyebilirsiniz; "İşte bu, acı verici bir şey."

OGB formülünü tekrar tekrar kullandıktan sonra, bu yargısız fark etme ve içsel yaşantıları adlandırma -kaçınma veya onlardan kurtulmaya çalışmadan- genellikle hem ayrışmayı hem de kabulü teşvik eder. Bu, ilk seferde gerçekleşmeyebilir, ancak genellikle ikinci veya üçüncü döngüde ortaya çıkmaya başlar.

Terapi ilerledikçe, çapa atma egzersizlerinin *Onaylama* bileşenini genişletecek, uzatacak ve derinleştireceğiz. Danışanların mevcut duygu ve düşünceleriyle bağlantı kurmalarına ve bunları keşfetmelerine -bu içsel yaşantılara açık olma, alan açma ve de kendine şefkat ile karşılık vermelerine- yardımcı olmak için yeterince zaman harcayacağız. Ya da -bir sonraki aşamaya geçmeden önce- danışanları bir süre düşüncelerinin akışını gözlemlemeye davet ederek ayrışma unsurları üzerinde daha fazla çalışacağız.

Sorun Giderme: Danışan ya Fark Edemez ya da Adlandıramazsa?

Danışanlar bazen fark ettikleri şeyi isimlendiremezler. Bunun nedeni çok sıkıntılı olmaları, henüz içsel yaşantılarını adlandırma becerisine sahip olmamaları ya da düşünmelerini imkânsız hale getirecek kadar içe kapanmış olmaları olabilir. Danışanların bu tür zorluklar yaşayacağını biliyor veya şüpheleniyorsak, onaylamanın ilk turunda adlandırma ile ilgili talimatları atlayıp yerine şuna benzer şeyler söyleyebiliriz:

Terapist: Şu anda zor ve acı verici bir şeyin ortaya çıktığını fark edin. Ve ne olduğuna dikkat edin: Düşünce mi, duygu mu yoksa bir anı ya da vücudunuzda oluşan bir şey mi?

Daha sonra, OGB'nin ikinci turuna geçtiğimizde danışanları deneyimlerini adlandırmaya teşvik edeceğiz. "Şu an ne deneyimliyorsunuz?", "Aklınızdan ne tür düşünceler geçiyor?", "Vücudunuzda ne tür duyumlar fark ediyorsunuz?" Eğer danışan artık cevap verebiliyorsa bu bilgiyi bir sonraki onaylama turuna dâhil edebilirsiniz:

Terapist: Şimdi tekrar ne deneyimlediğinizi fark edin ve kendinize şunları söyleyin: Bir şeyleri "yanlış yaptığım" düşüncesini ve kaygıyı fark ediyorum.

Ancak, danışan hâlâ bize ne düşündüğünü veya hissettiğini söyleyemiyorsa, şöyle bir şey söyleyebiliriz:

Terapist: Şu anda bunu kelimelere dökmekte zorluk çekiyorsunuz, bu sorun değil. Burada sizin için zor ve acı verici bir şeyin olduğunu fark edin. Ve yine bu deneyimin ne olduğuna dair bir fikriniz var mı diye bir bakın. Bu bir düşünce mi, duygu mu yoksa bir anı ya da vücudunuzda oluşan bir duyum mu?

Karşılaşabileceğimiz bir başka sorun da danışanların bazen zor duygu ve düşünceleri fark etmek istememeleridir. Bu durumda, bunlardan kaçınma isteklerini fark edebilirler:

Terapist: İç dünyanızda zor şeyler yaşadığınızı fark edin... ve bununla şimdi yüzleşmek istemiyorsunuz... sessizce kendinize şunu söyleyin: "Burada acı verici bir şey var ve ben bununla yüzleşmeye hazır değilim."

Peki ya ne hissettiğini bilmediğini söyleyen danışanlarla ne yapacağız? Ya da "Hiçbir şey düşünmüyorum." diyenlerle? Bu durum, biliş ve duygularını -genellikle her ikisini de- fark etme ve adlandırmadaki yaşantısal kaçınmalarından veya beceri eksikliklerinden kaynaklanabilir. Danışanların bu tür engelleri aşmak için ihtiyaç duydukları becerileri (bilişler için) onuncu ve (duygular için) on üçüncü bölümde ele alacağız. O zamana kadarki seanslarda, bu beceriler geliştirilmeden önce, "Şu an rahatsız edici bir şey olduğunu fark edin." veya "Bir duygu ve düşüncenin yokluğunu fark edin." diyebiliriz.

G-BEDENİNE GERİ DÖN

Buradaki amaç bedenle bağlantı kurmak veya bedene geri dönmektir. Örneğin danışanlara dik oturmalarını, ayaklarını yere bastırmalarını, kollarını uzatmalarını, bu hareketleri ve bunlara bağlı değişen fiziksel duyumları fark etmelerini önerebiliriz. Ve bunu bir terzi gibi her bir danışanın ihtiyacına

göre uyarlarız. Örneğin kollarını gerdiğinde şiddetlenen kronik ağrıları olan bir danışana şöyle söyleyebiliriz: "Sandalyenizde yavaşça daha rahat bir pozisyon alın... işte böyle... evet, yavaşça... ve bunu nasıl yaptığınızı fark edin... hangi kasları kullandığınızı fark edin ..."

Beden ile bağlantı kurma; esneme, yürüme, yoga, tai chi, vücut duruşunu değiştirme, kendine sarılma, vücudun çeşitli bölgelerine dokunma, okşama veya masaj yapma, sandalyede yavaşça pozisyon değiştirme, zihinle vücudu hissetme gibi şeyleri içerebilir. Ve eğer bir danışan bedeninin belirli yönlerinden kaçınıyorsa (ör. yaralı ya da hasar almış, cinsel istismara uğramış veya beden dismorfik bozukluğundan kaynaklanan istenmeyen ya da sevilmeyen kısımlar gibi) ilk başta olumsuz reaksiyonları tetikleme olasılığı düşük olan, "daha güvenli" alanlara odaklanın. Örneğin; parmaklarını yavaşça kıpırdatmaya, ayaklarıyla ritim tutmaya veya kafalarını sallamaya teşvik edebiliriz. (Bunlar aynı zamanda "donmuş" bir danışanın hareket kabiliyetini yeniden kazanmasına yardımcı olmak için iyi seçeneklerdir. Eller, ayaklar ve baş genellikle hareket ettirmesi en kolay vücut parçalarıdır.)

Bu süreci her zaman her bir danışana özgü olarak uyarlamamız önemlidir. Örneğin terapinin başlangıcında transseksüel olan danışanlarımdan biri elleriyle veya ayaklarıyla bağlantı kurmak istemedi, çünkü bu, hoş olmayan duygu ve düşüncüleri tetikliyordu. Ellerini ve ayaklarını "çok büyük ve erkeksi" buluyordu. Bu danışanla başlangıçta omuzlarını silkelemeye ve boynunu esnetmeye odaklandık.

Danışan bedeniyle bağlantı kurarken, zor biliş ve duygularını fark etmesine devam etmesini teşvik etmeliyiz. Eğer bunu yapmazsak, çapa atma egzersizleri sadece dikkat dağıtıcı bir hale gelir.

Peki ya Kendindelikle Nefes Almak?

Dördüncü bölümde de belirtildiği gibi, terapinin başlangıcında nefese odaklanma konusunda tedbirli olmalıyız. Öte yandan, danışanların bu konuda bir sorunu yoksa -ki çoğunun bir sorunu olmaz- nefese odaklanmak vücutla bağlantıyı kolaylaştırabilir. Örneğin:

Terapist: Burun deliklerinden alıp verdiğiniz nefesi fark edin... Ciğerleriniz şişerken ve boşalırken göğüs kafesinizin yükselip alçaldığını

fark edin... Karnınızın hafifçe şişmesini, inmesini; omuzlarınızdaki hafif yükselişi ve alçalışı fark edin...

Bu tür egzersizlerde, danışanı bir elini göğsüne, diğerini karnına koymaya davet ederek bedenle bağlantıyı artırabiliriz:

Terapist: Göğsünüz genişledikçe elinizin yükseldiğini ve nefes verdiğinizde alçaldığını fark edin... Karnınız yavaşça içeri ve dışarı doğru hareket ederken diğer elinizin yavaşça yükselip alçaldığını fark edin...

Bir başka seçenek ise nefes alıp vermeye göre elleri açıp kapamaktır.

Terapist: Nefes alırken elinizi hafifçe yumruk haline getirin... ve nefes verirken elinizi açın...

Çapa atmanın bir sonraki aşaması *bağlantı kurmak*tır.

B – DÜNYA İLE BAĞLANTI KUR

Duygu ve düşünceleri fark ettikten ve bedenle bağlantı kurduktan sonra amaç, mevcut aktiviteye yeniden odaklanmak ve dâhil olmaktır. Danışanlardan nerede olduklarını, ne yaptıklarını ve neleri görebildiklerini, duyabildiklerini, dokunabildiklerini, tadabildiklerini ve koklayabildiklerini fark etmelerini isteyebiliriz. (Birisi buna "Bütün bunları fark edemem!" diye karşı çıkarsa egzersizi bir seferde yalnızca bir veya iki şeyi fark edecek şekilde değiştirin.) Burada gerçekten yaratıcı olabiliriz: Uzaktaki trafik seslerinden tavandaki çatlaklara kadar dışsal her şeye dikkat çekebiliriz.

Terapist: Şimdi bir an için gerçekten nerede ve ne yapıyor olduğunuza dikkat verin... odaya bakın ve neler gördüğünüzü fark edin... yerde... tavanda... ve iki yanınızda... masanın üzerindeki vazodaki çiçekleri fark edin... yaprakların rengini... ışığın camdan gelen yansımasını... ve duyabildiğiniz tüm seslerin farkına varın... sizden gelen sesler... ve benden... klimadan gelen sesler... ve dışarıdaki trafikten gelen... içinize aldığınız nefesi ve bunun nasıl bir his olduğunu... ve burada birlikte bu etkinliği yaptığımızı fark edin...

Eğer istersek danışandan fark ettikleri şeyleri sesli bir şekilde söylemelerini isteyebiliriz. Bu, özellikle anda olmakta zorluk çekenler için yararlı bir yöntemdir. Öte yandan bazı insanlar bu yöntemden hoşlanmayabilir. Bu yüzden bunu her zaman onların tercihine bırakın. Bu aşamada duygu ve düşünceleri fark etmeye devam ediyoruz (Bunun dikkat dağıtmaya hizmet etmemesine özen gösteriyoruz). Örneğin bir danışan çevresindeki dünyaya dâhil olduğunda şunları söyleyebiliriz: "Zorlu duygu ve düşüncelerin hâlâ burada olduğunu fark edin... Vücudunuzun bu duygulara ev sahipliği yaptığını fark edin... Biraz hareket ettiğinizde ya da esnediğinizde vücudunuzda bu duyguların da hareket ettiğini hissedebiliyor musunuz? Şimdi etrafınızda kocaman bir oda olduğunu fark edin... Kendinizi fark edin... Beni fark edin... Burada birlikte bir takım olarak çalıştığımızı ve bu garip egzersizi yaptığımızı fark edin."

Danışana "Kendinizi ve beni fark edin." dediğimizde, terapötik ilişkiyi bir çapa gibi kullanmış oluruz. Zaman zaman bunu daha da ileri götürebiliriz;"Ayakkabılarımın rengini fark edebiliyor musunuz? Gömleğimin rengini? Sandalyedeki pozisyonumu? Tıpkı sizin gibi kollarımı esnettiğimin farkına varabiliyor musunuz?"

Pratik Öneri

Danışanlara "Güvendesiniz." demek iyi bir fikir değildir. Çünkü bu, "Güvendesiniz; bu nedenle endişeli, korkulu veya güvensiz hissetmemelisiniz." şeklinde yorumlanabilir. Çapa atma egzersizleri çoğu zaman danışanların güvenlik ve emniyet duygularına erişmelerine yardımcı olsa da endişe ve güvensizlik hissetmenin normal şeyler olduğunu onlara açıkça bildirmeliyiz. Danışanların yaşadıklarını göz önüne aldığımızda bu tür duygular hissetmeleri son derece doğaldır.

OGB döngüsünü en az iki ya da üç kere daha tekrarlarız, ancak her seferinde hızımızı azaltırız. Danışanlar kendi başlarına yapmayı öğrensinler diye daha çok bekleyerek ve daha az talimat vererek devam ederiz. İlk döngünün sonunda şunu söyleyin:

Terapist: Tamam, bu, temel eğitimdi. Tekrar yapalım mı? Harika. Bu sefer daha az konuşacağım. O ile başlayalım. İç dünyanızı onaylamak

için bir dakikanızı ayırın... düşüncelerinizin varlığını onaylayın... duygularınızın varlığını onaylayın. Ve hâlâ eskisi gibiler mi yoksa farklılar mı?

Danışan: Hemen hemen aynı.

Terapist: Kaygı duygusu?

Danışan: Evet.

Terapist: Ve aynı korkutucu düşünceler?

Danışan: Evet.

Terapist: Tamam. Bu duygu ve düşüncelerin var olduğunu fark edin... ve orada kalmalarına izin verin... sessizce kendinize şunları söyleyin... "Kaygıyı fark ediyorum." ve aynı anda vücudunuzla bağ kurun... sırtınızı dikleştirin... ayağınızı yere basın...

Bu egzersizler için belli bir yazılı metni takip etmenize gerek yoktur. İsterseniz bir metin kullanabilirsiniz (Ekstra İçerikler kısmında bir tane var.) ama doğaçlama yapmak daha iyi ve keyiflidir. Sesinize nazik, sakin bir ton verin ve talimatlar arasında beş ila on saniye -veya daha uzun- duraklayarak yavaşça ilerleyin. Ve tüm hareketleri danışanınızla birlikte yaptığınızdan emin olun. Örneğin danışandan ayaklarını yere bastırmasını ve kollarını esnetmesini isterken siz de aynı hareketleri yapın. Bu, danışanın kendini daha az takip etmesini sağlar ve bir ekip çalışması duygusunu oluşturur. Ayrıca bileşenlerin sırasını değiştirmekten çekinmeyin; örneğin, bazı danışanlarda önce vücutla bağlantı kurmak daha yararlı olur.

Genellikle egzersizin amaçlarına ulaşana dek bu süreci (içsel deneyimleri fark etme, bedenle bağlantı kurma ve dünyaya dâhil olma) üç veya dört dakika boyunca tekrar tekrar yaparız. Bu da önemli bir soruyu akıllara getirir...

Çapa Atmanın Amaçları Nelerdir?

Çapa atma egzersizlerinin birçok farklı amacı vardır. En yaygın olanları ise şunlardır:

A. Fiziksel eylemler üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak (Bu sayede zorlu duygu ve düşüncelerin varlığında daha etkili bir şekilde davranabiliriz). Bu, aynı zamanda düşük uyarılmışlık, flashback, yoğun utanç, umutsuzluk ve disosiyasyonla ilişkili fiziksel hareketsizliğe (donakalma) karşı güçlü bir panzehirdir.

B. Biliş ve duygularımızın tesirini ve etkisini azaltmak. Biliş ve duyguları bilinçli bir şekilde fark etmek ve adlandırmak, bunların davranışlarımız üzerimizdeki etkisini azaltır (Otomatik pilottayken bizi kolayca ele geçirirler ve uzaklaşma adımlarına sebep olurlar). Öyle ki, çapa atmayı ACT ile uyumlu bir "duygu düzenleme" egzersizi gibi düşünebiliriz. Duygulardan kaçmaya, kurtulmaya veya onları kontrol etmeye çalışmıyoruz. Bunun yerine duyguları kendindelikle karşılayarak etkilerini azaltmayı amaçlıyoruz. Ve duygularımızın davranışlarımız üzerindeki etkisi azaldıkça, anda kalmak ve kendini baltalayıcı eylemler yerine etkili davranışları seçmek daha kolay hale gelir.

C. Endişe etme, ruminasyon ve obsesif ruminasyon gibi sorunlu *örtük* davranışları durdurmak.

D. Saldırganlık, sosyal geri çekilme, kendine zarar verme veya madde bağımlılığı gibi sorunlu *açık* davranışları durdurmak.

E. Andan kopma, dikkat dağınıklığı ve disosiyasyonun panzehri olan "Uyanma"yı sağlayarak yaptığımız şeylere odaklanma ve dâhil olmaya yardımcı olmak.

Her bir danışan ve her bir spesifik durum için egzersizin hedeflerinin ne olduğunu netleştirmemiz ve bunu danışana açıkça belirtmemiz gerekmektedir. Eğer bunu yapamazsak büyük olasılıkla kafa karışıklığına neden oluruz. Bu nedenle egzersizi açıklama becerilerinizi geliştirmekte fayda vardır. Örneğin bir danışanın şunları söylediğini varsayalım: "Anlamıyorum, neden sürekli bedene odaklanıyoruz?" Buna yukarıdaki A ve C maddelerinin daha anlaşılır versiyonuyla cevap verebilirsiniz: "Fiziksel davranışlarınızı kontrol altına almanıza yardımcı olmak için. Böylece duygu ve düşünceler tarafından yönetilmeyeceksiniz. Aynı zamanda bu egzersiz kafanızın içinden çıkmanıza da yardımcı olur." Benzer bir şekilde eğer bir danışan "Onaylamanın amacı ne?" diye sorarsa, B noktasının sade ve hızlı bir versiyonunu kullanabiliriz: "Bu, zorlu duygu ve

düşüncelerin kancasından kurtulmanın ilk adımıdır. Bunları fark etmek ve adlandırmak, üzerimizdeki etkilerini azaltır." (Eğer danışan daha fazlasını öğrenmek isterse bunun ayrışmaya ve kabule nasıl yardım ettiğini onuncu ve on üçüncü bölümlerdeki açıklamaları kullanarak anlatabilirsiniz.)

Pratik Öneri

Danışanlar duygularıyla kalmaya, onları açmaya gönüllüyse ve seansa kendilerini verebiliyorlarsa, tek yapmamız gereken onlar için "duygularıyla birlikte olabilecekleri" güvenli bir alan yaratmaktır. Eğer danışan disosiye olmaya başlarsa, duygularıyla mücadele içindeyse ya da onlardan kaçıyorsa, çaresizlik ya da umutsuzlukla birleşme halindeyse veya seansa odaklanamayacak kadar duygulardan bunalmış durumdaysa çapa atma zamanı gelmiştir.

Dikkat Dağıtmaya Karşı Çapa Atmak

Sürekli aynı şeyi söylemeyi sevmiyorum ama bu konuda çok fazla yanlış anlaşılma var. Bu yüzden tekrar söyleyeceğim: Çapa atmanın "*dikkat dağıtma*" gibi bir amacı yoktur. Dikkat dağıtma, yaşantısal bir kaçınma biçimidir. Ve zaten danışanlarımız yaşantısal kaçınmaya alışkındır. Biz bunu pekiştirmek istemeyiz. (Çoğu danışan zaten birçok dikkat dağıtma yöntemine sahiptir, bu yüzden onlara yeni ve farklı bir şey öğretmek isteriz.)

Çapa atmanın amacı duygu ve düşüncelere tepki vermenin yeni bir yolunu öğrenmektir. Bu, kaçınmadan *tamamen farklı* bir yoldur, amaç bu duygu ve düşünceleri fark etmek, adlandırmak ve var olmalarına izin vermektir. Onların özgürce gelmesine, bizde bir süre durmasına ve gitmesine izin vermektir.

Bu bağlamda çapa atma diğer birçok anda kalma yönteminden farklıdır. Diğer birçok modelde anda kalmak dikkat dağıtma işlevi görür. Örneğin bir buz küpü tutmak ve erimesini fark etmek, yüzden geriye yedişer saymak, bileğin etrafına elastik bir bant takmak, sessizce bir şiir, mantra veya çarpım tablosunu okumak popüler anda kalma tekniklerindendir. Bu yöntemlerin genel amacı zorlu duygu ve düşüncelerin neden olduğu duygusal rahatsızlığı azaltmak için dikkat dağıtmaktır.

İlk bakışta bazı popüler anda kalma yöntemleri kendindeliği içeriyor gibi görünebilir: Çevrenizdeki dünyayı fark etmek için beş duyunuzu kullanmak, vücudunuzu yavaşça esnetmek, bir içeceğin tadını çıkarmak, yürüyüşe çıkmak, manzaranın ve seslerin farkına varmak gibi. Fakat yine de bu uygulamaların temel amacı genellikle duygusal acıyı azaltmaktır. Genelde OGB'nin G ve B'sini kullanırlar, ancak O'sunu kullanmazlar: Dolayısıyla içsel deneyimin varlığının onaylanması eksik kaldığı için dikkat dağıtma aracı olarak işlev görürler.

Çapa Atmak Acıyı Azaltır mı?

Bir danışan şiddetli bir duygusal acı içerisindeyken çapa attığında bu acının yok olması pek olası değildir. Ancak genellikle acının etkisi zayıflayabilir ve gücü "akıp gider". Birçok danışan henüz fırtına devam ederken bile, birkaç dakika içinde (bazen çok daha hızlı) rahatlama hissettiğini ifade eder. Bazı durumlarda duygusal acı hızlıca *azalacaktır* ve danışanlar bunu yanlış yorumlayıp daha önce bahsettiğimiz gibi etkinliğin amacının bu olduğunu düşünebilir. Ve bu yöntemi duygularını kontrol etmek amacıyla kötüye kullanabilirler. Bu durumda danışanlar kısa süre sonra dördüncü bölümde "Amaç Nedir?" başlığında ele aldığımız gibi "Artık işe yaramıyor." veya "Etkisini kaybetti." gibi şikâyetlerde bulunabilirler.

Pratik Öneri

Her türlü kendindelik egzersizi zaman zaman acıyı artırabilir, çünkü danışanlar bastırdıkları veya dikkatlerini odaklamaktan kaçındıkları hislerin, düşüncelerin veya duyguların aniden farkına varırlar. Çapa atma da bu riski taşır. Bu durumda hemen yaşantısal kaçınmayı azaltma çalışmalarına geçeriz (on ikinci bölüm).

Uyarılmışlığın Aşırı Uçları ile Çalışmak

"Tolerans penceresi" travma terapisinde oldukça popüler bir kavramdır; bireyin en etkili şekilde performans gösterebileceği uyarılma bölgesini ifade eder. Ancak TOACT'ta danışanların uyarılma durumları değiştikçe genişleyebilmelerine yardımcı olan "esneklik penceresi" hakkında konuşmayı tercih ediyoruz. Diğer bir deyişle, otonom uyarılma sırasında danışanların esnekçe karşılık verme yeteneklerini -anda olma, içsel yaşantıları fark etme ve fiziksel

tepkilerin etkili kontrolünü sağlamayı- geliştiriyoruz. Eğer herhangi bir noktada danışanlar "esneklik penceresinin dışına çıkarlarsa" (ör. duygu, düşünce ve bedensel belirtilere esnek bir şekilde yanıt veremedikleri durumlar gibi) çapa atma egzersizleri ile "pencereye geri dönmelerine" yardımcı oluruz. Aşağıdaki transkript bu süreci göstermektedir.

Lale'nin Seansı: Düşük Uyarılmışlık

Lale kırk iki yaşında, iki çocuklu bekâr bir anne. Hemşire olarak çalışıyor ve kompleks travması var. Çocukluğunda tekrarlayıcı cinsel istismara ve aile içi şiddete, yetişkinlikte ise cinsel saldırıya maruz kalmış. Aşağıdaki transkriptteki sahne, giriş seansının ortalarına doğru gerçekleşir. Babasından gördüğü tacizden bahsederken Lale bunalmış ve konuşamaz hale gelmiştir. Eli ayağı titremeye, yüzü solmaya ve gözlerinden yaşlar gelmeye başlamıştır. Terapist ona neler olduğunu sorduğunda, Lale ya cevap vermeye gönülsüzdür ya da cevap veremez haldedir. Terapist, Lale'nin ya kendini tamamen kapatacak kadar yoğun duygusal bunalma yaşadığını ya da disosiye olduğunu -belki her ikisi birden- tahmin eder.

Bu transkripti -ve sonrakini- okurken lütfen, kendi danışanınıza benzer şeyler söylediğinizi ve yaptığınızı hayal edin. (Ve eğer isterseniz, daha derin bir deneyim elde etmek için kelimeleri yüksek sesle okumayı deneyin.)

Terapist: Lale, şu anda çok zor bir şeyle boğuştuğunu ve konuşamadığını görebiliyorum. Beni duyabiliyorsan, lütfen başını salla. (*Lale karşılık vermez.*) Lale, beni duyabiliyorsan lütfen birazcık da olsa başını sallar mısın? (*Lale başını hafifçe sallar.*) Teşekkürler. Mücadele ettiğin şeyle başa çıkmana yardım etmek için beraber küçük bir egzersiz yapalım istiyorum. Bu uygunsa başını sallar mısın? (*Lale başını sallar.*) Tamam, güzel.

Danışanlar konuşamadığında, bizi duyabildiklerini göstermek için başlarını sallamalarını, bir ayaklarıyla yere vurmalarını veya bir parmağını hareket ettirmelerini isteyebiliriz. İletişimi kurduktan sonra OGB formülünü uygulamaya başlayabiliriz. Ayrıca isterseniz, danışanın hissettiği şeyi tespit etmeye çalışabilirsiniz: "Güçlü duygular hissediyorsanız başınızı sallayın.", "Acı verici bir hatıra varsa başınızı sallayın." gibi.

Terapist: (*İçsel yaşantıların varlığını onaylamak.*) Tamam. Konuşmak zorunda değilsiniz, sadece şu anda mücadele ettiğiniz çok zor bir şey olduğunu fark edin... ve ortaya çıkan şeyin şu andaki varlığını onaylamak için bir dakikanızı ayırın... bu bir duygu, düşünce veya bir anı olabilir...

Terapist: (*Bedenine geri dönmek.*) Ve bu düşünceler, duygular ya da anılar bedeninizin içinde gerçekleşiyor. Hepsi içinizde kilitli kalmış gibi görünüyor. Vücudunuz donmuş ya da kilitlenmiş gibiyse başınızı sallar mısınız? (*Danışan başını sallar.*) Peki, bakalım biraz da olsa bu kilidi açabilir misiniz, vücudunuzu hareket ettirebilir misiniz? Bir ayağınızı yere vurabilir misiniz? (*Danışan sağ ayağını yere vurur.*) Harika. Diğeriyle de yere vurabilir misiniz? (*Danışan sol ayağıyla yere vurur.*) Harika, şimdi ikisiyle aynı anda yere vurabilir misiniz? Benim yaptığım gibi. (*Terapist her iki ayağı ile yere vurur. Danışan da aynısını yapar.*) Çok iyi.

Terapist: Şimdi bir elinizin parmaklarını oynatabilir misiniz? (*Danışan sağ elinin parmaklarını oynatır.*) Diğer elinizle de yapabilir misiniz? (*Danışan söyleneni yapar.*) İki elinizin parmaklarını aynı anda oynatabilir misiniz? Bakın böyle. (*Terapist tüm parmaklarını hareket ettirir, danışan da onu taklit eder.*) Çok iyi. Bu egzersizi yapmaya devam etmemizde bir sorun yok, değil mi? (*Danışan onaylayıcı şekilde kafasını sallar.*) Peki, başınızı gevşetebilecek misiniz bakalım. Başınızı bir yandan diğerine çevirmeye çalışın (*Danışan söyleneni yapar.*) Harika, peki omuzlarınızı silkeleyebilir misiniz? (*Danışan yapar.*) Çok iyi.

Terapist: (*Onaylamak, bağlantı kurmak.*) Zorlu duygu, düşünce ve anıların ortaya çıktığını fark edin. Ve tüm bunları kapsayan, hareket ettirebildiğiniz bir vücudunuz olduğunu fark edin. Egzersizleri yapmaya devam edebilir miyiz? (*Danışan kafasını sallar.*) Peki, şimdi biraz geri yaslanıp bacaklarınızı gererek aşağı yukarı indirip kaldırın, bakın böyle (*Terapist hareketi gösterir, danışan taklit eder.*) Harika. Şimdi de ayaklarınızla sertçe yere basabilecek misiniz bakalım... Bunun, sizi az da olsa sandalyeden nasıl kaldırdığını fark edin... Şimdi ayaklarını gevşetin. (*Terapist gösterir, danışan*

taklit eder.) Harika. Bakalım omuzlarınızı hafifçe silkeleyebilir misiniz... ve kollarınızı biraz uzatabilir misiniz? (*Terapist gösterir, danışan kopyalar.*) Çok iyi. Evet, ortaya çıkan zorlayıcı duygularınız ve anılarınız var. Vücudunuz tüm bunları kapsıyor ve siz vücudunuzu hareket ettirebiliyorsunuz, yani onun üzerinde biraz kontrol sahibisiniz.

Terapist: (*Bağlantı kurmak, geri dönmek.*) Vücudunuzu hareket ettirmeye devam edip edemeyeceğinize bakalım. Bunun biraz tuhaf göründüğünü biliyorum ama bu, vücudunuzun kilidini açmamız için önemli... İsterseniz beni taklit edebilirsiniz ya da istediğiniz gibi hareket edebilirsiniz. (*Terapist ve danışan vücutlarını hareket ettirmeye devam eder; ayaklarını yere vurur, kollarını gerer ve omuz silkelerler.*) Tüm bunları yaparken bulunduğumuz odayı da inceleyin... Direkt olarak görebildiğiniz üç dört tane şeyi fark edin... Kafanızı çevirdiğinizde gördüğünüz şeyleri fark edin... Çok iyi... Yukarıya bakıp tavanda neler olduğunu görebilirsiniz... Yere de bakabilirsiniz... Duyduğunuz şeylere dikkatinizi verin... Dışarıdaki trafiği... klimanın sesini... nerede olduğunuzu fark edin... şu an burada benimle bu tuhaf egzersizi yaptığınızı fark edin...

Terapist: (*Onaylamak, bağlantı kurmak, geri dönmek*) İçinizde meydana gelen birçok acı verici şey var. Ve bunları kapsayan, hareket ettirebildiğiniz vücudunuz var. Egzersize devam etmemizde bir sakınca var mı? (*Danışan ve terapist vücutlarını hareket ettirmeye devam eder; gerilme, omuz silkeleme, yere vurma gibi.*) Ve vücudunuzun etrafında da bu oda var, siz ve ben varız, birlikte çalışıyoruz...

Terapist: Acaba şimdi, yaşadığınız şey hakkında konuşabilecek durumda mısınız? (*Danışan sağa sola kafasını sallar*). Peki, zorunda değilsiniz. Söylediklerime uyum sağlamak kolaylaşıyor mu? (*Danışan onaylayıcı şekilde başını sallar.*) Ve vücudunuzdaki kilit biraz da olsa açılıyor mu? (*Danışan onaylayıcı şekilde başını sallar.*) Yaptığımız egzersizi tekrarlasak olur mu? (*Danışan onaylayıcı şekilde başını sallar.*)

Terapist, talimatları çeşitlendirerek OGB döngüsünü üç kez daha yaptırır. Bu yaklaşık beş dakika sürer. Dördüncü döngünün sonunda, danışan genellikle ana döner ve konuşabilir hale gelir. Terapist danışandan egzersizin geri bildirimini alır. Kısa bir süre sonra geri bildirim almayı işleyeceğiz ama önce başka bir transkripte bakalım.

Hakan'ın Seansı: Yüksek Uyarılma

Hakan otuz yaşında ve ön koltukta oturduğu sırada gerçekleşen bir trafik kazasından sonra kendisine TSSB teşhisi konulmuş. Arabayı kullanan kişi en yakın arkadaşıymış ve kaza anında ölmüş. Aşağıdaki konuşma ikinci seansın başlarında gerçekleşmiştir. Hakan yoğun kaygı ile mücadele etmektedir; kalp çarpıntısı, ellerde terleme, mide bulantısı, göğüste sıkışma, kaza hakkında ve delirip delirmediği konusunda birçok düşüncesi vardır. Terapist çapa atma metaforunu ve egzersizin amaçlarını daha önceden danışana anlatmıştır:

Terapist: Netleştirmek için tekrarlayayım: Gerçek bir çapa nasıl fırtınaları kontrol etmiyorsa bu egzersiz de duygularınızı kontrol etmenin bir yolu değildir. Bu aslında içinizde fırtınalar koparken kendinizi sabit tutmanız için bir yoldur.

Danışan: Tamam, hadi deneyelim.

Terapist: Tamam, bunu yapmak için basit bir formülümüz var, OGB olarak aklınızda tutabilirsiniz. OGB'nin O'su "içsel yaşantılarınızın varlığını onaylamayı" tanımlar. Amaç içinizde meydana gelen her tür duygu ve düşüncenin varlığını fark edip onaylamaktır. Şimdi, olup biten her şeye ilgi gösteren, gözlem yapmak isteyen meraklı bir bilim insanı gibi kendi içinize bakın. Haydi, zihninizden başlayalım. Şu anda aklınızdan ne tür düşünceler geçiyor?

Danışan: Önceki düşüncelerle aynı. Deniz öldü ve bu benim hatam. Kafayı mı yiyorum?

Terapist: Peki, bunu fark edin ve "Korkutucu düşünceler fark ediyorum." deyin.

Danışan: Yüksek sesle mi söyleyeyim?

Terapist: Yüksek sesle veya sessizce. Hangisini isterseniz.

Danışan: (*Biraz güvensiz bir şekilde*) Korkutucu düşünceler fark ediyorum.

Terapist: Tamam. Ayrıca vücudunuzda neler olduğunu da fark edin. Göğsünüzde nasıl bir his var?

Danışan: Çok sıkışık.

Terapist: Tamam. Ya mideniz?

Danışan: Tıpkı eskisi gibi; kramplar var.

Terapist: Boğazınız?

Danışan: Bir çeşit yumru var.

Terapist: Ya elleriniz?

Danışan: Çok terliyor

Terapist: Tamam. Birçok farklı şey hissediyorsunuz yani. Öyleyse kendinize sessizce veya yüksek sesle şunları söyleyin: "Endişelendiğimi fark ediyorum."

Danışan: Endişelendiğimi fark ediyorum.

Terapist: OGB'nin G'si "bedeninize geri dönmeyi" tanımlar. Tüm bu kaygı verici duygu ve düşüncelere sahipsiniz ve bunların hepsi bedeninizin içerisinde yer alıyor. Bakalım bir yandan kaygıyı onaylarken diğer yandan bedeninizle bağlantı kurabiliyor musunuz? Beni taklit eder misiniz? Ayağınızı sertçe yere bastırmaya çalışın. (*Terapist örnekle gösterir ve danışan taklit eder.*) ... Evet, böyle. Yeri hissedin.

Şimdi omurganızı düzleştirmeyi deneyin (*Terapist bunu söylerken nasıl yapıldığını gösterir ve danışan taklit eder*). İşte böyle. Ve omurganızı düzleştirdiğinizde sonuç olarak nasıl öne doğru oturduğunuza dikkat edin. Sandalyeye değen bacaklarınızı hissedin ve ayaklarınızı yere bastırmaya devam edin.

Şimdi yavaşça omuzlarınızı silkeleyin, biraz yuvarlayın ve boynunuzu gevşetin. (*Terapist konuşurken hareketleri yapar. Danışan taklit eder.*) İşte böyle.

Şimdi kollarınızı esnetmeye ne dersiniz? (*Terapist esner ve danışan taklit eder.*) Evet, aynen böyle. Kollarınızın hareketini hissedin, sırtınızın esnediğini fark edin.

Ve yoğun bir kaygı ile baş ettiğinizi, bunun zor olduğunu ve uğraş gerektirdiğini fark edin. Ve kendinize, sessizce veya yüksek sesle, tekrar şunları söyleyin: "Bu, kaygı." (*Danışan yaptığını belirtmek için kafasını sallar.*) Burada kaygı verici duygu ve düşüncelerin olduğunu fark edin. Ayrıca tüm bunların çevresini saran, onları kapsayan ve barındıran bir vücudunuz var. Bu vücudu hareket ettirebilir ve kontrol edebilirsiniz.

Hadi tekrar sırtınızı dikleştirin ve şimdi bütün vücudunuzu fark edin... Ellerinizi, ayaklarınızı, kollarınızı, bacaklarınızı... İşte böyle. (*Terapist örnek gösterir. Danışan taklit eder.*) Yavaşça hareket edin ve bu hareketlerin nasıl hissettirdiğini fark edin... Tekrar esneme hareketi yapın, büyük bir tane... Kaslarınızın esnediğini fark edin... Nasıl hissediyorsunuz?

Danışan: İyiyim.

Terapist: Mükemmel. OGB'nin B'si "dünya ile bağlantı kurmayı" tanımlar. Diğer bir deyişle, nerede olduğunuzu fark edin ve yaptığınız şeye odaklanın. Odayı inceleyin, aşağıya, yukarıya, sağa sola bakın... (*Terapist etrafa bakar.*) Ve görebildiğiniz beş şeyi fark edin... Duyabildiğiniz üç-dört şey fark edin... Benden veya sizden gelen sesler ya da odanın etrafından gelen sesler... Aynı zamanda şu anda takım olarak birlikte çalıştığımızı fark edin.

Şu anda kaygının var olduğunu fark edin... kafanızın içindeki korkutucu düşünceler, göğsünüzdeki, boğazınızdaki ve karnınızdaki hoş olmayan hisler... ve tüm bu kaygı belirtilerine ev sahipliği yapan ve hareket ettirebildiğiniz vücudunuzu fark edin... vücudunuzu fark edebiliyor musunuz? Şimdi hafifçe ha-

reket edin ve vücudunuzu biraz esnetin (*Terapist hareket eder, esneme hareketi yapar ve danışan taklit eder.*) ... İşte böyle, kollarınızın ve bacaklarınızın kontrolünü elinize alın.

Aynı anda etrafınızdaki odayı da fark edin (*Terapist odayı inceler ve danışan taklit eder*). İçinizdeki hisleri, hisleri çevreleyen vücudunuzu ve vücudunuzun etrafındaki odayı; bunların hepsini duyumsayabiliyor musunuz? Şimdi kendinizi ve beni fark edin, birlikte takım olarak çalıştığımızı fark edin... (*Şakacı bir şekilde*) bu tuhaf egzersizi yaptığımızı fark edin. Evet, bunlar temel adımlar. Şimdi tüm adımları tekrar edelim mi? Ama bu sefer ben daha az konuşacağım?

Danışan: Tabii.

Ama Fırtınadan Kurtulmak İstiyorum!

Yukarıdaki konuşmanın biraz daha farklı gittiğini varsayalım:

Terapist: Ve açık olmak gerekirse, bu egzersiz duygularınızı kontrol etmenin bir yolu değildir. Bu egzersiz içinizde fırtınalar koparken bile kendinizi sabit tutmanız için bir yoldur.

Danışan: Ama ben içimde fırtınalar kopmasını istemiyorum.

Terapist: Tabii ki de istemezsiniz; bu gerçekten rahatsız edici bir şey. Ve size söz veriyorum, daha sonra bu konu hakkında neler yapabileceğimize bakacağız. Ama şimdi yaptığımız şey çapa atmak ve bu, fırtınayı kontrol etme yolu değil.

Danışan: O zaman egzersizin ne anlamı var ki?

Terapist: Evet, aslında üç hedefimiz var... (*Terapist bu hedefleri açıklar.*)

Terapinin erken dönemlerinde, "*İstediğim bu değil.*", "*Bu duygulardan kurtulmak istiyorum.*", "*Böyle hissetmek istemiyorum.*" gibi tepkilerle sıkça karşılaşılır. Öncelikle bu arzuları normalleştirip değer veririz. Ardından danışana bu konuları daha sonra ele alacağımızın garantisini verebiliriz: "Evet haklısınız. Doğal olarak, bu duygulardan kurtulmak istiyorsunuz. Çok acı veriyorlar ve size söz

veriyorum, kısa bir süre sonra bunlarla da ilgileneceğiz. Ancak şunu açıkça belirtmek istiyorum, şimdi öğrendiğiniz becerinin amacı bu değil."

Uygun zaman geldiğinde danışanın tamamıyla doğal olan yaşantısal kaçınma ajandasını şefkatle inceleyeceğiz ve "yaratıcı umutsuzluk" denilen tuhaf isimli süreçle bu yaşantısal kaçınmayı nazikçe ortadan kaldıracağız (on ikinci bölüm.) Peki, bunu yapmanın doğru zamanı ne zaman? Bildiğiniz üzere TOACT'ta "doğru" ya da "önceden belirlenmiş" bir sıra yoktur. Ancak çok sıkı olmamakla birlikte genel hatlarıyla bu sırayı takip etmek yararlı olacaktır.

1. Davranışsal hedefler (Mümkünse değerleri de belirleyin.)
2. Çapa atma
3. Ayrışma
4. Yaratıcı umutsuzluk
5. Kabul

Bu sıranın işe yaramasının iki nedeni var: 1) Acı verici duyguları kabul etmek çoğu insan için TOACT'ın en zor kısmıdır. Çapa atma ve ayrışma becerileri öğrenildikten sonra bu alanda ilerlemek genellikle daha kolaydır. 2) Önce hedefleri belirdiğimizde bunlar kabul için motivasyon sağlar: Zorlu hislere alan açıp önem verdiğimiz şeyleri yapabiliriz.

Unutmayalım ki esnek olmayı amaçlıyoruz. Yani eğer bir danışan çapa atmaya karşı gelir ve "Sadece bu duyguların gitmesini istiyorum." diye ısrar ederse bu durumda yaratıcı umutsuzluğa geçeriz.

OGB sırasını takip etmek zorunda mıyız?

Hayır, değiliz. Bazı danışanlar diğer aşamalara geçmeden önce vücutlarıyla bağlantı kurmayı daha kolay bulurlar. OGB formülü hem danışanların hem de terapistlerin çapa atmanın üç temel bileşenini öğrenmelerine ve akıllarında tutmalarına yardımcı olur. Bununla birlikte, terapi ilerledikçe formülün sırasıyla oynayacak şekilde esnek olunmasını teşvik etmek isteriz. Örneğin B'den G'ye, ardından O'ya geçebiliriz. Veya GOB şeklinde uygulayabiliriz. Bazen önce O'dan G'ye, sonra tekrar O'ya, sonra tekrar G'ye ve daha sonra B'ye geçebiliriz. Örnekler çoğaltılabilir. (Bir sonraki bölümde bunun bir örneğini göreceksiniz.)

Çapa Atma Ne Kadar Sürer?

Danışan, davranışları üzerinde iyi bir kontrole sahip oluncaya kadar ve psikolojik olarak şimdide oluncaya kadar (seansa dâhil olmak, dikkatini terapiste vermek ve sorulara cevap vermek gibi) egzersize devam edilir. Bu, şimdiki anda olmak; sözel olmayan yanıtlar (örneğin yüz ifadeleri ve vücut duruşu) veya sözel yanıtlar (örneğin kolayca konuşmak, soru sormak veya cevaplamak, düşünceleri ve duyguları ifade etmek) aracılığıyla kendini gösterir.

Çapa atma için genellikle iki ila dört dakika arası bir süre yeterlidir. Çapa atma; birleşmenin kuvvetli olduğu, duyguların bunaltıcı olduğu durumlarda veya disosiyasyon durumlarında çok daha uzun sürebilir. Nadiren de olsa on ila on beş dakikaya kadar uzayabilir. Diğer uçtaysa danışanlar sadece biraz "daldığında" ya da "çevrede olanlara ilgisini kaybettiğinde" çapa atmanın on saniyelik kısa bir versiyonu bile yeterli olabilir.

Bazen süpervizyonda bir terapist şundan yakınabilir: "Çapa attık ama danışanın seans sonunda hâlâ birleşmeleri vardı." Bu durum bir yanlış anlaşılmanın göstergesidir. Çapa atmak belirli bir süre veya sayıda tekrar ettiğimiz bir senaryo değil, gerektiği kadar devam eden etkileşimli bir süreçtir. Danışan "hâlâ birleşmeleri olan durumda" ise, o zaman egzersizin "sonunda" değiliz demektir. Egzersize devam eder ve bu birleşme üzerinde çalışırız:

Terapist: (*Onaylamak*) Zihninizin sizi hâlâ hırpaladığını ve hâlâ size sizinle ilgili nelerin yanlış olduğunu söylediğini fark edin. Zihninizin bunu yapmasına engel olmaya çalışmıyoruz, amacımız basitçe bunları fark etmek. Kendinize şunu söyleyin: "XYZ hakkında düşüncelerim var." (*XYZ: Danışanın birleştiği düşünceler.*) Aynı anda, var olan tüm bu düşüncelere rağmen kontrol edebildiğiniz bir bedeniniz olduğunu fark edin...

Terapistler bazen benzer şekilde, danışanın çapa attığında "duygusal olarak tetiklendiğinden" şikâyet eder. Egzersizden önce nispeten sakin ve rahat hisseden danışanların egzersize başladıklarında zorlu duygu ve düşünceleri (genellikle kaygı) ortaya çıkabilir. Bu sık sık olmaz, ancak olduğu durumlar, bunlara esnek bir şekilde yanıt verme pratiği yapmak için iyi birer fırsattır. Bu durumlarda şöyle diyebiliriz:

- Şimdi ne olduğunu fark edin. Zihniniz duygusal bir fırtınayı körüklüyor, onu daha büyük ve daha güçlü yapıyor. Bunun üzerinde çalışmaya devam edelim mi?
- Unutmayın, fırtınayı yok etmeye çalışmıyoruz; çapalar fırtınaları kontrol etmez...
- Şimdi yüksek sesle şunları söyleyin, "Zihnimin acı çektiğini fark ediyorum." ... ve "Kaygı hissettiğimi fark ediyorum." ... ve "Fırtınanın güçlendiğini fark ediyorum." ...
- Bu duygu ve düşüncelerin şimdi burada olduğunu fark edin ve aynı anda ayağa kalkın, benim gibi, çok yavaşça, hadi biraz esneyelim... ve içinizde bir kaygı fırtınası olsa da kollarınız ve bacaklarınız üzerinde kontrol sahibi olduğunuzu fark edin...

Danışan çapa atana dek kaygı ile bu şekilde çalışırız. (Yirminci bölümde bunun panik ataklarda nasıl merkezî bir rol oynadığını inceleyeceğiz.)

Danışan Yanıtlarını Ölçeklendirme

Çapa atmada danışanın yanıtlarını gözlemlemek için iki yararlı ölçekten faydalanırız. İlki anla temas için, diğeri ise eylemler üzerindeki kontrol içindir.

Anla temas için şunları söyleyebiliriz: "10, tamamıyla şu anla temas halinde olduğunuz, yani yaptığınız şeye odaklandığınız anlamına gelir. 0 ise dikkatinizin dağıldığı, zihninizin başka yere gittiği anlamına gelir. Bu puanlamaya göre şu an sıfır ila on arasında, anla ne kadar temas halindesiniz?"

Eylemler üzerinde kontrol için şöyle diyebiliriz: "10; eylemleriniz yani elleriniz, kollarınız, ayaklarınız ve bacaklarınız üzerinde tam kontrole sahip olduğunuz anlamına gelir. 0 ise olduğunuz yerde kilitlendiğiniz, donup kaldığınız ve hareket edemediğiniz anlamına gelir. Ne kadar kontrole sahip olduğunuza dair kendinize sıfır ila on arasında kaç puan verirdiniz?

Bu iki ölçeği terapinin erken dönemlerinde tanıtmakta yarar vardır. Danışanın yanıtlarını takip etme ve egzersize devam etme ihtiyacını ölçmemize yardımcı olur. Danışanın ölçekte yedi veya sekizde olması genelde egzersizi bitirmek için yeterlidir. Dokuz veya on ise çok iyi sonuçlardır. Yedinin altında bir puanda muhtemelen devam etmemiz ve egzersizin fizikselliğini artırmamız gerekir. Örneğin ayağa kalmak ve esneme hareketleri yapmak, odanın etrafında yürümek ya da bir bardak su koyup içmek gibi.

Bu ölçekler tele-sağlıkta, özellikle sadece sesli olan tele-sağlık hizmetlerinde oldukça kullanışlıdır. Bunlar danışanı düzenli bir şekilde kontrol etmemizi sağlar: "Sıfır ila on arası, anla ne kadar temas halindesiniz?" veya "Sıfır ve on arası, eylemleriniz üzerinde ne kadar kontrol sahibisiniz?"

Çapa Atmayı Ne Zaman Sunacağız?

Daha önce de belirtildiği gibi, giriş seansı sırasında bir danışan bunalmışsa, flashback veya aşırı uyarılma deneyimliyorsa danışana çapa atmayı hemen öğretmek akıllıca olacaktır. Benzer şekilde, eğer bir danışan herhangi bir seansta yüksek veya düşük uyarılma durumuyla karşımıza gelirse, her ne kadar konuyu merak etsek de *önceliğimiz* danışanın o anki fizyolojik durumuna uygun tepkiler vermesine yardımcı olmaktır. Danışan kendine geldikten ve ana dâhil olduktan *sonra*, tepkilerini neyin tetiklediğini araştırabiliriz.

Yani çapa atmayı ne kadar erken tanıtırsak o kadar iyi olur. İkinci seansta (yani değerlendirme seansından sonra) tanıttığımızda şunları söyleyebiliriz: "Size sormak istediğim daha çok şey var. Ama daha önce de söylediğim gibi burada işimizin büyük bir bölümü, size, zorlu duygu ve düşüncelerle daha etkin bir şekilde baş etmenizi ve onların gücünü, etkisini ellerinden almanızı sağlayacak yeni beceriler kazandırmak. Eğer sizin için bir sakıncası yoksa buradan devam etmek istiyorum. Olur mu?"

Geri Bildirim Alma

Bu bölümde çapa atma egzersizlerinin geri bildiriminin nasıl alınacağına bakacağız. Egzersiz bittikten sonra geri bildirim alabilmeniz için sorabileceğimiz soruların bazıları şunlardır:

- Ne oldu? Neler fark ettiniz? Neler değişti?
- Benimle iletişim kurmak ve daha fazla anda olmak sizin için biraz olsun kolaylaştı mı?
- Söylediklerime daha fazla odaklanabiliyor musunuz? Yaptığımız şeye kendinizi verebiliyor musunuz?
- Fiziksel hareketleriniz üzerindeki kontrolünüz arttı mı? Kollarınızı, bacaklarınızı ve ağzınızı istediğiniz gibi kontrol edebiliyor musunuz?

- Zorlu duygu ve düşüncelerin, üzerinizdeki etkisi azaldı mı? Onlar tarafından "çekiştiriliyormuş" ya da "yönlendiriliyormuş" hissiniz azaldı mı?

- İçinizdeki o zorlu şeylere rağmen benimle şu anda kalabiliyor musunuz?

Şunu unutmayın: Kaygının azalıp azalmadığını, anıların kaybolup kaybolmadığını veya danışanın artık "daha iyi hissedip hissetmediğini" sormuyoruz. Bu, yanlış bir mesaj olur. (Tabii ki duygusal acı azalıyor ama bu OGB'nin sadece bir yan etkisi, asıl amacı değil.) Yani bir danışan "Vay canına! Çok daha iyi hissediyorum. Kaygım cidden azaldı." derse ona şunu söyleyebiliriz: "Bu, sıra dışı bir şey değil. Yani tadını çıkarabilirsiniz. Ancak lütfen böyle bir beklentiniz olmasın, amacımız bu değil." Danışan kafası karışmış, şaşırmış veya hayal kırıklığına uğramış görünürse amacın ne olduğunu açıklığa kavuştururuz. Tam tersi bir durumla da karşılaşabiliriz: Danışan; "İşe yaramıyor." veya "Hiç yardımcı olmadı." diyebilir. Başka bir deyişle danışan daha rahat, sakin veya mutlu hissetmeyi beklemiştir. Tekrar hatırlatalım: Bu durumda egzersizin amacı konusunda danışana bilgi vermemiz gerekir.

Danışanlar özgürce konuş*abildiklerinde* (bir önceki transkriptteki Hakan gibi) egzersize başlamadan *önce* onlara duygu ve düşünceleri hakkında sorular sorarız. Lale'nin transkriptinde olduğu gibi danışan konuşamıyor ya da konuşmak istemiyorsa egzersize "körü körüne" başlayabiliriz. Danışan kendine geldiğinde, çevresi ile bağlantı kurduğunda ve konuşmaya hazır olup konuşabildiğinde neler olup bittiğini sorabiliriz:

- Az önce neler yaşadınız?

- Ne tür zorlayıcı şeyler deneyimlediniz? Ne tür duygular, düşünceler ve anılar vardı?

Bu becerinin terapi odasının dışında nasıl yararlı olabileceğini de ele alacağız:

- Az önce ne oldu? Yaşadığınız şeyler bu odanın dışında da oluyor mu? Böyle olduğunuzda neler yapıyorsunuz? Bir dahaki sefer böyle bir şey yaşadığınızda bu egzersizi yaparsanız sizce bunun size nasıl bir faydası olur?

- Bu beceri hayatınızın farklı yerlerinde nasıl yararlı olabilir? Evde? İş yerinde? Oyunda? İlişkilerinizde? (Ne zaman, nerede, kiminle, ne yaparken?)

Uyarlama

Her müdahalede olduğu gibi, öncelikli olarak danışanımızın bireysel ihtiyaçlarını ve kişisel durumunu hesaba katmalıyız. Aşağıda çapa atma egzersizini farklı sorunlarda kullanmak için nasıl değiştirebileceğimiz anlatılıyor.

Flashbackler ve Girici Düşünceler için Uyarlamalar

Flashbackleri aşırı bir birleşme hali olarak düşünebiliriz. Danışanlar olayla o kadar birleşmiş vaziyettedirler ki artık bunu bir "anı" -ya da bir "kayıt" veya geçmiş bir olayın "izlenimi"- olarak deneyimlemezler. Sanki bu olay tam şu anda ve burada gerçekleşiyormuş gibi hissederler. Bu deneyimi gözlemleyen bir "ben" veya deneyimin geçmişe ait olduğuna dair eski bir hikâye hissi olmaz.

Çapa atmak, flashbackler için iyi bir birinci basamak müdahaledir. *Onaylama* evresinde bu özel deneyimleri "anılar" olarak isimlendiririz. Örneğin: "İşte bu bir anı.", "Bir anı aklıma geldi.", "Zihnimde bir anıyı tekrar yaşıyorum." Böylece ilk OGB döngüsünün sonunda şunları söyleyebiliriz: "Şu anda bunun acı verici bir *anı* olduğunu ve yanında da acı verici hisler getirdiğini fark edin... tüm bunları kapsayan bir bedeniniz var... biraz hareket edin. Esneme hareketleri yapın... ve bu anı oradayken bile eylemlerinizin kontrolünün sizde olduğunu fark edin... aynı zamanda etrafınızda bir oda olduğunu da fark edin... şimdi bütün bu deneyimleri tamamıyla fark etmeye çalışın... anıları ve hisleri, vücudunuzu ve etrafınızdaki odayı... sizi, beni ve burada takım olarak çalıştığımızı fark edin..."

Bir sonraki adımımız bu anıyı tarihsel bir anlatıma bağlamaktır. (Bunun bilimsel zeminini anlamak ve danışanlara açıklayabilmek için Ekstra İçerik kısmına bakınız.) Danışan özgürce konuşabilir hale gelir gelmez ona hatırladığı şeyin ne olduğunu sorar ve adlandırmaya bu bilgiyi de ekleriz. Örneğin: "Araba kazasının anısı belirdi.", "Aile içi şiddetle ilgili bir anı aklıma geldi.", "Zihnimde cinsel saldırıya dair bir anıyı tekrar yaşıyorum."

Pratik Öneri

Anıları yargısız bir şekilde adlandırmak önemlidir. Danışan "Aklıma, o piçin hayatımı nasıl mahvettiğinin anısı geldi." gibi şeyler söylemesi muhtemelen birleşmeyi pekiştirir.

Girici ve rahatsız edici düşünceler için de benzer bir uyarlama yapabiliriz. "İşte bir düşünce geldi." veya "Yine aynı düşünce belirdi." veya "XYZ hakkında düşünceler aklıma geliyor." gibi cümlelerle fark etmeyi sağlayabiliriz.

Dikkat Dağınıklığı için Uyarlamalar

Çoğu kendindelik egzersizi odaklanma yeteneğinizi geliştirir. Başlangıçta dikkatinizi belirli bazı uyaranlara (Ör. nefes alıp vermeye) odaklamanızı sağlar. Ve elbette bir süre sonra dikkatiniz başka yere kayabilir. Bunun gerçekleştiğini anladığınız an, bunu fark edin ve dikkatinizi neyin dağıttığını not edin (Ör. düşünceler, duygular, görüntüler, sesler gibi) ve sonra tekrar seçili uyarana odaklanın. Danışanların görev odaklı dikkatini bu şekilde geliştirmemiz dikkat dağınıklığı ve andan kopmalar için bir panzehirdir. Bu, aynı zamanda endişe etme, ruminasyon ve genel anlamda "düşüncelerde kaybolma" gibi durumları dağıtmaya da iyi gelir.

Çapa atmayı, bu tür amaçlara hizmet etmesi için kolaylıkla uyarlayabiliriz. İki üç OGB döngüsünden sonra danışan daha da kendine geldiğinde ve temas kurar hale geldiğinde, dikkatini bir şeye -nefesine, ayaklarındaki duyumlara veya odadaki seslere- vermesini ve orada tutmasını isteriz. Birçok dikkat eğitiminde olduğu gibi danışanların, dikkatlerinin dağılmasına neyin sebep olduğunu ve bunun ne zaman gerçekleştiğini fark etmelerini isteriz. Ve hemen ardından yeniden odaklanmalarını teşvik ederiz. Bunu birkaç dakika boyunca veya daha uzun süre yapabilirsiniz. Ekstra İçerik kısmında, nefesle kendindelik kullanan geleneksel bir dikkat eğitiminin bir metnini ve ayrıca bunun çapa atma ile birleştirildiği bir başka metni bulacaksınız.

Sorunlu Davranışları Değiştirmek için Uyarlamalar

Çapa atmayı neredeyse tüm açık ve örtük sorunlu davranışları değiştirmek için kullanabiliriz. Bunun için *içsel yaşantıların varlığını Onaylamak* bileşenini aşağıdaki gibi değiştireceğiz:

- Endişe, ruminasyon ve obsesif ruminasyon gibi örtük eylemler için: *"İşte bu ruminasyon.", "Takıntılı düşüncelerim var.", "Zihnimin beni eleştirdiğini fark ediyorum.", "Tekrar endişelenmeye başladım."*

- Kendine zarar vermeye yönelik dürtüler için: *"Kendime jilet atmak istediğimi fark ediyorum.", "İçki içme dürtüsü işte burada.", "Çığlık atmak istiyorum."*

- Danışanlar kendilerini sorunlu bir şey yaparken yakaladığında ve bunu durdurmak istediklerinde ilk önce şunları fark etmeleri gerekir: *"Yine bunu yapıyorum; buna son verme zamanı geldi."* Daha sonra duygu ve düşüncelerinin varlığını onaylarlar.

Bu uyarlamalar dışında sürecin geri kalanı aynıdır. OGB döngüleri yapmak çoğunlukla danışanların sorunlu veya dürtüsel davranışlarını önlemeye yardımcı olur.

Temel TOACT Becerilerini Geliştirmek için Uyarlamalar

Terapi ilerledikçe, *Onaylama* birleşenini, kabul becerilerini geliştirmek için kullanabiliriz: Danışanları duygularını fark etmeye, adlandırmaya, duygularına izin vermeye ve alan açmaya teşvik ederiz. Bunu ayrışma için de yapabiliriz: Fark etme, adlandırma ve izin vermeye daha çok zaman ayırıp bu bilişsel akışı aktif bir şekilde gözlemleyebiliriz. *Bağlantı kur* birleşenini de genişletebiliriz: Bedensel farkındalığı geliştirmek için vücuda odaklanma süreci uzatılabilir veya içsel (introseptif) maruz bırakma uygulanabilir (yani fiziksel duyumlara maruz bırakma). Yukarıdaki konular dışındaki egzersizleri değerler, değer odaklı davranış ve bağlamsal benlik konuları için uyarlamakla ilgili ipuçlarını Ekstra İçerik kısmında bulabilirsiniz.

Ödev

Çapa atmayı ilk kez yaptıktan sonra bunu ödev olarak vermek -seans sırasında ortaya çıkan sorunlarla açık bir bağlantı kurarak- ve günlük olarak pratiğini yapmaya teşvik etmek iyi olacaktır.

Ödev Verme

Ödevin amacına bağlı olarak aşağıdaki gibi şeyler söyleyerek ödevi tanıtabiliriz:

- Duygusal fırtınalar patlak verdiğinde başvuracağınız şey bu olacak.
- Duygu ve düşünceler tarafından ele geçirildiğinizi ne zaman fark ederseniz bunu yapın.
- Bunu flasbacklerde, anılarınızla aranıza mesafe koymak ve şimdiki zamana geri dönmek için kullanabilirsiniz.
- Çok endişeli olduğunuzda bunu kendinizi toparlamak için kullanabilirsiniz.
- Bu, "acil kapanmalar için bir ilk yardım". Bunu, dalmaya veya donup kalmaya başladığınızda ya da zihninizin başka bir yere gittiğini fark ettiğinizde ya da bunların olacağından endişelendiğinizde hemen kullanmanız gerekir.

Buradaki ana amaç egzersizi tamamladıktan sonra yaptıkları işe odaklanabilmeleri ve dâhil olabilmeleridir. Eğer yaptıkları şey sorun teşkil ediyorsa amaç buna bir son verip yerine hayat kalitesini arttıracak başka bir şey yapmaktır.

Düzenli pratik yapmanın önemini her zaman vurgulayın:

Terapist: Bu egzersizi günde birkaç kez pratik yapmanız, özellikle de çok sıkıntılı olmadığınız zamanlarda bunu uygulamanız gerekir; bilirsiniz, sizi biraz geren, sinirlendiren veya üzen durumlarda. Örneğin uzun bir sıra beklediğinizde, trafik sıkıştığında, randevuya geç kaldığınızda veya birisi sizi rahatsız eden bir şey yaptığında. Daha az stresli olduğunuz zamanlarda bu pratiği yaparsanız bununla ilişkili psikolojik kaslarınız gelişecektir. Böylece gerçekten zorlu şeyler ortaya çıktığında onlarla baş etmeniz kolaylaşacak. Bu sizin için uygun mu?

Danışan: Evet, deneyeceğim.

Terapist: Ayrıca "dalıp gittiğinizde" yani zihniniz başka bir yere gittiğinde ve yaptığınız şeye dikkatinizi veremediğiniz zamanlarda bunun on saniyelik versiyonlarını yapabilir misiniz, bir bakalım. Gerçekten de on saniye sürsün ama. Sadece mevcut olan duygu ve düşünceleri fark edeceksiniz ve vücudunuza geri döneceksiniz.

Sırtınızı dikleştirecek, esneyecek veya ayağınızı yere bastıracaksınız. Nerede olduğunuzu fark edecek ve tekrar yaptığınız işe odaklanacaksınız.

Ekstra İçerik kısmında çapa atmayla ilgili bir broşür bulabilirsiniz. Bu broşürde uzunlukları bir ila on bir dakika arasında değişen ses kayıtları için linkler mevcut. Danışanları her gün bir veya iki tanesini dinlemeye teşvik edebilirsiniz.

Ödev Takibi

Bir sonraki seansın başında, ödev hakkında geri bildirim almayı ve varsa sorunların çözümü hakkında konuşmayı hedefleriz.

GERİ BİLDİRİM

Ödevleri takip ederken, danışanın ne zaman ve nerede pratik yaptığını ne olduğunu ve bunu yapmanın ne fark yarattığını soruyoruz. Uygulamayı değiştirdiler mi? Duygu ve düşüncelerini fark edip isimlendirebildiler mi? Mücadele etmeden kendilerinin anda olmasına izin verdiler mi? Fiziksel eylemlerinin kontrolünü ele geçirdiler mi? Faaliyetlerine yeniden odaklanıp dâhil oldular mı?

SORUN GİDERME

Tüm kendindelik ödevlerinde iki yaygın sorun vardır: (a) İnsanlar, düşüncelerini ve duygularını kontrol etme amacıyla egzersizleri kötüye kullanırlar veya (b) ödevlerini hiç yapmazlar. İlk sorunu zaten ele aldık, ikinci sorunu ise on sekizinci bölümde inceleyeceğiz.

Bazen bir danışan şunları söyleyebilir: "Yalnızken çapa atmak sorun değil, ama bunu başkalarının yanında yapmak istemiyorum, çünkü beni yargılayabilirler." Danışanların, çapa atmanın esneme gibi bariz fiziksel hareketler içerdiğine dair bir varsayımları vardır. Ancak bu yanlıştır. Başkalarının fark etmeyeceği şekilde kolayca çapa atabiliriz. Örneğin sosyal bir ortamdayken bir saniyenizi iç dünyanızı fark etmeye ayırabilirsiniz. Bu sırada ayağınızı yere bastırabilir veya dik durabilirsiniz ve daha sonra kimse fark etmeden konuşmaya devam edebilirsiniz. Yeterli beceriyi öğrenebilmeleri için danışanlardan bunun pratiğini seanslar sırasında yapmasını istemeliyiz.

Danışanlar bazen "Çapa atamayacak kadar bunalmıştım." veya "Ne olduğunu fark edene kadar iş işten geçmişti." gibi şeyler söyleyebilir. Bu tür sorunlarla başa çıkmanın üç yönü vardır: Düzenli "kendindelik kontrolü", önceden planlama ve "inşa etme".

Kendindelik kontrolü. Danışanları gün boyunca belli aralıklarla "kendindelik kontrolü" yapmaya teşvik etmeliyiz. Yani kısa bir süre durup duygu ve düşünceleri fark etmek, kendilerinin ne kadar gergin, stresli veya üzgün olduklarını tartmak. Böylece ne zaman "gerildiklerini" veya "bir şeylerin biriktiğini" fark edebilir ve "çok geç" olmadan çapa atabilirler.

Önceden planlama. Danışanları yüksek stresli durumları öngörmeye ve bunlara hazırlanmaya teşvik edebiliriz. Duygusal fırtınalar veya kopma durumları en çok ne zaman ve nerede meydana geliyor? Kiminle ve ne yaparken? İdeal olarak, terapi ilerledikçe, danışanlar bu tür zorluklara önceden hazırlanmak için giderek daha fazla TOACT stratejileri kullanacaklar. Yüksek stresli bir duruma girmeden önce kısa bir süreliğine çapa atmak bile önemli bir fark yaratabilir.

Yapılandırma. Bunu açıklamak için spor salonuna gitme metaforunu kullanabiliriz. Amaç formda kalmaktır. İlk ziyaretinizde direkt en ağır olan ağırlıkları kaldırmaya çalışırsanız kendinizi incitirsiniz. Bu yüzden önce daha hafif ağırlıkları kaldırmaya başlarsınız ve zamanla ağır olanları güvenli bir şekilde kaldırabilene kadar gücünüzü arttırırsınız. Ancak, o zaman bile önce hafif olanlarla ısınma hareketleri yapmamız gerekir.

Aynı prensip çapa atma (ya da herhangi yeni bir beceri) için de geçerli: Danışanlar önce daha az zorlu olan durumlarla pratik yapacak ve aşamalı olarak becerilerini geliştirecektir. Nihayetinde bu becerileri yüksek stresli koşullar altında bile kullanabileceklerdir. Terapist ve danışan "psikolojik kaslar oluşturmak" için yararlı olan durumlar ve olaylar için birlikte beyin fırtınası yapmalıdır; hafif ya da orta düzeyde stres, gerginlik veya zorlu duyguları tetikleyen her şey pratik için iyi bir fırsat sağlar.

Sırada Ne Var?

Danışan ne kadar sıkıntılı, içine kapanmış veya duygusal olarak düzensizlik yaşıyorsa seanslar esnasında "tümevarım" yaklaşımıyla çalışmaları sürdürmek o kadar önemlidir. Bu nedenle ilerleyen seanslarda bu egzersizleri yapmaya

devam edeceğiz. Böylece danışanın çapa atma becerileri daha da gelişecek. Peki, bundan sonra ne olacak? Tümevarım vurgusuyla; duyguları, hisleri ve bedeni çalışmaya devam mı edeceğiz (on iki, on üç, on dört, yirmi iki ve yirmi üçüncü bölümlerde olduğu gibi) yoksa bilişsel ayrışma için "tümdengelim" etkinliklerini mi tanıtacağız? (On ve on birinci bölümlerdeki gibi.) Eğer duygular, hisler ve fizyolojik reaksiyonlar ana sorunları teşkil ediyorsa o zaman ilk seçeneği izlemek muhtemelen daha iyi olacaktır. Öte yandan, eğer birleşme baskınsa (ör. umutsuzluk, gerekçelendirme, ruminasyon, endişe, kendini yargılama) o zaman ayrışma çalışmak muhtemelen daha iyi bir seçenek olacaktır. İki seçenekte de bir sorun yok, çünkü yaptıklarımızı her danışanın ihtiyaç ve kabiliyetine göre şekillendiriyoruz. Ve herhangi bir noktada, eğer temel bir süreçte tıkalı kalırsak özgürce bir başkasını çalışmaya geçebiliriz.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerik'teki sekizinci bölümde; a) çapa atmayla ilgili bir broşür ve ücretsiz ses kayıtları için linkler, b) çapa atmayla alakalı bir metin, c) kendindelikle nefes almayı kullanarak dikkati toplamayı amaçlayan eğitimin metni, d) kendindelikle nefes alıp vermeyi çapa atmayla birleştiren bir metin ve e) anıları tarihsel anlatılar haline getirmek için notları bulabilirsiniz.

Ana Fikir

Çapa atma OGB formülüne dayalı (içsel yaşantıların varlığını *Onaylama*, bedenine *Geri dönme* ve dünya ile *Bağlantı kurma*) birçok farklı egzersiz için ortak bir terimdir. Bunu herhangi bir seansın herhangi bir noktasında tanıtabiliriz. Özellikle yüksek uyarılmışlık, disosiyasyon, flashbackler, aşırı birleşme veya duygu düzenleme zorluklarında ilk basamak tedavi olarak kullanışlıdır. Aynı zamanda ayrışma ve kabul için sağlam bir temel sağlar. Öğretmesi kolay, öğrenmesi kolay, meditasyonsuz, travmaya duyarlı, birçok kültürde kabul görmüş ve birçok sorun için yararlı olduğu dikkate alınınca, ne kadar erken tanıtırsak o kadar iyi olur.

9. BÖLÜM

Esnek Seanslar

Tebrikler! Az önce kitabın en uzun bölümünü bitirdiniz (Oh dünya varmış!) Bu çok daha kısa olan bölümde seanslarımızı nasıl yapılandıracağımızı keşfedeceğiz. TOACT'taki her şeyde olduğu gibi bunda da esnek olacağız. Eğer seanslarınızda bir döngüye girmişseniz, şefkatli dinleme yapıp TOACT becerilerinin aktif pratiğini hiç yapmıyorsanız bir yapılandırmaya ihtiyacınız var demektir. Önerdiğim bu sıralamaya katı bir şekilde bağlı kalmayın. Yapılandırma için:

1. Kısa bir kendindelik pratiği yapın.
2. Ödevleri gözden geçirin.
3. Bu seansın ajandasını belirleyin.
4. Ajandaya uygun bir şekilde, adım adım ilerleyin.
5. Ödev verin.

Şimdi bu aşamaları tek tek inceleyelim.

Kısa Bir Kendindelik Pratiği

Her seansa üç ila beş dakika süren bir kendindelik egzersizi ile başlamakta yarar var. Bu, danışanın ve terapistin kendilerini odaklamasına yardımcı olur ve her ikisini de deneyimsel bir seans için hazırlar. (Ve özellikle oturumlar arasında pratik yapmayan danışanlar için yararlıdır.)

Pratik Öneri

Danışanın ilk kendindelik egzersizinin geri bildirimini aldıktan sonra ona şunu sorabilirsiniz: "Her seansa bunun gibi bir şey yaparak başlasak bir sorun olur mu?" Çoğu danışan buna onay verecektir, böylece takip eden seanslara kendindelikle başlamak kolaylaşacaktır.

Çapa atmayı terapinin başlarında seansa başlamak için kullanabiliriz, ancak danışanın TOACT becerileri geliştikçe ayrışma, kabul, kendine şefkat ve kavramsal benlik gibi konulara odaklanan egzersizleri tercih edebilirsiniz. İdeal olarak, bu egzersizlere değerleri de ekleriz:

Terapist: Verimli bir seans geçirmemize yardımcı olacak kısa bir odaklanma egzersiziyle başlasak olur mu?

Danışan: Olur.

Terapist: Geçen seansta kaldığımız yerden devam edelim (*Bedenine Geri dönmek*) ... sandalyede oturma şeklinizi düzeltin... sırtınızı dikleştirin ve omuzlarınızı salın... ayaklarınızı hafifçe yere bastırın... ayağınızın altındaki yeri hissedin...

(*Dünya ile Bağlantı kurma.*) ... ve gözünüzü bir yere odaklayın ya da isterseniz kapatın... merak duygunuzu ortaya çıkarın... sanki meraklı bir bilim insanıymışsınız gibi etrafınızdaki dünyayı keşfediyorsunuz... ve duyduğunuz sesleri fark ediyorsunuz... kendinizden gelen sesleri... ve benden gelen sesleri... odadan gelen sesleri... ve odanın dışından gelen sesleri...

Odağınızı bu farklı sesler arasında nasıl değiştirebileceğinizi fark edin... benim sesime odaklanabilirsiniz... ya da dışarıdaki trafiğin sesine... ya da klimadan gelen sese odaklanabilirsiniz...

(*İçsel yaşantıların varlığını Onaylamak.*) Dışarıda duyduğunuz sesler ve onlara eşlik eden düşünceleri birbirinden ayırt edebiliyor musunuz, bir bakın... yeni bir ses duyduğunuzda zihninizin sesin geldiği yeri nasıl tespit ettiğini ve bir kelime veya resim ile sesi isimlendirdiğini fark edin... şimdi bir ses çıkaracağım ve zihniniz

bununla ne yapıyor buna dikkat edin... (*Terapist birkaç saniye boyunca parmaklarıyla sert bir yüzeye vurur.*) ... Şimdi farklı bir ses çıkaracağım, zihninizin sesin geldiği yeri nasıl tespit ettiğini ve bu sese bir isim verdiğini fark edin... (*Terapist birkaç saniye boyunca ayağını yere vurup kaldırır ve sonra durur.*) ...

(*Bedenine Geri dönmek.*) ... Şimdi sandalyedeki vücudunuzu fark edin... dik oturun... esneme hareketleri yapın... esnediğiniz pozisyonda durun biraz... kaslarınızın esnediğini fark edin... ve bunu tekrar edin ama bu sefer daha yavaş olun ve bunu yaparken çıkardığınız her ufak sesi fark edin...

(*Duygu ve düşünceleri Onaylamak.*) Şu anda ortaya çıkan duygu ve düşünceleri fark edin... iyi mi, kötü mü, yoksa nötr şeyler mi, fark edin... ve sessizce şunu söyleyerek meydana çıkan şeyi onaylayın: "Bunu fark ediyorum" ... ve değerlerinizle bağlantı kurmak için bir saniyenizi ayırın... bugün buraya gelme nedeninizle bağlantı kurun... kalbinizin derinliklerinde sizin için önemli olan şeyi hatırlayın... neye veya kime değer verdiğiniz için bugün buradasınız... zorlu duygu ve düşünceler ortaya çıkıyor. Bunların bugün buraya gelmenize engel olmalarına izin vermediğinizi fark edin...

Bu egzersizi genelde bedene geri dönerek ve beş duyu organımızla dış dünyaya dâhil olarak bitiririz. Daha sonra bir geri bildirim alırız. Önemli noktaların, değerlerin ve değer odaklı hedeflerle bağlantı kurmanın altını çizeriz. (*Eğer daha kısa bir egzersiz yapmak isterseniz, sadece seslere yönelik kendindelik yapabilirsiniz.*)

Ödevin Gözden Geçirilmesi

Bir sonraki adım ev ödevini takip etmektir: Danışan ne yaptı? Ne oldu ve nasıl yardımcı oldu? Ve eğer ödev bir kendindelik becerisinin uygulanmasını içeriyorsa, bunu ne sıklıkta ve ne kadar süreyle yaptı? Ayrıca zorluklar veya olumsuz sonuçlar hakkında bilgi alırız ve danışanın karşılaştığı sorunları çalışırız. Ve eğer danışanlar ödevlerini yapmamışlarsa (Evet, inanması zor, biliyorum, ama şaşırtıcı bir şekilde, nadir durumlarda bu oluyor!), bunu on sekizinci bölümde olduğu gibi ele alıyoruz.

Gündem Belirleme

Seanslar için bir gündem belirlemek iyi bir fikirdir. Bazı terapistler başlangıçta buna direnerek bunun "aşırı yönlendirici" olduğundan şikâyet ederler. Ancak, bu hoşnutsuzluğu kabul edip gündem belirlediklerinde seansların çok daha üretken hale geldiğini keşfederler. Ayrıca, çoğu danışan buna çok iyi yanıt verir; gündem belirlemek düşüncelerini toplamalarına ve öncelik sıralaması yapmalarına yardımcı olur. Gerçekten de "problemden probleme atlamaya" (etkili bir plan veya strateji oluşturmadan bir problemden diğerine atlamak) eğilimli danışanlar için, problemleri öncelik sırasına göre ele almayı öğrenmek önemli bir beceridir.

Tercih noktası uygulaması bunu yapmanın basit bir yolunu sunar: "Bugün neye odaklanmak istersiniz; kancadan kurtulma becerilerine mi yoksa yaklaşma adımlarına mı?" Bir diğer basit araç ise aşağıda gösterilen "boğa gözü"dür.

Boğa gözü, değerleri keşfetmek ve hedefler belirlemek için yaygın olarak kullanılır ve aynı zamanda ajanda belirlemek için iyi bir görsel yardımcıdır:

Terapist: Bu küçük şekil hayatı dört ana bölgeye ayırıyor; iş, ilişkiler, sağlık ve boş zaman. Olumlu değişiklikler yapmak için bu alanlardan birini seçecek olsaydınız hangisini seçerdiniz?

Danışan: Sanırım ilişkileri seçerdim.

Terapist: Tamam. Bugün odaklanabileceğimiz belirli bir ilişki var mı?

DEĞERLERİNİZ: Bu dünyadaki zamanınız boyunca neler yapmak istiyorsunuz? Nasıl biri olmak istiyorsunuz? Hangi kişisel özellikleri veya yetenekleri geliştirmek istiyorsunuz? Lütfen aşağıdaki her başlığın altına bunlarla ilgili birkaç kelime yazın.

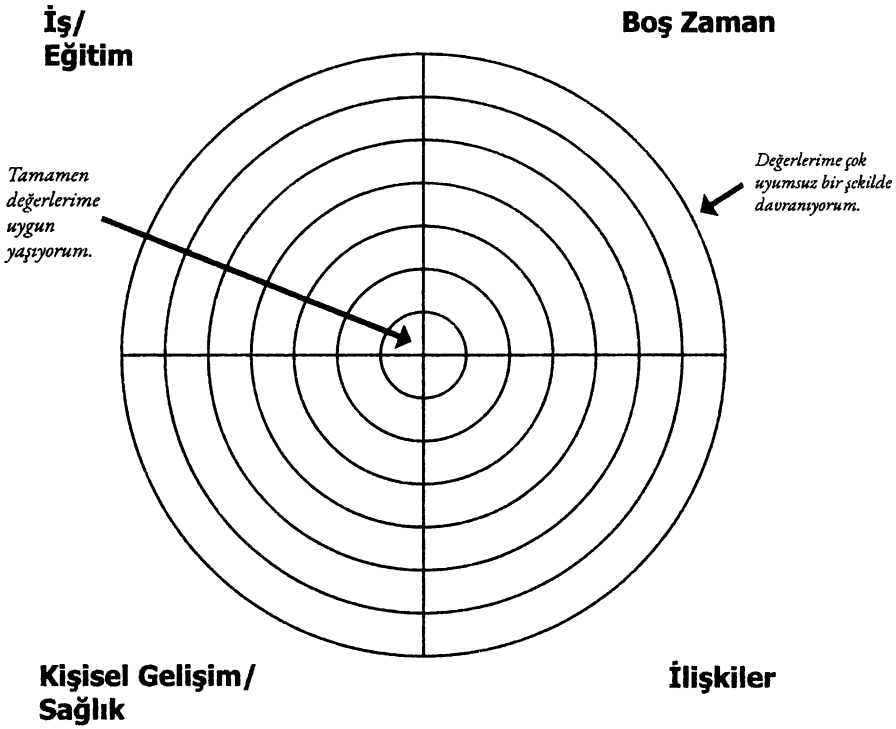
İş/ Eğitim: İş yeri, kariyer, eğitim ve beceri gelişimi.

İlişkiler: Duygusal ilişkiniz, ebeveynleriniz, çocuklarınız, akrabalarınız, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız.

Kişisel Gelişim / Sağlık: Dînî hayatınız, maneviyatınız, yaratıcılık, hayatın anlamı, meditasyon, yoga, doğa, egzersiz, beslenme, sağlıklı yaşam.

Boş Zaman: Kendinizi nasıl dinlendirdiğiniz, nasıl eğlendiğiniz. Dinlenme, istirahat, eğlence ve yaratıcılığınızı geliştirmek için aktiviteler.

BOĞA GÖZÜ: Bu dört alanda, şu an kendinizi hangi düzeyde gördüğünüzü belirten yere bir X atın. Boğa gözündeki her bir alan için bunu yapın.



J. Dahl ve T. Lundgren'in Living *Beyond Your Pain* adlı eserinden uyarlanmıştır.

Boğa Gözü

Peki, öncelikleri nasıl belirliyoruz? TOACT'ta gündemin önceliklerini belirlemenin "formel" bir yolu yoktur, ancak aşağıdaki sıra işe yarar:

1. Kendine zarar verme riski. Danışanların kendilerine zarar vermeleri gibi önemli bir risk söz konusuysa bu, her şeyden önce ele alınır (yirmi altıncı bölüme bakınız).

2. Takım çalışması sorunları. Terapötik ilişkide gerginliğe veya uyuşmazlığa neden olabilecek birçok şey vardır: Danışanlar seansları kaçırabilir, ödeme yapmayabilir, saldırgan veya küçümseyici davranabilirler. Terapistler ise zorlayıcı, onaylamayan veya empatiden yoksun davranabilirler. Sorunu tespit edip en kısa zamanda çözmeye odaklanmalıyız (on dokuzuncu bölüme bakınız).

3. Seans durdurucular. Danışanın seansı durduran veya bozan davranışları gündemdeki öncelikli konulardandır: Terapinin neden işe yarayamayacağı veya neden değişemeyecekleri hakkında tekrar tekrar ürettikleri bahaneler, egzersizleri yapmayı reddetme, sorundan soruna atlama, konuyu sürekli değiştirme gibi (on dokuzuncu bölüme bakınız).

4. Ev ödevi kâbusu. Danışanlar ödevlerini yapmıyorlarsa, engellerinin ne olduğunu öğrenmeli ve danışanların bunları aşmasına yardımcı olmalıyız (on sekizinci bölüme bakınız).

5. Diğer sorunlar. Diğer sorunlar için öncelik vermenin birkaç yolu var:

   a. Danışanı seçime teşvik edin: "Şu anda uğraştığınız tüm sorunlardan hangisini ilk önce ele almak istersiniz?"

   b. Boğa gözünü kullanın; danışandan dört parçadan birini seçmesini ve seçtiği bölümdeki en acil sorunu belirlemesini isteyin.

   c. Çözmesi en kolay olan konuya odaklanın, yani hızlı ama önemli bir değişim sağlamaya en uygun olana.

Gündemi Çalışmak

Gündem kararlaştırıldıktan sonra, madde madde üzerinde çalışacağız. Bazen bütün bir seansta yalnızca bir ögeye odaklanabiliriz, ancak çoğu zaman birkaçını aynı seansta ele alabildiğimiz de olur.

Danışanın seçtiği konu fark etmeksizin, her seansta "ACT'in esnek üçlüsü etrafında dans ederiz". Her seansa "şimdiki anda olmak" ile başlarız. Bu da bize "kendini açmak" için (zorlu duygu ve düşüncelerden ayrışma, onlara, kabul ve kendine şefkatle yanıt verme) güvenli bir temel sağlar. Ve eğer danışan herhangi bir noktada bunalırsa, çapa atıp onu şimdiki ana geri getiririz. Sonrasında

danışan kendine geldikten ve hazır olduktan sonra, bir kez daha "kendini açmaya" geçeriz.

Aynısı, "gerekeni yapmak" için de geçerlidir. Değerleri açıklığa kavuşturmak, bu değerlerle uyumlu hedefler belirlemek ve eylem planları oluşturmak bazen zorlu duyguları ve aşırı birleşmeyi tetikleyebilir. Böyle olduğunda, tahmin ettiğiniz gibi, danışanların çapa atmasına yardımcı oluruz. Daha sonra, şimdiki ana geldiklerini ve odaklandıklarını hissettiklerinde yavaşça değerlere ve kararlı eylemlere geri döneriz. Bazı seanslar doğal olarak, ACT'in esnek üçlüsünün bir ayağına daha fazla odaklanır, ancak genelde her üçü de belli bir ölçüye kadar seanslarda yer alır.

Danışanların kısa vadede çözme umudu az olan zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardım etmek için "meydan okuma formülü" yararlı bir araç olacaktır (Harris, 2015). Bu araç, karşılaştığımız zorlu durum ne kadar büyük olursa olsun, güçsüz olmadığımızı anlamamıza yardımcı olur. Aşağıda özetlendiği gibi her zaman bir seçenek vardır:

Meydan Okuma Formülü

Karşımıza çıkan her türlü zorlu durumda aşağıdaki seçeneklerden en az ikisine ya da üçüne sahibiz:

1. Bırakıp gidin.

2. Değerlerinize sadık kalın ve onlara göre yaşayın: Durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapın, kaçınılmaz acıya alan açın ve kendinize nazik davranın.

3. Olduğunuz yerde kalın ve hiçbir şey yapmayın ya da durumu daha kötü hale getirecek şeyler yapın.

Tabii ki birinci seçenek (yani bırakıp gitmek) her zaman mümkün olmayabilir. Örneğin hapishanedeyseniz, öyle istediğiniz gibi bırakıp gidemezsiniz. Ciddi bir hastalığınız varsa veya sevdiğiniz birini kaybettiyseniz kolayca basıp gidemezsiniz. Nereye giderseniz gidin sorunlarınız sizinle gelir. Ancak bazı durumlarda, terk etmek bir seçenektir ve bunu yapmayı ciddi ciddi düşünebilirsiniz. Örneğin toksik bir ilişki yaşıyorsanız, kötü bir işiniz varsa, tekinsiz bir mahalle veya sizi sürekli travmatik olaylarla yüz yüze getiren bir meslekteyseniz

(Ör. acil servis veya silahlı kuvvetler.) kendinize şunu sorun: Kalmak yerine bırakıp gittiğinizde hayatınız daha zengin, dolu ve anlamlı olacak mı?

Eğer bırakıp gitmek istemiyorsanız ya da buna izin verilmiyorsa o zaman elinizde ikinci ve üçüncü seçenekler kalıyor. Ne yazık ki, üçüncü seçenek çoğumuz için doğal olarak ortaya çıkıyor: *Olduğunuz yerde kalın ve hiçbir şey yapmayın ya da durumu daha kötü hale getirecek şeyler yapın.* Zorlu durumlarda kolaylıkla zor duygu ve düşüncelerin kancasına takılırız ve bu, bizi sıkıştıran ya da sorunlarımızı daha da kötüleştiren kendini baltalayan davranış kalıplarına çeker. Örneğin; aşırı derecede uyuşturucu ve alkol kullanmaya, sevdiklerimizle kavga etmeye veya onlardan uzaklaşmaya, yaşantımızın önemli kısımlarından kopmaya veya binlerce farklı diğer kendini baltalayan davranışa yönelebiliriz.

Bu yüzden daha iyi bir yaşama giden yol ikinci seçenekten geçer: *Değerlerinize sadık kalın ve onlara göre yaşayın.* Durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapın. Tabii ki gerçekten zor bir durumdayken mutlu hissetmeyi bekleyemezsiniz. Bu durumda acı verici duygu ve düşünceler olması doğaldır. Bu yüzden ikinci seçeneğin ikinci kısmı, yani *"kaçınılmaz acıya alan açmak ve kendinize nazik davranmak"* çok önemlidir.

DSÖ'nün mülteci kamplarındaki ACT protokolünde, meydan okuma formülü ilk seansın başlarında yer alır. Mülteci kampında olduğunuz için birinci seçeneği seçmek bariz bir şekilde imkânsızdır: Sonuçta kalkıp gidemezsiniz. Ama ikinci ve üçüncü seçenekler kullanılabilir. Örneğin çadırı sizinle paylaşan insanlara nezaket, sıcaklık ve açıklıkla davranabilirsiniz ya da onlara saldırganlık, soğukluk veya düşmanlıkla davranabilirsiniz. Ve her gün yaptığınız bu seçimler o çadırdaki deneyiminizi değiştirecektir. Aynı şekilde çadırın dışına çıktığınızda, komşularınıza karşı nazik ve arkadaşça ya da uzak ve düşmanca davranabilirsiniz. Şarkı söylemek veya dua etmek gibi grup etkinliklerine katılabilir veya kendinizi izole edebilirsiniz. Yani kamptaki yaşam kalitenizi etkileyecek seçenekleriniz var.

Meydan okuma formülünü tanıtırken inanılmaz derecede şefkatli olmamız ve danışanın zorluklarına değer vermemiz gerektiğini söylemeye gerek yok. Bunu yaptığımızda, formül genellikle danışanlar için güçlendirici bir deneyim olacaktır. Bu formül, insanların korkunç durumlarda

bile seçimleri olabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Özellikle zorlu durumları uzun süreceği belli olan danışanlar için (Ör. silahlı kuvvetlerde veya acil serviste çalışanlar; hapishane gibi düşmanca ortamlarda yaşayanlar; ırkçılık, cinsiyetçilik veya diğer önyargı ya da ayrımcılık biçimlerine maruz kalanlar gibi) bu oldukça önemlidir. İkinci seçeneğin önemli bir parçası da destek sağlayabilecek diğer insanlara (arkadaşlar, aile, toplum gibi) ulaşmanın önemini vurgulamaktır. Bunu birçok biçimde yapabiliriz. Mesela sistemli bir önyargı ve ayrımcılık söz konusuysa politik olarak aktif ve değişim için kampanya yürüten gruplar oluşturmak veya bunlara katılmak örnek gösterilebilir.

Pratik Öneri

Seansları danışanın esneklik penceresi içerisinde olduğu ve güvende hissettiği bir noktada bitirmeliyiz. Bu nedenle saatin farkında olmamız ve seans sona ermeden önce danışanın çapa atmış olduğundan -veya başka yöntemler kullanarak odaklanmış olduğundan- emin olmalıyız.

Ödev

İdeal olanı her seansı bir ev ödevi ile bitirmektir. Terapist ilk seanslarda ödevleri sadece tavsiye eder, ancak terapi ilerledikçe ödevler artık daha işbirlikçi hale gelmeye başlar. (Eğer ödev bir kendindelik pratiği yapmak ise, danışanın önce seansta bir deneme yapmasını isteyin, böylece olası sorunları giderebilirsiniz.)

Ödeve karar vermeden önce şunu ele almalıyız: "0 ila 10 arasında bir ölçekte değerlendirdiğimizde (10: Çok gerçekçi. Ne olursa olsun kesinlikle yapacağım ya da 0: Hiç gerçekçi değil. Bunu yapmamın imkânı yok.) bu ödevi yapma olasılığınız nedir?"

Eğer danışan kendisine yedinin altında bir not verirse bu iyiye işaret değildir. Bu yüzden ödevi değiştirmelisiniz. Danışan en az yedi puan verene kadar ödevi daha küçük, kolay ve basit bir hale getirin.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler dokuzuncu bölümde boğa gözünün basılabilir bir versiyonunu ve meydan okuma formülünün broşürünü bulabilirsiniz.

Ana Fikir

TOACT seanslarını yapılandırmanın formel bir yolu yoktur, ancak bu bölümde incelediğimiz ilkeler yardımcı olacaktır. Her seansta ACT'in esnek üçlüsü etrafında dans ederiz: Şimdide olma, açık olma ve önem verdiğin şeyi yapma. Meydan okuma formülü ise bu süreçleri devam eden zorlu durumlara uygulamamıza yardımcı olacaktır.

İkinci kısımda, terapiye başlamak için önemli olan hususları ele aldık. Şimdi TOACT'ın iç içe geçmiş üç parçasından biri olan şimdide yaşamayı ele alalım.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Şimdiki Anda Olmak

10. BÖLÜM

Birleşmenin Prangasından Kurtulmak

"Ben berbat bir terapistim. Ne yaptığımı bilmiyorum. Bunu mahvedeceğim." Zihniniz size hiç böyle şeyler söylüyor mu? Evet, benimki de söylüyor. Çoğu insan, "olumsuz düşündükleri" için kendilerinde bir sorun olduğunu düşünür. Bu nedenle danışanlar, terapistleri kendilerini klasik ACT tarzında, "Biliyorsunuz, zihniniz benimki gibi. Zihninizin size söylediği şeyler benim zihnimin bana söylediği şeylere çok benziyor." diyerek açtığında oldukça rahatlıyorlar.

Sonraki iki bölümde ayrışmanın birçok farklı yöntemini ele alacak olsak da normalleştirmenin önemini öncelikle vurgulamak istiyorum. Travma yaşayan birçok danışan, zihinlerinin "hasar görmüş" veya "bozuk" olduğunu düşünür. Yani defalarca ve sayısız farklı yolla şu mesajı iletmemiz önemli: *"Zihniniz kusurlu değil. Bu şekilde düşünmeniz sizin sorunlu olduğunuz anlamına gelmez. Sahip olduğunuz düşünceler normal, doğal ve geçerli. Hepimizin böyle düşünen zihinleri var."*

Birleşme Nedir?

Birleşme, bilişlerin farkındalığımıza ve/veya eylemlerimize hükmetmesi anlamına gelir. Bu, aşağıdaki yollarla sorunlara neden olabilir:

A. Bilişler farkındalığımıza hükmeder. Endişe etme, ruminasyon, obsesif ruminasyon, geçmişe takılıp kalma, hayale dalma, felaketleştirme, "analiz felci", suçlama, yargılama ve daha fazlası buna örnek gösterilebilir. Bu durum yapmakta olduğumuz göreve odaklanmayı, dâhil olmayı veya tam olarak şimdiki zamanda diğerleriyle bir arada olmayı zorlaştırır.

Sonuç olarak işleri kötü yapar, deneyimimizin önemli yönlerini kaçırır veya kendimizi diğerlerinden uzaklaştırırız.

B. Bilişler eylemlerimize hükmeder. Düşüncelerimizle, inançlarımızla, tutumlarımızla, varsayımlarımızla, şemalarımızla, yargılarımızla, kurallarımızla ve gerekçelerimizle birleştiğimizde bu birleşme seçimlerimizi yönetir. Böylece genellikle sorun yaratacak ve bizi değerlerimizden uzaklaştıracak katı eylemler sergileriz.

Birleşme, teknik olarak, bilişlerimize dar ve esnek olmayan bir davranış repertuarıyla yanıt vermek anlamına gelir. Ayrışma ise bilişlerimize geniş ve esnek bir davranış repertuarıyla yanıt vermek demektir. Ve bunlar ya hep ya hiç durumları değildir: "Çokça birleşmiş", "biraz birleşmiş", "tamamen ayrışmış" veya "biraz ayrışmış" olabiliriz. (Danışanlara birleşme ve ayrışma kavramları yerine "kancaya takılmış" ve "kancadan kurtulmuş" kavramlarını kullanırız.)

Birleşme durumunda bilişler şöyle algılanır:

- Uymak zorunda olduğumuz komutlar, kurallar veya kanunlar
- Tüm dikkatimizi vermemizi gerektiren önemli şeyler
- Uyulması gereken iyi tavsiyeler
- Savaşmamız veya kaçınmamız gereken tehditler
- Mutlak gerçeklik ifadeleri

Ayrışma durumunda bilişlerimizi yakından görürüz: Sürekli değişen ve bir gelip bir giden kelime veya resim dizileri. Bazen doğru bazen yanlıştırlar. Doğru olsun ya da olmasınlar; onlara itaat etmemiz, tavsiyelerine uymamız, onları tehdit olarak görmemiz, onlarla savaşmamız, onlardan kaçınmamız ya da tüm dikkatimizi onlara vermemiz gerekmez.

Ayrışmanın amacı -her ne kadar bu sonuçlar ortaya çıksa da- düşüncelere inanılırlığı azaltmak, onlardan kurtulmak ya da duygusal acıyı azaltmak değildir. Amaç, bilişlere esnek bir yanıt vermeyi sağlamaktır; böylece bize hükmetmezler. Sonuç olarak bizler etkili bir şekilde hareket eder ve bu düşünceler

faydalıysa onları kullanabiliriz. (Bu sizi şaşırtıyor veya kafanızı karıştırıyorsa, birleşmenin bedelini ve ayrışmanın amacını netleştirmek için lütfen ikinci bölümdeki Düşünceler Olarak Eller alıştırmasını tekrarlayın.)

Biçime Karşı İşlev

TOACT'ta düşüncelere "biçimleri" açısından (yani içeriklerinin doğru-yanlış, olumlu-olumsuz, iyimser-kötümser, rasyonel-irrasyonel olup olmadığı gibi) bakmayız. Bunun yerine onlara "işlevleri" (yani davranış üzerindeki etkisi) açısından bakarız.

Sözel olarak bakıldığında "olumlu düşünce" (yani içeriği açısından olumlu) olumsuz işlevlere (yani davranış üzerinde sorunlu etkilere) neden olabilir. Örneğin *"İşimde harikayım ve ben nasıl yapılacağını herkesten daha iyi bilirim."* gibi sözel olarak olumlu bir düşünce iş yeri ilişkileri üzerinde büyük olumsuz etkisi olan narsist davranışları teşvik edebilir.

Benzer şekilde, sözel olarak "olumsuz düşünce" (yani olumsuz sözel içerik) olumlu işlevlere (davranış üzerinde yararlı etkilere) sahip olabilir. Örneğin *"Bu sınavda başarısız olabileceğimi düşünüyorum."* düşüncesi bir öğrenciyi yeterince çalışmaya motive edebilir. Düşüncelerimizin yararlı işlevleri varsa (yani olmak istediğimiz kişi gibi davranmamıza yardımcı oluyorlarsa) onların bize rehberlik etmesine izin veririz. Değilse, onlarla savaşıp onlardan kaçmadan; gelmelerine, kalmalarına ve kendi zamanlarında gitmelerine izin veriyoruz

Önce Karanlıkta Dans Edin, Sonra Işığa Gidin

Bu şiirsel terimi daha önce diğer ders kitaplarımda, ayrışmaya karşı sakin, sabırlı ve empatik bir yaklaşımın önemini vurgulamak için kullanmıştım. Danışanlarımız karanlıkta kaybolup tökezlediğinde, çoğumuz çıkış yolunu aydınlatmak için ayrışmanın parlak fenerini hemen yakma dürtüsüne sahibiz. Ama dikkatli olmamız gerekiyor. Ayrışmaya çok hızlı bir şekilde girersek, iyi niyetimize rağmen başarısız olmamız muhtemeldir: Danışanı değersizleştirmek, direnci tetiklemek, egzersizin geri tepmesi ve daha fazla birleşme yaratmak gibi. Bu yüzden önce danışanla empati kurarız, onu açıklık ve merakla dinleriz, olaylara onun bakış açısından bakarız, nasıl hissettiğini anlarız, zorluklarını kabul ederiz ve duygularını onaylarız.

"Karanlıkta dans etmek" danışan birleşmişken, ona, otantik ve şefkatli bir şekilde yanıt vermek anlamına gelir -onun duyulduğunu, görüldüğünü, anlaşıldığını ve değer gördüğünü hissetmesine yardım etmek. Bu, genellikle uzun sürmez. Terapistler bazen seansın çoğunu veya tamamını bu iş için harcar ve bu verimli olmaz. Örneğin danışanın "terapi gazisi" olduğunu varsayalım; öykülerini yıllardır terapide birçok kez anlattı ve yine de katı bir tutum içerisinde. Danışanlar aldıkları empati, anlayış ve nezaket nedeniyle terapiye katılmayı severler, ancak kendini baltalayan davranışları değişmez. Bu durumda çoğunlukla yansıtıcı dinleme, doğrulama ve empatiden oluşan bir başka seans daha yapmak, danışanın anlamlı yaşam değişiklikleri yapmasına yardımcı olmayacaktır. Aksine, birleşmeyi ve sıkışmışlık hissini güçlendirmesi muhtemeldir.

Öte yandan, danışan daha önce hiç terapiye gitmemişse ve cinsel istismarı ilk kez açıyorsa, bu, çok farklı bir senaryodur. İyi bir terapötik etki için bu danışanla karanlıkta çok daha uzun süre dans edebiliriz. Ancak travmaları hakkında konuşmaya çalışırken dağılmaya veya bunalmaya başlarlarsa, bu durumla baş etmelerine yardımcı olmak için hemen pratik beceriler kazandırmalıyız. Danışan dağılırken veya bunalıma girerken oturup dinler, sorular sorar ve empati kurarsak, bu açıkça zararlıdır.

Başka bir deyişle TOACT'taki her şeyde olduğu gibi, yaptığımız şeyi her bir benzersiz danışana uyacak şekilde adapte etmemiz gerekir; bir kişi için yararlı veya uygun olan, bir başkası için olmayabilir. Danışanın bize bir dans partneri olarak güvenmesine yetecek kadar uzun süre karanlıkta dans ettikten sonra, nazikçe "onu ışığa yönlendirmeye" başlayabiliriz. Başka bir deyişle, size temel bir ACT süreci olan ayrışmayı tanıtıyoruz. Ancak onları daha fazla psikolojik esnekliğe sahip bir noktaya şefkatle yönlendirmek için ille de ayrışmayı kullanmanız gerekmez, belli bir danışan için hangi süreç daha yararlı görünüyorsa onu kullanın.

Esnek Terminoloji

TOACT'ta, her tür bilişsel içeriği kapsamak için genellikle "öykü" terimini kullanırız. Ancak, eğer danışan bu terimi değersizleştirici bulursa hemen "Çok üzgünüm. Söylediklerinizi önemsizleştirmeye veya küçümsemeye çalışmıyordum. "Öykü" ile kastettim şey, bilgi sağlayan bir kelime veya anı

koleksiyonu. İsterseniz bu terimi bir daha kullanmam." diye cevap veririz. Bu, genellikle durumu kurtaracaktır, ancak değersizleştirilmiş algılanma riskini en aza indirmek için "öykü" terimini kullanmamayı tercih edebiliriz. Bilişler, inançlar, anlatılar, şemalar, temalar, ifadeler, varsayımlar, fikirler, yaklaşımlar, geçmiş deneyimler ve yargılar iyi birer alternatif olabilir.

"Düşünceler" kavramı bile bazen olumsuz bir tepkiye neden olabilir:

Terapist: Değersizlikle ilgili bu düşüncelerin nasıl sürekli ortaya çıktığını fark ediyor musunuz?

Danışan: Onlar düşünce değil, gerçekler!

Terapist: (*Birkaç saniye duraklar.*) Tamam, onlara başka bir şey desek nasıl olur; bilişler veya kendini yargılamalar gibi?

Danışan: Ama bunlar doğru!

Terapist: Sanki size meydan okumamı bekliyormuşsunuz gibi geldi bana?

Danışan: Şey; evet. Diğer terapistin yaptığı buydu.

Terapist: Bazı terapi modelleri düşüncelerinizin doğru olup olmadığına odaklanılır. Bu model öyle değildir, biz ACT'te bu şekilde bir yol izlemiyoruz.

Danışan: Ah! (*Şaşırmış görünüyor.*) Tamam.

Terapist: Bizim ilgilendiğimiz şey, bu bilişler ortaya çıktığında ne yaptığınızdır. Tüm dikkatinizi onlara verirseniz veya size söylediklerini yaparsanız bu, istediğiniz türde bir yaşam kurmanıza yardımcı olur mu? Eğer öyleyse sorun yok. Ama değilse, onların kancasından nasıl kurtulacağınızı öğrenmekle ilgileniyor musunuz?

Danışanlar, önceki terapistler onları çürüttüğünde veya "Bu sadece bir düşünce." gibi kabul etmeyen sözler söylediğinde, düşüncelerinin doğru olduğunda ısrar etme olasılıkları yüksektir. Danışanlar TOACT'ta bunun böyle olmayacağını öğrenince genellikle şaşırırlar. (Aslında ayrışmayla ilgili en etkileyici şeylerden birisi, bilişlerin yanlış ya da hatalı olmalarını hiç tartışmadan onların inanılırlığını azaltmasıdır.)

Bazı danışanlar, kolayca değersizleştirme olarak algılanabilecek "Düşünceler gerçek değildir." ifadesini duymuştur. Eğer öyleyse "gerçeklerin" aslında bir tür düşünce olduğunu açıklayabiliriz:

Terapist: Beyin her gün binlerce ama binlerce düşünce üretir. Bazıları gerçekler, görüşler, yargılar; bazıları da şarkılardan ya da filmlerden dizeler, popüler sözler veya şakalardır; milyon tane şey. Gerçekten garip bir düşünceniz oldu mu ve bunun nereden geldiğini hiç merak ettiniz mi?

Danışan: Kafamın neler ürettiğini bir bilseniz aklınız almaz!

Terapist: Evet, benim de öyle. Bu yüzden "düşünce" kelimesini, herkesin kabul edeceği kesin gerçeklerden tutun da nereden geldiği belli olmayan çılgın ve tuhaf saçmalıklara kadar tüm bu farklı şeyleri ifade etmek için kullanıyorum. Dilerseniz "biliş" terimini de kullanabilirim.

Düşünceleri Keşfetmek

Genellikle doğrudan sormadan da birleşmeyi tanımlayabiliriz. Danışan bize neden geldiğini, neler yaşadığını ve sorunlarının ne olduğunu söylerken, muhtemelen ikinci bölümde bahsedilen tüm kategorilerden bol miktarda birleşme gözlemleriz: Geçmiş, gelecek, benlik kavramı, nedenler, kurallar ve yargılar. Ancak bazen aşağıdakiler gibi, doğrudan sorular sormak da yararlıdır:

Benlik kavramını ortaya çıkarmak için:

- Kendinizi hırpalarken zihninizi dinleyebilseydim, sizin hakkınızda duyacağım en kötü şeyler neler olurdu? Zihniniz sizi ne tür şeyler için yargılıyor?

Geçmişi ve geleceği ortaya çıkarmak için:

- Hiç geçmişe takılıp kaldığınız oluyor mu? Oluyorsa hangi konularda oluyor?
- Çok endişelendiğiniz oluyor mu? Ne hakkında? Gelecek size nasıl görünüyor?

Nedenleri ve kuralları ortaya çıkarmak için:

- Sizi X'i (*arzulanan davranış*) yapmaktan alıkoyan nedir?
- Y'yi (*sorunlu davranış*) yapmaya devam etmenizi sağlayan nedir?

Yargıları ortaya çıkarmak için:

- Zihniniz bu konuda ne söylüyor?

Bilişlerin kökenlerini keşfetmek için:

- Bu, size geçmişinizden bir şey hatırlatıyor mu? Bu düşünceler ilk ne zaman belirdi? O zaman bunu besleyen bir şey oldu mu?

Bu düşünceleri neyin tetiklediğini keşfetmek için:

- Bu düşünceler ne sıklıkla ortaya çıkıyor? Ne zaman? Nerede? Kiminle? Ne yaparken?
- Bu düşünceler sizin için gerçekten önemli olan bir şeyle bağlantılı mı? Çok önemsediğiniz biri veya bir şey?

Temaları Tanımlama

Sadece düşüncelerle değil, aynı zamanda onlara eşlik eden duygular, çağrışımlar, duyumlar, anılar ve dürtülerle de ilgileniyoruz. Şunları sorabiliriz:

- Zihniniz bunları söylediğinde nasıl hissediyorsunuz?
- Herhangi bir duygu ortaya çıkıyor mu? Çağrışımlar? Duyumlar? Dürtüler? Hatıralar?

Tüm bu özel deneyimleri birbirine bağlayan temaları belirlemek ayrışma veya kabul için yararlı bir stratejidir. Bu süreci başlatmanın iki yolu vardır: Öğretmen olarak veya dedektif olarak.

ÖĞRETMEN MODU

Öğretmen modunda, danışana genel birleşme kalıplarının bir listesini veririz ve hangilerinin tanıdık geldiğini sorarız. Ekstra İçerikler kısmında bununla

ilgili üç çalışma sayfası bulacaksınız: Temel inançları, anlatıları ve şemaları listeleyen "On İki Ortak Tema"; altı ana birleşme kategorisini listeleyen "Büyük Altılı"; ve kişilerarası sorunları besleyen yaygın bilişsel kalıpları listeleyen "İlişki Barikatları". (Ayrıca diğer modellerdeki listeleri de kullanabilirsiniz -örneğin şema terapinin on sekiz şeması veya bilişsel terapide on iki "işlevsiz" düşünce türü- ancak TOACT'ta bilişsel içeriği tartışmadığımızı, düşünceleri "bozuk" veya "işlevsiz" olarak değerlendirmediğimizi unutmayın.)

Öğretmen modu kendine dair farkındalığı az olan danışanlar veya sınırlı zamanı olan gruplar için çok kullanışlıdır. Bu modda, "Düşüncelerimiz genellikle temalar etrafında kümelenir ve kancayı çözmenin ilk adımı bu temaların ne olduğunu belirlemektir. Bu sayfa en yaygın olanlardan bazılarının listesini içeriyor. Zihniniz bunlardan herhangi birine benzer şeyler söylüyor mu?" diyebiliriz.

DEDEKTİF MODU

Dedektif modunda, Sherlock Holmes gibi "parçaları bir araya getiriyoruz" ve her şeyi anlamlı kılan bir sonuca varıyoruz. Örneğin:

- Bu düşünce ve hislerin çoğu ortak bir tema etrafında dönüyor gibi görünüyor ve bunu nasıl ifade edeceğimden tam olarak emin değilim -buna "karşılanmayan ihtiyaçlar" demeye meyilliyim, çünkü bu, ihtiyaçlarınızın diğerleri tarafından nasıl karşılanmadığıyla ilgili gibi duruyor. Sanki gerçekten ne istediğinizi hesaba katmamışlar gibi. Bu, doğru görünüyor mu?

- Bu düşünce ve duyguların çoğu, işleri "doğru", "düzgün", gerçekten yüksek bir standartta yapmakla ve ayrıca başaramazsanız kendinizi hırpalamakla ilgili gibi görünüyor. Ben buna genellikle "mükemmeliyetçilik" derim. Bu terimi kullanabilir miyiz?

- Burada çocukluğunuza kadar giden çok fazla acı verici düşünce, duygu ve hatıra var; bunların hepsi aynı temayla bağlantılı görünüyor: "Ben başarısızım."

Bir terim önerdikten sonra şunu kontrol ederiz: "Bu, onu özetlemenin makul bir yolu gibi geliyor mu?" (Ve tabii ki danışan kabul etmezse değiştiririz.) Tüm bunların ötesinde en iyisi, temayı danışanın söylemesidir:

Terapist: Yani bu konuyla bağlantılı bir yığın acı var; annenizin erkek arkadaşının sizi ilk kez dövmeye başladığı dört yaşına kadar uzanan düşünceler, duygular ve anılar. Şimdi tüm bu düşünceleri, duyguları ve anıların hepsini sihirli bir belgesele koyabileceğimizi varsayalım. Bu belgeseli kimseye göstermeyebilirsin ya da gerçekten güvendiğin biriyle paylaşmayı seçebilirsin. Ancak temel konu bu belgesele, ana temayı kapsayan kısa bir başlık bulmaktır. Aklınıza birkaç farklı seçenek gelebilir ama biz sadece ana temayı ve onu özetleyen birkaç kelimeyi istiyoruz. Örneğin neredeyse herkesin belgeseline uyan "yeterince iyi değil" teması. Eğer istersen "yeterince iyi değil" temasını kullanabilirsin ya da "reddedilmişlik" teması veya "işe yaramazlık" teması gibi kendi temanı bulabilirsin. Herhangi bir fikrin var mı?

Danışan: Hm, sanırım değersizlik ya da sevilmeme?

Terapist: Peki. Daha sonra her zaman değiştirebiliriz. Şimdilik buna "değersiz ve sevilmeyen" teması diyebilir miyiz?

Danışan: Tabii.

Temaları belirlemek, danışanların bilişlerini fark etmelerine ve adlandırmalarına yardımcı olur (neredeyse tüm ayrışma tekniklerinin ilk iki adımıdır) ve bunu açıkça belirtmekte fayda var:

Terapist: Buradaki amaçlarımızdan biri bu temanın seanslarımızda ortaya çıktığını fark etmek, dillendirmek ve iş başındayken onu yakalamaktır. Çünkü bu temayı ve onunla gelen tüm o duygu ve hatıraları aktif bir şekilde fark etme beceriniz arttıkça temanın gücü azalacaktır. Bu, kancadan kurtulmayı öğrenmenin ilk adımıdır.

Daha sonra izin isteriz: "Bu konuda bu şekilde konuşmamız sizin için uygun mu?" Danışan onay verdiğinde bunu oturumlarımız boyunca referans olarak kullanabiliriz:

- Bu duygu "Ben başarısızım." ile bağlantılı mı?
- Ve bu "terk edilme" temasını tetikledi mi?

- Zihninizin az önce orada ne yaptığının farkında mısınız? Bu "Kötü Anne"nin başka bir versiyonu mu?
- "Onlara güvenilmez"in kancasına takıldığınızda ne yaparsınız?

Bolca Strateji

Çeşitli metinlerde açıklanan yüzden fazla farklı ayrışma stratejisi vardır (Genel bir bakış için *ACT'i Kolay Öğrenmek*, 2. baskı, sayfa 140 ila 155. [Harris, 2019] sayfalara bakabilirsiniz). Bu bölümde beş basit strateji ile başlayıp birkaçına odaklanacağız: *Fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç ve işlerlik.*

Fark Etme

Tüm ayrışma stratejileri, bilişlerin varlığını fark etmekle başlar. Danışanların bu konuda daha iyi olmalarına yardımcı olmak için "Şu anda ne düşünüyorsun?" ya da "Zihnini dinleyebilseydim ne duyardım?" diye sorabiliriz. Formel farkındalık egzersizlerinde, "Zihninizin şu anda ne yaptığına dikkat edin; sessiz mi aktif mi?" veya "Düşüncelerinize dikkat edin; resimler mi, kelimeler mi yoksa kafanızdaki bir ses mi?" diyebiliriz.

Adlandırma

Bilişlerimizi fark ettiğimizde, genellikle onları adlandırır veya "etiketleriz". Başlangıçta "düşünceler", "düşünme" ve "zihin" gibi genel terimleri kullanma eğiliminde oluruz. O zaman "İşte yine 'sevimsiz' teması!", "Felaket ve kasvet radyosu yayında!" gibi daha spesifik veya eğlenceli adlandırmalar yapabiliriz. Danışanlarımıza formel egzersizlerde "Şunu Düşünüyorum..." gibi adlandırmalar yaptırarak bu becerilerini geliştirmelerine yardımcı oluyoruz.

Normalleştirme

Çoğu danışan bu kadar fazla "olumsuz" ya da "garip" düşüncelere sahip olduğu için kendilerinde bir sorun olduğunu düşünür (özellikle kendisine düşüncelerinin "mantıksız", "bozuk" veya "işlevsiz" olduğu söylenmişse). Dolayısıyla normalleştirme yalnızca ayrışmayı kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda kendini kabul etmeyi de teşvik eder. Danışana "Böyle düşünceler normaldir.

Senin zihnin de benimkine benziyor." veya "Yaşadıklarınızı düşününce böyle düşünmeniz gayet normal." diyebiliriz.

Amaç

En "olumsuz", "sorunlu" ve "yararsız" düşünceleri bile zihnin amacı açısından yeniden çerçevelendirebiliriz. Bu düşüncelerin zihnimizin bizi korumaya ve ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik girişimleri olduğunu birçok farklı şekilde ifade ediyoruz. Bunlar, istemediklerimizden kaçınmamıza ve istediklerimizi elde etmemize yardımcı olmak için varlar. Aşağıda, bunu nasıl açıklayabileceğimize dair birkaç örnek verilmiştir; ilki öğretmen, ikincisi dedektif modunda.

ÖĞRETMEN MODU

Endişelenmek, felaketleştirmek, en kötüsünü düşünmek. Bu, sizi harekete geçmek için hazırlamaya çalışan zihniniz. Zihniniz size *"Dikkat et!"* diyor. *"Kötü şeyler olabilir. Yaralanabilirsin. Acı çekebilirsin. Hazır ol. Kendini hazırla. Kendini koru."*

Ruminasyon, geçmişe takılıp kalmak, kendini suçlamak. Bu, geçmiş olaylardan öğrenmenize yardımcı olmaya çalışan zihninizdir. *"Kötü şeyler oldu."* diyor. *"Ve bundan ders almazsan tekrar olabilir."* Yani bunu iyice anlamamız gerekiyor: Neden oldu? Neyi farklı yapabilirdin? Bundan ders almış olmanız gerekir. Böylece hazır ve hazırlıklı olup benzer bir şey bir daha olursa ne yapacağınızı bilirsiniz.

Tekrarlayan sorunlu eylemler için kendini eleştirme. Bu, değişmenize yardım etmeye çalışan zihninizdir. Sizi yeterince hırpalarsa bu şeyleri yapmayı bırakacağınızı düşünüyor.

DEDEKTİF MODU

Dedektif modunda, durumu açıklamak yerine danışanı zihnin amacını anlamaya davet ediyoruz. "Zihnimiz bunları söylerken genellikle bir amaç için söyler; bizi korumak veya bir şeyi elde etmemize yardımcı olmak. Zihninizin ne yapmaya çalıştığı hakkında bir fikriniz var mı?"

Şunları sormak yararlı olabilir:

- Zihniniz sizi neyden korumaya çalışıyor olabilir?
- Zihniniz neyi elde etmenize yardımcı olmaya çalışıyor olabilir? Ya da neyden kaçınmanıza yardım etmek istiyor?
- Sizin için gerçekten önemli olan bir şeye mi işaret ediyor?
- Davranışınızı değiştirmenize yardımcı olmaya çalışıyor olabilir mi?

Yararsız bir düşüncenin veya düşünme sürecinin bizi koruma, bize bakım verme, bir eylemi değiştirme veya bir ihtiyacımızı karşılama amacına hizmet ettiğini genellikle hızlı bir şekilde belirleyebiliriz. (Aşağıda umutsuzluk ve gerekçe sunma için örnekleri göreceksiniz. Sonraki bölümlerde bunun intihar eğilimi, güvenme korkusu ve ağır bir şekilde kendini eleştirmede nasıl yapılacağını göreceksiniz.) Bu amacı çalışmak sadece ayrışmayı kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda öz bakımın, kendini korumanın, davranış değiştirmenin ve başka ihtiyaçlarımızı karşılamanın daha sağlıklı alternatiflerini keşfetmemizi sağlar. Bunun yanında kendine şefkat ve değerler gibi başka süreçlere de geçiş yapmamızı sağlar.

Amacı vurguladıktan sonra, şimdi sıra "Aşırı Yardımcı Arkadaş" metaforunda (Harris, 2015).

Aşırı Yardımcı Arkadaş

"Aslında zihniniz aşırı yardımsever olan arkadaşlarımızdan biri gibidir; bilirsiniz işte; sürekli o kadar yardımcı olmaya çalışıp sonunda sorun olan ve işleri daha da zorlaştıran insanlardan biri. Gerçekten yardım etme niyetinde ama aslında tam tersini yapıyor. İşte, olup biten bu. Zihninizin niyeti bunu yapmak değildir. (Burada, danışanın birleşmelerinin olumsuz etkilerini adlandırırız: [örneğin, "kendinizi değersiz hissettirmek"]) Ama ne yazık ki yarattığı etki bu."

Evrime inanan danışanlar için bu açıklamalara ek olarak, bu tür düşünme süreçlerinin evrimsel kökenleri hakkında da bilgi verebilirsiniz. (Ekstra İçeriklerdeki "Mağara Adamı Zihni" metaforlarına bakın.)

İşlerlik

İşlerlik ilkesi, ayrışma için basit bir yol sunar. Düşünceleri; içerikleri açısından incelemek yerine, düşüncelerimize nasıl tepki verdiğimize ve bu tepkilerin bizi nasıl etkilediğine bakarız. Temel olarak şunu sorarız: Bu düşüncelerin size rehberlik etmesine izin vermek sizi istediğiniz hayata doğru mu götürüyor, yoksa ondan uzağa mı götürüyor?

Birleşmeden kaynaklanan problemli davranışı belirlemek iyi bir ilk adım olur. Bu, örtük (örneğin endişe) veya açık (örneğin sosyal geri çekilme) bir davranış olabilir. Dedektif modunda şöyle sorular sorarız:

- Bu düşünceler ortaya çıktığında genellikle ne yaparsınız?
- Zihninizin sizden istediklerini yaptığınızda ne oluyor?
- Sizi bir videoda izliyor olsaydım bu düşüncelerin kancasına takıldığınızı nasıl anlardım? Ne yaptığınızı görürdüm ya da ne söylediğinizi duyardım?

Öğretmen modunda ise birleşmeyi gösteren ortak davranış kalıplarının bir listesini içeren Uzaklaşma Adımları Kontrol Listesini (Ekstra İçeriklere bakınız) çıkarır ve danışana hangilerinin onda karşılık bulduğunu sorabiliriz. Birleşme davranışının ne olduğunu öğrendikten sonra bir işlerlik sorusu sorabiliriz:

- Ve bu sizi uzun vadede hangi yöne götürüyor?
- Bu, yaklaşma adımı mı yoksa uzaklaşma adımı mı? Ne dersiniz?
- Ve bu, olmak istediğiniz türden bir insan mı yoksa ona uzak biri gibi mi?
- Peki, bu sizi neyden (veya kimden) uzaklaştırıyor?

Elbette bu soruları içten bir merak ve şefkatle soruyoruz. (Puanlamadan, yargılamadan veya danışanı utandırmadan.) İşte bir örnek:

Terapist: O halde zihniniz "Hasarlı biriyim." temasını ortaya çıkarıp sizi azarlamaya başladığında genellikle ne olur?

Danışan: Gerçekten çok geriliyorum.

Terapist: Yani bunun bir videosunu izliyor olsaydım, bana "Vay canına! Gerçekten de Sevgi bunun kancasına fena takılmış! Kötü durumda." dedirtecek ne yaptığınızı görür veya duyardım?

Danışan: Farklı şeyler. Mesela akşam evde olsaydım muhtemelen yatak odama girip ağladığımı görürdünüz.

Terapist: Peki, bu sizi kimden uzaklaştırıyor?

Danışan: Mehmet. Onu bırakmamdan nefret ediyor.

Terapist: Yani Mehmet ile sahip olmak istediğiniz ilişkiden sizi uzaklaştırıyor mu?

Danışan: (*İç çeker, mahzun görünür.*) Evet.

Terapist: Bu, zor görünüyor. Şu an ne hissettiğinizi sorabilir miyim?

Danışan: Emin değilim. Ben sadece... gerçekten üzgünüm.

Terapist: Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Danışan: (*Gözleri yaşarır.*) Gözlerim. (*Gözyaşlarını siler, özür diler.*) Özür dilerim.

Terapist: Lütfen; bu odada gözyaşlarına her zaman açığız. Sizin için çok önemli olan bir şeyle temas halinde olduğunuzu gösteriyor bu.

Danışan: (*Yere bakıyor.*) Teşekkürler. Ağlamayı bırakmayı çok istiyorum. Elimden gelmiyor.

Terapist: Yaşadığınız şey çok zor. Ağlamanız gayet doğal. Ne yazık ki toplum bize gözyaşlarını saklamamız gerektiğini öğretiyor, çünkü eğer ağlıyorsam bu ne anlama geliyor?

Danışan: Üzgün olduğunuz?

Terapist: Genelde evet. Ancak benim düğünlerde de ağladığım oluyor.

Danışan: Benim de.

Terapist: Ama üzüldüğümde veya ağladığımda toplum, "Bu uygun değil." diyor. Gözyaşlarımı tutmam gerekiyor, çünkü biri ağladığımı görürse benim hakkımda ne düşünür?

Danışan: Zayıf olduğunuzu.

Terapist: Evet. Ben zayıfım, ben kırılganım. Biraz sertleşmem gerekiyor. (*Şakacı bir tavırla*) Beton hapı yutmalıyım.

Danışan: (*Hafifçe gülümser.*) Bir de bana sorun.

Terapist: Yani bu odada bu kurallara göre oynamıyoruz. Gözyaşlarına her zaman açığız. Bırakın aksınlar.

Danışan: Teşekkürler.

Terapist: Peki ya vücudunuzun geri kalanı? Bunu başka bir yerde hissediyor musunuz?

Danışan: (*Derin bir şekilde iç çeker.*) Evet. Sanki göğsümde bir tahta varmış gibi.

Terapist: Ağır mı? (*Danışan başını sallar.*) Siz de sanki ... sandalyeye çöküyormuşsunuz gibi?

Danışan: Evet, öyleyim.

Terapist: Yani tahminimce, yanılıyorsam lütfen söyleyin, burada hissettiğiniz şey... üzüntü?

Danışan: Evet

Terapistin danışanın tepkilerini nasıl normalleştirip değer verdiğine; böylece danışanın duyguları fark etme ve adlandırma becerilerini geliştirmesine nasıl yardımcı olduğuna dikkat edin. Terapist bu noktada işlerliğe geri döner ve danışana iş ve sosyal olaylar gibi diğer durumlarda kancaya takıldığında neler olduğunu sorar. Sonrasında terapist kısa bir özetleme yapar:

Terapist: Özetle "hasarlı biriyim"in kancasına takıldığınızda, bu sizi gerçekten önem verdiğiniz şeylerden, yani Mehmet ile kaliteli zaman geçirmekten, iş yerinde önemli toplantılara katılmaktan ve sosyal etkileşim kurmaktan uzaklaştırıyor...

Danışan: Evet.

Terapist: Merak ediyorum, bu düşüncelere yanıt vermenin normalde yaptığınızdan daha farklı olan yeni bir yolunu öğrenmek ister misiniz?

Hepsini Bir Araya Getirme

Danışanlar düşüncelerini fark edip adlandırabildiğinde, onları normal olarak kabul ettiğinde, amaçlarını fark ettiğinde ve onlara işlerlik açısından bakabildiğinde, işte bu, tam bir ayrışmadır! Aşağıdaki transkriptte bu stratejilerin nasıl kombine edildiğine dikkat edin.

TERAPİ SEANSI: KUŞKU VE UMUTSUZLUKTAN AYRIŞMA

Terapist: Tedirgin görünüyorsunuz (*fark etme ve adlandırma.*) Zihniniz size ne söylüyor?

Danışan: Dürüst olmak gerekirse bunun bir pislik çuvalı olduğunu söylüyor.

Terapist: (*Normalleştirme*) Peki, size bu tür düşüncelerin çok yaygın olduğunu söylemeliyim. Danışanlarımın çoğu başlangıçta böyle düşündüğünü söyler (*kendini açma.*) Ve dürüst olmak gerekirse, ben de ilk terapi aldığımda aynılarını düşündüm.

Danışan: Gerçekten mi?

Terapist: Elbette.

Danışan: Bakın, ben daha önce terapiyi denedim. Bunun işe yarayacağını düşünmüyorum. Üzgünüm ama çuvalladım. Bana yardım edebileceğinizi sanmıyorum.

Terapist: (*Normalleştirme, amaç*) Pekâlâ, bu tür düşüncelerin bu kadar yaygın olmasının bir nedeni var. Nedenini biliyor musunuz?

Danışan: (*Şakacı bir tavırla*) Terapi bir pislik çuvalı olduğu için mi?

Terapist: (*Gülüyor.*) Pekâlâ, bu konuda sizinle aynı fikirde olan bir sürü insan var. Ama zihninizin bunu söylemesinin nedeni aslında sizi korumaya çalışması.

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: (*Amaç*) Evet, terapi bir risktir. Daha önce denediniz ve işe yaramadı. Şimdi zihniniz sizi başka bir acı verici hayal kırıklığı yaşamaktan korumaya çalışıyor.

Danışan: (*Biraz şaşırır.*) Evet, peki, mantıklı bir nokta, değil mi?

Terapist: (*Amaç*) Kesinlikle! Çok değerli bir nokta. Zihniniz burada en önemli işini yapıyor; sizi incinmekten korumaya çalışıyor.

Danışan: (*Omuzlarını silkiyor.*) Sadece gerçeği söylüyor; ben umutsuz bir vakayım.

Terapist: (*Kendini açma, fark etme ve adlandırmayı modellemek için*) Bunu sizinle biraz daha konuşma arzumu fark ediyorum. Ve bu söylediğinizin doğru olmadığına sizi ikna etmeye çalıştığımı fark ediyorum (*işlerlik.*) Ama bunun işe yarayacağını sanmıyorum, öyle değil mi?

Danışan: (*Kıkırdar.*) Hayır. Dediğim gibi, ben umutsuz bir vakayım.

Terapist: (*İşlerlik*) Tamam, o zaman bunu tartışarak vakit kaybetmeyelim. (*Adlandırma*) Durum şu: Zihniniz, "Bu işe yaramayacak. Ben umutsuz bir vakayım." diyor (*işlerlik*). Yani tam şu anda bu düşüncelere nasıl tepki vereceğiniz konusunda yapabileceğiniz bir seçim var.

Danışan: Onlar düşünce değil! Onlar gerçekler.

Terapist: (*Sıcak bir şekilde*) Samimiyetle söyleyeyim, onlara ne dediğimiz umurumda değil; gerçekler, bilişler, kelimeler... mesele şu ki zihniniz şöyle diyor: (*Adlandırma*) "Bu, işe yaramayacak. Ben umutsuz bir vakayım."

Danışan: Neden "zihniniz" deyip duruyorsunuz? Bu benim zihnim değil.

Terapist: Oh, tabii. Belki başka bir şey demeliyim. Düşünce üreten parçanıza ne diyorsunuz?

Danışan: Bu benim beynim.

Terapist: Tamam. (*Fark etme ve adlandırma*) Yani şu anda beyniniz "Bu, işe yaramayacak. Umutsuz vakayım." diyor. Ve bu söyleme karşılık temel olarak iki seçeneğiniz (*işlerlik*) var. Seçeneklerden biri, beyniniz işe yaramayacağını söylediği için seansı sonlandırmak. Diğeri ise beyninizin bunu söylemeye devam etmesine izin vermek ve seansa devam edip ne olacağını görmek. Yani burada bir tercih noktası var: Hangisini seçeceksiniz?

Danışan: Pekâlâ, şu an buradayım, değil mi?

Terapist: Evet, öylesiniz. Ve şu anda yapılacak bir seçim var: Beyniniz bunun işe yaramayacağını söylüyor. Kalkıp gidiyor musunuz yoksa devam ediyor musunuz?

Danışan: Pekâlâ... sanırım devam edeceğim.

Terapist: (*Sıcak, içten*) Çok teşekkür ederim. Bunun sizin için ne kadar zor olduğunu görebiliyorum. Beyniniz bunun anlamsız olduğunu söylese de (*adlandırma*) burada kalmaya ve denemeye istekli olmanızı gerçekten takdir ediyorum.

Danışan: (*Şaşırmış*) Peki.

Danışanların neden değişemeyecekleri, değişmeyecekleri veya değişmemeleri gerektiğine dair getirdikleri gerekçeler ne olursa olsun onlara aynı beş adımla yardım edebiliriz: Fark Etme, İsimlendirme, *Normalleştirme, Amaç ve İşlerlik.* Örneğin danışanın nihilizm felsefesine sahip olduğunu varsayalım:

Danışan: Bakın, gerçek şu ki hayatın bir anlamı yok. Hiçbir şeyin anlamı yok. Hiçbir şey yapmanın anlamı yok, çünkü hepsi çok anlamsız.

Terapist: (*Fark etme, adlandırma*) Bunlar geçerli düşünceler. (*Normalleştirme*) Birçok büyük filozof tarih boyunca buna benzer şeyler söyledi. Merak ediyorum, başka insanlarla bu fikirleri tartışmayı denediniz mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki kim kazandı?

Danışan: Ben. Çünkü ben haklıyım.

Terapist: Peki, bunu sizinle asla tartışmayacağım. (*Amaç*) Gerçek şu ki bu düşüncelerin, bu felsefenin koruyucu bir amacı var. Sizi güvende tutmak.

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Şöyle ki, bu felsefe sizi risk almaktan, yeni şeyler denemekten ve konfor alanınızdan çıkmaktan korur. Çünkü bunları yapmayı her düşündüğünüzde, zihniniz "Hiçbir anlamı yok." der ve sizi vazgeçirir. Böylece, bunları yaptığınızda ortaya çıkan tüm endişelerden sizi kurtarır. Ayrıca sizi incinme olasılığından da kurtarır, çünkü bazen yeni şeyler denediğinizde işler kötü gidebilir. Dolayısıyla bu düşünce tarzı sizi kısa vadede güvende tutar ve endişelerinizi azaltır. (*İşlerlik*) Aynı zamanda, yaşam seçimlerle doludur. Anlamlı ya da anlamsız; her gün yemek yemeyi ya da açlıktan ölmeyi, duş almayı veya almamayı seçiyorsunuz. Bana karşı kibar olmayı ya da olmamayı. Tüm bu seçimler eşit derecede anlamsız olsa da her birinin farklı sonuçları vardır. (*Yavaşça, büyük bir şefkatle konuşu.*) Yani hemen şimdi yapmanız gereken bir seçim var. Seçeneklerden biri, zihniniz bunun anlamsız olduğunu söylediği için terapiyi bitirmek; ve eğer yaptığınız seçim buysa hayatınızda hiçbir şey değişmez. Hayat aynen eskisi gibi devam eder. Diğer seçenek ise, zihniniz bunun anlamsız olduğunu söylese de birlikte çalışmaya devam etmek ve neyin mümkün olduğunu birlikte keşfetmektir.

Bu seçenekleri danışana sunarken yeterince nazik, sıcak ve şefkatliysek danışanın "bitirelim" demesi pek mümkün değildir. Sonuçta danışanlar bize yardım istemek için gelir ve genellikle bize gelinceye dek fazlaca sıkıntı yaşamış olurlar. Bununla birlikte bir danışan "Hadi bitirelim." derse, pragmatik bir yanıt şudur: "E zaten buradasınız; bir on dakika daha vermeye ne dersiniz?" Devam etmeyi seçerse kararlılığını içten bir şekilde takdir ettiğimizi ifade ederiz.

Bütün bunları söylerken zorlayıcı olmak istemeyiz. Dolayısıyla, yukarıdaki strateji işe yaramazsa, danışan isteksizce "size uyum sağlıyor" gibi görünüyorsa veya yalnızca sizi memnun etmeye çalıştığını hissediyorsanız, durdurma tuşuna basıp bu olasılıkları açıklık ve merakla keşfedebilirsiniz (on dokuzuncu bölümde tartışıldığı gibi).

İşte daha kısa bir örnek:

Terapist: (*Bir çapa atma egzersizi hakkında geri bildirim alır.*) Peki, bundan ne çıkardınız?

Danışan: Ah... Bana uygun olduğunu sanmıyorum.

Terapist: Tamam. Peki, neden size uygun değil?

Danışan: Şey... sadece bana uygun değil. Ben bu tarz şeyler yapmam.

Terapist: Oh, peki, bu iyi.

Danışan: (*Şaşırmış*) Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Pekâlâ, buradaki amacımız yeni şeyler denemek. Daha önce yapmadığınız şeyler, yani duygularınızla başa çıkmak için yeni yaklaşımlar. (*Fark etmek, adlandırmak, normalleştirmek*) Yani "Sadece bu ben değilim." ve "Bu tarz şeyler yapmıyorum." gibi düşüncelere sahip olduğunuzda, bu doğru yolda olduğumuzu gösterir. Mesela, "Ah evet, bu benim, bunu yaparken çok rahatım." diye düşünüyorsanız, bu iyi değildir, çünkü bu, sizin konfor alanında kaldığınız, eskisi ile aynı şeyi yaptığınız anlamına gelir. Ve bunun işe yaramadığını biliyoruz.

Danışan: Oh. (*Düşünür*) Şey, demek istediğim, bilirsiniz, bu çalışmayı yapmak tuhaf hissettiriyor.

Terapist: Evet, kesinlikle. (*Normalleştirme*) Konfor alanımızdan çıkıp yeni bir şey denediğimizde hissettiğimiz şey budur. (*Amaç*) Bu, size göz kulak olan zihninizdir. Mesajı şudur: "Dikkatli ol, yeni bir bölgeye giriyorsun; bu riskli." Birlikte bu çalışmayı yaptıkça, bu tür duygular ortaya çıkacak ve (*Normalleştirme*) zihniniz tekrar tekrar buna benzer şeyler söyleyecektir. Ve bu noktada yine

(*İşlerlik*) yapacağınız bir seçim var: Bu çalışmadan, zihniniz "Bu bana göre değil." dediği için vaz mı geçeceksiniz yoksa zihninizin bunu söylemesine izin verip devam mı edeceksiniz?

TERAPİ SEANSI: KENDİNİ YARGILAMADAN AYRIŞMA

Danışan: Bunu uzun zaman önce halletmeliydim. Acınacak durumdayım.

Terapist: (*Fark ederek ve isimlendirerek*) Kendinizi gerçekten sert yargılarla nasıl tokatladığınızı fark ediyor musunuz?

Danışan: Ve yapmalıyım! Çok acınası durumdayım!

Terapist: (*Normalleştirir*) Peki, hepimiz kendimizi yargılarız ve bazen bu bize yardımcı olur. (*Amaç*) Bizi hizaya sokar. Haddimizi bilmemizi sağlar. Ve diğer zamanlarda da bize dünyanın kaç bucak olduğunu gösterir. (*İşlerlik*) Ama merak ediyorum... bu taktiği kullandığınızda- kendinizi hırpalayıp, yargılayıp eleştirdiğinizde, bu, işinize yarıyor mu?

Danışan: (*Duraksar, düşünür.*) Hayır, ama bu doğru. Ben zavallının tekiyim.

Terapist: Kendi zihnimin bu ifadeye karşı çıktığını fark edebiliyorum, ancak (*İşlerlik*) bunu tartışmanın faydalı olacağını düşünmüyorum. Siz ne dersiniz?

Danışan: Faydası yok. Çünkü bu doğru. Bu konuda tartışacak bir şey yok. Ben zavallıyım.

Terapist: (*Şefkatle*) Kendinden bu şekilde bahsettiğini her duyduğumda içimde bir acı hissediyorum. Merak ediyorum... tüm bu yargılamaların suçlanan tarafında olmak sizin için nasıl bir şey?

Danışan: (*Üzgün görünüyor.*) Oldukça kötü.

Terapist: Bahse girerim öyledir. Üzgün görünüyorsunuz.

Danışan: Öyleyim.

Terapist: Tüm bu eleştirilere maruz kalsaydım ben de aynı şekilde hissederdim. O üzüntüyü vücudunuzun belli bir yerinde hissediyor musunuz?

Danışan: Burada (*Göğsünün ortasına dokunur.*)

Terapist: "Kalpte bir ağırlık" gibi mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Evet. Sürekli kendini eleştirmenin bir maliyeti olabilir.

Danışan: Evet.

İlerleyen terapi seanslarında böyle bir şey olsaydı, muhtemelen duyguları kabul etmeye ve kendine şefkate geçerdik. Ancak bu aşamada böyle bir adım muhtemelen başarısız olur veya geri tepebilir. Bu nedenle terapist ayrışmayla devam eder.

Terapist: Merak ediyorum, (*İşlerlik*) tüm bu kendini yargılamaların kancasına takıldığınızda genellikle ne oluyor?

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Demek istediğim, bu durumda hayatınızı daha iyi hale getiren yaklaşma adımları atmaya mı meylediyorsunuz yoksa tam tersi, uzaklaşma adımları mı atıyorsunuz?

Danışan: Elbette tam tersi. Ne kadar acınası olduğumu gösteriyor bu durum, değil mi?

Terapist: (*Fark ederek ve isimlendirerek*) Zihninizin sizi yargılamak için ne kadar hızlı, farkında mısınız? Bir mola bile vermiyor, değil mi? (*İşlerlik*) Ve görünüşe göre bu yargılar sizi kancasına takıp uzaklaşma adımlarına çekiyorlar.

Danışan: Evet.

Terapist: Daha önce bahsettiğiniz bazı şeyler gibi; içmek, yatakta kalmak, kendinizi izole etmek?

Danışan: Evet, ya da sadece her şeyden bir vazgeçiş. Hiçbir şey yapmamak.

Terapist: (*İşlerlik*) Yani içkiyi azaltmanıza, yataktan kalkmanıza, sosyalleşmenize ve daha üretken olmanıza yardımcı olmak için tüm bu yargıların kancasından nasıl kurtulacağınızı öğrenmek için biraz çalışma yapsak, bu sizin için yararlı olur mu?

Ayrışma Becerilerini Aktif Olarak Öğretmek

Şimdiye kadar "formel olmayan" veya "dolaylı" ayrışma hakkında konuştuk: Terapistin beş stratejiyi (*fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik*) içeren yorumları ve soruları tekrar tekrar kullanması. Bunlar, danışanların bilişleri konusunda daha bilinçli olmalarına ve onları yeni bir perspektiften görmelerine yardımcı olur. Ama bu sadece başlangıç. Bir sonraki temel adım, formel bir seans içi alıştırmayla ayrışma becerilerini açıkça öğretmek ve ev ödevi vererek danışanı bunları uygulamaya teşvik etmektir.

Ayrışma Metaforları

Bu noktada, Düşünceler Olarak Eller metaforunu şu şekilde sunmak yararlı olur: "Kancadan nasıl kurtulacağınızı öğrenmeye başlamadan önce, neyi başarmaya çalıştığımızı anlamanıza yardımcı olacak hızlı bir alıştırma yapabilir miyiz?" Bu metafor, birleşmenin maliyetini ve ayrışmanın faydalarını hızla netleştirir ve iki temel noktayı vurgular: (a) Ayrışma, düşüncelerden kurtulmanın bir yolu değildir (nihayetinde eller orada olmaya devam eder) ve (b) düşünceleri reddetmez veya yok saymayız. Onları yapıcı bir şekilde kullanabilirsek, kullanırız. Ayrışma için başka birçok metafor vardır. Örneğin; istenmeyen e-postalardan, aniden beliren Instagram veya Facebook reklamları ya da televizyondaki can sıkıcı reklamlardan bahsedebiliriz. Bu hizmetleri kullanmaya devam ettiğimiz sürece bu istenmeyen şeyler de ortaya çıkmaya devam edecek. Ancak bu olduğunda bir seçim şansımız var: Bir istenmeyen e-postayı baştan sona okumamız gerekmez; bir pop-up reklamını tıklamadan geçebiliriz ve reklamlar sırasında televizyon izlemeye devam etmemize gerek yok. Eminim aklınıza başka örnekler de gelir. "Metafor istismarı" diye komik bir isimle tanımladığımız; bir kavramın anlaşılmasına yardım edecek düşüncesiyle metafor üstüne metafor pompalamaya karşı dikkatli olun.

Metafor kullanımında "az olan, daha fazladır"; bu yüzden birkaç tanesine bağlı kalın ve bunları sık sık tekrar edin. (Ve eğer danışan, ayrışmayı ya da kabulü öğrenmiyorsa daha fazla metafor sunmayın; aktif beceri eğitimine geçin.)

Bilişleri Fark Etmeyi Öğrenmek

Bilişsel birleşme danışan için önemli bir sorun oluşturmuyorsa, o zaman modelin diğer bölümlerine geçilir: Yaşantısal kaçınma, değerlerden uzaklık gibi. Ancak danışan için bu önemli bir konuysa, ayrışmanın ilk adımı bilinçli olarak bilişleri fark etmektir. Çoğu insan bunu kolayca yapabilir, ancak bazen bir danışan "Düşüncelerim yok." veya "Ne düşündüğümü bilmiyorum." gibi şeyler söyleyebilir. Danışanların, bilişlerini bilinçli olarak fark etme yeteneği eksikse şunları yapabiliriz:

1. Şöyle bir açıklama yaparız: "Söylediğiniz veya yazdığınız her şey bir düşüncedir. Düşünceleri yüksek sesle söylediğimizde buna 'konuşma' deriz. Onları yazdığımızda buna 'metin' diyoruz ama onları 'kafamızın içinde' tuttuğumuzda, onlara 'düşünceler' deriz." Buradan, danışanlara yüksek sesle söyledikleri düşünceleri fark etmelerini öğretebiliriz. Örneğin "Ben aptalım." gibi şeyler söylerlerse, "Yani 'Ben aptalım.' düşüncesi ortaya çıktı. Ne sıklıkla zihninizde böyle düşünceler belirir?"

2. Danışanları bir veya iki dakika sessizce oturmaya davet edin ve sadece "Söylemek istediğiniz şeyi fark edin". Veya alternatif olarak, onlara bir parça kâğıt ve kalem verin ve "Söylemek istediğiniz her şeyi yazın." deyin. "Hiçbir şey söylemek istemiyorum.", "Yazacak hiçbir şeyim yok." ya da "Bu, garip bir etkinlik." gibi şeyleri yazabilirler.

3. Düşüncelerini "duymalarına" veya "gözlemlemelerine" yardımcı olmak için sonraki bölümdeki alıştırmaları yapın.

4. Danışanlardan, bir şarkıyı veya iyi bilinen bir deyişi, içlerinden *sessizce* tekrar etmelerini isteyin ve bunu kafalarının içinde nasıl "duyabildiklerini" fark ettirin.

Pratik Öneri

Danışanlar bilişleri veya duyguları tanımlamakta zorlanıyorlarsa seans boyunca ortaya çıkanlara odaklanın. Seans dışındaki zamanlarda ne düşündüklerini ve hissettiklerini hatırlamalarını sağlamaya çalışarak boşa zaman harcamayın.

Ayrışma Egzersizleri

Nispeten kolay olan ayrışma egzersizleri ile başlayıp zamanla aşamalı olarak daha zorlayıcı olanlara geçeriz -ki bunlar bir sonraki bölümde ele alınacaktır. İki basit alıştırma ile başlıyoruz: "Benim ..... diye bir düşüncem var." ve Temayı Adlandırma.

Benim "....." diye bir düşüncem var

Bu, benim en sevdiğim egzersizlerden biridir (Hayes ve arkadaşları, 1999'dan uyarlanmıştır). Danışana vereceğimiz talimatları aşağıda görebilirsiniz. Lütfen, sizi kancasına takan ağır bir kendini eleştirme düşüncesi için bunu siz de uygulayın.

İlk önce, bir düşünce seçin.

Şimdi bu düşünceyi kısa bir cümleye koyun- "Ben X'im." şeklinde. Örneğin *"Yeterince zeki değilim."* ya da *"Ben çok şişmanım."* gibi.

Şimdi on saniyeliğine bu düşüncenin sizi yakalamasına izin verin. Buna inanın. Tüm dikkatinizi ona verin.

Şimdi, sessizce bu düşünceyi tekrar edin, ama bu sefer şunu ekleyin: *Benim "..." diye bir düşüncem var* (örneğin; Benim *"Sevilmeyen biriyim." diye bir düşüncem var*).

Şimdi bunu tekrar yapın, ancak bu sefer başka bir cümle ekleyin: "...." *diye bir düşüncem olduğunu fark ediyorum."* (Örneğin *"Değersizim." diye bir düşüncem olduğunu fark ediyorum.*)

Peki, kancadan kurtulmuş olduğunuzu deneyimlediniz mi: Yani düşünceden bir adım geri çekildiğinizi veya ayrıştığınızı? (Olmadıysa lütfen başka bir tane daha deneyin.) Danışandan şu şekilde geribildirim alırız:

Terapist: Peki, düşünceye ne oldu?

Danışan: O kadar sert saldırmadı.

Terapist: Ondan bir adım uzaklaştığınızı hissettiniz mi? Siz ve düşünce arasında biraz boşluk oluştu mu?

Danışan: Evet. Biraz değişti gibi.

Terapist: (*Düşünceler Olarak Eller egzersizine atıfta bulunarak gösterir.*) Bu, tamamen kancaya takılmış (*elleri yüzüne birleştirerek tutar*) ve bu, kancadan tamamen kurtulmuş (*elleri kucağa indirir*); ne deneyimlediğinizi bana ellerinizle gösterebilir misiniz?

Danışan: Hm, sanki... (*ellerini yüzüne koyar*) ... bu şekilde... (*elleri göğüs hizasına indirir*).

Terapist: Harika. Demek ki az önce bir kancadan kurtulma becerisi öğrendiniz.

Daha sonraki seanslarımızda bu tekniği tekrar kullanabiliriz. İşte iki örnek:

Danışan: Kabul edelim. Ben ümitsiz vakayım.

Terapist: Yani ümitsiz vaka olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

Danışan: Ne kadar acınası olduğuma inanamıyorum.

Terapist: Bunu tekrar söyler misiniz; ama bu sefer sonuna bir cümle koyarak: "... olduğuna dair inancımı fark ediyorum."

Danışan: Sesli mi söyleyeyim?

Terapist: Eh aslında zorunda değilsiniz ama eğer isterseniz, yüksek sesle söylemeniz daha iyi olur.

Danışan: Tamam. "Zavallı olduğuma dair inancımı fark ediyorum."

Terapist: Bu, herhangi bir fark yarattı mı?

Danışan: Evet, kancadan biraz kurtuldum.

"Fark ediyorum"a alternatif olarak "... düşüncesine sahibim", "İşte burada ... düşüncesi" veya "Zihnim bana ... söylüyor." gibi ifadeler kullanabiliriz. (Bunlar çapa atarken kullandığımız terimlerdir ve duygular, dürtüler, anılar, duyumlar ve benzerleri için de kullanabiliriz: Bir öfke duygusu yaşıyorum veya bir şeyi parçalama dürtüsünü fark ediyorum.) Her ne kadar kendini eleştirme ile birleşmeye odaklanmış olsak da bu yöntemi herhangi bir bilişsel içeriğe uygulayabiliriz: *"İncineceğime dair düşüncelerim var."*, *"Zihnim bana onun beni terk edeceğini söylüyor."*

Temayı Adlandırma

Bu ayrışma stratejisi küçük bir kâğıt veya not kâğıdıyla çok iyi çalışır. Terapist kâğıdın bir tarafına ortak bir temayla ilintili olan anahtar düşünceleri yazar. (Tele-sağlık ortamlarında her iki tarafında bir kâğıdı vardır ve her ikisi de aynı şeyi yazar.)

Terapist: (*Danışanın yinelenen zor düşüncelerinden on tanesinin listelendiği bir kâğıt tutar.*) Yani bunlar (*yazıyı işaret ediyor*) sürekli ortaya çıkıyor ve sizi kancasına takıyor, değil mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Buna "değersiz ve sevilmeyen" teması diyebilir miyiz?

Danışan: Evet.

Terapist: Tamam. (*Sayfanın arkasını çevirir.*) Buraya, yani diğer tarafa kancadan kurtulmanıza yardımcı olacağını umduğum bir cümle yazıyorum. (*Terapist büyük harflerle yazar ve bunu yaparken yüksek sesle okur.*) "Aha! İşte yine burada! Değersiz ve sevilmeyen teması. Bunu tanıyorum." (*Tele-sağlık sisteminde terapist danışandan aynısını kendi kâğıdının arkasına yazmasını ister. Yüz yüze bir görüşme ise terapist kâğıdı danışana verir.*) Bu bir deneme. Aslında faydalı olacağını umuyorum, yoksa denemenizi istemezdim. Ama asla kesin olarak bilemeyiz. Birinci kısımda tüm bu düşünceleri sessizce, zihninizden okumanızı istiyorum. Sizi yakalayıp kancalarına takmalarına izin verin. Sonra kancaya gerçekten takıldığınızda kâğıdı ters çevirin ve diğer tarafa

yazdıklarımı sessizce okuyun. Ve bunu yapar yapmaz ne olduğunu bana hemen anlatın.

Danışan: Tamam. (*İlk tarafı okur, sıkıntılı görünür.*)

Terapist: Kancaya takılmış gibisin.

Danışan: Evet.

Terapist: Tamam, şimdi ters çevir ve diğer tarafı oku.

Danışan: Tamam. (*Diğer tarafı okur, yüzü biraz gerilir, terapiste bakar ve biraz şaşırır.*)

Terapist: Ne oldu?

Danışan: Evet, yardımcı oldu. Onu biraz kontrol altına alıyor gibi.

Terapist: Düşünce ile aranızda biraz mesafe olmasına yardımcı oldu mu? Kancadan kurtulmaya ?..

Danışan: Evet.

Terapist: Tamam, şimdi kâğıdı kucağınıza bırakın (*danışan bunu yapar*) ve fark edin; bu düşünceler şu anda buradalar ve zihniniz size bunları kaç kez söyledi?

Danışan: Milyonlarca kez.

Terapist: Evet, bu yüzden o kâğıdı okumanıza gerek yok; tüm bu düşünceleri ezbere biliyorsunuz. Onların şu anda burada olduklarını fark edin... ve ayrıca onlarla gelen tüm duyguları fark edin... aynı zamanda esneyin ve bedeninizin hareket ettiğini fark edin... ve etrafınızdaki odanın farkına varın... yani bu düşünceler şu anda buradalar, gitmiyorlar... ve onları kapsayan bedeninizi fark edin: Hareket ettirebildiğiniz ve kontrol edebildiğiniz bedeniniz ... ve vücudunuzu kapsayan bir oda var... ve siz ve ben burada, birlikte çalışıyoruz... ve şimdi nasılsınız?

Danışan: (*Gülümsüyor.*) İyiyim.

Terapist: Bana bir numara söyleyin. Bu sıfır (*ellerini yüzüne koyar*); sıfır, kancaya tamamen takılmış olmak demek. Düşünceler size tamamen hükmediyor ve ne yaptığınızı kontrol ediyor anlamına gelir. Ve bu da on (*elleri kucağa indirir*); on, kancadan tamamen kurtulmuş olmak demek. Düşünceler hâlâ orada ama sizi sarsmıyorlar, onlara itaat etmek ya da onlara tüm dikkatinizi vermek zorunda değilsiniz. Siz hayatınıza devam ederken onların orada olmasına izin verebilirsiniz. Kaç numarasınız?

Danışan: Yaklaşık sekiz.

Terapist: Harika.

Yukarıdaki sıfırdan ona birleşme ölçeği, danışanın yanıtlarını izlemeye yardımcı olur. Danışan kendine düşük bir puan vermiş olsaydı terapist muhtemelen çapa atma yapacaktı.

Zihnine Teşekkür Etmek

Bu popüler ayrışma stratejisi (Hayes ve arkadaşları, 1999) sadece fark etmeyi ve adlandırmayı değil, aynı zamanda söz konusu düşüncelerin amacını takdir etmeyi de içerir.

Terapist: Temel olarak, bir dahaki sefere zihniniz bunu söylemeye başladığında, oyuncu bir tavırla kendinize, "Ah, teşekkürler zihnim. Bana göz kulak olmaya çalıştığını biliyorum. Ama sorun değil, bunu hallederim." diyin. Ve zihniniz "Ah, ne kadar da zavallısın!" diye cevap verirse tekrardan "Pekâlâ, paylaştığın için teşekkürler." diyebilirsiniz. Temel olarak, tartışmayın, savunmayın, zihninizin sizi bir tartışmaya çekmesine izin vermeyin. Zihninize, yorumları için mizahi bir tutumla teşekkür edip yaptığınız işe devam edin. Ve sizi her kancaya takmaya çalıştığında aynı şeyi yapabilirsiniz: "Teşekkürler zihnim!"

Not: "Teşekkürler zihnim." kısmı gerekli değildir. Dilerseniz "İşte, zihnim beni tekrar güvende tutmaya çalışıyor." gibi bir ifade kullanabilirsiniz. Ayrıca bu stratejide bir adım daha ileri gidebilir ve zihninize şefkatli bir mektup yazabilirsiniz (Ekstra İçeriklere bakınız).

Açıklama ve Psiko-eğitim

Ayrışma kavramı yanıltıcı olabilir. Ne olduğunu ve ne olmadığını çoğu zaman netleştirmemiz gerekir.

REDDETMEK VEYA GÖRMEZDEN GELMEYE KARŞI İZİN VERME VE FARK ETME

Hem danışanlar hem de acemi ACT terapistleri ayrışmayı sıklıkla düşünceleri reddetmek veya görmezden gelmek şeklinde algılar. Şöyle açıklayabiliriz:

Terapist: Şunu açıkça belirtmek istiyorum ki bu düşünceleri reddetmiyoruz. Bize ilgilenmemiz veya yüzleşmemiz gereken önemli bir şey hakkında bilgi veriyorlarsa, gerçekten önemli olan bir şeyi hatırlatıyorlarsa, o zaman onları kullanırız. Harekete geçeriz, sorunu ele alırız ve yapıcı bir şeyler yaparız; bu bilgiyi harekete geçmek için kullanırız. Öte yandan eğer işe yarar bir şey yoksa, orada oturup işlerini yapmalarına izin veririz ve hayatımıza devam ederiz.

Benzer şekilde, ayrışma ile *görmezden gelmeyi* ayırt etmek için şöyle diyebiliriz: "Bu, görmezden gelmekle aynı şey değil. Daha önce hiç, arka planda gerçekten sevmediğiniz bir müzik çalan ya da hemen arkanızda yüksek ve rahatsız edici bir sesle konuşan birinin olduğu bir kafeye veya bara gittiniz mi? Ve bunu görmezden gelmeyi hiç denediniz mi? Evet mi? Ve ne oldu?"

Çoğu danışan yüksek bir gürültüyü (havlayan bir köpek, çim biçme makinesi, araba alarmı) görmezden gelmeye veya "duymamaya" çalışmanın onları daha fazla rahatsız ettiğini bildirecektir. O zaman, "Evet, işin püf noktası gürültünün orada olduğunu fark etmektir." diyebiliriz. Onu görmezden gelmeye veya engellemeye çalışmayın. Ve onunla mücadele de etmeyin. Orada olduğunu fark ederek arka planda çalmasına izin verin ve dikkatinizi yaptığınız şeye odaklayın.

AMA BU DÜŞÜNCELERDEN KURTULMAK İSTİYORUM!

Bir danışanın "Ama bu düşüncelerden kurtulamaz mıyım?" dediğini varsayalım. Şöyle cevap verebiliriz: "Bunu zaten denediğinizi tahmin ediyorum.

Şu ana kadar bunun için nasıl yöntemler denediniz?" Ardından bu bilişlerden kurtulmaya çalışmak için kullandıkları stratejilerden (örneğin; uyuşturucu, alkol, olumlu düşünmeye çalışmak, dikkati dağıtma) dört veya beşini hızlıca ortaya çıkarırız. Sonra, "Yani tüm bu yöntemler kısa vadede bu düşüncelerin gitmesini sağlıyor ama kısa süre sonra tekrar geri geliyorlar, değil mi?"

Bunun ardından nöroplastisite hakkında bir psiko-eğitimle beynin önceden oluşan sinir yolaklarının silinmeyeceğini açıklarız. Sadece eskilerin üzerine yeni yolaklar ekleyebiliriz. (Ve danışanlar daha önce düşüncelerinin yanlış olduğunu anlayıp onlardan kurtulmaya çalışmışlarsa şunu belirtebiliriz: "Mantıksal ve rasyonel olarak, düşüncelerinizin doğru olmadığını bilseniz bile, bu onların zihninize dönmelerini engellemiyor, değil mi?") Devam edebiliriz:

Terapist: Ne yazık ki beyinde silme düğmesi yoktur. Derinlere kök salmış düşünce kalıplarını ortadan kaldırmanın hiçbir yolu yok. Çince konuşmayı öğrenmeniz, İngilizceyi ortadan kaldırmaz; bu durumda İngilizce ve Çinceyi öğrenmiş olacaksınız. Yani eski düşünme kalıplarını zihnimizden çıkaramayız ama yenilerini ekleyebiliriz. Örneğin "Ben bir kaybedenim." ortaya çıktığında, "Aha! Yine 'Ben bir kaybedenim.' düşüncesi geldi." diyebiliriz.

Ödev

Ev ödevi için şunları önerebiliriz:

Terapist: Her yeni beceri gibi bu da pratik gerektirir. Bu yüzden günlük olarak yapabilirseniz gerçekten yararlı olacağını düşündüğüm birkaç şey önerebilir miyim?

Danışan: Peki.

Terapist: Öncelikle, gün boyunca birçok kez kancaya takılacaksınız. Bu gayet doğal. Farkına vardığınız an kendinizi kancadan kurtarabilir misiniz bir bakın. Yani birinci adımda sizi neyin yakaladığını fark edip ve ardından şu ifadeyi kullanın: (*Terapist, seansta uyguladıkları ayrışma ifadesini belirtir [örneğin, Benim "..." diye bir düşüncem var veya "Teşekkürler, zihnim!"]*) Çoğu zaman fark etmek ve adlandırmak, en azından biraz olsun kancayı çözecektir. Ancak

hâlâ kancaya takılıysanız, ikinci adım, bu düşüncelere, yaklaşma ve uzaklaşma adımları açısından bakmaktır. Kendinize şunu sorun: "Bu düşüncelere uyarsam ya da tüm dikkatimi onlara verirsem, bu beni nereye götürür? Benim için gerçekten önemli olan şeylere doğru mu, yoksa onlardan uzağa mı?" Ve bu hâlâ yeterli değilse, hâlâ yakalanmışsanız, üçüncü adım çapa atmaktır. Kulağa nasıl geliyor?

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler, onuncu bölümde, a) "On İki Ortak Tema", "Büyük Altılı" ve "İlişki Barikatları" adlı üç çalışma sayfası; b) Yaygın uzaklaşma adımları kontrol listesi; c) Mağara Adamı Zihni Metaforu; d) "Zihninize Teşekkür Etmek" konulu mizahi bir YouTube video bağlantısı ve e) Zihninize şefkatli bir mektup yazma alıştırmasını bulabilirsiniz.

Ana Fikir

Bu bölümde ele aldığımız beş ana strateji (fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç ve işlerlik) basit ve pratiktir. İlk seanstan itibaren ayrışma becerilerini şekillendirmeye başlamak için bunları birçok farklı şekilde birleştirebiliriz.

Ayrışma becerilerini geliştirmek için önerdiğimiz "Düşünceler Olarak Eller" gibi ayrışma metaforları yararlıdır, ancak yeni beceriler geliştirmeyi sağlamazlar. Bunları seanslarda uyguladığımız ve ev ödevi olarak önerdiğimiz aktif beceri geliştirme çalışmaları ile takip etmemiz gerekir.

11. BÖLÜM

Ağırlık Kaldırma

Önceki bölümde; fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç ve işlerliğe dayalı hızlı ve basit ayrışma tekniklerine baktık. Şimdi daha zorlayıcı olan ve travmaya özel hususlara bakacağız. Ama önce çok önemli bir konuyu tartışalım: Bilişsel esneklik.

Bilişsel Esneklik

Birinin "ACT düşüncenizi değiştirmez." dediğini her duyduğumda bir dolarım olsaydı, muhtemelen hepsini çikolatasına iddiaya girerdim. (Ve inanın bana, ÇOK FAZLA çikolatam olurdu!) Mesele şu ki ACT düşüncemizi değiştirir, hem de önemli ölçüde. Zihinlerimiz, bedenlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, nasıl yaşamak istediğimiz, kim olmak istediğimiz, yaptıklarımızı neden yaptığımız ve bizim için neyin önemli olduğu gibi konularda düşünme şeklimizi değiştirir.

Ancak ACT bunu; düşüncelere meydan okuyarak, onları tartışarak, çürüterek veya geçersiz kılarak yapmaz. Ayrıca insanları düşüncelerinden kaçınmaya, onları bastırmaya, dikkatlerini dağıtmaya ya da reddetmeye teşvik etmez. ACT, (a) bize yardımı olmayan bilişlerden ve bilişsel süreçlerden ayrışarak ve (b) bu bilişsel kalıplara *ek olarak* yeni, daha etkili düşünme yolları geliştirerek insanların düşüncelerini değiştirmelerine yardımcı olur. Daha önce de belirtildiği gibi, beyinde silme düğmesi yoktur. Yeni düşünme biçimleri ekleyebiliriz ama eskileri çıkaramayız.

Dolayısıyla bilişsel ayrışmayı teşvik etmenin ötesinde, ACT aktif olarak bilişsel esnekliği geliştirir. ACT terapistleri modelleyerek ve öğreterek aşa-

ğıdaki etkili bilişsel süreçleri uygulanmaları konusunda danışanlarını teşvik eder: Esnek perspektif alma, yeniden çerçeveleme, kendiyle şefkatli konuşma, değerlere dayalı problem çözme ve strateji oluşturma, motivasyonel kendini yönlendirme, davranışları işlerlik açısından inceleme, düşüncelerin ve duyguların yargılayıcı olmadan adlandırılması gibi.

Bu yeni düşünme biçimleri duyguları kontrol etmeye yardımcı olmak için değil, psikolojik esnekliği geliştirmek içindir. Örneğin bazı modellerde terapistler, "Bu konu hakkında başka nasıl düşünebiliriz?" diye sorabilir. Ve genellikle böyle bir stratejinin amacı duygusal sıkıntıyı azaltmaktır. ACT'te benzer bir şey isteyebiliriz ancak farklı bir amaç için: Değerlere dayalı eylemi teşvik etmek için; "Bununla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza ve olmak istediğiniz kişiye benzemenize daha çok yardımcı olabilecek başka bir düşünme yolu var mı?"

Bir dahaki sefere birinin ACT'in "düşüncenizi değiştirmediğini" iddia ettiğini duyduğunuzda ne diyeceğinizi artık biliyorsunuz: "Russ Harris'e biraz çikolata aldınız!" Şimdi diğer ayrışma yöntemlerine bir göz atalım.

Ayrışmayla Devam

Şimdiye kadar ele aldığımız daha basit tekniklerin ötesinde, ayrışmayı teşvik etmek için sayısız yöntem vardır. Favorilerimden bazılarını aşağıda paylaşacağım.

Düşüncelerin Akışını Gözlemlemek

Birçok ayrışma uygulaması, danışanları, düşüncelerinin içine çekilmeden onların devam eden akışını gözlemleme konusunda eğitir. (Bunlar aynı zamanda bağlamsal benliği veya fark eden benliği geliştirmeye yardımcı olacak iyi uygulamalardır, çünkü düşüncelerin "gözlemcisi" olma deneyimini kolaylaştırırlar.) Bunları şu şekilde tanıtabiliriz:

Terapist: Düşünüp durduğumuzda, endişelendiğimizde, takıntılı düşüncelere daldığımızda ya da sadece bir şeyleri kafaya fazlasıyla taktığımızda çok şey kaçırıyoruz, öyle değil mi? Odaklanamıyor, yaptığımız şeye dâhil olamıyoruz. Sanki düşüncelerimiz azgın bir nehir gibi; içine düşüyor ve bir daha çıkamıyoruz. Tanıdık geldi mi?

Danışan: Evet. Her zaman oluyor.

Terapist: Yani o nehirden bir adım uzaklaşıp içine düşmeden akıp gidişini izlemeyi öğrenmek gerçekten yararlıdır. Bu aslında acının ve düşünüp durmanın panzehridir. Bu düşüncelerin ortaya çıkmasını engelleyemeyiz. Ancak onlara kapılmadan akmalarına izin vermeyi öğrenebiliriz.

Akıntıdaki Yapraklar (Hayes ve arkadaşları, 1999), düşüncelerinizin akışını gözlemlemek için popüler bir ACT alıştırmasıdır. Yüzeyindeki yapraklarla hafifçe akan bir dere hayal edin. Ve hayalinizde, bilişlerinizi yaprakların üzerine yerleştirin ve onların suyun üzerinde yüzmesine izin verdiğinizi zihninizde canlandırın. (Yönerge metni için Ekstra İçeriklere bakınız.) Alternatif olarak gökyüzünde süzülen bulutları, okyanusta yükselen ve alçalan dalgaları ya da istasyona girip çıkan trenleri kullanabilirsiniz.

Bunun gibi egzersizler genellikle hareketsiz oturmayı ve hayal edebilmek için gözleri kapatmayı gerektirdiğinden, iki danışan grubu için uyarlamamız gerekebilir: (a) Görselleştirmeyi zor veya imkânsız bulanlar (teknik olarak "afantazi" olarak bilinir) ve (b) "dalıp gitme"ye uykuya dalmaya eğilimi olan, flashbackleri olan veya gözleri kapalı egzersizler sırasında disosiye olma eğiliminde olanlar.

"Düşünceleri Duymak" her iki grup için de iyi bir alternatiftir (Harris, 2018). Bu alıştırmada gözleriniz açık ve sabit noktaya odaklıyken zihninizi "dinlemeniz" istenir: Düşüncelerinizi, konuşan bir sesi dinler gibi fark edersiniz. Meraklı bir şekilde, dikkatinizi sesin yüksekliğine, perdesine, tonuna, hızına ve duygusuna verirsiniz. (Yönerge metni için Ekstra İçeriklere bakınız.)

Ev ödevi olarak; "Bunu günde iki kez beş dakika veya bir kez on dakika uygulayın. Ayrıca uyumakta zorluk çekiyorsanız yatakta yapabileceğiniz harika bir egzersizdir."

Nehirden Çıkmak

Danışanlar endişelenmeye, ruminasyona veya obsesif ruminasyona devam ediyorlarsa, tekrarlayan olumsuz düşünceler için "nehirden çıkma" egzersizini yapmak faydalıdır (Wells, 2009'dan esinlenilmiş bir alıştırma).

Terapist: Buradaki amaç, nehre düştüğünüzde bunu fark etmek ve kendinizi bundan nasıl kurtaracağınızı öğrenmektir. Şimdi, yapabildiğiniz kadar çok endişelenmeye çalışın ve buna kendinizi gerçekten kaptırın. Sonra her yirmi saniyede bir durdurma tuşuna basacağım ve siz on ila yirmi saniye duracaksınız. Ve sonra tekrar edeceğiz. Toplamda yaklaşık üç ila dört dakika olmak üzere altı tur yapacağız. Tamam mı?

Danışan: Evet. Peki.

Terapist: Harika. Bunu kolaylaştıracağız. Önce hayal kurma ile başlayacağız ve sonra endişelenmeyle devam edeceğiz.

Burada, danışandan tutkulu oldukları bir kitap, film veya heyecan verici bir olay ya da bir anıları hakkında hayal kurmaya başlamalarını isteriz. Yirmi saniyelik hayale dalmadan sonra şöyle deriz:

Terapist: Şimdi durun. Şu an zihniniz ne diyor? (*Danışan düşüncelerini paylaşır.*) Peki. Evet, şimdi bir seçim noktası var. Seçeneklerden biri nehre geri atlamak; ama eğer bunun yerine şimdide kalmak istiyorsanız, bunu nasıl yapabilirsiniz?

Danışan: Odaya bakarak?

Terapist: Evet. Mevcut düşüncelerin varlığını fark edin ... ve aynı zamanda odanın içinde görebildiklerinizi ve duyabildiklerinizi fark edin... ve bedeninizi biraz esnetin... Şimdi sizi ve beni, burada, birlikte çalıştığımızı fark edin.

Danışan: Bu, çapa atmaya oldukça fazla benzemiyor mu?

Terapist: Evet, onun bir çeşidi.

Danışan: Anladım.

Terapist: Tamam. Öyleyse tekrar edelim, yirmi saniye daha hayale dalalım. (*Terapist yirmi saniye boyunca sessizce oturur.*) Ve durun. Peki, şimdi hangi düşünceler ortaya çıkıyor? (*Danışan düşüncelerini paylaşır.*) Tamam, evet şimdi yine bir tercih zamanı; bu düşünceler şu anda buradalar ve siz benimle etkileşime geçebilir

ya da nehre geri dönebilirsiniz. Sadece birkaç saniye etkileşimde bulunmayı deneyin. (*Danışan bunu yapar.*)

On saniyelik molalarla altı tur hayale dalmanın ardından alıştırma hakkında geri bildirim alırız. Burada kilit nokta şudur: Kendimizi ne zaman hayal kurarken yakalarsak, o anda bir seçim yapabiliriz: Nehre geri atlamak ya da yapmakta olduğumuz bir şeye odaklanıp onunla ilgilenmek. Danışanın "nehirden her çıkışında" nasıl olduğunu not edin ve bunları mevcut düşüncelerin varlığının onaylanması için kullanın. Bu adım atlanırsa, egzersizin dikkat dağıtma işlevi görmesi muhtemeldir.

Ardından, "O halde şimdi zorluğu artıralım." deriz. Bu sefer, danışandan zor bir konu hakkında düşünmesini ve endişelenmesini isteriz. Ardından aynı adımları izleriz: Nehirde yirmi saniye -mevcut düşüncelerin varlığını fark ederek ve dış dünyaya dâhil olarak on ila yirmi saniye. Bunu altı tur boyunca (toplamda üç ila dört dakika) tekrarlarız. Son olarak hepimizin tekrar tekrar "nehre düştüğünü" ama pratik yaparak bunu fark etme ve nehirden dışarı çıkmanın daha hızlı olabileceği vurgusuyla geri bildirim alırız.

Ev ödevi olarak şunu öneririz: "Bunu günde iki kez, üç ila dört dakika uygulayın. Sessiz bir yer bulun, oturun ve bir zamanlayıcıyı yirmi saniye sonra başlayacak şekilde ayarlayın. Sonra endişelenmeye -veya düşünüp durmaya- başlayın. Zil her çaldığında duraklayın; düşüncelerinizi fark edin; bedeninizi esnetip çevrenizdeki dünyayla temas kurun. Ardından yirmi saniye daha yapın. Ayrıca gün boyunca, kendinizi o nehirde yüzerken bulduğunuz zamanlar durdurma tuşuna basın. Esnemek ve etrafa bakmak için en az on saniye ayırın; nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı fark edin ve ardından bir seçim yapın: Nehre geri mi atlayacaksınız yoksa yapmakta olduğunuz şeye mi odaklanacaksınız?

"Endişe Etme Zamanı"

Popüler "endişe etme zamanı" kavramı, bazı uyarlamalar yapılınca TOACT ile çok iyi uyum sağlar. Bu egzersiz; çok endişeli biriyseniz, her gün belirli bir zamanda, beş ila on beş dakika ayırıp bu süre boyunca başka hiçbir şey yapmadan oturup endişelenmeye izin vermektir. Günün geri kalanında endişeler ortaya çıktığında, kendinize, "Bunun için şimdi endişelenmeyeceğim.

Bunu "endişe etme zamanı"mda yaparım." diyebilirsiniz. Bu stratejiyi ACT uyumlu hale getirmek için iki önemli nokta vardır:

A. Endişeler ortaya çıktığında kendinize, *"Teşekkür ederim, yardım etmeye çalıştığını biliyorum. Bunu daha sonra, endişe etme zamanımda ele alacağım. Şimdilik başka şeylere odaklanmam gerekiyor. Elbette, bu endişeleri yaratmaya devam edebilirsin ama bil ki şu anda onlara dikkatimi veremem."* deyin.

B. "Endişe etme zamanı"na geldiğinizde pasif bir şekilde orada oturup endişelenmeye izin vermeyin; bunun yerine endişelerinize etkili bir şekilde yanıt verin. Ya endişelerinizin akışını gözlemleyin ya da nehre girip çıkma alıştırması yapın. Veya endişelerin altındaki değerleri ortaya çıkarın ve bunları bir eylem planı oluşturmak için kullanın (on beş ve on altıncı bölümlere bakın).

Bu strateji, yukarıdaki ayrışma yöntemleriyle iyi çalışır ve ayrıca ruminasyon ve takıntılı düşüncelere dalma için de bu stratejiyi kullanabiliriz.

Büyük Üçlü: Yaz, Hareket Et, Farkındalığı Genişlet

Özellikle hileli ve inatçı bir birleşme için bu üç teknik çok yararlıdır: Düşünceleri yazmak, fiziksel hareket yapmak ve farkındalığı genişletmek. (Ve yine, bu yöntemleri tüm kişisel deneyimler için uyarlayabiliriz: Duygular, dürtüler, anılar, fiziksel duyumlar gibi.)

Düşünceleri Yazmak

Düşünceleri yazmak ayrışma için güçlü bir yöntemdir; onları siyah beyaz görmek bir mesafe, ayrılma veya "bir adım geri atma" hissi yaratır. Yazma işini her iki taraf da yapabilir, ancak bunu danışanın kendisinin yazması genellikle daha ilgi çekici olur. (Tele-sağlık yoluyla çalışıyorsanız hem sizin hem de danışanın bir kalem ve kâğıdı olmalı. Danışana şöyle açıklarız: "Kendi düşüncelerinizi yazın, ben de benimkileri yazacağım.")

Bu müdahalenin özü şudur: *İşte düşünceleriniz burada; onları kâğıdın üzerinde siyah beyaz olarak görebiliyorsunuz. Ancak ne yaptığınızı kontrol etmek zorunda değiller. Peki, bundan sonra ne yapacaksınız?* Aşağıdaki transkriptte danışan umutsuzlukla birleşmiştir.

Terapist: Bu düşüncelerin ne sıklıkla ortaya çıktığını fark ediyor musunuz? Bir göz atabilmemiz için bazılarını not etsem olur mu?

Danışan: Tabii.

Terapist: Tamam. (*Danışanın düşüncelerini yüksek sesle söylerken aynı anda büyük bir kâğıda yazar.*) "Bu bir zaman kaybı.", "Yapabileceğim bir şey yok.", "Bu anlamsız.", "Çok geç.", "Hayatım bitti." (*Kâğıdı danışana verir.*) Yani bu düşünceler tekrar tekrar ortaya çıkıyor, değil mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Bundan sonra ne yapacağınızı merak ediyorum.

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Pekâlâ (*kâğıdı göstererek*) bu düşünceler burada, değil mi? Onları sevmiyorsunuz ve istemiyorsunuz ama işte buradalar. Ve soru şu: Bundan sonra ne yapacaksınız? Bu düşünceler buradayken hayatınızı daha iyi hale getiren şeyler yapabilirsiniz ya da daha da kötüleştiren şeyler yapabilirsiniz. Örneğin bu terapi seansının gerçekten kötü gitmesini istediğinizi varsayalım, bunun için ne yapabilirsiniz?

Danışan: Sanırım sizi dinlemeyebilirim.

Terapist: Evet. Bu bir seçenek. Yapabileceğiniz başka bir şey; bilirsiniz, eğer gerçekten bunu tatsız hale getirmek isteseydiniz?

Danışan: Sanırım size hakaret edebilirim.

Terapist: Evet. Ya da kitaplıktan birkaç kitap alıp bana fırlatabilirsiniz, pencereyi kırabilirsiniz ya da halıyı ateşe verebilirsiniz. Başka fikirleriniz var mı?

Danışan: Cüzdanınızı çalmak?

Terapist: Evet, kesinlikle. Ya da benimle konuşmayı bile reddedebilirsiniz. Öte yandan, bunun keyifli ve verimli bir seans olmasını istiyorsanız yapabileceğiniz şeyler nelerdir?

Danışan: Hm, emin değilim.

Terapist: Peki, şu anda ne yapıyorsunuz? İlgilisiniz, benimle konuşuyorsunuz, dinliyorsunuz, size sorduğum soruları düşünüyorsunuz, kibar ve iş birliği içindesiniz...

Danışan: Ah, doğru, evet anlıyorum.

Terapist: Böylece seansın akmasını sağlayacak daha fazla şeyi yapmaya devam etmeyi veya seansı aniden bitirecek diğer şeyleri yapmamayı seçebilirsiniz.

Danışan: Doğru.

Terapist: Peki hangisini seçeceksiniz?

Danışan: (*Şakacı bir tavırla*) Endişelenmeyin, cüzdanınızı çalmayacağım.

Terapist: (*Kıkırdar.*) Her an bir seçim anıdır. Zor düşünceler ve duygular varken bile, hayatı daha da kötüleştiren veya iyileştiren bir şey yapmayı seçebiliriz. Ve zihninizin benimle aynı fikirde olmasını beklemiyorum. Zihninizin "Bu bir saçmalık!" demesini ve bunlardan (*kâğıdı gösterir*) bazılarını tekrar söylemesini bekliyorum. Bunu yapıyor mu?

Danışan: (*Şakacı bir şekilde*) Nasıl bildiniz?

Terapist: (*Kıkırdar.*) Çünkü zihinler böyle yapar. Ve zihniniz bu konuda benimle asla aynı fikirde olmayacak, ama iyi olan şu ki zaten buna gerek yok. O halde zihninizi ikna etmeye çalışarak zaman kaybetmeyelim. Tahminimce, buradaki çalışmalarımız boyunca, bu odanın içinde ve dışında, sizin zihniniz bunları (*kâğıdı işaret eder*) tekrar tekrar söylemeye devam edecek ve bu düşünceler her ortaya çıktığında, bu bir tercih noktası.

Bu müdahale daha önce ele alınan fikirlere değiniyor, ancak kâğıdın fiziksel varlığı "Ah evet!" hissi ekliyor. (Bu egzersiz tele-sağlıkta da işe yarar; düşünceleri yazdıktan sonra danışanın görebilmesi için kâğıdı kameraya doğru tutarız.) Bu strateji; akıl yürütme, kurallar, yargılar, benlik kavramı, temel inançlar, şemalar gibi her tür bilişsel içerik için kullanılabilir. Bu bilişleri yazıp,

bu zor düşünceler hâlâ oradayken danışanların bir tercihleri olduğunu fark etmelerine yardımcı olmak güçlü bir deneyimdir.

Bu stratejiyi birçok yönden değiştirebiliriz. Örneğin bir danışanın sorundan soruna atlamaya devam ettiğini veya onu konudan uzaklaştıran endişelerin kancasına takıldığını varsayalım:

Terapist: (*Fark etme*) Zihninizin bir şeyden diğerine nasıl atladığını fark ettiniz mi? Zihniniz size hiç huzur vermeyecek gibi görünüyor. Bir konuya odaklanır odaklanmaz zihniniz sizi başka bir konuya çekiyor.

Danışan: Evet, biliyorum. Bunun için bir şey yapamam. Asla durmaz. Çok fazla şey var.

Terapist: Buradan bakınca çok yorucu görünüyor. Aklınızın sizi böyle savurması nasıl bir şey?

Danışan: Evet, çok yorucu.

Terapist: (*Normalleştirme*) Herkesin zihni bunu zaman zaman yapar. (*Amaç*) Sanki zihniniz tüm bu konuların üstünde durmak istiyor, hiçbir şeyi unutmanızı istemiyor. (*İşlerlik*) Sorun şu ki, zihniniz sizi bu şekilde kancaya takmaya devam ederse ne olur?

Danışan: Sadece endişelenmeye devam ederim.

Terapist: Evet, kesinlikle. Ve bunun seanslarımızda olmasına izin verirsek çok fazla ilerleme kaydedemeyiz. Yani X'te (*danışanın bazı terapi hedeflerinden bahseder*) size yardımcı olması için burada öğrenebileceğiniz en faydalı becerilerden biri; dikkatiniz dağıldığında, yapmakta olduğunuz işten uzaklaştığınızda ve kancaya takıldığınızda bunları fark etmek ve kendinizi bu endişelerin kancasından kurtarıp yaptığınız işe yeniden odaklanmak olacaktır.

Danışan: Evet, ama bakın, bunlar sadece "endişeler" değil. Bunlar gerçek problemler!

Terapist: Haklısınız. Onlar gerçek problemler. Gerçek, zorlu, stresli problemler; başa çıkmanız gereken şeyler. Onlarla etkili bir şekilde

başa çıkmak istiyorsanız, ihtiyacınız olan temel bir beceri var. Bunun ne olduğunu biliyor musun?

Danışan: Ee, hayır.

Terapist: Buna "göreve odaklı dikkat" denir; bir göreve odaklanıp devam etme yeteneği. Ve buradaki görevimiz, seanstan sonra eve götürüp uygulayabileceğiniz bir strateji bulana kadar bir probleme yeterince uzun süre odaklanmaktır. Yani göreve odaklanmazsak, hiçbir yere varamayacağız. Peki, bu beceri üzerinde çalışmak için biraz zaman harcayabilir miyiz?

Yukarıda kullanılan "strateji" terimi, herhangi bir TOACT müdahalesine atıfta bulunabilir: Bir ayrışma veya kabul becerisi, bir değer, bir hedef, adım adım bir eylem planı oluşturma gibi. Danışanlar görev odaklı dikkatin mantığını anladıktan sonra, genellikle bunu seansta uygulamaya istekli olurlar. Bunun için danışanın ana endişelerinden beş ila on tanesini bir kâğıda yazarız (yani seansta onları sürekli meşgul eden düşünceler). Sonra kâğıdı işaret edip şöyle deriz: "Bunlar ortaya her çıktığında bu bir tercih noktasıdır. Üzerinde çalıştığımız sorunla ilgili bir stratejimiz olana kadar o konuda kalabiliriz ya da bu diğer şeylerin bizi yoldan çıkarmasına izin verebiliriz."

Daha sonra kâğıdı açıkça görülecek bir yere koyarız (örneğin danışanın yanındaki kanepeye ya da önündeki yere). Seansın ilerleyen dakikalarında danışan kâğıt üzerindeki başka düşüncelerden bahsetmeye başladığında, "Şu anda zihninizin ne yaptığını fark ediyor musunuz? (*Kâğıdı göstererek*) İşte orada, listede. Ve şimdi bu bir tercih noktası; bunun bizi yoldan çıkarmasına izin mi vereceğiz, yoksa rotada mı kalacağız?"

DÜŞÜNCELERİ NESNELERİN ÜZERİNE YERLEŞTİRMEK

Düşünceleri yazmaya hevesli değilseniz, bunun yerine danışanı düşüncelerini bir nesnenin üzerine yerleştirmeyi hayal etmeye davet edebilirsiniz. Örneğin: "Sizden bir şey hayal etmenizi isteyebilir miyim? Tüm bu düşünceleri topladığınızı ve yanınızdaki kanepeye, küçük bir yığın halinde yerleştirdiğinizi hayal edin. Minderin üstüne." Bundan sonrası yukarıdaki gibi devam eder: "Şimdi, tüm bu düşünceler bir yığın halinde, tam orada, minderin üzerinde. Ve birdenbire ortadan kaybolmayacaklar. Yani şimdi bu bir tercih noktası..."

Fiziksel Hareket

Bir danışan kâğıttaki bu düşüncelerden dolayı "donakalırsa" şunu söyleyebiliriz:

Terapist: Pekâlâ, arada bir kilitleniyor gibisiniz. Bakalım bunu tersine çevirebilecek misiniz? Düşüncelerin hâlâ orada var olduğunu fark edin ve aynı zamanda ayaklarınızı yere doğru itin... ve sırtınızı düzeltin... ve kollarınızı uzatın... (*Terapist, danışan serbestçe hareket edebilene kadar bu tür talimatları vermeye devam eder.*) Fark *edin* (*kâğıdı göstererek*), düşünceler tam orada sizinle ama sizi kontrol etmiyorlar; kollarınızla, bacaklarınızla, ellerinizle ve ayaklarınızla ne yapacağınızı siz seçebilirsiniz...

Fiziksel hareket ayrışma için yararlıdır, çünkü zor düşüncelerin varlığını fark etmemize yardımcı olur, ancak bunlar davranışlarımızı kontrol etmek zorunda değildir. Temel müdahale şudur (bolca normalleştirme ve değer verme her zaman müdahaleden önce gelir):

Terapist: Bu düşüncelerin (*kâğıdı gösterir ya da kâğıda atıfta bulunur, nesneyi gösterir ya da nesneye atıfta bulunur veya danışanın düşüncelerini yüksek sesle söyler*) burada olduğuna fark edin... ve ayrıca bu düşüncelerin kollarınızı ve bacaklarınızı kontrol ettirmediğini fark edin. Şimdi bunu kendiniz görün. Kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. Hareketleriniz sizin kontrolünüz altında.

Bu noktadan sonra birçok seçenek var: Danışanı ayakta durmaya ve yürümeye, esnemeye veya pozisyon değiştirmeye, bir tai chi veya yoga hareketi yapmaya, dikkatli bir şekilde bir bardak su içmeye davet edebiliriz.

Farkındalığı Genişletme

Zor düşünce ve duyguların varlığında dikkati dağıtmaya çalışmadan farkındalığı genişletmek, herhangi bir seansın herhangi bir noktasında ayrışmayı kolaylaştırabilir. Danışanlar çapa atarken bunu zaten yapıyorlar. Dolayısıyla bunu biraz değiştirip yukarıdaki müdahalelerden herhangi birine kolayca ekleyebilir veya alternatif olarak kullanabiliriz:

Terapist: O halde bu düşüncelerin burada olduğunu fark edin ... ve onları görmezden gelmeye veya dikkatinizi dağıtmaya çalışmadan, farkındalığınızı genişletip genişletemeyeceğinize bakın... Bu düşüncelere ek olarak başka neler fark edebilirsiniz? (*Bu noktada terapist danışandan görebildiği, duyabildiği, dokunabildiği şeyleri fark etmesini ister. Bir dakika kadar sonra terapist şöyle der:*) Aslında şu anda çok fazla şey oluyor; tüm bu düşüncelere ek olarak görebildiğiniz, duyabildiğiniz ve dokunabildiğiniz çok fazla şey var. Soru şu ki, bu düşüncelere ne kadar dikkat ve enerji vermek istiyorsunuz? Size hayatınızı iyileştirecek faydalı ve önemli bir şey söylüyorlarsa, onlardan yararlanmak istersiniz. Ama eğer bunu yapmıyorlarsa orada durmalarına izin vererek, bu arada enerjinizi ve dikkatinizi yaşamı daha da iyileştirecek bir şeye vermeye ne dersiniz?

Eğlenceli Ayrışma

ACT; düşünceleri şarkı olarak söylemek, aptalca bir sesle veya aşırı yavaş söylemek gibi eğlenceli ayrışma teknikleri ile tanınır (Hayes ve arkadaşları, 1999). Bu yöntemleri travma ile kullanırken doğal olarak dikkatli oluruz. Çünkü dikkatli olmazsak önemsizleştirici veya küçümseyici gibi görünebilirler. Bu nedenle danışanlar ayrışmanın amacı konusunda netleştikten ve daha önce açıklanan ayrışma teknikleri uygulandıktan sonra bu tür yöntemleri uygulamayı ilerleyen seanslara ertelemek muhtemelen daha güvenlidir.

"Düşüncelerle oynamak", onları kelimeler veya görseller olarak algılayabileceğiniz yeni bir bağlama yerleştirmeyi sağlar. Bu, onların gücünü nötralize ederek kancalarından kurtulmanızı kolaylaştırır. Bu yöntemler tipik olarak düşüncelerin görsel özelliklerini (yani onları "görmek"), işitsel özelliklerini (yani onları "duymak") veya her ikisini birden vurgular. Bu yöntemleri öğrenmenin -bence- en iyi yolu bunları kendi üzerinizde denemek ve ne olduğunu fark etmektir; büyük ihtimalle bazıları iyi çalışacak, bazıları ise işe yaramayacaktır. Kancadan kurtulmanıza yardımcı olan bir veya iki tane yöntem bulursanız önümüzdeki birkaç gün boyunca bunu deneyin. Bununla birlikte herhangi bir teknik kendinizi önemsizleştirilmiş veya alay edilmiş hissetmenize neden oluyorsa onu kullanmayın (ve tabii ki aynısını danışanınıza da söyleyin.)

Eğlenceli Görsel Teknikler

Bir kâğıda, kancasına en sık takıldığınız ve sizi strese sokan birkaç düşünceyi not edin. Aşağıdaki her bir teknik için bu düşüncelerden çalışacağınız bir tanesini seçin ve egzersiz boyunca adım adım ilerleyin. Neler olacağına dair merak gösterin ve ne olursa olsun buna açık olun.

Kâğıt Üzerindeki Düşünceler

Büyük bir kâğıda iki veya üç tane üzücü düşünce yazın.

Şimdi kâğıdı yüzünüzün önünde tutun ve yaklaşık on saniye boyunca bu düşüncelere dalın.

Sonra kâğıdı kucağınıza koyun, etrafınıza bakın ve ne gördüğünüzü, işittiğinizi, dokunduğunuzu, tattığınızı ve koklad ığınızı fark edin.

Düşüncelerin hâlâ sizinle olduğunu fark edin. Hiç değişmediklerine dikkat edin ve tam olarak ne dediklerini biliyorsunuz; peki, onları yüzünüzün önünde tutmak yerine kucağınıza koyduğunuzda etkileri azalıyor mu?

Şimdi, kâğıda, bu düşüncelerin hemen altına bir çöp adam çizin (ya da sanatsal beceriniz yüksekse bir çizgi film karakteri de olabilir.) Şimdi sanki çöp adam tarafından düşünülüyormuş gibi bu kelimeleri bir konuşma balonu içine alın. Şimdi "çiziminize" bakın: Düşüncelerinizi böyle gördüğünüzde onlarla ilişki kurma şeklinizde bir değişiklik oluyor mu?

Bunu farklı düşünceler ve çöp adamlarla birkaç kez deneyin. Çöp adamınıza farklı yüzler koyun; gülen yüz, üzgün yüz veya büyük dişleri ve dikenli saçları olan bir yüz. Aynı düşünce baloncukları ile düşünen bir kedi, köpek veya çiçek çizin. Yaptığınız bu uygulama düşüncelerin etkisini değiştirir mi? Bunları yapmak düşünceleri kelimeler olarak görmenize yardımcı oluyor mu?

Bilgisayar Ekranı

Bu egzersizi, zihninizde canlandırarak veya bir bilgisayarda yapabilirsiniz. Düşüncenizi ilk önce bilgisayar ekranında siyah renkli, standart küçük harflerle yazın (veya hayal edin). Ardından onunla oynayın. Farklı renklere, yazı tiplerine ve boyutlara dönüştürün ve her değişikliğin ne etki yarattığına dikkat edin. (Kırmızı, kalın büyük harfler bazen insanları kancaya takar. Öyle olduğunu fark ederseniz küçük harfli soluk pastel bir renge geçin.)

Ardından metni tekrar siyah, küçük harfe çevirin.

Ve şimdi şekliyle oynayın:

- Kelimelerin aralarına büyük boşluklar koyun.
- Kelimelerin arasındaki boşlukları kaldırın, böylece uzun tek bir kelime oluşturun.
- Ekranda dikey olacak şekilde yerleştirin.

Son olarak onları normal şekillerine geri koyun.

Şimdi bu düşüncelerle nasıl bir ilişki kuruyorsunuz? Bunların kelimeler olduğunu görmek öncesine göre daha kolay mı?

Karaoke Topu

Düşüncelerinizin bir karaoke ekranında kelimeler olduğunu hayal edin. Ekranda kelimeden kelimeye atlayan bir "zıplayan top" hayal edin. (İsterseniz kendinizi sahnede şarkı söylerken hayal edin.) Bunu farklı düşüncelerle birkaç kez tekrarlayın.

Ayarları Değiştirme

Düşüncenizi çeşitli, farklı ortamlarda hayal edin. Her birini hayal etmek için yaklaşık beş ila on saniye ayırın, sonra diğerine geçin. Düşüncenizi aşağıdaki şekillerde yazılı olarak görün:

- Bir çocuk kitabının kapağında eğlenceli, renkli harflerle,
- bir restoran menüsünde şık grafikler olarak,
- doğum günü pastasının üzerinde krema olarak,
- bir kara tahta üzerinde tebeşirle, bir tişört üzerinde slogan olarak.

GÖRÜNTÜLERLE ÇALIŞMA

Yukarıdaki yöntemlerin çoğunu imajlar için uyarlayabiliriz. Örneğin imajları TV, bilgisayar ve akıllı telefon ekranında hayal edebilirsiniz. Renkleri, boyutları, kontrastı, doygunluğu ve parlaklığı ile oynayabilirsiniz. Metin veya altyazı ekleyebilirsiniz. Bunları farklı ortamlarda da görselleştirebilirsiniz: Bir kitap, kartpostal veya tablo üzerinde, yanından geçtiğiniz bir reklam panosunda ya da gökyüzünde salınan bir uçurtmanın üstünde.

Eğlenceli İşitsel Teknikler

Şimdi düşüncelerinizin işitsel özellikleriyle oynayın ve aradaki farkı görün. Onları ses, gürültü veya konuşma olarak algılamanıza yardımcı oluyor mu?

Aptal Sesler

Düşüncenizi aptalca bir sesle söyleyin; sessizce ya da yüksek sesle. (Yüksek sesle bağırmak genellikle daha faydalıdır, ancak tabii ki uygun bir zaman ve yer seçmeniz gerekir.) Bir çizgi film karakterinin, film yıldızının, spor yorumcusunun veya aşırı aksanlı birinin sesini seçebilirsiniz. Birkaç farklı ses deneyin ve neler olduğunu fark edin.

Yavaş ve Hızlı

Düşüncenizi, sessiz ya da yüksek sesle, önce çok yavaş sonra süper hızlı bir şekilde söyleyin (böylece bir sincap gibi ses çıkarırsınız).

Şarkı Söyleme

Düşüncelerinizi sessizce veya yüksek sesle "Mutlu Yıllar" melodisiyle söyleyin. Sonra birkaç farklı melodi ile deneyin.

Akıllı Telefon Uygulamaları

Düşüncenizi, sesinizi eğlenceli bir şekilde değiştiren bir akıllı telefon uygulamasında yüksek sesle söyleyin.

Örneğin "Süper Ses Değiştirici (Orijinal adı: Super Voice Changer)" uygulaması konuşmanızı Darth Vader'ın, Wall-E'nin, Donald Duck'ın sesiyle ve başka birçok sesle değiştirebilir. Ve "AutoRap" uygulaması söylediğiniz her şeyi arka planda davul ve müzik eşliğinde bir rap şarkısına dönüştürür.

Kendi Tekniklerinizi Yaratın

Şimdi kendi tekniklerinizi icat edin. Düşüncenizi "görebileceğiniz" veya "duyabileceğiniz" yeni bir bağlama yerleştirin. Düşüncenizi bir duvara boyanmış, bir kitap üzerine basılmış, bir balerin tütüsüne işlenmiş, bir ağaç gövdesine oyulmuş, bir uçağın arkasında asılı bir pankart üzerinde, kaslı birinin kolundaki dövmede ya da güzel bir italik yazıyla mürekkeplenmiş orta çağ el yazması olarak gözünüzde canlandırabilirsiniz. Onu boyayabilir, çizebilir veya onun heykelini yapabilirsiniz. Onun zıpladığını veya dans ettiğini hayal edebilirsiniz ya da bir filmin jeneriği gibi bir TV ekranından aşağı doğru hareket ettiğini hayal edebilirsiniz. Alternatif olarak, düşüncenizin, Shakespearevari bir aktör tarafından okunduğunu, bir podcastte dinlediğinizi, bir robottan yayılan sesle söylendiğini veya bir rock yıldızı tarafından seslendirildiğini hayal edebilirsiniz. Yani yaratıcı olun, kendi eğlenceli ayrışma yönteminizi icat edin ve danışanların da aynısını yapmalarını teşvik edin.

Ödev

Danışanlara, her fırsat bulduklarında eğlenceli bir ayrışma uygulaması yapmalarını önerebiliriz. Bu beceri, genellikle kancadan kurtulmakta en fazla zorlandıkları anlarda işe yarayacaktır. Örneğin zaten başka bir ayrışma yöntemi kullanmış olmalarına rağmen hâlâ kancadalarsa, en zorlayıcı düşüncelerden birini seçip onunla oynamaya başlayabilirler. Sonra başka birini seçerler ve böyle devam ederler.

Ayrışma Beğeni Şirketi

Altı temel ACT sürecinin tümü önemlidir; hepsi birbiriyle bağlantılıdır ve hepsi birbirini güçlendirir. Terapistler bazen bir sürece aşırı güvendikleri için

diğerlerini yetersiz kullanıp sıkışıp kalırlar. Korkunç bir çocukluk travması olan ve "Ben değersizim ve yaşamayı hak etmiyorum." gibi temel bir inanca sahip bir danışan düşünün. Bu kişi tekrar tekrar bu inançla birleşir ve bu durum kendine zarar verme davranışını ciddi şekilde tetikler. Bu durumda ayrışma becerilerinin tek başına çalışılması yeterli olmaz. Ayrışma kesinlikle yardımcı olacaktır ama aynı zamanda kendine şefkat, değerler, kabul, çapa atma ve benzeri şeyleri de çalışmamız gerekecektir.

Bundan bahsediyorum, çünkü terapistlerin bazen "Birçok ayrışma stratejisi denedim ama bir yere varamadım." şeklinde şikâyet ettiği oluyor. Bu, modelin diğer parçalarının da seansa getirilmesine ihtiyaç olduğunun göstergesidir. Örnek olarak dalkavukluk etmek (yani insanları aşırı memnun etme) ve mükemmeliyetçilik gibi konularda önemli bir faktör olan kurallarla birleşmeyi düşünün.

Danışanlar "Bunu mükemmel yapmalıyım, hata yapmamalıyım." (mükemmeliyetçilik) veya "Herkesi mutlu etmeliyim; benim ihtiyaçlarım önemli değil." (dalkavukluk) kuralları ile birleşme halindeyse, üç strateji özellikle önemli ve faydalıdır:

1. Kuraldan ayrışma (*fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik*).
2. Bu kuralların altındaki değerleri bulma ve bunları yaşatmanın esnek yollarını keşfetme.
3. Kaçınılmaz olan rahatsızlığa alan açma ve kendinize karşı nazik olma.

Haydi, bu stratejileri biraz detaylandıralım.

Kuraldan ayrışma (fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik) Şimdiye kadar fark etme, adlandırma ve normalleştirme hakkında yeterince şey okudunuz. O halde doğrudan amaç ve işlerlik konusuna geçelim. Mükemmeliyetçi kurallar birçok yararlı amaca hizmet edebilir: Sizi çok çalışmaya, üretken olmaya ve kaliteli işler üretmeye motive edebilir; sizi hata yapmaktan veya düşük performans göstermekten korur; övgü, onay veya saygı kazanmanızı sağlar; önemli hedeflere ulaşmanıza yardımcı olur ve kendi imajınızı verimli, üretken, güvenilir olarak yükseltirken, "Ben değersizim." gibi olumsuz bir benlik kavramından kurtulmanıza yardımcı olur.

Benzer şekilde, insanları memnun etme kuralları sizi başkalarına bakmanız ve onlarla ilgilenmeniz için motive edebilir; sizi, reddedilmekten veya düşmanlıktan korur, onay, sevgi veya takdir kazanırsınız; çatışmalardan kaçınmanıza ve ilişkilerde olumlu etkileşimi artırmanıza yardımcı olur ve sevecen, kibar, yardımsever, "verici" bir kişi olarak kendi imajınızı güçlendirirken, aynı zamanda "Ben sevilmez biriyim." gibi olumsuz bir benlik kavramından kurtulmanıza yardımcı olur.

Bu faydaları ortaya çıkardıktan, normalleştirdikten ve değer verdikten sonra şöyle özetleyebiliriz: "Bu kurallara uymanın gerçek getirileri var. Bu sizin zihniniz; sizi istemediğiniz şeylerden koruyor ve istediğiniz şeyleri elde etmenize yardımcı oluyor." Buradan işlerliğe dönebiliriz. Danışanlar, bu kuralları katı bir şekilde uyguladıklarında, yani onlara her zaman uyulması gereken yasalar gibi davrandıklarında ödedikleri önemli bedellerin farkına varmalarına yardımcı oluruz. Bu bedeller kronik stres, yüksek kaygı seviyesi, tükenme, zorlayıcı ritüeller, motivasyon eksikliği veya depresyon olabilir. Bununla birlikte bu kurallara uymak olumsuz benlik kavramlarını uzun vadede pekiştirir. Örneğin başarı ile ilgili mükemmeliyetçi kurallara uymak, "Sadece iyi sonuçlar aldığımda bir değerim var; başarısız olduğumda değersizim." inancını pekiştirir. Aynı şekilde, başkalarını her zaman memnun etmekle ilgili kurallara uymak, "Ben önemli değilim, benim ihtiyaçlarım önemli değil." inancını besler.

Danışanlar bu uzun vadeli bedelleri fark ettiğinde daha uygulanabilir alternatifler düşünebiliriz. Ve "Bu kurala uymanın pek çok faydası var ve belli ki bunları kaybetmek istemiyorsunuz. Peki ya bu avantajların çoğunu korumanın ve aynı zamanda bu kuralları biraz esnetmeye başlamanın bir yolu varsa?" deriz. Bu, doğal olarak bizi bir sonraki stratejiye yönlendirir...

Altta yatan değerleri bulun ve bunları yaşatmanın esnek yollarını keşfedin. Bu katı kuralların altındaki değerleri bulmak için biraz nazik ve şefkatli bir araştırma yeterli olur. Mükemmeliyetçilikte genellikle verimlilik, güvenilirlik, yetkinlik ve sorumluluk gibi değerler buluruz. İnsanları memnun etmede çoğunlukla kendini koruma, paylaşma, önemseme ve yardım etme gibi değerleri buluruz. Amacımız, bu değerlere uygun esnek eylemler sergilemek, bunlara uygun hareket ederek iyilik halimizi ve yaşam kalitemizi artırmaktır.

Kaçınılmaz rahatsızlıklara alan açın ve kendinize karşı nazik olun. İnsanlar katı kurallarını eğmeye veya onlara itaatsizlik etmeye başladığında her türlü rahatsız edici düşünce ve duygu ortaya çıkar: korku, endişe, gerekçe sunma gibi. Bu kaçınılmazdır; konfor alanımızdan çıktığımızda rahatsızlık duyarız. Yani tüm bu zor düşünce ve duygularla baş etmek için kabul ve kendine şefkat becerileri esastır.

Açıkçası, yukarıda bu konularda kısaca özetlenen stratejilerden çok daha fazlası var. Örneğin danışanın benlik kavramıyla çalışabilmek için bağlamsal benlik ve kendine şefkati sunmamız gerekir. Ayrıca, sert bir şekilde kendini eleştiri sıklıkla katı kural takibine eşlik eder ve bazı danışanlar (özellikle mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olanlar) bunun, kendilerini önemsedikleri şeyleri yapmaları için motive ettiğini söylerler. Bu ortak düğüm noktasını on dördüncü bölümde ele alacağız.

Buradaki kilit nokta, ayrışmanın tek başına işe yaramasının yanında diğer temel süreçlerle birleştirildiğinde çok daha güçlü bir etkiye sahip olmasıdır. Bu yüzden, ilerleme kaydedemediğiniz durumlarda diğer süreçleri de dâhil ettiğinizden emin olun. (Ve katı kurallarla çalışmak konusunda hâlâ açsanız on dördüncü bölümdeki "İyiliği Hak Etmiyorum" kısmına, on beşinci bölümdeki, insanları memnun etmekle ilgili olan "Motivasyonu Açıklığa kavuşturmak" kısmına ve yirmi sekizinci bölümdeki "Sakın Güvenme Kuralından Ayrışma" kısmına bakabilirsiniz.)

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerin on birinci bölümünde (http://www.ImLearningACT.com adresindeki ücretsiz kaynaklardan indirilebilir) "Düşünceleri Duymak"ın bir metnini ve ses kaydını; "Düşüncelerle Oynamak" konulu bir danışan broşürünü ve yukarıda belirtilen stratejilerden bazılarının kullanıldığı "Zihnini Önleme (Orijinal adı: Preempting Your Mind") adlı bir e-kitabın bağlantısı bulacaksınız.

Ana Fikir

Düşünceleri Duymak, Akıntıdaki Yapraklar ve Nehirden Çıkmak gibi alıştırmalar; ruminasyon, endişe etme veya "düşüncelerimizde kaybolduğumuz"

sayısız durum için güçlü bir panzehirdir. Eğlenceli ayrışma teknikleri de etkili olabilir, ancak değersizleştirme algısını önlemek için özellikle travmayla ilgili sorunlarla uğraşan danışanlarda bunları kullanırken dikkatli olmamız gerekir. Düşünceleri yazmak, fiziksel hareket ve farkındalığı genişletmeye gelince; bunları alet setinizin en üstünde tutun, çünkü bunlar hemen hemen her şeyden ayrışmayı kolaylaştırabilir (özellikle de çapa atma ile birleştirildiğinde).

12. BÖLÜM

Savaş Alanından Ayrılmak

İstenmeyen düşünceler ve duygular ile sürdürülen savaşın birtakım bedelleri vardır. Gerçek dünyadaki savaşlar gibi, içsel deneyimlerimiz ile savaşmak da yorucudur ve ağır kayıplara yol açar. Ve hepimiz, bir dereceye kadar yaşantısal olarak kaçınıyor olsak da (bu son derece normal) kaçınma eğilimi ne kadar fazlaysa kaçınmanın yarattığı sorunlar da o kadar fazla olur.

Ne yazık ki danışanlar için istenmeyen içsel deneyimler düşmandır ve bu deneyimlere karşı sadece iki seçenekleri vardır: Savaş ya da kaç. Danışanlarımızı üçüncü bir seçeneğin varlığından, yani "kabul"den haberdar edebilmek için hâlihazırda kullandıkları diğer iki baş etme yöntemine olan bağlılıklarını zayıflatmaya ihtiyacımız var. Biz bunu yaparken kullandığımız sürece "yaratıcı umutsuzluk" diyoruz.

Yaratıcı Umutsuzluk

Yaratıcı umutsuzluk; duygusal kontrol gündeminde bir umutsuzluk duygusu yaratmak demektir: "*Nasıl hissettiğimi kontrol etmeliyim; bu kötü duygu ve düşüncelerden kurtulmalı ve onların yerine iyilerini koymalıyım.*" Bildiğiniz gibi bu gündem pek çok işlevsiz eylemi körükler: Kendine zarar verme, yakınlıktan kaçınma, sosyal geri çekilme ve benzeri. Nazik ve şefkatli bir şekilde danışanın bu gündemi ile bağını zayıflatıp onları yeni bir alternatife yaklaştırmak istiyoruz: Kabul.

Yaratıcı umutsuzluk (YU) için nadiren bir defalık bir uygulama yeterli olur; genellikle birkaç kez tekrarlamamız gerekir. (Ama her defasında daha

hızlı ve daha kolay bir hal alır.) TOACT'taki tüm egzersizler gibi bunu yapmanın da çeşitli yolları vardır ama tüm YU müdahaleleri üç temel soruya indirgenebilir: Ne yapmayı denediniz? İşe yaradı mı? Neye mal oldu?

Ne Yapmayı Denediniz?

İlk yaratıcı umutsuzluk sorusu; *"Bu zor düşünce ve duygulardan kurtulmak için şimdiye kadar neler denediniz?"* şeklindedir. Örneğin:

Danışan: Bu şekilde hissetmekten bıktım. Tekrar normal hissetmek istiyorum.

Terapist: Elbette tekrar normal hissetmek istiyorsunuz. Bu düşünceler sizi uzun zamandır rahatsız ediyor.

Danışan: Peki onlardan nasıl kurtulurum?

Terapist: Pekâlâ (*aydınlatılmış onama atıfta bulunarak*,) hatırlarsanız buradaki çalışmamızın büyük bir kısmı zor duygular ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilmek için yeni beceriler öğrenmekle ilgili: Üzerinizdeki etkilerini zayıflatarak rahatsız etme potansiyellerinin azalmasını sağlayan beceriler.

Danışan: Evet istediğim bu. Hadi yapalım.

Terapist: Tamam. Lakin sorun şu ki zaten denediğiniz şeyleri tekrar deneyerek zaman kaybetmek istemiyorum. Size daha önce denediklerinizden tamamen farklı yeni araçlar ve stratejiler sunmak istiyorum. O halde, bununla baş etmek için şimdiye kadar neler yaptığınızı netleştirmek için birkaç dakikamızı ayırabilir miyiz? Bu düşünce ve duygulardan nasıl kurtulmaya çalıştınız?

Bu noktada, danışanları uyguladıkları tüm stratejileri hatırlayabilmeleri hususunda teşvik ederiz. Bunu yapmanın en kolay yollarından biri, "DÇDM'ye Katılındır (Orijinali: Join the DOTS- Distraction, Opting out, Thinking, Substances and other) (Harris, 2009a)." DÇDM: D-dikkat dağıtmak, Ç-çekilmek, D-düşünme, M-maddeler ve diğer stratejiler anlamına gelmektedir. ("DÇDM'ye Katılın alıştırması için Ekstra İçeriklere göz atabilirsiniz.)

Bu süreç boyunca açık, meraklı ve şefkatli bir tutumda oluruz. Danışanın kullandığı hiçbir stratejiyi "iyi", "kötü", "doğru", "yanlış", "olumlu" veya "olumsuz" olarak asla yargılamayız. Bunları sadece işlerlik açısından ele alırız. Diyelim ki danışan az önce bahsettiği bir davranışa atıfta bulunarak "Bunu yapmakta yanlış bir şey var mı?" diye sordu. Kesinlikle hemen, samimi bir şekilde "Hayır, kesinlikle yok. Sadece daha önce denediğiniz şeyleri bulmaya çalışıyorum; böylece farklı bir şeyler denediğimizden emin olabiliriz.

Genel olarak her bir DÇDM kategorisi için iki ila üç dakika; toplamda sekiz ila on dakika yeterlidir (Temel kural; danışan ne kadar az kaçıngansa; DÇDM için gereken süre o kadar kısalır.)

D-Dikkat Dağıtma (D: DISTRACTION)

Çoğu danışan dikkatini istenmeyen düşüncelerden uzaklaştırmak için birçok farklı yönteme sahiptir fakat çoğunlukla bunların farkında değildir. Bu yüzden onlara şunu sorarız: "Hiç bu düşünce ve duygulardan kendinizi uzaklaştırmaya çalıştınız mı?" Gerekirse onları şöyle destekleriz: "Televizyon izleyerek, müzik dinleyerek, evden çıkarak, kendinizi meşgul ederek, bilgisayar oyunları oynayarak veya kitap okuyarak?"

Ç-Çekilmek (O: OPTING OUT)

"Çekilmek"; insanlar, ortamlar, nesneler, olaylar gibi çevremizdeki her şeyden alenen kaçınmanın günlük dildeki karşılığıdır. "Çoğumuz zor duyguları tetikleyen karşılaşmalardan kaçınmaya çalışırız. Merak ediyorum, bu rahatsız edici düşünceleri ve duyguları ortaya çıkaran şeylerden; yani durumlardan, insanlardan, yerlerden, olaylardan ya da faaliyetlerden uzak durmayı denediniz mi? Bu tür şeyleri ertelediğiniz oldu mu? Nelerden vazgeçtiniz? Nelerden uzak duruyorsunuz?"

D-Düşünmek (T: THINKING)

Bu basamağı şu şekilde açıklayabiliriz: "Çoğumuz zaman zaman düşünerek acımızdan kurtulmaya çalışırız. Bunu hiç denediniz mi? Yararlı bulduğunuz herhangi bir düşünme stratejisi var mı?" Daha sonra bazı yaygın düşünme stratejilerini listeleyebiliriz. Örneğin: Sizden daha kötü durumda olan

insanları düşünmeyi denediğiniz oldu mu? "Olumlu düşünme"ye ne dersiniz? Hiç düşüncelerinize itiraz etmeyi, onların yanlış olduğunu onlara kanıtlamayı denediniz mi? Veya düşünceleri kafanızdan atmaya çalıştınız mı? Ya da sadece onun hakkında "düşünmemeyi"? Olumlama yapmayı hiç denediniz mi?

M-Madde Kullanımı ve Diğer Yöntemler (S: SUBSTANCES)

Sonra şunu diyebiliriz: "Neredeyse hepimiz zaman zaman kendimizi iyi hissetmek için vücudumuza birtakım maddeler alırız; bu, ister uyuşturucu ve alkol ister çikolata ve kahve olsun. Bunu yapmayı hiç denediniz mi? Ne tür maddeler?" Burada danışanlar nadiren yönlendirmeye ihtiyaç duyarlar, ama gerekirse sorabiliriz: Hiç esrar ya da alkol denediniz mi? Nikotin? Çay veya kahve? Şeker? Çikolata? Pizza? Dondurma? Yatıştırıcı ilaçlar? (Terapistler bazen danışanların reçeteli ilaçlarından bahsetmesinden rahatsızlık duyarlar: Bununla ilgili bilgi için Ekstra İçeriklere bakınız.)

Son olarak, "Bu hislerden biraz olsun kurtulmak için kullandığınız başka stratejiler var mı?" diye sorarız. Onları aklından çıkarmak ya da bir süreliğine onlardan kaçmak? Özellikle, danışanın önceden bahsettiği problemli davranışları için -kendine zarar verme gibi- kendine yardım kitaplarından veya önceden aldıkları terapi modellerinden öğrendikleri stratejileri; arkadaşlarından veya ailelerinden aldıkları önerileri sorabiliriz.

İşe Yaradı mı?

Daha sonra danışanın kullandığı stratejileri normalleştirir ve onlara değer veririz. Ardından şefkatli bir şekilde danışanın stratejilerinin uzun vadeli sonuçlarını ele alırız.

Terapist: Bahsettiğiniz bu stratejilerin çoğu son derece yaygın, hemen hemen herkes bu stratejileri bir dereceye kadar kullanıyor. Ve kısa vadede bunlar oldukça iyi çalışır. Sizi biraz rahatlatır, acıyı azaltır, biraz daha iyi hissetmenizi sağlar. Ama uzun vadede neler olur?

Danışan: Ne demek istediniz?

Terapist: Şöyle ki uzun vadede bu stratejilerden herhangi biri, kalıcı ola-

rak işe yarıyor mu, yani bu zor düşünce ve duygular tamamen ortadan kalkıyor mu? Bir daha geri dönmeyecek şekilde.

Danışan: Belli ki hayır, yoksa burada olmazdım.

Terapist: Doğru. Bu gerçekten önemli bir nokta. Uzun süredir bunun üzerinde çalışıyorsunuz; yani gerçekten çok sıkı bir çalışma ve yaptığınız tüm bu şeyler bir bakıma kısa vadede işe yarıyor ama uzun vadede acı verici bu şeyler geri dönmeye devam ediyor.

Neye Mal Oldu?

Yaratıcı umutsuzlukta üçüncü soru klişedir. Şefkatli bir şekilde "Çoğumuz bu stratejilerin bazılarının uzun vadede olumsuz sonuçları olduğunu görüyoruz. Merak ediyorum, bunu siz de fark ettiniz mi? Örneğin sağlığınıza veya esenliğinize yönelik maliyetler; ilişki sorunları, iş sorunları, finansal maliyetler gibi herhangi bir olumsuz sonuç." Ardından danışanın bu stratejilere aşırı güvenmenin gerçek maliyetleri hakkında fikir sahibi olmasına yardımcı olmak için birkaç dakika ayırırız.

Bu noktada kısa bir hatırlatma: Düşük düzeydeki bir yaşantısal kaçınma genellikle sorun olmaz ve hatta yaşamı iyileştirebilir. Ancak yüksek seviyelerdeki kaçınmanın bedeli de yüksek olur. Bu sebeple DÇDM'nin her bir kategorisindeki bu maliyetleri ortaya çıkarırız. Örneğin: "Kullandığınız birkaç dikkat dağıtma stratejisinden bahsettiniz. Bunları kullanmanın herhangi bir maliyeti oldu mu? İlişkilerinizde sorunlara neden oldular mı? Sağlık sorunları? İş sorunları? Mali sorunlar?"

Her DÇDM kategorisi için vurgulamak istediğimiz belirli maliyetler vardır:

Dikkat dağıtmak: "Bu strateji, hiç zamanınızı veya enerjinizi boşa harcadığınız hissine yol açtı mı; sanki zamanınızı gerçekten önemli ve sizin için anlamlı olan şeylere harcamıyormuşsunuz gibi bir hisse? Ya da boşa harcanan para veya enerji duygusu? Ya da hayatı kaçırmak gibi?

Çekilmek: "Bu strateji, hiç fırsatların kaçmasına neden oldu mu? Ya da önemli ve anlamlı insanları, yerleri, durumları ya da etkinlikleri kaçırma duygusu? Peki, hayatın daraldığı hissi?"

Düşünmek: "Hiç düşüncelerinize çok fazla zaman ayırdığınız oluyor mu? Belki hayatı kaçırıyorsunuz. Ya da yaptığınız işe odaklanmak zor geliyor. Hiç sabahın üçünde bunu düşünerek uyandınız mı?"

Madde kullanımı: "Bunlar sağlığınıza herhangi bir şekilde zarar verebilir mi? Başka maliyetleri var mı? Finansal veya işle ilgili maliyetler? İlişkileriniz üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi var mı?

Toplamda on ya da on beş maliyet belirleyebilirsek bu yeterli gelir. Bu uygulama genelde üç ile altı dakika alır.

Sıkı Çalıştınız!

Şimdi de danışanın açık yüreklilikle göstermiş olduğu bu çabayı onaylama zamanı:

Terapist: Bunun üzerinde gerçekten çok çalıştınız. Acı verici bu düşünce ve duygulardan kaçınmak ve kurtulmak için çok ama çok çaba sarf ettiniz. Hiç kimse tembel biri olduğunuzu iddia edemez! Çok fazla emek harcadınız. Ve kimse bunu aptalca bulamaz, çünkü hepimiz bunları yapıyoruz. Hepimiz dikkatimizi dağıtmaya çalışır ve zor şeylerden kendimizi çekeriz. Hepimiz acıdan kurtulmanın yollarını düşünürüz ve hepimiz aspirin ya da çikolata bile olsa acıdan kurtulmak için şu ya da bu şekilde maddeler alırız. Neden? Çünkü etrafımızdaki herkes; arkadaşlar, aile, doktorlar, fitness dergileri bu stratejileri öneriyor... Bu, geleneksel bir bilgelik, değil mi? Herkesten aynı tavsiyeleri alırız: "Bu düşünce ve duyguları ortadan kaldır."

Danışan: Bunun yanlış olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Terapist: Hiç de değil. Diyorum ki sen, ben ve tanıdığım herkes hayatımız boyunca bizi bu mesajla bombalayan bir kültürün içinde yetişti. Yani tüm bunları yapıyor olmamız son derece doğal. Ayrıca kısa vadede bizi rahatlatıyorlar. Böyle davranmayı sürdürmemizin nedeni bu. Ama uzun vadede bunun bedelleri var. Bu stratejilerin bazılarının dezavantajları var. Uzun vadede ciddi bedelleri var. Demek istediğim, bu yöntemler uzun vadede sana gerçekten istediğin gibi bir hayat sağlıyorlar mı?

Pratik Öneri

Bazen bir danışan, "Öyleyse bunları kabul edip devam etmem mi gerekiyor?" veya "Peki ne yapalım; vaz mı geçelim?" diyebilir.

Danışana; "Hayır hiç de değil. Sanırım siz bunu çoktan denediniz? (*Danışan, evet der.*) Ve bu size istediğiniz yaşam tarzını sağlayabildi mi? (*Danışan, hayır der.*) Tamam, o halde bu da kullanmayacağımız başka bir strateji." diye cevap verebiliriz.

Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz?

Bu noktada danışanların çoğu duygusal bir yanıt verir; genellikle üzüntü, öfke veya endişe gibi. Ancak bu, genellikle bir ferahlama ile karışıktır, çünkü burada danışanın deneyimine güçlü bir şekilde değer veririz: Ne kadar çaba gösterdiğini (genellikle iyi niyetli kaçınma tavsiyelerine uyarak) ve bu çabanın uzun vadede ona istediğini vermediğine dair acı gerçeği görürüz.

Tepkilerini ölçmek için, "Şu anda nasıl hissettiğinizi merak ediyorum. Pek çok insan için bu süreç üzüntü, endişe ya da öfke uyandırır; sizin için de böyle bir şey söz konusu mu?" diye sorar ve bildirdikleri duygular ne olursa olsun onları normalleştiririz: "Bu tamamen doğal bir tepki. Kendi hatanız olmamasına rağmen bir kısır döngüde sıkışıp kaldınız ve bununla yüzleşmek çok acı verici. İnsanı yaralıyor." (Ve elbette duygular bunaltıcıysa çapa atarız veya danışan sert, kendini eleştiren düşüncelerle birleşme halindeyse - "Ben bir kaybedenim. Bu, benim ne kadar aptal biri olduğumu kanıtlıyor." - ayrışmaya geçeriz. Ancak bu tepkiler nadirdir.)

Radikal Bir Şeyler Denemeye Açık mısınız?

Savaşın bedelini belirlediğimize göre şimdi savaş alanından ayrılmayı önermemizin zamanı geldi. Şöyle diyebiliriz: "Bu şeylerden kurtulmak için uzun zamandır çok uğraşıyorsunuz ve bu size gerçekten çok zarar veriyor. Farklı bir yol denemeyi isteyip istemediğinizi merak ediyorum. Size tanıtmak istediğim beceriler daha önce bahsettiklerimizden tamamen farklı. Duygularınıza yanıt vermenin yepyeni bir yolu. Buna hazır mısınız?"

Pek çok danışan "Evet!" diyecektir, bazıları emin olmadıklarını söyleyecek, birkaçı endişe ile "Bu nasıl bir şey?" diye soracaktır. Ne derlerse desinler, "Pekâlâ, izin verin, size neden bahsettiğimi anlatmama yardımcı olacak küçük bir alıştırmayla devam edelim." diyerek devam ederiz.

Mücadeleyi Bırakmak

Yaratıcı umutsuzluğun ardından kabule giden yolu gösteren, zor düşünce ve duygular ile mücadeleyi bırakmakla ilgili bir metafor sunarız. Bu noktada en sevdiğim metafor Kâğıt İtme (ikinci bölüm), çünkü bu metafor, yaşantısal kaçınmanın maliyetini ve kabulün yararlarını kolayca deneyimlememizi sağlar. Egzersizin sonunda kâğıt hâlâ buradadır, yani, mücadele ederek istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulamayacağımızı vurgular. Onları kovmak veya yok saymak da mümkün değildir. Bu egzersiz, acı veren duyguların aslında değerli mesajlar içerdiğini ama acı veren düşünce ve duygulardan kurtulmaya çalışırken bu değerli mesajları fark edemeyeceğimizin altını çizmektedir.

Kâğıt İtme egzersizinin uygun olmadığı durumlarda (örneğin danışanın veya terapistin boyun veya kol ile ilgili sağlık sorunları varsa,) alternatif olarak "Mücadele Düğmesi Metaforu"nu (Harris, 2007) kullanırız.

Mücadele Düğmesi Metaforu

Terapist: Kafanızın arka tarafında bir "mücadele düğmesi" olduğunu hayal edin. Bu düğme açıldığında karşılaştığınız herhangi bir fiziksel ya da duygusal acıya karşı mücadele içindesiniz demektir: Rahatsızlık veren durum ne olursa olsun, ondan kaçmak veya kurtulmak için elimizden gelen çabayı gösteririz.

Ortaya çıkan şeyin kaygı olduğunu varsayalım (*Bunu danışanın sorununa uyacak şekilde değiştiririz: Kaygı yerine öfke, üzüntü, acı veren hatıralar, içme dürtüsü gibi.*) Mücadele düğmem açıksa, o zaman kesinlikle bu duygudan kurtulmam gerek! Oh, hayır! İşte yine o korkunç his. Neden sürekli geri geliyor? Ondan nasıl kurtulurum? Of, şimdi kaygımla ilgili kaygılıyım!

Diğer bir değişle kaygım daha da kötüleşti. Oh, hayır! Kötüye gidiyor! Neden hep böyle oluyor? Şimdi daha da tedirginim.

Of, endişem yüzünden öfkelenebilirim: Bu, hiç adil değil. Neden sürekli aynı şey oluyor? Ya da kaygım yüzünden depresyona girebilirim: Tekrarlamasın lütfen! Neden hep böyle hissediyorum? Ve tüm bu ikincil duygular yararsız, tatsız, enerjimi ve hayat neşemi sömürüyorlar. Ve bil bakalım daha sonra ne oluyor? Bu konuda endişeleniyor veya depresyona giriyorum! Bu bir kısır döngü!

Bu kez mücadele düğmemin kapalı olduğunu varsayalım. Bu durumda hangi duygu ortaya çıkarsa çıksın, ne kadar tatsız olursa olsun onlarla mücadele etmiyorum. Kaygı göstergem yüksek ama onunla mücadele etmiyorum. Sanki midemde bir düğüm, göğsümde bir sıkışma var. İşte, terli avuç içi ve titreyen bacaklar. İşte bak, zihnim bana bir sürü korkunç hikâye anlatıyor. Ve ben bunu sevmiyorum, bundan hoşlanmıyorum. Hâlâ çok rahatsız edici. Ama bununla mücadele ederek zamanımı ve enerjimi boşa harcamayacağım. Bunun yerine kollarımın ve bacaklarımın kontrolünü ele alacağım. Enerjimi, daha anlamlı ve yaşamımı iyileştiren bir şeyler yapmaya harcayacağım.

Mücadele düğmesi devre dışı olduğundan, kaygı seviyemiz durumun gerektirdiği şekilde yükselebilir ya da düşebilir. Bazen yüksek bazen düşük olacak, bazen geçecek bazen de bir süre aynı seviyede kalacak. Ama harika olan şey bunu kontrol etmek için artık enerjimizi boşa harcamıyor oluşumuzdur. Böylece enerjimizi hayatımızı harika kılacak diğer şeyleri yapmak için harcayabiliriz.

Ama mücadele düğmesini açmak duygu yükseltici gibi çalışır: Öfkemiz hakkında öfkemizin, kaygımız hakkında kaygımızın, depresyonumuz hakkında depresyonumuzun ve suçluluk duygumuz hakkında suçluluğumuzun şiddeti daha da artar. (*Bu noktada danışanın bunun hakkındaki duruşunu kontrol etmek için "Bu, size nasıl geliyor?" sorusu yöneltilebilir.*)

Mücadele olmadan, kim olduğumuz ve yaptığımız şeyle ilgili doğal bir rahatsızlık seviyesinde oluruz. Ancak mücadele etmeye başladığımız an rahatsızlık seviyemiz hızla artar. Duygularımız şiddetlenir, daha yapışkan ve karmaşık bir hal alır;

süresi uzar ve davranışlarımız üzerinde daha fazla etki sahibi olurlar. Bu yüzden mücadele düğmesini nasıl kapatacağımızı öğrenmek hayatımızda büyük bir fark yaratır. Eğer sen de istersen bunu nasıl yapacağını sana gösterebilirim.

Mücadeleyi bırakmak için diğer popüler metaforlar arasında "Canavarla Halat Çekme" ve "Bataklıkta Mücadele" yer alır (Hayes ve arkadaşları, 1999; her ikisini de Harris'in *ACT'i Kolay Öğrenmek* kitabının ikinci basımının 106-108. sayfalarında bulabilirsiniz.) Tüm bu metaforlar "kabul" kavramıyla da ilgilidir: Kabulün neyi içerdiği, nasıl çalıştığı ve arkasındaki mantık ile ilgilidir. Ama bu sadece bir başlangıç. Sıradaki adım, sonraki bölümde ele alınacak olan, kabul becerilerini aktif olarak öğretmektir.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerin on ikinci bölümünde, a) "DÇDM'ye Katılın" çalışma sayfasını, b) danışanlar reçeteli ilaçlardan bahsettiklerinde ne yapabileceğimizi, c) 'Mücadele Düğmesi" metaforuna ait bir YouTube videosu linkini bulabilirsiniz.

Ana Fikir

Yaratıcı umutsuzluk, duygusal kontrol ajandasının işlerlik açısından gözden geçirilip sorgulanmasını sağlar. Bu, kabulün yolunu açar. Nazik ve anlayışlı olduğumuz sürece danışanlar bu süreci deneyimlerine değer verilmesi şeklinde görürler: Duygularını kontrol etmeye çabaladıklarını, uzun vadede bunun bir işe yaramadığını ve işlerin daha da kötüye gittiğini görürler.

İlk olarak üç temel soruya cevap ararız: Ne yapmayı denediniz? İşe yaradı mı? Neye mal oldu? Daha sonra ne kadar sıkı çaba gösterdiklerini fark eder ve danışanın duygusal durumuna şefkatle değer veririz. Nihayetinde farklı bir yol denemeye açık olup olmadıklarını sorarız. Cevap "evet" ise kabul becerisini kazanmalarına yardımcı olacak, mücadeleyi bırakmakla ilgili bir metaforla devam ederiz.

13. BÖLÜM

Temas Kurmak, Alan Açmak

Tüm ACT modelinin tartışmasız en zor kısmına hoş geldiniz: Acı verici kişisel deneyimleri kabul etmek. (Ve lütfen unutmayın şu an duygulara odaklanmış olsak da bu ilkeler her türlü kişisel deneyim için -hissizlik de dâhil- geçerlidir.) Başlamadan önce dostça bir uyarı: Danışanlarla çalışırken "kabul" kelimesini kullanmamanızı tavsiye ederim, çünkü çoğu insan "kabul"ün tolerans gösterme, vazgeçme, bırakıp gitme, katlanma veya yenilgiyi kabul etme anlamına geldiğini düşünür. Bunlar yerine alan açma, savaş alanından çıkma, onu hafif/*yumuşak* bir şekilde, nazikçe tutma, etrafını yumuşatma/*genişletme*, içine nefes alma, özgürce içinizde dolaşmasına izin verme ve onu kucaklama şeklinde ifade etmek daha yerinde olur. Ayrıca bazı ACT protokollerinde kabul yerine "gönüllülük" terimini kullanılır: Düşünce ve hislere sahip olmaya gönüllü olma, onlara alan açmaya ve oldukları gibi kalmalarına izin vermeye gönüllü olma.

Okumaya devam ettikçe bu bölümün çoğunlukla, aslında kabul ile büyük ölçüde örtüşen bir kavram olan maruz bırakmaya odaklandığını keşfedeceksiniz.

Kabulün Dörtlüsü: FİAT

Fark etmek, izin vermek, ağırlamak ve takdir etmek kabulün dört önemli unsurudur (Orijinali: Acknowledge, Allow, Accommodate, Appreciate). Bunları bir metafor yardımıyla keşfedelim. Diyelim ki bir gün kapınız çalıyor ve açıyorsunuz. Sinir bozucu ama zararsız bulduğunuz Hasan Amcanızın sürpriz yapıp sizi ziyarete geldiğini anlıyorsunuz. İlk adımınız onun orada olduğunu *fark etmek* olacaktır: "Ooo, merhaba Hasan Amca!"

Hasan Amcanızı sevmiyorsunuz ve onu davet etmediğinizden eminsiniz ama işte tam karşınızda duruyor. Bu yüzden onun içeriye girmesine *izin* verirsiniz: Hoş geldin, hadi içeri buyur.

Bir sonraki adım onu *ağırlamak*tır: Onu mutfağa oturtup bir bardak çay verebilirsiniz.

Şimdi, Hasan Amca her zamanki sinir bozucu şeylerini yapmaya başlar: Nefret ettiğiniz şakaları ve hikâyeleri birbiri ardına sıralar. Aslında başlarda onu dinlemiyorsunuzdur. Ama sonra birden aklınıza Hasan Amca'nın sizin için çok sıkıntı verici bir konuda uzman olduğu gelir. Bu yüzden ona birtakım sorular sorup can kulağıyla dinleyerek cevaplarını özenle bekliyorsunuz. Ve evet, sonunda problem ile mücadelenizde işe yarayacak altın değerindeki bilgiler paylaşmaya başlıyor. Şimdi Hasan Amca'yı *takdir etmeye* başlıyorsunuz.

Bu kitabı okurken, kabulün dört önemli unsuru olan *fark etmek, izin vermek, ağırlamak ve takdir etmenin* tekrar tekrar ortaya çıktığını fark edeceğinize inanıyor ve güveniyorum. Her ne kadar onları bu sırayla takip etmek zorunda olmasak da genelde bu sırayı takip ederiz. Öncelikle istenmeyen acı verici duyguların var olduklarını *fark eder* ve var olmalarına *izin veririz*. Sonra onları *ağırlamak* için bir adım daha ileri gider, onlara yer verip bolca alan açarız.

Ve yardımları ve rehberlikleri için onları *takdir ederiz*. Bunun bir yönü; acı verici duyguların olumlu işlevlerini takdir etmekten geçer: Bu duyguların asıl amacı hayatımızı perişan etmek değildir. Duygular, geçerli bir amaca hizmet etmek için var. Diğer yön ise onlara uyum sağlamak ve bize verdiği mesajı keşfetmektir. Örneğin şu soruyu sorabiliriz: "Bu duygu size, gerçekten umursadığınız, yüzleşmeniz ya da farklı şekilde yapmanız gereken neyden söz ediyor?" Duygularımızı bu şekilde keşfetmek genellikle değerlerimiz ve ihtiyaçlarımızla derin bir bağlantı kurmamızı sağlar.

Ayrıca bazen duygunun enerjisini kullanabiliriz. Örneğin öfkenin enerjisini adalet için yapıcı bir mücadeleye; kaygının enerjisini de performansımızı artırmaya yönelik kullanabiliriz. Üzüntü gibi diğer bazı duyguların enerji düzeyimizi düşürerek "yavaşlatma" etkisi vardır. Bazen bunu dinlendirici kendindelik egzersizlerinde veya yaratıcı ya da kendi kendini dinginleştirmeye yönelik etkinliklerde kullanabiliriz.

Tolerans ve Sözde Kabul

Kabul, toleranstan farklıdır. (Arkadaşlarınızın size tolerans göstermesini mi isterdiniz, yoksa sizi kabul etmelerini mi?) Bir duyguya tahammül etmek, ondan kaçınmak için çaba sarf etmemek anlamına gelir ama duygusal kontrol ajandanız hâlâ bu duygunun gitmesini istemektedir. Tolerans, genellikle "sözde kabul" şeklinde kendini gösterir: "Kabul tekniğini", istenmeyen düşünce ve duyguları ortadan kaldıracağı umuduyla kullanmak. (Danışanların "İşe yaramıyor." diye şikâyet ettiği zaman bunu kullandıklarını fark edebileceğimizi hatırlayın.)

Ayrıca, "Kabul etmeliyim." veya "Sanırım sadece kabul etmem gerek." gibi cümlelere dikkat edin. "Olmalı", "zorunda", "mecbur" ve "gerekli" gibi kelimeler genellikle kabulü değil toleransı ifade eder. Tıpkı "katlan" ve "dayan" gibi. Bu tür söylemlere cevap vermenin iki yolu vardır:

Danışan: Sanırım ona katlanıp yola devam etmeliyim.

Terapist: Pekâlâ, sanırım bu bir seçenek. Ama "katlanmak" genellikle çok tatmin edici değildir. Katlanmaktan çok farklı yeni bir strateji öğrenmekle ilgilenip ilgilenmeyeceğinizi merak ediyorum.

Danışan: Buna dayanmam gerektiğini mi söylüyorsunuz?

Terapist: Hayır, hiç de değil. "Bir şeylere dayanmak" hayatı fazlasıyla tüketen bir deneyim. Dayanmaktan tamamen farklı başka bir yaklaşım denemeye açık olup olmadığınızı merak ediyorum.

Danışanlar yeni ve farklı bir şeye açıksa, kabul becerilerini öğretmeye geçebiliriz. Ancak buna geçmeden önce üç önemli noktaya dikkat etmemiz gerekir: Duygu düzensizliği, "olumsuz" duyguların olumlu işlevleri ve maruz bırakma.

Duygu Düzensizliği

ACT perspektifinden, "duygu düzensizliğini" duygulara esnek bir şekilde cevap vermemek olarak tanımlayabiliriz. Temel olarak, duygularımıza ne kadar katı biçimde tepki verirsek (yani yüksek bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve işler olmayan eylemlerde aşırılık) duygularımız o kadar fazla sorun yaratır ve psikolojik ızdırabımız o kadar artar.

Duygu düzensizliğinin panzehri duygusal esnekliktir: Duygulara esnek bir şekilde yanıt verebilmek, yani ayrışma, kabul, anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemler gerçekleştirebilmek. (Bunu "ACT uyumlu duygu düzenlemesi" olarak da düşünebiliriz; gerçi bu, yanlış anlaşılmalara sebep olabileceği için pek hevesli olmadığım bir kavramdır.)

Bir başka ifade ile, zor bir duygu varsa bizim amacımız:

1. Açık olun: Buna alan açın ve bilişsel içeriğinden ayrışın.
2. Önem verdiğiniz şeyi yapın: Değerlerinize uygun, etkin eylemler yapın.
3. Şimdide olun: Odaklanın ve yaptığınız şey neyse ona dâhil olun.

Bu, diğer birçok modelden önemli ölçüde farklı bir paradigma kaymasıdır. Geleneksel görüşe göre danışanlar, davranışlarını kontrol etmeden *önce* duygularının yoğunluğunu kontrol etmelidir. Sorun şu ki eğer bu popüler görüşe uyarsanız ACT ile ters düşersiniz. Neden mi? Şöyle ki ACT duyguların eylemlerimizi *etkileyebildiğini* kabul eder fakat onları kontrol edemediğini varsayar.

Elbette duygularımızın bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma bağlamında davranışlarımız üzerinde büyük etkisi vardır; ancak kendindelik ve değerler bağlamında bu etki çok daha azdır. Dolayısıyla ACT'te duygunun yoğunluğunu azaltmaya, dikkati dağıtmaya ya da duyguyu uzaklaştırmaya çalışmıyoruz. Bunun yerine duygunun ne olduğundan ve ne kadar yoğun olduğundan bağımsız bir şekilde, danışanların şimdide olması, içsel deneyimlerini fark etmesi ve onlara izin vermesi, değerleriyle temas halinde olması ve fiziksel eylemleri üzerinde kontrol sağlamasına yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Elbette ki bunu yaparken duygu azalır: Örneğin kaygı için ACT uygulamaları konusunda yapılmış tüm çalışmalar kaygı düzeylerinde önemli azalmalar olduğuna işaret etmektedir. Ancak bu ortak sonuç, daha önce de ifade edildiği gibi, ACT'in asıl amacı değildir. Bu, ekstra bir bonustur. Öncelikli hedefimiz insanların kişisel deneyimlerini kabul etmesi, değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunması ve yaptıkları işe dâhil olmaları yoluyla anlamlı hayatlar yaşamalarına yardımcı olmaktır.

Tüm bunları söyledikten sonra halen acı veren duyguları doğrudan azaltmak veya dikkati dağıtmak *gerekiyorsa*, başka beceriler sunabiliriz (yirmi üçüncü bölüme bakınız.) Ama bu nadiren gerekli olur; bilhassa çok fazla çapa atma uygulaması yapıyorsanız.

"Olumsuz" Duyguların Olumlu İşlevleri

"Acınız, müttefikinizdir." diye klasik bir ACT deyişi vardır. Bu söz, acısını düşman olarak gören çoğu danışan için tamamen radikal bir bakış açısı değişimidir. Bundan ötürü "olumsuz" duyguların olumlu işlevleri hakkında kısa bir psiko-eğitim gerekir. ACT, genellikle bu terminolojiden kaçtığı için "olumsuz" ifadesini tırnak içine aldım. Pek çok terapi modelinde hoş olmayan duygular "olumsuz"; hoşa giden duygular ise "olumlu" olarak nitelendirilir. Fakat ACT'te, öncelikle duygunun işlevleri ve davranış üzerindeki etkileri ile ilgileniyoruz. Sözde "olumsuz" duygular (örneğin kaygı, üzüntü, suçluluk) bazı durumlarda hayatta kalmayı sağladığı için, çağlar boyunca evrimleşerek günümüze kadar ulaşmıştır. Diğer bir deyişle de bazı "olumsuz" duyguların bazı bağlamlarda hayatı iyileştirme gibi olumlu işlevleri vardır.

Bu olumlu işlevler üç temel gruba ayrılır: *Motivasyon, açıklığa kavuşturma ve iletişim kurma.* Duygularımız bizi belli şekilde davranmaya, neyin önemli olduğunu açığa kavuşturmaya ve başkalarıyla *iletişim kurmaya* motive eder.

MOTİVASYON

Öfke, bizi direnmeye, ayakta durmaya motive eder.

Suçluluk, bizi bozulan sosyal uyumu onarmak için motive eder.

Utanç, bizi değişmeye, sosyal uyumu onarmaya ve yabancılaşmaya neden olan davranışlardan uzak durmaya motive eder.

Üzüntü, bizi yavaşlamaya, uzaklaşmaya ve dinlenmeye motive eder.

AÇIKLIĞA KAVUŞTURMA

Öfke, bölgemizi savunmanın, bir sınırı korumanın ve değer verdiğimiz şeyler için ayakta kalıp mücadele etmenin önemini açıklığa kavuşturur.

Suçluluk, başkalarına nasıl davrandığımızın ve sosyal bağları onarmanın önemini açıklığa kavuşturur.

Utanç, diğerlerinin bizim için önemini ve onlara nasıl davrandığımızı açıklığa kavuşturur ve bir gruba ait olmanın yararını açıklığa kavuşturur.

Üzüntü, bir kayıptan sonra dinlenmenin ve iyileşmenin önemini açıklığa kavuşturur.

İLETİŞİM

Öfke; "Bu adil ya da doğru değil.", "Bölgeme izinsiz giriyorsunuz." veya "Benim olanı savunuyorum." mesajını verir.

Suçluluk; "Ben yanlış bir şey yaptım ve düzeltmek istiyorum." mesajını verir.

Utanç; "Başarısız oldum." veya "Yenildim." der.

Üzüntü; "Önemli bir şeyi kaybettim." der.

PEKİ YA KORKU VE KAYGI?

Teknik anlamda kaygı gelecekteki bir tehdide karşı verdiğimiz bir tepkidir (ör. tehlikeli bir şeylerin olacağını beklemek): Örneğin parkta tasmasız ve sahipsiz bir köpek size doğru koş*abilir*. Korku ise şu anda karşı karşıya kaldığımız bir tehlikeye karşı oluşan tepkidir (ör. şu an tehlikeli bir şeyler oluyor): Örneğin bize doğru havlayarak ve hırlayarak koşan devasa bir Rottwielere karşı hissettiğimiz duygu gibi. Bununla beraber bu terimler klinik uygulamada sıklıkla birbirinin yerine kullanılabilir.

Birçok duygunun olumlu işlevini açıklamak gerekir, çünkü bu belirsizdir (utanç duygusunda olduğu gibi; yirmi dördüncü bölüme bakınız). Ama korku ve kaygı duyguları söz konusu olduğunda nerdeyse tüm danışanlar bu duyguların *motivasyon* gibi olumlu bazı işlevlerini kolaylıkla sıralayabilirler. Biz de gerekirse boşlukları tamamlayabiliriz. Örneğin:

Terapist: Hiç merak ettiniz mi, korku veya kaygı gibi duygularımız neden var?

Danışan: Hayır, zannetmem.

Terapist: Bu duyguların işinize yaradığı bir durum oldu mu?

Danışan: Hm. Sanırım evet, öğrenciyken oldu. Başarısız olmak beni kaygılandırırdı, bu da beni ders çalışmaya motive ederdi.

Terapist: Evet, kaygı bizi gelecekteki olası tehlikelere karşı hazırlanmaya ve plan yapmaya motive eder. Ve bunları önlemek adına hareke-te geçmemizi sağlar. Kaygı ya da korkunun faydalı olduğu başka bir durum hatırlıyor musunuz?

Danışan: Sanırım, karanlık sokaklarda yürümemi engelliyor.

Terapist: Evet, bu da başka bir faydası; bu duygular bizi tehlikelerden kaçınma veya uzak durma konusunda motive eder. Korku veya kaygının bir başka faydası da bize tehlikeden kaçmak ve korunmak için kullanabileceğimiz çok fazla "sinirsel enerji" sağlamalarıdır. Bu enerjinin işinize yaradığı bir durum oldu mu? Bu enerjiyi bir şeye yönelttiğiniz oldu mu hiç?

Danışan: Sanırım hava karardıktan sonra eve olabildiğince hızlı bir şekilde yürümeme yarıyor.

Terapist: Evin güvenliliğine ulaşmak için mi?

Danışan: Sanırım evet.

Terapist: O zaman bu duyguların başka bir faydası daha var diyebilir miyiz? Bu duygular bize, tehlikelerden kaçabilmek ve güvenli bir yere ulaşabilmek için enerji veriyor.

Aşağıdaki örnekteki gibi, açıklığa kavuşturma işlevini kullanarak herhangi bir duyguyu incelediğimizde, onu kolaylıkla değerler ile ilişkilendirebiliriz.

Terapist: Duyguların bir başka işlevi de bizim neyi önemsediğimizi işaret etmesidir: Bizim için önemli olan nedir? Peki, sizin kaygınız size sizin neyi önemsediğinizi söylüyor?

Danışan: Hmm. Çocuklarım. Sağlığım. Evliliğim. Güvenliğim.

Terapist: Bunlar sizin için gerçekten önemli, değil mi? Kaygınız size bunu hatırlatıyor. Aslında buradaki işimiz de bununla ilgili; hayatınızın önemli yönleriyle ilgilenmenize yardımcı olmak.

Gerekirse daha didaktik olabiliriz:

Terapist: Pekâlâ, kaygınız, tekrar eden birkaç tema etrafında toplanıyor gibi. Çocuklarınız, evliliğiniz ve sağlığınız hakkında endişeleniyorsunuz. Kendi güvenliğiniz ve onların güvenliği sizin için çok önemli. Yani kaygınız size bunların çok ama çok önemli olduğunu ve onlarla ilgilenmeniz gerektiğini hatırlatıp duruyor.

Ve duyguların iletişim işlevini şu şekilde açıklayabiliriz:

Terapist: Duyguların bir diğer önemli işlevi ise başkalarıyla iletişim kurmamıza yardımcı olmaktır. Örneğin şimdi sizden biraz egzersiz yapmanızı istesem ve siz bunun üzerine tedirgin görünseniz, bu, önerimi biraz tehdit edici bulduğunuzu gösterir. Bunu anlamam önemli, çünkü buna göre önerimi daha az tehdit edici hale getirmek için birtakım düzenlemelerde bulunabilirim. Buradan hareketle, korku ve kaygının çevremizdeki insanlara, tehlike algıladığımız mesajını ilettiğini söyleyebiliriz. Karşınızdaki insanlar nazik ve ilgiliyse sizdeki bu durum onları sizi desteklemeye ve size dikkat etmeye motive edecektir.

BİLİŞLER DUYGULARA SEBEP OLUR MU?

Önemli bir noktayı tekrarlamak gerekirse, ACT'te bilişlerin duygulara *neden olduğunu* varsaymıyoruz. Evet, bilişlerimiz; fizyolojik durumumuz, dış çevre, yapmakta olduğumuz aktivite, içinde bulunduğumuz çevre gibi diğer birçok faktörle beraber duygularımızı *etkiler* (ve elbette duygularımız da bilişlerimizi etkiler.)

Kabul ve Maruz Bırakma

Travmayla ilgili kanıta dayalı tüm terapilerin özünde maruz bırakma vardır. Maruz bırakmanın sayısız tanımı olmakla beraber hepsinde "alışmayı (habituasyon) kolaylaştırmak için korku uyandıran değişkenle planlı ve sistemli biçimde temas" vurgusu vardır. Şimdi bunu biraz açalım.

Gündelik dilde "alışma" kavramı "bir şeyle haşir neşir olmak" anlamındadır. Bir uyarana alıştığımızda onu yakından tanırız ve bu sayede bu uyarana ilişkin korkumuz azalır. "Korku tetikleyen uyaranlar" dışsal (ör. sosyal fobi için sosyal ortamlar veya klostrofobi için kapalı alanlar) veya içsel (ör. bilişler, duygular, duyumlar ve anılar) olabilir. Maruz bırakma ekollerinde amaç; (a) danışanların korktukları uyaran ile temas etmesini sağlamak ve (b) sıkıntı ve kaygı düzeyi önemli ölçüde azalana kadar teması devam ettirmektir.

Sorun şu ki; yaygın olarak kullanılan bu maruz bırakma tanımı oldukça eskidir ve şüpheli sayılabilecek bilimsel çalışmalara dayanmaktadır. Buna karşılık *İnhibitör Öğrenme Teorisi-İÖT* [Orijinal adı, Inhibitory Learning Theory- ILT] eski modellerden tamamen farklı yeni bir tanım sunmaktadır (Arch ve Craske, 2011; Craske ve arkadaşları, 2014). Bu yeni açıklamaya göre maruz bırakma sonrası ortaya çıkan olumlu davranış değişimindeki ana mekanizma "alışma" değildir.

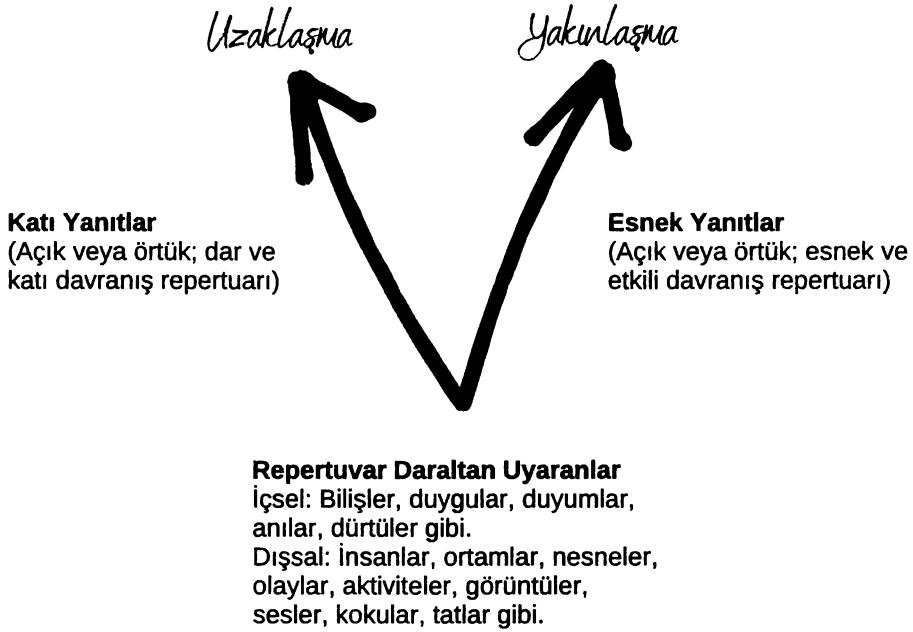
İÖT, maruz bırakma sırasında danışanların korku yaratan uyaranlarla temas ettiğinde eskisinden daha etkili, yeni bir tepki verme yolu öğrendiklerini öne sürer. Bu yeni tepki verme yolu, eski yolu ortadan kaldırmaz ama onun daha güçlü bir alternatifi olur. Bir önceki paragrafta atıfta bulunulan araştırma, maruz bırakma sırasında sıkıntı ve kaygı düzeyindeki düşüş ile sonrasında ortaya çıkan olumlu davranış değişikliği arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Başka bir değişle maruz bırakma esnasında danışanların sıkıntı ve kaygı düzeyinde hiçbir değişiklik olmasa bile, önemli düzeyde davranış değişikliği ortaya çıkabilir. Tam tersi olarak danışanlarda maruz bırakma sırasında sıkıntı/*kaygı* düzeyinde önemli derecede düşüş olurken herhangi bir olumlu davranış değişikliği görülmeyebilir. (Buna şaşırdıysanız, lütfen yukarıda referansı yazan makaleyi okuyunuz. Zaman değişiyor ve İÖT giderek daha fazla terapi modelini etkiliyor.)

Özetle İÖT'ye göre, maruz bırakma sonucu ortaya çıkan olumlu davranış değişikliği, sıkıntı ve kaygıdaki düşüşle ilgili değildir. Bu durum maruz bırakma esnasında öğrenilen daha esnek tepki vermeyle ilgilidir: Yeni öğrenilen bu yanıt verme biçimi eski ve etkisiz tepkilerin önüne geçer.

ACT'in ve İÖT'nin maruz bırakma modelleri aynı değildir, ancak ikisi birbirine çok benzemekte ve birbirini tamamlamaktadır. ACT'te "maruz bırakmayı"; danışanın, davranış repertuvarını daraltan uyaranlarla sistemli bir şekilde teması sayesinde yanıt esnekliğini kolaylaştırmak olarak tanımlarız. Bunu biraz açalım:

"Repertuvar daralması", belli uyaranlarla karşılaştığımızda tepkilerimizin daralması, katılaşması ve etkisizleşmesidir. "Repertuvar daraltan uyaranlar" kavramıyla kastedilen şey, "korku yaratan uyaranlar" kavramından çok daha geniştir. Repertuvar daraltan uyaranlar; korku, üzüntü, suçluluk, utanç, öfke ve başka birçok duyguyu uyandırabilir. Bizim birincil meselemiz bu uyaranların hangi duyguları ortaya çıkarttığı değil, hangi dar davranışsal repertuvarını tetiklediklerdir.



ACT tarzı maruz bırakma modelini anlamak için aşağıdaki tercih noktası şeklini inceleyiniz. Repertuvar daraltıcı uyaranlar -duygular, bilişler, durumlar- en alttadır. ("Durumlar"; insanlar, yerler, nesneler, olaylar ve etkinlikler gibi dış dünyadaki repertuar daraltan uyaranları -görebileceğiniz, duyabileceğiniz, dokunabileceğiniz, tadabileceğiniz veya koklayabileceğiniz- içeren herhangi bir bağlamı içerir.) Uzaklaşma adımları, repertuvar daraltan uyaranlara verdiğimiz repertuarı dar olan davranışlarımızdır.

ACT'te maruz bırakmanın amacı sıkıntı veya kaygıyı azaltmak değildir (genellikle azalmasına rağmen.) Bunun yerine, repertuvarı daraltan uyaranlara daha esnek tepki vererek daha etkili davranabilmemiz ve daha anlamlı bir yaşam sürdürebilmemiz amaçlanır. "Tepki esnekliği"; duygusal esnekliği, bilişsel esnekliği ve davranışsal esnekliği içerir. Ve tercih noktasında bu esnek tepkiler yaklaşma adımlarına yazılır (John Forsyth ve Georg Eifert, 2005 yılında yayımlanan, *Kaygı Bozuklukları İçin ACT* adlı kitaplarında ACT tarzı maruz bırakmanın prosedürünü açıkça yazdılar [Eifert ve Forsyth, 2005]; TOACT bu mükemmel temelin üzerine inşa edilmiştir.)

Peki, tüm bunların kabulle ne alakası var? Aslında, kaçınmaya çalıştığımız zor, acı verici veya tehditkâr kişisel deneyimlere açıklık ve merakla yaklaştığımızda, davranışlarımızı kontrol etmeden var olmalarına izin vermeye gönüllü olduğumuzda yaptığımız şey maruz bırakmadır. Kabul sırasında yapılan maruz bırakma, repertuvar daraltan uyaranlarla tepki esnekliğini sağlamak için temasta bulunmayı hedefler.

Elbette ki kabul etmesi çok kolay olan birçok kişisel deneyimimiz vardır; hoş duygular, mutlu anılar, rahatlatıcı düşünceler ve benzerleri. Bu deneyimleri kabul etmek maruz bırakma değildir. Ama sorunlu davranışları tetikleyen *zor ve istenmeyen* bilişleri ve duyguları kabul ettiğimizde bu bir maruz bırakmadır.

Kademeli Maruz Bırakma

"Kademeli maruz bırakma" her bir adımda psikolojik esnekliğinizi koruyarak, kendinizi adım adım davranış repertuvarını daraltan uyaranlara maruz bırakmaktır. Daha önce, spor salonu metaforundan bahsetmiştim. Spora, en ağır olan ağırlıktan başlamazsınız; ilk önce hafif olanla başlar, kademeli olarak ağırlığı artırırsınız. Aynı prensip kademeli maruz bırakma için de geçerlidir: Danışanların zamanla kabul becerilerini geliştirmeleri için onları motive ediyoruz. Önce daha az zorlayıcı kişisel deneyimlerden başlayıp sonrasında daha zor olanlara yöneliyoruz.

Örneğin danışanlar kaygıdan önemli ölçüde kaçınıyorlarsa başlangıçta kalp çarpıntısı veya midede düğümlenme hissi gibi tek bir fiziksel duyumu kabul etmeye odaklanabiliriz. Sonrasında başka bir tane seçer ve oradan devam ederiz. Buradan, kaygının başka diğer bileşenlerini- düşünceler ya da dürtüler gibi- çalışırız. Danışan, deneyiminin tüm bileşenlerini kabul edene dek devam ederiz. İşte bunu eğlenceli bir şekilde anlatmanın bir yolu;

Terapist: Şu eski fıkrayı duydun mu, "Bir fili nasıl yersin?"

Danışan: (*Gülümsüyor.*) Her defasında bir ağız dolusu.

Terapist: Bu eski fıkrada, aslında büyük bir bilgelik var. Ezici, büyük bir duygunun tamamına odaklanmak yerine her defasında küçük bir parçasına odaklanmak isteriz.

DUYGUNUN ÜÇ BİLEŞENİ

Her duygunun üç deneyimsel bileşeni vardır: Duyumlar, dürtüler ve bilişler. Maruz bırakma ve kabul esnasında bu üçünden biri ile çalışabiliriz.

Duyumlar

Pek çok insan için (ama herkes için değil) vücuttaki fiziksel duyumlar bir duygunun en baskın ögesidir. Örneğin danışanlar kaygılıyken kas gerginliği, titreme, terleme, uyuşma, midede düğümlenme, boğazda yumru, göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı ve benzeri şeyler fark edebilirler.

Dürtüler

Tüm duygulara bir dürtü ve itki eşlik eder. Kaygıya eşlik eden dürtü ya da itkiler; endişelenme, güvence arama, uyuşturucu kullanma, alkol alma, sigara içme, dikkati dağıtma, bir yeri terk etme ve benzerleri olabilir.

Bilişler

Bilişler, tüm duygu ve dürtülerin içsel bir ögesidir. Örneğin kaygı yaşayan danışanların "*Her şeyi berbat ettim, kötü bir şey olacak, buna dayanamıyorum.*" gibi düşünceleri olabilir. "Bilişlerin", "düşüncelerden" daha geniş kapsamlı bir terim olduğuna dikkat edin. Bilişler, deneyime verdiğimiz etiketleri (örneğin kaygılı, gergin, asabi, sarsılmış gibi); deneyimden çıkardığımız anlamı (örneğin "Korkuyorum, bu, tehlikede olduğum anlamına gelir.") ve deneyimle gelen görüntü ve anıları içerebilir.

Bildiğiniz üzere duyguların bilişsel bileşeniyle çalışırken "ayrışma"yı kullanıyoruz. Bu konuyu daha önce ele aldığımız için şimdi burada duygunun diğer elementleri olan duyumlar ve dürtüler üzerinde duracağız. (Daha kolay anlaşılması adına, duygular, dürtüler veya duyumları sık sık tekrarlayacağım.)

Değere Dayalı Maruz Bırakma

ACT'te maruz bırakmanın birinci amacı insanların daha anlamlı bir yaşam sürebilmeleri için değerlerine uygun davranmalarına yardımcı olmaktır. Bu, birincil amaçları kaygı ve sıkıntıyı azaltmak olan diğer modellerden oldukça büyük bir farktır ve maruz bırakma prosedürü başlamadan önce bunu belirtmek gerekir.

Terapist: (*Kâğıt itme egzersizinden hemen sonra*) Bunu nasıl yapacağını öğrenmenin sana katacağı temel yarar konusunda açık olmak istiyorum. Aslında bu zor düşünce ve duygular ortaya çıktığında, uzaklaşma adımları atmak yerine (*danışanın duyguya tepki olarak yaptığı yaygın davranıştan bahseder*) arzu ettiğin hayatı inşa etmene yardımcı olacak yaklaşma adımları atabilirsin. Peki, bu yaklaşma adımlarının neler olduğunu netleştirmek için biraz zaman ayırsak uygun olur mu?

Şimdi, danışanın önceden belirlediğimiz değer veya hedeflerini özetleyerek yaklaşma adımlarıyla yeniden bağlantı kurmasına yardım ederiz (Ve eğer bu bilgiye henüz sahip değilsek, bu bilgiyi şimdi, beşinci bölümde özetlendiği gibi almamız gerekiyor.) Bu bilgiyi kabulü güçlendirmek için tekrar tekrar kullanabiliriz.

Terapist: Öyleyse tüm bunların neyle ilgili olduğunu görmek için bir dakikamızı ayıralım. Biz bu çalışmayı olmak istediğiniz gibi bir baba olabilmeniz için yapıyoruz: Çocuklarına karşı sabırlı ve onlarla daha fazla oyun oynayan. Ve aynı zamanda olmak istediğiniz gibi bir eş olmanız için yapıyoruz: Daha sevgi dolu, daha verici, daha açık.

En kötüyü düşünelim; danışan hiçbir yaklaşma adımı tanımlayamadı. Bu durumda elimizde birbirine denk iki farklı hamle var:

A. Kabulü beklemeye alırız ve on beşinci bölümde açıklandığı gibi değerlerin açıklığa kavuşturulmasına geçeriz.

B. Kabule devam ederiz fakat değerler yerine "kendini önemsemek" veya "başkalarını önemsemek"; amaçlar yerine ise "daha iyi bir yaşam inşa etmek" gibi genel ve belirsiz terimler kullanırız. Şöyle söyleyebiliriz:

"Şimdilik ana motivasyonumuzun 'kendini önemsemek' ve 'daha iyi bir yaşam kurmak' olduğunu söylesek nasıl olur?"

Maruz Bırakma Yoluyla Kabul Becerilerini Aktif Olarak Geliştirme

Önceki bölümde ve bu bölümde ele aldığımız şeyler kabul becerilerinin aktif olarak nasıl kazanılacağına ışık tutuyor. Şimdi, seans esnasında bir duyguyu veya dürtüyü açığa çıkarmak için maruz bırakma tekniklerini kullanalım.

Terapist: Gitar çalmayı öğreniyor olsaydınız pratik yapabilmeniz için burada bir gitar olması gerekirdi. Bu yeni öğrendiğiniz, duyguyla başa çıkma becerileri için de aynı şey geçerli. Duyguyu odaya getirelim ki onunla çalışabilelim. Merak ediyorum, şu anda onu biraz hissediyor musunuz?

Zaten bu sırada zor bir duygu, dürtü veya düşünce ortaya çıkmışsa onunla çalışmaya başlarız. Ama değilse aşağıda anlatıldığı gibi duyguyu açığa çıkarmamız gerekir. Kaygı, travmaya bağlı rahatsızlıkları olan danışanların kaçınmaya çalıştığı temel duygudur. Ancak nadiren tek başınadır; öfke, utanç, üzüntü, suçluluk ve yalnızlık da genelde kaçınılan hislerdir. İyi haber şu ki kabul becerileri aktarılabilir; uyuşukluk, boşluk ve fiziksel acı da dâhil olmak üzere herhangi bir duygu, duyum ve dürtü ile aynı kabul araç ve tekniklerini kullanabiliriz. Böylece danışanların kabul becerilerini geliştirmeye herhangi bir duyguyla başlayabiliriz.

Mesela danışanın gerçekten deneyimlediği halde üzüntüyü terapi ortamına getiremediğini düşünelim. Bu durumda yoğun şekilde engellenme, hayal kırıklığı ve kaygı hissetmeleri muhtemeldir; o zaman da bu duygular üzerinde çalışırız. Neyse ki aşağıdaki stratejiler çoğu danışanın zorlayıcı duygularına erişmesinde yardımcı olur.

HAFIZADA CANLANDIRMAK

Danışanın bir duygu veya dürtüyü yoğun olarak yaşadığı bir anı gözünde tekrar canlandırmasına yardımcı olabiliriz. (Terapinin bu noktasında danışanların travmatik bir anıyı hatırlamasını istemeyiz. Bu tür durumlarda dikkat etmemiz gereken birçok önlem var- otuzuncu bölümde ifade edildiği gibi. Bu

yüzden danışanı, orta düzeyde stresli ve travmatik olmayan bir anısını bize getirmesi için teşvik ederiz. Bunu güvenle yapmak mümkün görünmüyorsa bu alıştırmayı kullanmamak daha iyidir.) Sorulacak faydalı sorulara örnek olarak:

- Bu dürtüyü/*duyguyu* en son ne zaman hissettiğinizi hatırlıyor musunuz?
- Bana bu dürtüyü/*duyguyu* şu anda yaşıyormuş gibi tarif edebilir misiniz? Neredesiniz? Ne görüyorsunuz ve ne duyuyorsunuz? Kiminlesiniz? Neler oluyor? Ne hissediyorsunuz?

Danışan anıdaki hisleriyle temas kurduğunda şunları sorabiliriz:

- Şu anda benimle burada otururken bu duygu belirmeye başladı mı? Bunu, vücudunuzda herhangi bir şekilde hissedebiliyor musunuz?

GELECEKTEKİ BİR SENARYOYU GÖZÜNDE CANLANDIRMAK

Danışanların yaklaşmakta olan zor bir durumu hayal ederek zihninde canlandırması için yukarıdaki soruların aynılarını sorabiliriz.

- Bana, sanki şu anda burada oluyormuş gibi anlatabilir misiniz? Neredesiniz? Ne görüyor ve ne duyuyorsunuz? Kiminlesiniz? Neler oluyor? Ne hissediyorsunuz?

Ve danışan hayâlî senaryodaki duyguyla temas ettiğinde şunu sorabiliriz:

- Peki, şu anda benimle burada otururken bu duygu ortaya çıkıyor mu?

KAÇINILAN BİR GÖREVİ YERİNE GETİRMEK

Eğer danışanlar yapılması gereken bir telefon görüşmesi, gönderilmesi gereken bir e posta, tamamlanması gereken bir ödev, alınması gereken bir randevu, özgeçmiş hazırlama, iş arama, başvuruda bulunma, bir gruba katılma gibi kendilerine zor gelen bir görevden kaçınıyorsa, bunu seans esnasında yapmalarını teşvik edebiliriz.

GARDINI İNDİRMEK

Bazı danışanlar seans esnasında "gardını korur" (yani bacaklarını paltoyla örtmek, kollarını kavuşturarak oturmak, cep telefonunu açık tutup yanına almak gibi onlara güvenlik hissi veren şeyler yaparlar.) Danışanları tüm bu

davranışları değiştirmeyi denemesi için teşvik edebiliriz: Danışanın ceketi bir kenara koyması, kollarınızı açıp daha açık bir oturuş sergilemesi ve telefonunu bir kenara koyması gibi.

ZORLAYICI HEDEFLER BELİRLEMEK

Danışanı konfor alanının dışına çıkaracak hedefler belirlediğimizde, neredeyse her zaman zorlayıcı duygular ve duyumlar ortaya çıkacaktır: Konuyu değiştirmeye, oturumu sonlandırmaya veya egzersizi durdurmaya yönelik isteği tetikleyen kaygı duygusu veya dürtüler gibi.

DÜRTÜ UYARAN EGZERSİZLER

Seansta, danışanın, dürtülerini tetikleyen uyaranlarla temas etmesini organize edebiliriz. Örneğin danışanlar için sigara içmek veya aşırı yemek bir sorun ise, danışandan seansa bir paket sigara veya bir paket atıştırmalık getirmesini isteyebiliriz. Seans esnasında, ortaya çıkan dürtülere dikkat etmesini vurgulayarak bunlara bakmasını, dokunmasını, tatmasını veya koklamasını isteyebiliriz.

Ben, bu bölümün ilerleyen aşamalarında açıklanan dürtü sörfü egzersizi için, yutma dürtüleriyle çalışmayı seviyorum. Danışan, dilinin üstüne bir üzüm veya Mentos gibi bir parça çiğnenebilir şeker yerleştirir. Çiğnemeden veya yutmadan orada durmasına izin verir. Tükürük ağızda hızla birikir ve yutma dürtüsü tetiklenir. Daha sonra danışana, harekete geçmeden, yutma veya çiğneme dürtülerini fark etmesi ve onların varlığına izin vermesi için destek veririz. (Yönerge metni için Ekstra İçeriklere bakın.)

KORKU UYANDIRAN EGZERSİZLER

Korku ve kaygıyı uyandırmak için danışandan hızlı nefes alıp vermesini istemek gibi, diğer modellerde de kullanılan köklü birçok teknik vardır. Bunu yirminci bölümde ele alacağız: Şefkatli ve Esnek Maruz bırakma"

KAYGI BEKLENTİSİ

Çoğu zaman bir sonraki egzersizi tahmin etmeye çalışmak bile kaygı tetiklemek için yeterlidir. Böyle durumda bununla çalışabiliriz.

Terapist: Merak ediyorum. Şimdi bu yeni beceriyi denemeye ve pratik yapmaya hazırsınız. Ne tür duygular beliriyor?

Danışan: Biraz gerginim.

Terapist: Tamam. Bu gerginlikle birlikte çalışmaya ne dersiniz? Bunu vücudunuzda nerede hissediyorsunuz?

Ayrıca egzersizden kaçınma isteği hemen her zaman ortaya çıkar:

Terapist: Egzersizi bırakmak için herhangi bir istek duyuyor musunuz?

Danışan: Hm, evet.

Terapist: Bu istekle ilgili çalışmaya ne dersiniz? Bu isteği vücudunuzda, nerede hissediyorsunuz? Vücudunuzun herhangi bir yerinde gerginlik var mı? Kollarınızda, bacaklarınızda, ellerinizde, ayaklarınızda herhangi bir istek var mı?

Yoğun Yaşantısal Çalışmadan Önce Güvenlik ve Ayrışma

Bu çalışmayı yaparken daha önce konuşulan tüm güvenlik önlemleri devreye girer. Bu önlemlere, danışanın gerçekten istekli olup olmadığının (uygulama için zorlanmadığının) kontrol edilmesi de dâhildir. Ayrıca danışan yanıtlarının esneklik çerçevesinde verilip verilmediği (odaklanabilmesi, dâhil olabilmesi ve fiziksel eylemlerini kontrol edilebiliyor olması) sürekli takip edilir ve gerektiğinde esneklik çerçevesinin içinde kalmasını sağlamak için danışana çapa atma egzersizi yaptırılır. Ayrıca birleşmeyi önlemek akıllıca olacaktır: "Biz bunu yaparken zihnin birtakım yararsız şeyler söyleyecektir. O bunu yaparken onun sesini süpermarketlerde arka planda çalan müzik sesi gibi kabul edip arka planda gevezelik etmesine izin verip vermeyeceğinize bir bakın."

Egzersiz esnasında ortaya birleşme çıkarsa (örneğin "Bu aptalca.", "Bunu yapamam." gibi) bunu fark edin ve adlandırın ("Zihninizin burada ne yaptığını fark edin.") veya düşüncenin amacını fark edin ve normalleştirin ("Böyle düşünmeniz normal. Bu, zor bir egzersiz ve zihniniz sizi rahatsızlığa karşı korumak istiyor."). Alternatif olarak değerlere temas edebilirsiniz: "Bunu neden böyle yaptığınızı anlamamız için biraz zaman ayıralım (*danışanın değer ve hedefleri özetlenir*). Peki, şayet zihniniz "Bu saçmalık." dese de devam edebilir miyiz?" Ve tüm bunlar halen

yeterli değilse on birinci bölümden Büyük Üçlü: Yaz, Hareket et, Farkındalığı Genişlet egzersizini uygulayabiliriz.

DUYGUYU ADLANDIRIN

Zor bir duygu veya dürtü ortaya çıktığında kabulü geliştirmeye başlayabiliriz (ve yararlanabileceğimiz çok sayıda egzersiz var. Burada ele aldığımız birkaç tanesi buzdağının sadece görünen kısmı.) Popüler uygulamalardan biri duyguya veya dürtüye "İsim Verin"dir (Harris, 2009b). (İngilizce orijinalinde baş harfler "NAME" şeklinde akrostiş oluşturur. N: Notice the sensations, A: Acknowledge by name, M: Make room, E: Expand awareness):

F- Duyumları Fark edin

A-Adıyla tanımlayın

A- Alan açın

F- Farkındalığı genişletin

Bu bileşenleri kullanarak danışanlarımızın kabul becerilerini artırmalarına yardımcı olacak alıştırmalar yaparız.

DUYUMLARI FARK EDİN

FAAF süreci bir duygunun veya bir dürtünün fiziksel duyumlarını fark etmekle başlar:

Terapist: Peki, bunu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz?

Danışan: Göğsümde.

Terapist: Nasıl hissediyorsunuz, biraz tanımlar mısınız?

Danışan: Nefes alması biraz zor geliyor.

Terapist: Orada fark ettiğiniz başka bir şey var mı?

Danışan: Kalbim.

Terapist: Ne oluyor?

Danışan: Beni zorluyor.

Terapist: Tamam. Sıkışmış bir göğüs, zorlayan kalp. Benzer şekilde hissettiğiniz başka bir yer var mı?

Danışan: Ee, boğazım.

Terapist: Evet, oradaki hisler neler?

Danışan: Bir nevi yumru; orada bir yumru var. Sanki yutamıyorum.

Hislerin nasıl olduklarını ve nerede olduklarını belirleyerek bunu bir dakika kadar daha sürdürürüz. Sık sık klavuzluk eden sorular sorarız: "Yüzünüzde bir şey hissediyor musunuz? Çenenizde herhangi farklı bir şey hissettiniz mi? Peki ya boğazınızda? Boynunuzda? Omuzlarınızda? Göğsünüzde? Karnınızda?"

Eğer bir dürtüyle çalışıyorsak "Bir şeyler yapma dürtüsü veya isteğinizi fark ediyor musunuz? Bunu vücudunuzda özellikle hissettiğiniz bir yer var mı? Vücudunuzun herhangi bir yeri geriliyor mu; kıpır kıpır mı yoksa gergin mi? Kollarınızda, bacaklarınızda, sırtınızda, omuzlarınızda, boynunuzda herhangi bir gerginlik fark ediyor musunuz?

ADIYLA ONAYLAMAK

Terapist: Peki bu duyguya ne ad verirdiniz?

Danışan: Kaygı!!!

Terapist: Tamam, bu duyguya adıyla seslenmek için bir dakikanızı ayırabilir misiniz? Şöyle "Kaygıyı fark ediyorum."

Danışan: "Kaygıyı fark ediyorum."

Terapist: Bunu söylediğinizde herhangi bir fark oluyor mu?

Danışan: Pek değil.

Terapist: Tamam, tekrar deneyebilir miyiz ama bu kez biraz daha farklı; adını söylemenin yanı sıra neler hissettiğinizi gerçekten fark edip edemediğinize de dikkat edin. Buradaki amaç yoğun bir kaygı içine sıkışmak yerine bir adım geri çekilerek kaygıyı izlemenize yardımcı olmak. Aniden yağmur yağmaya başladığında hiç dışarı çıktınız mı ve sonra bir kapı eşiğine sığınıp sırılsıklam olmadan yağmurun yağmasını izlediniz mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Bu da buna benzer; ne hissettiğinizi fark etmek ve adlandırmak kaygınızı durdurmaz, ancak bir adım geri çekilip onu izlemenize yardımcı olur.

Danışan: Tamam.

Terapist: Harika. Bu sefer "Kaygı hissediyorum ve bunu göğsümde, boğazımda ve karnımda hissediyorum." deyin.

Danışan: Kaygı hissediyorum ve bunu göğsümde, boğazımda ve karnımda hissediyorum.

Terapist: Bir fark oldu mu? Geri adım atmanın ve onu izlemenin bir anlamı oldu mu?

Danışan: Evet. Bunu yapmama biraz yardımcı oldu.

Duyguları fark etmek ve adlarıyla tanımlamak bazen dramatik bir etkiye yol açabilirken, bazen de hiçbir etkisi olmayabilir. Çoğu danışan bu aşırı uçlar arasında bir yerde olur. Eğer çok az ya da hiç faydası yoksa adım adım ilerleriz: "Pekâlâ", "Tamam", "Endişelenmeye gerek yok." gibi yakınlık ve sıcaklık sunan benzer başka şeyler söyleriz.

Danışan duyguları adlandırmakta zorlanıyorsa şöyle diyebiliriz: "Üzüntü mü?" Ve daha çok günlük konuşma dili kullanılıyorsa (örneğin "sinirli", "gergin", "titreyen") "Bunlar kaygı gibi duruyor?" diyebiliriz. İstekleri adlandırmak daha basittir: "Bağırma isteği fark ediyorum.", "İşte sigara içme isteği!" gibi.

Pratik Öneri

Acı veren duygular nadiren tek başınadır. Bu nedenle diğerleri hakkında soru sormak yararlıdır. (Örneğin hepsi kaygı mı, yoksa başka duygular da var mı? Herhangi bir üzüntü, öfke ya da utanç var mı?)

Metaforik olarak, duygu katmanları hakkında konuşabiliriz: "Genellikle öfke duygusunun altında korku, suçluluk veya üzüntü gibi başka bir duygu daha vardır. Bakalım üst katmanı soyabilir misiniz; belki altta başka bir duygu daha vardır." Başka duygular varsa, danışanın en zorlandığı duygu ile başlarız.

BUNA BİR ALAN AÇIN

Danışanların açılması ve bu zor duygularına yer açmasına yardımcı olacak çok çeşitli teknikler vardır. Biz genellikle birkaç tanesini birleştirerek kullanırız. Popüler yöntemler şunları içerir:

- **Özellikleri belirlemek:** Bir duygunun büyüklük, şekil, sıcaklık, hareket ve sınırlar gibi fiziksel özeliklerini fark etmek ve tanımlamak.
- **Fizikselleştirme:** Bu duyguyu zihninde fiziksel bir nesne gibi hayal etmek.
- **İçine nefes almak:** Nefesimizin bu duygunun içine ve etrafına aktığını hayal etmek, hissetmek ve görselleştirmek.
- **Genişleme:** Duygunun etrafını genişletme metaforu kullanmak.

Bu süreçte danışanı içten bir merak ve açıklıkla duyguyu gözlemlemeye teşvik ederiz. Örneğin:

Terapist: Peki, tüm bu farklı alanların içinde duygunun en yoğun rahatsızlık verdiği yer neresi?

Danışan: Bağırsaklarım.

Terapist: Tamam. Bu hissi, daha önce böyle bir şeyi hiç görmemiş meraklı bir bilim insanının gözüyle gözlemleyebilir misiniz?

Danışan: Tamam.

Terapist: Ve sadece karnınızdaki bu duyguya odaklanın.

Danışan: Peki.

Terapist: Ve bir bilim insanı gibi burada yeni bir şey keşfetmeyi hedefleyin; belki daha önce hiç fark etmediğiniz bir şey.

Danışan: Normalde bunu fark etmemeye çalışırım.

Terapist: Bu doğru. Bu, normalde yaptınız şeyin tam tersi. Devam etmeye hazır mısınız?

Danışan: Tamam.

Terapist: (*Özellikleri not eder.*) Peki, bana bu duygunun şekli ve boyutu hakkında bir fikir verebilir misiniz? Parmağınızla ana hatlarını çizebilir misiniz?

Danışan: (*Karın ortasında dairesel bir şekil çizerek*) Çoğunlukla burada.

Terapist: Ve çoğunlukla bir pankek gibi düz mü, yoksa daha çok üç boyutlu bir nesne gibi mi?

Danışan: Top gibi.

Terapist: Bir top mu? Tamam. Bu daha çok nerede duruyor? Yüzeyde mi? Derinlerde mi?

Danışan: Hm, tam ortada ve oldukça derinde.

Terapist: Evet, oradaki sıcaklık nedir? Sıcak noktalar ya da soğuk noktalar var mı?

Danışan: Hmm, buu, bunu daha önce hiç düşünmemiştim, biraz sıcak sanırım.

Yukarıdaki sorulara ilaveten şu soruları da sorabiliriz:

- Hareketli mi yoksa hareketsiz mi?
- Hafif mi, ağır mı?
- Kenarları iyi tanımlanmış mı, yoksa belirsiz ve bulanık mı?
- İçinde herhangi bir titreşim, nabız veya hareket fark ediyor musunuz?
- İçinde basınç var mı?
- Herhangi bir yanma, karıncalanma, zonklama, acı hissi var mı?

Bundan sonra "fizikselleştirmeye" geçebiliriz (Hayes ve arkadaşları, 1999).

Terapist: (*Fizikselleştirmeye geçiyor.*) Merak ediyorum da bu duyguyu içinizde bir nesneymiş gibi hayal edebilir misiniz?

Danışan: Tamam.

Terapist: Pekâlâ. Sıvı mı, katı mı, gaz mı?

Danışan: Katı.

Terapist: Hafif mi, ağır mı yoksa ağırlıksız mı?

Danışan: Oh, ağır.

Terapist: Eğer rengi olsaydı hangi renk olurdu?

Danışan: Siyah.

Terapist: Yani, sıcak, ağır, katı, siyah bir top gibi; karnınızın ortasında.

Yukarıdaki sorulara ilaveten şunları da sorabilirsiniz:

- Şeffaf mı, yoksa opak mı?
- Hepsi tek renk mi, yoksa rengarenk mi?
- Yüzeyine dokunabilseydiniz nasıl olurdu? Pürüzlü, pürüzsüz, ıslak, kuru?

Unutmayın, az sayıda da olsa bazı insanlar görselleştirmeyi zor bulur (ben de onlardan biriyim.) Eğer danışanlar bu görsel ögelerle mücadele ediyorsa bunları atlayın. Ve bir not: Hissi değiştirme girişimimiz yoktur (örneğin, topu küçültme veya çözme gibi.) Genellikle bu tür değişiklikler kendiliğinden olur; ama bu, bizim hedeflediğimiz bir şey değil. Egzersizin amacı duyguyu olduğu gibi kabul etmektir. Öyleyse boyutu veya yoğunluğu azalırsa bu, fazladan bir getiri olur, asıl amaç değildir.

Sonraki adım çoğu insanın oldukça yatıştırıcı bulduğu duyguya doğru nefes almaktır (ama hoş olmayan tepkileri tetiklerse bunu atlayın.)

Terapist: (*İçine doğru nefes almak*) Şimdi, bunun içine nazikçe nefes alıp alamayacağınıza bakın; büyük büyük nefesler değil, sadece nazikçe nefes alın ve nefesinizin bu duygunun içine ve etrafına aktığını hayal edin... (*Danışan bunu yaparken terapist birkaç saniye duraklar.*) Böyle, yavaşça ve nazikçe... (*Duraklama*) İçine doğru nefes alın... (*Duraklama*) Etrafına nefes alın... (*Duraklama*) Ondan kurtulmaya çalışmadan, sadece orada olmasına izin vererek onun içine nefes alın... (*Duraklama*) İyi miyiz? Devam edebilir miyiz?

Danışan: Evet, edebiliriz.

Terapist: (*Etrafını genişlemek*) Harika... içine nefes alırken bu duyguyu gözlemlemeye devam edin... ona her açıdan bakın... önden ve arkadan... alttan ve üsten... ve çevresinde alan açabilir misiniz, bir bakalım... bir çeşit onun etrafında genişliyormuşsunuz, ona çok fazla alan açıyormuşsunuz gibi... ve şu an bunu yapmanıza neden olan şeyle bağlantı kurmak için biraz düşünün; çocuklarıyla daha fazla eğlenen bir baba, eşine daha sevecen davranan bir koca olmak... ve bu değerlerin hizmetinde bu duyguya açık olmak, ona alan açmak... İyi miyiz? Devam edelim mi?

Danışan: Evet, evet.

Terapist: Merak ediyorum bu hissin orda olmasına izin vermek onunla savaşmaktan daha mı kolay?

Danışan: Pekâlâ. Bundan pek hoşlanmıyorum.

Terapist: Tabii ki hoşlanmıyorsunuz. Kim hoşlanır ki? Sadece mücadele etmeden akışına bırakma hissini yakaladınız mı, onu merak ediyorum.

Danışan: Evet, evet bu hissi yakaladım.

Terapist: Sıfırdan ona kadar bir ölçekte puanlar mısınız? On hiç mücadele etmemek anlamına gelir: "Bu duyguya alan açmaya kesinlikle gönüllüyüm (*açık olmayı görselleştirmek için kollarını dışarı ve yanlara doğru uzatır*), korkunç olsa bile burada olmasına izin veririm." Sıfır ise "Bu duygudan hemen şimdi kurtulmam gerekiyor (*kapalıyım anlamında kollarını göğsünün üstünde çapraz şekilde tutar*), buna bir saniye bile dayanamam, gitmesine ihtiyacım var." anlamına gelir. Beş ise buna tolerans gösterebilirim veya buna katlanabilirim anlamındaki orta noktadır... Şimdi, bu ölçekte neredesiniz?

Danışan: On, mücadele yok mu demek?

Terapist: Kesinlikle. Ne kadar kötü olursa olsun onunla mücadele etmeden onu kabul etmeye isteklisiniz demektir.

Danışan: Muhtemelen yedi.

Terapist: Bu harika. Buna biraz daha devam edebilir miyiz?

Danışan: Tamam.

Terapist: Harika. Bu duyguyu gözlemlemeye devam edin. Ve unutmayın; bu duygu siz değilsiniz; sadece içinizden geçen bir duygu, tıpkı bulutların gökyüzünden geçmesi gibi.

Terapistin gönüllülük ölçeğini nasıl tanıttığına dikkat edelim: On=Tam gönüllülük (yani sıfır kaçınma olması ve tam kabul durumu); sıfır=gönüllülük yok (yani sıfır kabul ve maksimum kaçınma olması.) Bu, yaşantısal kabul için faydalı bir öznel ölçüttür. Bazı seanslarda danışanlar on puana ulaşabilirler,

bazılarındaysa ulaşamazlar. Bu bir sorun değildir. (Eminim ki bu size tanıdık geldi. Biz de bazen acı veren duyguları kabul etmekte çok iyi olabiliriz, bazen de çuvallarız.) Danışanların kabul becerilerini zamanla geliştirmelerini bekleriz. Yediye ulaşabilirlerse bu iyi bir başlangıçtır.

Nazik Eller

Genellikle burada kendine şefkati devreye sokabilmek için "Nazik Eller" egzersizini devreye sokarız.

Terapist: Sizi, bir elinizin avuç içini yukarı doğru çevirmeye davet ediyorum (*danışan bunu yapar*) ve o eli gerçek bir sevecenlik duygusuyla doldurup dolduramayacağınıza bakın. Bu eli hayatınız boyunca birçok değişik şekilde kullandınız, değil mi? Mesela üzgün olduklarında çocuklarınıza sarıldınız mı?

Danışan: Kesinlikle.

Terapist: Korktuklarında onların elini tuttunuz?

Danışan: Hı hı.

Terapist: Bu eli başkaları bir şeyleri kaldırırken, hareket ettirirken veya bir şeyler yaparken onlara yardım etmek için kullandınız?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki, şimdi o başkalarına verdiğiniz nezaket ve desteği hissedip hissedemediğinize bakın. Ve bir şekilde bunu avucunuza koyun; sanki eliniz nezaketle doluyor.

Danışan: Tamam.

Terapist: Şimdi size bir seçim hakkı sunacağım; ya elinizi hafifçe karnınızın üzerine koyun ya da temas etmeyi gerçekten istemiyorsanız yüzeyin biraz üzerinde gezdirin (*terapist, göstermek için kendi elini karnının üzerine koyari danışan da aynı şeyi yapar.*) Harika, şimdi bu nezaketi kendi içinize gönderip göndermeyeceğinize bir bakın; bunu hissedebilir, hayal edebilir ya da duyumsayabilirsiniz. Şimdi, bir sıcaklık, nezaket ve destek duygusu içinize akıyor.

Bazı danışanlar sekizinci bölümde tartışılan nedenlerden ötürü vücutlarına dokunmak istemeyebilirler. Bu yüzden onlara vücutlarına doğrudan dokunmak yerine ellerini havada hareket ettirme seçeneği sunulabilir. Diğer bir seçenek de ellerini birbirine kavuşturmak suretiyle kupa şeklinde bir bardak oluşturmalarıdır. Elleri ile oluşturdukları bu kupayı dizlerinin üstüne koyup bardağın nezaketle dolduğunu hayal edip, hissedip, duyumsamaları istenir. Ve sonra nezaketin buradan kollara, vücuda ve acıya (ya da uyuşukluğa) doğru aktığını hayal etmeleri teşvik edilir.

Terapist: Ve o duygunun içine ve çevresine sıcaklık ve nezaketi gönderip gönderemeyeceğinize bir bakın... onun içine nefes alarak... etrafında genişleyerek... çevresini yumuşatabilecek misiniz? Onu nazikçe tutun... ağlayan bir bebeği tutarmış gibi; rahatlatılmaya ihtiyacı var... Ve neler oluyor?

Danışan: (*Gözleri hafifçe yaşarır, ses daha yumuşar*). Ee... bu... ee... ben... ee... bu iyi (*rahat bir nefes alır*).

Terapist: Devam edelim mi?

Danışan: Evet.

Terapist: On, bu duyguya sahip olmak için tam bir gönüllülük; sıfır, tamamen gönülsüzlük; beş ise buna katlanmaksa, şu anda kaçtasınız?

Danışan: Dokuzdayım.

FARKINDALIĞI GENİŞLETİN

Farkındalığı genişletme (F) ile bitiriyoruz (çapa atmadaki *bağlantı kurmaya* benzer). Nazik Eller egzersizimize geri dönüyoruz...

Nazik Eller: Sonuç

Terapist: Bitirirken kaygının burada olduğunu gözlemleyin... ve ayrıca açılma ve genişleme hissini fark edin, bırakın sizinle kalsın...

ve fark edin, bu duygunun etrafını saran bir bedeniniz var... ve belki esneyebilirsiniz (*terapist bedenini esnetir, danışan onu taklit eder*)...ve çevrenizdeki bu odayı fark edin... ne görüyorsunuz... ne duyuyorsunuz... havayı içinize çektiğinizde bu neye benziyor, fark edin? Burada sizi ve beni fark edin, birlikte çalıştığımızı (*mizahi bir tavırla*) ve bu tuhaf egzersizi yaptığımızı fark edin (*danışan gülümser*)... Peki, nasıl geçti?

Bir Sonraki Adımda Ne Yapalım?

Egzersiz geri bildiriminin bir parçası olarak şöyle deriz: "Peki bir soru; bunu yaptıktan sonraki adım ne olacak? Yaptığınız şey önemli, anlamlı ve hayatınızı zenginleştiren bir şeyse, o zaman onu yapmaya devam edin ve tüm dikkatinizle işinize odaklanın. Ama gerçekten önemli değilse veya sizi arzu ettiğiniz yaşamdan uzaklaştırıyorsa o zaman durun ve başka bir şey yapın."

Genellikle terapinin bu noktasına kadar "Sizi kontrol eden bu dürtü/*duygu* olmasaydı neyi farklı yapardınız?" gibi soruları çoktan araştırdık. Ama henüz yapmadıysak şimdi bunun için iyi bir zaman olabilir. Elbette bazı danışanların neyi farklı yapabileceklerine dair hiçbir fikri yoktur, bu durumda keyifli egzersizleri planlamak (on altıncı bölüm) veya kendini yatıştırıcı uygulamalar yapmak (yirmi üçüncü bölüm) gibi önerilerde bulunabiliriz.

Danışanlar Duygularını Adlandıramadıklarında

Bazı insanların duygularını adlandırma becerisi ya çok azdır ya da hiç yoktur. Teknik olarak bu "aleksitimi" olarak bilinir; Yunancada "duygular için kelime yok" anlamına gelmektedir. Bu gibi durumlarda duygusal okuryazarlık üzerinde çalışırız: Küçük bir çocuğa öğretir gibi duyguları ayırt etmeyi ve adlandırmayı öğretiriz. Danışanlarda, bir şeyler hissettiklerine dair bir karıt gördüğümüzde (örneğin kızgın, üzgün, endişeli, suçlu görünüyor veya duyuluyorlarsa) bedenlerine kulak vermelerini, duyguyu bedenlerinde nerede hissettiklerini fark etmelerini, bunun nasıl bir his olduğuna dikkat etmelerini ve ne yapmak istediklerini fark etmelerini isteriz. Sonrasında duygularını adlandırmalarına yardımcı oluruz: "Ağlamak veya top gibi kıvrılmak mı istiyorsun? Gözlerin mi yaşardı? Göğsünde ağırlık hissi mi var? Bu, üzüntüdür. Bağırmak, vurmak, bir şeyleri kırmak mı istiyorsun? Yumruklarını mı sıkı-

yorsun? Çenen mi kasıldı? Kalbin hızla mı çarpıyor? Bu, öfkedir." Ve bu şekilde devam eder. Dört büyük duygu ile başlayabiliriz: "Üzgün, öfkeli, mutlu, korkmuş." (Üzüntü, öfke, mutluluk, korku.) Ve sonrasında zamanla repertuarı genişletiriz. (Basit bir Google aramasıyla işinize çok yarayabilecek birçok "duygu çizelgesine" ücretsiz olarak kısa sürede erişebilirsiniz.)

Alıştırmaların Süresi

Çoğu kabul alıştırması iki ila yirmi dakika arasında sürer. Bu süre büyük ölçüde danışanın sorunlarına, yaşantısal kaçınma düzeyine ve hâlihazırda sahip olduğu ACT becerilerine göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan, kendi duygularına yönelik fobisi olan bir danışan ile atmış saniyelik bir alıştırma ile başlayıp bunu bir sonraki sefere doksan saniyeye, sonra da iki dakikaya çıkararak terapi sürecinde kademeli bir artış sağlayabilirsiniz.

Pratik Öneri

Süre ne kadar uzun olursa değerler ile bağlantıda olmak o kadar önem arz eder. Örneğin "Bunu neden yaptığımızı fark etmek için bir dakikanızı ayırın." Veya "Ve bu neye hizmet ediyor, bana hatırlatabilir misiniz?" gibi yönergeler size yardımcı olacaktır.

Dürtü ve Duygu Sörfü

"Dürtü Sörfü" ilk olarak, Allan Marlatt ve Judith Gordan adında iki psikolog tarafından uyuşturucu bağımlılığıyla mücadelede farkındalık temelli müdahalelerin bir parçası olarak ortaya atıldı (Marlatt ve Gordon, 1985). Dürtüleri, dalgalar metaforu ile açıklayan bu kabul tekniğinde, dürtüler de aynı dalgalar gibi yükselirler, zirveye çıkar ve sonra düşerler (aynı metafor duygular içinde geçerlidir.) Buradaki temel fikir dalgaya direnmek yerine "dalga ile sörf yapmak"tır. Bu, içsel deneyimi dikkatli bir şekilde gözlemlediğimiz ve onun üzerinde hareket etmeden, yükselmesine, doruğa çıkmasına ve tekrar düşmesine izin verdiğimiz anlamına gelir. Sörf egzersizlerini, FAAF egzersizlerine ek olarak veya alternatif olarak yapabiliriz.

DALGA METAFORUYLA TANIŞTIRMA

Terapist: Okyanustaki bir dalganın başta nasıl küçük olduğunu, sonra hızlandığını ve zirveye ulaşana kadar giderek yükseldiğini ve sonra yavaş yavaş alçaldığını biliyor muydunuz?

Danışan: Evet?

Terapist: Aynı şey duygular ve dürtüler içinde geçerlidir. Dalgalar gibidirler. Onlara direnmediğimiz sürece yükselirler, zirveye çıkarlar ve genellikle hızlı bir şekilde de düşerler. Ama bir dalgaya direnirseniz ne olur?

Danışan: Çarpılırsınız.

Terapist: Evet, dalga size çarpar. Dolayısıyla bu alıştırmada amaç dalgalara alan açarak onlara direnmek yerine üzerlerinde sörf yapmaktır.

EVET AMA DALGALARIM SONSUZA KADAR SÜRECEK!

Danışanlar bazen dalgalanmanın yıllarca sürdüğünü belirtip karşı gelirler. Şefkatli bir şekilde onları cesaretlendirip "Evet, bu doğru. Şu anda da dalgalanıyorlar. Ve bunun için iyi bir sebepleri var. Çünkü sen de hepimizin doğal ve içgüdüsel olarak yaptığı şeyi yapıyorsun: Onlara direniyorsun."

Sonrasında danışanların dürtülere/*duygulara* tepki olarak genellikle yaptığı şeyleri yeniden ele alacağız. Şöyle söyleyebiliriz: "Yani demek istediğim dürtülerine/*duygularına* karşı ... (*Burada danışanın duygu ve dürtülerine karşı sergilediği esnek olmayan yanıtlarından bahsederiz: ... kavga ederek, düşünüp durarak, endişe ederek, dikkatini başka tarafa yönelterek veya kaçarak tepki veriyorsunuz...* gibi.) Ve ne zaman onlara böyle tepkiler versek bu onların uzun yıllar boyunca devam etmesine neden olur. Daha önce hiç kimse size onlarla sörf yapmayı öğretmedi. Dolayısıyla bahsettiğim şeyi daha önce deneyimlememiş olabilirsiniz. Ama denediğinizde siz de göreceksiniz ki dalgalar genellikle çok hızlı yükselip alçalmakta.

SÖRF NASIL YAPILIR?

Duygu sörfü ve dürtü sörfü egzersizlerinde, FAAF'ın temel adımları kullanılır. Bir duygu veya dürtü ile sörf yapmak için onun tarafından çarpılmak,

batırılmak veya bitirilmek yerine önce duyumları *fark edin* ve deneyimi *adıyla tanımlayın*. Ardından *alan açma* aşamasında dalga metaforunu kullanabilirsiniz: Deneyimin dalgalar gibi yükseldiğini, tepeye ulaştığını ve sonra alçaldığını gözlemleyin. Danışanlardan dalgayı sıfırdan ona kadar bir ölçek üzerinde derecelendirmelerini isteyebiliriz: On, bu dürtü veya duygunun şimdiye kadarki en güçlü seviyesini gösterir (şimdiye kadarki en güçlü zirve); sıfır ise dürtünün tamamen yok olduğu anlamına gelir.

Terapist: Şimdi ne kadar güçlü?

Danışan: Yaklaşık yedi.

Terapist: Devam edebilir miyiz?

Danışan: Tabii.

Terapist: Unutmayın, o dalga ne kadar büyük olursa olsun sizden büyük olamaz. Ve ona yeterince alan açarsanız, er ya da geç zirve yapıp sonra yavaşça alçalacaktır. Bu yüzden onun içine nefes alın, etrafında alan açın, bolca yeri olsun...

Danışan: Bundan nefret ediyorum.

Terapist: O halde zihninizin sizi kancasına takmaya çalıştığını fark edin... Zihninizin söylenmesine izin verip yolumuza devam edebilir miyiz?

Danışan: Peki.

Terapist: Şimdi dalga kaç puan?

Danışan: Sanırım dokuz.

Terapist: Tamam. Böyle gözlemlemeye devam edin. Bedeninizde nerede hissettiğinize dikkat edin. Orada olmasına izin verin.

Danışan: Tamam.

Terapist: Ve bana hatırlatın lütfen; bu, hangi değerlerinize hizmet ediyor?

Danışan: Önemseme.

Terapist: Kimi?

Danışan: Kendimi, ailemi.

Terapist: Harika. Tekrar gönüllülük ölçeğine geri dönelim o halde -kendinizi ve ailenizi önemsemeye hizmet etmesi için bu dalgaya alan açmaya ne kadar gönüllüsünüz- sıfırdan ona kadar?

Danışan: Yaklaşık sekiz.

Terapist: Harika. Bu şekilde dalgayı gözlemlemeye devam edin. Ve unutmayın, dalga siz değilsiniz; sizin içinizden geçen bir şey. Sıfırdan ona kadar, dalga şu anda ne durumda?

Danışan: Düşüyor. Sanırım yaklaşık yedi.

Terapist: İlginç.

Dalgalar genellikle üç ile on dakika arasında yükselir ve düşer; dürtüler tipik olarak duygulardan daha hızlıdır. Egzersiz FAAF'ın F'si ile, yani *farkındalığı genişletmek* ile biter. (Bu, nazik eller egzersizindeki ile aynı olduğu için burada tekrar açıklanmayacaktır.)

Daha sonra egzersizi tartışırken şunları açıklığa kavuştururuz:

- Dalgalar genellikle hızlı bir şekilde yükselip alçalsa da sıfıra kadar düşmezler.
- Bu, dalgaları kontrol etmenin veya uzaklaştırmanın bir yolu değildir- biz sadece onlara kendi doğal akışlarında yükselip alçalabilmeleri için alan açıyoruz. Zor zamanlarda dalgalar yükselip alçalacak, sonra tekrar yükselip alçalacak ve bu böyle devam edip gidecek.
- Onların içimizden akmaları için alan açtığımızda onlar tarafından sürüklenmeyiz. Böylelikle beklediğimizden daha hızlı bir şekilde alçalırlar. Bu da hayatımızı güzelleştirecek daha anlamlı ve önemli şeyler yapmak için bizi özgür kılar.

Geri Bildirim ve Ev ödevi

Herhangi bir egzersizin geri bildirimini alırken danışanın bunu nasıl bulduğunu, bu egzersizden ne çıkardığını ve seans dışındaki yaşamına nasıl aktarabileceğini sorgularız. Ayrıca bunu değerlerle de ilişkilendiririz: "Bu, bugüne dek yaptıklarınızdan farklı bir egzersiz. Yeni bir beceri olduğu için de doğal olarak karmaşık ve zorlu. Birkaç dakikanızı ayırın ve tüm bunları sizin için önemli olan bir şey için yaptığınızı kendinize hatırlatın..."

Ödev olarak, ses kayıtları ve metinlerle desteklenen düzenli alıştırmaları öneririz (Ekstra İçeriklere bakınız). Doğal olarak danışanı mümkün olduğu kadar çok pratik yapmaya teşvik ediyoruz. Ayrıca ev ödevleri konusundaki isteklerinin ciddi şekilde farklı olabileceğini göz önünde bulundurarak uygulamaları danışanlara uygun hale gelecek şekilde uyarlıyoruz. Bu, ağırlık kaldırma metaforunu tekrar ele almak için iyi bir zaman olabilir.

Terapist: Gün boyunca biraz endişeli, üzgün veya sinirli olduğunuz tüm o küçük anları bilirsiniz; büyük bir duygu fırtınası değildir, sadece biraz bitkin ve hafif stresli hissedersiniz. Bunları "hafif ağırlıklar" olarak düşünün. "Psikolojik kaslarınızı" geliştirmek için bunlarla çalışın. Ardından kaslarınız yeterince güçlendiğinde artık "büyük ağırlıklar", yani gerçekten yoğun duygularla da çalışabilirsiniz. İdeal plan günde en az bir tane, isterseniz ses kaydı kullanarak, uzun egzersiz yapmanızdır. Fakat gün içinde hafif stresli ve sıkıntılı hissettiğiniz anlarda da bir veya birden çok defa kısa egzersizler yapmanız yararlıdır.

ACT'te Yaşantısal Kaçınmayı Yakalamak

Yaşantısal kaçınma bir seans sırasında birçok farklı şekilde ortaya çıkar; özellikle "sınırlandırma" ve "kayıp geçme" şeklinde. Sınırlandırma ile duyguları gizlemeye veya bastırmaya yönelik davranışlardan bahsediyorum. Danışanlar "sınırlandırma"yı dudaklarını ısırmak, dişlerini sıkmak, iç çekmek, uzağa bakmak, susmak, sandalyedeki oturuşlarını ve vücut duruşunu değiştirmek (örneğin kollarını katlama veya gözlerini kapama gibi), odadan çıkmak, mendile uzanmak, omuz silkmek, kıpırdanmak, tırnaklarını avuç içlerine batırmak, zoraki ve uygunsuz biçimde gülmek gibi çeşitli şekillerde yapabilirler.

"Kayıp geçme" derken, eşlik eden acı verici duygulardan kaçınma adına belirli konuların ve sorunların yüzeyinden geçmeyi kastediyorum: *Pek bir şey olmadı, hatırlayamıyorum, sorun değil, bu eski bir olay, her şey yolunda, neden üzerinde duralım ki, bitti gitti, konuşulacak bir şey yok, zaten kimin umurunda, oldu bitti...* gibi. Kayıp geçme şeklinde kaçınma, bir hikâyeyi yarışır gibi anlatma, önemli ayrıntıları atlama veya konuyu hızlıca değiştirme olarak görülebilir.

Tabii ki yaşantısal kaçınmanın her bir parçasını ele almayız; böyle yapmak danışanı yabancılaştırır. Ancak bu davranışlara kendindelikle ışık tutmak ve onları kabul pratiği yapabilecek fırsatlar olarak görmek genellikle yararlıdır. Örneğin aşağıdaki terapi transkriptinde Rahmi'nin terapi hedeflerinden biri eşiyle iletişimini, bağını ve yakınlığını geliştirmektir. Ancak terapist ne zaman duygularını sorsa Rahmi duraksar, çenesini okşar, kaşlarını çatar ve birkaç saniye sonra "İşte bu ilginç bir soru." Veya "Bunu hiç düşünmemiştim." şeklinde cevap verir.

Terapist: Size duygularınızı sorduğumda "İlginç bir soru." veya "Bunu daha önce düşünmemiştim." diye cevap verdiğinizi fark ettim. Ve bunu, bu konuda konuşmak istemediğiniz için mi yoksa hislerinizin ne olduğunu bilmekte zorlandığınız için mi söylediğinizden emin değilim.

Danışan: Evet, bu ilginç bir soru.

Terapist: Ah, evet, bakın yine aynı şey oldu. Bu konuda yanılmaya gönüllüyüm ama tahminime göre bu şekilde yanıt vermeniz, hakkında konuşmak istemediğiniz bazı tatsız duyguların üstünden yüzeyel bir şekilde geçip gitmenize yardımcı oluyor. (*Bu noktada terapist danışana "Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?" diye sorma isteğini engeller, çünkü bu soru danışanın kendi düşüncelerine kapılmasına neden olabilir.*) Mesele şu ki eşinizle gerçekten bir yakınlık geliştirmek istiyorsunuz ve bunun için ihtiyaç duyduğunuz becerilerden biri duygularınızla uyum içinde olabilme becerisidir; onları fark etmek ve adlandırmak. Bunu hemen şimdi yapmak ister misiniz? Bu hususta size yardımcı olacak bir egzersiz yapmaya ne dersiniz? (*Terapist Rahmi'yi hızlı bir vücut taramasından geçirir, duygularını fark etmesine ve adlandırmasına yardımcı olur.*)

Kabulde Daha İleri Aşamalara Ulaşmak

Yukarıdaki alıştırmalar esas olarak kabulün ilk üç aşamasına (*fark etme, izin verme ve ağırlama*) odaklanmaktadır. Bu üç aşamadan sonra neler yapabileceğimize bakalım: Kabulün dördüncü aşaması; *takdir etmek*, bağlamsal benlik ve esnek düşünmektir.

TAKDİR ETMEK

Danışan duyguyla kalıp ona bir alan açtığında "takdir etme"ye geçebiliriz: "Duygularımız aslında önemli bilgilerle yüklü habercilerdir. Artık onlara biraz yer açtığınıza göre, bakalım bu duyguların içinden bilgeliği çekip çıkarabilir miyiz?"

Aşağıdakilere benzer sorular sorabilirsiniz:

- Bu duygu size neyi ele almanızı veya neyle yüzleşmenizi söylüyor?
- Bu duygu size neyi farklı yapmanızı söylüyor?
- Bu duygunun söylediği ney sizin için gerçekten önemli?
- (Değerler üzerine çalışma yapmışsak) Bu duygu hangi değerlerinizle bağlantılı?
- (Eğer kendine şefkat üzerine çalışma yapmışsak) Bu duyguyu kendinize karşı nazik olmanız için hatırlatma olarak kullanabilir miyiz?
- (Şefkat, empati veya başkaları ile bağlantı üzerinde çalışmışsak) Bu duygu başkalarını anlamanıza nasıl yardımcı olur? Hayatınızda kim benzer bir şey hissediyor olabilir? Böyle zamanlarda onlara ne yardımcı olabilir?

Bunun gibi sorular ele alınması gereken değerlere, ihtiyaçlara, arzulara veya önemli konulara hızlıca değinmemizi sağlar; bu sebeple seansın bitmesine vakit varsa, bunu on beşinci ve on altıncı bölümlerdeki gibi değerlere ve değerlere dayalı kararlı eyleme dönüştürmeye başlayabiliriz.

Elbette bir danışan duyguyu işe yaramaz olarak yorumlayabilir. Örneğin konfor alanımızdan çıktığımızda korku ve endişe gibi duygular hissetmemiz

kaçınılmazdır. Ancak bir danışan bunları "Bana yapma diyor." şeklinde yorumlayabilir. Bu olursa, bu yorumun işlerliğine bakarız:

Terapist: Yani bu duygular size "bunu yapmamanızı mı" söylüyor?

Danışan: Evet, sanırım öyle.

Terapist: Pekâlâ, bu mümkün, ama... bu tavsiyeye uyarsanız, bu sizi nereye götürür? İstediğiniz hayattan uzaklaştırır mı yoksa istediğiniz hayata yaklaştırır mı?

Danışan: Eee, uzaklaştırır (*kafası karışık.*) Yani onu görmezden mi geleyim?

Terapist: Hayır. Hiç de değil. Sadece bu duyguyu yorumlamanın başka bir yolu olup olmadığını merak ediyorum. İstediğiniz yönde ilerlemenize de yardımcı olabilecek yeni bir yol belki?

Danışan: Hm; bu riskli mi?

Terapist: Evet. "Bu riskli. Yeni bölge. Dikkatli ol. Kendine dikkat et."

Danışan: Doğru, evet. Riskli hissettiriyor.

Terapist: Elbette öyle. Ne olacağını bilmiyorsunuz. Kaygı size dikkatli olmanızı söylüyor; hazırlıklı ol, kendine dikkat et.

BAĞLAMSAL BENLİK

Terapi boyunca yukarıdaki alıştırmanın sayısız varyasyonlarını tekrarlarız ve bunu yaparken bağlamsal benlik (gözlemleyen benlik) için tohumlar ekeriz. Örneğin kabul egzersizlerini Hinduizm, Budizm ve Taoizm'de bulunan, binlerce yıllık antik "Gökyüzü ve Hava" metaforuyla sonlandırmak genellikle faydalıdır.

Gökyüzü ve Hava Durumu

Terapist: Düşünceleriniz ve duygularınız hava durumu gibidir, her an değişir; bazen hoş ve keyifli, bazen son derece tatsız olurlar. Fakat bir parçanız, tıpkı bu alıştırmada yaptığımız gibi bir adım geri çekilip tüm bu düşünce ve hisleri fark edebilir. Ve bu parçanız

daha çok "gökyüzüne" benzer. Gökyüzünde, ne kadar kötü olursa olsun her hava durumu için yer vardır. En şiddetli fırtına, en çalkantılı kasırga, en yoğun kış, kar fırtınası da olsa bunlar gökyüzüne zarar veremez ve er ya da geç hava durumu hep değişir. Ve bazen gökyüzünü göremeyiz, çünkü bulutlar tarafından gizlenmiştir. Ama hâlâ orada olduğunu biliriz. Bulutlar ne kadar kalın ve karanlık olursa olsun yeterince yükseğe çıkarsak, er ya da geç açık gökyüzüne ulaşırız. Öyleyse, duygusal hava giderek daha da kötü olduğunda gökyüzü perspektifinden bakmayı öğrenebilirsiniz: Düşünce ve duygularımızı güvenli bir şekilde gözlemlemek, onlara açık olmak ve alan açmak.

Daha sonraki seanslarda buna tekrar tekrar atıf yapabiliriz: "Siz, duygularınız değilsiniz. Gökyüzünün hava durumuna yer açması gibi siz de bu hislere bir alan açabilir misiniz?"

Benzer şekilde danışan duygular veya dürtülerle sörf yaparken şöyle söyleyebiliriz: "Dalgalar, okyanus değildir. Onlar okyanusta doğup tekrar ona dönen şeylerdir. Aynı şekilde siz de duygularınız veya dürtüleriniz değilsiniz; bunlar sürekli yükselir, tepeye ulaşır ve inerler."

DUYGULAR HAKKINDA ESNEK DÜŞÜNMEK

İstenmeyen bir duygu ortaya çıktığında zihnimiz genellikle ona karşı sert ve yargılayıcı bir şekilde tepki verir. (Ör. *Bu kötü, berbat, dehşet verici, katlanılmaz, hayatımı engelliyor, ondan kurtulmam gerek, bende bir sorun olduğu anlamı anlamına geliyor.*) Bu nedenle, bu yargılardan ayrışmayı teşvik etmenin yanı sıra kabulü kolaylaştırmak için hisler hakkında yeni düşünme yollarını da teşvik ederiz. Örneğin danışanlara aşağıdaki cümleleri kendilerine söylemelerini öneririz:

- Bu duygu normal; bu, zor bir duruma verilen normal bir tepkidir.
- Duygular hava durumu gibidir, ben de gökyüzü gibiyim.
- Duygular dalgalar gibidir; yükselir, tepe noktasına ulaşır ve alçalırlar. Bu duygu şimdi yoğun ama yakında alçalacak.

- Bu duyguya bir yerim var; ne kadar büyürse büyüsün benden büyük olamaz.
- Sevmesem de bu duyguya alan açmaya hazırım.
- Bana zarar veremez; onunla savaşmaya veya ondan kaçmaya ihtiyacım yok.
- Bunun beni kontrol etmesine izin vermek zorunda değilim. Bu duyguya sahip olup değerlerime uygun hareket etmeyi seçebilirim.
- Tüm duygular gibi bu duygu da gelecek, kalacak ve kendi akışında zamanı gelince gidecek. Onunla savaşmaya ihtiyacım yok.
- Çapa at, fırtınayı atlat.
- Ona alan aç.
- Bu, yeni becerilerimi denemem için bir fırsat.

(Bu yanıtlarla klasik BDT'deki "bilişsel yeniden yapılandırma" arasındaki benzerliği fark etmişsinizdir. Aradaki önemli fark; bilişsel yeniden yapılandırmanın amacı genellikle duyguyu azaltmakken, bu bilişsel çerçevelemeler duyguyu kabul etmeyi amaçlar.)

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT Ekstra İçeriklerde on üçüncü bölümünde; a) kabul becerilerinin pratiğine ilişkin bir broşür, b) üzüm veya Mentosla dürtü sörfü için bir metin ve c) öfkeyle çalışma üzerine bir e-kitap linki bulabilirsiniz.

Ana Fikir

Bu bölümden çıkarılabilecek çok fazla ana fikir var. Bunlardan bazıları aşağıda ifade edilmiştir:

- Kabulün dörtlüsü; *fark etmek, izin vermek, ağırlamak ve takdir etmek.*
- ACT bakış açısından duygu düzenleme güçlüğü; duygulara esnek olmayan şekilde tepki vermektir: Birleşme, kaçınma ve işler olmayan eylemlerin varlığı. Bunun panzehri ise esnek şekilde yanıt vermeyi öğrenmektir.

- "Olumsuz" duyguların olumlu işlevlerini (nasıl motive ettiklerini, neyin bilgisini verdiklerini ve nasıl iletişim kurduklarını) tanımlamak kabulü güçlendirir.

- ACT'te maruz bırakma şu şekilde tanımlanır: "Yanıt esnekliğini kolaylaştırmak için repertuar daraltıcı uyaran ile organize şekilde temas etmek." Sorunlu davranışları tetikleyen istenmeyen içsel yaşantılara yönelik kabul becerilerini çalıştığımızda, bu bir maruz bırakmadır.

- Kabul, her zaman değerlere ve değere dayalı hedeflere hizmet eder.

14. BÖLÜM

Kendine Şefkat

Kendine şefkatle ilgili çok sayıda tanım bulunmaktadır. Kendi tanımım ise oldukça basit ve sadece altı kelimeden ibaret: "Acınızı kabul edin, şefkatle yanıt verin." Başka bir deyişle kendine şefkat; sahip olduğunuz acıyı, yarayı ve ızdırabı bilinçli bir şekilde kabul etmeyi ve kendinize şefkatli, sevecen ve destekleyici davranmayı içerir.

Kendine şefkat her zaman ACT'in özünde yer almakla birlikte, 1980'li ve 90'lı yıllarda arka plana itilmiştir. John Forsyth ve Georg Eifert, kendine şefkati 2000'li yılların başında merkez noktasına almıştır (Eifert ve Forsyth, 2005) ve o tarihten bu yana kendine şefkat, tereddütsüz bir şekilde ön plandadır. Kendine şefkat, herkes için -özellikle de travmayla çalışırken- önemlidir. Danışanlarımızın çoğu sadece geçmişte korkunç olaylar tecrübe etmekle kalmayıp, şu anda da süregelen zorluklarla yüz yüze gelmeye devam etmektedirler. Fiziksel, duygusal, psikolojik ve ruhsal acının en yoğun şekliyle mücadele ediyor olabilirler. Bu nedenle bizim amacımız, kendi acılarına saf bir şefkat ve ilgiyle yanıt verebilmelerine yardımcı olmaktır. Maalesef bunu söylemek, her zaman yapmaktan daha kolaydır.

Kelimeler Önemlidir!

Terapistler da dâhil olmak üzere pek çok kişi için kendine şefkat kendiliğinden gerçekleşmez. Kendine şefkati genelde sadece terapide, kendine yardım teknikleriyle veya manevi gelişim yollarıyla öğrenilir. Acı ortaya çıktığında yaygın olarak şu şekilde tepki veririz:

- Acıyla savaşırız.

- Acıdan kurtulmaya veya kaçınmaya çalışırız.
- Acıyla birleşiriz.
- Acıyı inkâr ederiz, küçümseriz veya reddederiz.
- Kendimizi suçlarız, yargılarız ve eleştiririz.
- Acıya tahammül eder veya "katlanırız".
- Acı için endişe eder, acı üzerinde düşünüp durur veya acıyı kafaya takarız.

Kendine şefkat, yukarıdakilerin tamamından epeyce farklıdır. Bu yüzden kendine şefkatle ilgili birçok yanlış kanıyla karşılaşmamız şaşırtıcı değildir. Kendine şefkat becerisi geliştirmek pek çok insana zor gelir. Özellikle kemikleşmiş şekilde kendinden nefret edenler için kendine şefkat kaygıyı tetikleyebilir. Bu nedenle her defasında ufak bir adımla yavaşça ilerlemek ve kendine şefkati hassas ve esnek bir şekilde tanıtmakta fayda vardır. Kendine şefkati çalışmaya formel olarak başlayabiliriz; yani önce kavramı açıklarız, sonra bir egzersiz yaparız. Bunu formel olmayan bir yolla da yapabiliriz; yani "bunun kendine şefkat olduğunu" ilan etmeden, onu yaşantısal çalışmamıza akıcı bir şekilde dâhil edebiliriz. Geçen bölümde gördüğünüz "Nazik Eller" egzersizi formel olmayan bir yaklaşım örneğidir.

Formel yaklaşımda kullandığımız dil önem arz eder; zira bazı danışanlar "kendine şefkat" ifadesine olumsuz tepki verirler. Kendine şefkati zayıf olmakla, bencil olmakla, kendine acımakla ya da dînî bir şeyle eş tutarlar. Bu nedenle kendine şefkati, "kendine şefkat" ifadesini kullanmadan anlatmanın kolay bir yolu, "İki Arkadaş" metaforudur.

İki Arkadaş Metaforu

Terapist: Farz edelim bir arkadaşınızla seyahat ediyorsunuz. Ve bu gerçekten zorlu, tehlikeli bir yolculuk ve durmaksızın başınıza her türlü berbat şey geliyor. Yolculuk sizi hırpalıyor ve devam etmekte gerçekten zorlanıyorsunuz. Yolculuğa devam ederken yanınızda ne tür bir arkadaş olmasını isterdiniz? Şunu söyleyen bir arkadaş mı: "Of, kapat çeneni! Mızmızlanmayı kes. Sızlanmanı duymak istemiyorum. Pısırığın teki olmayı bırak. Durumu kabullen ve devam et!" Yoksa şöyle konuşan bir arkadaş mı: "Bu gerçekten

berbat. Ama bu işte beraberiz. Arkanda ben varım ve bu yolun her adımında yanında olacağım"?

Danışan: Evet, ikinciyi seçerdim.

Terapist: Evet, ben de onu seçerdim. Peki, kendinize karşı nasıl bir arkadaşsınız? Daha çok birincisi gibi mi, yoksa ikincisi gibi mi?

Danışan: Birincisi.

Terapist: Evet, hepimiz aynı şeyi yapıyoruz. Kendimize saldırıyoruz, kendimizin çok üstüne gidiyoruz. Pek çoğumuz, ikinci arkadaş gibi olmakta oldukça kötüyüz. Nasıl ikinci arkadaş gibi olunacağını öğrenmek ister misiniz?

Kendine şefkatin niteliklerini ortaya çıkarmak için kullanılabilecek diğer faydalı metaforlar arasında (sert, eleştiren ve umursamayanın aksine) sevecen, destekleyici, yüreklendirici ve cana yakın bir öğretmen veya koç ya da üzüntülü bir çocuğu (umursamayan, eleştiren veya bağıran yerine) rahatlatan ve yatıştıran sevgi dolu ebeveynler yer alır.

Kendine Şefkat ve Güvenli Bağlanma

John Bowlby, bağlanma kuramının yaratıcısı olarak bilinen İngiliz bir psikiyatristtir (Bowlby, 1969). Travma ilişkili kişilerarası sorunlarda, bu kuramı bir parça izah etmek genellikle faydalı olur. Çünkü bu kuram, ilişkilerde başarısızlığa neden olan kendini baltalayıcı davranışlara anlam kazandırır (yirmi sekizinci bölüme bakınız.)

Kısaca Bağlanma Teorisi

Yeni doğmuş bir bebek tamamen acizdir; korunma ve beslenme için -ki bunlar olmazsa bebek ölür- bütünüyle kendine bakan kimseye bağımlıdır. Milyonlarca yıldır geçirdiğimiz evrim sayesinde bebekler, onları koruyacak ve besleyecek olan bakım vericilerini arama ve onlara yakın durma gibi kuvvetli içgüdülerle doğmaktadır. Bowlby'nin terminolojisini kullanacak olursak; bebekler yakınlık, arkadaşlık, rahatlama, korunma, bakım, güvence ve gıda için kendi bakıcılarına "işaretler" verirler. Doğumda temel işaretler ağlamak, sızlanmak veya bağırmaktır; ancak çocuk büyüdükçe korunma ve beslenme istemenin başka yollarını da geliştirir.

Bakım verici bu işaretlere olumlu yanıt verirse, yani çocuğa güvenilir bir şekilde gıda verip onu rahatlatırlarsa (ve bunu çok sık yaparsa; bir işareti görmezden gelmez ve düşmanca bir tavırla davranmazsa) çocuk bu ilişkide "güvenli bağlanma tarzını" geliştirir. Başka bir deyişle çocuk, kendi ihtiyaçlarının karşılanmasında bakım verenin (veya "bağlanma figürünün") koruyucu, güvenilir ve duyarlı olduğunu öğrenir; dolayısıyla bu ilişkide kendini güvende hisseder. Çocukluktaki güvenli bağlanma tarzları ile yaşamın sonraki yıllarında güvenli yakın ilişkiler kurma yeteneği arasında, beklendiği üzere kuvvetli bir ilişki vardır.

Güvensiz bağlanma tarzları (bunun birkaç türü vardır), bakım verici güvenilir ve duyarlı olmadığında, çocuğun işaretlerini görmezden geldiğinde veya düşmanca tepki verdiğinde gelişir. Bu durum, yaşamın ileriki dönemlerinde güvenli yakın ilişkiler kurmaktaki zorluklarla ilişkilidir ve bu da çocukluktaki kronik istismar veya ihmalin ardından gelen neredeyse evrensel bir sorundur.

Benzerliklerin Fark Edilmesi

Kendine şefkat ile güvenli bağlanma arasındaki benzerlikleri görmek kolaydır. Acı, üzüntü veya ızdırap içinde olduğumuzda; rahatlatılmaya, güvenceye ve himaye altına alınmaya ihtiyaç duyarız. Acı veren düşüncelerimiz ve duygularımız "sıkıntı çığlıklarıdır". Kendimize şefkat gösterdiğimizde; bu duygularımıza sevecenlikle, anlayışla ve destekleyici bir şekilde yanıt veririz. Bunu ne kadar hassas ve güvenilir bir şekilde yaparsak, elde edeceğimiz fayda da o kadar büyük olur. Zaman içinde, düzenli yapılan kendine şefkat uygulamalarıyla kendimize yönelik "güvenli bir bağlanma tarzı" geliştiririz. Yani kendimizi destekleme, yetiştirme ve kendimizle ilgilenme yeteneğimize olan güven duygusunu geliştiririz.

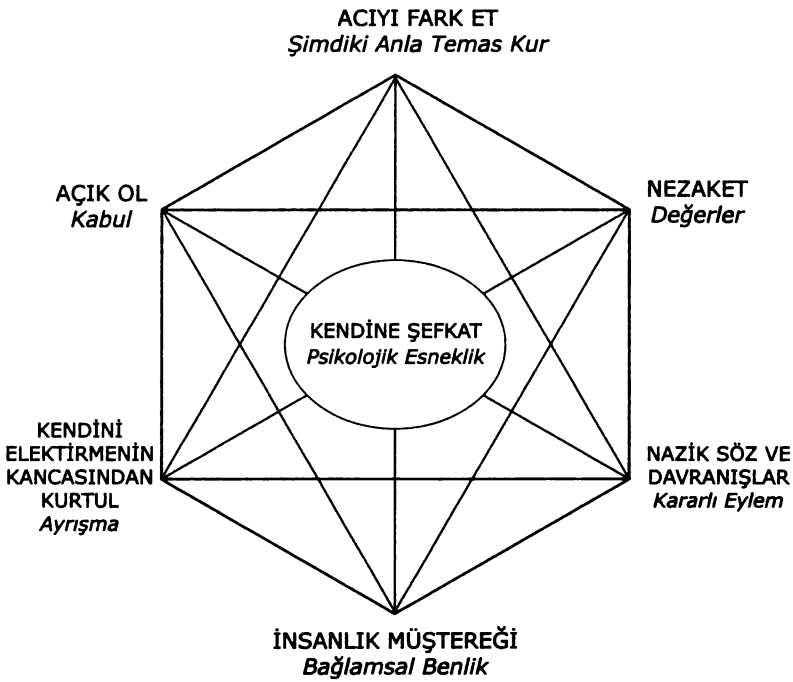
Buna benzer bir süreç terapide görülür: Danışanlar teselli, destek ve güven arar; terapist ise şefkatle, ilgiyle ve güvenilir bir şekilde yanıt verir (gerçekten de bazı danışanlar için terapistleri ile kurdukları bu ilişki, hayatları boyunca sahip oldukları bu türden ilk ilişki olabilir.)

Danışanlarımıza, değerler ve değer odaklı eylemler yoluyla, yanlarında destekleyici ve sevecen bir şekilde bulunan kişilerle sağlıklı ve sevgi dolu ilişkiler kurmaları konusunda yardımcı oluruz. Aynı zamanda; özellikle yalnız veya izole olduklarında kendilerini aktif şekilde desteklemelerini sağlayacak faydalı beceriler geliştirmelerine de yardımcı oluruz. Kendine şefkat bu becerilerin başında gelir.

Kendine Şefkatin Temel İlkeleri

Kendine şefkat konusunda dünyanın en iyi araştırmacısı olan Kristin Neff, özşefkati üç süreç ile tanımlamaktadır: a) Kendindelik, b) nezaket ve c) insanlık müştereği (Neff, 2003).

Kendindelik ve nezaketin ayrıntılı incelenmesine gerek yoktur. "İnsanlık müştereği" ise başkalarının da bizim gibi acı çektiğini fark ettiğimizde hissettiğimiz ortaklık duygusu için Neff'in kullandığı bir terimdir. Hepimizin aynı gemide olduğunu ve "insanlık haliyle" mücadele ettiğini fark etmektir. Neff'in üç ögesini esnek altıgene aktardığımızda; "kendindelik", ayrışma (kendini yargılamanın kancasından kurtulma,) kabul (yer açma) ve anla temas kurmayla (acıyı fark etme) eşleşir. "Nezaket" ise değerlerle ve değer odaklı davranışla (nazik sözler ve eylemler) eşleşir. Bağlamsal benliği "esnek bir şekilde perspektif alma" olarak ele alırsak, insanlık müştereği buraya denk gelir. Şema ile gösterecek olursak aşağıdaki gibi olur:



Kendine Şefkat ve Esnek Altıgeni

Bu şemanın, kendine şefkatin altı "temel ilkesini" temsil ettiğini düşünüyorum. Her defasında bu ilkelerin herhangi biri (veya birkaç tanesi) üzerinde çalışabiliriz. Terapi ilerledikçe, danışanlar bu ilkeleri "bir araya getirip" kendine şefkatin daha kuvvetli, daha geniş repertuarına dönüştürebilirler. Şimdi, bu süreçlerin her birine hızlıca göz atalım.

Acıyı Fark Etmek

İlk temel ilke genelde acı veren veya zor olan şeyin yargılamadan, anlayışla, şefkatle fark edilmesi ve adlandırılmasıdır. Bunu kendine acımadan ayırt etmemiz gerekir:

Terapist: Acıyı fark etmek; üzerinde düşünüp durmadan, içinde boğulmadan veya bunu kendine acımaya dönüştürmeden gerçekte ne kadar acı verdiği hakkında kendimize karşı dürüst olmak demektir. Örneğin şunu demeyiz: "Bu korkunç, buna daha fazla dayanamıyorum. Daha önce hiç bu kadar kötü hissetmedim. Neden ben? Bu, adil değil." Bu kendine acımaktır ve işleri sadece daha da kötüye götürür. Acımızı basit, içten ve dürüst bir şekilde ve tıpkı acı çeken bir arkadaşımızın acısını fark ettiğimiz gibi fark etmek isteriz.

Danışanlar duyguları tam olarak ifade edemiyorsa, "acı çekmek", "keder", "kırılma", "kayıp", "acı" veya "derin bir üzüntü" gibi kelimeleri ya da "İşte bu acı.", "Burada derin bir üzüntü hissediyorum." veya "Bir boşluk hissi yaşıyorum." gibi ifadeleri kullanabiliriz. Ayrıca "şimdi ve burada" ya da "şu anda" gibi kelimeler eklemek de sıklıkla faydalı olur. "Şimdi ve burada endişe fark ediyorum." veya "Şu anda, yalnızlık hissi var." gibi ifadeler kullanmamız; düşüncelerin ve duyguların geçici olduklarını, hava durumu gibi sürekli değiştiklerini hatırlamamıza yardımcı olur. En büyük acıların yaşandığı zamanlarda bile duygularımız sürekli değişir. Bazen daha iyi bazen de daha kötü hissederiz. "Şimdi ve burada" endişeyi fark ediyor olabiliriz, daha sonra farklı bir duyguyu fark edeceğiz.

Kullanabileceğimiz diğer ifadeler arasında şunlar yer alır: "Şu an ... anıdır." veya "Bu bir ... deneyimidir." (Örneğin; "Bu an, büyük bir üzüntü anıdır." veya "Tam şu an, bir hüsran anıdır.") Danışanlarımızı, bu tip kelimeleri

denemeleri için cesaretlendirebilir ve kendilerine uyan ifadeyi bulmalarına yardımcı olabiliriz. Neff tarafından "Şu an, bir acı çekme anı." ifadesi tavsiye edilmektedir; bu ifade pek çok kişiye hitap eden şiirsel bir ifadedir. Bununla birlikte bazı insanlar "Bu, gerçekten çok acı verici." gibi daha gerçekçi bir dili tercih eder.

Yer Açmak

Acı veren düşünce ve duygulara alan açmak, başlı başına bir nezaket eylemidir. Yer açmak, acı çekmeyi, ondan kaçınmak için yaptığımız birçok şeyden çok daha sağlıklı bir şekilde hafifletir. Yani her türlü kabul uygulaması buraya çok iyi uyar.

Kendini Eleştirmenin Kancasında Kurtulmak

Kendini eleştirmekten (ve yakın ilişkili olan kendini yargılamaktan, kendini sevmemekten veya kendinden nefret etmekten) ayrışmak, kendine şefkatin devasa bir bölümünü oluşturur. Yani her türlü ayrışma uygulaması burada uygun olur.

İnsanlık Müştereği

İnsanlık müştereği, ızdırabın diğer tüm insanlarla ortak bir özelliğimiz olduğunun derin bir şekilde anlaşılmasını içerir. Başkalarının acısını fark eder ve onlarla empati kurarız; onların da kendi yaşam güçlükleriyle mücadele ettiklerini bilinçli şekilde kabul ederiz. Kendimize acıma ve kimsenin bizim kadar acı çekmediği düşünceleriyle birleşirsek, bu durum sadece başkalarıyla bağımızın kopmasına neden olmakla kalmaz, yaşantısal kaçınmayı da körükler. Başkalarının ızdırabını ve onlarla ortak yanlarımızı gördüğümüzde; bu anlayış hem aidiyet ve bağlantı hissini kolaylaştırır hem de kabulü teşvik eder.

Kendimizi açmak dâhil olmak üzere, danışanlarımızın düşünce ve duygularını tekrar tekrar normalleştirmemiz insanlık müştereği için zemin hazırlar. Bununla birlikte bu durumun, danışanın acısını önemsizleştiriyor ya da küçümsüyormuşuz gibi bir yanlış anlaşılmaya neden olmamasına dikkat etmeliyiz:

Terapist: En çok acı çektiğimiz zamanlarda; genelde zihnimiz bize acının içinde yalnız olduğumuzu, başka hiç kimsenin bunu yaşamadığını, herkesin bizden daha mutlu veya daha iyi durumda olduğunu söyler! Biliyorum, çünkü benim zihnim de bana sık sık bunu söyler. Sizin zihniniz de size hiç buna benzer şeyler söylüyor mu? (*Danışan buna katılır.*)

Mesele şu ki; biz bu kancaya takılı kaldığımızda, bu durum genelde bizim daha fazla acı çekmemize neden olur. Bu nedenle; herkesin kendine göre derdi olduğunu, acı çektiğini kendimize sık sık hatırlatmamız faydalı olur. Aslında farklı şekillerde ve farklı ölçülerde herkes kendi payına düşeni alır; yani her birimiz yaşamlarımızda tekrar tekrar kayıp yaşar, zorluklarla karşılaşır ve acı çekeriz. Ancak sizin bu bilgiyi, acınızı önemsizleştirmek veya küçümsemek için kullanmamanız çok önemlidir. Gerçek şu ki acı çekiyorsunuz. Ve bunu küçümsemenizi değil fark etmenizi isteriz! Buradaki amaç acıyı fark etmek ve aynı zamanda bunu insan olmanın bir parçası olarak, yani diğer herkesle ortak olarak sahip olduğunuz bir şey olarak görmektir.

Danışan: Peki bunu nasıl yapabilirim?

Terapist: Bunun bir yolu, bunu kendinize hatırlatmak için bir ifade bulmaktır. Örneğin; "Herkes acı çekiyor. Bu, insan olmanın bir parçası." veya "Herkesin derdi var. Bu bir insanlık hali." diyebilirsiniz.

Sonrasında danışanı, bu ifadeyi diğer kendine şefkat uygulamaları içine dâhil etmesi için teşvik ederiz.

GÖKYÜZÜNDEN BAKMAK

Daha önce "esnek bir şekilde perspektif alma" kavramını tanımlarken insanlık müştereğini bağlamsal benlikle ilişkilendirmiştik. Ancak sizin de hatırlayacağınız üzere bağlamsal benlik aynı zamanda "gözlemleyen benlik" anlamına da gelir ve bu aynı zamanda kendine şefkatte de rol oynar. Gözlemleyen benliğin psikolojik mekânına girdiğinizde siz bir gökyüzü olursunuz ve duygularınız da hava durumu olur. Bu hava, yoğun acı verici duygular,

korkunç anılar ve sert kendini eleştiren anlatılar içerdiğinde, bunların hepsini gökyüzünün güvenli perspektifinden gözlemlemek bir kendine nezaket eylemidir. Geçmişten gelen korkunç olaylardan veya bu nefret dolu yargılardan çok daha fazlası olduğunuzu fark etmek ve bunların sizi tüketmesi yerine içinizden akıp gitmesine izin vermeniz kendine nezakettir.

Nezaket

Kendine şefkatin merkezinde nezaket değeri yatar. Nezaket her ne kadar sıklıkla birleşme ve kaçınmanın katmanları altına gömülse de genelde "İki Arkadaş" metaforu nezaketi hızlı bir şekilde açığa çıkarır. Bu soruyu çeşitli şekillerde sormak genelde yardımcı olur: "Gerçekten çok önem verdiğiniz biri şu anda sizin kadar acı çekiyor olsaydı, ona ne derdiniz ve onun için ne yapardınız?"

Bu soru, danışanın afallamasına neden olursa, onu şöyle harekete geçirebiliriz: "Ona 'Acı çektiğini görüyorum, sana önem veriyorum ve senin için buradayım.' gibi bir mesaj göndermek isteseydiniz, ne tür şeyler söyler veya yapardınız?" (Bu soruları elbette değiştirebiliriz. Örneğin danışanımız köpekleri seviyorsa, bir köpeğin acı çektiğini gördüğünde buna nasıl tepki vereceğini sorabiliriz.) Bu gibi sorular sadece nezaketle bağlantı kurmaya yaramaz, ayrıca değer odaklı davranışa da geçiş yapar.

Nazik Sözler ve Davranışlar

Kararlı eylemler, nezaket değerini hem örtük davranışa (örneğin nazik içsel konuşma, nezaketli imgelem, Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu gibi) hem de açık davranışa (nazik, ilgili, destekleyici hal ve hareketler gibi) dönüştürmeyi içerir.

NAZİK İÇSEL KONUŞMA

Nazik içsel konuşma; kendimizle nazik, cesaretlendirici ve destekleyici şekilde konuşmamızı içerir. İçsel konuşma; acımıza değer vermek (*Vay canına! Buna katlanmak gerçekten zor.*) ile şefkatle kendini cesaretlendirmeye (*Bunun üstesinden gelebilirim. Bunu yapabilirim. Bunu aşacağım.*) kadar her şeyi içerebilir. Acı çeken bir arkadaşınıza veya sevdiğiniz bir kişiye ne söylerdiniz, gibi sorular genelde bu konu hakkında fikir verir. Ardından şunu önerebiliriz:

Terapist: Buradaki amaç; gün boyunca bu zorlu düşünceler veya duygular kendini gösterdiğinde ne hissettiğimizi anlamak, bunun acı veren bir şey olduğunu fark etmek ve bu duruma nezaket ve ilgiyle yanıt vermeyi kendimize hatırlatmaktır. Ayrıca kendinize söyleyebileceğiniz bir slogana sahip olmak iyi bir yöntem olabilir. Örneğin ben kendime şunu söylüyorum: *Bu gerçekten canımı yakıyor. Lütfen nazik ol.* Bu ifade size de hitap ediyorsa kullanabilirsiniz; ancak kendi ifadenizi kullanmak isterseniz, bu daha da iyi olur. Herhangi bir fikriniz var mı?

Danışanlar, önce kendi içlerindeki sert konuşmalardan ayrışmayı, ardından nazik ve destekleyici bir şeyler söylemeyi öğrenirler. Örneğin herhangi bir hata yaptıktan sonra bir danışanın şöyle dediğini varsayalım: "*Ben becerik-sizin tekiyim.*" Nazik içsel konuşma ise şöyle olabilir: "*Hah, işte yine bir beceriksizlik mevzuu. Tamam, işleri berbat ettiğimi biliyorum. Ama dur bir dakika, ben de bir insanım ve herkes hata yapar.*"

Mükemmeliyetçi danışanlar kendilerine şunu hatırlatabilir: "*Bunu mükemmel bir şekilde yapmam gerektiği şeklinde bir düşüncem var. Ama bir dakika, buna mecbur değilim. 'Yeterince iyi' de işe yarar.*"

Yeni bir beceri veya davranış kalıbı geliştirmeye çalışan danışanlar kendilerine şöyle diyebilir: "*İşte bir 'vazgeçiş' hikâyesi, ama ben bunu yutmam. Burada yapmaya çalıştığım şey gerçekten zor ve bugün kötü bir gündü. Yarın başka bir deneme daha yaparım. Zamanla daha iyi olacağım.*"

Kendilerini acımasızca başkalarıyla karşılaştıran danışanlar şunu diyebilir: "*İşte zihnim yine beni kıyaslıyor, beni bir şekle sokmaya çalışıyor. Ben buna uymak zorunda değilim. Önemli olan, çalışmaya devam etmek ve önemsediğim şeyi yapmak.*"

Daha önce bilişsel esneklikten bahsetmiştik, yani faydasız bilişsel repertuarlardan ayrışmak ve yeni, daha esnek düşünme biçimleri eklemek. Kendimizi yargılayan düşünceleri görmezden gelmeye, bunlardan kaçınmaya, dikkatimizi bunlardan çevirmeye ya da bu düşünceleri reddetmeye veya yok etmeye çalışmıyoruz. Bunların var olduğunu (ve gelmeye devam edeceklerini) kabul ediyoruz, bunların kancasından kurtuluyoruz... *Ve* kendimizle nazik biçimde konuşuyoruz.

Pratik Öneri

Her zaman iç sesinizin tonunu kontrol edin. Danışanlar nazik kelimeler kullanıyor ancak iç seslerinin tonu sert, alaycı veya umursamazsa istenen etkiyi yaratmayacaktır.

NEZAKETLİ İMGELEM VE MEDİTASYON

Kendine şefkati güçlendiren pek çok imgelem ve meditasyon uygulaması vardır. Bunlardan özellikle güçlü olanları, çocuk veya ergen olan kendinize yardım etmek ve bakım vermek için zamanda geriye yolculuk ettiğinizi hayal ettiğiniz "içerideki çocuk" veya "gençlik haliniz" egzersizleridir (yirmi dokuzuncu bölüm.) Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu da çok etkilidir (otuz birinci bölüm.)

KENDİNE NAZİK DOKUNUŞ

Kendine nazik dokunuşun birçok şekli vardır. Önceki bölümde yer alan Nazik Eller egzersizinde bunun bir örneği sunulmuştur. Danışanlarımızı, hangisinin onlar için en iyisi olduğunu deneyimlemeleri ve bulmaları konusunda teşvik ederiz. Seçenekler arasında şunlar yer alır:

- Bir el göğüs üzerinde, diğeri karın üzerinde,
- Her iki el de göğüs üzerinde,
- Her iki el de karın üzerinde,
- Kendini nazikçe kucaklamak,
- Bir yandan kollarınızı hafifçe okşarken kendinize sarılmak,
- Gerginlik veya zorluk olan bir bölgeye nazikçe masaj yapmak,
- Yüzünüzü nazikçe ellerinizin arasında tutmak -şakaklarınıza masaj yaparak veya yapmayarak.

NAZİK HÂL VE HAREKETLER

Konu kendine karşı nazik, ilgili veya destekleyici davranmaya geldiğinde sınırsız sayıda seçenek vardır: TOACT becerilerini çalışmak, başkalarıyla kaliteli zaman geçirmek, sağlıklı beslenmek ve düzenli egzersiz yapmak gibi temel öz bakım aktivitelerini yerine getirmek, dinlenme ve rahatlama için zaman yaratmak, bir hobi ya da sporla veya hoşa giden diğer canlandırıcı aktivitelerle uğraşmak, terapiye katılmak, kendini yatıştırmak gibi.

Ancak unutmayın: Birleşmeyle veya yaşantısal kaçınmayla ortaya çıkan eylemlerin, kendine şefkat işlevi görmesi pek muhtemel değildir. Bu nedenle eylemin temel olarak nezaketle harekete geçirilmiş olması, esnek ve kendinde bir şekilde yapılması önemlidir.

Ayrıca şunu da izah ederiz: "Çarpıcı bir şey yapmak zorunda değilsiniz. En küçük bir kendine nezaket eylemi bile önemlidir." Danışanlar fikir bulmakta zorlanırsa, birkaç tane önerebiliriz. Mesela kendini açmayı kullanabilirsiniz: "Size fikir vermesi açısından, bugün benim yaptığım bazı kendine nazik davranma örneklerinden söz edebilirim. Boynum ve sırtım için biraz esneme egzersizi yaptım... Uzun ve sıcak bir duş aldım... Köpekle oynadım, oğlumla saçma sapan YouTube videoları izleyerek güldüm... Kahvaltıda sağlıklı gıdalar yedim. Siz buraya gelmeden az önce de dışarıda birkaç dakika oturdum, kuşların cıvıltısını dinlemek ve güneşi yüzümde hissetmek için gözlerimi kapadım."

Takdir Etmek

Daha önce "kabulün" dört özelliğini incelemiştik; bunlar *fark etmek, izin vermek, ağırlamak ve takdir etmekti.* Takdir etmek, kendine şefkatte çok büyük bir rol oynar. Danışanlar, zorlayıcı bilişlerinin, duygularının ve psikolojik tepkilerinin amacını takdir ettiklerinde, bu durum nezaketli bir tepki verilmesini kolaylaştırır.

Terapist: Bu belki çılgınca ama zihniniz ve bedeniniz tüm bu acı verici düşünce ve duyguları ürettiğinde, aslında size yardım etmeye çalışıyor. Tüm bu zor düşünceler, acı veren duygular, savaşma veya kaçma, donma veya düşme; bunların tamamı tek bir amaçtan köken alıyor: Zihniniz ve bedeniniz sizi güvende tutmak ve korumak için çok çaba sarf ediyor.

Danışan: Evet, belki de öyledir. Ama yine de bunlardan hoşlanmıyorum.

Terapist: Elbette hoşlanmıyorsunuz! Kim acıdan ve rahatsızlıktan hoşlanır ki? Kimse bunu istemez, kimse bunu tercih etmez. Hayat size sert bir yumruk attı ve zihninizle bedeniniz buna bildikleri en iyi şekilde tepki veriyor. Tüm bu acıları siz istemediniz, yaşam sizin üzerinize yükleyiverdi. Ve bu, canınızı yakıyor. Ve hayat bu kadar acıttığında... Biraz iyiliğe ve nezakete ihtiyacımız olur.

Danışan: (*Düşünceli bir şekilde başını sallar.*) Doğru.

Kendine Şefkatin Önündeki Engeller

Şimdi, kendine şefkatin önündeki bazı çok yaygın engellere ve bunları nasıl aşacağımıza kısaca bir göz atalım.

Birleşme ve Yenik Düşme

Her defasında bir temel ilkeyle ve çok yavaş biçimde ilerlesek bile, kendine şefkat bir dizi zor düşünce ve duyguyu tetikleyebilir. Danışanlar kendilerine yönelik eleştirilerle birleşebilir (*Bu benim hatamdı. Başıma geleni hak ediyorum.*) veya zorlu anılara ve duygulara yenik düşebilirler. Böyle bir durumun yaşanması halinde yapılması gerekeni biliyorsunuz; çapa atın ve ayrışın.

Bu Bencillik, Keyfe Düşkünlük veya Zayıflık

Danışanlar kendine nezaketi bencillik, keyfe düşkünlük veya zayıflık göstergesi olarak gördüklerinden şikâyet ederse şu şekilde yaklaşabiliriz:

Terapist: Bu, yeni ve farklı bir çalışma olduğundan doğal olarak rahatsız edici. Zihniniz ise bu rahatsızlıktan kaçınmada size yardımcı olmaya çalışıyor ve bunu uygulamamanız için nedenler üretiyor; "bu bencillik" veya "zayıflık" gibi. O halde zihninizin bunu yapmasına izin vermeye ve aynı zamanda şunu düşünmeye ne dersiniz: En iyi arkadaşınız gerçekten zor ve sıkıntılı bir dönemden geçiyor olsaydı ona yardım eder miydiniz?

Danışan: Elbette.

Terapist: Arkadaşınız da bu yardımı ve iyiliği kabul etseydi, onu bencil veya zayıf olarak yargılar mıydınız?

Danışan: Hayır...

Terapist: O zaman çifte standardı fark ettiniz mi? Arkadaşınız ihtiyacı olduğunda iyiliği ve ilgili hak ediyorsa, siz de hak ediyorsunuz.

Danışan: Ama bu farklı...

Terapist: Elbette zihniniz hiçbir zaman benimle aynı fikirde olmayacak. Sürekli olarak, "Bu bencilce, bu zayıflık." deyip duracak. O halde burada bir tercih noktası var. Bu düşüncelerin etrafınızı sarmasına izin verirseniz, bu sizi nereye götürür?

Danışan: Geldiğim deliğe geri döndürür.

Terapist: Hiç uçak yolculuğu yaptınız mı?

Danışan: Birkaç defa.

Terapist: Oksijen maskeleri hakkında ne derler bilirsiniz: "Başka kişilere yardım etmeye çalışmadan önce kendi oksijen maskenizi takın." Bunu da aynı şekilde düşünebilirsiniz; kendinize iyi bakarsanız başkalarıyla daha iyi ilgilenebilirsiniz.

Motivasyon

Danışanlar şunu söyleyebilir: "Kendime karşı sert olmalıyım. Bu, işleri berbat etmemi engelliyor." veya "İşte kendimi böyle motive ediyorum. Kendime karşı hoşgörülü olursam hiçbir şeyi halledemem." Bunun kısa vadede gerçekten de motive edici olabileceğini onaylarız, ancak uzun vadede genelde ters bir etkiye sahiptir. İyi bilinen "Havuç ve Sopa" metaforu burada faydalıdır:

Havuç ve Sopa Metaforu

Terapist: (*Şakacı bir şekilde*) Evcil bir eşeğiniz olduğunu var sayalım, tamam mı? Eşyalarınızı pazaryerine kadar taşısın mı?

Danışan: (*Eşlik ederek*) Ee, tabii ki.

Terapist: Bu eşeği motive etmenin iki yolu var, değil mi? Ya bir sopayla döversiniz ve eşek dayaktan kaçmak için yükü taşır ya da eşeği havuçla ikna edersiniz ve eşek daha fazla havuç almak için yükü taşır. Havucu ne kadar çok kullanırsanız, eşeğiniz de o kadar sağlıklı ve mutlu olur. Ancak sopayı ne kadar çok kullanırsanız, eşeğiniz de o kadar hırpalanmış, yaralanmış ve perişan halde olur. O halde kendinize karşı sert davranmak, ödül mü yoksa ceza mı?

Danışan: Evet, bu bir ceza. Ama o zaman kendimi nasıl motive etmem gerekiyor?

Terapist: Neyse ki elimizde havuçtan çok daha iyi bir şey var. Adına "değerler" dediğimiz şey.

Bu noktadan sonra terapi; değerler, değer odaklı hedefler ve şefkatle kendini cesaretlendirme yoluyla kendini motive etmeyi öğrenmeye doğru evrilir. Mükemmeliyetçi danışanlar ve motivasyon için kendini eleştirmeye sarılan diğer danışanlar için İki Antrenör metaforu (İki Arkadaş metaforuna benzerdir.) genelde yardımcı olur.

İki Antrenör Metaforu

Terapist: En sevdiğiniz spor nedir? (*Danışan cevap verir.*) Tamam, o zaman eşit şekilde yetenekli sporculardan oluşan iki takım olduğunu ve her iki takımın da birer antrenörü olduğunu hayal edelim. Birinci antrenör sporcuları motive etmek için sert, yargılayıcı, eleştirel davranıyor ve sadece sporcuların yanlış yaptığı şeyler üzerinde yoğunlaşıyor: "Bu acınası!", "İşe yaramazsın!", "Denemiyorsun bile!", "Bunu yaptığına inanamıyorum!", "Sana kaç kere anlatmak zorundayım?", "Bunu berbat ettin, şunu mahvettin, diğerini tamamen eline yüzüne bulaştırdın." gibi.

İkinci antrenör ise sporcuları motive etmek için sevecen, destekleyici ve cesaretlendirici geribildirimler verir; sporcuların hem doğru hem de yanlış yaptığı şeyleri fark eder: "Bugün A, B ve C'yi gerçekten çok iyi yaptın. Ayrıca görüyorum ki D ve

E'de giderek gelişiyorsun. J başına geldiğinde H ve I'yı yapmayı hatırladığın için çok memnun oldum. F ve G'de bir parça sorun yaşadığını fark ettim, orada neler olduğuna ve bunu nasıl ilerletebileceğine bir bakalım. Evet, biliyorum X ve Y'yi beceremedin, ama unutma hepimiz birer insanız ve hepimiz hata yaparız. Bu konuda kendine sert davranma. Hadi, bunun üzerinden geçelim ve bir dahaki sefere neyi farklı yapabileceğine bir bakalım."

Bu konuda yayınlanmış birçok çalışma var ve biliyoruz ki sert, eleştirel, yargılayıcı bir antrenör olmak uzun vadede sporcuların motivasyonunu düşürür ve düşük performansa neden olur. Nazik, destekleyici antrenörlük çok daha etkilidir; sporcular daha motivedir ve performansları daha iyidir. Üzerinizde sert, eleştirel bir yöntem uygulayan bir antrenörünüz/öğretmeniniz/müdürünüz veya ebeveyniniz oldu mu hiç? Bu, sizin için nasıl bir şeydi? Peki, siz kendi üzerinizde hangi yöntemi uyguluyorsunuz?

Dînî Çağrışımlar

Bazı insanlar kendine şefkati dinî bir uygulama olarak görürler. Bu, iki durumda sorun olabilir: Bu kişiler dindar değilse ya da bu durumu kendi dinlerinden farklı bir dinle ilgili bir şey olarak görüyorlarsa. Bunu önlemenin en basit yolu, kendine şefkati dînî olmayan bir yolla açıklamaktır. (Örneğin İki Arkadaş metaforu gibi.) Buna rağmen dînî endişeler ortaya çıkarsa, bu konuda dürüst ve açık bir tartışma yapabiliriz. Kendine şefkatin, tüm dinlerin olmasa da pek çok dinin ne kadar önemli bir parçası olduğundan bahsederiz. Bununla birlikte; günümüzde, sağlık ve iyi oluş üzerindeki yararları nedeniyle bilim insanları tarafından yoğun bir şekilde çalışılan yaygın bir seküler uygulama olduğundan bahsedebiliriz.

Başkalarından Çok Az Şefkat Görme ya da Hiç Görmeme

Bazı insanların o kadar zor yaşamları olmuştur ki başkalarından hakiki bir şefkati nadiren görmüşlerdir. Dolayısıyla bu olmadan kendine karşı şefkatli olmak da zordur. Bu tip danışanları, şunları yapmaları için teşvik edip destekleyebiliriz:

- Şefkatli olması muhtemel olan kişileri bulmak ve bunlarla ilişki kurmak için çaba sarf etmek; örneğin ilgili arkadaşlar, sevgi dolu bir eş, cana yakın komşular.

- Şefkatli desteğin olası olduğu gruplara, topluluklara veya programlara (dînî, manevi, kişisel gelişim veya kendine yardım) katılmak.

- Filmler, kitaplar, TV şovları, arkadaşlar ve aile dâhil olmak üzere dış dünyadaki şefkatli davranış örnekleri arayıp bunlar hakkında düşünün.

- Başkalarına karşı şefkatli olmayı deneyin ve bu şefkati kendilerine gösterip göstermediklerini izleyin: Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu bu amaç için iyi bir uygulamadır.

"Nezaketi Hak Etmiyorum"

Danışanlar bazen şöyle şeyler söyleyebilir: "Şefkati hak etmiyorum. Başkaları hak ediyor ama ben değil." (Bu durum açıkça "değersizlik" ile ilgili daha büyük öykülerle bağlantılıdır.) Bu fikre karşı çıkmak veya muhalefet etmek yerine, danışanların bunu fark etmelerine, adlandırmalarına ve bu düşünceden ayrışmalarına yardımcı oluruz. Şunu sorabiliriz: "-Asla şefkat arama ve asla şefkat bekleme- kuralını uygularsak, bu sizin nelerden kaçınmanıza yardımcı olurdu?" Danışan cevabı bilmiyorsa, şöyle izah edebiliriz: "Eğer hiçbir zaman şefkat *aramazsanız*, size şefkat gösterilip gösterilmeyeceği konusundaki tüm kaygılardan da kaçınmış olursunuz. Ayrıca hiçbir zaman şefkat *beklemezseniz*, başkalarının size iyi davranıp davranmayacağı konusunda incinmekten veya hayal kırıklığı yaşamaktan da kaçınmış olursunuz. Biz bunu genelde çocukluk dönemiyle ilişkilendiririz: "Kendi evinizde bakım verenlerinizden şefkat istemek veya beklemek, acı ve üzüntünün reçetesi gibiydi. Belki şefkatten vazgeçmek çok daha güvenliydi. Yani bu düşünüş şekli temelde zihninizin sizi kollamasının sonucudur."

Buradan sonraki düşünceleri not etmek iyi bir strateji olacaktır:

Terapist: O halde zihniniz burada bir hüküm verdi: "Şefkati hak etmiyorum." Bunu not etmemin bir sakıncası var mı? (*Danışan onaylar. Terapist bir kâğıda bunu büyük harflerle not eder.*) Zihniniz bunu bir dizi başka açıklamayla destekliyor. Örneğin "Ben değersizim.",

"Bu benim hatam.", "Ben kötü biriyim." gibi (*Terapist bunları ilk açıklamanın altına yazar, sonra kâğıdı havaya kaldırıp tutar.*) Bunlar doğru mu?

Danışan: Evet.

Terapist: Bunların hiçbirisine katılmıyorum, ancak bunu sizinle tartışmaya kalkmanın zaman kaybı olacağına inanıyorum, haklı mıyım?

Danışan: Son terapistim bunu denedi, ancak fazla ileri gidemedik.

Terapist: Eminim öyledir. Zihniniz bunu o kadar uzun zamandır söylüyor ki, hiçbir şeyin onu durdurması muhtemel değil. Öyleyse... (*Terapist kâğıdı boş bir sandalyenin üzerine koyar, yazılanlar danışanın görebileceği şekildedir.*) İşte zihninizin söylemek zorunda olduğu şey bu! Temel kural şu: Şefkate hiç yer yok! Ve siz de buna uymak zorunda hissediyorsunuz, öyle değil mi?

Danışan: Ben bunun gerçekten bir kural olduğunu düşünmüyorum. Sadece yaptığım bir şey.

Terapist: Evet, olay da bu zaten. (*Tekrar kâğıdı işaret ederek*) Bunu o kadar uzun zamandır yapıyorsunuz ki, artık bir kural olarak görmüyorsunuz bile.

Danışan: Ben böyleyim işte. Bu şekilde hayat daha basit.

Terapist: Anladım. Hayatınızı bu şekilde devam ettirmenizin gerçekten faydaları var. Durum aslında hepimiz için aynı; bazı şeyleri uzun zaman boyunca belli bir şekilde yaptığımızda, farklı bir şey yapma olasılığını düşünmek bile rahatsız edici olur. Bu nedenle bilmenizi isterim ki, sarf ettiğiniz çabayı çok takdir ediyorum.

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Yani (*tekrar kâğıdı işaret ederek*) zihniniz size sürekli aynı şeyi söylüyor olmasına rağmen beni görmek için gelmeye devam etmenizden hakikaten etkilendim. Buraya her gelişinizde kendinize bakıyorsunuz, kendinizi desteklemek ve kendinizle ilgilenmek için bir şeyler yapmış oluyorsunuz. Burada birlikte çalıştığımız

her an, bu kuralı bozuyorsunuz (*tekrar kâğıdı işaret eder.*) Ve bunu yapmak gerçekten zor bir iş.

Danışan: Buna hiç bu şekilde bakmamıştım.

Terapist: Bu benim oturduğum yerden oldukça iyi görünüyor. Zihniniz size sürekli böyle şeyler söyleyip dursa da burada çalışmaya devam etmemizin bir sakıncası var mı?

Danışan: Yok.

Terapist: Bunu gerçekten takdir ediyorum. Bu kurala itaat etmemek sizin için nasıl bir şey?

Danışan: Kaygılı hissediyorum.

Terapist: Evet, sıkı sıkıya tutunulan kurallara itaat etmediğinizde bunu hissetmek normaldir. Bu nerdeyse yasayı çiğnemek gibi bir durumdur.

Danışan: Evet, doğru.

Terapist: Öyleyse bakalım o hisse alan açabilecek misiniz, bırakın o his orada olsun. (*Terapist FAAF egzersizinin hızlı bir versiyonunu uygular. Danışan duyguyu kabul ettikten sonra terapist tekrar kâğıdı işaret eder.*) Dikkat edin kural hâlâ orada, ama artık sizi kontrol etmiyor. Hayatınızı daha iyi bir yöne götürmek için alan açmanız gereken duygu buysa, bunu yapmaya gönüllü müsünüz?

Danışan: Evet.

Eski Yaraların Açılması

Danışanlar bazen kendilerine karşı daha şefkatli olmaya başladıklarında, birçok eski "psikolojik yara" açılmaya başlar. Bu, çok acı vericidir ve ezici olabilir. İşte neler olduğunu izah etmenin bir yolu:

Yetimhane Metaforu

Terapist: Bir yetimhanede işe alındığınızı hayal edelim. Bu yetimhane, filmlerde gördüğümüz gibi eski moda olan yetimhanelerden. Ve ilk gece vardiyanız. Koridorda yürüyorsunuz ve yatakhanede bir

çocuğun ağladığını duyuyorsunuz. İçeri giriyorsunuz... Ve orada, hepsi yataklarında derin bir uykuda olan yaklaşık yirmi çocuk var; yastığında sessizce ağlayan bir çocuk dışında. Sessizce bu çocuğun yanına gidiyorsunuz ve yatağında yanına oturuyorsunuz. (Diğer çocukları uyandırmak istemediğinizden) fısıldayarak sorunun ne olduğunu soruyorsunuz. Çocuk size gerçekten çok üzgün ve korkmuş olduğunu söylüyor. Onu rahatlatmak için birkaç nazik söz söylüyorsunuz, ancak yeterince sessiz değilsiniz... Diğer taraftaki iki çocuk uyanıyor... Sizin orada olduğunuzu görüyor ve onlar da sizin ilginizi istiyor... Ağlamaya başlıyorlar ve siz onları da rahatlatmaya çalışıyorsunuz... Ancak onların etrafındaki çocuklar da uyanıyor ve sizin ilginizi istiyorlar... Ağlamaya başlıyorlar... Siz farkına bile varmadan tüm yatakhane ağlayan, ne kadar korkmuş ve üzgün olduklarını söyleyen, sizin onları rahatlatmanızı isteyen çocuklarla dolu oluyor.

Bu çocukların sakinleşmelerine, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmak isterseniz, öncelikle şefkatli ve güven verici bir tepki vermeniz gerekir. Onlara bağırırsanız veya onları tehdit ederseniz sessizleşebilirler, ancak ne sakin olurlar ne de güvende hissederler. Eğer kaçıp onları terk ederseniz, bir parça rahatlarsınız, ancak çocuklar daha fazla acı çekerler.

O zaman nazikçe ve sakince şunu söyleyebilirsiniz: "Tamam çocuklar, ben buradayım ve sizi terk etmiyorum. Burada kalıyorum." Sonra odanın içinde dolaşıp her bir çocuğu rahatlatacak birkaç söz söyleyebilir, daha fazla vaktiniz olduğunda tekrar konuşmaya söz verebilirsiniz.

Çoğu danışan bu metaforu daha fazla açıklamaya gerek olmadan anlar. Bu durumda daha sonraki seanslarımızda bu metafora tekrar başvurabiliriz: "Şu anda hissettiğiniz bu acı, yetimhanede teselli için ağlayan üzüntülü çocuklarınkine benziyor. Buna nasıl tepki vereceksiniz?"

Ev Ödevi

Ev ödevinde danışanlarımızı, kendine şefkatin "temel ilkelerinin" herhangi bir kombinasyonu ile düzenli şekilde pratik yapmaya teşvik edebiliriz. Bir

danışan için nazik içsel konuşma üzerine odaklanabilir, bir diğeri için ise Nazik Eller egzersizinin her gün pratik edilmesini teşvik edebiliriz. Bir diğer danışan için her gün küçük kendine nezaket eylemleri üzerinde durabiliriz.

Aynı zamanda danışanları, mini "kendine şefkat" ritüellerini oluşturmaları yönünde teşvik edebiliriz. Örneğin sabah yataktan kalkmadan önce ve gece yatmadan önce Nazik Eller egzersizinin iki dakikalık versiyonunu yapabilirler ya da bunu çapa atma egzersizine dâhil edebilirler.

Ekstra İçerik[3]

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri, http://ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından indirin: On dördüncü bölümde kendine şefkate dair "Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu" da dâhil birçok egzersiz metni bulacaksınız.

Ana Fikir

Kendine şefkat, yani acınızı fark etme ve acınıza nezaketle yanıt verme, TO-ACT'ın özünde yer alır. Kendine şefkat zorlayıcı olabileceğinden, onu temel ilkelerine ayırıp her defasında bunlardan bir veya iki tanesini tanıtmak faydalı olur. Danışanlar bu yeteneği bazen hızlıca bazen de zorlanarak ve yavaş geliştirirler. Yine de danışanlarımıza söylediğimiz gibi, ne kadar küçük olursa olsun her adım değerlidir.

3 Türkçesi için https:/www.bağlamsalbilimler.org adresindeki 'Materyaller' kısmında bulunan Travma Odaklı ACT sekmesine bakabilirsiniz (Çeviri Editörü notu).

15. BÖLÜM

Neyin Önemli Olduğunu Bilmek

ACT metinlerinde "iyimserlik" ifadesinden nadiren bahsedilse de model doğası gereği iyimser ve umut vericidir. Nereden gelmiş olursak olalım, neler yaşamış olursak olalım ve şu anda neyle karşı karşıya olursak olalım ACT, hepimizin acıyı azaltabileceği ve anlamlı hayatlar kurabileceğini varsayar. Elbette insanlara, kötümser düşüncelerine karşı çıkmayı ve bunların yerine iyimser olanları koymayı ya da tüm sorunların sihirli bir değnek değmiş gibi bir anda kaybolmasını beklemelerini öğretmiyoruz. Ancak değerler ve değer odaklı eylemler yoluyla hayata karşı umutlu, iyimser bir duruşu aktif olarak teşvik ediyoruz.

Hayatımızda ne yaşıyor olursak olalım, bunlar ne kadar zor olursa olsun ve geçmişimiz ne kadar korkunç olursa olsun; kendine şefkati uygulamayı, değerlerimize göre yaşamayı ve yaşamın bize sunduklarının kıymetini bilmeyi öğrenebiliriz. Tüm bunlar acımızı sihirli bir şekilde yok etmez, sorunlarımızı çözmez ve bizi mutlu etmez ama psikolojik ızdırabı azaltır, zorluklara rağmen hayattan daha fazla keyif almamızı sağlar ve anlam dolu bir hayat yaşamamıza yardımcı olur. Bu bölümde, bunu başarmada değerlerin ne kadar büyük rol oynadığına bakacağız.

Değerlerin Ön Plana Çıkarılması

Değerler, eylemin arzulanan nitelikleridir: Şu anda ve sonrasında eylemlere katmak istediğiniz niteliklerdir. Değerleri danışanlara anlatmanın bir yolu şunun gibi ifadelerdir: "Bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize; kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya nasıl muamele etmek istediğinize dair kalbinizin derinliklerindeki arzulardır." *Hedefler*, amaçladığımız sonuçları

tanımlar ve gelecekte neye sahip olmak, neyi elde etmek veya başarmak istediğimizi ifade eder. *Değerler* ise şu anda ve sürekli olarak nasıl davranmak istediğimizi ifade eder. Örneğin "harika bir işe sahip olmak istiyorsanız" bu bir hedeftir. "Sorumlu ve güvenilir olmak istiyorsanız" bu bir değerdir. "Evlenmek" bir hedef, "sevgi dolu olmak" bir değerdir. İçinde yaşamak için ailenize bir "ev satın almak" bir hedef, ailenize karşı "destekleyici ve ilgili olmak" bir değerdir. "Seyahate çıkmak" bir hedef, seyahat ederken "meraklı, açık, takdir edici ve maceracı olmak" değerlerdir. "Çocuk sahibi olmak" bir hedef, "sevgi dolu ve korumacı" olmak değerdir. "Yeni arkadaşlar edinmek" veya "popüler olmak" hedef, "sıcak, açık ve anlayışlı olmak" değerdir.

Güç, şöhret, para, kendi başına olma, mutluluk, popülerlik, güzellik, saygı, büyük bir ev, harika bir vücut, gösterişli bir araba, insanların size iyi davranması veya sizi çekici bulmasını istemek; bunların tamamı değer değil hedeftir. Hedefler, arzulanan sonuçları temsil eder ve davranışın arzulanan niteliklerinden yani değerlerden çok farklı şeylerdir.

Bu ayrım önemlidir; çünkü hedefler çok uzakta veya imkânsız gibi görünse bile, burada ve şimdi, değerlerimize göre yaşamak bizi güçlendirir. Örneğin "nazik olmak" gibi bir değer, en küçük davranıştan (biri için kapıyı açmak gibi) uzun vadeli büyük hedeflere (bir terapist olmak gibi) kadar pek çok davranışın temelini oluşturabilir. Bu uzun vadeli hedefe ulaşmanız yıllarınızı alabilir. Ancak her gün binlerce şekilde, söylediklerinizi veya yaptıklarınızla nezaket değerine göre yaşayabilirsiniz.

Değerleri, yaşam boyu bize rehberlik etmesi için bir pusula gibi kullanırız. Koyduğumuz hedeflerde ve sergilediğimiz davranışlarda ilham kaynağı olarak ve hedeflere doğru ilerlerken acı verici düşünce ve duyguların ortaya çıktığı, zorlayıcı durumlarda motive edici olarak değerleri kullanırız. Değerler ayrıca, hedeflerin peşinden giderken nasıl davranacağımız konusunda bize yol gösterebilir. Örneğin değerler; ilişkilerde kendi ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışırken, kendimize ve başkalarına nasıl davranacağımızla ilgili bizi yönlendirebilir. Değerler, her seansın arka planında yer alır ve terapi ilerledikçe daha çok ön plana çıkar.

Değerlere Adım Adım Giriş Yapmak

Şimdi hızlı bir şekilde değerlere doğru daha önce attığımız adımları gözden geçirelim. Genellikle, değerlere ilk olarak değerlendirme seansında

değinilir ve onları terapi için belirlediğimiz hedeflerden ("değerler" olarak adlandırmadan,) çıkarmaya çalışırız. Sonrasında işlerlik, yaklaşma adımları ve tercih noktası kavramları aracılığıyla değerlerle tekrar tekrar bağlantı kurarız. Örneğin danışanlar seans dışında yaptıkları ve hayatlarına olumlu etkisi olan davranışları anlattığında şunu sorabiliriz: "Bu davranış daha çok bir yaklaşma adımı olarak mı yoksa bir uzaklaşma adımı olarak mı hissettirdi?", "Bunu yapma şeklinizi ve niteliklerini nasıl tarif edersiniz?", "O andaki duruşunuz neyi temsil ediyordu?", "Bununla uğraşırken olduğunuz kişiyi sevdiniz mi?" veya "Bununla ilgili olarak gittiğiniz yolda gurur duyduğunuz herhangi bir şey var mı?"

Danışanlar kendi uzaklaşma adımlarından bahsederken şunu sorarız: "Bunu yaptığınızda, bu sizi neden veya kimden uzaklaştırıyor? Peki, neyi kaçırıyor veya kaybediyorsunuz?", "Bu neye engel oluyor?" ya da "Bunun yerine ne yapmayı tercih ederdiniz?"

Duyguları keşfederken de şu gibi sorularla değerlerden faydalanırız: "Bu duygular, neyi önemsediğinizi ya da neyi farklı yapmanız gerektiğini söylüyor?", "Bu duygular, neyi savunmak veya neye karşı çıkmak istediğinizi söylüyor?"

Daha sonra, terapi ilerledikçe, sorularımızda "değer" sözcüğünü açık şekilde kullanmaya başlayabiliriz: "Bu, hangi değerin hizmetinde?" veya "Bu beceriyi uygularken/bu hedefin peşinden giderken/bu eylemi gerçekleştirirken hangi değerleri deneyimliyor olacaksınız?"

Bu tür müdahaleler aracılığıyla; değerler, değerlerle uyumlu hedefler, dilekler, ihtiyaçlar, arzular, yaşamın önemli alanları, önemli ilişkiler, danışanın durdurmak veya azaltmak istediği davranışları ve danışanın başlamak veya artırmak istediği davranışları hakkında çok yararlı bilgiler toplarız. Bunların tamamı hem değerler hem de değer odaklı davranış için altın değerinde bilgilerdir.

Seanslara Değerlerle Başlamak

Seanslara hızlı bir kendindelik egzersiziyle başlarken, bu egzersizi değerlerle tatlandırmak genelde faydalı olur. Örneğin:

Terapist: Bir saniye zaman ayırıp kendinize odaklanın... Ayaklarınızı yere basın... Sırtınızı düzleştirin... Omuzlarınızı rahat bırakın...

Gözlerinizi bir nokta üzerinde sabitleyin... Kulaklarınızla dikkat kesilip neler duyabildiğinizi fark edin... Açıklık ve merakla... Benden gelen sesleri... Ve sizden... Ve etrafımızdaki odadan... Ve odanın dışından gelen sesleri fark etmeye çalışın... Ve şimdi kalbinizin derinliklerinde neyi önemsediğinize bilinçli bir şekilde bakın... Bugün buraya gelmek için ne uğruna bu kadar çaba sarf ettiğinizi kendinize hatırlatın...

Terapist: (*Danışanın önceden bahsetmiş olduğu değerler, değerlerle uyumlu hedefler, yaşamın önemli alanları veya önemli ilişkilerden özellikle bahsedilir.*) Belki de daha önce bahsetmiş olduğunuz bazı şeyleri düşünebiliriz... Örneğin kendinizle ve çocuklarınızla ilgilenmek... Sevgi dolu ve nazik olmak... İçten ve açık olmak... Korkularınızla yüzleşirken cesaretli olmak... İşinize geri dönmek... Ve sağlığınıza dikkat etmek... Fark etmek için bir dakikanızı ayırın, bu sizin için önemli... Bizim çalışmamız da tamamıyla bununla ilgili.

Spot Işığı Tutmak

Değerlere spot ışığı tutmak, yani onları ön plana çıkarmak istediğimizde şunu söyleyebiliriz:

Terapist: Birkaç dakika ayırıp önemli bir şey hakkında konuşabilir miyiz? Yeni beceriler öğreniyorsunuz ve böylece bu zor düşünce ve duyguların kancasından kurtuluyor, konfor alanınızın dışına çıkıyorsunuz, oldukça sıkı çalışıyorsunuz ve bunların tamamı oldukça zorlayıcı değil mi?

Danışan: Evet, bu söylediklerinizi tarif etmek için az bile.

Terapist: Evet, öyle. Bu nedenle merak ediyorum da acaba büyük resme, tüm bunların sizi nereye götürdüğüne bakabilir miyiz? İlk seansta da söylediğim gibi bizim nihai amacımız anlamlı ve tatmin edici bir yaşam inşa etmenizde size yardımcı olmak. Şu ana kadar bunun sadece bir yönü üzerinde çalıştık; zor düşünce ve duygularla nasıl başa çıkılacağını öğrendiniz. Ancak anlamlı bir yaşam inşa etmenin büyük diğer bir yönü var, o da

harekete geçmek; yani daha iyi bir yaşam inşa etmek için gerekeni yapmak. Bu nedenle merak ediyorum da buraya odaklanabilir miyiz?

Danışan: Olur.

Terapist: Harika. O zaman ilk adım, değerlerin ne olduğunu bilmektir. "Değer" derken, nasıl davranmak istediğiniz; yani kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya nasıl muamele etmek istediğinize dair kalbinizin en derin arzularını kastediyorum. Bu değerlerin bazılarından zaten bahsetmiştiniz. Örneğin... (*Birkaç değerden bahseder...*) O halde bir parça daha derine inerek değerlerinizi keşfedebilir miyiz?

Bu noktada tepkiler; açıklık, merak veya coşkudan umutsuzluk, öfke veya şüpheciliğe kadar değişebilir. Negatif tepkiler birleşmeyi veya kaçınmayı gösterir. On dokuzuncu bölümde ele alacağımız gibi buna çapa atma, ayrışma, kabul ve kendine şefkatle yanıt veririz. Ancak pek çok danışan bunu çabuk kavrar. Bir danışan eğer "Bunun anlamı ne?" veya "Bu nasıl yardımcı olacak ki?" diye sorarsa bu soruya cevap vermek önemlidir, ancak nutuk çekmemeye ve cevabımızı kısa tutmaya özen göstermeliyiz. Ayrıca danışanın, sadece terapisti memnun etmek için "terapistle aynı fikirde olması" yerine, değerleri keşfetmeye gerçekten istekli olduğundan emin olmak isteriz. Her iki konuyu da şu şekilde ele alabiliriz:

Danışan: Bunun nasıl yardımcı olacağını göremiyorum.

Terapist: Aslında pek çok şekilde yardımcı olabilir. Birincisi; değerleri bilmemiz daha iyi seçimler yapmaya ve işimize daha çok yarayan şeyler yapmaya yardımcı olur. İkincisi; değerler bir çeşit içsel pusula gibidir. Hayatta bize yol gösterirler, yolu bulmamızda yardımcı olurlar, bize bir amaç duygusu verirler. Üçüncüsü; motivasyon sağlarlar ve gerçekten önemli olanı yapmak için bize güç ve cesaret verirler. Dördüncüsü; yaşam donuk ve gri olduğunda, ona biraz renk katarlar. Beşincisi; onlara göre hareket ettiğinizde, size bir tatmin duygusu verirler: Kendinize karşı dürüst olma, hayatı kendi tarzınıza göre yaşama, kalbinizin derinliklerinde gerçekten olmak istediğiniz türden biri gibi davranma hissi.

Danışan: Saçmalıklar için vaktim yok. Benim uğraşmam gereken gerçek sorunlarım var.

Terapist: Evet var ve bir sonraki durak da burası zaten: Sorunlarınızı çözmek için harekete geçmek ve yaşamınızı daha iyi hale getirmek. Değerlerinizin ne olduğunu bilmek bunu yaparken size yardımcı olur. Çünkü değerler, neyi savunacağınızı ve bu sorunlarla uğraşırken kendinize ve başkalarına nasıl davranacağınızı seçmede size yardımcı olur.

Danışan: Evet, ama bakın, sadece parmaklarımı şıklatıp hayatımı yeniden inşa edemem. Uğraşmam gereken o kadar çok berbat şey var ki...

Terapist: Evet, kesinlikle öyle. Halletmeniz gereken bir sürü berbat şey var. Ve o kadar haklısınız ki. Yaşamı tekrar inşa etmek hızlı ve kolay bir şey değil. Bu yavaş ve zorlu bir süreç ve ancak zaman içinde ufak değişiklikler yaparak olur ki bu da çok zordur. Ve değerler size bu zorlu işi yapmanız için gereken motivasyonu sağlar. O yüzden, eğer hazır değilseniz sizi zorlamak istemiyorum. Eğer tercihiniz bu yöndeyse, kesinlikle düşünceleriniz ve duygularınızla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmeniz konusunda daha fazla vakit harcayabiliriz. Yani bence bunun için hazırsınız ancak ben size göre hareket edeceğim.

Danışan: (*İçini çeker.*) Peki, tamam o halde. Öyle diyorsanız, yapalım madem.

Terapist: Dürüst olabilir miyim? Kulağa sanki sadece beni memnun etmek için söylüyormuşsunuz gibi geliyor. Gerçekten ilgileniyormuşsunuz gibi gelmiyor.

Danışan: Aslında evet, biraz şüphelerim var.

Terapist: Şüphelerinizin olması benim için sorun değil. Herhangi bir şeye sırf ben söylediğim için inanmayın lütfen, önemli olan sizin deneyiminiz.

Danışan: Tamam, peki o zaman yapalım.

Terapist: Hm, biliyor musunuz? Benim biraz tereddütlerim var. Çünkü hâlâ beni memnun etmek için yapıyormuşsunuz gibi geliyor. Ve bu şekilde yaparsanız bu işten gerçekten herhangi bir şey elde edemezsiniz.

Danışan: Öyleyse nasıl yapmam gerekir?

Terapist: Aslında bu sizinle ilgili bir şey. İçinizde, derinlerde bir yerde kim olmayı istediğinizle ilgili bir şey. Yani nasıl bir insan olmak istiyorsunuz, ne türden ilişkiler kurmak istiyorsunuz, sürekli akıp giden bu kıymetli yaşamda dünyaya ne katmak istiyorsunuz? Bu ilginizi çeker mi acaba?

Danışan: (*Duraklar, sonra usulca cevap verir*) Evet.

Terapist: Şimdi sizde ortaya çıkan şey nedir?

Danışan: (*Gözleri dolarak*) Biraz üzgün hissediyorum.

Terapist: Bu iyi bir işaret, demek ki doğru yoldayız.

Danışanlar değerlerle açıkça bağlantı kurmaya ilk başladıklarında gözlerinin dolması ve üzüntü gibi duyguların ortaya çıkması nadir değildir. Danışanın gerçekten istekli olduğundan emin olduktan sonra, geliştirmek istediği bir yaşam alanını (iş, sağlık, boş zaman veya önemli bir ilişki gibi) seçmesini ve bu alandaki değerleri keşfetmeye geçmesini isteriz.

Değerlere Götüren İki Kesin Yol

Özür dilerim. Yukarıdaki başlık yanlış. Sizi kandırmak için kasıtlı olarak yapılmış bir girişimdi. Gerçek şu ki, TOACT'ta hiçbir şey hiçbir zaman (maalesef) kesin değildir. Bununla birlikte; aşağıdaki egzersizlerden herhangi biri, çoğu insanın değerlerle bağlantı kurmasına yardımcı olacaktır.

Bağlantı Kur ve Düşün

Bağlantı Kur ve Düşün egzersizi, önem verdiğiniz bir kişiyi ve birlikte neler yapmak istediğinizi düşünmeyi içerir. (Bu egzersizin esin kaynağı, Kelly

Wilson'un "Tatlı anlar" egzersizidir; Wilson ve DuFrene, 2009.) Aşağıdakiler, kendi kelimelerinizle ayrıntılarına inmeniz için sunulan basit ve önemli yönergeler. Bu egzersizde yavaş ilerleyin, danışana her bir yönergeyi yerine getirmesi için yeterli zaman tanıyın. (Süreç boyunca danışanlar konuşabilir veya sessiz kalabilir; her ikisi de uygundur.)

Bu egzersizin iki bölümü vardır:

Bağlantı Kur ve Düşün - A Bölümü

- Önem verdiğiniz ve bugün yaşantınızda aktif bir şekilde var olan, size iyi davranan, birlikte zaman geçirmekten hoşlandığınız bir kişiyi düşünün. Ve birlikte olduğunuz, hoşlandığınız bir aktiviteyi yaptığınız, yakın veya uzak bir zamanı hatırlayın.

- Bu anıyı mümkün olduğunca canlı bir şekilde zihninizde canlandırın.

- Yeniden yaşayın ve duygusal olarak hissedin.

- Sahneye kendi gözlerinizin ötesinden bakın: Nerede olduğunuzu fark edin... Günün hangi saati? ... İç mekânda mısınız yoksa dış mekânda mı? ... Gökyüzü nasıl? Manzara nasıl? Sıcaklık nasıl? Hava nasıl görünüyor? Ne görüyorsunuz? ... Ne duyuyorsunuz? ... Neye dokunabiliyorsunuz? Neyi tadabiliyorsunuz? Herhangi bir koku alıyor musunuz?

- Diğer kişiye de bakın. Nasıl görünüyor? Ne söylüyor veya ne yapıyor? Sesinin tonu nasıl? Yüzünde nasıl bir ifade var? Beden duruşu nasıl? Nasıl hareket ediyor?

- Bu anıda siz ne düşünüyorsunuz? ... Ne hissediyorsunuz? Ne yapıyorsunuz? Kollarınızla, bacaklarınızla, ağzınızla ne yapıyorsunuz? Hareket mi ediyorsunuz yoksa duruyor musunuz? (Bu anıdaki) bedeninizi hissetmeye çalışın, nasıl hissettiriyor?

- Anın tadını çıkarın ve olabildiğince istifade edin. Nasıl bir şey? Bu anın gerçekten kıymetini bilin.

Danışana anının tadını çıkarması için en az bir veya iki dakika izin verin. Sonra konuşarak ya da sessiz kalarak B bölümüne geçin. Danışanın her soruyu işlemlemesi için zaman tanıyın.

Bağlantı Kur ve Düşün - B Bölümü

- Şimdi geri çekilin ve bu anıya, sanki bir TV ekranından izliyormuşsunuz gibi bakın. Kendinize odaklanın. Ne söylüyorsunuz ve yapıyorsunuz? Diğer kişiyle nasıl etkileşimde bulunuyorsunuz? O kişiye nasıl davranıyorsunuz? O kişiye nasıl tepki veriyorsunuz?

- Bu anıda hangi özellikleri gösteriyorsunuz? Örneğin; açık, sevgi dolu, sevecen, eğlenmeyi seven, şakacı, alakadar, ilgili, meraklı, kıymet bilen, dürüst, içten, cesaretli, sıcak bir kişi misiniz?

- Bu anı size olmak istediğiniz kişiyle ilgili, kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istediğiniz, kurmak istediğiniz ilişkilerin türüyle ve zamanınızı nasıl geçirmek istediğinizle ilgili ne hatırlatıyor?

Bağlantı Kur ve Düşün – Geri Bildirim Almak

Egzersizden sonra, egzersizin ortaya çıkardığı değerleri vurgulamak için sorduğumuz B bölümündeki son iki soruya danışanın verdiği yanıtları tartışın.

Bağlantı Kur ve Düşün -Uyarlama

Bu egzersiz kolaylıkla uyarlanabilir. Danışandan -yalnızken ya da başkalarıylayken, evde, işte ya da bir etkinlikteyken- keyif aldığı (ya da eskiden keyifli gelen) bir anıyı hatırlamasını isteyebiliriz. Bu anıyla üstteki gibi bağlantı kurmalarını isteyebiliriz. Ardından B bölümündekilere benzer sorular sorabiliriz:

- Bu anıda hangi özellikleriniz ön plandaydı?

- Bu, size olmak istediğiniz kişiye dair ve zamanınızı nasıl geçirmek istediğinize dair ne söylüyor?

- XYZ'ye nasıl davranmayı tercih edersiniz? (*XYZ: Anıda yer alan nesneler, insanlar, mekânlar.*)

Kime Hayranlık Besliyorsunuz?

Diğer bir seçenek "Kime saygı duyuyorsunuz/hürmet ediyorsunuz/hayranlık besliyorsunuz?" diye sormak olabilir. Bu kişi tarihsel bir figür, bir kitap veya filmdeki kurgusal bir karakter, danışanın şahsen tanıdığı ya da medyadan tanıdığı biri olabilir.

Danışan birini seçtiğinde şuna benzer sorular sorarız: "Onların hayran olduğunuz/*saygı duyduğunuz* yönleri neler?", "Kişisel özellikleri, kişilikleri hakkında neyi seviyorsunuz?", "İnsan olarak nasıl biri?", "Diğer insanlara nasıl davranıyor?", "Neyi temsil ediyor?", "En iyi özelliklerini tanımlamak için iki veya üç kelime seçmeniz gerekseydi, hangi kelimeleri kullanırdınız?"

Bu cevapları aldıktan sonra, "Peki, kendi hayatınızda uygulamaya koymak istediğiniz özellikler bunlar mı?" diye sorabiliriz. Cevap "evet" ise, değerleri tespit ettik demektir. (Bu yöntem Dünya Sağlık Örgütü'nün ACT protokolünde kullanılmıştır. Katılımcılardan mülteci kampında saygı duydukları birini seçmeleri ve ardından bu kişinin niteliklerini, özellikle de diğer mültecilere nasıl davrandıklarını açıklamaları istenmiştir.)

Pratik Öneri

İnsanların, değerleriyle gerçekten bağlantı kurduğu zamanları genellikle anlayabilirsiniz; canlılık ve özgürlük duygusu eşliğinde anda olmaya, açık ve incinebilir olmaya gönüllü olma eğilimindedirler. Bu duruma genellikle seslerinde ve yüzlerinde bir yumuşama, beden duruşlarında ise bir açıklık eşlik eder. Değerleri tartışmak bir parça klişe, bayat veya "sert" görünüyorsa, bu durum genellikle danışanın değerlerle gerçekten bağlantı kurmadığı anlamına gelir; danışan sadece "lafta destekliyordur" veya değerleri mantık çerçevesinde değerlendiriyordur. Bağlantı kurmalarını sağlamak için bu değerleri doğrultusunda yaşadıklarını hayal etmelerini isteyin: Neye benzerdi ve kulağa nasıl gelirdi? Bunları hayalinizde canlandırdığınızda size nasıl hissettiriyor?

Değerlerin Seçilmesi

Değerlerle ilgili en güzel şeylerden biri, onları seçtiğimiz anda bize ait olmalarıdır. Aşağıda bunu açıklamak için bir örnek sunulmuştur:

Danışan: Size karşı dürüst olacağım. "Sevgi dolu" ve "nazik" demek istiyorum ama yaptığım şeylere baktığımda, bunların benim değerlerim olmadığı çok açık.

Terapist: Bunu söylediğinize sevindim. Biliyorsunuz toplum, yaptıklarımızın değerlerimizi yansıttığını söyler. Ancak araştırmaların gösterdiği kadarıyla, çoğu zaman yaptıklarımız gerçekte değerlerimizi yansıtmaz; çünkü genellikle düşünce ve duyguların kancasına takılır ve değerlerden uzaklaşırız. Görüyorsunuz ki değerler, "eylemin arzulanan nitelikleridir." Değerler, seçebilseydik nasıl davranmayı tercih edeceğimizle ilgili. Dolayısıyla sahip olmak istediğiniz herhangi bir değer varsa, tanımı gereği o zaten sizin değerinizdir ve arzu ettiğiniz eylemin bir niteliğidir. Sevgi dolu olmak istiyorsanız, o zaman sevgi dolu olmak değerlerinizden bir tanesidir. Nazik olmak istiyorsanız, nezaket değerlerinizden bir tanesi demektir.

Danışan: Ama sevgi dolu veya nazik olan hiçbir şey yapmıyorum.

Terapist: Şu anda değerler ile eylemler arasındaki farkla ilgili önemli bir noktaya değindiniz. Belirli bir değere göre hareket edebilir ya da etmeyebilirsiniz. Eğer nezaket veya sevgi dolu olmak değerlerine göre hareket etmek istiyorsanız hayatınızda bunu hiç yapmamış olsanız bile, bugün başlayabilirsiniz.

Değerlere Giden Üç Ek Yol

Herhangi bir nedenden dolayı yukarıdaki egzersizler veya yöntemler size ya da danışanınıza uygun düşmezse, alternatif birçok yaklaşım bulunmaktadır. Yukarıdaki yöntemlere ilave olarak aşağıda üç tane ek yol sunulmuştur:

ANLAMLI AKTİVİTELER HAKKINDA SOHBET ETMEK

Danışanın anlamlı bulduğu (veya eskiden anlamlı bulduğu) aktiviteler hakkında görüşmek, sıklıkla değerleri ortaya çıkarır. Aşağıdaki soruları sorabiliriz:

- Eğlenmek, eğlendirmek, serbest vaktinizi geçirmek, rahatlamak veya yaratıcılık için neler yaparsınız?

- Sizi neler gururlu, başarılı veya dolu dolu adım atmış hissettirir?
- Aidiyet hissi, canlılık hissi, önemli bir şeyler yapıyor olma hissi veya bir şeyle derinden bağ kurma hissini ne zamanlar deneyimliyorsunuz?
- Evliliğinizde, ailenizde, bir arkadaş olarak veya iş yerinde en iyi versiyonunuzda ne zaman olursunuz? Böyle zamanlarda çevrenizde neler olsun istersiniz? Başkalarına nasıl davranırsınız? Kendinize nasıl davranırsınız?

Özellikle "anlamlı acı" hakkında konuşmak çok güçlü bir etki bırakır: Danışanın, inanılmaz derecede acı vermiş (veya hâlâ veriyor) olmasına rağmen kendisi için derin anlamı olan bir şey yapmış (veya hâlâ yapıyor) olduğu durumlar. Örneğin; sevilen birine ciddi bir hastalık süresince destek olmak veya ciddi kişisel maliyetleri olsa bile inançlarını ve ideallerini savunmak gibi.

GÜNLÜK AKTİVİTELERİN İZLENMESİ

İzleme etkinliği; özellikle aşırı ilgisizlik, boş vermişlik, düşük motivasyon veya umutsuzluk gibi şikâyetlerle başvuran danışanlar için yararlıdır. Danışanlar, Ekstra İçeriklerde bulunanlara benzer çalışma sayfaları kullanarak her saat ne yaptıklarını takip ederler ve her bir aktiviteyi anlamlılık, canlılık ve işlerlik açısından değerlendirirler. Doldurulan kayıtlar, danışanların zamanlarını nasıl geçirdikleri ve bunun onları nasıl etkilediği konusunda farkındalıklarını artırır; bu da yaşamı neyin iyileştirip neyin tükettiğine dair verimli tartışmalar yapılmasını sağlar.

Bu genellikle, derin bunalımda olan veya kayıtsız danışanlar için en iyi başlangıç noktasıdır. Bu başlangıç noktası, danışanların takılıp kalmalarına neden olan eylemleri fark etmelerine yardımcı olur ve farklı bir şey denemelerine zemin sağlar. Danışanlar aynı zamanda hayatı daha iyi hale getiren aktiviteleri de keşfederler. Böylece, bu aktiviteler üzerine nasıl bir şeyler inşa edilebileceğini keşfedebilir ve bunların altında yatan değerleri ortaya çıkarabiliriz.

DEĞER KARTLARI VE KONTROL LİSTELERİ

Değerleri "öğretmen modunda" çalışmak için aşağıdaki gibi kontrol listeleri işe yarar. Danışanlar önce geliştirmek istedikleri bir yaşam alanı seçerler (ör. iş, eğitim, sağlık, eğlence, ebeveynlik, arkadaşlık, yakın ilişki gibi.) Ardından değer kontrol listesini gözden geçirir veya doldururlar.

KIRK ORTAK DEĞER

Değerler, bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize dair kalbinizin en derin arzularıdır. Kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğinizi tanımlarlar. (Bu liste bir "doğru" değerler listesi değildir; "doğru" ya da "yanlış" değer diye bir şey yoktur. Değerler, dondurmadaki damak zevkiniz gibidir. Siz çikolatalı tercih ederken başkasının vanilyalı tercih etmesi, sizin damak tadınızın yanlış onlarınınkinin doğru -veya tam tersi- olduğu anlamına gelmez. Bu sadece, farklı damak tatlarına sahip olduğunuz anlamına gelir. Bu nedenle bunlar da doğru veya en iyi değerler değildir. Bunlar sadece size bazı fikirler verir. Sizin değerleriniz listede yer almıyorsa, sayfanın altında bunları eklemek için yer bulunmaktadır.)

Geliştirmek, iyileştirmek veya keşfetmek istediğiniz bir yaşam alanı seçin (iş, eğitim, sağlık, boş vakit, ebeveynlik, arkadaşlık, maneviyat, yakın ilişkiler gibi.) Ardından aşağıdaki listede yer alan değerlerden hangilerinin şu cümledeki boşluğu en iyi şekilde doldurduğunu düşünün: Yaşamımın bu alanında, ... olmak istiyorum.

Lütfen listeyi baştan sona okuyun ve bir değerin seçtiğiniz yaşam alanında ne kadar önemli olduğunu belirten harfi yanına yazın: Ç: Çok önemli, B: Biraz önemli, A: Az önemli.

Yaşamımın bu alanında, ... olmak istiyorum.

1. Açık: Kendimi açmak, başkalarının düşüncelerimi ve duygularımı bilmesine müsaade etmek.
2. Bağışlayıcı olmak: Kendime ve başkalarına karşı duyduğum dargınlıktan ve öfkeden vazgeçmek.
3. Beceriklilik: İşleri iyi yapmak; sahip olduğum bilgi, deneyim ve eğitimden faydalanmak.
4. Cana yakınlık: Başkalarına karşı sıcak, açık, ilgili ve uzlaşmacı olmak.
5. Çalışkanlık: Çalışkan, gayretkeş ve kendini işine adamış olmak.
6. Cesaret: Cesur veya yürekli olmak; korku, tehdit veya zorluk karşısında sebat etmek.
7. Dâhil olma: Yaptığım şeye odaklanmak ve yoğunlaşmak

8. Dürüstlük: Kendime ve başkalarına karşı dürüst, samimi olmak ve doğruyu söylemek.
9. Düzen: Tertipli ve düzenli olmak.
10. Eğlence: Eğlenmeyi seven, nüktedan, neşeli olmak.
11. Esneklik: Değişen koşullara uyum sağlayabilmek ve ayak uydurmak, buna gönüllü olmak.
12. Güvenilirlik: Sadık, dürüst, vefalı, samimi, sorumluluk sahibi ve güvenilir olmak.
13. Güvenmek: Başka bir kişinin dürüstlüğüne, samimiyetine, güvenilirliğine veya yetkinliğine inanmaya gönüllü olmak.
14. Hakkaniyet/*Adalet*: Kendime ve başkalarına karşı hakkaniyetli ve adil hareket etmek.
15. İlgi göstermek/*Kendinle ilgilenmek*: Kendimle, başkalarıyla, çevreyle vb. aktif şekilde ilgilenmek.
16. İş birliği: Başkalarıyla ortak çalışmaya ve iş birliği kurmaya gönüllü olmak.
17. Kabul: Kendime, başkalarına, yaşama, duygularıma vb. karşı açık olmak, bunlara izin vermek veya bunlarla barışık olmak.
18. Kendindelik/*Şimdiki anda olmak*: Yapıyor olduğum şeye dâhil olmak ve onunla meşgul olmak.
19. Kendi hakkını savunan: Saygın bir şekilde haklarımı savunmak ve istediklerimi talep etmek.
20. Kendini ifade eden: Düşünce ve duygularımı söylediklerimle ve yaptıklarımla ortaya koymak.
21. Koruma: Kendimin ve başkalarının emniyetine ve güvenliğine dikkat etmek.
22. Nezaket: Kendime ve başkalarına karşı düşünceli, yardımsever veya ilgili olmak.
23. Macera: Yeni, riskli veya heyecan verici deneyimler yaratmaya veya peşinden gitmeye gönüllü olmak.
24. Merak: Açık fikirli ve ilgili olmak, araştırmaya ve keşfetmeye gönüllü olmak.
25. Minnettarlık: Bana sunulanların kıymetini bilmek.
26. Özgürlük: Nasıl yaşayacağımı ve ne yapacağımı tercih etmek.
27. Sahici olmak: Kendime karşı sahici, hakiki ve dürüst olmak.

28. Saygı/*Kendine saygı*: Kendimi ve başkalarını dikkate almak ve ilgili davranmak.
29. Sebat/*Kararlılık*: Sorunlara veya güçlüklere rağmen devam etmeye gönüllü olmak.
30. Sevgi: Kendime ve başkalarına sevgi dolu, ilgili davranmak veya özen göstermek.
31. Sorumluluk: Güven telkin etmek, itimat edilir olmak ve eylemlerinin hesabını verebilmek.
32. Şefkat/*Kendine Şefkat*: Acı içinde olan kendime ve başkalarına nazik davranmak.
33. Teşvik: Onayladığım davranışları desteklemek, ödüllendirmek ve teşvik etmek.
34. Yakınlık: Kendimi açmak, başkalarının düşüncelerimi ve duygularımı bilmesine müsaade etmek.
35. Yaratıcılık: Hayal kuran, buluş yapan veya yenilikçi biri olmak.
36. Yardımseverlik: Vermek, yardım etmek, katkı sunmak, destek olmak veya paylaşmak.
37. Diğer:
38. Diğer:
39. Diğer:
40. Diğer:

© Russ Harris, 2020 www.ImLearningACT.com

Kırk Ortak Değer Kontrol Listesi

Danışanlar, yukarıdaki kontrol listesini yaşamın diğer alanları için de düzenleyebilirler ve çoğu zaman birçok değerin farklı alanlarda da tekrarlandığını göreceklerdir. Değer kartları da aynı amaca hizmet eder. Değer kartları, genellikle her birinde farklı bir değerin basılı olduğu kırk ila elli karttan oluşan bir pakettir. Danışan bir yaşam alanı seçer; ardından kartları çok önemli, biraz önemli ve az önemli olmak üzere üç yığına ayırır. Her iki yöntemde de danışan, bir sonraki hafta "denemek" (yani gün boyunca o değerlere göre hareket etmenin çeşitli yollarını denemek) için iki veya üç "çok önemli" değer seçer.

Pratik Öneri

Pek çok terapist, diğer yöntemlere kıyasla kullanması kolay olduğu için kartları ve kontrol listelerini sever. Bununla birlikte danışanın kelimeleri seçtiği ama bunlarla gerçekten bağlantı kurmadığı durumlarda bu egzersiz biraz yüzeysel veya sözel kalabilir. Bu nedenle bu yöntemler, yukarıdaki gibi daha fazla yaşantısal çalışma yaptıktan sonra, değerleri ortaya çıkarmak için ikinci basamak müdahale olarak kullanıldıklarında iyi sonuç verirler.

Değerlerin Önündeki Engeller

TOACT'taki her şeyde olduğu gibi, işler bazen o kadar yolunda gitmeyebilir. Bu nedenle değerlerin önündeki yaygın engellere bir göz atalım.

"Bilmiyorum!"

Değerlerle ilgili her soruya "Bilmiyorum." diye yanıt veren bir danışanınız oldu mu? Olmadıysa şanslısınız demektir! Bu, başınıza geldiğinde, soru sormaya devam etmek yerine, "Şu anda gerçekten bilmediğiniz açık. Öyleyse öğrenmek için bir egzersiz yapmaya gönüllü olur muydunuz?" diyebiliriz. Daha sonra bir değerler kontrol listesi üzerinde çalışabilir veya Bağlantı Kur ve Düşün egzersizini yapabiliriz.

Benzer şekilde danışanlar "Benim herhangi bir değerim yok." dediğinde, şöyle yanıt verebilirsiniz: "Evet, size böyle göründüğünü görebiliyorum. Ve bunun için iki olası açıklama mevcut. Birincisi, henüz herhangi bir değere sahip değilsiniz; diğeri ise bunlara zaten sahipsiniz ama farkında değilsiniz. Ve her iki durumda da bunun üzerinde çalışabiliriz. Benimle bir egzersiz yapmaya gönüllüyseniz, bu egzersiz zaten sahip olduğunuz değerleri bulmanıza ya da onları sıfırdan yaratmanıza yardım edecek.

Sonuç Hedefleriyle Karıştırmak

Danışanlar genellikle "değer" kelimesini "beğenmek" veya "istemek" ile eşanlamlı kullanırlar. Örneğin şu ifadeleri düşünelim: Finansal güvenliğe değer veririm, zayıf olmaya değer veririm, arkadaş sahibi olmaya değer veririm,

güce ve nüfuza değer veririm, iç huzuruna değer veririm, sağlığa değer veririm. Bunlar, ACT'in kullandığı şekilde değerler değildir; bu ifadeler eylemin istenen niteliklerini tanımlamazlar. Bu ifadeler, hedefleri, yani sahip olmayı, elde etmeyi, başarmayı ve tamamlamak istediğimiz şeyleri tanımlar. Değerler (daha önce bahsedildiği gibi), hedeflerimize ulaşıp ulaşmadığımıza bakılmaksızın, şimdi ve burada, sürekli olarak nasıl davranmak istediğimizi tanımlar.

Bu ayrım önemlidir. Çünkü istenen bir sonuca ulaşıp ulaşamayacağımızı kontrol edemeyiz, ancak değerlerimize göre yaşayıp yaşamayacağımızı kontrol edebiliriz. Arzu edilen sonuç bizim için önemliyse, elbette bunu başarma şansımızı artırmak için davranışımızı değiştirebiliriz ama başarılı olacağımızın asla bir garantisi yoktur. Bu yüzden, danışanlar hedefleri belirlediklerinde; biz öncelikle bunları doğrulamak, ardından altta yatan değerleri ortaya çıkarmak ve bunları eylem planlarına dönüştürmek isteriz.

Aşağıdaki metafor genellikle danışanların, değerler ve hedefler arasında ayrım yapmalarına yardımcı olur:

Nereye Gidiyorsunuz ve Nasıl Seyahat Ediyorsunuz?

Terapist: Hedef, bir varış noktası gibidir; yani Paris veya New York gibi seyahat ettiğiniz bir yerdir. Değerler ise seyahat ederken kendinize, diğer insanlara ve yol boyunca karşınıza çıkan şeylere nasıl davranmak istediğinizdir. Örneğin seyahat eden diğer kişilere karşı nazik ve yardımsever mi olmak istersiniz yoksa kaba, saldırgan veya mesafeli mi? Seyahatiniz süresince deneyimlerinize açık ve meraklı mı olmak istersiniz, yoksa kapalı ve ilgisiz mi? Bedeninize karşı özenli mi yoksa ihmalkâr mı davranmak istersiniz? Bu yüzden hedef son nokta -nihai varış yeri iken; değerler hem yolculuk boyunca ve hem de sona vardığınızda nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir.

Aşağıdaki örnek, bir hedeften değeri belirlemeye nasıl geçiş yapıldığını göstermektedir. Danışan, bir yıl önceki fiziksel bir saldırının ardından kronik ağrı sendromu ve TSSB yaşayan otuz yaşında bir erkektir. Saldırı sırasında sırtından yaralanmış, ardından omurga ameliyatı geçirmiş ancak bu ameliyat sadece ağrıyı şiddetlendirmiştir:

Danışan: Bakın, en çok değer verdiğim şey sağlığımdı. Ama şimdi ona sahip değilim. Tanrı aşkına eskiden maraton koşardım, şimdiyse kahretsin zar zor yürüyebiliyorum!

Terapist: Bunun ne kadar zor olduğunu sadece hayal etmeye çalışabilirim. Gerçekten üzgün görünüyorsunuz.

Danışan: Lanet olsun, tabii ki üzgünüm. Siz olmaz mıydınız?

Terapist: Evet, kesinlikle olurdum. Herkes olurdu.

(*Terapist şimdi, danışandan ne hissettiğini fark etmesini ister, danışan üzgün ve öfkeli olduğunu söyler. Ardından Nazik Eller egzersizini de dâhil ederek, duyguya FAAF uygulamasının hızlı bir versiyonunu yaparlar. Danışan bunu daha önce yapmıştır, o yüzden açıklamaya gerek olmaz ve yaklaşık dört dakika sürer. Daha sonra terapist değerler konusuna geri döner.*)

Terapist: Elbette sağlıklı olmak istiyorsunuz ve bu noktada olamıyorsunuz. Bu gerçekten acı verici. Buradaki amaçlarımızdan biri, sağlığınızı olabildiğince iyileştirmek için mümkün olan her şeyi yapmanızı sağlamaktır. Bunu aklınızda tutarak, bedeninize nasıl davranmak istediğinizi bana biraz anlatabilir misiniz?

Danışan: Bunu düzeltmek istiyorum, bedenimin tekrar işe yarar olmasını istiyorum.

Terapist: Orası kesin. Olay şu ki, bunun ne kadar süreceğini ya da en nihayetinde ne kadar ilerleme olacağını kimse kesin olarak bilmiyor. Doğru mu?

Danışan: Doğru.

Terapist: Ancak bildiğimiz şu ki, bugün bedeninize ne kadar iyi bakarsanız, gelecek için şansınız o kadar artar.

Danışan: Evet.

Terapist: Öyleyse, vücudunuza -bugün olduğu gibi- mümkün olduğunca iyi bakacak olsaydınız ne yapardınız?

Terapist, danışanın "sağlığımı geri alma" hedefini kendine ilgili olma değerine (yani "bedene iyi bakma"ya) kaydırmasına yardımcı olmuştur. Bir sonraki adım, bu değeri "değer odaklı davranışa" dönüştürmek olacaktır. Değer odaklı davranış, danışanın bedenine özen göstermek için günlük olarak yapabileceği şeyleri keşfetmek olacaktır.

Duygusal Hedeflerle Karıştırmak

Değerler üzerinde çalışırken danışanlar bazen duygusal hedeflere geri dönerler. Aşağıdaki transkriptte danışan çocuklarıyla olan ilişkilerine odaklanmış ve "Huzur ve sakinliğe değer veriyorum." demiştir. Burada "değer" kelimesi "istiyorum" ile eş anlamlıdır ve danışan bir değeri değil, duygusal bir hedefi -nasıl *hissetmek* istediğini- tanımlamıştır.

Terapist: (*Duygusal hedefi açığa çıkarmak*) Öyleyse daha huzurlu ve daha sakin hissetmek istiyorsunuz?

Danışan: Evet.

Terapist: Evet, ben de. Burada tanımladığınız şey, bizim teknik olarak *duygusal hedef* dediğimiz kavram. Yani nasıl hissetmek istediğiniz. Yani huzurlu ve sakin hissetmek istiyorsunuz. Bu konuda sizinle aynı fikirdeyim! Bence hepimiz huzurlu ve sakin hissetmek istiyoruz. Ancak elbette her zaman böyle hissetmek mümkün değil. Yaşam stresli ve zorluklarla dolu; zaman zaman hepimiz kaygı, üzüntü veya öfke deneyimliyoruz. Duyguların hava durumuna benzediğini konuşmuştuk, sürekli değişim halindeler; bazen harika bazen de berbat, hatırladınız mı?

Danışan: Evet, ben iyi havayı tercih ederim.

Terapist: Evet, hepimiz öyle tercih eder değil mi? Ancak konu şu ki değerler duygulardan çok farklıdır. Değerler bizim nasıl hissetmek istediğimizle ilgili değildir; nasıl davranmak istediğimizle ilgilidir. Ne hissediyor olursak olalım ister huzurlu ve sakin, ister kaygılı ve üzgün, değerler; kalbimizin derinliklerinde kendimize, başkalarına ve etrafımızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğimizle ilgilidir. Diyelim ki burada sihirli bir değneğim

var ve bu değnek gerçekten sihir yapıyor. Bu sihirli değneği salladığımda tüm bu stresli düşünceler, anılar ve duyguların üzerinizde artık hiçbir etkisi kalmayacak ve sizi artık hiçbir şekilde engellemeyecek. O zaman çocuklarınıza nasıl davranırdınız?

Danışan: Hm, şey onlara her zaman bağırmazdım.

Terapist: Yaramazlık yaptıklarında onlarla nasıl konuşurdunuz?

Danışan: Şey, sakince konuşurdum.

Terapist: Tamam, öyleyse daha sakin konuşurdunuz. Onlara başka nasıl davranırdınız?

Danışan: Şey, onlara bu kadar yüklenmezdim. Bu kadar katı olmazdım.

Terapist: Yüklenmek ve katı olmak yerine daha çok nasıl olurdunuz?

Danışan: Rahat!

Terapist: Yani çocuklarınızın davranışlarıyla ilgili beklentilerinizden bazılarını hafifletir miydiniz? Onlara daha fazla hareket serbestliği, özgürlük verir ve onlardan daha az şey mi talep ederdiniz?

Danışan: Evet.

Terapist: O zaman daha rahat ve daha esnek mi olurdunuz?

Danışan: Evet, kesinlikle.

Terapist: Başka? Onlara farklı davranmak için başka bir yol?

Danışan: Sanırım onları daha fazla dinlerdim. Ve daha fazla gülerdim.

Terapist: O zaman daha ilgili ve daha eğlenceli olurdunuz?

Danışan: Evet. Daha çok eğlenirdik.

Terapist: O zaman eğlenceyi daha çok seven biri olurdunuz?

Danışan: Evet.

Terapist: O zaman çocuklarınıza karşı tamamen farklı davranırdınız; daha sakin hareket ederdiniz, daha rahat, esnek, eğlenceli, ilgili ve eğlenceyi seven biri olurdunuz. Dolayısıyla burada yaptığımız çalışma; hem sakin ve huzurlu hissettiğiniz zamanlarda hem de kaygılı, üzgün veya öfkeli hissettiğiniz zamanlarda çocuklarınıza bu şekilde davranmanıza yardımcı olabilseydi, bu sizin için faydalı olur muydu?

Danışanlar sahip olmak istedikleri diğer duygusal/*psikolojik* durumları ifade ettiklerinde de aynı yaklaşımı kullanabiliriz (özgüven, yüksek benlik saygısı, rahatlama, hoşnutluk, tatmin, memnuniyet, neşe veya klasik olarak "Sadece mutlu olmak istiyorum." gibi.)

Tüm bu durumlarda danışanların genellikle şöyle bir bilinçsiz kuralı vardır: "Olmak istediğim kişi gibi davranabilmem için önce bu psikolojik/*duygusal* duruma ulaşmak zorundayım." ACT'te biz bu kuralı yıkıyor ve başka bir yaşam biçimi sunuyoruz: İstediğim gibi hissetmediğim zamanlarda bile olmak istediğim kişi gibi davranabilirim. (Bununla birlikte; bir danışan duygusal hedeflere takılıp kalırsa, değerleri bekletmeye alıp yaratıcı umutsuzluğa geri döneriz.)

Kurallarla Birleşmek

Danışanlar eğer canlılık, açıklık ve seçim özgürlüğü duygusuna sahip olmak yerine; katı, sert, ezilmiş ya da kapana kısılmış görünüyorlarsa, muhtemelen değerlerle esnek bir şekilde temas kurmak yerine kurallarla birleşiyorlardır. Aşağıdaki örnekler farkı göstermektedir:

Sevgi dolu olmak = değer

Ne olursa olsun her zaman sevgi dolu olmak ZORUNDAYIM! = kural

Nazik olmak = değer

İnsanlar hakaret etse bile her zaman nazik OLMALIYIM = kural

Verimli olmak = değer

HER ZAMAN verimli olmak ZORUNDAYIM ve ASLA hata YAPMAMALIYIM = kural

Temel olarak kurallar, uymanız gereken katı talimatlardır ve genellikle zorunda olma durumunu ifade eden kelimelerle ya da doğru, yanlış, her zaman, asla, bunu yap, şunu yapma, yapamam çünkü, ...olana kadar yapamam, ...olmazsa yapamam gibi ifadelerle kolayca tanımlanırlar. En zor durumlarda bile değerlerimize göre hareket etmenin sayısız yolu vardır. Kurallar ise aksine, seçeneklerimizi sınırlama ve davranışlarımızı daraltma eğilimindedirler ve kurallara ne kadar sıkı bağlı kalırsak o kadar az seçeneğimiz olur. Dolayısıyla kurallarla birleşme çoğu zaman etkili bir şekilde hareket etmemizi engeller.

Ayrıca kurallarla birleşme, değerlerin aksine "tüm yaşamı emmeye" eğilimlidir. Kurallarla birleşmiş danışanların anlam ve canlılık yerine baskı, zorunluluk, suçluluk, utanç veya kaygı yaşamaları muhtemeldir. Bu, kendini genellikle endişelenmeyle gösterir: "Doğru mu yapıyorum?", "Yeterince yapıyor muyum?", "Çok mu yapıyorum?" Bu nedenle; danışanların kuralları fark etmelerine, adlandırmalarına, kurallara takılı kalmaktan kurtulmalarına ve altta yatan değerlere dönmelerine yardımcı oluruz.

Nedenlerle Birleşme

Neden sunmakla birleşmek, genellikle biz bu çalışmayı yaparken ortaya çıkar. Nedenle birleşme biçimlerinden biri şudur: "Ben bir hayatı hak etmiyorum." Buna, on dördüncü bölümdeki "Şefkati hak etmiyorum." ifadesine verdiğimiz gibi bir yanıt verebiliriz. Diğer bir şekli şudur: "Hiçbir şey umurumda değil." Ki biz buna onuncu bölümdeki nihilizm durumunda verdiğimiz gibi yanıt verebiliriz.

Danışanlar bazen, kötü bir insan olduklarının veya iddia ettikleri değerlere gerçekten sahip olmadıklarının kanıtı olarak belirli düşünceleri tekrar ederler. (Örneğin; "Sevgi dolu ve nazik olmak istediğimi söylediğimi biliyorum, ancak bu doğru olamaz, çünkü tüm bu nefret dolu düşüncelere sahibim!")

Elli dört yaşındaki Meryem vakasını ele alalım. Meryem'in yirmi altı yaşındaki oğlu Necmi eroin bağımlısı. Meryem'in travmasının kökeninde, Necmi'yle ilgili çok sayıda üzücü olay var. Örneğin yaşamı tehdit eden birkaç aşırı doz olayı, hastane yatışları, tıbbi komplikasyonlar, yasal sorunlar ve oğlunun çok sayıda saldırgan tutumu mevcut. Bu saldırgan tutumlarda Necmi küfürlü

sözler söyleyip, annesine karşı şiddet tehdidinde bulunuyor, hatta Meryem ona para vermezse kendisini öldürmekle tehdit ediyor. Bazı zamanlar Meryem *"Keşke ölse."* ya da *"Hiç doğmamış olsaydı daha iyi durumda olurduk."* gibi düşüncelere kapılıyordu. Bu düşünceler daha sonra bir dizi kendini yargılamaya yol açıyordu: *"Ne çeşit bir anne böyle düşünür ki? Berbat biriyim, onun böyle olmasına ben yol açtım."*

Burada uğraştığımız şey, girici düşüncelerdir ve danışanlarımıza, bu düşüncelere onuncu ve on birinci bölümlerde verilen yöntemleri kullanarak yanıt vermelerinde yardımcı olabiliriz. Ayrıca bu düşünceleri, etkisiz problem çözme ile denk tutmak da yardımcı olur.

Terapist: Bu, temelde, problem çözme modunda olan zihninizdir. Buradaki problem, çok fazla acıya neden olan bir ilişki. Ve zihninizin bulduğu çözüm ise "Bunu sona erdirmenin yollarını ara." şeklinde; bu da diğer insanın ölmesi veya hiç var olmaması gibi alternatif bir gerçekliği içeriyor. Ancak mesele şu ki; bu çözümleri üreten şey kendini otomatik pilota almış olan zihniniz. Bu düşünceleri bilinçli olarak siz seçmiyorsunuz, sadece bir anda beliriveriyorlar. Düşüncelerinizin sizi üzmesi size bir şey anlatıyor olmalı? Örneğin Necmi'nin gerçekten hayatta olmasını istemeseydiniz, bu düşünceler sizi rahatsız etmezdi, değil mi? Sizi bu kadar rahatsız etmeleri tam tersini gösteriyor.

Danışan: Hiç böyle düşünmemiştim.

Terapist: Evet, aslında burada da bitmiyor. Zihniniz önce bu düşünceleri üretiyor, sonra onları bir sorun olarak görmeye başlıyor. Bu aynı şuna benziyor: "Hey, bu düşünceler kötü!" Sonra sizi yargılamaya başlıyor, size ne kadar kötü olduğunuzu söylüyor. Sizi yeterince hırpalayabilirse, bu şekilde düşünmeyi kesebileceğinizi düşünüyor. Ancak deneyiminiz size ne gösteriyor; kendinizi hırpalamak gerçekten yardımcı oluyor mu?

Danışan: Hayır, olmuyor.

Terapist: O zaman, şu kendine şefkat işini tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz?

Yaşantısal Kaçınma

Değerlerimize göre yaşamak hayatı daha zengin, daha tatmin edici ve daha anlamlı hale getirmenin bir yoludur. Bazen bu durum -özellikle zorlayıcı olmayan durumlarda yaptığımızda- zevkli ve keyifli duygulara yol açar. Ancak diğer zamanlarda değerlerimize göre hareket etmek, özellikle de hayatın zorluklarının üstesinden gelmek için konfor alanımızı terk etmemiz gerektiğinde, acı veren düşünce ve duyguları tetikler.

Başarısızlık korkusu, sorumluluk korkusu, reddedilme korkusu, hata yapma korkusu, bilinmeyenden korkma diğer birçok korku ve endişe gibi olağandır. Ve elbette korku ve endişe, kendi başlarına hiçbir zaman engel değildir; ancak yaşantısal kaçınma çoğu zaman öyledir. Danışanlar, tüm bu zor bilişlere ve duygulara alan açmak istemiyorlarsa, değerleriyle bağlantı kurmaya veya değerlerine göre hareket etmeye direneceklerdir. Böyle durumlarda gerektiği gibi; ayrışma, kabul ve kendine şefkate hafifçe bir geçiş yapar, sonra değerlere geri döneriz.

Motivasyonun Netleştirilmesi

Aslında birleşme veya yaşantısal kaçınmayla harekete geçen davranışlarımız nadiren tatmin edicidir. Bunun üzerine bilinçli olarak düşündüğümüzde, onları uzaklaşma adımları olarak görmemiz muhtemeldir. Ancak aynı şeyleri kendindelikle ve değerler doğrultusunda yaparsak, davranışlar çok daha tatmin edici olur ve o zaman bu davranışları yaklaşma adımları olarak görmemiz muhtemeldir.

Örneğin "yalnızlık istiyorsanız" bu bir hedeftir, değer değildir. Bu sadece yalnız zaman geçirmek istediğiniz anlamına gelir. Bu hedef esasen "Kimse beni sevmiyor." ile birleşmeyle veya sosyal kaygıdan kaçınmayla motive oluyorsa, değerlere dayalı değildir ve muhtemelen tatmin edici olmayan bir deneyim olacaktır. Ancak aynı hedef esasen kendini önemseme, yaratıcı olma, kendinde olma gibi değerlerle motive oluyorsa; bu deneyim farklı ve çok daha tatmin edici olacaktır. Danışanlara didaktik bir ders vererek değil, yaşantısal olarak rehberlik ederek onların bu farklılıkları ayırt etmelerine yardımcı oluruz. Aşağıdaki örnekte danışan, zamanının ve enerjisinin çoğunu insanları memnun etmek için harcayan ve bunu yorucu bulan otuz sekiz yaşında bir kadındır. Ancak kendisi bu eylemi yardımseverlik değerine göre hareket etmekten ayırt etmekte zorlanmaktadır.

Danışan: Kafam biraz karışık. Çünkü sanki değerlerim beni "uzaklaştırma adımlarına" doğru çekiyor.

Terapist: Bana bir örnek verebilir misiniz?

Danışan: Evet, benim ana değerlerimden biri yardımsever olmak. Bilirsiniz partilerde, sosyal etkinliklerde ve ailenin bir araya geldiği zamanlarda, sürekli koştururum, herkesle ilgilenirim, kim bir organizasyon düzenliyorsa ona yardım ederim; yemekleri servis ederim, içkileri doldururum, mutfakta yardım ederim. Bunları yapıyorum, çünkü tüm bunlar cidden benim kaygımı azaltıyor. Bir sohbet içinde sıkışıp kalırsam ya da insanlar bana kişisel şeyler sorarsa gerçekten kaygılanıyorum. Bu nedenle tüm bunlar devam edebilmemde bana yardımcı oluyor. Ve beni tüm bu garip durumlardan ve endişeden kurtarıyor.

Terapist: Burada gerçekten önemli bir konunun altını çizdiniz. Motivasyon önemlidir. Kaçmanın motive ettiği şeyleri yaptığımızda -zor durumlardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçmaya çalışmak gibi- bu, tatmin edici değildir. Ve tarif ettiğiniz şey buna benziyor. Değerlerle motive edilmiş bir şeyler yaptığımızda ise durum farklıdır. Kaygıdan veya beceriksizlikten kaçınmak için değil de kalbinizin derinliklerinde gerçekten istediğiniz için yararlı bir şey yaptığınız hiç oldu mu?

Danışan: Ah evet. Örneğin büyükannem bir bakımevinde. Her iki haftada bir onu ziyarete gider, tekerlekli sandalyesiyle dışarı çıkarırım.

Terapist: Bu, nasıl bir şey?

Danışan: Güzel. Biliyor musunuz, ben küçükken büyükannem bana karşı her zaman nazik olmuştur. Ancak şimdi onu böyle görmek gerçekten zor ve üzücü.

Terapist: Yani üzüleceğinizi bildiğiniz halde onu ziyaret ediyorsunuz?

Danışan: Evet, tabii ki. O benim büyükannem!

Terapist: Bunu yaptığınız zamanlarda, olmak istediğiniz kişi gibi görünüyor musunuz?

Danışan: Ah evet.

Terapist: Peki bir partide etrafta koşuştururken, sohbetler içinde sıkışıp kalmaktan kaçınırken, olmak istediğiniz kişi gibi görünüyor musunuz?

Danışan: Hayır.

Terapist: Doğru. Yani büyükannenize yardım etmek değerinizi yaşamaktır. Bir partide koştururken ise, değer hâlâ orada ama biraz arka planda kalmış gibi, değil mi? Yani burada sizi en çok ne hareketeye geçiriyor?

Danışan: Aslında kaygıdan kaçınmaya çalışmak...

Terapist: Evet, büyük fark.

Travma literatüründe sık sık "hayatta kalma stratejileri," "başkalarına bağımlı davranma", "insanları memnun etme", "dalkavukluk," "itaatkârlık" ve benzerleri hakkında yazılar okuruz. Ancak bu davranışlara TOACT merceğinden baktığımızda, bunların tamamının birleşmeyle ve yaşantısal kaçınmayla motive edildiğini görürüz. Bu motivasyonları değerlerden ayırt etmek için en sevdiğim müdahaleler, sihirli değnek sorusunun varyantlarıdır:

- Gezegendeki herkesin sizi otomatik olarak sevmesi, size iyi davranması ve yaptığınız her şeyi -ne yaparsanız yapın- onaylaması için sihirli bir değnek kullansaydım, yine de devam edip bunu yapar mıydınız? Yoksa farklı bir şey mi yapardınız?

- Sihirli bir değnek kullanarak başarısız olma ihtimalinizi, işlerin ters gitme olasılığını ortadan kaldırabilseydim; en çok korktuğunuz şeylerin gerçekleşme ihtimali kalmasaydı yine de bunu yapar mıydınız?

- Korkmamanız için sihirli bir değnek kullansaydım, bunu yine de yapar mıydınız?

- Sihirli bir değnek kullansaydım; yapmanız veya yapmamanız gerekenler, yapılacak "doğru" şeyler ya da başkalarının sizden yapmanızı beklediği şeyler hakkındaki kuralların tamamı üzerinizdeki gücünü yitirseydi, bunlar artık ne yapmanız gerektiğini size dikte edemeseydi, yine de bunu yapar mıydınız?

Seansta bu tip soruları nasıl kullanabileceğimizi görmek için yukarıdaki örnekten devam edelim:

Terapist: Sihirli bir değneğim olsaydı ve böylece bir dahaki sefere bir partiye gittiğinizde, derinlerde bir yerde gerçekten olmak istediğiniz türden bir insan gibi davranabilseydiniz ve hiçbir şey sizi bundan alıkoyamasaydı; hiçbir düşünce, hiçbir duygu, hiçbir şey sizi durduramasaydı... Çünkü bu bir sihir, öyle değil mi? Nasıl farklı davranırdınız?

Danışan: Şey, yine de yardım ederdim. Çünkü yardım etmeyi seviyorum.

Terapist: Eskisi kadar yardım eder miydiniz?

Danışan: Hayır, muhtemelen etmezdim.

Terapist: Peki, yardım etmekle bu kadar meşgul olmasaydınız, bunun yerine ne yapardınız?

Danışan: İnsanlarla daha çok konuşurdum. Onları tanımaya çalışırdım.

Terapist: Ve onların da sizi tanımalarına izin verirdiniz?

Danışan: Ah, bu korkutucu.

Terapist: Ama bu sihir, değil mi? Sihir olduğu için, korku sizin üzerinizdeki tüm gücünü kaybetti...

Danışan: Evet, beni biraz daha iyi tanımalarına izin verirdim.

Terapist: İnsanlarla konuşsaydınız, onları tanısaydınız ve sizi tanımalarına izin verseydiniz, bu, hangi değerleri yaşamak olurdu?

Danışan: Şey, emin değilim...

Terapist: Bu listedeki değerlerden herhangi biri olabilir mi?

Danışan: (*Listeye göz gezdirerek*) Hm... samimi... açık... güvenen...

Terapist: Cesaretli?

Danışan: Evet!

Terapist: Öyleyse buradaki çalışmamız bunu yapmanızda size yardımcı olabilirse, bu faydalı olur mu?

Danışan: Yapabileceğimi sanmıyorum.

Terapist: Endişeli görünüyorsunuz.

Danışan: Öyleyim.

Terapist: Şu an ne hissettiniz?

Danışan: Korkuyorum.

(*Terapist endişeye alan açmak için danışana kısa bir FAAF egzersizi yaptırır ve ardından devam eder.*)

Terapist: Yani bu değere göre hareket etmeyi düşünmek bile endişeyi beraberinde getiriyor, değil mi? Ve zihniniz bundan hoşlanmıyor. Peki, size ne yapmanızı söylüyor?

Danışan: Yapma diyor.

Terapist: Evet, kurallara uy! Zihniniz, yapabilecekleriniz ve yapamayacaklarınız hakkında çok net kurallar koyuyor. Haydi, bunlara bir bakalım. Bir numara kesinlikle "Yardımsever ol!" Diğerleri neler?

Danışan: Şey, kimseyle çok uzun süre konuşma ve devam et.

Terapist: Evet, ne hakkında konuşmaya izniniz var?

Danışan: Ah, sadece espriler veya ufak konuşmalar.

Terapist: Ve ... hakkında konuşma izniniz yok. Boşluğu nasıl doldurursunuz?

Danışan: Kişisel şeyler. Derin veya anlamlı olan her şey.

Terapist: Ve bu kuralları çiğnemenizi engellemek için zihniniz sizi neyle tehdit ediyor? Ne olacağı konusunda sizi uyarıyor?

Danışan: Ah, biliyorsunuz işte, benim gerçekte nasıl birisi olduğumu öğrenebilirler.

Terapist: Ve sonra?

Danışan: Ve sonra benden hoşlanmayacaklar.

Terapist: Ve sonra?

Danışan: Şey, beni tanımak istemeyecekler.

Terapist: Ve sonra?

Danışan: Yalnız kalacağım.

Terapist: Ve bu, oldukça büyük bir tehdit değil mi?

Danışan: Evet.

Terapist artık danışanın davranışını harekete geçiren birleşmeyi ve yaşantısal kaçınmayı tespit etmiş ve "kaybolmuş" değerleri belirlemiştir. Buradan devam etmenin birçok yolu var: Sosyal durumlarda bu değerlere (açık olmak, dürüstlük, güvenme ve cesaret) göre hareket etmenin yollarını keşfetmek, kurallardan ayrışmak, bu yeni davranışlara ister istemez eşlik edecek olan kaygıya alan açmak gibi. Zaman kalırsa, terapist danışanın "Benim gerçekte nasıl birisi olduğumu öğrenecekler." yorumunu da irdeleyebilir: Benlik yargısı ile birleşmeyi açıklığa kavuşturmak ve kendine şefkate geçiş yapmak. (Yeterli vakit yoksa terapist bunu bir sonraki seansta da yapabilir.)

Ev Ödevi

Ev ödevi olarak danışanlardan değerleri üzerinde düşünmelerini, onlar hakkında yazmalarını ve sevdikleri bir kişiyle onlar hakkında konuşmalarını isteyebiliriz. Ayrıca, ne zaman ve nerede değerlerine göre hareket ettiklerini ve bunu yaptıklarında ne olduğunu takip etmelerini de isteyebiliriz. (Ekstra İçeriklerdeki çeşitli ev ödevi çalışma sayfalarına bakınız.)

Bununla birlikte danışan değerlerin en azından bir kısmı konusunda zaten netse, kendisinden bir yaşam alanını (iş, ilişkiler, sağlık veya serbest zaman gibi) belirlemesini ve bu alanda denemek üzere iki veya üç değer seçmesini isteyebiliriz. Alternatif olarak, danışanlarımızı, "tatlandır ve tadını çıkar" (Harris, 2015) egzersizini yapmaya davet edebiliriz.

Tatlandır ve Tadını Çıkar

Terapist: Her sabah, gün boyunca aktivitelerinize dâhil etmek istediğiniz bir veya iki değer seçin. Örneğin "eğlenceli olma" ve "açıklık"

değerlerini seçebilirsiniz. Her gün farklı bir tane seçebilir veya her zaman aynılarını tutabilirsiniz, tercih sizin. Ardından, güne devam ederken bu değerleri aktivitelerinizin içine "serpiştirmek" için fırsatlar kollayın, söylediğiniz veya yaptığınız şeylere bu değerlerin lezzet verip veremeyeceğine bakın. Tatlandırın ve tadını çıkarın! Ne yapıyor olduğunuzu fark edin, tıpkı en sevdiğiniz yemeğin ya da müziğin tadını çıkarıyor gibi, aktif olarak bu deneyimin tadını çıkarın. Yemeğe odaklanın, neler olduğunu fark edin ve bunu takdir edin.

Çoğu danışan bu öneriye iyi tepki verir; ancak bazıları "tadını çıkarma" konusunda büyük güçlük yaşayabilir. Bu durum, yirmi yedinci bölümde açıklandığı üzere, kendinde bir duruşla takdir becerileri üzerinde çalışmamız gerektiğine işaret eder.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler on beşinci bölümde; değerler kontrol listeleri, değer kartları hakkında bilgi, aktivite izleme çalışma sayfaları, çeşitli ev ödevi çalışma sayfaları, "Boğa Gözü" ve "Hayat Pusulası"nı bulacaksınız.

Ana Fikir

Değerler, tüm ACT modelinin temelidir. Pusula gibi bize yön verir, rotamızda kalmamızı sağlar ve kaybolduğumuzda yolumuzu bulmamıza yardımcı olurlar. Danışanlar, birleşme ve kaçınma katmanlarının altına gömüldükleri için, değerleriyle bağlantı kurmayı genellikle zor bulur. Bu durum özellikle duygularla bağını koparmış veya benlik algısı zayıflamış danışanlar için geçerlidir. Ancak zamanla, nazik ve sabırlı bir ısrarla, büyük bir anlayış ve şefkatle genellikle oraya ulaşabiliriz. Saklanmış değerleri pek çok yerde; özellikle de neyin eksik veya kayıp olduğuna dair öykülerde, canlılık ve anlam duygusu veren deneyimlerde ve acı veren duyguların taşıdığı önemli mesajlarda bulabiliriz. Değerler bir kez ortaya çıktıktan sonra, anlamlı bir yaşam kurmak için gösterilen zorlu çabada güçlü bir kaynak ve ilham aracına dönüşürler.

16. BÖLÜM

İşe Yarayanı Yapmak

TOACT'ın iki amacı; psikolojik ızdırabı azaltmak ve anlamlı bir yaşam inşa etmektir. Bu amaçlara ulaşmak için kararlı eylemlere (küçük ya da büyük adımlarla değerlerimize göre yaşamak ve bunlara göre hareket etmeye) ihtiyaç vardır. Kararlı eylemler kapsayıcı büyük bir şemsiye gibidir: Sadece hedef belirleme, eylem planlama, problem çözme ve formel maruz bırakmayı değil aynı zamanda deneysel olarak desteklenen her türlü psikolojik müdahaleyi (depresyon için davranış aktivasyonu veya kişilerarası problemler için sosyal beceri eğitimi gibi) kapsar.

Bu aşamada işin en büyüğü, danışanların bu zamana dek kaçındıkları önemli yaşam alanlarını geri kazanmalarına, açmalarına ve genişletmelerine yardımcı olmaktır. Seansların çoğunun iki odağı vardır: (a) Değerleri eylemlere dönüştürmek ve (b) engellerin üstesinden gelmek. Bu bölümün ilk kısmında, bu çalışmanın ana unsurlarını gözden geçireceğiz. İkinci bölümde ise bunları gösteren bir transkripte bakacağız ve üçüncü bölümde; travmanın birçok zorluğuna rağmen kararlı eylemi kolaylaştıracak stratejileri ele alacağız.

Değerlerden Davranışlara

Standart bir seansta danışanlardan üzerinde çalışacakları bir yaşam alanı veya bir problem belirlemelerini ister ve bu alanda hayata geçirmek istedikleri değerleri seçmeye davet ederiz. Daha sonra hedef belirlemelerine, eylem planı oluşturmalarına ve bunları uygulamalarına yardımcı oluruz. Bazı durumlarda bu çalışma toksik yaşam alanlarını terk etmeyi içerebilir (örneğin, istismar edildiği bir ilişkiyi bitirmek, güvenli olmayan bir iş yerinden ayrılmak veya

sorunlu madde kullanımını kolaylaştıran kişi ve yerlerden uzak durmak.) Tahmin edebileceğiniz gibi, bu tür işler genellikle acı veren duygu ve düşünceleri tetikler. Bu sebeple, çoğu zaman ayrışma, kabul veya kendine şefkate geçip sonrasında yeniden elimizdeki işe geri döneriz.

Hedefler için Faydalı Sorular

Danışandan geliştirmek istediği bir yaşam alanı veya ele almak istediği belirli bir sorunu seçmesini istedikten sonra şu şekilde sorular sorabiliriz:

- Bu alanda hangi değerlere uygun davranmak istiyorsunuz?
- Neyi temsil etmek istiyorsunuz?
- Bu duruma rağmen siz nasıl davranmak istiyorsunuz?
- Bunu ele alırken kim olmak istiyorsunuz?
- Diğerleri için neyi modellemek istiyorsunuz?

Danışan, hayata geçirmek istediği bir ila üç değeri belirler. Daha sonra bunları kullanıp GÖZDE hedeflerini belirleriz. GÖZDE kısaltmasının çeşitli versiyonları vardır. [Orijinali: SMART. S: Specific, M: Motivated by values, A: Adaptive, R: Realistic, T: Time-framed]. Ben aşağıdakini tercih ediyorum:

G- Gerçekçi

Ö- Özelleştirilmiş

Z- Zaman çerçeveli

D- Değer odaklı

E- Elverişli

(Bu terimlere aşina değilseniz veya GÖZDE hedefleri nasıl belirleyeceğinizden emin değilseniz Ekstra İçeriklere bakınız.)

Hedefleri Eylem Planlarına Dönüştürmek

Ardından, bu hedeflerden eylem planları çıkarırız:

- Bunu ne zaman ve nerede yapacaksınız?
- İlk adım nedir? Ve sonra ne? Ve daha sonra?
- Hangi ekipmana, kaynaklara ve becerilere ihtiyacınız olacak?
- Hangi, kancadan kurtulma becerisine ihtiyacınız olacak?
- Bir videoda izliyor olsaydık bu nasıl görünür ve kulağa nasıl gelirdi?

Genellikle, "aracıyı ortadan kaldırabiliriz". Yani hedef belirleme ara adımı olmadan doğrudan değerlerden eylemlere geçebiliriz. (Bunu WHO protokolünde yaptık, çünkü hedef belirlemenin gereksiz bir karmaşa yaratacağını düşündük. Bu, aynı zamanda korkan, alınan veya hedef belirlemekten bunalmış hisseden danışanlar için de iyi bir seçenektir.) Bu yolu takip edersek değerleri seçtikten sonra, "Peki, bu değerleri yaşamaya başlamak için hemen yapabileceğiniz bazı küçük, basit davranışlar neler? Söyleyebileceğiniz ve yapabileceğiniz küçük şeyler, çok zahmetli olmayan şeyler neler olabilir?" diye sorar ve "küçük düşünmeyi" vurgularız:

Terapist: "Damlaya damlaya göl olur." atasözünü biliyor musunuz? O halde burada küçük düşünelim. Atabileceğiniz en küçük, en kolay adım nedir?"

UZUN VADELİ HEDEFLER

TOACT başlangıçta kısa vadeli hedeflere ve eylem planlarına odaklanır: Önümüzdeki birkaç saat, gün veya hafta içinde neyi başarmak istiyorsunuz? Ancak daha sonra, bir eş bulmak veya kariyer değiştirmek gibi daha uzun vadeli hedeflere bakarız. (Tabii böyle olmak zorunda değil; terapinin herhangi bir noktasında uzun, orta veya kısa vadeli hedeflere bakabiliriz.) Bu hedefleri küçük adımlara ayırırken danışanın şunları düşünmesini sağlarız: Gelecekte bunu başarma şansımı artırmak için şu anda ne yapmaya başlamam gerekiyor? Hangi kısa ve orta vadeli hedefler beni buna yaklaştırır?

Böylece, örneğin, bir danışanın eş bulma gibi uzun vadeli bir hedefi varsa, kısa vadeli hedefler arasında arkadaşlık sitelerini araştırmak ve katılmak, uygun insanlarla tanışabileceği yeni faaliyetlere başlamak veya hatta sosyal beceriler üzerinde çalışmak yer alabilir. Orta vadeli hedefler ise birileriyle çıkmak veya potansiyel adaylarla aktivitelere katılmak olabilir. Benzer şekilde, uzun vadeli hedef yeni bir iş bulmak veya kariyer değiştirmekse; kısa vadeli hedefler farklı iş seçeneklerini araştırmak, bir kariyer danışmanı ile görüşmek veya bir özgeçmiş yazmak olabilir. Orta vadeli hedefler; yeni beceriler öğrenmek, iş deneyimini artırmak veya mülakatlara gitmek olabilir.

DEĞER ODAKLI PROBLEM ÇÖZME

TOACT'taki problem çözme bariz bir şekilde değer odaklı olduğu için diğer problem çözme modellerinden farklıdır. Yani bir problemi tanımladıktan sonra şunları araştırırız: "Bunun karşısında nasıl bir yerde durmak istiyorsunuz?" veya "Hangi değerleri kullanmaya başlamak istiyorsunuz?"

Bundan sonra, normal problem çözmenin tüm geleneksel adımlarını takip ederiz. Olası eylem planları hakkında beyin fırtınası yaparız, her birinin artılarını ve eksilerini göz önünde bulundururuz ve en iyi fikirleri bir eylem planında birleştiririz. Daha sonra bu eylem planını uygularız, sonuçları kontrol ederiz ve neyin işe yarayıp neyin yaramadığına bağlı olarak gerektiği gibi değişiklik yaparız. (Mücadele formülü burada çok işe yarar.)

OLASI ENGELLER

Danışanlar bir eylem planı oluşturduktan sonra, "Bunu engelleyecek şeyleri tahmin edebiliyor musunuz?" diye sorarız. Daha sonra, ortaya çıkmaları halinde bu engellerle nasıl başa çıkılacağını anlamalarına yardımcı oluruz.

"B planı" veya "acil durum planı" hazırlamak akıllıca olacaktır. Çünkü belirli bir eylem planı şu ya da bu nedenle hayata geçemiyorsa, her zaman için değerlere uyumlu davranmanın başka birçok yolu bulunabilir. Ancak önceden planlama yapılmazsa, danışanlar bunu fark etmeyebilir. O halde şunu sorabiliriz: "Evdeki hesap çarşıya uymaz." sözünü biliyor musunuz? Eylem planında aksaklık olursa B planınız nedir?

Gönüllülük

Gönüllülük, olmazsa olmazdır. Eyleme geçmek korkutucu, acı verici ve zor olsa bile, danışanın eyleme geçmeye *gönüllü* olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederiz. Danışanlara, bunu yapmak *zorunda olmadıklarını* ve bunun kişisel bir seçim olduğunu hatırlatırız. Ve terapisti memnun etmek veya ona uyum sağlamak için değil aksine kendi değer ve hedeflerine hizmet etmek için eyleme geçmelerini sağlarız.

Daha önce "gönüllülüğü" kabulün eş anlamlısı olarak ele aldık: Gönüllülük; değerleriniz doğrultusunda yaşarken düşünce ve duygularınıza yer açmaktır. Bu, duygu ve düşüncelere tolerans göstermek, yani bunlara gönülsüzce ya da isteksizce alan açmaktan çok farklıdır. Buradaki "gönüllülük", eylemin önemli bir niteliğini ifade eder: Bir şeyleri gönülsüzce ya da kırgın bir şekilde yapmak yerine gönüllü olarak yapmak. Ve "gönüllülüğü", "istemekten" açık bir şekilde ayırt etmemiz gerekir.

Danışan: Bunu gerçekten yapmak istemiyorum.

Terapist: Tabii ki istemezsiniz. Bunu yapmak pek çok rahatsız edici duygu ve düşünceyi harekete geçirir. Ve bunu yapmak zorunda değilsiniz. Yani soru şu: Bunu yapmak sizin için önemli mi? Yapmak istemediğiniz halde bunu yapmaya gönüllü müsünüz?

Danışan: Bir fark görmüyorum.

Terapist: Peki, kanser olduğumu varsayalım. Ve kemoterapi, radyoterapi almak veya ameliyat olmak istemiyorum fakat kanseri tedavi edebilmek için bunları yapmaya *gönüllü* olurum. Yani bir şey önemliyse, onu yapmayı istememe mize rağmen onu yapmaya gönüllü olabiliriz. Hiç kızgın bir şekilde ya da isteksizce bir şey yaptınız mı?

Danışan: Evet.

Terapist: İşte bu, gönüllülüğün tersidir. Ve bunun, tatmin edicilikten ne kadar uzak olduğunu fark ettiniz mi?

Danışan: Evet, anladım. Fakat bunu yapmaya gönüllü hissetmiyorum.

Terapist: Evet, kesinlikle. Çünkü gönüllülük bir duygu değildir. Bu daha çok bir tutum gibidir: "Bu benim için önemli, bu sebeple birçok rahatsız edici his ve bunu yapmamakla ilgili birçok düşünce olmasına rağmen bunu yapmaya hazırım."

MOTİVASYON

Yeni davranışın gayret gerektirdiğini düşünürsek motivasyon, gönüllülüğün önemli bir özelliğidir. Bu nokta değerlerin kendini gösterdiği yerdir. Temel metalleri altına çeviren efsanevi filozof taşı gibi, değerler, herhangi bir eylemi anlamlı ve özünde ödüllendirici bir şeye dönüştürebilir. Bu amaç doğrultusunda şunu sorabiliriz:

Peki, bunu yaptığınızda, bu ... olacak mı?

- ... sizi kurmak istediğiniz hayata yaklaştırmış...
- ... yeni bir şey yapmak, aynı eski alışılmış davranışlar yerine yeni bir şey denemek,

  ... kalbinizin derinliklerinde olmak istediğiniz kişiyle aynı doğrultuda olduğunuzu ve ona yaklaştığınızı hissettirmiş...
- ... size veya sevdiğiniz insanlara herhangi bir faydası...

İzleme ve Planlama

Bir önceki bölümde, danışanları günlük aktivite izlemine teşvik etmeyi ele almıştık. Günlük aktiviteleri canlılık ve işlerlik açısından ölçeriz. Bu yöntem danışanın yaptıklarının ne kadarının işler ne kadarının işler olmayan davranışlar olduğunu görmemizi sağlar. Genellikle değer odaklı eylem için de harika bir çıkış noktasıdır. Amaç işler davranışları arttırmak ve işler olmayanlara da alternatifler oluşturmaktır.

İzleme, planlamayla ele ele gider. Danışanları, sonraki hafta için hayatı iyileştiren faaliyetleri planlama adına çalışma sayfaları (Ekstra İçeriklere bakın) doldurmaya teşvik ederiz. Bu ileri planlama, olumlu eylem değişikliğini başlatmaya ve sürdürmeye yardım eder. Özellikle ilgisiz, motivasyonu düşük veya depresyonda olan danışanlar için bu çok önemlidir. Eğer danışanlar önceden

plan yapmazlarsa genellikle kendilerini, tatmin edici olmayan şekillerde zaman geçirirken bulurlar. Planlamayı bir gün öncesinden de bir hafta öncesinden de yapabiliriz, ancak bir aktivite ne kadar çok planlama ve organizasyon gerektiriyorsa, planlamaya o kadar erken başlanmalıdır.

Danışanın zamanını geçirebileceği anlamlı şeyler hakkında hiçbir fikrinin olmaması, acılarının şiddetlenmesinde ve sürmesinde büyük rol oynar. Bu gibi durumlarda danışana keyifli aktiviteler listesi sunabiliriz. (Ekstra İçeriklerde bir tane bulacaksınız, ancak "keyifli aktiviteler listesi" için bir Google araması size birçok alternatif sunacaktır.) Terapi ilerledikçe ortaya çıkması neredeyse kesin olan zorlayıcı düşünce ve duygulara ayrışma ve kabul yaptığımız sırada, danışanların bu aktivitelere kendindelikle dâhil olmalarına yardımcı olabiliriz.

Keşfetme ve Deneyim

"Her zaman yaptığın şeyi yaparsan, her zaman elde ettiğin sonucu elde edersin." Jesse Potter'ın bu alıntısı (genellikle yanlışlıkla Henry Ford'a atfedilir) davranışsal katılık sorunundan bahseder. Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımızda davranışsal çeşitlilik (genellikle) adaptasyonu sağlar, fakat fabrika ayarlarımız bizi öteden beri süregelen davranış kalıplarına geri dönmeye zorlar. Bazı durumlarda bu, iyi sonuç verebilir. Ancak çoğu zaman, danışanlar terapiye gelene kadar, istedikleri sonucu vermeyen dar, katı davranış repertuarına sıkışıp kalır ve çoğu zaman bunun farkında bile olmazlar.

Bu sebeple danışanları diğer seçenekleri keşfetmeye, yeni ve farklı şeyler yapmanın yollarını denemeye teşvik ederiz. Ve kaçınılmaz olarak, bu risklidir. Konfor alanımızdan çıktığımızda ve yeni şeyler denediğimizde, başarısızlık riski her zaman vardır. Bunun bir garantisi yok. İşler ters gidebilir, elimizde patlayabilir ya da daha da kötüye gidebilir. Dolayısıyla kaygı ve birlikte gelen tüm gerekçelendirmeler, kesinlikle ortaya çıkacaktır. Ve biz bu durumu tekrar tekrar normalleştirir ve onaylarız. Ve "Önemli olanı yapmak için bu zor düşünce ve duygulara yer açmaya gönüllü müsünüz?" diye sorarız. Peki ya danışan gönüllü değilse? İyi ki sordunuz!

KARDEŞ ENGELLER

Bu işi yaparken tekrar ve tekrar KaRDEŞ engellerle karşılaşacağız:

K- Kancaya takılmak

R- Rahatsızlıktan kaçınmak

D- Değerlerden uzaklaşmak

Ş- Şüpheli hedefler

K - Kancaya Takılmak

Danışanlar tekrar tekrar gerekçelendirme kancasına takılacaktır: Zihinleri neden yapamayacakları veya yapmamaları gerektiği hakkında gerekçeler oluşturacaktır. Hatta harekete bile geçmemeleri gerekir: "Yaşamayı hak etmiyorum.", "Denersem kesin başarısız olacağım.", "Kötü bir şeyler olacak.", "Yaralanacağım." gibi.

Bunun panzehri ayrışmadır: Özellikle fark etmek, adlandırmak, normalleştirmek, amaç ve işlerlik. Zihnin asıl görevi, neredeyse tüm gerekçe sunma biçimleriyle bireyi korumaktır: Acıdan korumak ve risk almaktan uzak tutmak. "Bu düşüncelerin seçimlerinizi belirlemesine izin verirseniz, bu sizi nereye götürür?" şeklinde çeşitli işlerlik soruları sorabilir ve "Zihninizi bunları söylemekten alıkoyamazsınız ama onların kancasından kurtulabilirsiniz." diye ekleyebiliriz.

R - Rahatsızlıktan Kaçınmak

Kişisel büyüme ve anlamlı değişim, konfor alanınızdan çıkmak anlamına gelmektedir. Konfor alanınızdan çıkmak kaçınılmaz olarak zor düşünceler, duyumlar, duygular, anılar ve dürtüler şeklinde rahatsızlık oluşturur. Eğer danışanlar kendilerini bu deneyimlere açamaz ve bu deneyimlere yer açamazlarsa, gerçekten onlar için önemli olan şeyleri yapmayacaklardır. Bu engelin üstesinden gelmek amacıyla, kabul ve kendine şefkat becerilerini geliştirme veya uygulamaya yönelik daha çok çalışırız.

D - Değerlerden Uzaklaşmak

Eğer önemli ya da anlamlı değilse, danışanlar bu zorlu çalışmayı yapma zahmetine neden girsin? Danışan değerlerini görmezden geliyor, ihmal edi-

yor veya unutuyorsa veya birleşme nedeniyle değerlerinden uzağa düşmüşse (ör. kurallarla birleşme) ya da sadece terapisti memnun etmek için belirli değerlere inanır gibi görünüyorsa, o zaman değerlerin beklenen etkisi oluşmayacaktır. Bunun panzehri; danışanlara değerlerini gerçekten tanımlamaları, onlarla bağlantı kurmaları ve attıkları her adımda bu değerler doğrultusunda yaşayabileceklerinin farkına varmaları konusunda yardımcı olmaktır.

Ş - Şüpheli Hedefler

Dokuzuncu bölümde bahsedildiği gibi, bir eylem planı üzerinde anlaştıktan sonra sıfırdan ona kadar bir ölçekle bu planın ne kadar gerçekçi göründüğünü değerlendirmek faydalıdır. Danışan yediden az puan verirse, bu eylem planını tamamlayacağı şüphelidir. Bu sebeple şunları sorarız: Hedef çok mu büyük? Çok fazla hedefi aynı anda mı yapmaya çalışıyor ya da çok hızlı mı yapmaya çalışıyor? Belki de mükemmel bir şekilde mi yapmaya çalışıyor? Yeterli kaynağa sahip olmadığı şeyleri mi yapmaya çalışıyor? (Ör. zaman, para, enerji, sağlık, sosyal destek veya gerekli beceriler gibi.)

Eğer öyleyse, hedefleri değiştiririz. Danışanın gerçekçi bulma puanı en az yedi olana kadar, hedefleri daha küçük, daha basit, daha kolay ve danışanın kaynaklarına uygun hale getiririz.

Buradaki amaç danışanlarla birlikte yaygın olan bu engelleri gözden geçirmek, hangilerinin danışanla alakalı olduğunu görmek ve bu engellerin üstesinden gelmek için planlar oluşturmaktır. (Ekstra İçeriklerde bir tane KaRDEŞ bariyerleri çalışma sayfası bulacaksınız.)

Transkript: Murat'ın Seansı

Bu transkript, otuz dört yaşında eski bir ordu subayı olan Murat ile yapılan altıncı seanstan bir alıntıdır. Murat'ta, arkadaşının başından vurularak öldürüldüğü bir nöbet sonrasında TSSB gelişti. O zamandan beri orduda değil. Tek başına yaşıyor, sosyal olarak içe kapanık biri haline gelmiş ve kendisini çok yalnız hissediyor. "Cesaret, öz bakım ve arkadaşlık" değerleri doğrultusunda, arkadaşları ve ailesiyle yeniden sosyal ilişkiler kurmak istiyor. Buna da en eski arkadaşı Mehmet'e ulaşarak başlamak istiyor.

Terapist: Bunu yapmakla ilgili herhangi bir tereddüddünüz var mı? Bu ihtimal hakkında konuştuğunuzda ortaya çıkan herhangi bir şey var mı?

Danışan: Sanırım biraz, ee direnç var, çünkü biliyorsunuz, bu şeyler hakkında çok fazla konuşmak istemiyorum. Ayrıca iletişimi sürdürmediğim için biraz utanç hissediyorum.

Terapist: Aslında bunlar haklı endişeler. Şu anda bedeninizde herhangi bir şey fark ediyor musunuz? Rahatsız edici hisler?

Danışan: Burada karnımda ağrı gibi bir şey var.

Terapist: Oradaki ağrı neye benziyor?

Danışan: Sert ya da öyle bir şey...

Terapist: Sert? Ne tür bir şekli ya da boyutu var?

Danışan: Bir top gibi. (*Karnının çevresine bir daire çizmek için parmağını kullanır.*)

Terapist: Peki, bu duyguya ne ad vermek istersiniz?

Danışan: Belki korku gibi bir şey?

Terapist: Korku? Peki, bu beklenen bir şey. Yeni bir gelecek inşa etmek için hayatınızda değişiklikler yapmaktan bahsetmeye başladığımızda muhtemelen birçok zor düşünce ve duygu ortaya çıkacaktır.

(*Terapist danışanı korkuyu kabul etmesine yardımcı olmak için doksan saniyelik bir FAAF egzersizinden geçirir. Bunu takiben, gerekçe sunmayı incelerler...*)

Terapist: Şöyle ki, daha önce ele aldığımız gibi zihniniz gerekçe sunma makinesi gibidir ve bunu yapmamanız için motor gibi bir sürü gerekçe üretecektir. Bunlardan bazılarını not almanızı isteyebilir miyim?

Danışan: Tamam.

(*Terapist sorular sorarak gerekçe sunmayı fark edebilmesi için danışana yardım eder: "Zihniniz sizi bunu yapmaktan vazgeçirmek için neler söylüyor", "Bir şeylerin yanlış gidebileceğiyle ilgili sizi uyarıyor mu?" Danışan her bir gerekçeyi bir kâğıda yazar. Bu, üç dakika boyunca devam eder. Düşünceler şunları kapsar: "Olanlar hakkında konuşmak istemiyorum.", "O, hayatına devam etti.", "Bana ayıracak zamanı yok.", "Biz çok farklıyız.", "Benimle konuşmak istemeyecek.", "Ben çok berbattım.", "Söyleyecek bir şeyim yok.", "Onun bir hayatı var ve benim yok.", "Benim hiçbir şeyim yok.", "Ben bir hiçim.", "Varacağım hiçbir yer yok."*)

Terapist: İşte burada! Zihniniz gerçekten bir adam asma yapıyor, değil mi? "Hiçbir şeyim yok. Ben bir hiçim. Varacağım bir yer yok." Ve öyle tahmin ediyorum ki bu durum Mehmet'e özgü değil, herhangi birine sadece ulaşmayı düşünseniz bile zihniniz bunu söyleyecek.

Danışan: Evet, söyleyecek.

Terapist: Yani demek istediğim, aslında temada birkaç küçük değişiklik olabilir ama temelde söylediği bu: "Ben bir hiçim, hiçbir şeyim yok, beni istemiyorlar, konuşmayı sevmiyorum..."

Danışan: Muhtemelen, evet evet.

Terapist: (*Kâğıdı göstererek*) Peki bu kancadan nasıl kurtulacaksınız?

Danışan: Ee... Ona "sakın yapma" hikâyesi ismini koyabilirim.

Terapist: Kulağa hoş geliyor. Bunu arkaya yazmanızı isteyebilir miyim?

(*Terapist Murat'tan büyük ve kalın harflerle kâğıdın arkasına yazmasını ister: Hah. İşte yine burada! Sakın yapma hikâyesi. Teşekkürler zihnim. Beni acıdan kurtarmaya çalıştığını biliyorum. Ama sorun değil, bunu idare edebilirim. -Murat bu teknikleri zaten önceki seanslarda kullanmıştı.- Terapist Murat'tan kâğıda yazılan tüm olumsuz düşünceleri sessizce, kendi kendine okumasını ister ve "Ve sizi kancalarına takmalarına izin verip veremeyeceğinize bakın bakalım." diye vurgular. Daha sonra terapist Murat'tan kâğıdı*

ters çevirmesini ve arkadaki ifadeyi sessizce okumasını ister. Murat bunu çok faydalı bulur: Birleşme ölçeğindeki [onuncu bölüm] puanı sekizden üçe düşer.)

Terapist: Sanırım tüm bu şeyler, bu düşünceler ve duygular; korku, utanç, karındaki ağrı, kendini yargılama hayatını iyileştirmek için yapmak istediklerinin önündeki bariyerler olarak hep belirecekler.

Danışan: Haklı olabilirsiniz.

Terapist: Zihninizin sizi neyden korumaya çalıştığına dair herhangi bir fikriniz var mı?

Danışan: Ee, evet, utanç? Korku? Başarısızlık?

Terapist: Evet. Korku, utanç, incinmek. Yani sizin zihniniz benim zihnime çok benziyor; bizi korumak için bunları yapıyor. Ve burada bir tercih noktası var. Tüm bu zor düşünce ve duygulardan dolayı sizin için önemli olan şeyleri yapmaktan vaz mı geçeceksiniz, yoksa onlara yer açıp gerçekten önemli olanı mı yapacaksınız?

Danışan: Vazgeçmeyeceğim.

Terapist: Ne yapacaksınız?

Danışan: Onu arayacağım.

Terapist: Bilirsiniz, zihnim bana bunun klişe olduğunu düşüneceğinizi söylüyor ama gerçek şu ki bunu söylediğinizi duyduğum için kendimi ayrıcalıklı hissediyorum. Demek istediğim, bunun sizin için acı verici olduğunu görebiliyorum ve inanılmaz derecede zorlu bir yolculuktan geçtiğinizi biliyorum. Ve zihniniz sizi vazgeçirmek için tüm bu nedenleri üretiyor ama yine de devam etmeye gönüllüsünüz. Bu etkileyici.

Danışan: Teşekkürler.

Terapist: Peki, ilk adım nedir?

Danışan: Ee, şey sanırım sadece telefonu elime almak.

Terapist: Peki. Sizi biraz daha zorlayacağım. Bir soru soracağım ve cevap vermeden önce fark eden tarafınızı kullanmanızı ve sadece zihninizin ne söylediğine ve vücudunuzda hangi hislerin ortaya çıktığına dikkat etmenizi istiyorum. Hazırsanız soru şu: Onu ne zaman arayacaksınız? Bana bir gün, tarih, saat verin. Birkaç saniye ayırın. Sadece zihninizin ne söylediğine dikkat edin. Bedeninizde hangi duyguların ortaya çıktığını fark edin.

Danışan: Tamam.

Terapist: Bedeninizde ne fark ediyorsunuz?

Danışan: Ah, karnım biraz gerildi. Kıpır kıpır olan kısımlar var.

Terapist: Zihniniz ne söyledi?

Danışan: Bilmiyorum, sanki bir tür tarama gibiydi... O müsait olacak mı? Telefonu açacak mı? Ne yapacağız?

Terapist: Bunları da not almanızı isteyebilir miyim, lütfen? O müsait olacak mı? Telefonu açacak mı? Ne yapacağız? (Murat bunları yazar.) Peki, bu duyguyu nasıl tanımlarsınız?

Danışan: Hm. Endişeli.

Terapist: Endişeli? Eğer bu durum, şu anda sadece bunun hakkında konuştuğumuzda bile ortaya çıkıyorsa, gerçek durumda ortaya çıkacağını hemen hemen garanti edebiliriz.

Danışan: Evet, haklısınız.

Terapist: Bu deneyimlere yer açmaya hazır mısınız?

Danışan: Evet. Evet kesinlikle.

Terapist: Harika. O halde bunu planlayalım. Aramayı ne zaman yapacaksınız? Tarih, gün, saat?

Danışan: Tamam, diyelim ki çarşamba işten sonra, yaklaşık altı sularında.

Terapist: Öyleyse canlandırma yapalım. Ben Mehmet olacağım. Siz telefonu elinize alıyorsunuz, -mış gibi yapalım... hadi gelin bununla biraz oynayalım. Canlandıralım, siz telefonu aldınız ve ben

Mehmet'im. (*Danışan ve terapist her ikisi de cep telefonlarıyla konuşuyormuş gibi yaparlar.*) Alo, merhaba?

Danışan: Selam Mehmet, nasılsın?

Terapist: Aa, siz kimsiniz?

Danışan: Ben Murat.

Terapist: Murat... Murat... Tamaam.

Danışan: Hey dostum, nasıl gidiyor? Uzun zaman oldu.

Terapist: Vay. Çok uzun zaman. Lanet olsun sana ne oldu?

Danışan: (*Beceriksizce*) Ee...evet...şey, ee...

Terapist: Tamam, duralım. Ne çıkıyor ortaya?

Danışan: Ah, biraz utanç, biraz korku, biraz ne diyeceğimi bilememe.

Terapist: Tamam. Mehmet ile konuşurken zihniniz aslında ne söylüyordu?

Danışan: Ah, bilirsiniz, bu aptalca. Telefonu kapat.

Terapist: Pekâlâ, bu, o gün zihninizin söyleyeceği bir şey. Bu sebeple merak ediyorum, bunu bir nebze prova yapmaya ve ne söyleyeceğinizi önceden hazırlamaya değer mi?

Danışan: Evet yapabilirim, ee yani bilirsiniz, sadece nerede olduğum, neden iletişim halinde olmadığım gibi ne söyleyeceğimi pratik yapabilirim.

Terapist: Harika. Diyelim ki onunla birkaç dakika sohbet ettiniz ve sonra... ona ne soracaksınız? Mesela arayı kapatmayı ve birlikte bir şeyler yapmak için buluşmayı mı önereceksiniz?

Danışan: Ah evet, belki bir şeyler içmeye gitmek ya da biraz basketbol oynamak, birkaç atış yapmak isteyip istemediğine bakabilirim.

(*Şimdi konuşmanın bu kısmını canlandırırken terapist Murat'tan tekrar kendini kontrol etmesini ve neyin ortaya çıktığını görmesini*

ister. Murat bir kez daha utanma, endişe ve vazgeçmeyle ilgili düşüncelerini anlatır.)

Terapist: Öyleyse cesaret, öz bakım ve arkadaşlık değerleriniz doğrultusunda, tüm bunlara yer açmaya gönüllü müsünüz?

Danışan: Evet, gönüllüyüm.

Terapist: Sıfırdan ona kadar bir ölçekte, şu iki şeyi yapmanız ne kadar gerçekçi geliyor? (a) Eve gidip prova yapmak ve bu konuşmayı planlamak; (b) o telefon görüşmesini gerçekten çarşamba günü saat 18.00'de yapmak?

Danışan: Ee... On demek isterdim ama hmm, gerçekçi bir şekilde yaklaşık sekiz diyebilirim.

Yukarıdaki transkript, bu bölümün iki ana temasını örneklendirmektedir: Değerleri hedeflere ve eylemlere dönüştürmek ve KaRDEŞ engellerinin üstesinden gelmek. Değer odaklı eylemleri hayata geçirmek için canlandırmanın kullanımına ve ayrışma ile kabul arasındaki nazik geçişlere dikkat edin.

Kararlı Eylemler için Ek Stratejiler

Travma ilişkili bozukluklarda, değer odaklı eylemler için genellikle birçok engel vardır, bu nedenle danışanların kendileri için gerçekten önemli olanı yapmalarına yardımcı olmak adına birçok stratejiye ihtiyaç duyarız. Bu bölümde, çeşitli alternatifleri inceleyeceğiz: Buradaki amaç bu stratejileri daha önce ele aldığımız yöntemlere eklemektir.

Tadını Çıkarmak ve Takdir Etmek

Son bölümde, "tatlandır ve tadını çıkar" konusunu ele almıştık. Bu uygulamayı sürekli olarak, altta yatan değerlere tekrar tekrar vurgu yaparak ve sonuçları dikkatli bir şekilde takdir ederek tüm kararlı eylemlere genişletebiliriz. Bu, motivasyonun sürdürülmesinde büyük rol oynar. Örneğin travma ilişkili bozukluğu olan birçok danışan, özellikle olumsuz değerlendirilme

korkusuyla fazlaca sosyal kaygı yaşar. Sosyal geri çekilme, anlaşılır bir şekilde yaygındır. Danışanlar sosyal etkinliklere katılsalar bile, genellikle "aşırı gerilirler": Etkinlik boyunca "dişlerini sıkarlar" ve "bitinceye kadar katlanırlar". Sonuç olarak çok az ya da sıfır memnuniyet veya keyif deneyimlerler. Daha sonra genellikle olayı ve kendi sosyal "performanslarını" son derece olumsuz olarak değerlendirirler: "Korkunçtu!", "Zaman kaybı!", "Her dakikasından nefret ettim!", "İşe yaramazdım!", "Hiç kimse ile konuşamadım!", "Köşeye saklandım!" gibi. Dolayısıyla bu deneyim, gelecekteki sosyalleşme için hayra alamet değildir.

Bu tür danışanlar sosyal etkinliklere katıldıklarında, onları göz teması kurmayı başardıkları (kısa süreli de olsa,) kişisel bir şeyler paylaştıkları veya bir bağ kurmuş hissettikleri tüm o küçük anları fark etmeye ve takdir etmeye teşvik edebiliriz. Bu şekilde, genel deneyim tatmin edicilikten uzak ve stresli olsa da içinde takdir edebilecekleri anlar olur. Ve zamanla, becerileri geliştikçe, bu anlamlı anlardan daha fazla elde etmeleri muhtemeldir. (Elbette ki kendinde bir duruşla takdir etmek genellikle usule uygun uygulanması gereken bir beceridir; yirmi yedinci bölüme bakınız.)

Bilişsel Esneklik ve Kararlı Eylem

Daha önce ele alındığı gibi ACT, insanların yalnızca faydasız bilişlerden ayrışmalarına değil, aynı zamanda yeni, daha etkili düşünme biçimi geliştirmelerine de yardımcı olur. TOACT'ın kararlı eylemi kolaylaştırmak için teşvik ettiği üç tür esnek düşünmeye hızlıca bakalım: Yeniden çerçeveleme, yeniden yorumlama ve kendiyle motivasyonel konuşma.

YENİDEN ÇERÇEVELEME

"Yeniden çerçeveleme", bir şeye farklı bir perspektiften bakmak anlamına gelir. Yeniden çerçeveleme sonrasında o şeye tepki verme şekliniz değişir. TOACT özellikle, neyin kontrol altında olduğu ve neyin olmadığı konusunda yeniden çerçevelemeyle doludur. Örneğin danışanlar bazen *başarısız olacağım* veya *işe yaramayacak* gibi düşüncelerle birleşir. Bu düşünceleri normalleştirdikten sonra, genellikle şu yeniden çerçevelemeyi sunarız: "Gerçek şu ki, bir hedefe ulaşıp ulaşamayacağımız üzerinde hiçbir kontrolümüz yok, ancak çabalamak ve elde etmek için yapılan eylemler üzerinde çok fazla kontrolü-

müz vardır. Yani hiçbir garanti olmasa da elden gelenin en iyisini yapabiliriz. Ve eğer başarısız olursak, en azından çabaladığımızı biliriz. Ama eğer zihnimiz 'İşe yaramayacak.' dediği için vazgeçersek, bunun bizi istediğimiz hayata götürmeyeceği açıktır."

Danışanlar bazen "istediğim hayata asla sahip olamam" hikayesinin kancasına takılır ve çoğu zaman bunu geçmiş travma hikayelerine dayanan yadsınamaz kanıtlarla destekleyebilirler. Eğer öyleyse, sahip oldukları hayatın istedikleri gibi olmadığına değer verir ve ardından, kaçınılmaz olan acı verici duygulara yer açmalarına ve kendine şefkati deneyimlemelerine yardımcı oluruz. Çokça değer verme ve büyük bir şefkat gösterme sonrasında bu durumu yeniden çerçevelemelerine yardımcı olabiliriz: "Yaşadıklarınız gerçekten korkunç. Kimse bunu deneyimlememeli. Soru şu, şimdi ne olacak? Buradan nereye doğru gideceksiniz? Muhtemelen şu eski vecizeyi biliyorsunuzdur: Hayatın bize dağıttığı iskambil kâğıtlarını seçemeyiz ama onlarla nasıl oynayacağımızı biz seçeriz." Başka bir deyişle, danışanın şimdiki mücadelesi; arzuladığı hayat bu olmasa bile sahip olduğu hayattan en iyi şekilde nasıl yararlanacağını öğrenmektir.

Danışanlar bazen "Artık çok geç!" diye itiraz edebilirler. Bu durumda yararlı bir yeniden çerçeveleme şu eski Çin atasözüdür: "Bir ağaç dikmek için en iyi zaman yirmi yıl önceydi; ikinci en iyi zaman ise şimdi." Başka bir deyişle, daha erken başlamanın daha iyi olduğuna katılıyoruz ama bu artık danışanın kontrolünde değil; kontrolünde olan şey şimdi harekete geçmek. ("Zihniniz çok geç olduğunu söylemeye devam edecek ve bunu her söylediğinde bu bir tercih noktası." diye ekleyebiliriz.)

YENİDEN YORUMLAMAK

Bir durum ne kadar zorlu, mücadele gerektiren veya tehdit ediciyse, yargılar, temalar, kurallar, nedenler, şemalar veya temel inançlarla birleşmeyi tetikleme olasılığı o kadar yüksektir. Dolayısıyla bu birleşmeyle durumu yorumlama biçimimiz şekillenir. Çoğu zaman, ilk beliren otomatik yorumumuz, kendini baltalayıcı davranış kalıplarını tetikler. Bu otomatik yorum, değerlerimiz tarafından yönlendirilmediği için etkili hareket etmemize yardımcı olmaz ve yararsızdır. Bu nedenle, danışanlar böyle durumlarla karşılaştıklarında onları çapa atıp bu ilk yorumun kancasından kurtulmaya teşvik ederiz. Ayrıca

daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilecek alternatif bakış açıları düşünmeye yönlendiririz. Başka bir deyişle: "Bu durumu, etkili bir şekilde hareket etmemi sağlayacak şekilde nasıl farklı düşünebilirim?"

Örneğin agresif sözel davranışlara meyilli bir danışan, eşi işten eve üç saat geç döndüğü için çok endişeli ve öfkelidir. Çapa atarken kendi kendine şöyle söyleyebilir: *"Zihnim yargılama modunda."* ya da *"Zihnim bunu beni incitmek için yaptığını söylüyor."* veya *"İşte 'O önemsemiyor.' teması!"* Danışan öfkesine ve kaygısına alan açıp kendisine üzerinde çalıştığı değerleri hatırlatır: Kibar, sabırlı ve anlayışlı olmak.

Kendi kendine düşünebilir: *"Umurunda değil." sözünün kancasına kapılırsam ne olacağını biliyorum. O, kapıdan girer girmez bağırmaya, haykırmaya, suçlamaya başlayacağım ve büyük bir kavga edeceğiz. Bunu istemiyorum. Değerlerim nezaket, sabır ve anlayışlı olmak. Nazik, sabırlı ve anlayışlı bir eş bu durumu nasıl yorumlar?*

Daha sonra şöyle düşünür: *Bu, gerçekten onun hatası değil. Diğer insanlar projeyi berbat etti ve geç kalmasına neden oldu. Ve genellikle eve zamanında gelir. Ayrıca özür dilemek ve açıklamak için beni iki kez aradı. Suçlamak ve bağırmak beni olmak istediğim eşten durumundan uzaklaştırıyor. Bu yüzden bu geç kalma durumunu yeni becerilerimi uygulamak için bir fırsat olarak kullanacağım. Çapa atacağım ve Nazik Eller egzersizini yapacağım.*

Burada BDT'nin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisiyle benzerlikler vardır. Ancak bu yaklaşım (a) bilişlerin içeriği hakkında hiçbir tartışma olmaması ve (b) duygulardan kaçma, kaçınma veya duyguları kontrol etme girişimi olmamasıyla BDT'den ayrılır. Yararsız düşüncelerden ayrışır, duyguları kabul eder ve değerlere dayalı kararlı eylemi devreye sokmak için duruma yeni bir bakış açısı getiririz. (İşte bu yüzden kafa karışıklığını azaltmak için buna "yeniden değerlendirme" yerine "yeniden yorumlama" adını verdim. ACT terminolojisinde bu, "esnek perspektif alma" şemsiyesi altında gelir.)

Yeniden yorumlamanın temel basamakları şunlardır:

1. Çapa atın, düşüncelerinizin kancasından kurtulun, duygularınıza yer açın.

2. Düşünün: Hangi değerleri devreye sokmak istiyorum? Hangi sonuçları elde etmek istiyorum?

3. Düşünün: Bu duruma, etkili davranmama yardımcı olacak farklı bir şekilde nasıl bakabilirim?

(Unutmayın ki bu sırayı takip etmek zorunda değiliz; 2. ve 3. adımlar birbirinin yerine kullanılabilir. Ve danışanlar düşünceler ve duygularla mücadele etmiyorlarsa 1. adımı atlayabiliriz.)

MOTİVASYONEL İÇSEL KONUŞMA

Danışanların bazı motivasyonel hatırlatıcıları önceden hazırlamaları genellikle yararlıdır: Harekete geçmek, devam etmek veya gönüllülüklerini teşvik etmek için kullanabilecekleri kısa sloganlar. İşte bazı örnekler:

- Bu, zor ama önemli.
- Her adım değerli.
- Roma bir günde inşa edilmedi.
- Sen bir başla; kasisin üstesinden geldiğinde daha kolay hale gelecek.
- Mükemmel yapmak zorunda değilim. Hata yapmak sorun değil.
- İş adım adım halledilir.
- Rahatsız edici olsa da bunu yapabilirim.
- Bunu yapmak istemiyorum ama yapmaya gönüllüyüm.
- Bunu yapmak zorunda değilim; bunu yapmayı seçiyorum.
- İşte değerlerimi yaşamak için bir fırsat.
- Düşünmekle hallolmaz.

Eminim başka örnekleri de düşünebilirsiniz. Gerçekten de bu amaçla kullanabileceğimiz birçok ünlü alıntı ve söz vardır. Örneğin zihnim bunun saçmalık olduğunu söylediği için yazmaya devam etmeyi zor bulduğumda,

kendime Ernest Hemingway'in şu alıntısını hatırlatırım: "Her şeyin ilk taslağı boktandır!" Diğer zamanlarda, yeterince hızlı yazamadığım için zihnim beni hırpaladığında, kendime Aesop'un "Yavaşlık ve istikrar, yarışı kazanır." sözünü hatırlatırım. Genelde bu içsel konuşma devam etmemi sağlar. Motivasyonel içsel konuşmayı ACT ile uyumlu tutmanın temel yolları; (a) konuşmayı gerçeğe uygun hazırlamak, (b) istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak veya kurtulmak için kullanmaya çalışmamak ve (c) değerlerle uyumlu olmasını sağlamaktır.

"Sadece Nasıl Yapacağımı Bilmiyorum!"

Danışanlar bazen bir değer belirler; ardından *"Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum."* düşüncesi ile birleşirler! Örneğin kendini feda etme, insanları memnun etmeye çalışma veya başkalarına karşı aşırı sorumlu olma eğiliminde olan danışanlar, kendilerine daha iyi bakmak isteyebilirler, ancak bunun davranışsal olarak nasıl göründüğüne dair çok az fikirleri olabilir veya hiçbir fikirleri olmayabilir. Bu konuda onlara yardımcı olmak için şunları yapabiliriz:

- Film ve TV programlarını izlemelerini veya kitap okumalarını önerin. Böylece (a) karakterlerin öz bakım eylemlerine bakmalarını ve sonra (b) bunu kendi hayatlarına nasıl aktarabileceklerini düşünmelerini önerin.

- Onlara girişkenlik becerilerini öğretin: Kendi hakları ve başkalarının hakları konusunda nasıl "hayır" diyecekleri ve sınır koyacakları hakkında temel bir psiko-eğitim verin.

- Çok sayıda öneri bulmak için Google'da "özbakım etkinliklerini" aramalarını önerin.

- Aktivite izleme çalışma sayfalarını doldurmalarını isteyin. Her aktiviteyi sıfırdan ona kadar özbakım ölçeğinde derecelendirmelerini (on = kendine çokça bakım veren; sıfır = kendine hiç bakım vermeyen) talep edin.

- Zihinlerinde bir rol değiştirme hayal etmelerini isteyin: "Başka birine önem veriyor olsaydınız bu nasıl görünürdü/*neye benzerdi*? Şimdi ken-

din için benzer bir şeyi nasıl yapabilirsin?"

Ek olarak bu danışanların, "Başkalarını öncelemeliyim." ve "Ben değersizim." gibi kuralların kancasından kurtulmak için ayrışma becerilerinin, ve özbakım kaygıyı fazlaca tetikleyeceği için de kabul becerilerinin iyi olması gerekir.

Yukarıdaki örnek özbakım için olsa da bu temel stratejiler, danışanların nasıl hayata geçireceklerini bilmedikleri herhangi bir değer için değiştirilebilir ve uyarlanabilir.

Dikkat Eğitimi Gerekli mi?

Dikkat dağınıklığı ve ilgisizliğin çaresi olarak dikkat eğitiminin önemine sekizinci bölümde değindiğimizi hatırlayabilirsiniz. Danışanlar, yeni bir değer odaklı aktiviteye odaklanmayı veya dâhil olmayı zor buluyorlarsa, muhtemelen bunu pek tatmin edici bulmayacaklardır. Ve eğer bu, karmaşık bir görevse muhtemelen bunu iyi yapmayacaklardır. Bu gibi durumlarda, dikkat eğitimi uygulamalarını (örneğin geleneksel nefes farkındalığı) tanıtabilir (veya tekrar hatırlatabiliriz) ve danışanları bunları düzenli olarak uygulamaya teşvik edebiliriz. Mesele odaklanma becerilerini geliştirmek ve bunları bu yeni aktivitelere uygulamaktır.

Gerilemeler Olabilir

Kararlı eylem, engebeli bir yoldur. Danışanlarımız hayatlarını değerleri doğrultusunda davranarak geliştirebilirlerse başarılar ve başarısızlıklar, ilerlemeler ve gerilemeler deneyimleyeceklerdir. Bazen işler umduklarından daha iyi gidecektir ama bazen de korkunç bir şekilde yanlış gidecektir.

Gerilemeler olduğunda ilk adım, bunun ne kadar acı verici olduğunu kabul etmek, duygulara yer açmak ve kendine şefkat alıştırması yapmaktır. Bu, hem acımasız yargılardan ayrışmayı (*"Bu tamamen zaman kaybıydı.", "Bu, ne kadar işe yaramaz olduğumu gösterir."gibi*) hem de şefkatli içsel konuşmayı (*"En azından denedim.", "Herkes gerilemeler yaşayabilir.", "Yarın başka bir gün."*) içerir.

İkinci adım ise, kendi kendine düşünmektir: *Genel olarak iyi gitmese de kısacık bir an için bile olsa, işlerin iyi gittiği veya olmak istediğim kişi gibi olduğum*

hissine kapıldığım herhangi bir an oldu mu? Bundan öğrenebileceğim herhangi bir şey var mı? İşe yarayan neydi? İşe yaramayan neydi? Bir dahaki sefere neyi daha çok, daha az veya daha farklı yapabilirim?

Bu düşünme deneyimi, gerilemeleri öğrenme fırsatları olarak yeniden çerçevelemekle kalmaz aynı zamanda yukarıdaki acımasız yargılara karşı bir panzehir görevi görür. Ayrıca sıklıkla yeni ev ödevlerine kaynak oluşturur.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler, on altıncı bölümde, GÖZDE Hedef Belirleme, değer odaklı problem çözme, KaRDEŞ engellerini aşma, izleme ve aktiviteleri planlama için çalışma sayfaları bulacaksınız.

Ana Fikir

Değerleri davranışlara dönüştürürken danışanların hedefler belirlemesine, eylem planı oluşturmasına, problem çözmesine ve yeni beceriler edinmesine yardımcı oluruz. Danışanın bugüne dek kaçındığı, hayatının önemli yönleriyle esnek temasını kolaylaştırırız (teknik olarak bu bir maruz bırakmadır) ve yeni davranışlarla deneme yapmasını teşvik ederiz. Danışanların gerçekten istekli olup olmadığını ve hedeflerinin gerçekçi olup olmadığını sürekli olarak kontrol ederiz. KaRDEŞ engellerin (*kancaya takılmak, rahatsızlıktan kaçınmak, değerlerden uzaklaşmak ve şüpheli hedefler*) tekrar tekrar ortaya çıkacağını tahmin eder ve danışanların bunları aşmasına yardımcı olmak için ayrışma, kabul, değerlerle temas ve GÖZDE hedef belirlemeyi kullanırız.

17. BÖLÜM

Problemli Davranışı Azaltmak

TOACT'ı; madde bağımlılığı, intihar eğilimi, sosyal geri çekilme, kendine zarar verme, saldırgan davranışlar, kumar, rastgele risk alma, kendini ihmal etme, aşırı temizlik, yalan söyleme, çalma, zorlayıcı kontrol veya temizlik, dalkavukluk, yatakta aşırı zaman geçirme, erteleme... ya da aklınıza gelebilecek herhangi başka bir sorunlu davranışta nasıl uygularız? Sorduğunuza sevindim! Bu bölümde, her türlü sorunlu, yıkıcı veya kendini baltalayıcı eylemi zayıflatmak için dört adımlı bir yaklaşımı inceleyeceğiz. Bu dört adımlı yaklaşıma hâkim olduğunuzda, TOACT'ı hemen hemen her şeyde nasıl kullanacağınızı anlayabilirsiniz.

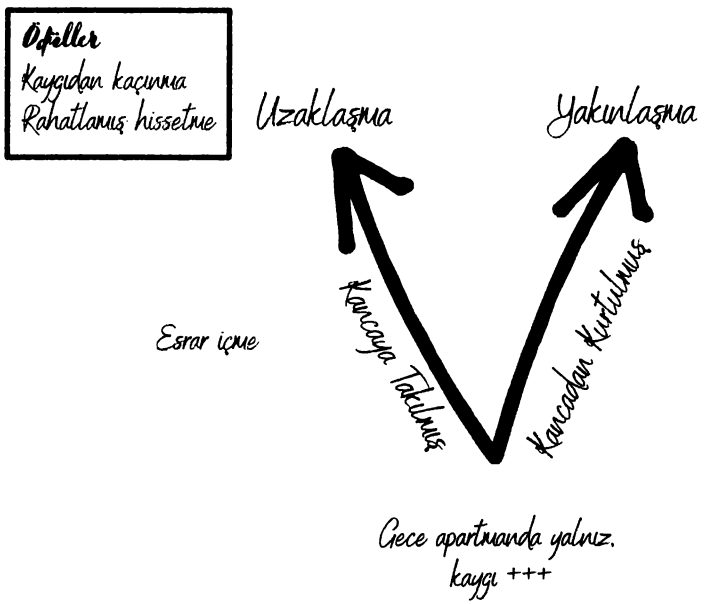
İşlev Önemlidir!

Dört adıma geçmeden önce, onlara dayanak oluşturan kavramı tanıtmak (veya aşinalığınızı tazelemek) istiyorum: "İşlevsel analiz." İşlevsel analiz, bir eylemin belirli bir durumda sahip olduğu etkileri veya ne ile sonuçlandığını, yani "işlevlerini" anlamak anlamına gelir. Herhangi bir sorunlu davranışa odaklandığımızda başlamak için en iyi yer işlevsel analizdir, çünkü işlevsel analiz yaptığımızda; duruma özel, dikkatle hedefi belirlenmiş birçok müdahale seçeneği belirir.

Bir eylemin işlevlerini anlamak için; a) onu neyin tetiklediğini, yani "öncülleri" b) hemen ardından neler olduğunu, yani "sonuçları" bilmemiz gerekir. Öncüller; durumları, bilişleri, duyguları, dürtüleri, duyumları, anıları; görebildiğin, duyabildiğin, dokunabildiğin, tadabildiğin ve koklayabildiğin her şeyi ve susuzluk, açlık, hastalık veya yorgunluk gibi fizyolojik durumları kapsayabilir (tercih noktası diyagramında öncüller her zaman en altta yer alır.) Öncüller temelde, davranış öncesi iç veya dış dünyada mevcut olan ve söz konusu eylemi doğrudan tetikleyen (teknik adıyla "ipuçları") her şey olabilir.

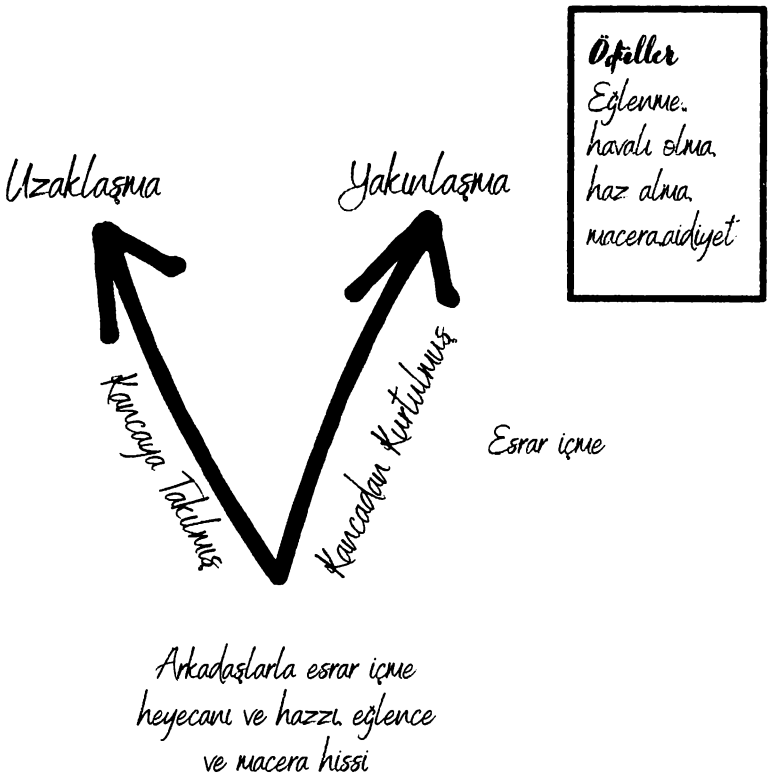
Eğer eylemin hemen ardından gelen sonuçlar, eylemin devam etmesine veya artmasına yol açan sonuçlarsa, bu tür sonuçlar "pekiştirici sonuçlar" veya "pekiştireçler" olarak bilinir ve eylemi pekiştirirler. Diğer taraftan, eylemin hemen ardından gelen sonuçlar eylemin sonlanmasına veya azalmasına neden oluyorsa, bunlar eylemi cezalandırır, "cezalandırıcı sonuçlar" veya "ceza" olarak bilinirler.

Verilen herhangi bir eylemin öncüllerini ve sonuçlarını bildiğimizde, bu eylemin işlevlerini, yani bu durumda sahip olduğu etkileri veya bunu yapanın ne elde ettiğini biliriz. Örneğin geceleri dairesinde yalnız olan bir danışanın, aleni bir şekilde esrar içme eylemini tetikleyen yoğun endişe duyguları (öncüller) olduğunu varsayalım. Esrar içiyor ve bu eylemin hemen ardından gelen sonuçlar; (a) kaygılarının yok olması ve (b) kendisini sakin ve rahatlamış hissetmesi oluyor. Bu sonuçlar alışkanlığın devam etmesini sağlar. Bu nedenle bu eylemin sonuçları, pekiştirici sonuçlardır. Artık bu spesifik durumda esrar içmenin en az iki işlevini biliyoruz: Kaygıdan kaçınmak ve rahat hissetmek. Aşağıda bu durumun bir tercih noktası üzerinde nasıl görüleceğine dair bir şekil bulunuyor. Bu vakada danışan esrar içmeyi, uzaklaşmak istediği "kötü bir alışkanlık" olarak görüyor. Bu sebeple bunu uzaklaşma okuna yazarız. (İsterseniz şekilde gösterildiği gibi pekiştirici sonuçları "ödüller" kutusuna yazabilirsiniz.)

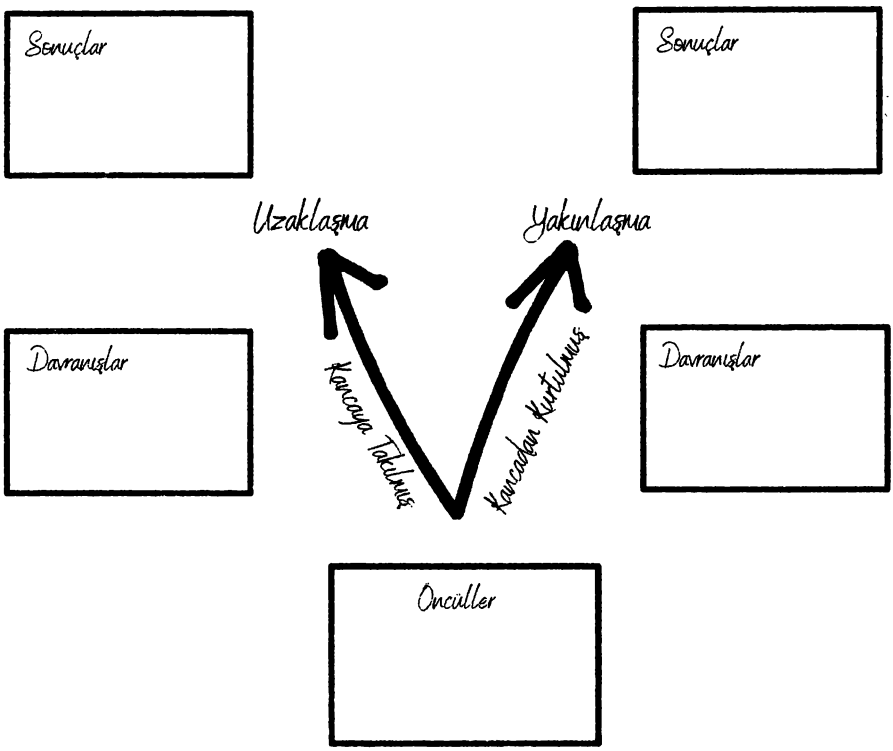


Şimdi, farklı bir durumda farklı bir kişi için esrar içmenin işlevlerini düşünelim. Bu danışan on altı yaşındadır ve bir partidedir. Arkadaşlarının sırayla esrar içtiğini gördüğünde heyecan duygusu hissediyor, zevkli bir risk alma ve macera duygusu yaşıyor ve katılma arzusu duyuyor. Bu düşünceler ve duygular, az sonra yapacağı şeyin öncülleridir: Esrarı içmek. Bu eylemin hemen ardından ortaya çıkan sonuçlar ise havalı ve maceralı bir şey yapmanın getirdiği zevk hissi ve bir dostluk kurma, bir gruba ait olma hissidir. Bu sonuçlar, gelecekte benzer durumlarda aynı şeyi yapmasını daha olası kılar. Dolayısıyla bu sonuçlar pekiştirici sonuçlardır. Sonuç olarak bu eylemin temel işlevleri; sosyal gruba uyum sağlamak ve risk almanın heyecanıdır.

Aşağıdaki tercih noktası şeklinde, danışan bu eylemi sosyal ilişki, eğlenme ve maceracı olma değerlerine uygun olarak yapmaya devam etmek istediği bir şey olarak görür ve bu nedenle yaklaşma adımı olarak yazar.



Yukarıdaki her iki örnek de eylemi neyin *pekiştirdiğini* incelemektedir. Başka durumlarda, arzu edilen bir eylemin sıklığı azalıyorsa, o eylemin üzerinde neyin ceza işlevi olduğunu inceleriz. Aşağıdaki şekil öncüller, eylemler ve sonuçlar açısından tercih noktasını göstermektedir.



Herhangi Bir Problemli Davranışı Azaltmak için Dört Adım

Bir danışan sorunlu bir davranışı azaltmak veya durdurmak istediğinde, genellikle aşağıdaki soruları yanıtlayarak dört aşamalı bir süreçten geçeriz:

1. Bu sorunlu eylemi tetikleyen nedir?
2. Bu sorunlu eylemin bedelleri ve kazançları nelerdir?
3. Bu sorunlu davranışa alternatif olarak ne yapabiliriz?
4. Bu alternatif davranış için hangi becerilere ihtiyaç vardır?

Bu dört adımı incelemeden önce pratik bir not: Herhangi bir sorunlu davranışı zayıflatmak istediğimizde, öncelikle bu sorunlu davranışın içeriğini kapsamlı şekilde belirlememiz gerekir. Kişi aslında ne söylüyor ve ne yapıyor? Spesifik olarak, bu sorunlu davranışı bir kamera kaydından izleseydik ne yaptığını görür ve ne söylediğini duyardık? (Endişelenme ve ruminasyon gibi örtük davranışlar videoda görülemez veya duyulamaz, bu yüzden onları "XYZ hakkında endişelenmek." veya "ABC hakkında düşünüp durmak." olarak belirtiriz.)

Yani "ilaç almak" olarak tanımlanan bir davranış için hangi maddelerin, nasıl, hangi miktarlarda ve ne sıklıkta alındığını bilmek isteriz? Ve "sosyal geri çekilme" olarak tanımlanan bir davranış için; bu, sosyal etkinlikleri son dakikada iptal etmek, arkadaşları dışarıda parti yaparken evde kalmak, telefon çağrılarına cevap vermeyi reddetmek veya evdeki diğer insanlardan kaçınmak için yatak odasında kalmak anlamına mı geliyor, diye sorarız.

Genellikle bazı nazik sorular sormak gerekir. Örneğin danışanlar "ertelemeyi bırakmak" istediklerini söylediğinde, "Ne yapmayı ertelersiniz?" diye sorarız. (Örneğin vergi beyannamesi doldurmaktan, spor salonuna gitmekten veya zor bir konuşma yapmaktan mı kaçınıyor?) Sonra "Bunun yerine ne yapıyorsunuz? Ertelediğiniz anı gösteren bir kamera kaydı izlesem ne görür ve duyardım?" diye sorarız (Örneğin; duvara mı bakıp duruyor, yürüyüşe mi çıkıyor, internette mi geziniyor, video oyunları mı oynuyor, kitap mı okuyor, ailesiyle mi takılıyor, yatakta mı kalıyor?)

Bu bilgilere sahip olduğumuzda, "erteleme" gibi belirsiz bir terim yerine, "spor salonuna gitmektense televizyon seyretmek" gibi belirli bir eylem tanımıyla çalışabiliriz.

Birinci Soru: Davranışı Tetikleyen Nedir?

Davranışı belirledikten sonra, davranışın öncüllerinin neler olduğunu bilmek isteriz. Hangi durumlar, düşünceler ve duygular bu davranışı sıklıkla tetikliyor? Bu davranışa işaret eden belirli insanlar, yerler, olaylar, faaliyetler, bilişler, anılar, duygular, duyumlar veya fizyolojik durumlar var mı? (Bir davranış birçok farklı durum, düşünce ve duygu tarafından tetikleniyorsa, en yaygın olanlara odaklanırız. Tetikleyiciler ağırlıklı olarak içsel yaşantılarsa, durumlardan ziyade bilişlere ve duygulara odaklanırız.)

Danışanlar davranışlarını neyin tetiklediğinden emin değillerse, günlük tutmalarını önermek iyi bir seçenektir: Bu davranışı ne zaman ve nerede yaptığınızı; hemen öncesinde ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü yazın (Ekstra İçeriklerde bununla ilgili bir çalışma sayfası bulunmakta.) Diğer bir seçenek ise, danışanların bu sorunlu davranışı en son ne zaman yaptığını mümkün olduğunca canlı bir şekilde hatırlamasına yardımcı olmaktır. Ardından zihinlerini bu davranışı yapmaya başlamadan hemen önceki ana "geri sarıp" tam o anda mevcut olan düşünce ve duyguları hatırlayıp hatırlayamayacaklarına bakmaktır.

Kendinizde Deneyin

Bu bölümdeki stratejileri öğrenmek için en iyi yol onları kendinize uygulamaktır. Bunu yapmaya istekliyseniz, azaltmak istediğiniz **açık** bir davranış seçin. (Bunu ilk kez yapıyorsanız, açık davranışlarla çalışmak daha kolaydır.) Ekstra İçeriklerdeki "İşlevsel Analiz Çalışma Sayfası"nı veya herhangi boş bir sayfa kullanabilirsiniz. Şimdi bu belirli davranışın tanımını yazarak başlayabilirsiniz. Ardından, davranışın öncüllerini yazın.

İkinci Soru: Bu Davranışın Bedelleri ve Kazançları Nelerdir?

Her davranışın hem kazanımları hem de bedelleri vardır. Kazançları belirlemek *şart değildir,* ancak genellikle yararlıdır; çünkü a) danışanlara bunu neden yapmaya devam ettiklerine dair fikir verir ve b) davranışa değer vermeye yardımcı olarak kendine şefkati kolaylaştırır. Temel olarak, herhangi bir davranışın faydaları aşağıdakilerden birine veya her ikisine indirgenebilir:

- "Rahatsız edici bir uyaran"dan (yani istemediğiniz bir şeyden) kaçar veya kaçınırsınız.
- Bir "arzulanan uyarana" (yani istediğiniz bir şeye) yaklaşır veya ulaşırsınız.

Unutmayın, kazanımlar, eylemin devam etmesi veya artmasını sağlayacak şekilde olduğunda, bunlara pekiştirici sonuçlar diyoruz. Aşağıda problemli davranışların yaygın pekiştireçleri verilmiştir.

Bir davranış bize şu konularda yardımcı olur:

- Zorlu insanlardan, yerlerden, durumlardan veya faaliyetlerden kaçmak veya bunlardan kaçınmak

- İstenmeyen düşüncelerden, duygulardan, anılardan veya duyumlardan kaçmak veya kaçınmak
- İhtiyaçlarımızın karşılanmasını sağlamak
- Dikkat çekmek
- Onay almak
- Başkalarının bizim istediğimizi yapmasını sağlamak
- Başkalarına "iyi görünmek"
- Başkalarıyla "uyum sağlamak"
- Daha iyi hissetmek (örneğin rahatlamış, sakin, mutlu, güvende)
- Haklı hissetmek (biz "haklıyız" ve diğerleri "haksız")
- Önemli kuralları başarıyla takip ettiğimizi hissetmek
- Kendimizle veya problemlerimizle ilgili çok sıkı çalıştığımızı hissetmek
- Anlam ifade ediyormuşuz gibi hissetmek (örneğin, yaşam, dünya, kendimiz ve başkaları için)
- Tanıdık bir şey yaparak kendimizi rahat hissetmek.

Gerçekten çok sayıda olası pekiştireç vardır, ancak bunların çoğu, yukarıdaki geniş kategorilerden bir veya daha fazlasının altına (genellikle birkaçına) uyacaktır. Bunları tespit etmek için faydalı sorular şunlardır:

Bu davranışı devam ettiren şeyin ne olduğu hakkında bir fikriniz var mı?

Bu davranışın, tanımlayabileceğiniz herhangi bir kazancı var mı?

İstediğiniz bir şeyi elde etmenize yardımcı oluyor mu?

Sizi istemediğiniz bir şeyden kurtarmaya veya korumaya yardımcı oluyor mu?

Eğer danışanlar bu soruları cevaplayamazlarsa, üç seçeneğimiz var. Daha derinlemesine sorgulamak: "Bunu yapmaya başladığınız anda genellikle ne oluyor? İstediğiniz bir şeyi elde etme ya da istemediğiniz bir şeyden uzaklaşma hissininiz olduğu bir an var mı?"

İkinci seçenek; danışanlara yukarıdaki yaygın pekiştireçlerin listesini göstermektir (Ekstra İçeriklerdeki çalışma sayfasını kullanarak.)

Üçüncü seçenek ise psiko-eğitimdir. Örneğin "Endişelenmenin üç büyük faydası vardır: (a) Olabilecek kötü şeylere hazırlanmamıza yardımcı olur; (b) bizi düşüncelerimize çekerek bedenimizdeki duygulardan kaçmamıza yardımcı olur ve (c) sorunlarımız üzerinde çok sıkı çalışıyor olduğumuzu hissettirir."

Bazen, elimizden gelenin en iyisini yapmamıza rağmen, davranışı neyin pekiştirdiğini anlamayız ve bu bir sorun değil. Bilsek iyi olur ama davranışı değiştirmek için onun kazançlarını bilmemiz bir zorunluluk değildir. Davranışın maliyeti konusuna açıklık getirmek çok daha önemlidir.

Danışanlar davranışlarını değiştirmeyi düşünmeye başlamışsa bu davranış nedeniyle bazı bedeller ödediklerinin zaten farkındadırlar, aksi halde neden değiştirsinler? Ve çoğu zaman, bize bazı bedelleri baştan söylemiş olurlar. Ancak şimdi onları daha derinden düşünmeye davet ederiz (tıpkı yaratıcı umutsuzlukta olduğu gibi.) Örneğin:

Bu eylemin herhangi bir bedelini veya dezavantajını fark ettiniz mi? İstenmeyen olumsuz sonuçlar var mı?

Bunu yaptığınızda kaybettiğiniz veya kaçırdığınız önemli bir şey var mı?

Hayatınızda gerçekten istemediğiniz bir şeye yol açıyor mu?

Sizi herhangi birinden veya önemli bir şeyden uzak tutuyor mu?

Sizi önemli değerlerinizden veya hedeflerinizden uzaklaştırıyor mu?

Ve eğer danışanın hayatında bu davranışlarının olumsuz etkilediği bir alan görürsek, ama danışan bunu henüz görmüyorsa onları yönlendiririz. Örneğin "Merak etmekten kendimi alamıyorum: Bunun partnerinizle olan ilişkiniz üzerinde nasıl bir etkisi var?" diyebiliriz.

Bedelleri belirledikten sonra, davranışı işlerlik açısından değerlendiren şefkatli ve yargılayıcı olmayan bir özet çıkarırız. Ana diyalog şu şekildedir: "Öyle görünüyor ki DEF (*öncüller*), G'yi (*belirli davranışı*) tetikleme eğiliminde. Tetiklenen bu davranışların HIJ (*pekiştirici sonuçlar*) gibi bazı gerçek kazançları var ancak aynı zamanda KLM (*olumsuz sonuçlar*) gibi bazı önemli bedelleri de var." Örneğin terapist şöyle söyleyebilir:

Terapist: Bunu özetlemeye çalışacağım ve doğru anlamadıysam lütfen bana söyleyin. Genellikle akşamları bu kötü anıların yanı sıra, bir sürü endişe verici düşünce ve duygu ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Ve bu şeylere takıldığınız zaman, bira ve şarap içiyorsunuz. Ve bunun kısa vadede gerçek bir kazancı var: Acınızı azaltıyor, gevşemenize ve unutmanıza yardımcı oluyor. Ancak uzun vadede sağlığınızı ve iyi oluşunuzu olumsuz etkiliyor. İyi uyuyamıyorsunuz ve genellikle akşamdan kalma oluyorsunuz. Bu da iş performansınızı etkiliyor. Kaygınız daha kötüye gidiyor; daha iyiye değil. Eşiniz üzgün. Çocuklarınız üzgün. İstediğiniz aile hayatını kaçırıyorsunuz. Ve olmak istediğiniz gibi bir koca ya da baba olamıyorsunuz.

Kendinizde Deneyin

Tamam, tekrar size dönelim. Önceki alıştırmada seçtiğiniz davranışın bedelleri ve kazançları nelerdir? Lütfen dikkatlice düşünün ve mümkün olduğunca çok şey tanımlayın. Bunları yazın, ardından şimdiye kadar toplanan bilgileri yukarıda örneklendiği gibi özetleyin.

Üçüncü Soru: Alternatif Olarak Ne Yapabilirsiniz?

Üçüncü adım, danışanın eski, sorunlu davranış yerine hangi yeni, etkili davranışı yapacağını düşünmektir. Örneğin:

- Sizi rahatsız ettiklerinde çocuklarınıza bağırmazsanız bunun yerine başka ne yapacaksınız?
- Bu anılar yeniden ortaya çıktığında sigaraya sarmazsanız bunun yerine başka ne yapacaksınız?
- Partnerinizle tartıştıktan sonra sarhoş olmazsanız, bunun yerine başka ne yapacaksınız?

Bu, bizi önceki iki bölümün de dâhil olduğu tam bir döngüye sokar: Değerler tarafından yönlendirilen, yeni ve etkili davranışlar. Örneğin yukarıdaki maddelerle ilgili olarak danışan şu yeni davranışları seçebilir: a) Bağırmak yerine, sabırlı davranıp etkili bir şeyler söyleyebilir veya olanları kabul edip

bununla ilgili şaka yapabilir ya da duyguları hakkında sakince ve dürüstçe konuşabilir; b) sigarayla kendine zarar vermek yerine omuzları ve kollarına sertçe masaj yapabilir, biraz esneyebilir veya kendini yatıştırma çalışmaları yapabilir; c) sarhoş olmak yerine, sadece bir ya da iki içki içebilir ya da kendine şefkat uygulayabilir veya koşmaya gidebilir.

Kendinizde Deneyin

Şimdi tekrar size dönelim. Yani eğer tüm bu zor şeyler ortaya çıktığında normalde yaptığınız şeyi yapmazsanız, bunun yerine ne yapacaksınız? Değer odaklı yeni bir davranış yazın ve şunları göz önünde bulundurun:

- Bu davranış hangi değerinize hizmet ediyor?
- Bu davranışa hangi zor düşünce ve duygular eşlik ediyor? Onlara yer açmaya gönüllü müsünüz?
- Bu davranışı gerçekleştirme olasılığınız, on üzerinden en az yedi alır mı? Almazsa, en az yedi puan alana kadar davranışı daha basit ve kolay hale getirin.

Dördüncü Soru: Hangi Beceriler Gerekir?

Şimdi, danışanın; (a) eski davranışının öncüllerine ve (b) yeni davranışının önündeki KaRDEŞ engellere esnek bir şekilde yanıt vermek için hangi becerilere ihtiyaç duyduğunu belirlememiz gerekiyor. Örneğin ayrışma, kabul, kendine şefkat, dürtü sörfü, çapa atma, değerlerle bağ kurma becerilerine mi ihtiyaçları var? Danışan bu becerilere zaten sahipse bunları nasıl uygulayacağımızı araştırırız. Ancak bu beceriler eksikse, danışanların bu becerileri geliştirmelerine yardımcı oluruz.

Kendinizde Deneyin

Son bir kez daha size geri dönelim: Sorunlu davranışınızın öncüllerini ele almak ve yeni, etkili davranışınızın önündeki KaRDEŞ engelleri aşmak için hangi becerilere ihtiyacınız var? Bu becerileri nasıl uygulayacaksınız?

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerdeki (http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklardan" indirilebilir.) on yedinci bölümde; a) genel bir işlevsel analiz çalışma sayfası, b) tercih noktasına dayalı bir işlevsel analiz çalışma sayfası ve c) bir "Sorunlu Davranışı Azaltmak" çalışma sayfası bulacaksınız.

Ana Fikir

Bu bölümde, sorunlu davranışları azaltmak için aşağıdaki dört soruyu kapsayan dört adımı ele aldık:

1. Bu sorunlu davranışı tetikleyen nedir?
2. Bu sorunlu davranışın bedelleri ve kazançları nelerdir?
3. Bu sorunlu davranışa alternatif olarak hangi davranışlar sergilenebilir?
4. Bu alternatif davranışlar için hangi becerilere ihtiyaç vardır?

Bu adımlar emir değil yönergedir. Her zaman hepsini kapsamak zorunda değiliz ve sırayı istediğimiz gibi kolayca değiştirebiliriz. Bu yönergeleri kullanarak TOACT'ı karşılaştığınız hemen hemen her sorunlu davranışta nasıl kullanabileceğinizi anladığınızı umuyor ve buna güveniyorum.

18. BÖLÜM

Engelleri Aşmak, Değişimi Sürdürmek

Herhangi bir önemli işi erteliyor musunuz? Hayatınızı iyileştireceğini çok iyi bildiğiniz ama yapmadığınız şeyler var mı? Tabii ki var. Çünkü insanız. Ve bu, danışanlarımızla paylaştığımız ortak bir özelliğimiz. Bu sebeple danışan ödevlerini yapmadığını anlattığı zaman "Aynen benim gibisiniz." demek iyi bir cevap olur. Daha sonra şaşırmış olan danışana izah ederiz: "Hepimiz bunu yaparız. Hepimiz 'Evet, X, Y ve Z'yi yapacağım.' deriz ve sonra onları yapmayız. Bu normal." Daha sonra, danışanın kendini yargılamakla mı yoksa utanç ya da kaygıyla mı mücadele ettiğini kontrol ederiz. Ve eğer öyleyse, yavaş yavaş ihtiyacı olduğu kadar çapa atma, ayrışma, kabul veya kendine şefkate geçeriz.

Ardından bu meseleyi seans gündemine alırız. Eğer danışan bunu yapmakta isteksizse, şunu söyleyebiliriz: "Hayatınızın daha iyi olmasını istediğinizi biliyorum. (*Danışanın terapi hedeflerinden bazılarını belirtin*) ... gibi konulardan bahsettiniz. Bunu gerçekleştirmenin tek yolu seanslar dışında da bu çalışmayı sürdürmektir. Ve sorun şu ki, bununla nasıl başa çıkacağınızı belirlemedikçe, sizi geçen sefer bunları uygulamaktan alıkoyan her ne ise bu sefer ve sonraki seferlerde de sizi tekrar durduracaktır. Bu sebeple, engelin ne olduğunu anlamak ve onu aşmak adına bir strateji bulmak amacıyla birkaç dakika ayırabilir miyiz?"

Kararlı Eylemin Önündeki Başlıca Engeller

Eğer danışanlar seans aralarında değer odaklı davranışları gerçekleştiremiyorlarsa, kendimize dikkatlice bakmaya ihtiyaç duyarız. Çoğu zaman terapistler önemli olan adımları, yani davranışı belirlemeyi, değerlerle ilişkilendirmeyi, gönüllüğü kontrol etmeyi, engelleri tahmin etmeyi, bir acil durum planı hazırlamayı ya da gerçekçilik ölçeğinde en az yedi puanı kontrol etmeyi atladıkları için danışanlar kararlı eylemi gerçekleştiremezler.

Şunu da düşünmemiz gerekir: Aramızdaki terapötik ittifak güçlü mü? Eğer değilse, onu geliştirmek üzerine çalışırız.

Son olarak, herhangi bir KaRDEŞ'in engel olup olmadığını kontrol ederiz. Danışan *kancaya mı takılmış, rahatsızlıktan mı kaçıyor, değerlerinden mi uzaklaşmış ya da şüpheli hedefleri* mi takip ediyor? Eğer böyleyse, panzehir sunarız: Kancadan kurtulma, rahatsızlığı kabul etme, değerlerle bağ kurma ve GÖZDE hedefler.

Değişimi Sürdürmek: Değişimin Yedilisi

Hayata olumlu etkisi olan bazı yeni davranış türlerini başlatmak önemli bir şeydir. Bunları sürdürmek ise önemli diğer bir şeydir. Peki, danışanlarımızın yeni davranış kalıplarını sürdürmelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Bu mücadelede bize yardımcı olacak yüzlerce araç var, ancak hemen hemen hepsini değişimin yedilisi altında toplayabiliriz: Hatırlatıcılar, kayıtlar, ödüller, alışkanlıklar, ilişkiler, derin düşünme ve çevrenin yeniden yapılandırılması. (İngilizce orijinali "The seven "R"s: Reminders, records, rewards, routines, relationships, reflecting, and restructuring the environment.)

Hatırlatıcılar

Danışanlar, yeni davranışı hatırlamaya yardımcı olacak her türlü basit aracı kullanabilir. Örneğin bilgisayarlarında açılır bir pencere ya da ekran koruyucu veya üzerinde anahtar kelime, ifade ya da sembol olan akıllı telefon. Veya daha eski bir favori yöntem, bir karta not yazıp buzdolabına veya banyo aynasına yapıştırmak. Bu, "Nefes al" veya "Ara ver" veya "Sabır" gibi sadece tek bir kelime olabilir veya "Oluruna Bırak" veya "İlgili ve şefkatli" gibi bir ifade de olabilir. Alternatif olarak, kol saatlerinin kayışına veya bilgisayar klavyelerine parlak renkli bir çıkartma yapıştırabilirler; böylece bu cihazı her kullandıklarında çıkartma onlara yeni davranışı yapmalarını hatırlatır. Ve hepsinden öte, akıllı telefon uygulamaları. Örneğin "ACT Rehberi" uygulaması size gün boyunca ACT'in farklı yönleri hakkında kısa mesajlar gönderecektir. (Bu stratejiler, ödevlerini yapmayı "unutmaya" devam eden danışanlar için de iyidir.)

Kayıtlar

Danışanlar, yeni davranışları ne zaman ve nerede yaptıklarını ve faydalarının neler olduğunu yazarak gün boyunca yeni davranışlarının kaydını tutabilirler.

Kâğıt üzerinde veya bilgisayar ekranında herhangi bir günlük veya defter bu amaca hizmet edebilir. (Çalışma sayfaları da kullanışlıdır.)

Ödüller

Değerlere göre davranmak (genellikle) içgüdüsel olarak ödüllendiricidir. Dahası, danışanları bu deneyimleri kendinde bir duruşla takdir etmeye teşvik ettiğimizde daha da ödüllendirici hale gelir. Bununla birlikte, ek ödüller de yeni eylemi güçlendirmeye yardımcı olur. Ödül türlerinden biri, nazik ve yüreklendirici bir iç konuşmadır. Örneğin kendi kendine "*Aferin, başardın*!" demek gibi. Başka bir ödül şekli ise başarıyı ve ilerlemeyi, olumlu karşılık vermesi muhtemel olan sevilen biriyle paylaşmaktır. Bazı danışanlar maddi ödülleri daha fazla tercih edebilir. Örneğin bu yeni eylemi bütün bir hafta boyunca sürdürürlerse, masaj veya bir kitap gibi gerçekten sevdikleri bir şey satın alabilir veya yapabilirler.

Alışkanlıklar

Danışanlara şunu anlatabiliriz: "Egzersiz yapmak ya da yoga yapmak için her sabah aynı saatte kalkarsanız zamanla bu düzenli alışkanlık kendiliğinden olmaya başlayacaktır. Bunu yapmak için çok fazla düşünmek zorunda kalmayacaksınız; zamanla daha az "irade" gerektirecek; normal rutininizin bir parçası olacaktır." Daha sonra, onları, denemeye teşvik edebiliriz: Yeni davranışları için düzenli bir rutin veya ritüel oluşturmanın bir yolunu bulabilirler mi? Böylece bu alışkanlık günlük yaşam tarzının bir parçası olmaya başlayabilir. Örneğin danışan işten eve arabayla dönüyorsa, her akşam, arabadan çıkmadan hemen önce, iki dakika çapa atabilir ve sonra kapıdan eve girerken hangi değerleri devreye sokmak istediğini düşünebilir.

İlişkiler

Bir "çalışma arkadaşınız" varsa çalışmak daha kolaydır ve bir "egzersiz arkadaşınız" varsa egzersiz yapmak daha kolaydır. Bu sebeple danışanları yeni davranışı desteklemeye yardımcı olacak kibar, ilgili ve cesaretlendirici bir kişi bulmaya teşvik edebiliriz. (Bazen bu rolü üstlenebilecek tek kişi terapisttir.) İdeal olarak danışan bu kişiyle düzenli aralıklarla görüşür ve ilerlemelerini ("Ödül" bölümünde belirtildiği gibi) yüz yüze veya mesaj ya da e-posta yoluyla paylaşır. Veya danışan diğer kişiyi "hatırlatıcı" olarak kullanabilir. Örneğin arkadaşına "Sesimi yükselttiğim zaman, bana çapa atmayı hatırlatır mısın lütfen?" diyebilir.

Düşünme

Danışanları, nasıl davrandıkları ve bunun ne gibi bir etkisi olduğu konusunda düzenli olarak düşünmeye teşvik edebiliriz. Bunu, yazarak (yani kayıtlar aracılığıyla) veya başka bir kişiyle müzakere ederek (yani ilişkiler yoluyla) yapabilirler. Ya da bunu gün boyunca ya da yatmadan hemen önce zihinsel bir egzersiz olarak yapabilirler. Onlardan düşünmeleri için birkaç dakika ayırmalarını isteyebiliriz: *Nasıl yapıyorum? İşe yarayan ne yapıyorum? İşe yaramayan ne yapıyorum? Daha fazla, daha az veya farklı olarak ne yapabilirim?*

Çevrenin Yeniden Yapılandırılması

Danışanlar, yeni davranışları kolaylaştırmak için genellikle çevrelerini yeniden yapılandırabilirler. Örneğin yeni davranış sağlıklı beslenmeyi içeriyorsa, mutfağı yeniden yapılandırabilirler: Abur cuburu saklamak ya da onlardan kurtulmak veya buzdolabını ve kileri sağlıklı şeylerle doldurmak. Yeni davranış, akşamları bira veya şarap yerine su ve çay içmekse, alkolü ortadan kaldırabilirler. Sabah spor salonuna gitmek isterlerse, spor kıyafetlerini spor çantalarına koyup yatağın yanına ya da açık ve erişilebilir başka bir yere koyabilirler, böylece kalkar kalkmaz her şey hazır olur. (Ve elbette, spor çantasını gördüklerinde bu, bir hatırlatma görevi görür.)

İşte bunlar değişimin yedilisidir: Hatırlatıcılar, kayıtlar, ödüller, alışkanlıklar, ilişkiler, derin düşünme ve çevrenin yeniden yapılandırılması. Buradaki amaç yaratıcı olmaktır; danışanlarınızın kalıcı değişim için kendi stratejilerini oluşturmak üzere bu yöntemleri karıştırıp eşleştirmelerine yardımcı olun.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler, on sekizinci bölümde değişimin yedilisi ile ilgili bir danışanın çalışma kâğıdını bulacaksınız.

Ana Fikir

Danışanlar ev ödevini yerine getirmiyor veya yeni davranışı sürdürmüyorsa, bunu seans için en önemli öncelik haline getirmek isteriz. Genellikle engelleri hızlı bir şekilde belirler ve bunları aşmaları için yararlı araçlar sunabiliriz; özellikle değişimin yedilisini.

19. BÖLÜM

İşler Ters Gittiğinde

1887'de, uzun mesafeli buharlı geminin öncüsü İngiliz mühendis Albert Holt'un "Denizde ters gidebilecek herhangi bir şeyin, er ya da geç, genellikle ters gittiği tespit edildi." dediği bildirilir. Daha sonra, bilinmeyen bir nedenden dolayı bu Murphy yasası olarak bilinir hale geldi: "Ters gidebilecek her şey mutlaka ters gidecektir." (İşte böyle; bu kitaptan hiçbir şey öğrenmediğinizi söylemeyin!)

Murphy yasası buharlı gemilerle olduğu kadar terapiyle de ilgilidir; TO-ACT'ta bir şeylerin ters gidebileceğini hayal edebiliyorsanız, er ya da geç muhtemelen ters gidecektir. Bu yüzden bu bölüm, bir şeyler ters gitmeden önce hazır olmamıza yardımcı olmak için var. Bölümü beş kısma ayırdım: 1) Geri tepen denemeler, yani müdahalelerin başarısız olması veya beklenenin tam tersi tepkileri tetiklemesi; 2) seans tıkaçları, yani danışanın seansı aksatacak veya durduracak şekilde davranması; 3) ekip çalışması sorunları, yani danışan ve terapist arasında kişilerarası gerginlikler; 4) kendi üzerinde çalışmak, yani seansta kendi birleşmemiz ve kaçınmamızın üstesinden gelmek ve 5) kendimizi zorlu bir seansa hazırlamak.

Geri Tepen Denemeler

Terapide yaptığımız her şey bir deneydir; ne olacağını asla kesin olarak bilemeyiz. Basit bir soru veya zararsız bir yorum bile bazen aşırı olumsuz bir tepkiyi tetikleyebilir. Bu nedenle, kaçınılmaz olarak yaşantısal çalışma bazen yere yapışacak, sefil bir şekilde başarısız olacak veya istenmeyen olumsuz sonuçlar doğuracaktır.

Geri tepen denemelerinin üç yaygın nedeni şunlardır:

- Terapist, ACT ile uyumlu terapi hedefleri belirlemez.
- Terapist, yaşantısal çalışmayı -özellikle kendindelik ve kabul uygulamalarını- danışanın ACT uyumlu terapi hedefleriyle açıkça ilişkilendirmez.
- Terapist, danışanı travmatik olaylar hakkında konuşmaya teşvik eder, ancak danışanın esnek yanıt için yeni beceriler geliştirmesine yardımcı olmak yerine yansıtıcı dinlemeye ve destekleyici danışmanlığa güvenir.

Bu hatalara dikkat edin (TOACT'ta yeni olduğunuzda yapılması kolaydır) ve bunların olduğunu fark ettiğiniz anda düzeltin.

Seansta işler ters gittiğinde, TOACT süreçlerini modellemek, teşvik etmek ve pekiştirmek isteriz. Bu genellikle aşağıdakilerden bazılarını veya tümünü içerir:

- Çapa atmak
- Keşfetmek ve değer vermek
- Danışana teşekkür etmek
- Özür dilemek
- Açıklığa kavuşturmak
- Öğrenme fırsatı yaratmak

Bunları hızlıca gözden geçirelim.

Çapa Atmak

Danışanlarımızla aynı gemideyiz; bir şeyler ters gittiğinde, her türlü rahatsız edici düşünce ve hissi, özellikle de kaygıyı deneyimleriz. Bu yüzden kendimiz çapa atar ve danışanlarımızın da aynısını yapmasına yardımcı oluruz. Danışan güçlü bir olumsuz tepkiye sahipse (örneğin birleşme, aşırı uya-

rılma, disosiyasyon) onu esneklik penceresinde tutmak için OGB sürecini gözden geçiririz. Terapi ilerledikçe ve danışan daha fazla beceri öğrendikçe -ayrışma, kabul, kendine şefkat gibi- bunları da dâhil ederiz.

Keşfetmek ve Değer Vermek

İşler ters gittiğinde danışanın düşüncelerini, duygularını sorarız ve ortaya çıkan her ne ise ona değer veririz. Ardından, açıklık ve merakla keşfederiz: "Açıkçası bu, amaçladığımız gibi gitmedi. Ne oldu?". Öğrenmek isteriz: Danışan hedefi yanlış mı anladı? Çok mu hızlı gittik yoksa egzersiz çok mu zordu? Gerçekten bunu yapmak istemedi mi? Egzersiz travmatik anılar, yoğun duygular veya sert şekilde kendini eleştirme gibi acı verici içsel yaşantıları mı tetikledi? Hafife alan, umursamaz ya da değersizleştiren bir şey mi söyledik ya da yaptık?

Veya sadece egzersizin amaçlanandan farklı bir etkisi mi ortaya çıktı? Örneğin her ayrışma tekniği zaman zaman birleşme ile sonuçlanır; her kendine şefkat tekniği zaman zaman kendini eleştirmeyi tetikler.

Danışana Teşekkür Etmek

Danışan bize bir şeylerin yanlış gittiğine dair geri bildirim verdiğinde, sert veya yıpratıcı bile olsalar ("Bu aptalca!" veya "İşe yaramıyor!" gibi.) bunun için teşekkür ederiz. "Bana karşı dürüst olduğunuz için teşekkür ederim. Geri bildiriminiz için minnettarım, çünkü bir şeyler sizin için işe yaramıyorsa, bunu hemen çözmemiz gerekiyor."

Özür Dilemek

Deneme, bizim yaptığımız bir hata veya verdiğimiz yanlış bir karar nedeniyle geri teperse özür dilemek önemlidir. "Üzgünüm. Şimdi görebiliyorum, size amacı açık bir şekilde açıklamadım." ya da "Çok üzgünüm. Bunun olmasını beklemiyordum." veya "Gerçekten üzgünüm. Sanırım henüz hazır değilken sizi buna zorladım." diyebiliriz. Bunu samimiyetle yaptığımızda, bir yandan gediği onarırken öte yandan özgünlüğü, açıklığı ve sorumluluk almayı modellemiş oluruz.

Açıklığa Kavuşturmak

Mesele bir yanlış anlaşılmadan mı kaynaklanıyor? Belki egzersizin amacını açık bir şekilde açıklamadınız veya belki de danışan yanlış anladı (örneğin, istenmeyen duygulardan kurtulma beklentisi) veya her ikisi birden. Eğer öyleyse, ne demek istediğinizi veya amaçladığınızı sakince ve açıkça açıklamalısınız. Bunu "Düşünceler Olarak Eller", "Kâğıt İtme" gibi metaforları yeniden gözden geçirerek veya çapa atma durumunda, çapaların fırtınaları kontrol etmediğini hatırlatarak yapabilirsiniz. Bazı durumlarda ise bu, belirli terimlerin kullanımını açıklığa kavuşturarak yapılabilir: "Üzgünüm. 'Öykü' kelimesini kullandığımda, bunun doğru olmadığını ya da sizin uydurduğunuzu kastetmemiştim. Bu, 'biliş' gibi teknik terimleri kullanmak yerine, kullanımı daha kolay bir konuşma şekli. Bu terimi kesinlikle bir daha kullanmayacağım."

Bir Öğrenme Fırsatı Yaratmak

Danışan bu beklenmedik, istenmeyen deneyimden yararlı bir şey öğrenebilir mi? Açıklığı ve merakı teşvik ettiğimiz takdirde cevap genellikle "evet"tir. "Açıkçası ikimiz de bunun olmasını istemedik ama böyle olduğu göz önüne alındığında, bundan öğrenilecek yararlı bir şey olup olmadığını merak ediyorum." diyebiliriz. Çıkarılacak olası dersler: Ayrışma, kabul veya kendine şefkat becerilerinin nasıl kullanılacağı; zorlu duygulara esnek bir şekilde nasıl yanıt verileceği ve işler ters gittiğinde bunu kabul etme ve önemli olanı yapmaya devam etme olabilir.

Yukarıdaki tüm yanıtları gözden geçirmemiz gerekmeyebilir; bir veya ikisi yeterli olabilir. En önemlisi şimdide kalmak ve açıklık, merak ve şefkatle yanıt vermektir. Bu konuşmaların bir parçası olarak (aynı zamanda seans tıkaçları ve ekip çalışması sorunları için de bu kullanılır) her zaman danışanın düşünce ve duygularını sorarız: "Bu tür tartışmalar çoğu insan için oldukça yüzleştiricidir. Bu yüzden merak ediyorum, sizde neler ortaya çıkıyor?" Genellikle gerekli olan tek şey tepkilerine değer vermektir, ancak bazen ayrışma, kabul veya çapa atmayı da dâhil etmek gerekir.

Seans Tıkaçları

Zaman zaman, hepimizin seans sırasında "problemli" davranan danışanları oluyordur. Bize söz hakkı vermeden durmadan sorunlarından bahsedebilir

ya da devam eden sorunlarındaki kendi rollerine hiç bakmadan hayatlarındaki tüm öteki insanları suçlayabilir veya anlattıklarını amaçsızca haftalarca tekrarlayabilirler. Entelektüelleştirme ve "analiz felci" içinde saplanıp kalabilirler. Tekrar tekrar konuşabilir veya sözümüzü kesebilirler. "Problemden probleme atlamaya" devam edebilirler. Bir konudan diğerine hızla geçer ve bir eylem planı oluşturmak için bir konuda asla yeterince uzun süre kalmazlar.

Dürüst olalım, hepimiz zaman zaman dişimizi sıkıp bu davranışa katlanmaya ve danışanımızla durumu açıkça ele almak yerine "seansı atlatmaya" çalışmadık mı? Genellikle bunu yaparız, çünkü kendi kaygımız ve gerekçelerimizin kancasına takılıp kalırız: *"Sözünü kesmek kabalık olur.", "Bundan bahsedersem üzülür.", "Anlatmak onlar için iyidir.", "Belki de sadece bunu yapmaya ihtiyacı vardır."*

"Durdurma tuşuna basma" (dördüncü bölüm) genellikle burada uygulanabilecek iyi bir müdahaledir: "Bir an olsun durdurma düğmesine basabilir miyim? Burada bir şeyler olduğunu fark ediyorum ve buna gerçekten dikkatinizi çekmek istiyorum. Zihnim, söyleyeceklerimden dolayı üzüleceğinizi ya da suçlanmış hissedeceğinizi söylüyor ve vücudumda çok fazla endişe olduğunu fark ediyorum. Ve burada oturup bu konu hakkında hiçbir şey söylememe isteğinin baskısını fark ediyorum. Bununla birlikte, sahip olabileceğiniz en iyi hayatı inşa etmenize yardım etmeye kararlıyım. Yani eğer burada oturup bu konuda hiçbir şey söylemezsem, o zaman işimi hakkıyla yaptığımı düşünmem; bir terapist olarak size karşı dürüst olduğumu düşünmem. Bu yüzden, kalbim hızlansa bile, burada asıl önemli olan şeyi yapacağım ve size ne fark ettiğimi söyleyeceğim."

Bunu yaparken, altı temel sürecin beşini nasıl modellediğimize dikkat edin: Şimdiki an ile esnek temas, ayrışma, kabul, değerler ve kararlı eylem. Ve şimdi, danışanımızın tüm dikkatini çekeceğiz!

İşte, daha kısa bir versiyonu: "Bir an için durdurma düğmesine basabilir miyim? Burada olmaya devam ettiğini düşündüğüm bir şey hakkında konuşmak istiyorum ve zihnim bana kaba ya da duyarsız görüneceğimi söylüyor... ancak zihnimin beni bundan vazgeçirmesine izin vermek istemiyorum, çünkü bence bu gerçekten önemli... Yani burada olduğunu düşündüğüm şeyi paylaşmam sizin için uygun olur mu?"

Daha sonra, açık ve meraklı bir tutumla (kendimizi herhangi bir yargının kancasından kurtararak) *fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik* stratejilerini şefkatle ve saygıyla çalışabiliriz. Davranışı fark ederken ve adlandırırken, tanımlamamızın yargılayıcı olmaması esastır. Örneğin "Agresif davranıyorsunuz." demeyiz, çünkü bu, davranışla ilgili bir yargıdır ve danışan alınabilir veya "agresif olmadığını" iddia edebilir. Buna karşın, yargılayıcı olmayan bir tanımlama şudur: "Sesinizin yükseldiğini, yumruğunuzu sıktığınızı ve kaşlarınızı çattığınızı fark ettim."

Bunu takiben eylemi normalleştirebilir, amacını göz önünde bulundurabilir ve işlerlik açısından bakabiliriz. İşte sorundan soruna atlamaya devam eden bir danışan için örnek:

Terapist: (*Fark etme ve adlandırma*) Şu örüntüyü fark ettim: Bir sorun veya konu hakkında konuşmaya başlıyoruz, ancak etkili bir strateji bulma şansımız olmadan hemen başka bir konuya geçiyorsunuz. Bunu kendiniz de fark ettiniz mi?

Danışan: Evet. Çünkü baş etmem gereken bir sürü sorun var!

Terapist: (*Normalleştirme*) Kesinlikle ve bu tamamen normal. Benim zihnim de bunu yapıyor. Çok fazla problemimiz olduğunda, zihnimiz doğal olarak birinden diğerine atlar. (*Amacı keşfetme*) Bu, zihninizin sizi kollamasıdır; diyor ki "Bak, tüm bunlarla başa çıkmak zorundasın. Hiçbirini ihmal edemezsin. Tüm detayları ele alman gerekir."

Danışan: Evet. Bunu hep yapıyor.

Terapist: (*İşlerlik*) Sorun şu ki, eğer zihninizin seans sırasında bunu yapmaya devam etmesine izin verirsek terapiden pek bir şey elde edemezsiniz. Bu seansları etkili hale getirmek istiyorsak, sizin (*danışanın birkaç hedefinden bahseder*) ... hedefinize odaklanmanız ve bizim bunun için bir plan veya strateji geliştirip uygulayacak kadar uzun süre bu konuda kalmamız gerekir.

Danışanlarla bu konuşmaları yapmak genellikle sinir bozucudur, ancak bu tip konuşmalar otantik ve cesur terapötik etkileşimleri kuvvetlendirir. (Ve herhangi bir noktada, danışan olumsuz tepki verirse; saldırganlık, kapanma, ağlama gibi, "geri tepen denemeler" için yaptığımız gibi yanıt veririz.)

Danışan ve terapist için bir sonraki adım, sorunlu davranış tekrar ortaya çıktığında onu fark etmek ve engellemek için iş birliği yapmaktır. Örneğin davranış gerçekleştiğinde her iki taraf da davranışı "dile getirebilir" ve bu söz konusu olduğunda her iki tarafın da birkaç saniye durması gerekir şeklinde bir anlaşma yapabiliriz. Problemden probleme atlama örneğine devam edersek:

Terapist: Peki şunu denesek nasıl olur? Her seferinde bir konuya odaklanalım ve bir strateji bulmak için gerektiği kadar onunla kalalım. Not alabileceğimiz, böylece eve götürüp uygulayabileceğiniz pratik bir şey. Ve sonra, eğer zaman varsa, başka bir konuya geçebiliriz. Olur mu? Ve herhangi bir noktada zihniniz bizi görevden uzaklaştırmaya ve başka bir konuya geçmeye çalışırsa, o zaman ikimizden biri bunu söyleyebilir. Bunu gördüğümüzde adlandırabileceğimiz bir ifade düşünebiliyor musunuz?

Danışan: Hm, pek sayılmaz.

Terapist: Zihninizin bir sorundan ötekine hızla atladığını belirtmek için sadece "atlama" demeye ne dersiniz?

Danışan: Siz mi söyleyeceksiniz? Yoksa ben mi?

Terapist: İkimiz de. İlk başlarda çoğunlukla ben olacağımı düşünüyorum ama bir süre sonra, zihninizi iş üstünde yakalayacaksınız ve bunu kendiniz söyleyeceksiniz. Yani temel olarak, içimizden biri neler olduğunu fark eder etmez "atlama" diyeceğiz. Sonra birkaç saniye duraklayacağız; belki yavaş bir nefes alırız veya biraz esneriz ve sonra asıl soruna yeniden odaklanırız.

Bu strateji, sorunlu bir davranış hakkında farkındalığı artırmak için sürekli bir araç sağlarken, aynı zamanda danışanın; a) davranışı durdurma ve b) eldeki göreve yeniden odaklanma yeteneğini geliştirir. Ve tabii ki üzerinde anlaşmaya vardığımız ifadeye bağlı kalmamıza gerek yok; "İşte yine başladı." veya "Fark ettin mi?" gibi daha eğlenceli yorumlar kullanabiliriz.

Terapi ilerledikçe, bu stratejiyi aşamalı olarak azaltırız ve bunun yerine basitçe "Peki, şu anda neler olduğunu fark ediyor musunuz?" veya "Burada şu an ne olduğu konusunda fikriniz nedir?" diye sorarız. Araştırmaya devam ederiz: "Bu nereye gidiyor?" veya "Buradan devam edersek, zamanımızı iyi

bir şekilde kullanmış olur muyuz?" veya "Bu, ekip olarak birlikte çalışmamıza yardımcı oluyor mu?"

Başka bir örnek:

Terapist: (*Fark etme ve adlandırma*) Bazen ben konuşurken sizin araya girip benim yerime konuştuğunuzu fark ediyorum. Bunu siz de fark ettiniz mi?

Danışan: (*Şaşırır*) Hayır, etmedim. Sizinle de herkesle konuştuğum gibi konuşuyorum.

Terapist: (*Normalleştirme*) Elbette, hepimiz ara sıra birbirimizin sözünü kesip konuşuyoruz. (*Amacı keşfetme*) Ve sanırım bunu yapıyorsunuz, çünkü konuşmak istediğiniz çok şey var ve hiçbir şeyi kaçırmadığımızdan emin olmak istiyorsunuz.

Danışan: Doğru. Ama bu bir problem mi? Zaten terapi bununla ilgili değil mi? Bu lanet şeyler hakkında konuşmak? Daha önce kimsenin bununla ilgili bir sorunu olmamıştı.

Terapist: (*İşlerlik*) Peki, mesele şu ki, etkili bir ekip olabilmemiz için birbirimize özen göstermemiz ve saygıyla davranmamız gerekiyor ve bu şu anlama geliyor...

Danışan: Size saygı duymadığımı mı söylüyorsunuz?

Terapist: Az önce tekrar benim sözümü kestiğinizi fark ettiniz mi? Bunu her yaptığınızda, bu benim için suratıma bir tokat atılmış gibi hissettiriyor. Bunu yaparken bana gönderdiğiniz mesaj, söyleyeceklerimin önemli olmadığı ve dinlenmeye değmediğidir. Ve bu oldukça incitici; güçlü bir ekip olmamıza engel oluyor.

Danışan: Oh. (*Sessizleşir, düşünceli görünür.*)

Terapist: Ve şu anda yaptığınız şeyi gerçekten takdir ediyorum. Sözümü kesmek yerine beni dinliyorsunuz. Ve bu bana çok farklı hissettiriyor, çok daha ilgili ve saygılı.

Danışan: (*Belirsiz bir şekilde*) Tamam.

Terapist: Ve yine konuşmama izin verdiğiniz için size gerçekten minnettarım. Bu, gerçekten rahatsız edici bir konuşma. Ve benim sözümü kesmemeniz benim için çok şey ifade ediyor. Şimdiden daha güçlü bir ekip olduğumuzu hissediyorum. Peki, bunu buradaki meselelerimizden biri yapabilir miyiz? İyi ve etkili bir ekip çalışmasının önünü kesen davranış örüntülerini tespit etmek ve gerçekleştiklerinde durdurma düğmesine basmak. Ardından farklı bir şey denemek?

Birçok danışan, terapistle ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlu kişilerarası davranış örüntülerine sahiptir. Yukarıdaki gibi bu tür davranışlarla ilgili farkındalığı artırdıktan sonra bunun, daha iyi ilişkiler kurmak gibi terapi hedefleriyle olan ilgisini açıkça ortaya çıkarabiliriz. Bu davranışların terapötik ittifak üzerindeki etkisini açıkça tartışırız. Ardından diğer ilişkilerde ortaya çıkıp çıkmadığına ve çıkıyorsa ne tür bir etkisi olduğuna bakarız. Daha sonra bu durum seansta ortaya çıktığında yakalamak için bir anlaşma yaparız; durdurma tuşuna basarız ve sonra daha işler bir şeyler deneriz. Örneğin yukarıdaki danışanı aktif dinleme denemesi yapmaya davet edebiliriz: Konuşmacının yüzüne, ağzına ve sesine meraklı bir şekilde dikkat etmek ve eyleme geçmeden söz kesme dürtüsünü fark etmek.

Ekip Çalışması Sorunları

Sigmund Freud "aktarım" ve "karşıt aktarım" kavramlarından bahsetmiştir. Ben daha basit bir terim olan "ekip çalışması sorunlarını" tercih ediyorum: Terapötik ittifakı baltalayan davranış örüntüleri. (Siggy'nin bu terimi onaylayacağından emin değilim, ama hey! Herkesin fikri kendinedir.) Ekip çalışması sorunları ortaya çıktığında, öncelikle dürüst bir şekilde iyice kendimize bakarız: *Bu gerginliğe neden olabilecek veya bunu şiddetlendirebilecek ne söylüyorum veya yapıyorum? Örneğin kibirli, küçümseyen, umursamaz, ısrarcı, tartışmacı, patronluk taslayan bir şekilde mi davrandım ya da ACT konusunda aşırı derecede hevesli mi davrandım?* (Zaman zaman bunların hepsi yüzünden suçlu olduğum oldu!)

Danışanın tarafında ise buna katkıda bulunan davranışlar; sizi memnun etmek için didinmek veya söylediğiniz her şeyi kabul etmek; sürekli tartışmak, mücadele etmek veya söylediğiniz her şeye karşı çıkmak; size isim takmak ya da

mesleğinizi küçümsemek; ırkçı, cinsiyetçi veya homofobik bir dil kullanmak; seanslara geç kalmak ya da defalarca kez seansı son dakika iptal etmek; ödemeyi aşırı geciktirmek ve benzeri şeyler olabilir.

Ekip Çalışması Sorunlarının Gündeme Getirilmesi ve Tartışılması

Seans tıkaçlarında yaptığımız gibi ekip çalışması sorunlarını da gündeme getirir ve tartışırız (ve olumsuz tepkiler oluşursa geri tepen denemelerde verdiğimiz şekilde yanıt veririz.) Şöyle diyebiliriz: "Hatırlayıp hatırlamadığınızdan emin değilim, ilk seansımızda, buradaki amacın sizinle benim bir ekip olarak çalışmamız olduğunu söylemiştim. Mesele şu ki, güçlü bir ekip olduğumuzu hissetmiyorum, sizin için de durum aynı mı merak ediyorum. Ekip olarak çalışmamıza neyin engel olduğunu ve bunu nasıl daha iyi bir hale getirebileceğimizi konuşabilir miyiz?"

Daha sonra, kendimizden emin bir şekilde; saygılı ve anlayışlı olmaya büyük özen göstererek, açık ve dürüst bir tartışma yürütürüz. Makul düzeyde kendini açmanın kullanımı faydalı olur:

- Kadınlardan bahsederken "sürtükler" gibi terimler kullandığınızda, kendimi gerçekten rahatsız hissediyorum.
- "Beni gerçekten umursamıyorsunuz." gibi şeyler söylediğinizde, biraz incinmiş hissediyorum, çünkü buna inanmasanız bile, gerçekten önemsiyorum ve buradaki çalışmalarımızın daha iyi bir hayat kurmanıza yardımcı olması için yararlı olmasını istiyorum ve böyle olmazsa üzülürüm.
- "Bunların hepsi saçmalık!" deyip durduğunuzda, kendimi kaygılı hissediyorum; zihnim işimi düzgün yapmadığımı söylüyor.
- Seans ücretlerini ödemediğiniz zaman biraz kırgın hissediyorum ve biraz da utanç duyuyorum, çünkü bu konuda sizi rahatsız etmek istemiyorum.

Danışanın bakış açısını dinler, duygularına değer veririz. Daha sonra seans tıkaçlarında olduğu gibi problemli davranış tekrar ederse onu yakalamak ve durdurmak için iş birliği yapmayı kabul ederiz.

Ekip Çalışması Sorunlarına Nasıl Katkı Sağlarız?

Yukarıda belirtildiği gibi, ekip çalışması sorunlarında her zaman kendi rolümüze bakmayı ve gerektiğinde özür dilemeye hazır olmayı önemseriz. "Bu konuda kendi payımı anlamaya çalışıyorum ve merak ediyorum, size iyi gelmeyen bir şey yaptım ya da söyledim mi?" diye sorabiliriz.

Eğer danışan hazır değilse, onu teşvik edebiliriz: "Çok XYZ ya da belki çok ABC davranıp davranmadığımı merak ediyorum." Danışan şüphelerimizi doğrularsa, "Bunun için içtenlikle özür dilerim. Bunun sizin için ne kadar nahoş olduğunu tahmin edebiliyorum. Ve bundan böyle farklı bir yol izleyeceğim. Ve eğer bunu tekrarlarsam, lütfen hemen beni bilgilendirin." diyebiliriz.

Ekip Çalışması Sorunlarından Ne Öğrenebiliriz?

Bir danışanın davranışı terapötik ilişkiyi zorladığında bu, bir şeyler öğrenmek için harika bir fırsattır, çünkü genellikle bu davranış diğer ilişkilerinde de sorun yaratır. Bu durumu genellikle verimli bir şekilde keşfedebiliriz:

A. Danışan bunları söylediğinde veya yaptığında ne olacağını *umuyor*?

B. Bu davranışlar danışanın umduğu etkileri ortaya çıkarıyor mu? Terapötik ilişki üzerinde nasıl bir etkisi var?

C. Bu davranışın öyküsü nedir? Ne kadar süredir var? Travmaya veya sıkıntıya bir yanıt olarak mı ortaya çıktı? Bu eylem, geçmiş ilişkilerinde danışanı korumaya veya onun ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olacak şekilde katkı mı sağladı?

D. Bu, bugün başka ilişkilerde de oluyor mu? Oluyorsa ne gibi bir etkisi var?

Bu araştırmadan topladığımız bilgiler genellikle ilişki sorunlarıyla çalışmak için son derece yararlıdır (yirmi sekizinci bölüm.)

Kendi Üzerimizde Çalışmak

TOACT'ta terapötik ilişki, merkezî bir öneme sahiptir. Her danışanı bir gökkuşağı gibi görmeyi hedefleriz: Önümüzde oluşan eşsiz bir doğa olayı;

tadını çıkarabileceğimiz ve takdir edebileceğimiz ayrıcalıklı bir karşılaşma. Bir gökkuşağına bakıp "Ah, ne büyük hayal kırıklığı; keşke o çivit mavisinin tonu biraz daha koyu olsaydı." demeyiz. Gökkuşağına hayranlık duyarız ve ne kadar soluk olursa olsun, buna tanıklık etme ayrıcalığına sahip olduğumuz için iyi hissederiz. Ve aynı tutumu terapide de sergilemeyi amaçlarız: Değerlerimize dayalı yaşamak, yargıların kancasından kurtulmak, açıklıkla dikkat etmek, merak ve şefkat (Bu metafor, herkesin bildiği şu sözleri söyleyen Carl Rogers'a saygımın göstergesidir: "Kendi haline bırakırsanız, insanlar gün batımları kadar harikadır. Bir gün batımına baktığımda kendimi "Sağ köşedeki turuncuyu biraz yumuşatın." derken bulmuyorum. Gün batımını kontrol etmeye çalışmıyorum. Ortaya çıktıkça huşu ile izliyorum.")

İttifak güçlü olduğunda, danışan motive olduğunda ve seans sorunsuz gittiğinde; danışanı bir gökkuşağı gibi görmek kolaydır. Ancak, danışanın ciddi derecede takılıp kaldığı durumlarda (örneğin birleşme hali, kaçınma hali ve müdahalelere olumsuz yanıt verdiği durumlar gibi) bu o kadar kolay değildir. Böyle zamanlarda genellikle kafamızdaki "yargı fabrikası" kolları sıvar.

Binlerce terapistten zorlayıcı seansları sırasında danışanları hakkındaki eleştirel düşüncelerini paylaşmalarını istedim. İşte, yaygın olan bazı idadeler: *Gerçekten iyileşmek istemiyor, ondan hoşlanmıyorum, o, umutsuz bir vaka, bu adam aşağılık herifin teki, gerçekten denemiyor. Allah aşkına onunla ne yapacağım, o kesinlikle sınır kişilik bozukluğu, o bir narsist olmalı, keşke çenesini kapasa; olamaz, yine başlıyoruz; bu çok sinir bozucu, bu seansın bitmesi için sabırsızlanıyorum, onu buradan nasıl çıkarabilirim? Onu başka birine yönlendirmeliyim, bu bir zaman kaybı, neden bir yere varamadığımız halde geri dönmeye devam ediyorsun?Çeneni kapatacak ve biraz konuşmama izin verecek misin? Bunun kendi hatan olduğunu göremiyor musun? Neden bunu yapmaya devam ediyorsun?*

Hepimizin zaman zaman böyle düşünceleri olmuştur. Onları bilinçli olarak seçmeyiz. Onlar birden "beliriverirler", özellikle de işler zorlaştığında. Ve bu tür düşüncelere sahip olmak sorun değil; bu normal, doğal ve beklenen bir şey. Ama bu düşüncelerle birleşirsek, işte bu, büyük bir sorun! Danışan artık bir gökkuşağı değil, bilakis bir bariyerdir! Danışanı bir engel olarak görürüz; yolumuza çıkan, bize engel olan ve çözmemiz gereken bir sorun. Bu, doğal olarak seans için iyiye işaret değildir.

Ayrıca binlerce terapistten, zor bir seansta düşünce ve duygularına kapıldıklarında ne gibi uzaklaşma adımları sergilediklerini paylaşmalarını istedim. İşte bazı ortak cevaplar: *Sadece dinliyorum, başımı sallıyorum ve seansın bitmesini bekliyorum; yönlendirici ve ısrarcı oluyorum, danışanın ne yapmaya ihtiyacı olduğunu direk söylüyorum; alet çantamı açıp telaş içinde araç ve teknikleri aramaya başlıyorum; seansı erken bitiriyorum; başka bir terapiste gitmelerini öneriyorum; daha yüksek sesle ve daha hızlı konuşuyorum; ısrarcı ve kontrolcü oluyorum; kopuyorum ve ilgimi kaybediyorum; terapiden vazgeçiyorum ve sadece sohbet ediyoruz; savunmaya geçiyorum; metaforları tekrar edip duruyorum; aceleci veya sabırsız oluyorum.*

Diğer bir deyişle, takılmış bir danışan varsa takılmış bir terapist bulma olasılığımız yüksektir. Ve bu nedenle yardımı olmayan bilişlerin kancasından kurtulmaya, duygularımıza alan açmaya, değerlerimizle temas etmeye ve danışanla tam olarak orada, anda olmak için ACT'i kendimize uygulamaya ihtiyacımız vardır. İyi haber şu ki, ACT'i kendimizde ne kadar çok kullanırsak bunu danışanlarımızla da o kadar iyi yapabiliriz. Bu yüzden, şimdi buna bir başlangıç yapalım.

Bir Kendini Geliştirme Egzersizi

Eğer kabul etmeyi seçerseniz, göreviniz terapi seanslarında kendi uzaklaşma adımlarınızı belirlemek ve bunlar üzerinde çalışmak için bir plan hazırlamak. Bunu "Terapist Engelleri Çalışma Sayfasına" yazmanızı öneririm (Ekstra İçeriklere bakınız.) Ancak yazmak istemiyorsanız, en azından bu konuda çok dikkatli bir şekilde düşünün. (Eğer yazarsanız bu çok daha etkili olur, sadece söylüyorum.) Bu egzersizi daha geniş odaklı (mesela, birçok farklı danışan ile ortaya çıkan çok çeşitli düşünce, duygu ve davranışları kapsayan) ya da sadece bir danışana özgü daha dar odaklı yapabilirsiniz.

Sizi Kancasına Takan Nedir?

En zor bulduğunuz danışan davranışlarını yazın. Ve bunun altına, sizde yanıt olarak ortaya çıkan tüm zorlu düşünce ve duyguları yazın. Bu, zor duyguları (hayal kırıklığı, endişe, suçluluk, utanç, umutsuzluk gibi), danışan hakkındaki yargılayıcı düşünceleri (yukarıdakiler gibi), kendiniz hakkındaki yargılayıcı düşünceleri (*"Ben berbat bir terapistim, bunu yapamam."* gibi) veya model ile

ilgili düşünceleri (*"TOACT işe yaramaz!"* gibi) içerebilir. Belki de mükemmeliyetçilik veya diğer katı kuralların kancasına takılıp kaldınız: *"Bunu doğru yapmalıyım, bunu yanlış anlamamalıyım, bunu yapacak kadar deneyimli değilim, cevabı bilmediğimi kabul edemem."* gibi. Belki gerekçelendirmenin kancasına takıldınız: *"Bu yaşantısal çalışmayı yapamam, çünkü bu, danışanı üzecek, bu egzersizi yapmak için fazla endişeliyim."* gibi.

Uzaklaşma Adımlarınız Nelerdir?

Şimdi, bu düşünce ve duygularla birleşmişken veya onlardan kaçınırken değerlerinizle uyumlu olmayan ve etkisiz olan ne tür davranışlar sergilediğinizi yazın.

Yakınlaşma Adımlarınız Nelerdir?

Bir terapist olarak en önemli değerlerinizden birkaçını yazın (örneğin; şefkat, saygı, özgünlük.) Bu konuda size yardımcı olması için aşağıdaki iki soruyu göz önünde bulundurun:

1. Farz edelim ki danışanlarınızdan biriyle röportaj yaptım ve ona "Terapistinizin en önemli nitelikleri nelerdir?" diye sordum. Danışanınızın ne cevap vermesini isteriniz?

2. Daha sonra ona, "Gerçekten zorlandığınız zamanlarda, en dipteyken terapistiniz size nasıl davrandı?" diye sorduğumu farz edin. Danışanınızın ne cevap vermesini istersiniz?

Ardından, danışanın davranışı sonucu zorlandığınızda ortaya çıkan tüm bu zorlu düşünce ve duygulara yanıt olarak, zaten yapmakta olduğunuz yaklaşma adımlarını yazın.

Son olarak, yapmaya başlamak istediğiniz yakınlaşma adımlarını yazın. Bu adımlar, uygulamak istediğiniz tüm kancadan kurtulma becerilerini içerir: Araçlar, teknikler, uygulamalar veya alıştırmalar, yani ayrışma, kabul, şimdiki anla temas, kendine şefkat ve bağlamsal benlik kavramlarının çeşitli kombinasyonları gibi.

Bunu tamamladıktan sonra, "Terapist Engelleri Çalışma Sayfasını" lütfen el altında bulundurun. Buradaki amaç, düzenli olarak bu çalışmayı tekrar ele almanız ve kendinizle ilgili çalışmaya devam etmek için bir rehber olarak kullanmanızdır.

Kendimizi Zorlu Bir Seansa Hazırlamak

Aşağıdaki egzersiz sadece iki dakika sürmektedir. Özellikle davranışlarını zorlayıcı bulduğunuz bir danışanla yapacağınız bir seanstan hemen önce faydalı olur. Bu nedenle, randevu defterinizde bir isim gördüyseniz ve içinizde kötü bir his veya endişe belirdiyse ya da *umarım iptal eder* gibi bir düşünceye sahipseniz, lütfen bu egzersizi o seans başlamadan *önce* yapın.

Danışanınız için Şefkat

Danışanınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

Düşünün: *Bu danışan, seansta zorlayıcı bulduğunuz ne söylüyor veya ne yapıyor? Yanıt olarak sizde hangi zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıkıyor?*

Fark edin: *Bu danışan ile çalışmak sizin için zor. Acı verici. Meşakkatli. Stresli. Yani zor olduğunu fark edin ve kendinize karşı nazik olun.*

Düşünün: *Bu danışanın "zorlayıcı" davranışları birleşme veya kaçınmadan kaynaklanıyor. Sizin hayatınızı zorlaştırmak niyetinde değil. Çok fazla çıkmazda. Bu şekilde yaşamak onun için nasıl bir şey? Nasıl bu kadar takılmış? Sanki ipe bağlı bir kuklaymış gibi, düşünceleri ve duyguları tarafından oynatılıyor olmak? Tekrar tekrar sorunlu davranış örüntülerinin içine çekilmiş olmak, sonuç olarak acı ve ızdırap çekmek?*

Düşünün: *Bu danışanı yalnızca kısa bir süreliğine görüyorsunuz. Seanslar arasında günler veya haftalar oluyor. Yine de bu kısa süre bile, sizin için zorlayıcı oluyor. Peki, danışanın diğer ilişkilerinde; arkadaşları, ailesi veya iş arkadaşları ile neler oluyor? Ne kadar gerginlik, çatışma veya kopukluk yaşıyor? Kim bilir ne kadar acı vericidir?*

Bu danışanın davranışını bir kenara koyup, arkasındaki takılıp kalmış, mücadele eden insanı görebilir misiniz? Bu kişi de tıpkı sizin gibi sevmek ve sevilmek; önemsemek ve önemsenmek; anlamak ve anlaşılmak istiyor. Ve şu anda bunu deneyimlemek onun için çok zor. Ama **siz** yardım edebilirsiniz. **Siz** bu ilişkiyi diğer ilişkilerinden farklı hale getirebilirsiniz. **Siz,** bunu, danışanın zorlayıcı davranışlarının ilgi, anlayış ve şefkatle karşılandığı güvenli ve

iyileştirici bir ilişki haline getirebilirsiniz. Bunun değerini hafife almayın; bu, harika bir hediye.

Danışanınızı düşünmek için tekrar bir dakikanızı ayırın ve mücadelesini ve acılarını gerçekten fark edin. Ve aynı zamanda kalbinizle bağ kurun ve en derininizdeki sıcaklık, nezaket ve şefkat rezervlerine ulaşın. Ardından şefkatinize tutunun, kalbiniz sıcak ve açık haldeyken dışarı çıkın ve danışanınızı karşılayın.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklardan" indirin. On dokuzuncu bölümde, "Terapistin Engelleri Çalışma Sayfasını" ve "Danışanınız İçin Şefkat" egzersizine ait bir MP3 ses dosyasını bulacaksınız.

Ana Fikir

Danışanlar zorlayıcı bulduğumuz şekillerde davrandıklarında, ortaya çıkan yargılarımızı durduramayız ama yargılarımızdan ayrışabilir, değerlerimize geri dönebilir, şefkatimize kulak verip kendindelikle danışanımızla etkileşime girebiliriz. Ve işler ters giderse cesur, açık ve özgün bir tutum takınabilir; bunun hakkında dürüstçe konuşabiliriz. Bu tür konuşmalardan sıklıkla kaçınırız, çünkü endişeli ya da beceriksiz hissederiz. Bu nedenle ACT'i kendimize de uygulamamız gerekir: Terapistler olarak değerlerimizi yaşamak için kendi huzursuzluğumuza alan açmaya istekli miyiz?

20. BÖLÜM

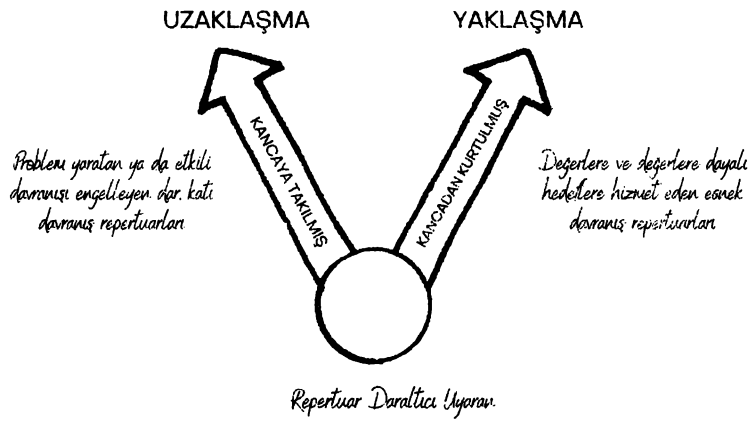
Şefkatli, Esnek Maruz Bırakma

Hızlı bir hatırlatma: ACT, maruz bırakmayı "Yanıt esnekliğini kolaylaştırmak için repertuar daraltıcı uyaran ile organize temas" olarak tanımlar. Meslekten olmayan kişilerin ifadesiyle: "Zor şeylerle temas kurmak ve onlara yanıt vermenin daha etkili yollarını öğrenmek"tir. Maruz bırakma neyi ihtiva ederse etsin -fiziksel yakınlığı artırma, bedenle temas kurma, travmatik anılarla çalışma- kesin olan bir şey vardır: Bu, rahatsız edicidir. Çeşitli zorlayıcı düşüncelere, duygulara ve duyumlara yol açar. Öyleyse neden biri bunu yapmak istesin ki?

Değer Odaklı Maruz Bırakma

On üçüncü bölümde anlatıldığı gibi, TOACT'ta maruz bırakma her zaman değerlerin ve değerlere dayalı hedeflerin hizmetindedir. Ve bu motivasyon *hem danışan hem de terapist* için açık ve net olmalıdır. Maruz bırakma hangi değere ve değerler odaklı hedefe hizmet ediyor? Bu, danışanın, neyi farklı şekilde yapmasına olanak sağlayacak?

Aşağıdaki tercih noktası diyagramı, TOACT tarzı maruz bırakmanın amaçlarını göstermektedir:



Maruz bırakmanın amaçlarını danışanlara şu şekilde açıklayabiliriz: "Bu alıştırmayı yapma ya da bu beceriyi öğrenmenin amacı; bu tür şeylerle bir daha karşılaştığınızda (*repertuar daraltıcı uyaranlara değinin*) bunların kancasından kurtulabilmenizi / bununla daha iyi başa çıkabilmenizi / buna daha etkili bir şekilde yanıt verebilmenizi sağlamaktır. Böylece bu şekilde davranmak yerine (*uyaran tarafından tetiklenen uzaklaşma adımlarından bahsedin*) şunu yapabilirsiniz (*değerlerden ve değerlerle uyumlu hedeflerden bahsedin.*)"

Maruz bırakmadan önce, maruz bırakma esnasında ve sonrasında, tekrar tekrar bu motivasyonu hatırlatırız: "Tüm bunların neyle ilgili olduğuyla tekrar bağ kurmak için bir dakikamızı ayıralım ..." gibi şeyler söyleriz. Ardından danışanın sevgi dolu bir anne olmak, işe geri dönmek, bağımsızlığını yeniden kazanmak, partneri için orada olmak, terfi etmek, daha cesur olmak gibi değerleriyle uyumlu hedeflerinden bahsederiz. (Bazı danışanlarla başlangıçta "özbakım" veya "daha iyi bir yaşam kurma" gibi belirsiz değer odaklı hedeflerle maruz bırakma yapabiliriz, ancak terapi ilerledikçe çok daha spesifik olmayı önemseriz.)

Neyi Ölçüyoruz?

TOACT'ta maruz bırakmanın temel amacı sıkıntı veya endişeyi azaltmak değil duygusal, bilişsel ve davranışsal esnekliği artırmaktır. Dolayısıyla danışanın sıkıntısını ölçmek için Öznel Rahatsızlık Birimi Ölçeğini - ÖSBÖ [Orijinali: Subjective Units of Distress Scale] kullanmaya gerek yoktur. Bunun yerine, daha önce tanıttığımız üç ölçeği kullanabiliriz; Mevcut Bulunma Ölçeği [Orijinali: Presence Scale], Fiziksel Eylemler Kontrol Ölçeği [Orijinali: Control of Physical Actions Scale (CPA) ve Gönüllülük Ölçeği Willingness Scale]. Hızlı bir bilgi tazeleme:

MEVCUT BULUNMA ÖLÇEĞİ

Sıfırdan ona kadar puanlanan bir ölçekte; on: tamamen burada, benimle birlikte olduğunuz, dâhil olduğunuz, odaklanmış ve ne yaptığınızın gerçekten farkında olduğunuz anlamına geliyor. Sıfır ise tamamen dalıp gittiğiniz, aklınızın başka bir yere uçtuğu, ne yaptığımızdan koptuğunuz anlamına geliyor. O halde şu anda sıfırdan ona değerlendirdiğinizde kaçtasınız?

FİZİKSEL EYLEMLERİN KONTROLÜ ÖLÇEĞİ (FEKÖ)

Sıfırdan ona kadar puanlanan bir ölçekte; on: fiziksel eylemler üzerinde, kol bacak, el ve ayaklarınızla ne yaptığınız üzerinde tam bir kontrole sahip olduğunuz anlamına gelir. Sıfır ise tamamen donduğunuz, kilitlendiğiniz, hiç hareket edemediğiniz anlamına gelir. O halde, şu anda sıfırdan ona kadar davranışlarınız üzerinde ne kadar kontrole sahipsiniz?

GÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Sıfırdan ona kadar puanlanan bir ölçekte; on: bu zorlu düşünce ve duyguları kabul etmek için tamamen gönüllü olduğunuz, onlarla savaşmaya veya onlardan kaçmaya çalışmadan burada olmalarına izin verdiğiniz anlamına gelir. Sıfır ise tamamen isteksiz olduğunuz, onları uzaklaştırmak için mümkün olan her şeyi yapacağınız anlamına gelir. O halde şu anda sıfırdan ona, onları kabul etmeye ne kadar gönüllüsünüz?

Egzersizler Ne Kadar Sürer?

Maruz bırakma çalışmaları, danışan devam etmek istediği sürece devam edebilir. Ancak herhangi bir noktada danışanın gönüllülüğü yüksek düzeyde değilse hemen dururuz. (Eğer devam edersek, bu sadece başka bir birleşme deneyimine veya yaşantısal kaçınmaya dönüşür.)

Bu kitaptaki maruz bırakma egzersizlerinin çoğu on ile otuz dakika arasında sürmektedir. Egzersizlerin birçoğu için ortalama zamanlamalar belirledim. Ancak, çok daha kısa sürebilirler. Uygulamanın ne kadar süreceğine genellikle danışanla önceden karar veririz. Örneğin eğer bir danışan egzersiz konusunda tereddütlüyse başlangıçta sadece bir dakika üzerinde anlaşabiliriz. Bu dakika sona erdikten ve egzersiz ile ilgili geri bildirim aldıktan sonra danışan gönüllü olursa, belki iki veya üç dakika boyunca tekrar denemesi için cesaretlendirebiliriz. Eğer bundan sonra hâlâ devam etmeye gönüllüyse, üçüncü seferde dört veya beş dakikaya çıkabiliriz.

Bununla birlikte, daha uzun bir maruz bırakma egzersizi yapıyorsak kararlaştırılan sürenin tamamı boyunca devam etmemize gerek olmayabilir; danışanın üç ölçekte de yüksek puan aldığı bir noktaya ulaştığımızda görev tamamlanmıştır ve egzersizi sonlandırabiliriz.

Maruz Bırakma ve Yanıt Esnekliği

TOACT'ta "maruz bırakma ve yanıt esnekliğini" vurgularız. Danışanların bu uyaranlara yanıt vermenin birçok farklı yolu olduğunu ve bunu seçebileceklerini fark etmelerini isteriz. Bu nedenle danışanlara ne yapamayacaklarını söylemeyiz. Bunun yerine esnek olmayan eski tepkilerinin varlığında, daha esnek tepkileri seçmeleri için onları cesaretlendiririz.

Bu, özellikle "güvenlik sağlama davranışları", yani danışanların maruz bırakma sırasında kaçmak için ya da kaygıdan veya sıkıntıdan kaçınmak için yaptığı açık veya örtük davranışlar için geçerlidir. Örneğin maruz bırakma sırasında, danışan sayı sayarak veya başka bir şey hakkında düşünerek dikkatini dağıtmaya çalışabilir; kasıtlı olarak yavaşlayabilir ve rahatlamak için nefesini derinleştirebilir. Güvenlik sağlama davranışlarını dikkatle izleriz ve eğer ortaya çıkarlarsa, danışanın bunları fark etmesini sağlarız. Bu davranışların, öğrenmeye müdahale ettiğini nazikçe belirtiriz ve danışanı hedef uyarana tekrar odaklanmaya teşvik ederiz.

Danışanların maruz bırakma sırasında yanıt esnekliği oluşturmalarına yardımcı olmak için lütfen aşağıdaki stratejileri aklınızda bulundurun.

Güvende Tutma

Dördüncü bölümde anlatılan tüm güvenlik stratejileri önemlidir. Özellikle; a) danışanın "mola" istemek için kullanabileceği sözel olmayan bir jest ve b) danışanın gerçekten gönüllü olduğundan ("tahammül etme" veya terapisti memnun etmeye çalışmanın aksine) emin olmak için terapist tarafından yapılan düzenli kontroller. Elbette, danışanı her zaman kendi esneklik penceresinde tutmayı amaçlarız. Bu nedenle herhangi bir noktada aşırı bunalmış veya disosiye görünüyorsa çapa atın.

AHİDD ile Hareket Etmek

AHİDD: Anılar, Hisler, İmajlar, Düşünceler, Duyumlar için bir kısaltmadır [Orijinali: *TIMES*: Thoughts, Images, Memories, Emotions, Sensations]. Maruz bırakma esnasında çeşitli zorlu kişisel deneyimler ortaya çıkar ve gerektiğinde dikkati birinden diğerine esnek bir şekilde değiştirebiliriz. Bunu AHİDD'e göre yaparız.

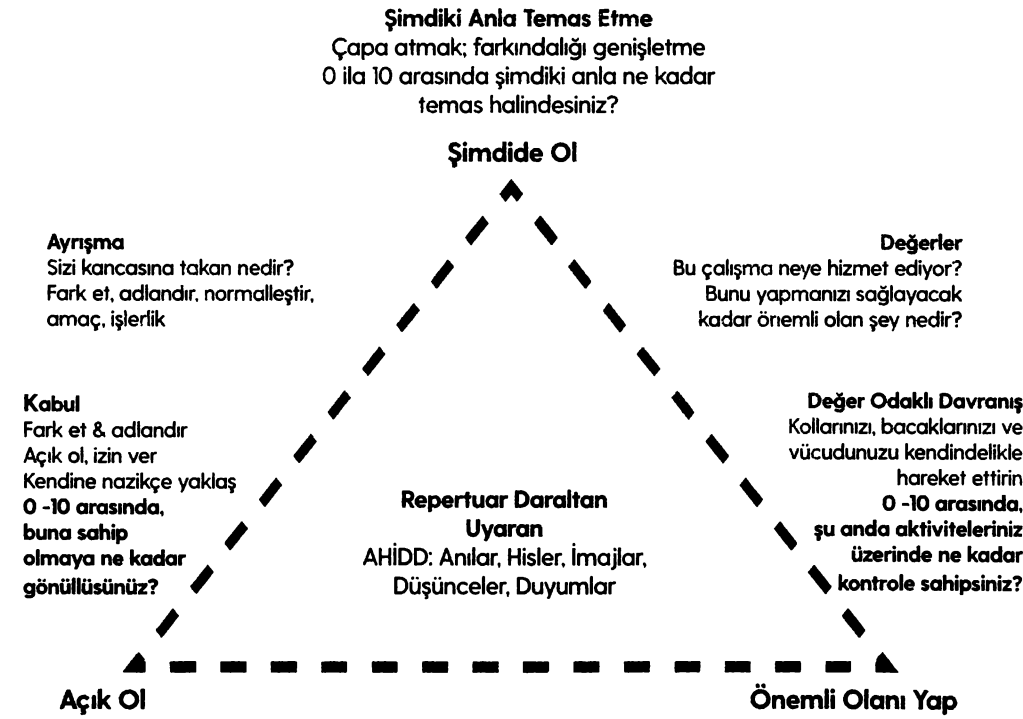
Örneğin travmatik bir anı ile çalıştığımızı ve danışanın kendini eleştirmenin kancasına takıldığını varsayalım. Ayrışma için, danışanın odağını, bu kendini

yargılayan bilişlerden uzaklaştırırız. (Gerekli görürsek bunu onuncu bölümde bahsettiğimiz sıfırdan ona kadar puanlanan ayrışma ölçeğiyle takip edebiliriz.)

Danışan bu düşüncelerden ayrıştığında, anıya yeniden odaklanırız. Varsayalım ki bir dakika sonra danışan disosiye olmaya başladı, öyleyse çapa atmasına yardımcı oluruz. Ayrıca Mevcut Bulunma ve FEKÖ seviyelerini takip ederiz. Danışan dengelendikten sonra anıya geri döneriz.

Ve varsayalım ki kısa bir süre sonra büyük bir üzüntü dalgası ortaya çıktı. Bu durumda danışanın gönüllülük seviyesini takip eder ve daha sonra kabul ve kendine şefkate geçeriz. Ve danışan üzüntüye bir yer açtığında, anıya geri döneriz.

Bu süreç aşağıdaki şekilde gösterilmektedir. Herhangi bir noktada, danışanın dıştaki herhangi bir süreci kullanarak üçgenin içindeki herhangi bir deneyime yanıt vermesine yardım edebiliriz ve "AHİDD ile hareket ederek" bir kişisel deneyimden diğerine rahatça geçiş yapabiliriz: (Ekstra İçeriklerde bu şeklin bir kopyasını ve bir maruz bırakma kayıt sayfasını bulabilirsiniz.)



AHİDD (TIMES) ile Hareket Etmek

"Zor AHİDD"

On üçüncü bölümde incelenen yöntemlerden herhangi biri aracılığıyla danışanların "Zor AHİDD" ile iletişim kurmalarına yardımcı olabiliriz: Acı verici bir şeyi canlı bir şekilde hatırlamak, gelecekteki zorlu bir olayı hayal etmek, zorlu hedefler belirlemek, dürtüleri uyandırmak, kaçınılan bir görevi yapmak veya beklenti anksiyetesiyle çalışmak. İşte üç ek yöntem:

HOŞ OLMAYAN DUYUMLAR YARATMAK

Danışanların kaygısı, genellikle baş dönmesi, nefes darlığı veya boğulma hissi gibi hoş olmayan fiziksel duyumlarla tetiklenir. Biraz yaratıcılıkla, danışanın bu duyumları seansta yeniden yaşamalarına yardımcı olabiliriz. Örneğin bir danışanın normalden daha hızlı ve derin nefes almasını isteyebiliriz. Son derece hızlı bir nefes alıp verme: İki saniye boyunca nefes alma ve dışarı tam bir verme gibidir. Bu, genellikle baş dönmesi veya bayılma hissi, göğüste sıkışma ve parmaklarda karıncalanma gibi hislere yol açar.

Başka bir yöntem, burun delikleri kapalı bir şekilde otuz ile altmış saniye boyunca dar bir pipet ile nefes almayı içerir. Bu, genellikle nefes darlığı veya boğulma hissi yaratır. Üçüncüsü, duyumlara odaklanıp bir dakika boyunca tekrar tekrar yutmayı içerir. Bu da genellikle tıkanma hissi yaratır.

Bu indüksiyonlar genellikle, hoş olmayan ilk hisler ortaya çıktıktan sonra yaklaşık bir dakika boyunca devam ettirilir. (Fiziksel duyumlara maruz bırakmaya teknik olarak "Interoseptif Maruz bırakma" denir.)

EN BÜYÜK KORKULARINIZI HAYAL ETMEK

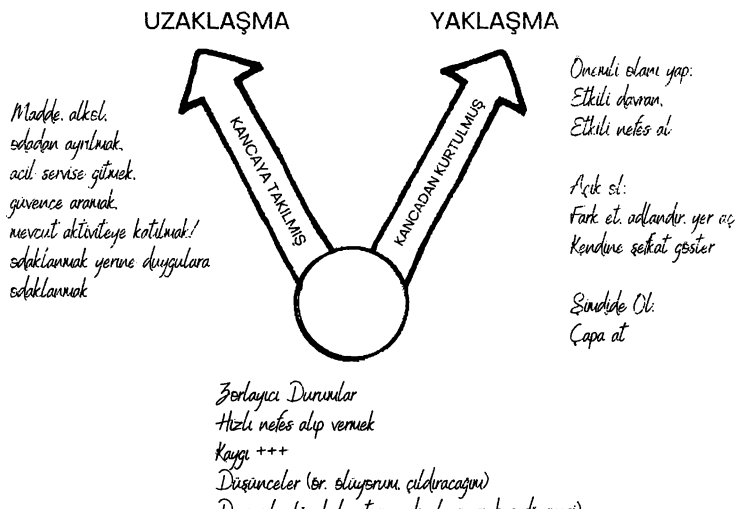
Danışanlardan korktukları şeyi canlı bir şekilde hayal etmelerini isteyebiliriz (Teknik olarak "İmgesel maruz bırakma" olarak adlandırılır). TSSB'de bu, orijinal travmaya benzer bir şeyin yeniden meydana gelmesi olabilir. Bununla birlikte, daha önce bahsettiğimiz gibi travmatik olaylar, her biri kendine özgü korkuları içeren çeşitli kaygı bozukluklarına yol açabilir. Örneğin panik bozuklukta tipik olarak delirme, kontrolü kaybetme veya kalp krizi geçirme korkusu; sosyal kaygı bozukluğunda alay edilme, utanma veya reddedilme korkusu; OKB'de agresif, ahlaksız veya kutsal olmayan bir şey yapma korkusu eşlik eder. Dolayısıyla danışanı, en çok korktuğu olayı canlı bir şekilde hayal etmesi için teşvik edebiliriz.

IN VIVO MARUZ BIRAKMA

In vivo (Latince "yaşamın içinde") maruz bırakma gerçek hayatta korkulan bir durum, aktivite veya nesneyle temasa geçmeyi içerir. Tele sağlığın ortaya çıkmasıyla, in vivo maruz bırakma eskisinden çok daha kolay hale gelmiştir. Örneğin danışanlarımdan biri bir bankanın dışındaki bir ATM'den para çekerken gasp edildi ve o zamandan beri kaygısını tetiklediği için tüm bankalardan ve ATM'lerden kaçınıyordu. Seanslarımızdan birinde ben ofisteydim ve o başka bir yerdeydi. Telefonla iletişime geçtik ve seans sırasında önce bankaya yaklaşıp sonra bankaya girmesi için ve bu sırada ortaya çıkan kaygıya yer açması ve ayrışması için ona rehberlik ettim. Seanslarda cep telefonları, tabletler, dizüstü bilgisayarlar ya da bilgisayarlar aracılığıyla etkileşimde bulunarak danışanların korktuğu ve kaçındığı her türlü duruma, etkinliğe ve nesneye yaklaşmalarına yardımcı olabiliriz.

Maruz Bırakma ve Panik Ataklar

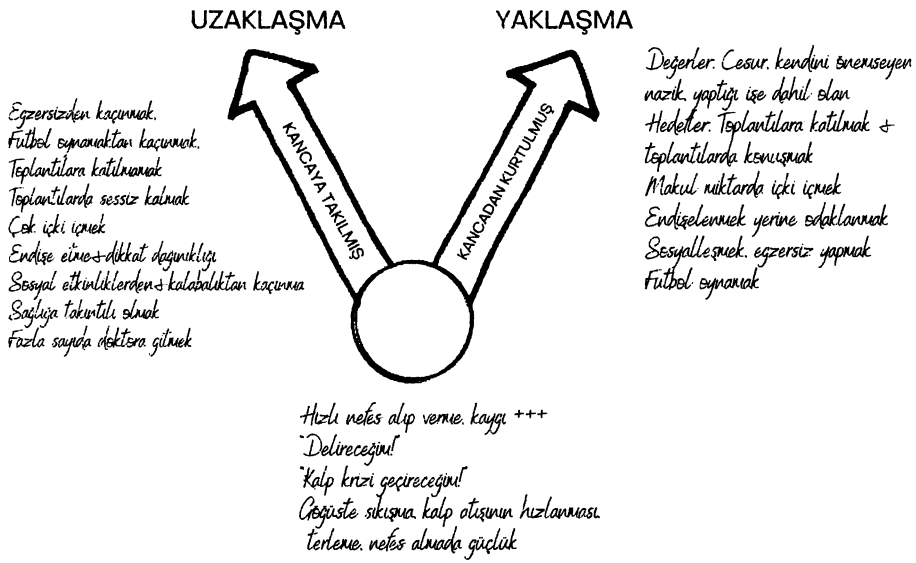
Panik atak için TOACT yaklaşımı aşağıdaki tercih noktası diyagramında özetlenmiştir. Listelenen uzaklaşma adımları birçok insanın panik atak sırasında, istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışmak için öncelikle yapma eğiliminde olduğu davranışlardır. Danışanlar çapa atmayı, *öleceğim, bayılacağım, delireceğim, kalp krizi geçireceğim* gibi düşüncelerden ayrışmayı, kaygının fiziksel duyumlarını ve dürtülerini kabul etmeyi, değerleri doğrultusunda hareket etmeyi ve değere dayalı aktivitelerine odaklanmayı öğrenirler. Bu şekilde yanıt verdiklerinde hâlâ kaygı hissedebilirler, ancak artık bir "panik atak" yaşamazlar.



Selim vakası örneğini kullanarak panik atak için maruz bırakmaya yönelik TOACT yaklaşımını göstereceğim.

Selim, otuz dört yaşında, bekâr bir erkek ve büyük bir imalat şirketinde üst düzey bir yönetici olarak çalışıyor. TSSB ve panik bozukluk semptomları mevcut. Sorunları, en iyi arkadaşının dokuz ay önce dar bir dağ yolunda yürüyüş sırasında kayıp düşerek öldüğü kaza sonrasında başlıyor. Aşağıdaki transkriptte altıncı seanstan alıntılara bakacağız. Buraya kadar olan seanslarda Selim çapa atmada oldukça becerikliydi, ayrışma ve kabul konusunda (kendine şefkate hâlâ dirençli olmasına rağmen) temel beceriler geliştirdi.

Aşağıdaki şekil, Selim'in düşünce, duygu, duyum ve dürtülerini (tercih noktasının altında); sorunlu yanıtlarını (yani uzaklaşma adımlarını) ve maruz bırakma yoluyla geliştirmeye çalıştığı yeni, daha etkili yanıtları (yani yakınlaşma adımlarını) göstermektedir.



Motivasyon

Selim'in maruz bırakma için değer odaklı motivasyonu, tercih noktasında yaklaşma okunun yanında gösterilmiştir. Selim'in terapisti maruz bırakma boyunca bu zorlu çalışmanın amacını hatırlatmak için sık sık bu değerlere ve hedeflere geri döner.

Panik Ataklar için Psiko-eğitim

Maruz bırakmadan önce panik atakların nedeni ve doğası hakkında psiko-eğitim yaparız. Bu eğitimin üç ana boyutu vardır (terapist bunların hepsini Selim ile çalışmıştır):

1. KAYGI İLE MÜCADELENİN ONU NASIL GÜÇLENDİRDİĞİ

İlk olarak, kaygı ile mücadele etmenin onu nasıl güçlendirdiğini göstermek için mücadele düğmesini (on ikinci bölüm) tanıtırız. Sonra:

Terapist: Şimdi en ufak bir kaygı işareti, mücadele düğmesini tetikleyecek; egzersiz yaptıktan sonra olan çarpıntı gibi, kaygı ile hiçbir ilgisi olmayan fiziksel duyumlar bile. Bu da zaten mevcut olan kaygıyı sürekli güçlendirici bir etki yapar. Ve hey! İşte kısır döngü başladı: Kaygı hakkında kaygılanmak ve kaygılandığı için daha da kaygılanmak; ve bu döngü tam anlamıyla bir panik atakla sona erer.

2. NEFES ALMAK NEDEN ZOR GELİYOR?

Çoğu danışan panik ataklar sırasında düzgün nefes alamadığını hisseder. Bu nedenle şunu açıklarız:

Terapist: Olan şu; o kadar hızlı nefes alıp veriyorsunuz ki ciğerlerinizin boşalacak zamanı olmuyor. Akciğerlerden tüm havayı boşaltmak birkaç saniye sürer ve siz ona bu kadar süre tanımıyorsunuz. Yani bir sonraki nefesinizi almaya başladığınızda ciğerleriniz yarısı hâlâ havayla dolu oluyor. Bu da nefes almanın çok zorlaştığı anlamına gelir, çünkü ciğerlerinizin içinde zaten yer kaplayan hava var. Bu nedenle, düzgün nefes alamadığınızı hissederseniz yapmanız gereken şey zihninizin size söylediğinin tam tersini uygulamaktır: Aslında çok yavaş ve çok nazik bir şekilde nefes vermeniz ve yavaş bir şekilde ciğerlerinizi boşaltmanız gerekir. Daha sonra, nefes alabilir olacaksınız.

3. HİPERVENTİLASYON DUYUMLARI TATSIZ AMA ZARARSIZDIR

Terapist: Çok hızlı ve kesik kesik nefes aldığınızda başka bir şey daha olur: Dışarıya çok fazla karbondioksit vermiş olursunuz. Böylece kan dolaşımınızdaki karbondioksit seviyesi normalin altına düşer. Daha sonra bu, vücudunuzun farklı bölgelerindeki kan akışını değiştirmeyle sonuçlanan karmaşık bir biyokimyasal zincir reaksiyonu tetikler. Yüzünüze daha fazla kan gider böylece yüzünüz kızarır; parmaklarınıza ve beyninize daha az kan gider böylece uyuşma ve karıncalanma veya baş dönmesi oluşur. Mesele şu ki, bu durum çok rahatsız edici hissettirmesine rağmen aslında zararsızdır. Ama zihniniz bunun tehlikeli olduğunu düşünür, Sonuç olarak vın! kaygınız artar.

Ayrışma

Selim ile yapılan psiko-eğitimin ardından bazı ayrışma pratikleri yapılır. Selim "Deliriyorum!" ve "Kalp krizi geçiriyorum!" gibi en sıkıntı veren düşüncelerini fark eder ve bunları adlandırır. Terapist bunları normalleştirir (*Hepimizin kötü şeyler olacağına dair düşünceleri vardır.*) ve bu düşüncelerin amaçlarına değinir (*Zihniniz sizi korumaya ve güvende tutmaya çalışıyor.*)

Daha sonra terapist şunu vurgular: "Bu düşünceler aklınıza gelmeye devam edecek. Doktorunuz size bir check-up yaptı; kan tahlilleriniz iyi, EKG'niz sağlıklı, kalbiniz harika ve acil servise her gittiğinizde doktorlar size iyi olduğunuzu söyledi, ancak bunların hiçbiri, zihninizin, kalp krizi geçireceğinizi söylemesini durduramadı. Delirmek için de aynısı geçerli; bu hiçbir zaman olmadı ama bunu bilmenize ve tüm doktorların da bunun olmayacağına dair size güvence vermiş olmasına rağmen, bu düşünceler ortaya çıkmaya devam ediyor. Ve bunun bir sebebi var; bu düşüncelerin aksini asla kanıtlayamazsınız. Hiçbir doktor veya terapist kalp krizi geçirmeyeceğinizi veya çıldırmayacağınızı %100 garanti edemez; mantıksal ve rasyonel olarak bunun son derece düşük bir olasılık olduğunu bilirsiniz, ancak kimse bunu asla garanti edemez. Bu nedenle zihninize "*Hâlâ olabilir.*" demek için esneklik payı bırakır."

Selim, popüler bir kendine yardım kitabının tavsiyesini izleyerek, bu düşünceleri defalarca kez güçlü bir şekilde reddeder ve kendine "*Bu doğru değil, bu olmayacak, asla delirmedim, doktorlar kalbimi muayene etti ve kalbin iyi dedi.*" der. Ancak yine de düşünceler aklına gelmeye devam eder. Terapist, "Yani bu düşüncelerin meydana gelmeye devam ettiğini ve bunlara her zamanki cevap verme şeklinizin sizi istediğiniz hayattan uzaklaştırdığı düşünürsek, hâlihazırda yaptığımız bu çalışma size nasıl yardım edebilir?" diye sorar.

Selim en sevdiği ayrışma tekniğini kullanmaya karar verir: *İşte yine bir panik teması! Hey zihnim! biliyorum beni korumak istiyorsun ama bunu ben hallederim.* Terapist, danışanın bu tekniği en "yapışkan" iki düşünceyle önce birleşip sonra ayrışarak çalışmasını sağlar. Ve Selim, gerekirse maruz bırakma sırasında bu yöntemi kullanmayı kabul eder.

Maruz Bırakmaya Başlamak

Selim'in çapa atma becerileri iyidir. Ve maruz bırakma seansı OGB'nin bir dakikalık versiyonuyla başlar. Sonra terapist Selim'i hızlı hızlı nefes alıp vermesi için cesaretlendirir. Bir dakika içinde Selim baş dönmesi, sıcak basması, kaygı ve göğsünde sıkışma hisseder.

Terapist Selim'i hızlı nefes alıp vermeye (bir dakika daha) devam etmesi için cesaretlendirirken, Mevcut Bulunma, FEKÖ ve Gönüllülük için skorları puanlatır.

Terapist: Şu anda buradaki mevcudiyetinizi sıfırdan ona kadar puanlarsanız, kaç verirsiniz?

Danışan: Sekiz civarı.

Terapist: Ve sıfırdan ona kadar, şu anda fiziksel eylemleriniz üzerinde ne kadar kontrole sahipsiniz? Esneyin, kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin, kontrol edin.

Danışan: (*Esniyor ve hareket ediyor*) Dokuz civarı.

Terapist: Çok iyi. Ve sıfırdan ona kadar, şu anda bu hislere sahip olmaya ne kadar gönüllüsünüz?

Danışan: Çok değil. Yaklaşık üç.

Maruz Bırakma ve Kabul

Daha sonra, terapist kabul üzerinde çalışır. Terapist tarafından yapılan anahtar yorumlar (Selim'in yanıtları transkripte dâhil değildir) aşağıda gösterilmiştir. Üç nokta, yaklaşık beş saniyelik bir duraklamayı gerektirir.

Terapist: "Peki, bu duygulardan hangisi sizi en çok rahatsız ediyor? ... Tamam, bakalım ortaya çıkarıp ona biraz yer açabilecek misiniz? Ve merakla fark edin... Ona her açıdan, yukarıdan ve aşağıdan bakın... Şeklini ve büyüklüğünü fark edin...

Gerçekten bu hisle savaşmak ya da ondan kaçmak zorunda mısınız? Hoşunuza gitmese bile onunla barışabilir misiniz? Orada olmasına izin verip veremeyeceğinize bakın... Mücadeleyi bırakın, açık olun, bırakın olduğu gibi kalsın...

Ve hızlı nefes almaya devam etmenize gerek yok, şimdi normal nefes alabilirsiniz...

Zihniniz işe yaramaz herhangi bir şey söylüyor mu? Evet mi? O halde bu düşünceleri fark edin ve adlandırın. Şimdi hislere geri dönün... Ve sanki daha önce hiç böyle bir şeyle karşılaşmamış meraklı bir bilim insanıymışsınız gibi gözlemleyin...

Haydi, sayıları tekrar güncelleyelim; her biri için sıfırdan ona kadar puanlayın lütfen: Ne kadar 'anda'sınız? Sekiz, tamam. Eylemler üzerinde kontrol? Sekiz, tamam. Bu hislere sahip olmaya gönüllülük? Beş, üçten yukarı. Çok iyi. Bununla biraz daha kalmaya tamam mısınız? Harika...

Yani yine, merakla fark etmek ve orada olmasına izin vermek... ve bunu neden yaptığınızı hatırlamak; cesaret, özbakım, özgürlük, hayatınızı en dolu haline kadar genişletmek...ve bu hisse yer açmaya gönüllü müsünüz, böylece yapmak istediğiniz şeyleri yapabilirsiniz?.. Yani açık olmak, yer açmak, hoşuna gitmese de orada olmasına izin vermek... Ve eğer zihniniz araya giriyorsa, bu düşünceleri fark edin, adlandırın ve hislerinize geri dönün... yer açıyorsunuz... Kalmasına izin veriyorsunuz...

Ve tekrar puanlama, mevcudiyet? Dokuz. Eylemler? Dokuz. Ve gönüllülük? Yedi, güzel!... Bu harika bir iş. Yani hiç ısrar etmeden soruyorum, bunu tekrar yapmaya gönüllü müsünüz?"

Hangi ölçekleri kullanırsak kullanalım sonraki maruz bırakma turuna geçmeden önce puanların en az yedi olmasını isteriz. Danışan devam etmeye gönüllüyse, egzersizi tekrarlarız, ancak bu kez farklı bir duyuma odaklanırız. Selim için toplamda dört tur, yirmişer dakika süren maruz bırakma yapıldı. Her turda farklı bir duyuma odaklanıldı; baş dönmesi, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma ve boğazda bir yumru. Ve son turda bir dakikalık bir çapa atma ile sona erdi.

Fiziksel Hareket Bir Dikkat Dağıtma Olabilir mi?

Maruz bırakma sırasında, bir danışanın, eylemlerini kontrol etme yeteneği yedinin altına düşerse, yediye veya daha yüksek bir değere geri dönene kadar esnemelerini, hareket etmelerini, pozisyonlarını değiştirmelerini, uzanmalarını ve bir nesneyi ellerine almalarını sağlarız. Tabii ki bu hareketin danışanın dikkatini dağıtma riski olabilir, bu nedenle hızlıca yeniden hedef uyarana odaklanırız:

Terapist: Tamam, beş biraz düşük; bakalım burada gerçekten bedeninizle bağlantı kurabiliyor musunuz? İyice esneyin... Sandalyede pozisyonunuzu değiştirin... Kollarınızı hareket ettirin, parmaklarınızı oynatın... Ve ayaklarınızı yukarı kaldırıp aşağı vurun... İşte bu kadar... Şimdi kaç? Yedi mi? Harika. Şimdi bunu gerçekten fark edin... Hissi tekrar fark edin, tam burada ve bu his varken bile hareketlerinizi kontrol edebildiğinizi fark edin... Böylece sizin için önemli olan şeyleri yapabilirsiniz. Şimdi tekrar hisse odaklanın...

Ya Nefes Egzersizleri?

Kaygı ortaya çıktığında, danışanın çapa atmasını, duyumlara ve dürtülere alan açmasını, düşüncelerin kancasından kurtulmasını, değerleri doğrultusunda hareket etmesini ve yapmakta olduğu şeye dâhil olmasını isteriz. (Selim'in

terapistinin ona yapmayı öğrettiği şey kesinlikle bu.) Bir danışan tüm bunları yapıyorsa, kaygı deneyimleye*cektir,* ancak panik atak geçirmeyeceklerdir.

Danışanlar nefes alma tekniğini kabul için kullanıyorsa (örneğin, bir duygunun içine ve çevresine doğru ona açık olmak, yer açmak, kalmasına izin vermek amacıyla nefes almak) bunun bir sakıncası yoktur. Ancak kaygıyı azaltmak için belirli bir şekilde nefes alıyorlarsa, bu risklidir. Niçin? Çünkü onları, kolayca yaşantısal kaçınma/*duygusal kontrol* gündemine geri çeker, bu da ilk etapta panik atakları teşvik eden şeydir. Bu nedenle, rahatlamak için nefes almak teşvik edilmemelidir.

Tabii ki hızlı nefes alıp verme baş dönmesi, karıncalanma ve yüz kızarması gibi hoş olmayan yan etkilere sahiptir ve bu yan etkileri, yavaşça ve nazikçe nefes verme, bir kese kâğıdına yeniden soluma veya bir kapnometre kullanarak biyolojik geri bildirim yoluyla tersine çevirmeyi danışanlara öğretebiliriz. Bununla birlikte, bunu yapacaksak; a) duyumlar nahoş olmasına rağmen hızlı nefes almanın zararsız olduğunu ve b) nefes tekniklerinin kaygıyı azaltmayı amaçlamadığını; esas amacın hızlı nefes almanın zararsız ancak hoş olmayan fizyolojik etkilerini tersine çevirmek olduğunu danışana net bir şekilde anlatmamız gerekir.

Bu temel bilgileri ihmal edersek danışanın kafa karışıklığı yaşanması muhtemeldir ve muhtemelen danışan bu teknikleri kaygıdan kaçmak için kullanacaktır.

Öğrenme Ürünleri ve "Beklenti Uyumsuzluğu"

İnhibitör öğrenme teorisi, maruz kalmanın etkinliğini artırmanın bir yolunun "beklenti uyumsuzluğunu" en üst düzeye çıkarmak olduğunu söyler. Beklenti uyumsuzluğu; "olmasını *beklediğiniz* şey ile gerçekte *ne olduğu* arasındaki fark" olarak tanımlanabilir. Bu fark ne kadar büyükse, yeni öğrenme de o kadar büyük olur. Bu nedenle, bir maruz bırakma çalışmasına başlamadan önce, terapist danışana "Bunu yaparken neler olabileceğini düşünüyorsunuz? En büyük korkunuz nedir?" diye sorar.

Selim bu soruya şöyle cevap verdi: "Bence gerçekten zor olacak. Takip edemeyebilirim. Çok zor olacak. Bunu yapabilecek miyim bilmiyorum. Kafayı yiyebilirim."

Terapist (diğer modellerde olduğu gibi) danışanın şüphelerini gidermeye, endişe verici düşüncelerine meydan okumaya veya öngörülerini daha gerçekçi hale getirmelerine yardımcı olmaya çalışmaz; çünkü bu, beklenti uyumsuzluğunun derecesini azaltacaktır. Bunun yerine, terapist bu deneyimlere açık olmayı ve merakla yaklaşmayı teşvik eder: "Tamam, zihninizin beklediği şeyi not edelim ve ne olacağına bakalım."

Egzersizden sonra terapist, aşağıdaki gibi sorularla yeni öğrenmeyi keşfeder:

- Zihniniz X, Y, Z'nin gerçekleşeceğini öngördü. Ne kadarı doğru çıktı?
- Beklediğinizden farklı olan bir şeyler var mıydı?
- Beklediğiniz kadar şiddetli miydi/zor muydu /mücadele gerektiriyor muydu/yer açması zor muydu?
- Bundan ne öğrendiniz? Bu yeni öğrenme size nasıl yardımcı olabilir?

Selim'in bu sorulara verdiği yanıtlar şöyle:

- "Şey, gerçekten zordu, ama hayır, kendimi kaybetmedim. Kafayı yemedim."
- "Evet, her turda biraz daha kolaylaştı; hâlâ zor, ama sadece, bilirsiniz biraz daha kolaylaştı ve mücadele düğmesini daha hızlı kapatabildim."
- "Yani, bu hissi sevmedim... Ama onunla savaşmadan da orada olabileceğimi fark ettim."
- "Kaygı oradayken de eylemlerimi kontrol edebileceğimi öğrendim."

Düşüncelerin hatalı içeriğine odaklanmadığımıza ya da onları tartışmayı tercih etmediğimize dikkat edin. Odaklandığımız şey maruz bırakma sırasında ne olduğu, hedef uyaran ile temas etmenin ve ona açık olmanın nasıl bir şey olduğudur. "Zihnin" öncesinde öngördüğü şey ile gerçekte ne olduğu arasındaki uyuşmazlığı fark ederiz. Ve bunu Mağara Adamı Zihni veya Aşırı Yardımsever Arkadaş gibi daha önceden öğrendiğimiz metaforları pekiştirmek için bir fırsat olarak kullanırız. Şunu kabul ederiz: "Zihniniz, incinmenize sebep olabilecek şeyler hakkında sizi uyarmaya devam edecek. Bazen

nokta atışı öngörüleri olur ama çoğu zaman oldukça yanlış yönlendirmeleri olur. Bu gayet doğaldır. Bu sadece, normal bir insan zihninin bir numaralı işini yapmasıdır: Sizi güvende tutmaya çalışıyor. "

Genellikle bu noktada, işlerlik temel kavramını hızlıca tekrarlamak yararlıdır: Zihin doğal olarak her yerde tehlike öngörse de bizim buna nasıl yanıt vereceğimizi seçme şansımız vardır. Bu düşünceleri fark edebilir ve düşünebiliriz; eğer davranışlarımıza rehberlik etmelerine izin verirsek, bu bizi istediğimiz hayata yaklaştırır mı yoksa ondan uzaklaştırır mı? Cevap ikincisi ise danışan daha önceki seanslarda öğrendiği kancadan kurtulma becerilerini kullanabilir.

Süregiden Maruz Bırakma

Seans içi maruz bırakmadan sonra danışanı evde benzer egzersizler yapması için cesaretlendiririz. Günlük pratik için on beş ile yirmi dakika arası (bir oturuşta) idealdir ama esnek olmamız gerekir. Herhangi bir pratik hiç pratik yapmamaktan iyidir. Günde bir kez on dakika ya da günde iki kez beşer dakika veya haftada üç kez üçer dakika ile başlayabiliriz ve zamanla bunu geliştirebiliriz. (Önce hafif ağırlıklar; sonra daha ağırları.) Ekstra İçeriklerdeki "Ev Uygulaması" çalışma sayfası, on altıncı ve on sekizinci bölümlerdeki motivasyon araçları (özellikle "değişimin yedilisi") kullanışlıdır.

Bazı danışanlar zor AHİDD'lere esnek bir şekilde yanıt verme yeteneklerini hızla geliştirirler. Bazı danışanlar için ise süreç daha yavaştır ve sabır gereklidir. Selim birinci kategorideydi. Her gün özenle ve sebatla on ile on beş dakika pratik yaptı ve iki hafta içinde duygusal esnekliği önemli ölçüde gelişme gösterdi. Anda kalarak fiziksel eylemlerini kontrol ederken, kaygı duygusunu kabul etme ve kaygılı düşüncelerden ayrışmada daha iyi hale geldi. Hâlâ kaygı deneyimliyordu ama artık panik atak geçirmiyordu.

Danışanlar için sonraki adım, kaçınıyor oldukları aktivitelere devam etmek ve bunu yaparken ortaya çıkan zor AHİDD'e esnek bir biçimde yanıt vermektir. Selim için bu; futbol oynamayı, toplantılara katılıp orada konuşmayı ve kalabalık sosyal organizasyonlara gitmeyi içeriyordu.

Bir Maruz Bırakma Hiyerarşisi Oluşturma

Bir maruz bırakma hiyerarşisi, danışan tarafından takip etmesi en kolay olandan ciddi ölçüde zor olana doğru takip edilecek bir dizi adımı ortaya koyar. Bir maruz bırakma hiyerarşisi oluşturmak *zorunda değiliz,* ancak önümüzde açık bir yol haritası çizmek için bunu yapmak genellikle kullanışlıdır.

Örneğin bir danışan iş yerinde meydana gelen travmatik bir olaydan dolayı işten kaçıyor ise maruz bırakma hiyerarşisi işyerinin önünden geçip daha sonra eve gitmekle başlayabilir (şayet bu bile çok zorlayıcı ise sadece işe gidiş yolunun yarısını gidip daha sonra eve dönebilir.) Bundan bir veya iki gün sonra, sonraki adım işe gitmek, aracı otoparka park etmek, birkaç dakika orada kalmak ve daha sonra eve dönmek olabilir. Bunu birkaç kez yaptıktan sonra, bir sonraki adım binaya girmek, personel odasında güvenilir bir meslektaş ile bir fincan kahve içmek ve sonra eve dönmek olabilir. Bir sonraki adım ofise geri dönmek, masada oturmak, birkaç e-maili cevaplamak ve beş dakika sonra eve dönmek olabilir. En sonunda işe dönüp görevini tam anlamıyla yapabileceği seviyeye kadar bu şekilde devam eder.

Aşağıdaki şekil, bir maruz bırakma hiyerarşisi çalışma sayfasının en üst kısmını göstermektedir (Ekstra İçeriklere bakınız.) Üst satıra, maruz bırakmayı motive eden değerleri ve değer odaklı hedefleri yazıyoruz. İlk sütun yüksek gönüllülüğü vurgular. İkincisi yapılacak eylemleri belirtir ve üçüncüsü bunu yapmanın olası zorluğunu derecelendirir.

MOTİVASYON: Bu zorlu çalışmayı aşağıdakiler için yapıyorum:		
1. Sütun: Önemli olanı yapmak için, zor olan düşünce, imge, anı, duygu, duyum ve dürtülere alan açmaya gönüllü müsünüz? Evet için E, hayır için H yazın. 2. Sütun: Ne yapacaksınız? Ne kadar süreliğine? Ne sıklıkta? 3. Sütun: Öngörülen zorluk derecesi: 0 = hiç yok, 10 = son derece zor		
Gönüllülük? E ya da H	Yapacaklarım (yani ne söyleyeceğim veya yapacağım); ne zaman, nerede, ne kadar süre, ne sıklıkta?	Zorluk? 0–10

Maruz Bırakma Hiyerarşisi Çalışma Sayfasının Üst Kısmı

Şimdi bu çalışma sayfasını tamamlayan adımların üzerinden geçelim.

1. Adım: Beyin Fırtınası ve Derecelendirme

Çalışma sayfasını tamamlamadan önce terapist ve danışan iş birliği içinde, danışanın yaşamının bu alanını geri kazanması için yapabileceği birtakım davranışlar (genellikle on ile on beş arası) hakkında beyin fırtınası yapar. Sonra danışan her birini, beklenen zorluk açısından, sıfırdan ona kadar derecelendirir. Bu ilk beyin fırtınasını boş bir kâğıda yazmak en iyisidir, çünkü genellikle işler karışık bir hal alır: Danışanlar sıklıkla verdikleri puan hakkında fikrini değiştirebilir. Bu durumda önceki rakamın üstünü çizip yeni verdikleri puanı yazarız. Bu da maddenin hiyerarşideki konumunu değiştirir. Bu sebeple beyin fırtınası tamamlandığında, zorluk derecesine göre sıralanmış aktiviteleri çalışma kâğıdına aktarırız. Zaman kazanmak için, danışanlardan bunu seanstan sonra yapmalarını isteyebiliriz. (Birkaç aktivite aynı puana sahipse veya her aktiviteye verilmiş bir puan yoksa bu sorun değil.)

Hedef sorunu, yakınlaşmadan kaçınmak olan bir danışan ile ilgili bir örnek verelim.

Songül, hemcinsiyle ilişkisi olan kırk üç yaşında kadın bir hemşiredir. Geçmiş travma öyküleri vardır: Abisi tarafından çocukluğunda uğradığı cinsel istismar, yirmilerinde yaşadığı iki kısa heteroseksüel ilişkisinde deneyimlediği fiziksel ve sözlü istismar ve bir gece kulübünde içkisine ilaç atan bir adam tarafından uğradığı cinsel saldırı öyküsü mevcut.

Şu anki ilişkisi dokuz aydır devam ediyor ve bu ilişki şimdiye kadar yaşadığı en uzun ilişki. Ancak bu ilişkide fiziksel yakınlık çok az, çünkü yakınlık (Songül'ün kaçınmak istediği) aşırı kaygıyı tetikliyor. Songül'ün ayrışma, kabul, çapa atma ve kendine şefkat konularında temel becerileri var. Terapist, beyin fırtınası aktivitelerinden önce şunları açıklar:

Terapist: Ağır olanlara geçmeden önce hafif ağırlıklarla çalışmayı konuştuğumuzu hatırlıyor musunuz? Bu tür sorunları olan çoğu danışanım için, seks spor salonundaki en ağır ağırlıktır. Öte yandan el ele tutuşmak hafif bir ağırlıktır. Şimdi sizinle bazıları kolay, bazıları zor, bazıları ise ortalama zorlukta olan bir dizi aktivite belirlemek için beyin fırtınası yapabiliriz. Mesele şu ki, bazen

bu şeyleri yapma olasılığından bahsetmek bile güçlü duyguları veya acı verici anıları tetikleyebilir. Bu nedenle eğer bu olursa ne yapacağınızı biliyor musunuz?

Danışan: Çapa atmak mı?

Terapist: Evet!

Daha sonra fiziksel yakınlık derecesine göre değişen on beş farklı aktivite hakkında beyin fırtınası yaptılar ve Songül her birinin zorluk derecesini belirledi. Aşağıdaki tablo bunlardan sadece on tanesini göstermektedir.

Gönüllülük E ya da H	Yapacaklarım (yani ne söyleyeceğim veya yapacağım:) Ne zaman, nerede, ne kadar süren, ne sıklıkta?	Zorluk? 0–10
	Yatağa uzanmak, öpüşmek, okşamak, az giysi ya da hiç giysi yok.	10
	Yatağa uzanmak, öpüşmek, okşamak, üstü çıplak halde.	9,5
	Yatağa uzanmak, öpüşmek, okşamak, kıyafetler giyinik halde.	9
	Kanepeye uzanmak, öpüşmek, okşamak, üstü çıplak halde.	8
	Kanepede yatmak, öpüşmek, okşamak, kıyafetler giyinik halde.	7
	Kanepede oturmak, sarılmak, öpmek, okşamak, kıyafetler giyinik halde.	6,5
	Kanepede oturmak, sarılmak ve öpüşmek, kıyafet giyinik halde.	5
	Kanepede bitişik olarak oturmak, kollar birbirine dolanmış, kıyafetler giyinik halde.	4
	Kanepede bitişik olarak birlikte oturmak, el ele tutuşmak, kıyafetler giyinik halde.	3
	Kanepede birbirine yakın oturmak, el ele tutuşmak, kıyafetler giyinik halde.	2

Fiziksel Yakınlık için Bir Maruz Bırakma Hiyerarşisinden Alıntı

Deneyimli bir terapist için on ile on beş maddeli bir hiyerarşi oluşturmak, genellikle on beş dakika civarı sürer. Ancak bazen çok daha uzun sürebilir. Eğer öyle olursa, hepsini seansta tamamlamak zorunda değiliz; danışanlar ev ödevi olarak bunu bitirebilirler. Yukarıdaki örnek yaklaşık otuz dakika sürdü, çünkü öngörüldüğü gibi, bu eylemler hakkında konuşmak ciddi derecede kaygıyı tetikledi ve danışanın çapa atabilmesi, ayrışabilmesi ve duygularına alan açabilmesi için, birkaç kez görevi beklemeye almak zorunda kaldılar.

Liste tamamlandığında terapist; "Aslında yedi veya daha üzeri puanlardan (gerçekten ağır gelenlerden) başlamak istemeyiz fakat en hafif dereceden de başlamak zorunda değiliz. Bu listeye baktığınızda hangisiyle başlamak istersiniz?" der. Danışan, beklenen zorluk açısından dört puan verdiği "Kanepede bitişik olarak oturmak, kollar birbirine dolanmış, kıyafetler giyinik halde" olan adımı seçer.

2. Adım: Süre ve Sıklığı Belirleme

Bir sonraki adım, danışanın bu etkinliği ne sıklıkta ve ne kadar süreyle yapacağını belirlemektir. Bu bilgi ayrıca çalışma kâğıdına da yazılır. Songül şöyle yazdı:

"Kanepede bitişik olarak oturmak, kollar birbirine dolanmış, kıyafetler giyinik halde." 4

(*Haftada 3 kez, 10 dakika.*)

3. Adım: Gönüllülüğü Kontrol Etme

Son adım, danışanın gönüllü olup olmadığını kontrol etmektir. Bunu yapmanın yollarından biri, danışandan maruz bırakma aktivitesini seans dışında yaptığını canlı bir şekilde hayal etmesini istemektir. Örneğin Songül'ün terapi seansından bir bölüm:

Terapist: Peki, mümkün olduğunca canlı bir şekilde kendinizi bunu yaparken hayal edin... neler görebildiğinizi, duyabildiğinizi, nelere dokunduğunuzu ve neleri tattığınızı fark edin... Sanki şu anda oluyormuş gibi... ve bunu yaparken ortaya ne çıkıyor?

Danışan: Korkuyorum.

Terapist: Peki, bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Danışan: Göğsümde. Gerçekten sıkışıyor.

Terapist: Başka nerede?

Danışan: Boğazımda.

Terapist: Peki, zihniniz ne söylüyor?

(*Terapist, daha fazla maruz bırakmayla danışanın bu hisleri kabul etmesine yardımcı olmak için birkaç dakika verir ve Nazik Eller egzersizi ile bitirir. Sonra devam eder...*)

Terapist: Yani bu duygular, şimdi sadece hayal ederek ortaya çıkıyorsa, gerçek durumda daha da güçlü olacaklarını neredeyse garanti edebiliriz. Bunu yapmak için bu hislere yer açmaya gönüllü müsünüz?

Danışan: Evet. Öyleyim. Bu, benim için gerçekten önemli.

Terapist: Zihniniz sizi bundan vazgeçirmek için neler söyleyecek?

Danışan: Ah, her zamanki gibi. Bu çok korkutucu. Bunu yapma. Canın yanacak.

Terapist: Bu düşüncelere alan açmayı istiyor musunuz?

Danışan: Evet.

Terapist: Tamam, o zaman bunu da yazalım. (*Terapist gönüllülük sütununa "evet" için E yazar.*)

Bir danışan bir şey yapmaya gönüllü olmasa bile, şefkatle ve saygıyla şunu söyleriz: "Tamam. Bana karşı dürüst olduğunuz için çok teşekkür ederim. Gerçekten gönüllü değilseniz, kendinizi bunu yapmaya zorlamanızı hiç istemem." Ardından, listede aşağı doğru inip daha kolay bir görev seçmek için onları cesaretlendiririz.

Dikkati tamamen o anda yapılan aktiviteye odaklama ve her dağıldığında tekrar odaklama yeteneği, danışanın bu zorlukların üstesinden gelmesinde önemli bir faktördür. Bu nedenle bu beceriyi kullanmalarının önemini vurgulamak isteriz (ve eğer bu beceri eksikse öğretiriz.) Örneğin Songül yukarıdaki hiyerarşide çalışırken, kaygı veya acı verici anılarla dikkatinin sık sık dağıldığını ve bu durumun da onu istediği yakın ilişkiden uzaklaştırdığını fark etti. Her seferinde bu deneyimi fark etti ve adlandırdı, daha sonra partnerine yeniden odaklandı. (Ve bu sürecin doğal bir parçası olarak, on altıncı bölümde ele aldığımız KaRDEŞ bariyerler yüzeye çıkacaktır.)

Peki ya bir danışan travmatik anıları tetiklediği için, arzu edilen anlamlı bir faaliyetten kaçınıyorsa? Örneğin partneriyle cinsellik yaşamak isteyen bir danışanın, cinsel istismara dair acı verici anılarının bu sırada tekrarlanabileceğini bildiğinden, cinsellikten kaçındığını varsayalım. Bu durumda ilk olarak bu anılarla doğrudan çalışırız. Yirmi dokuzuncu ve otuzuncu bölümde olduğu gibi maruz bırakma yaparız. Daha sonra, yukarıda tarif edildiği gibi, daha ileri bir maruz bırakma için yakınlaşma eylemini kullanırız.

Cinsel Problemler Üzerine Bir Not

Yukarıdaki maruz bırakma hiyerarşisi fiziksel yakınlığı artırmaya odaklanıyor, ancak cinsel ilişkiye girmeyi kapsamıyor, çünkü terapinin bu noktasında danışan bunu "konu dışı" olarak değerlendiriyor. Travma ile ilgili sorunları olan birçok danışan; vajinismus, anorgazmi, acı verici cinsel ilişki, sertleşme bozukluğu, erken boşalma, geç boşalma ve düşük libido gibi cinsel sorunlardan yakınmaktadır. Bu sorunlar yoğun ve süregiden sıkıntıya neden olsalar bile danışanlar genellikle utanç veya mahcubiyetten dolayı bu sorunlardan bahsetmezler. Ancak bu konular fiziksel yakınlık için ortak engellerdir: Danışan, cinsel aktiviteye yol açacağı korkusuyla bundan kaçınır ve bu da yukarıda belirtilen problemleri (ve onlarla gelen tüm zorlayıcı duyguları, bilişleri ve anıları) ortaya çıkarır.

İyi haber şu ki; birleşme, yaşantısal kaçınma ve yüksek ya da düşük uyarılmışlık genellikle cinsel işlev bozukluğunda büyük rol oynadığından, birçok danışan terapi ilerledikçe ve psikolojik esneklikleri arttıkça cinsel işlevlerinin geliştiğini fark eder. Ancak cinsel sorunlar devam ederse davranışçı seks terapisi gereklidir. Örneğin bir "duyumsal odaklanma (sensate focus)" programı genel-

likle son derece yararlıdır. İlk olarak Masters ve Johnson (1966) tarafından geliştirilen duyumsal odaklanma programları; çiftlerin daha kuvvetli bağ kurma, bedenlerine daha duyarlı olma, kendilerinin ve birbirlerinin fiziksel, duygusal ve cinsel ihtiyaçlarına yanıt verme becerisini artırmak için birlikte yaptıkları yapılandırılmış bir dizi yakın ilişkiye yönelik kendindelik egzersizi içerir. Şayet danışan önce TOACT yaparsa, geliştirdiği kendindelik becerileri, daha sonra ihtiyaç halinde davranışçı seks terapisini bütünleyecek ve güçlendirecektir.

Değişken Maruz Bırakma

Bu bölümü özgürleştirici bir kavram olan "değişken maruz bırakma" ile bitireceğiz. Daha eski modeller maruz bırakma hiyerarşi "basamaklarını sırasıyla çıkmanız" gerektiğini ve bir sonraki basamağa geçmeden önce SUDS skorunda %40 ila %50 arasında bir düşüş olana kadar bir aktivitenin tekrarlanması gerektiğinin altını çizer. Bununla birlikte inhibitör öğrenme teorisi basamaklar arasında katı bir sırayı *takip etmediğimizde*, bunun yerine "değişken maruz bırakma" uyguladığımızda yeni öğrenmenin daha kolay olduğunu ileri sürer. Değişken maruz bırakmada zorluk düzeyine bakılmaksızın hiyerarşide serbestçe yukarı ve aşağı hareket edilebilmektedir. Örneğin bir gün zorluk seviyesi beş olarak değerlendirilen bir görevi yapıp ertesi gün sekiz, ondan sonraki gün üç olarak derecelendirilen bir göreve geçebilirsiniz. (Buna rağmen güven oluşturma ve seans bırakmayı veya tedavi reddini önlemek için düşük zorluktaki maddeler ile başlamak akıllıca olacaktır.)

TOACT perspektifinden danışan değerleri doğrultusunda hareket etmeyi *özgürce seçiyorsa* ve ortaya çıkan tüm zorlu düşünce ve duygular için alan açmaya *gönüllüyse*, devam etmesi için cesaretlendirebiliriz. Başka bir deyişle, gönüllü olduğu sürece bir danışan zorluğu iki puan olan bir davranıştan direk dokuz puanlık bir davranışa geçebilir. Danışan gönüllü olduktan sonra arada kalan üç ile sekiz arasındaki maddeleri atlaması uygundur diyebiliriz.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerde yirminci bölümde bir "AHİDD ile Hareket Et" şekli, bir maruz bırakma kayıt sayfası, bir "Ev Pratiği" çalışma sayfası ve bir "Maruz Bırakma Hiyerarşisi" çalışma sayfası bulacaksınız.

Ana Fikir

TOACT'ın maruz bırakma ilkeleri, hem içsel (örneğin bilişler, duygular, dürtüler, duyumlar) hem de dışsal (örneğin insanlar, yerler, nesneler, durumlar, etkinlikler) olmak üzere tüm repertuar daraltıcı uyaranlar için aynıdır. Şefkatli ve esnek bir maruz bırakma; değer odaklı hedeflerin doğrultusunda bu uyaranlara temas etmeyi ve esnek bir şekilde yanıt vermeyi öğrenmeyi kapsar.

21. BÖLÜM

Esnek Benlik

Hepimizin bir "benlik kavramı" veya "kavramsallaştırılmış benliği" vardır. Bu; kim olduğumuz, nasıl olduğumuz, nasıl bu hale geldiğimiz, güçlü ve zayıf yönlerimiz, "iyi" ve "kötü" yanlarımız, ne yapıp ne yapamayacağımız gibi birçok şey hakkında öykü, görüş, yargı ve inançlardan oluşan bir koleksiyondur. Benlik kavramı kullanışlıdır, ancak diğer tüm bilişsel içerikler gibi, onunla da *birleştiğimizde*, problemler meydana gelir. En yaygın problem danışanların olumsuz bir benlik kavramıyla birleşmesidir: *Ben kırık, hasarlı, kusurlu, değersiz, beceriksiz, yetersiz, sevilmezim* gibi. Ancak danışanlar bazen narsisizm, kibir, kendini yüceltme, aşırı özgüven, büyüklenme veya her şeyi kendine hak görme gibi problemlere neden olan olumlu bir benlik kavramıyla da birleşebilirler.

Benlik kavramıyla birleşme, "olayın merkeziyeti (event centrality)" olarak sunulabilir. Bu, bireyin deneyimlediği travmatik olayı kimliğinin merkezine oturtması durumudur. Kişi kimliğini travma geçmişinin üzerine ne kadar kurarsa semptomları o kadar şiddetli ve prognozu da o kadar kötü olur (Boals ve arkadaşları, 2010). Bu sebeple, danışanların "Kendilerinde ve hayatlarında, geçmişlerindeki bu travmatik olaylardan çok daha fazlası olduğunu" deneyimlemeleri için bu travma merkezli öyküden ayrışmalarına yardımcı olmak isteriz. Bunu başarmanın bir yolu, bağlamsal benlikle açık bir şekilde çalışmaktır (Boals ve Murrell, 2016). Danışanlar benlik kavramlarına, onları yaşamdan geri bırakacak kadar dolaştıklarında (örneğin, "Bunu yapmak için çok depresifim.", "Daha iyi bir hayatı hak etmiyorum.", "Ordudan ayrıldığım için ben bir hiçim.") ve ayrışma müdahaleleri istendiği kadar etkili olmadığında bağlamsal benlik çalışmak önemli bir fark yaratabilir.

On üçüncü bölümde Gökyüzü ve Hava gibi metaforlarla bağlamsal benliğin (gözlemleyen benlik) kabulü nasıl kuvvetlendirebileceğini inceledik. Şimdi bunun, kavramsal benlikten ayrışmayı nasıl kolaylaştırdığını inceleyeceğiz.

Bağlamsal Benlik için İki Tür Müdahale

Genel olarak, bağlamsal benlik ile çalışırken ("gözlemleyen benlik" anlamında) kullandığımız iki tür müdahale vardır: a) "Siz, düşünceleriniz değilsiniz." mesajını veren metaforlarla, benlik-atıflı anlatılardan ayrışmayı kolaylaştırma uygulamaları, b) "bir adım geri atmayı" ve bilişleri bunlara kapılmadan gözlemlemeyi sağlayacak "gözlemleyen perspektifi" alma yeteneğini geliştiren farkındalık uygulamaları.

Bağlamsal Benlik için Metaforlar

Bağlamsal benlik için popüler olan iki metafor; Satranç Tahtası (Hayes ve arkadaşları, 1999) ve Sahne Gösterisi metaforudur (Harris, 2009a). Her ikisini de Ekstra İçeriklerde bulabilirsiniz. Burada kendi favorimi paylaşacağım: Senin Belgeselin (Harris, 2007).

Senin Belgeselin

Bu metafor, danışanın yaşadığı ülke hakkındaki televizyon programlarını ya da belgeselleri tartışarak başlar.

Terapist: Yani dijital platformlarda veya haber kanallarında Türkiye hakkında epeyce televizyon programı izlemiş olduğunuzu tahmin ediyorum.

Danışan: Evet. Tabii ki.

Terapist: Peki, bu programlarda ne tür şeyler gördünüz?

Danışan: Şey... Son zamanlarda, başkanlık seçimleri. Erdoğan ve Kılıçdaroğlu. Deprem haberleri.

Terapist: Evet. Başka?

Danışan: Hm, sanırım "Siyasi Hafıza" ve "Çanakkale: Son Kale" gibi şeyler.

Terapist: Anladım. Peki ya geçmişle ilgili meşhur olaylar?

Danışan: Ah, savaşlar. 1. Dünya Savaşı, Suriye gibi.

Terapist: Evet. Zamanda daha da geriye gitmeye ne dersin?

Danışan: Kurtuluş savaşı. Atatürk.

Terapist: Doğru. Şimdi günümüze geri dönelim. Erdoğan ve Kılıçdaroğlu dışında diğer ünlüler?

Danışan: Film yıldızları, sporcular hakkında bir sürü şey... Sezen Aksu ve Sertap Erener.

Terapist: Peki ya doğa veya seyahat belgeselleri?

Danışan: Ah evet, Ulak... Anadolu'nun Mirası ... Tuzdan Kaleler ... Rikki'nin Türkiye Rotası ...

Terapist: Peki ya hayvanlar?

Danışan: Evet, Kurt... Kar Üstünde Yaşam.

Terapist: Peki. Türkiye hakkında oldukça olumlu ve olumsuz belgeseller/*programlar* izlediniz. Peki, hangi tür programlar gerçek Türkiye'yi gösteriyor; olumlu olanlar mı olumsuz olanlar mı?

Danışan: Şey, ikisi de.

Terapist: Bunu niçin böyle söylediğinizi anlayabiliyorum. O belgesellerin ne kadar yanlı olduğunu biliyor musunuz? Kamera ekipleri saatlerce çekim yapıyor ve daha sonra bunu sadece birkaç dakikaya indirmek için en dramatik kareleri kesiyorlar. Son olarak yönetmenin bakış açısını ve ön yargısını temsil eden son derece yanlı bir hikâye anlatmak için bunu düzenliyorlar.

Danışan: Evet, iyi bir noktaya değindiniz.

Terapist: Yani, farz edelim ki size Türkiye hakkında dünyanın gelmiş geçmiş en büyük belgeselinden bin saat verdim. Bu, Türkiye'nin kendisiyle aynı şey olabilir mi?

Danışan: Hm, hayır.

Terapist: Yüz bin saatlik bir belgesele ne dersiniz? Bu, Türkiye ile aynı şey olur mu?

Danışan: Hayır.

Terapist: Peki. Demek istediğim, Türkiye'nin bazı yönlerini temsil eden görüntüler görürdünüz ve Türkiye'de meydana gelen bazı şeyler hakkında insanların fikirlerini duyabilirdiniz, ancak bu, *gerçekliğe* yaklaşamazdı bile. Gerçekten Peri Bacaları'nda yürüyüş yapmak, Boğaz'ı izlemek veya döner dürümden koca bir ısırık almak gibi.

Danışan: (*Yüzünü buruşturur.*) Dönerle ilgilenmiyorum!

Terapist: Peki, nasıl istersen. Ekrandaki bir belgeselde bir dönere bakmakla gerçek hayatta bir tane döner yemek çok farklı iki deneyim, değil mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Pekâlâ, insan zihni dünyanın en büyük belgesel yapımcısı gibidir. Sürekli çekim yapıyor, günde yirmi dört saat... Haftada yüz altmış sekiz saat... Yılda neredeyse dokuz bin saat. Yani otuz yaşına geldiğinizde, zihniniz çeyrek milyon saatten fazla çekim yapmış oluyor.

Danışan: Vay canına!

Terapist: Peki, bu filmin yüzde kaçı uzun süreli belleğinde depolanıyor?

Danışan: Yüzde bir mi?

Terapist: Yakın bile değil. Yüzde birinin zilyonda biri gibi. Dün olanları ne kadar hatırlıyorsunuz? Ya da geçen haftayı? Ya da geçen ayı?

Danışan: (*Başını sallayarak*) İyi bir noktaya değindiniz.

Terapist: Zihniniz, kim olduğunuzla ilgili inanılmaz yanlı olan bu belgeseli yapıyor; hayatınızda yaptığınız şeylerin %99,99'undan

fazlasını kesip atıyor ve sonra diyor ki, "Bu sensin. İşte sen busun." Ve bu belgeselin alt başlığı şudur: "Yeterince iyi değilsin."

Danışan: Hmm.

Terapist: Peki. Yani Türkiye hakkında bir program Türkiye değilse, o zaman sizin hakkınızda bir program da siz değilsiniz. Ve o programda ne gösterilirse gösterilsin, yanlış veya doğru, olumlu ya da olumsuz, eski ya da yeni, gerçekler veya görüşler... bu program asla siz olmayacaksınız.

Danışan: Hiç böyle düşünmemiştim.

Terapist: Bu programın, siz olmadığınızı nasıl anlayabilirsiniz biliyor musunuz?

Danışan: Nasıl?

Terapist: Bir adım geri çekilin ve izleyin. Eğer bir programı/*belgeseli* izleyebiliyorsanız, siz o olamazsınız.

Senin Belgeselin metaforu bilişleri fark etme ve adlandırmayı içeren önceki ayrışma tekniklerine ve Akıntıdaki Yapraklar gibi onları gözlemlemeyi içeren egzersizlere dayanır. Ev ödevi için danışanları metaforla oynamaya teşvik edebiliriz: "Teşekkürler zihnim. Yine benim belgeselimi/*programımı* açmışsın.", "Aha! İşte 'Ben hasarlıyım.' belgeseli/*programı*."

Bununla beraber, daha önceki bölümlerde kabul ve ayrışma ile ilgili tartışıldığı gibi, metaforlar danışanların yeni beceriler geliştirmesi için tek başlarına yeterli değildir.

Bağlamsal Benlik için Kendindelik Uygulamaları

Bağlamsal benlik becerilerini tam olarak geliştirmek için, "gözlemleyen benlik" deneyimini besleyen aktif kendindelik uygulamalarıyla bağlamsal benlik metaforlarını takip etmemiz gerekir. (Ekstra İçeriklerde bu amaca hizmet etmek için *herhangi bir* kendindelik uygulamasına ekleyebileceğiniz

bir dizi talimat bulacaksınız.) Örneğin yukarıdaki gibi bir değişimi takiben şöyle diyebiliriz: "Peki, merak ediyorum, şimdi bir egzersiz yapmaya gönüllü olur musunuz? Nasıl bir adım geri atarak, kapılıp gitmeden bu belgeseli izleyebileceğinizle ilgili bir egzersiz bu." Daha sonra yavaşça aşağıdaki gibi bir kendindelik uygulamasına geçebiliriz.

Aşkın Benlik

Aşkın Benlik egzersizi; "Gözlemleyen Benlik" veya "Süregelen Sen" egzersizi olarak da bilinir (Hayes ve arkadaşları, 1999); travma danışanları için güçlendirici ve özgürleştiricidir. Oldukça uzun bir egzersiz olduğu için, genellikle danışanın kendindelik becerileri güçlendiğinde, yani terapinin ilerleyen seanslarında uygularız. Tüm diyaloğu buraya sığdıramadığım için bunu Ekstra İçeriklere koydum. Size ana hatları hakkında bir fikir vermek için nelerin dâhil olduğunu özetledim ve alıntılar koydum.

Amaç, insanların bir aşkınlık hissine ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Başka bir deyişle, yaşadıkları travma ne olursa olsun, ne tür fiziksel, duygusal veya psikolojik hasara uğramış olurlarsa olsunlar, çok önemli bir parçalarının, yani "gözlemleyen benlik"in bu olayların ötesine geçtiği ve zarar görmeden üstesinden geldiğini deneyimlemeleri amaçlanır.

Örneğin diyelim ki bedenim korkunç bir şekilde yaralandı veya deforme oldu. Bu yara izlerini veya deformasyonları fark eden tarafım zarar görmedi. Ve korkunç anılarımın ve acı verici duygularımın olduğunu varsayalım. Bu anıları ve duyguları fark eden tarafım zarar görmedi. Belki de acı verici bilişlere sahibim: *Kusurluyum, hasarlıyım, değersizim ve yaşamak istediğim hayatı asla yaşayamayacağım.* Ancak bu bilişleri fark eden tarafım zarar görmedi. Böylece bir parçam travmanın ötesine geçti.

Şimdi, danışana mantıklı bir şekilde açıklama yaparak onu ikna etmeye çalışırsak veya ona bu konuda eğitim vermeye kalkarsak, muhtemelen bu geri tepecektir. Danışan kolaylıkla bu fikre katılmayabilir, bunu tartışabilir, aşırı analiz edebilir ve hatta kendini değer verilmemiş gibi hissedebilir. Bunun yerine danışanın bu iç görüye doğrudan kendi deneyimiyle, Aşkın Benlik egzersizi gibi kendindelik egzersizleri yoluyla erişmesine yardımcı oluruz.

Bu alıştırma tipik olarak, her biri tekrar eden beş talimata dayanan birkaç farklı bölümden oluşur:

1. X'i gözleyin.
2. X var ve X'i gözlemleyen bir parçanız var.
3. Eğer X'i gözlemleyebiliyorsanız, X olamazsınız.
4. X sizin küçük bir parçanız ve kim olduğunuzu tanımlamıyor. Sizde X'ten çok daha fazlası var.
5. X değişir. X'i gözlemleyen parçanız değişmez.

Egzersizin her bölümünde X birbirinden farklı olabilir: Tipik olarak nefesten başlar daha sonra düşünceleriniz, duygularınız, anılarınız, bedeniniz ve oynadığınız rollere doğru ilerler. İşte bir örnek:

Terapist: Bir adım geri çekilin ve gözlemleyin düşünceleriniz nerede?.. Nerede yerleşmiş gibi görünüyorlar?.. Hareket ediyorlar mı yoksa sabitler mi?.. Resim şeklindeler mi yoksa kelimeler şeklindeler mi? (*Beş saniye duraklayın.*)

Ve düşüncelerinizi gözlemlerken bu gözleme dikkat edin... İşte düşünceleriniz... Ve işte onları gözlemliyorsunuz. (*Beş saniye duraklayın.*)

Düşüncelerinizi gözlemleyebiliyorsanız, siz düşünceleriniz olmazsınız. (*Beş saniye duraklayın.*)

Bu düşünceler sizin bir parçanız; ama kim olduğunuzu tanımlamazlar ve sizde bu düşüncelerden çok daha fazlası var. (*Beş saniye duraklayın.*)

Düşünceleriniz sürekli değişir... Bazen doğru bazen yanlış... Bazen olumlu bazen olumsuz... Bazen mutlu bazen üzgün... Ama düşüncelerinizi gözlemleyen parçanız değişmez. (*Beş saniye duraklayın.*)

Ve bir çocukken sahip olduğunuz düşünceler bugünkünden çok farklıydı... Ama bir çocuk olarak düşünceleri gözlemleyen siz, şimdi bir yetişkin olarak onları gözlemleyen sizle aynı. (*Beş saniye duraklayın.*)

Daha sonra danışanın duyguları, anıları, bedeni ve oynadığı rollerle ilgili de aynı adımları gözden geçirir ve sonlandırırız:

Terapist: Gözlemleyen benliğiniz tüm bu zaman boyunca oradaydı... Ve şimdi orada, sözlerimi fark ediyor, bunlara verdiğiniz yanıtları gözlemliyor... Benim söylediğim şeyler hakkında nasıl hissettiğinizi ve aynı fikirde olup olmadığınızı gözlemliyor... Ve gittikçe daha çok şeyi fark ediyor. Bu perspektiften düşünce ve hislerinize bakın ve kim olduğunuzla ilgili inançlardan, yargılardan ve hikâyelerden çok daha fazlası olduğunuzu görün... Ayrıca siz hatıra, duygu ve dürtülerinizden çok daha fazlasısınız... Ve bedeninizden ve oynadığınız çeşitli rollerden çok daha fazlasısınız... Fazlası ve daha fazlası; bu genişleyen benlik duygusunu hayatınıza katabilirsiniz... hayatı daha dolu ve daha anlamlı kılmak için.

Tüm diyaloğu okumanızı ve deneyimlemek için bu egzersizlerin ses kaydını dinlemenizi tavsiye ederim (Her ikisi de Ekstra İçeriklerde mevcut.)

Her temel ACT sürecinde olduğu gibi, bağlamsal benlik (gözlemleyen benlik) için kullanabileceğimiz birçok farklı araç, teknik, metafor ve egzersiz vardır. Yani daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulması halinde birçok seçenek mevcut. Benim favorilerimden biri İyi Ben / Kötü Ben egzersizi (Harris, 2019). Bu egzersizde, danışanlar hem benlik kavramının olumsuz unsurlarıyla ("Kötü Ben") hem de benlik kavramının olumlu unsurlarıyla ("İyi ben") önce birleşir ve sonra ayrışırlar; böylece kavramsal benliğin tüm yönlerini "hafifçe tutmayı" öğrenirler. (Senaryo için Ekstra kısımlara bakın.)

Ve kısa bir ipucu: Eğer Google'da "Misafirhane"yi (The guest house) ararsanız, on üçüncü yüzyılda Acem şair Rumi tarafından yazılmış muhteşem bir şiir keşfedeceksiniz. Şiir, bağlamsal benliği misafirhane metaforu (düşünce ve hislerin bir misafir gibi gelip gidişleri) üzerinden güzel ve derin bir şekilde anlatıyor. (Bağlamsal benlikle çalıştıktan sonra danışanınıza bir kopyasını vermek isteyebilirsiniz.)

Fakirleşmiş Benlik

Genellikle kompleks travması olan bazı danışanlar fakir bir benlik algısına sahiptir: Öyle ki "Ben kimim?", "Ne istiyorum?" ve "Neye değer veriyorum?" ile ilgili kısıtlı bir benlik algıları vardır. Bu danışanların bir benlik kavramı geliştirmelerine yardımcı olmamız gerekir. Bu süreçle ilgilenen birkaç çalışma yolu vardır.

Başlangıç olarak, danışanın duygularına erişmesi gerekir. Bunun için genellikle dikkatli bir şekilde kendinde bir duruşla beden egzersizi (yirmi ikinci bölüm) ve duygularını gözlemleme, tanımlama ve izin verme yeteneği (on üçüncü bölüm) gerekir. Ayrıca bilişlerini bilinçli olarak gözleyebilme yeteneğine de ihtiyaçları vardır (onuncu bölüm). Düşüncelerine ve duygularına erişip onları gözlemleyebildiklerinde, önlerine yepyeni bir kendini fark etme dünyası açılır: Bilinçli bir şekilde neyi sevip neyi sevmediklerini, neyi isteyip istemediklerini ve meseleler hakkında gerçekten nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini fark etmeye başlayabilirler.

Aktivite gözlemleme kâğıtları (on beşinci bölüm) ve kendinde bir duruşla takdir becerileri de (yirmi yedinci bölüm) önemlidir: İlki, danışanın neyi sevdiği ve istediği hakkında daha fazla bilgi edinmesine; ikincisi ise yaşamın anlamlı ve zevk veren yönlerini takdir etmesine yardımcı olur. Eğer danışanın, neyi sevdiği ya da istediği hakkında hiç fikri yoksa, keyifli aktiviteler (on altıncı bölüm) ve kendini yatıştırıcı uygulamalar (yirmi üçüncü bölüm) planlamak genellikle yararlıdır.

Ayrıca, genellikle girişkenlik becerilerini; özellikle hayır deme, istekte bulunma ve sınır koymayı (yirmi sekizinci bölüm) öğrenmek gerekir. Sonuçta, kendi hakkınız ile ilgili hiçbir fikriniz yoksa veya sürekli başkalarının ihtiyaçlarını karşılamakla meşgulseniz, kendiniz için ne istediğiniz veya neye ihtiyacınız olduğunu bilmeniz zordur.

Yukarıdakilerin hepsini yaptıktan sonra, genellikle daha derinlerdeki değerlere ulaşabiliriz. Böylece danışan hayatta neyi temsil etmek istediğine, kendisi için neyin gerçekten önemli olduğuna, kendisine ve başkalarına nasıl muamele etmek istediğine dair bir anlayış geliştirdikçe, benlik kavramlarını daha ayrıntılı hale getirebilir.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri, http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz kaynaklar" kısmından indirin. Yirmi birinci bölümde; a) "Aşkın Benlik" egzersizi için bir metin ve ses kaydı, b) herhangi bir kendindelik pratiğine eklenebilecek, bağlamsal benliği geliştirmeye yönelik talimatlar, c) "Satranç Tahtası" metaforu için bir senaryo ve animasyon, d) "İyi Ben / Kötü Ben" egzersizi için bir metin bulacaksınız.

Ana Fikir

Bağlamsal benlik (gözlemleyen benlik) ile yaşantısal çalışma, benlik kavramından ayrışmayı kolaylaştırır. Böylece kendinden referanslı yargılar ve anlatılar tarafından tanımlanmayan veya sınırlandırılmayan daha esnek bir benlik duygusuna erişilebilir. Aynı zamanda aşkınlığı, yani kişinin travma öyküsünü aşıp onun üzerinde yükselme hissini de kolaylaştırır: Tüm bunların yanı sıra benlik çalışması formel olarak travmatik anılara maruz bırakma için zemin hazırlar. Danışanlar; düşünce, duygu ve anılarını "bir belgesel" olarak görebildiklerinde ve bu gözlemin onlara zarar vermediğini anladıklarında böylesi zorlu işler yapmaya daha gönüllü olurlar.

22. BÖLÜM

Beden ile Çalışma

İnsanlar bedenleriyle bağlarını kopardığında genellikle keyifsiz bir cansızlık hissi deneyimlerler. Bu deneyimi; hissizlik, anlamsızlık, boşluk, umudunu kaybetmiş hissetmek; boş bir kabuk, bir cehennem, bir zombi şeklinde canlılığın tam tersi bir durum olarak tanımlarlar.

"Canlılık" kelimesi "yaşam" anlamındaki Latince *vita* kelimesinden gelir. Bu kelime; yaşam gücü, enerji, güdü ve tutkuya, yani dünyayı tamamen canlı hissederek yaşamaya ve yaşama katılmaya atıfta bulunur. Bedenlerimiz bizi hayatta tutar ve duygularımız bize yaşadığımızı hatırlatır: Doğal olarak onlardan koptuğumuz zaman canlılık duygumuz kaybolur. TOACT'taki ana amaçlardan biri danışanların bu canlılığı geri kazanmalarına yardımcı olmaktır ve bedenle bağlantı kurmak (somatik farkındalık ve içsel (introseptif) maruz bırakmayı içerir.) bu amaca ulaşmada esastır.

Bedenle Neden Bağlantı Kurmalı?

Klinisyenlere süpervizyon verirken sık sık karşılaştığım bir sorun var. Terapistler genellikle travma hakkında çok şey okuduğundan ve faydaları hakkında bilgi sahibi olduğundan, doğal olarak danışanları bedenleriyle kendinde bir duruşla bağlantı kurmaya teşvik ederler. Sorun şu ki, çoğu danışan bu bilgiye sahip *değildir*. Dolayısıyla bu uygulamaları anlamsız, tuhaf veya "daha fazla terapi saçmalığı" olarak karşılarlar. Ayrıca vücutlarıyla bağlantı kurmanın onları kaçınmaya çalıştıkları deneyimlerle -yani hoş olmayan his, duygu veya anılarla- temas ettireceğinden korkarlar. Bu iki sebep nedeniyle danışanlar genellikle bu çalışmayı yapma konusunda isteksiz davranırlar.

Bu nedenle, vücutlarıyla bağlantı kurmanın danışanın terapi hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olacağını net bir şekilde anlatmamız gerekiyor. Bunu atlarsak veya beceriksizce yaparsak, kafa karışıklığı veya direnç ortaya çıkması olasıdır. "Duygular, vücudumuzdaki kaslardan ve organlardan gelen ve beyne doğru giden sinir sinyalleri tarafından üretilir. Bu nedenle; öfke, korku veya sevgi gibi bir duyguyu gerçekten yoğun bir şekilde *hissettiğimizde*, bunu vücudumuzda hissederiz. Yani vücudunuzdan ne kadar çok koparsanız, duygularınızın ve hislerinizin o kadar az farkında olursunuz." Bunu bir örnekle detaylandırırız (örneğin; kalbin hızlı çarpması, göğüs sıkışması ve endişeden midenin kasılması gibi) ve daha sonra aşağıdaki dokuz noktadan hangisi danışanın terapi hedefleriyle açıkça uyumluysa oradan devam ederiz.

1. Canlılık

Danışanlar ölü, cansız, uyuşmuş, boş, kapalı hissetmekten şikâyet edebilir ve hatta kendini kesmek veya "bir şey hissetmek" için uyarıcı almak gibi kendine zarar veren davranışlara yönelebilir. O zaman şöyle söyleyebiliriz: "Vücudunuzla yeniden bağlantı kurmayı öğrenmenin en büyük faydalarından biri, zamanla size bir canlılık, hayata geri dönme hissi vermesi ve sizi tamamen insan gibi hissettirmesidir."

2. Eğlence ve Zevk

Şöyle açıklayabiliriz: "Bedeninizden kopmak acı verici duygulardan kaçmanıza yardımcı olabilir ama aynı zamanda sizi sevinç ve mutluk gibi memnuniyet veren duygu ve hislerden de koparır. Bu yüzden bedeninizle yeniden bağlantı kurmayı öğrenmek; duygu ve hislerinize tamamıyla ulaşmanızı sağlayacaktır; acı verici olana da keyifli olana da. Bu bağın kurulması, zevk, sevgi ve neşenin yanı sıra üzüntü, öfke ve endişeyi deneyimlemenizi de sağlayacaktır."

3. Eylemleriniz Üzerinde Kontrol

Şöyle açıklayabiliriz: "Duygularınızın ne kadar az farkında olursanız, eylemleriniz üzerinde de o kadar az kontrolünüz olur; yani ne söylediğiniz ne yaptığınız ve nasıl tepki verdiğiniz üzerinde. Duyguların farkında değilsek, bizi ipteki bir kukla gibi oynatırlar". Bunu açıklığa kavuşturmak için, Sınıftaki Çocuklar metaforunu sunabiliriz (Harris, 2015).

Sınıftaki Çocuklar

Terapist: Çocukken öğretmeninizin sınıftan çıktığı zamanları hatırlıyor musunuz? Ne oluyordu? Kıyamet kopuyordu, değil mi? Eh, duygularımızla da aynı böyle oluyor. Farkındalığımız öğretmen gibidir ve duygularımız çocuklar gibidir. Eğer duygularımızın farkında değilsek harekete geçerler, tahrip ederler, yabanileşirler. Duygularımızın ne kadar az farkında olursak, eylemlerimizi o kadar çok kontrol ederler, bizi ipteki bir kukla gibi oynatırlar ve bizi kolayca sorunlu davranış kalıplarına çekerler. Öğretmen sınıfa döndüğü zaman, çocuklar hemen susuverir. Duygularımıza farkındalık getirdiğimizde de aynı şey olur: Etkilerini ve bizi oynatma güçlerini kaybederler. Hâlâ oradadırlar ama bizi kontrol edemezler.

4. Bilge Seçimler, İyi Kararlar

Şöyle açıklayabiliriz: "Etkili karar vermek için ve hayatta bilge seçimler yapmak için genellikle duygularımıza ve hislerimize ulaşmaya ihtiyacımız vardır. Ancak vücudumuzdan ne kadar çok koparsak vücudumuza erişimimiz o kadar az olur. Bunun sonucu olarak akıllıca olmayan seçimler veya kararlar verme olasılığımız o kadar artar."

5. Sezgi, Güven, Güvenlik

Danışanlarla, sezginin, duygularımıza erişmeye büyük ölçüde nasıl bağlı olduğunu keşfedebiliriz: "Birine güvenip güvenemeyeceğiniz hakkındaki, şu 'içimde bir his var'ı düşünün." diyebiliriz. Vücudumuza uyum sağlamazsak sezgilerimize erişemeyiz. Ve daha da önemlisi, vücudunuzdaki hisler genellikle bilinçli olarak zihninizin algılamadığı tehditlere ve tehlikelere karşı sizi uyarır. Dolayısıyla bu bilgilere erişemezseniz, farkında olmadan kendinizi riske atabilirsiniz". Bunu açıkça ve tekrar tekrar tehlikeli durumlara düşmek veya güvenilmez insanlarla ilişkiler kurmak gibi ilgili danışanın sorunlarıyla ilişkilendiririz.

6. Kendi Bedeninizde Güvenlik

Şöyle açıklayabiliriz: "Kendi bedeninizde güvende hissetmek istiyorsanız, onu incelemeye ve 'oradaki' zor duygularla başa çıkmanın daha iyi yollarını keşfetmeye başlamalısınız. Bunu yapmaktan kaçındığınız sürece, kendi bedeninizde asla güvende hissetmeyeceksiniz: Bedeniniz, ne pahasına olursa olsun kaçmak istediğiniz canavarlarla dolu karanlık bir mağara gibi olacak."

7. Hayattaki Başarı

Şöyle açıklayabiliriz: "Psikologların 'duygusal zekâ' dediği şeyle hayatta başarılı olmak arasında doğrudan bir ilişki vardır. Duygusal zekâ temelde duygularınızın farkında olmak, onların davranışlarınızı nasıl etkilediğini fark etmek ve onlarla daha etkili bir şekilde nasıl başa çıkacağınızı öğrenmektir. Araştırmalar, duygusal zekânız ne kadar yüksekse ebeveynlikte, eşlikte, işte veya eğlencede, yani yaşamın hemen her alanında daha başarılı olma olasılığınızın da o kadar yüksek olduğunu gösteriyor. Ve muhtemelen duygusal zekânızı geliştirmenin en hızlı yolu bedeninize uyum sağlamayı ve duygularınıza erişmeyi öğrenmektir."

8. İlişkiler

Şöyle açıklayabiliriz: "Diğer insanlarla güçlü, sağlıklı ilişkiler kurmak istiyorsak -bu bir eş, arkadaş, çocuk, aile vb. olsun- tüm duygularımıza tam erişimimiz yoksa büyük bir dezavantaja sahip oluruz. Çünkü iyi ilişkiler kurmak duygusal zekâ gerektirir. Bu sadece kendi duygularımız açısından değil, aynı zamanda başkalarının duygularını anlayabilmek ve onlarla başa çıkabilmek için de önemlidir."

Bu noktayı şu metaforla somutlaştırabiliriz: "Televizyonda filmin bir bölümünü sessiz olarak izlediniz mi hiç? Hiç doyurucu olmaz. Görüntüler harika olabilir, ama müzik ya da diyalog ya da ses efektleri olmadan deneyimin çoğunu kaybedersiniz. Eğer dikkatlice izlerseniz, bir dereceye kadar hâlâ neler olup bittiğini takip edebilirsiniz, ama olan biteni yanlış anlamak kolay olur. Duygularımızdan kopukken başkalarıyla etkileşime geçtiğimizde de böyle oluyor. Onların ne istediklerini ya da ne istemediklerini; niyetlerini, duygularını kolayca yanlış okuyabilir ve davranışları*mızın* onları nasıl etkilediğini atlayabiliriz." Daha sonra bu metaforu danışanın kişilerarası sorunlarıyla ilgili örneklerle ilişkilendiririz.

9. Aşk ve Yakınlık

Bu son nokta, ilişki sorunları olan birçok danışan için geçerli olacaktır: "Sevgi dolu, şefkatli bir ilişki içindeyseniz, o, gerçek sevgi dolu iletişim ve samimiyet anları genellikle hoş duygulara yol açar. Ama eğer bedeninizden kopuksanız, onlardan zevk almazsınız. Bunun yerine uyuşmuş veya boş hissedersiniz. Bu da yakınlığı ve iletişimi tatsız hale getirir ve bu da kopukluk hissini ve yalnızlığı besler. Daha sonra, rahatsız edici bulduğunuz için genellikle samimiyetten aktif olarak kaçınırsınız. Yani acıdan kaçarken sevgiden de kaçmış olursunuz." diyebiliriz.

Bedenle bağlantı kurmak için sunduğumuz mantık, danışanların benzersiz durumlarına bağlı olarak kişiden kişiye değişecektir. Ancak yukarıdaki noktalardan en azından bazıları çoğu danışan için geçerli olacaktır. Temel nokta, bunu her zaman açıkça ve doğrudan danışanın terapi hedefleriyle ilişkilendirmektir.

Bedene Uyum

TOACT'ta, danışanların somatik farkındalık geliştirmelerine (bedenle dikkatli bir şekilde uyum sağlama yeteneği) daha ilk andan itibaren yardımcı oluruz. Bu, çapa atmanın hem Onaylama hem de bedene Geri Dönme aşamalarıyla başlar ve kabul, kendine şefkat ve içsel (introseptif) maruz bırakma yoluyla daha da gelişir.

Danışanların bedenlerine uyum sağlamasına ve bedenleriyle bağ kurmasına yardımcı olmanın dört ana yolu vardır:

- Kendindelikle hareket ve esneme
- Kendindelikle beden taraması
- Duruşun kendindeliği
- Kendindelikle dokunma

Bu yöntemleri tartışmadan önce, aşamalı maruz bırakma hakkında bir hatırlatma: Danışanların öncelikle bedenin "güvenli bölgelerine" ve bu bölgelerdeki "güvenli duyumlara" uyum sağlamasına yardımcı olun. Ardından danışan istekliyse, maruz bırakma hiyerarşisini daha zorlu alanlara ve duyumlara taşımasına yardımcı olun. Zor bilişler, duygular ve duyumlar ortaya çıktıkça, danışanların çapa atma, ayrışma, kabul ve kendine şefkat becerilerini kullanarak esneklik pencereleri içinde kalmalarına yardımcı olun.

Kendindelikle Hareket ve Esneme

Danışanları, seansta hareket etmeye ve esnemeye odaklayan kısa kendindelik egzersizleri yapmaya teşvik edebiliriz. Çapa atmanın bedene geri dönme aşaması zaten bunu biraz içeriyor, ancak bunu daha da genişletebiliriz:

Terapist: Şimdi bu gerginliği tutun... ona uyum sağlayın... ve bunun nasıl bir şey olduğunu fark edin... daha önce hiç böyle bir şeyle karşılaşmamış bir çocukmuşsunuz gibi esneme hissini merakla fark edin... Hislerin en güçlü olduğunu hissettiğiniz yer neresi?... Herhangi bir şekilde değişiyorlar mı?... Herhangi bir karıncalanma, nabız atışı, titreşim fark ediyor musunuz?... Sıcaklıkta herhangi bir artış fark ediyor musunuz?... Ve bu esnemenin çevresinde neler olduğunu fark edebiliyor musunuz?... Ve kendine zarar vermemeye dikkat ederek biraz daha esnemek istiyor musunuz? İşte bu! Ve açılma hissini fark edin... Kasların uzadığını fark edin... Duyguların değiştiğini fark edin...

Ek olarak danışanları yoga ve tai chi gibi hareket ve duruşa odaklanan Doğu Kendindeliğine dayalı uygulamaları denemeye cesaretlendirebiliriz. Ya da özellikle esneme içeren spor aktiviteleri yaparken bedenlerine dikkatle uyum sağlamaya teşvik edebiliriz. Danışanlar çeşitli kaslarda gerginlik veya düğümlenme veya sertleşme fark ettiklerinde, onları seansta bu alanları dikkatli bir şekilde esnetmeye (veya masaj yapmaya) teşvik edebiliriz.

Pratik Öneri

On üçüncü bölümde, kabulün "koşum takmak" denen bir yönünden bahsetmiştim: Bir duygunun enerjisini aktif olarak kullanmak, onu amaçlı bir faaliyete kanalize etmek. Danışanlar çok endişeli olduklarında sallanmaya veya titremeye başlayabilirler veya huzursuz ve kıpır kıpır olabilirler. Bu yanıtı savaş ya da kaç tepkisinin yan ürünü olarak açıklayabiliriz: "Bu, sizin sinir sisteminiz, vücudunuzu harekete hazırlıyor." Ve sonra onları bu enerjiyi fiziksel harekete kanalize etmeye davet edebiliriz.

Zinde ve sağlıklı bir danışanı (kronik ağrı, fiziksel yaralanma veya aktiviteyi sınırlayan diğer faktörler olmayan) yerinde koşmaya veya çömelmeye teşvik edebiliriz. Ve üst vücut hareketi için; kolları etrafında sallamak veya kolları kaldırmak ve elleri başın üstünde çırpmak, hatta (zinde, güçlü insanlar için) şınav çekmek önerilebilir. Danışanı, "tüm bu bastırılmış enerjiyi harcama" hissine sahip olana kadar dikkatli bir şekilde bunu yapmaya cesaretlendiririz. Bu genellikle birkaç dakika sürer ve hem kaygının kabul edilmesini hem de sallanma ve titremenin hızla azalmasını sağlar. Egzersiz durduğunda, danışan tipik olarak daha sakindir ve sallanma ve titremeleri önemli ölçüde azalır veya durur.

Kendindelikle Beden Taraması

Kendindelikle beden taramaları kendi kendini oldukça açıklayıcıdır. Vücudun bazı kısımlarını (veya tamamını) taramayı, fiziksel duyumlara kendindelikle uyum sağlamayı, onları kabul etmeyi ve orada kalmalarına izin vermeyi içerir. Herhangi bir farkındalık uygulaması gibi, vücut taramaları da otuz saniye ile otuz dakika arasında herhangi bir sürede büyük ölçüde değişebilir. Herhangi bir kendindelik uygulaması gibi, beden taramaları da otuz saniyeden otuz dakikaya kadar sürebilecek şekilde değiştirilebilir. Genel olarak üç ila dört dakikalık daha kısa egzersizlerle başlamak ve zaman içinde süreyi uzatmak en iyisidir Daha sonra danışanları bu alıştırmaları evde metinler veya ses kayıtları ile uygulamaya teşvik edebiliriz. (Ardından, oturumları çapa atmak yerine kısa bir beden taramasıyla başlatmayı tercih edebiliriz.).

Hızlı bir uyarı: Travmaya duyarlı kendindelik hakkında daha önceki tartışmaları hatırlayarak, her bir danışanın uzun bir süre boyunca gözleri kapalı şekilde hareketsiz durmaya nasıl tepki verebileceğini önceden düşünün. Bu, birçok danışana iyi gelebilir ama hepsine değil. Bu nedenle, güvenli yoldan gitmek için, Progresif Kas Kendindeliği (Progressive muscle mindfulness-PMM) gibi bol miktarda hareket içeren, gözleri açık taramalarla başlamak isteyebilirsiniz. Bu, Progresif Kas Gevşetme (PGR) ile pek çok benzerliğe sahiptir, ancak aralarında büyük bir fark vardır. PGR'nin birincil amacı rahatlamaktır. Buna rağmen PMM'de gevşeme vurgusu yoktur, "rahatla" kelimesinden bir kez bile söz edilmez. PMM'de vurgu tamamen bedeninizdeki hisleri fark etmek ve *oldukları gibi kalmalarına izin vermek* üzerinedir.

Örneğin PGR'de tipik bir talimat şöyledir:

Terapist: Ayaklarınızı fark edin. Ayak parmaklarını ve ayak kemerinizi kıvırarak kaslarınızı gerin. Gerginliği orada tutun ve nasıl hissettirdiğini fark edin. (Beş saniye dur.) Ve şimdi rahatlayın. Gerginliği bırakın... yeni rahatlama hissini fark edin.

Tersine, PMM'de talimat ise:

Terapist: Ayaklarınızı fark edin. Ayak parmaklarını ve ayak kemerlerinizi kıvırarak kaslarınızı gerin. Gerginliği orada tutun ve bunun yarattığı hislere dikkat edin... ayaklarınızın üstünde ve altında...

ve ayak parmaklarınızda. (Beş saniye dur.) Ve şimdi, bakalım yavaş bir şekilde, bu gerilimi azaltabilecek misininiz... ve bunu yaparken ayaklarınızdaki hislere ne olduğuna dikkat edin... onları değiştirmeye çalışmadan, oldukları gibi kalmalarına izin verin... ve eğer değişirlerse, sadece ortaya çıkan değişikliği fark etmek yeterli.

Başka bir deyişle, PMM, kasları gererken ve kasarken bedeninizi baştan ayağa dikkatli bir şekilde taramak anlamına gelir, fakat bu sırada *gevşeme girişiminde bulunulmaz* (bu genellikle bir yan etki olarak ortaya çıkar.) Ekstra İçeriklerde danışanlarla paylaşabileceğiniz bir komut dosyası bulabilirsiniz.

Pratik Öneri

Kolayca disosiye olma eğiliminde olan, özellikle "donup kalan" danışanları oturarak veya uzanarak değil ayakta PMM yapmaya teşvik edin.

Duruşun Kendindeliği

Beden duruşuyla kendindelik çalışmanın birçok yolu vardır. Örneğin danışanları bedenlerini nasıl tuttuklarını fark etmeye ve bunun nasıl hissettirdiğini keşfetmeye teşvik edebiliriz ya da duruşlarının gönderdiği sinyaller hakkında onlara geri bildirim verebiliriz. Ayrıca danışanları farklı duruşlar ve pozisyonlar denemeye ve bunun (onlar ve bizim üzerimizde) ne gibi etkileri olduğunu keşfetmeye davet edebiliriz. Bu önemli konuyu burada ele alacak yerimiz yok, ancak Ekstra İçeriklere bu konuyla ilgili tam bir bölüm ekledim.

Kendindelikle Dokunma

Kendindelikle dokunma, bedenle yeniden bağlantı kurmanın güçlü bir yoludur. Başlangıçta danışanlar giysilerin üzerinden vücudun "güvenli" kısımlarına dokunabilir, hafif vurabilir, okşayabilir veya masaj yapabilir. ("Güvenli" derken danışanın henüz hazır olmadığı veya yüzleşmeye istekli olmadığı duyguları, bilişleri, anıları veya duyumları tetikleme olasılığının düşük olmasını kastediyorum.) Örneğin cinsel travma öyküsü olan danışanlar için vücudun cinsel bölgelerinin "güvenli" olması pek olası değildir. Aslında bu, kişiden kişiye değişir. Bu nedenle yaptığımız işi her zaman kişiselleştirmemiz gerekir.

Bununla beraber genellikle kollar, önkollar, omuzlar ya da boyun başlamak için iyi yerlerdir.

Bazı danışanlar, parmaklarını kaslara batırarak ve sertçe iterek, sıkı bir derin doku masajı ile başlamayı tercih edebilir. Diğerleri daha yumuşak şekilde kendi kendine masajı tercih edebilir. Bazı danışanlar ise bu alanlara dokunmayı veya hafifçe okşamayı tercih edebilir. Bu, kişiden kişiye değişir, dolayısıyla her zaman danışana neyi tercih ettiğini sormak gerekir. Neyin en iyi olduğunu bildiğimizi varsaymak yerine danışanları çeşitli seçenekleri denemeye davet ederiz.

Seansta ilk olarak, yaklaşık beş dakika boyunca biz danışanı duyumlara uyum sağlamaya teşvik ederken danışan "kıyafetlerinin üzerinden" vücudunun "güvenli" alanlarına dokunur.

Daha sonra danışan bu çalışmaya evde devam etmek için bir maruz bırakma hiyerarşisi oluşturabilir. Bu, (muhtemelen çoğu insan için) artan zorluk sırasına göre aşağıda listelenenlerin bir kısmını veya tamamını denemeyi içerebilir:

- Kendi kendine, bedenin "güvenli" kısımlarına giysilerin üstünden dokunma
- Kendi kendine dokunma, çıplak cilt, bedenin "güvenli" kısımları
- Kendi kendine dokunma, giysilerin üzerinden, genellikle kaçınılan alanlara doğru aşamalı olarak
- Kendi kendine dokunma, çıplak cilt, genellikle kaçınılan alanlara doğru aşamalı olarak

Danışan destekleyici bir partnerle ilişki içindeyse ve fiziksel ilişkiyi artırmak istiyorsa, o zaman onları, özellikle yirminci bölümde tartışıldığı gibi yapılandırılmış duyumsal odaklanma alıştırmaları aracılığıyla hem partnerlerine hem kendilerine dokunmanın farklı yollarını denemeye teşvik ederiz.

Ev Ödevi

Danışanları ev ödevi için bu uygulamaların herhangi birini veya tümünü yapmaya teşvik edebiliriz. Uzun süredir duygusal olarak uyuşmuş ve bedenlerinden

derinden kopmuş danışanlar için sabırlı olmak çok önemlidir. Bazı danışanlar bedenlerine ve duygularına uyum sağlamayı ve onlarla yeniden bağlantı kurmayı hızla öğrenseler de bazıları için ilerleme yavaştır, bolca kendine şefkat gereklidir.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından indirin. Yirmi ikinci bölümde; a) geleneksel vücut taraması için bir komut dosyası, b) duruşla çalışma üzerine bir e-kitabın bağlantısı ve c) progresif kas kendindeliği için bir komut dosyası bulacaksınız.

Ana Fikir

Bedenle dikkatli bir şekilde çalışmak, TOACT'ın önemli ve merkezî bir yönüdür. Ayrıca kabul, kendine şefkat, çapa atma ve içsel maruz bırakmanın da özüdür. Kendindelikle Hareket ve Esneme, Kendindelikle Beden Tarama, Duruşun Kendindeliği ve Kendindelikle Dokunmayı kullanarak genellikle beden çalışmasında daha ileri gideriz. Bununla birlikte, her zaman somatik kendindeliği ve faydalarını danışanın terapi hedefleriyle açık bir şekilde ilişkilendirmemiz gerekir; aksi halde kafa karışıklığı veya direnç ortaya çıkabilir.

23. BÖLÜM

Uyku, Kendini Yatıştırma ve Gevşeme

Danışanların çoğu sağlıklı uyku rutinleri oluşturmak, sıkıntılı olduklarında kendilerini sakinleştirmek ve gergin olduklarında kendilerini yatıştırmak için gerekli becerilerden yoksundur. Bu bölümün odak noktası olan bu temel yaşam becerilerini geliştirmek, kararlı eylemin önemli bir parçasıdır.

Uyku

Uykusuzluk, travmada son derece yaygın bir sorundur. Düzensiz uyku; sinirlilik, kaygı, depresyon, gündüz uyku hali, iş performansının bozulması, düşük enerji gibi sıkıntıların artmasına neden olabilir. Danışanlar kâbus görme korkusuyla ya da huzursuz bir geceden kaçınmak için dönüp durdukları bir yatağa gitmeye isteksiz olabilirler. Birçoğu daha kaliteli bir uyku deneyimlemek için uyuşturucuya, alkole veya reçeteli ilaçlara başvurur ama bu genellikle sorunu uzun vadede daha da kötüleştirir.

Dolayısıyla, danışanlarımızın uyku kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olabilirsek, bunun diğer klinik konularda da olumlu etkileri olacaktır. Ekstra İçeriklerde, "Uyku Hijyeni" hakkında ana bileşenleri kapsayan bir danışan broşürü bulacaksınız:

- Uyarıcıları kısıtlamak
- Düzenli uyku saatlerini belirleyip bunu sürdürmek
- Yatmadan önce gevşeme ritüelleri uygulamak

- Yatak odasında ışık ve gürültünün engellenmesi
- Gün içinde egzersiz yapmak
- Yatmadan önce mavi ışığa maruz kalmayı en aza indirmek (ör. telefonlar, bilgisayar ve TV'lerden gelen)
- Yatakta aktiviteyi dört şeyle sınırlamak: Seks, uyku, kendindelik ve rahatlama

Doğal olarak, uyku rutinlerini ayarlarken, on altıncı bölümde ele aldığımız tüm KaRDEŞ engeller ortaya çıkma eğilimindedir. Yatakta kendindelik egzersizleri yapmanın amacı hakkında da net olmamız gerekir: Örneğin; Akıntıdaki Yapraklar, Kendindelikle Nefes, Nazik Eller, Beden Tarama gibi.

Terapist: Kendinizi uyutmayı hiç denediniz mi? Ve ne oldu? Kendinizi uyumaya ne kadar çok zorlarsanız, o kadar az etkili oldu değil mi? Dolayısıyla burada bu tuzağa düşmemek çok önemlidir. Yataktaysanız ve uyumuyorsanız, kendinizi uyutmaya çalışmak işe yaramayacaktır. Buradaki amaç bunun yerine, bu zamanı etkili bir şekilde kullanmaktır. Kıpırdanmak, dönmek ve endişelenmek yerine, üzerinde çalıştığımız bu becerileri uygulayabilirsiniz. Bu şekilde, diğer birçok problemde size gerçekten yardımcı olacak faydalı beceriler öğrenebilirsiniz. Ve iyi haber şu ki, bu uygulamalar -tabii ki uyku kadar değil ama- bütünüyle kıpırdanmaktan, dönmekten, stresten, endişe etmekten ve benzeri şeylerden daha çok dinlendirici ve iyileştiricidir. Ve hepsinden öte, genellikle ortaya çıkan ekstra bir bonus vardır: Bu uygulamaları yatakta yaptığınızda, çoğu zaman bir süre sonra uykuya dalarsınız. Uyuyabilirseniz uykunun tadını çıkarabilirsiniz. Şayet uyuyamazsanız da en azından diğer faydaları elde edersiniz.

Kâbuslar, travma öyküsü olan danışanlar için yaygın bir sorundur. İmgelem Prova Terapisi (Orijinali: Imagery Rehearsal Therapy IRT.) kâbusların sıklığını ve yoğunluğunu azaltmak için uygulanan bilişsel davranışçı bir terapidir. Terapist ilk önce kâbusların içeriği, sıklığı ve duygusal yoğunluğu hakkında ayrıntıları toplar, ardından danışanın, kâbusların ayrıntılarını değiştirerek "yeniden yazmasına" yardımcı olur. Böylece kâbusların tehdit ediciliği azalır. Danışan,

yeniden yazılan kâbusları zihinsel olarak önce seansta, ardından evde her gün tekrar eder. Birkaç hafta içinde kâbusların sıklığı ve yoğunluğu genellikle düşer ya da sorunsuz rüyalar haline gelirler. İmgelem prova terapisi (IRT), TOACT ile güzel bir uyum içindedir. Daha fazla bilgi için Ekstra İçeriklere bakınız.

Kendini Yatıştırma

Yatıştırmak; sakinleştirmek, teselli etmek veya acının dinmesi anlamına gelir. Kendini yatıştırma ise, başkalarından beklemek yerine bunu kişinin kendisi için yapmayı öğrenmesini içerir ve tahmin ettiğiniz gibi kendine şefkatle önemli ölçüde örtüşür.

Birçok modelde kendini yatıştırma stratejileri kaçınmaya dayalıdır: Acıyı azaltmayı veya ortadan kaldırmayı veya dikkatinizi ondan uzaklaştırmayı vurgularlar. "Rahatlatma (*relief*)" kelimesi Latince "yükseltmek veya hafifletmek" anlamına gelen *relevare* kelimesinden türemiştir. Acı bir yüktür ve doğal olarak ondan kurtulmak için uğraşırız; "yükü hafifletmek" isteriz. Birçok insan acıdan kurtulmanın onu ortadan kaldırmak, ondan kaçmak veya dikkat dağıtmak anlamına geldiğini varsayar. Ama kendindelik temelli yaklaşımlar, radikal olarak farklı bir acıyı dindirme yaklaşımı sunar; bu, acıyla mücadeleyi bırakarak ona alan açmak ve kendinize şefkatle davranmakla ilgilidir.

Kısaca, TOACT stili kendini yatıştırma, acıdan kaçınma ya da kurtulmayı amaçlamaz. Bunun yerine; a) önce acıyı kabul etmeyi ve kendinize nazik ve şefkatli bir şekilde davranmayı ve b) daha sonra sakinleştirici, teselli edici kararlı eylemlere dâhil olarak kendinizi sakinleştirmeyi ve yatıştırmayı sağlamayı amaçlar.

Kaçınma Temelli Kendini Yatıştırma Kötü müdür?

Kaçınma temelli kendini yatıştırmanın (birincil amacı acıyı azaltmak, kaçınmak veya dikkati dağıtmak olan aktiviteler yapmak gibi) "yanlış" ya da "kötü" hiçbir yanı yoktur. Şüphesiz, bu tür faaliyetler faydalı olabilir. Unutmayın, TOACT yaşantısal kaçınmayı sadece çok aşırı, katı veya uygunsuz olup sorunlu hale geldiğinde, başka bir deyişle zengin ve dolu bir yaşamı engellemeye başladığında hedefe koyar.

Bununla birlikte, eğer kendini yatıştırmanın *birincil amacı* acıyı azaltmak, önlemek veya acıdan kurtulmaksa, bunun işe yaramayacağı zamanlar vardır. Dolayısıyla bu açıdan bakıldığında, kabul temelli kendini yatıştırma daha iyidir, çünkü acıyı azaltsa da azaltmasa da bunu uygulayabiliriz. (Tabii ki acı; kabul ve kendine şefkatin bir yan etkisi olarak genellikle önemli ölçüde azalır. Amaç bu değildir fakat gerçekleştiği zaman takdir edilen güzel bir bonustur.)

Kaçınma Temelli Kendini Yatıştırma Ne Zaman Sorunludur?

Kendine zarar verici birçok yaşantısal kaçınma eylemi; uygunsuz veya aşırı uyuşturucu ve alkol kullanımı, aşırı yeme, kumar ve hatta (belirli bağlamlarda) kendine zarar verme dâhil kendini yatıştırmaya yönelik kaçınma temelli girişimler olarak görülebilir. Doğal olarak, bu davranışların adaptasyonu kolaylaştıran işlevlerine değer veririz: "Bu şeyler geçmişte size yardımcı oldu. Onlar olan tüm kötü şeyleri atlatmanıza ve bu acı verici duygularla başa çıkmanıza yardımcı olmaları açısından iyi stratejilerdi." Sonra onları kullanmaya devam etmenin maliyetlerini şefkatle vurgularız ve danışan bu davranışları işe yaramaz olarak gördüğünde bunlara alternatif davranışlar araştırırız.

Kendini Yatıştırma Aktiviteleri

Soothe (*yatıştırmak*), eski İngilizce *sooth* kelimesinden türetilmiştir; *hakikat* veya *gerçeklik* anlamına gelir. Kendini yatıştırmanın ilk adımı, şu anda hayatın acı verici olduğu ve sizin incindiğiniz hakikatini ya da gerçekliğini kabul etmektir. Bir sonraki adım, tercih ettiğiniz herhangi bir tekniği kullanmayı kabul etmektir. Üçüncü adım ise, duygusal acıyı kabul edip kendini yatıştırıcı bir aktiviteye başlamaktır.

Kendindelik temelli herhangi bir aktivite (özellikle beş duyuya odaklananlar) bu amaca hizmet edebilir. Temel olarak, danışanlara neye bakmayı, dokunmayı, neyi dinlemeyi, koklamayı, tatmayı, yemeyi veya içmeyi, nasıl dokunulmayı ve hangi fiziksel hareketi yapmayı dinginleştici veya sakinleşirici bulduklarını sorarız. Buradaki amaç, şimdiki an deneyiminin bu yönlerine odaklanmak, bunlarla meşgul olmak ve aktif olarak tadını çıkarmaktır:

> *Görme*: Görme açısından danışanlara, "Neye bakmayı teselli edici, sakinleştirici veya yatıştırıcı buluyorsunuz?" diye sorabiliriz. Filmleri,

tabloları, heykelleri, mimariyi, modayı, gökyüzünü ve hava durumunu, hayvanları, bitkileri, "harika dış mekânları", tiyatroyu, dansı ve daha fazlasını düşünmelerini isteyebiliriz. Ve sonra şunu sorabiliriz, "Görme yeteneğinden yararlanabileceğiniz kendini yatıştırma aktiviteleri neler olabilir? Mesela film izlemek, sanat galerisine gitmek, doğada yürüyüş yapmak?"

Ses: Sesle ilgili olarak, "Neyi dinlemeyi teselli edici, sakinleştirici veya yatıştırıcı buluyorsunuz?" diye sorabiliriz. Müzik türleri, favori şarkılar, doğanın sesleri, belirli insanların sesleri, dua veya ilahiler, dînî ilahiler ve daha fazlası hakkında bilgi alabiliriz. Ve sonra şunu sorabiliriz, "Sesten yararlanarak kendinizi yatıştırmak için hangi aktiviteleri yapabilirsiniz? Örneğin en sevdiğiniz müziği dinlemek, bir koroya katılmak, en sevdiğiniz şarkıları söylemek, dua etmek veya ilahi söylemek olabilir mi?"

Koku: Koku için danışanlarımıza yiyecek, içecek, koku, aroma, tütsü çubukları, parfümler, taze pişmiş ekmek, kavrulmuş kahve, çocuklarının yeni yıkanmış saçlarının kokusu, orman çiçekleri, taze kesilmiş çim ve daha fazlası hakkında soru sorabiliriz. Koku odaklı kendini yatıştırma aktiviteleri tütsü çubuğu yakmayı, hoş kokulu bir el kremi ile masaj yapmayı, banyoya kokulu tuzlar koymayı, ekmek pişirmeyi, doğada yürüyüşe çıkmayı, "gülleri koklamayı" ve daha fazlasını içerebilir.

Tat: Tat için, tüketildiğinde zarar verici olanlar yerine yaşamı zenginleştiren yiyecek ve içecek türlerini keşfedebiliriz. Kendini yatıştırma aktiviteleri, favori bir yiyecek ya da içeceği hızlı ve düşüncesizce tüketmek yerine, yavaşça, kendindelikle ve gerçekten deneyimin tadını çıkararak yemeyi veya içmeyi içerebilir.

Dokunma: Danışanlardan hem kendilerine dokunmayı hem de başkaları tarafından dokunulmayı düşünmelerini isteyebiliriz. Bu, saç taramayı, masajı, bir köpeği veya kediyi okşamayı, sarılmayı ya da kucaklaşmayı ya da sevdiği biriyle sarılıp yatmayı, onların sırtlarını ovuşturmayı veya başlarını okşamayı, parmaklarını çimenlerin arasında gezdirmeyi, kumsalda çıplak ayakla yürümeyi, ılık duş almayı veya sıcak bir banyo yapmayı, masaj yaptırmayı ve daha fazlasını içerebilir.

Fiziksel aktiviteler: Son olarak, danışanlara yoga, meditasyon, dua etme, dans etme, şarkı söyleme, sıcak banyolar, spor yapma, sanat ve el işleri, ahşap işleri, ev onarma, araba ile uğraşma, yazma, okuma, oyunculuk, doğaya çıkma, fiziksel egzersiz, yemek pişirme, müze veya galeri ziyareti veya bahçe işleri gibi fiziksel aktiviteler hakkında sorular sorabiliriz.

Dene, Dâhil Ol, Takdir Et. Yukarıdaki sorular, danışanların kendilerini duyuları üzerinden yatıştırma deneyimine sahip olmadıklarını veya çok az deneyime sahip olduklarını gösteriyorsa, onlardan bir dizi aktiviteyi denemelerini ve bu aktiviteler esnasında neler olduğunu aktif olarak fark etmelerini isteyebiliriz. Bu etkinlikleri gerçekten kendini yatıştırıcı hale getirmenin anahtarı; deneyime tam olarak dâhil olmak, onu aktif olarak takdir etmek ve bunu yaparken de duyguların olduğu gibi kalmasına izin vermektir.

Kaçınma Ortaya Çıktığı Zaman

Tüm iyi niyetimize rağmen birçok danışan, kendini rahatlatma aktivitelerini öncelikle acıdan kaçınmak, kaçmak veya dikkatini dağıtmak için bir kaçınma gündemiyle yap*acaktır*. Bu, a) danışan "İşe yaramıyor." diye şikâyet ettiğinde veya b) acıdan kaçınmak için çok fazla uğraşıp aktiviteye dâhil olmadığında sorunlu hale gelir.

İlk durumda, danışana daima "İşe yaramıyor." ile ne demek istediğini sorun. Genellikle acının azalmadığını veya gitmediğini bildirirler. Bu da egzersizi kaçınmak için kötüye kullandıklarını gösterir. Daha sonra şöyle açıklarız; "Kendini yatıştırma, genellikle acıyı azaltır, ancak her zaman bu olmaz. Kendini yatıştırmak; acınızın ortasında kendinizi desteklemenin, kendinizi teselli etmenin, kendinize karşı nazik olmanın bir yoludur. Acı azalırsa, ki sıklıkla böyle olur, elbette bunun kıymetini bilin, ama lütfen bunu asıl amaç olarak görmeyin. Yoksa yakında hayal kırıklığına uğrayacaksınız."

İkinci durum için yaratıcı umutsuzluğu ve mücadeleyi bırakmayı yeniden gözden geçiririz.

Gevşeme Becerileri

Danışanlar sağlıklı ve yaşamı iyileştiren şekillerde nasıl rahatlayacaklarını bilmiyorlarsa, bu, önemli bir beceri eksikliğidir. Bu nedenle özbakım, özdestek

ve kendini gözetme gibi değerlerin hizmetinde sağlıklı rahatlama becerileri geliştirmelerine yardımcı oluruz. Progresif kas gevşetme (PMR) ya da rehberli imgelemelerden (guided imagery) yavaş nefes almaya veya biyolojik geri bildirime (biofeedback) kadar istediğiniz herhangi bir gevşeme becerisini tanıtabilirsiniz.

Bununla birlikte, birkaç TOACT seansından sonra gevşeme tekniklerini tanıttığımızda, kafa karışıklığı ve karışık mesajlar oluşabilir. Bu nedenle iletişimimizde çok net olmamız gerekiyor. Bunun; a) tüm kendindelik ve kabul becerilerinden tamamen farklı bir amacı olduğunu ve b) yalnızca zorlayıcı ve tehdit edici olmayan durumlarda işe yarayacağını açıklıyoruz. Bu noktada İsviçre Çakısı metaforunu sunmak yararlıdır.

İsviçre Çakısı Metaforu

Terapist: Aslında bu becerinin diğerlerinden farklı bir amacı var. Bunu bir İsviçre çakısının parçası olarak düşünürseniz, diğer beceriler kesme bıçakları gibidir. Oysa bu bir tirbuşon gibidir. Bir amaca hizmet eder ama bu amaç diğerlerinin amacından farklıdır.

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Pekâlâ, diğer tüm becerilerde amaç; düşünce ve duygularınızın olduğu gibi kalmasına izin vermektir. Orada olduklarını kabul edin, açık olun ve onlara yer açın. Bırakın istedikleri zaman gelip gitsinler, onları kontrol etmeye çalışmayın. Ancak gevşeme becerileriyle bunun tam tersini yapıyoruz; sakinlik ve dinginlik hislerini geliştirmek için aktif olarak yola çıkıyoruz. Bu nedenle, bunun sadece zorlayıcı ve tehdit edici olmayan, düşük stresli durumlarda işe yarayacağını bilmek önemlidir. Gerçekten zorlu, tehdit edici, yüksek stresli durumlarda işe yaraması pek olası değildir.

Daha sonra her bir duruma ilişkin örnekler veririz. Ve yine zorlayıcı, tehdit edici ve çetrefilli durumlarda gevşeme tekniklerinin başarısız olmasının neredeyse kesin olduğunu vurgularız. Bu tip durumlarda bunun yerine çapa atmaya, ayrışmaya, kabule ve kendine şefkate güvenilebilir.

Peki ya Dikkat Dağıtma?

Birçok psikolojik terim gibi "dikkat dağıtma" da çeşitli şekillerde anlaşılabilir ancak genellikle yaşantısal kaçınma işlevi gören bir davranış sınıfını ifade eder. Ve duygusal sıkıntıyı azaltmak için dikkati istenmeyen bilişlerden ve duygulardan kasıtlı olarak uzaklaştırmak şeklinde tanımlanabilir.

Esnek bir şekilde "dikkati yönlendirmek", "dikkat dağıtmadan" farklıdır. Şimdiki an ile temas; dikkati istenildiği gibi esnek bir şekilde daraltmayı, genişletmeyi, sürdürmeyi veya değiştirmeyi içerir. Yalnız *birincil amaç yaşantısal kaçınma olduğunda* buna "dikkat dağıtma" deriz.

Ilımlı, esnek ve uygun şekilde kullanıldığında, dikkat dağıtmak işe yarayabilir. (Bunu hepimiz yapıyoruz!) Bununla birlikte, tüm yaşantısal kaçınma biçimlerinde olduğu gibi, dikkat dağıtma da aşırı, esnek olmayan ve uygunsuz bir şekilde kullanıldığında *büyük* bir sorun haline gelir. (Düşünün: Kendinizi duygularınızdan uzaklaştırmaya çalışarak değerli zamanınızın ne kadarını boşa harcadınız? Dikkat dağıtmayı aşırı veya uygunsuz bir şekilde kullanmanın maliyetleri ne oldu?)

Önce duyguları kabul etmek, *sonra* bazı anlamlı değerlere dayalı aktiviteler yapmak ve sonra bu yapılan aktivitelere tam olarak dâhil olmak, dikkati esnek bir şekilde yönlendirmenin bir örneğidir. Ve bu şekilde davranmak, aynı aktiviteyi duyguları kabul *etmeden*, istenmeyen duygulardan uzaklaşmak amacıyla yapmaktan çok daha tatmin edici olacaktır. Bunun nedeni, yaşantısal kaçınmanın paradoksal etkileridir. Örneğin dikkatinizi istenmeyen düşünce ve duygulardan uzaklaştırmaya çalışıyorsanız ve bunlar yeterince azalmıyorsa (ya da geçici olarak gidiyor ama sonra geri geliyorsa) hüsran ve hayal kırıklığı hissetmeniz olasıdır. ("Hâlâ daha iyi hissetmiyorum!") Ya da dikkat dağıtmanın işe yarayıp yaramadığını görmek için duygularınızı kontrol etmeye devam ettiğiniz için yeni aktivitenize tümüyle dâhil olmakta zorlanırsınız. Tabii ki bunlar her zaman olmaz, ancak danışanın kaçmaya çalıştığı duygusal acı ne kadar yoğun olursa bunun gerçekleşme olasılığı da o kadar artar.

Eğer danışanlara dikkat dağıtma becerileri öğretmek istiyorsanız, tüm bunları anlattıktan sonra yapabilirsiniz. Onlara, bu beceriyi, değerlerin (özbakım gibi) hizmetinde olacak şekilde öğretirseniz, bunu "kararlı eylem" bayrağı altında değerlendirebilirler. Ancak bu yola girmeden önce göz önünde bulundurmanız gereken üç şey var:

- Danışanlar zaten dikkatlerini dağıtma konusunda birçok yol biliyorlar. Yaratıcı umutsuzluk konusunda bahsettiğimiz gibi, bu yöntemler onlara istedikleri uzun vadeli sonuçları vermiyor. Dolayısıyla işe yaramayan bu yöntemlerin "aynısından daha fazla" sağlamanın gerçek bir tehlikesi var.

- Kabul temelli kendini yatıştırmayla birlikte çapa atmayı ustaca ve esnek bir şekilde kullanıyorsak, duygusal sıkıntıyla başa çıkmak için dikkat dağıtmaya gerek yoktur (Yaklaşık yirmi yıldır ACT uyguluyorum ve şimdiye kadar bir danışana dikkat dağıtmayı öğretmeme hiç gerek kalmadı).

- Gevşeme tekniklerinde olduğu gibi, burada da kafa karışıklığı ve bulanık mesajlar riski vardır. Bu nedenle dikkat dağıtmanın, ayrışma, kabul ve çapa atma gibi diğer becerilerden çok farklı olduğu konusunda net olmanız gerekir. Yine burada da İsviçre Çakısı metaforu yararlı olabilir.

Ekstra İçerik[4]

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri http://www.ImLearningACT.com adresinden "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından indirin. Yirmi üçüncü bölümde kendini yatıştırma ve uyku hijyeni hakkında danışan broşürü ve kâbuslar için imgelem provası hakkında bilgiler bulacaksınız.

Ana Fikir

Birçok danışan uyku hijyeni, kendini yatıştırma ve gevşeme becerilerini geliştirmekten fayda görür. TOACT'ta dikkati dağıtmak "yasak" değildir, ancak nadiren ihtiyaç duyulur. Gevşeme veya dikkat dağıtma yöntemini devreye soktuğumuzda, karışık mesajları ve kafa karışıklığını önlemek için bu tekniklerin kendindelik ve kabul becerilerinden nasıl farklı olduğu konusunda net olmamız gerekir.

4 Türkçesi için https:/www.bağlamsalbilimler.org adresindeki 'Materyaller' kısmında bulunan Travma Odaklı ACT sekmesine bakabilirsiniz (Çeviri Editörü notu).

24. BÖLÜM

Utançla Çalışma

Birçoğumuza, utancın, insanları içe kapanmaya ve sorunlarıyla etkili bir şekilde ilgilenmekten kaçınmaya ittiği için motivasyonu bozucu olduğu, suçluluğun ise insanların yanlış yaptıklarını fark etmelerine yardımcı olduğu ve onları telafi etmeye veya düzeltmeye yönlendirdiği için motive edici olduğu öğretildi.

Bu konuda TOACT'ın duruşu biraz farklıdır. TOACT perspektifinden bakıldığında, hiçbir duygu doğası gereği "iyi" veya "kötü", "olumlu" veya "olumsuz" değildir. Sorun duyguların kendisinden değil, onlara, esnek olmayan bir şekilde tepki vermemizden kaynaklanır. Dolayısıyla, danışanlar suçluluk hissine *esnek olmayan* bir şekilde tepki verirse (yani birleşme veya kaçınma ile) o zaman bu duygunun onların *motivasyonunu düşürmesi*, onları değerlere dayalı yaşamdan alıkoyması muhtemeldir. Öte yandan danışanlar nasıl *esnek* bir şekilde yanıt verebileceklerini öğrendiklerinde, bu bölümün ana konusu olan utanç, yaşamı zenginleştiren, değişim için güçlü ve etkili bir motivasyon kaynağı olabilir.

İlk Adım

Herhangi bir zor duyguyla çalışmaya başlamak için beş katlı stratejiyi, yani *fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç ve işlerliği* kullanmak yararlı olur. Fark etme, adlandırma ve normalleştirme için daha fazla açıklamaya gerek olmadığından amaç ve işlerliğe bakalım.

Amaç

Utanca esnek bir şekilde yanıt verirsek utanç, bizi sosyal hasarı onarmaya ve başkalarını uzaklaştıran davranışları durdurmaya motive edebilir. Ayrıca

başkalarına iyi davranmanın ve bir gruba ait olmanın önemini gösterip "Ben başarısız oldum." veya "Ben yenildim." mesajıyla iletişim kurmamıza yardımcı olabilir. Utancı bir düşman olarak görmek yerine geçmişte danışana nasıl yardımcı olduğunu keşfedebiliriz. Utanç bize genellikle aşağıdaki avantajlardan en azından bir kısmını sunacaktır.

Düşmanlığı azaltmak: Başkalarına karşı utanmış görünüyorsak bu genellikle onların düşmanlık, saldırganlık, eleştiri, ceza veya yargılama derecesini azaltır.

Destek veya nezaketi ortaya çıkarmak: Başkaları utandığımızı biliyorsa, bu onların sempatisini, nezaketini, desteğini veya bağışlayıcılığını ortaya çıkarabilir.

Acıdan kaçınma: Utancın pençesindeyken çoğu zaman zor düşünceleri, duyguları ve anıları tetikleyen insanlardan, yerlerden, durumlardan, olaylardan ve faaliyetlerden (özellikle olumsuz değerlendirilme, reddedilme veya cezalandırılma korkusu gibi) kaçınırız. O halde utanç kısa vadede, acıdan kaçınmamıza ve onu yok saymamıza yardımcı olur.

İşlerlik

Herhangi bir duyguda olduğu gibi, utançta da aşağıdakileri keşfetmek isteriz:

A. Utanç ortaya çıktığında danışan tipik olarak ne yapıyor?

B. İstediği hayatı kurması açısından bu nasıl işlev görüyor?

Çoğu danışan utanç ortaya çıktığında, bazı durumlarda birleşme, bazılarındaysa kaçınma ile yanıt verir. Utancın bilişsel yönleriyle, yani *"Ben kötüyüm."*, *"Ben değersizim."*, *"Ben cezalandırılmayı hak ediyorum."* gibi düşüncelerle birleşme genellikle sosyal mesafeye veya geri çekilmeye, kendini cezalandırıcı eylemlere veya kendi kusurları ve başarısızlıkları hakkında yargılayıcı ruminasyona yol açar.

Diğer taraftan yaşantısal kaçınma; uyuşturucu ve alkol, dikkat dağıtma ve kendine zarar verme gibi olağan şüphelilerden herhangi birini içerebilir. (İlginç bir şekilde bazı danışanlar utançtan kaçınmak için öfke ve saldırganlık

gösterirler. Bu, bilinçli bir strateji değildir, ancak oldukça pekiştiricidir, çünkü insanları güçlü ve kuvvetli hissettirir. Dolayısıyla utancın beslediği zayıflık ve yetersizlik duygusundan hızlı bir kaçış sağlar.)

Danışanlar genellikle, bunların utanca yanıt vermenin işler yolları olmadığını hemen anlarlar. Böylece, önceki bölümlerde ele aldığımız yöntemlerden herhangi birini kullanarak daha işler davranışlar belirleriz.

Beceri Geliştirme

Tipik olarak, öğrettiğimiz ilk aktif beceri çapa atmaktır. Bu da utancın gücünü hızlıca kırmaya yardımcı olur. Oradan diğer temel ACT becerilerine geçiş yaparız. Örneğin; sert bir şekilde yapılan kendini eleştirmeden ayrışmaya; duyumların ve dürtülerin kabulüne ve en önemlisi, utancın "nihai panzehri" olan "kendine şefkate" geçeriz.

Beceri geliştirmenin yanı sıra psiko-eğitim ve değerler çalışması da çok önemlidir.

Psiko-eğitim

Danışanın öyküsüne bakarak ayrışma, kendini kabul etme ve kendine şefkati teşvik edebiliriz. Örneğin bir danışanın bakım vereni, istismarcısı veya ona saldıran kişi utancı besleyen şeyler mi söyledi? (Ör. "Sen bunu hak ediyorsun.", "Sen bir fahişesin.", "Bu senin suçun.", "Kendinden utanmalısın." gibi.) Bunun gibi, çocukluk çağında bakım vereni tarafından istismar edilen vakalarda aşağıdaki psiko-eğitim esastır:

Terapist: Mesele şu ki, bir çocuk, ne kadar yanlış yaparsa yapsın, bakım verenine karşı olumlu bir bakış açısını sürdürmek zorundadır. Çünkü bakım veren kişi çocuğun yaşam destek sistemidir. Çocuk bunu bilinçli olarak düşünmez. Bu otomatik ve bilinçsiz bir kendini koruma mekanizmasıdır. Çünkü çocuk bilinçli olarak yaşam destek sisteminin bir tehdit veya tehlike kaynağı olduğunu kabul ederse, bu oldukça korkunç olur. Bu nedenle bakım verenler istismar veya ihmal ettiklerine çocuğun zihni *otomatik* olarak ve *bilinçsizce* bunun için kendini suçlar: "*Bu benim hatam.*" Böylece çocuğun zihni onu korkunç ve acı verici bir gerçeklikten korur.

Cinsel istismar vakalarında psiko-eğitimin bir diğer önemli parçası zevk etrafında döner. Bazı danışanlar istismar sırasında zevk aldıkları veya cinsel olarak uyarıldıkları için derinden utanç duyarlar: "Hoşuma gitti." veya "Bunu istemiş olmalıyım." Dolayısıyla "Bu benim hatam." ya da "Ben bir çatlağım." cümleleri bu yanlış öykü boyunca devam eder. Hatta bazı insanlar acı içinde olsalar, korksalar ve bundan nefret etseler bile cinsel saldırı sırasında orgazm yaşayabilirler. Bunların bedenin istem dışı fizyolojik tepkileri olduğunu, arzuyla, zevkle ya da "istemekle" hiçbir ilgisi olmadığını açıklarız.

Terapist: Cinsel organlarımız belirli şekillerde uyarıldıkları zaman tahrik olmak ve zevk vermek üzere inşa edilmiştir. Ve biz bunu kontrol edemeyiz. Zevk hissetme ya da uyarılma, bundan hoşlandığınız veya istediğiniz anlamına gelmez. Bu, bedeninizin tasarlandığı şekilde tepki vermesidir; bu, gıdıklanmaya benzer: Bazı insanlar gıdıklanmaktan kesinlikle nefret etse dahi aşırı derecede gıdıklanırlar. Bundan nefret ederken ve durmanız için yalvarırken bile onları gıdıkladığımızda gülmeye devam ederler. Ya da terleme: Bedeninizin ne kadar terlediği size bağlı değildir; bu, kontrolünüz dışında fizyolojik bir tepkidir. Dolayısıyla bu otomatik fizyolojik tepkiler hiçbir şekilde bundan zevk aldığınız, bunu istediğiniz veya oldurduğunuz anlamına gelmez.

Yine bir başka yaygın sorun, travmaları sırasında "donup kalan" ve savaşmadıkları ya da kaçmadıkları için utanan danışanlarla ilgilidir. Donma tepkisi hakkında kısa bir psiko-eğitim paha biçilmezdir. Ve bundan sonra "Fakat bunu öğrendikten sonra 'Bu benim hatam.' ya da 'Ben kötüyüm.' veya benzeri temalar ortaya çıkmaya devam edecektir. Ama şimdi en azından artık gerçekleri biliyorsunuz." deriz. Bu noktadan sonra, ayrışmayı kolaylaştırmak için "Ben kötüyüm." veya "Bu benim hatam." gibi anlatıları "eski programlama" olarak adlandırabiliriz: "Şimdi biraz eski programlama ortaya çıkıyor."

Değerler Çalışması

Utanç, danışanın kendisine yaptığı şeylerle ya da başkalarına yaptığı şeylerle ilgili olabilir. Her iki durumda da önemli değerler genellikle yüzeyin hemen altında yer alır ve nazik bir sorgulamayla onları çabucak ortaya çıkartabiliriz. Şunları sorabiliriz:

Bu duygu size ne anlatıyor...

- Neyi derinden umursuyorsunuz?
- Neye karşı bir duruş ortaya koymak istiyorsunuz?
- Neyi temsil etmek istiyorsunuz?
- İleride neyi farklı yapmak istiyorsunuz?
- İdeal olarak kendinize veya başkalarına nasıl davranmak istediğiniz hakkında ne söylüyor?
- Neyi ele almanız, neyle yüzleşmeniz, ne için harekete geçmeniz gerektiği hakkında ne söylüyor?

Bu tür sorular değerleri ortaya çıkaran ve daha sonra yeni, etkili eylemler için bir sıçrama tahtası haline gelen zengin bir tartışma başlatabilir. Bu süreç boyunca, utanç kararlı eylem için güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir. Geçmişi değiştiremeyiz ama ondan öğrenebiliriz, ki bu çok güçlendiricidir. Ve bu sayede kazanılan bilgelik çok faydalı bir kaynaktır.

Ezici Duygular

Bu bölümü en favori alıştırmalarımdan biriyle bitireceğiz: Ezici Duygular (Harris, 2015). Bu egzersiz utanç üzerine odaklansa da herhangi bir acı verici duygu için, kabul, kendine şefkat ve değerlerle temas kurmayı güçlendirmek için uyarlayabiliriz. (Kâğıt İtme de olduğu gibi bu egzersiz de boyun, omuz veya kol sorunları olan kişiler için uygun değildir.) Aşağıdaki transkripte *üç nokta*, yaklaşık üç ila beş saniyelik bir duraklamayı gösterir.

1. Adım: Yaz

Danışan birlikte çalışabileceğimiz, utancı tetikleyen bir anı tanımlar. Bir sayfaya (veya A4 kâğıdına,) bu anıyı özetlemek için birkaç kelime -en fazla bir cümle- yazar.

2. Adım: Sıkıştır

Terapist: Şimdi bu kâğıdı; onunla gelen tüm düşünce, duygu ve anıları sıkıştırın ve kâğıdı mümkün olduğunca küçültün. Gerçekten

sert bir şekilde ezin, yarım yamalak değil... İşte böyle... Şimdi avuçlarınızın arasına koyun ve daha da küçültmek için hem kollarınızı hem de ellerinizi kullanın... Elinizden geldiğince avucunuzda sertçe itin... Ve itmeye devam edin.

3. Adım: Sık

Terapist: Baskıya devam edin, sertçe sıkın... Yapabildiğiniz kadar sert... Olabildiğince küçültün... Ve bunun nasıl bir şey olduğuna dikkat edin... Ne kadar yorucu? ... Ne kadar dikkat dağıtıyor? ... Bunu yaparken sizin için önemli olan şeyleri yapmak ya da yaptığınız şeyle meşgul olmak ne kadar zor? ... Hayatınızda bunu yapmak için ne kadar zaman ve enerji harcadınız? ... Yorucu değil mi? ... Beyinde "sil düğmesi" olmadığından, bunu basitçe ortadan kaldırmanın yolu yok gibi. Farklı bir şeyler denemeye açık mısınız? ... Öyle mi? Harika!

4. Adım: Nazikçe Tut

Terapist: Şimdi onu ağlayan bir bebek veya inleyen bir köpek yavrusu veya yoğun bir sıkıntı içinde olan sevdiğiniz birinin eliymiş gibi tutun... Ve aradaki farka dikkat edin... Bu şekilde tuttuğunuzda az öncekine göre nasıl? ... Daha az dikkat dağıtıcı, daha az yorucu? ... Anlamlı şeyler yapmak için şimdi ne kadar çok enerjiniz olduğuna dikkat edin...

5. Adım: Size Ne Söylediğini Düşünün

Terapist: Onu bu şekilde tutmaya devam edin ve düşünün: Bu, size önemsediğiniz neyden bahsediyor? ... Bu, size hangi değerlerinizi hatırlatıyor? ... Yine düşünün... Geçmişi değiştiremezsiniz ama geleceği etkileyebilirsiniz... Öyleyse ileriye dönük, dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için ne yapmak istiyorsunuz? ... Bunun gibi şeylerin tekrar olmasını önlemek için ne yapmak istiyorsunuz?

6. Adım: Takdir Et

Terapist: Dikkat edin, bu şekilde tuttuğunuz zaman bu duygu sizin müttefikiniz olabilir... Size değerlerinizi hatırlatan... Sizi olmak

istediğiniz kişi gibi davranmaya motive eden... Ve cehennem gibi acıtmasına rağmen, size değerli bilgiler veren... Bu duygu, sizi korumak için birlikte çalışan zihniniz, beyniniz ve vücudunuz aracılığıyla ortaya çıkıyor... Bu yüzden acıtsa bile, bir anlığına ona bakın ve onu takdir edin.

7. Adım: Sık ve Bırak

Terapist: Şimdi sadece birkaç dakikalığına, onu ezmeye çalışmaya geri dönün... Yine, sertçe ezin; her iki elle, her iki kolla, elinizden geldiğince sert bir şekilde ezin... Ve baskıyı sürdürün, tüm gücünüzle ve bunun ne kadar yorucu olduğuna dikkat edin... Ve şimdi bir kez daha, nazikçe tutun... Ağlayan bir bebek ya da inleyen bir köpek yavrusu ya da sıkıntı içindeki bir sevilenin eli gibi... Ve değişikliği fark edin... Ve onu nazikçe iki elinizle kaplayın... Ve etrafındaki boşluğun sıcaklık, özen ve nezaketle dolduğunu hayal edin...

8. Adım: Kendine Şefkat

Terapist: Ve aynı sıcaklığı, şefkati ve nezaketi kendinize de gönderip gönderemeyeceğinize bakın... Bunu bir tür enerji olarak hayal edin... Ellerinizin bardağından akan ... Kollarınıza ve kalbinize akan... Ve oradan, vücudunuzda yukarıdan aşağıya akan... Ve nerede ağrı, gerginlik veya uyuşukluk varsa bu sıcak ve nazik enerji o bölgelere akıyor... Onların etrafını yumuşatıyor ve gevşetiyor.

(*Terapist şimdi, danışanın belirli ağrı, gerginlik veya uyuşukluk alanlarına odaklanmasına ve diğer kabul ve kendine şefkat egzersizlerinde olduğu gibi onlarla çalışmasına yardımcı olur: Acıyı kabul et ve ona nezaketle karşılık ver.*)

9. Adım: Çapa Atma ve Geri Bildirim Alma

Egzersiz, bir dakikalık bir çapa atma ile sona erer. Daha sonra kabul ve kendine şefkatin etkisini sorar ve değerleri açığa vuracak şekilde danışandan bilgi alırız.

Ana Fikir

TOACT'ı herhangi bir zor duyguyu bir düşmandan bir müttefike dönüştürmek için kullanabiliriz. Burada utanç üzerine odaklanmış olsak da aynı stratejiler öfke, üzüntü, korku, kaygı, suçluluk, kıskançlık ve benzerleri için de geçerlidir.

25. BÖLÜM

Ahlaki İncinme

Şu ya da bu nedenle, birisi kendi ahlaki algısında büyük ve tekrarlanan ihlaller yaşadığında (örneğin; bir askere sivilleri vurması emredildiğinde veya bir işçi iş yerinde sistemik zorbalığa ve ayrımcılığa çaresizce tanık olduğunda veya genç bir adam arkadaşlarının masum bir kişiyi şiddetle dövmesini engelleyemediğinde) bunun derin psikolojik etkileri olabilir.

"Ahlaki incinme", kişi ahlaki ilkelerini ihlal eden bir eylemi gerçekleştirdiğinde, tanık olduğunda veya önleyemediğinde maruz kaldığı psikolojik hasarı ifade eder. İlk olarak Vietnam Savaşı'ndan dönen ABD ordusunda hizmet veren kişilerin TSSB tanısına uymayan travma ilişkili semptomlar göstermesi sonucu tanımlanmıştır. Bu çalışanlar korku ve endişe yerine öncelikle utanç ve suçluluk gibi güçlü duygusal tepkilerle başvurdular. Ahlaki incinme o zamandan beri doktorlarda, hemşirelerde, öğretmenlerde ve daha birçok meslek grubunda bildirilmiştir. (Bununla birlikte, işle hiçbir ilgisi olmayan travmatik olaylardan da kaynaklanabilir. Örneğin cinsel saldırı suçunu bilip ilgililere bildirmemek gibi.) Bu bölümde, TOACT'ın ahlaki incinmenin etkisini nasıl azaltabileceğini keşfedeceğiz.

Yaralanmaya Karşı Acı

Ahlaki incinmeyle ilgili kullanılan terimler birçok metinde anlaşılması zor şekilde tanımlanmıştır. Kavramsal netliğin sağlanması adına, ilgili terimlerin ACT ile uyumlu tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

Değerler: Davranışın arzulanan nitelikleri ("doğru" veya "yanlış" şeklinde değerlendirmeksizin.)

Ahlak: "Doğru" ve "yanlış" veya "iyi" ve "kötü" gibi davranış ilkeleri veya standartları.

Ahlaki Değerler: Bir kişinin toplumu veya içinde bulunduğu topluluk tarafından doğru ve iyi olduğuna karar verilen ve "erdemler" olarak da bilinen değerler. Örneğin birçok toplum ve topluluk; dürüstlük, adalet, saygı, nezaket ve doğruluk gibi değerleri "doğru", "iyi" veya "erdemli" olarak değerlendirir.

Ahlaki Acı: Kişinin ahlaki ilkeleri ihlal edildiğinde ortaya çıkan acı veren bilişler ve duygular (özellikle utanç ve suçluluk.)

Ahlaki İncinme: Ahlaki acıya verilen katı yanıtlardan kaynaklanan psikolojik, ruhsal veya sosyal hasar.

Normal Bir Tepki

Ahlaki acı, kişinin ahlaki değerleri ihlal edildiğinde ortaya çıkan normal ve doğal bir tepkidir. Hepimiz hayatımızda ahlaki ikilemlerin stresini ve kaygısını yaşamışızdır. Böyle anlarda sorulan soru genellikle "Yapılması gereken doğru şey ne?" şeklindedir. Bunun sonucunda hepimiz bir şekilde, "doğru olanı yapmayışımızın" sonucunda, kendi ahlaki standartlarımızdan ödün verdiğimizde ortaya çıkan suçluluk, utanç veya pişmanlık gibi zor duyguları tecrübe ederiz.

Ek olarak, biz doktorlar olarak, danışanlarımızın adaletsizliğin kurbanı olduğunu, "sistem" tarafından istismar edildiğini veya başkaları tarafından kötü muamele gördüğünü öğrendiğimizde, hepimiz ahlaki acının ne olduğunu yakından tecrübe ediyor, ancak şu ya da bu nedenden dolayı duruma müdahale edemiyoruz.

Yaşanan olaylara ve ihlal edilen ahlaki ilkelere bağlı olarak; öfke, üzüntü, suçluluk, utanç, keder, pişmanlık, korku, endişe ve hatta iğrenme veya hor görme gibi çok sayıda acı verici duyguyu hissetmeyi bekleyebiliriz. Benzer şekilde tipik olarak; adaletsizlik, ihanet, suçlama, kendini veya başkalarını eleştirme, doğru veya yanlışın sorgulanması gibi temaları içeren rahatsız edici bilişlerin ortaya çıkmasını bekleyebiliriz. Acı verici bu duygular ve bilişler, kabul, ayrışma ve kendine şefkati gerektiren normal ve geçerli tepkilerdir. Onlara esnek bir şekilde yanıt verirsek, ahlaki incinme açığa

çıkmaz, ancak bu acıya *esnek olmayan* bir şekilde; birleşme, yaşantısal kaçınma ve işler olmayan davranışla yanıt verdiğimizde ahlaki incinme kendini göstermeye başlar.

Ahlaki İncinmeyi Sunma

Ahlaki incinme, travmayla ilgili diğer tüm rahatsızlıklarda olduğu gibi, depresyondan intihara, kişilerarası sorunlardan madde bağımlılığına kadar uzanan sayısız şekilde ortaya çıkabilir. Ancak karşılaştığımız unsurları genel olarak şöyle sıralamak mümkündür:

- Kendine veya başkalarına güven kaybı
- İnanç ve iman kaybı (özellikle dînî)
- Hayatta anlam veya amaç kaybı
- Kadercilik ve nihilizm
- Manevi/*varoluşsal* kriz
- Ahlak hakkında şüphe, kafa karışıklığı ve sorgulama
- Komplike yas
- İncinme ve suçlama
- İlgi kaybı
- Geçmişi tarafından lanetlenmiş hissi
- İhanet duygusu
- Affetmekte zorlanmak
- Kendini kınama

TOACT'ın varoluşsal yapısı ve hümanist temelleri, onu tüm bu konulara çok uygun kılıyor.

TOACT Ahlaki İncinmeye Nasıl Yardımcı Olur?

Ahlaki incinmeyle ilgili yürütülen süreç, beklenildiği gibi, danışanın duygusal ve bilişsel tepkilerini (özellikle de genelde baskın olan utanç ve suçluluğu) çokça normalleştirme ve onaylamayla başlar. Ardından ayrışma, kabul ve kendine şefkat gelir.

Danışanlar genellikle yukarıdaki temaların çoğu hakkında aşırı derecede ruminasyon yapar: *"Böyle şeyler olmamalı! Dünya böyle olmamalıydı! İyi insanların başına neden kötü şeyler gelir? Tanrı buna nasıl izin verebilir? Bunu nasıl yapmış olabilirim? Neden konuşmadım ya da bir şey yapmadım? Bu durum benim hakkımda ne diyor?"* Bu noktada ayrışmayı sağlayabilecek şekilde şunları söyleyebiliriz:

Terapist: İnsan zihni bir anlamlandırma makinesidir. Her şeyi anlamlandırmaya ve her şeyin haritasını çıkarmaya çalışır. Böylece bize izlememiz gereken açık bir yol sunar. Ve eğer zihin bunu yapamıyorsa işler biraz karışır; olduğu yerde dönüp durur, tüm parçaları bir araya getirmeye ve her şeyi yerli yerine oturtmaya uğraşır. Ama sorun şu ki, hayat genellikle karman çorman, kafa karıştırıcı ve kaotiktir. İnsanın başına kötü şeyler gelebilir; başa çıkamayacağımızı düşündüğümüz şeyler. İyi insanların başına kötü şeyler gelebilir ve iyi insanlar da kötü şeyler yapabilir. Bununla beraber genel olarak insanlar kötü şeyler yapabilir ve bundan paçayı kurtarabilirler. Ya da insanlar iyi şeyler yapabilir ve bundan dolayı acı çekebilirler. Fakat zihinlerimiz bunu kavramakta biraz zorlanır. Dünya, olmasını istediğimiz şekle uymaz. Anlam yaratma makinesi bundan hoşlanmaz ve olduğu yerde dönüp durur.

Bunu takiben, on birinci bölümde anlatıldığı gibi, danışanların bu tür bir ruminasyonu durdurmalarına yardımcı olabiliriz. Ancak, bu düşünceleri reddetmek veya görmezden gelmek istemeyiz, bu yüzden onları aşağıdaki gibi araştırırız.

Bozuk Değil, Yalnızca Sıkışmış

Danışanlar genellikle, ahlaklarının onarılamaz bir şekilde zarar gördüğünü düşünürler. Klasik bir ACT tabiri olan, "İnsanlar bozuk değildir, sadece takılıp kalırlar." sözü burada oldukça geçerlidir.

Terapist: Ahlaki pusulanız bozuk değil. Böylesine acı çekiyor olmanız, onun hâlâ orada olduğunu ve çalıştığını söylüyor. Eğer öyle olmasaydı ne tüm bu acıyı çekerdiniz ne de yaşadıklarınız umurunuzda olurdu. Olan şu ki, tüm bu düşüncelerin ve duyguların kancasına takılıyorsunuz ve onlar bir göz bağı gibi işlev görüyorlar. Bu yüzden siz de pusulayı göremiyorsunuz. Ancak kendinizi tüm bunların kancasından kurtarırsanız göz bağını kaldırabilirsiniz ve böylelikle pusulayı görebilirsiniz.

Danışan: Siz öyle sanın!

Terapist: Peki, bunu öğrenmek için bir şeyler deneyebilir miyiz? Şu anda göz bağını kaldırıp pusulayı görüp göremeyeceğinizi anlamamız için bir egzersiz yapmak ister misiniz?

Bu noktada danışanla, değerleri netleştirme çalışması yapabiliriz. Örneğin yirmi dördüncü bölümdeki Ezici Duygular alıştırmasında yaptığımız gibi, danışanın duygusal acısıyla iletişime geçmesine ve ardından şunları keşfetmesine yardımcı olabiliriz: "Bu acı sizin için gerçekten önemli olan ne söylüyor? Bu, size neyin yanında ya da karşısında olmak istediğinizi hatırlatıyor?"

Yas, Bağışlama ve Başkalarına Şefkat

Ahlaki incinmede (travmayla ilgili diğer birçok tabloda olduğu gibi) genellikle suçlama, kızgınlık ve komplike yas sorunları vardır. Bu sebeple danışanların sağlıklı bir şekilde yas tutmalarına, bağışlayıcı olmayı öğrenmelerine, kendilerine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışırız (otuz birinci bölüme bakınız.)

Anlam ve Kontrol Odağı

Danışanların ahlaki incinmelerle mücadelelerinin merkezinde çoğunlukla varoluşsal temalar yer alır. Danışanların en sık boğuştuğu iki varoluşsal sorun olarak şunlar göze çarpar:

- Zamanın ve uzayın enginliğinin ortasında küçük, önemsiz ve güçsüzüz.
- Hayat, doğası gereği anlamsızdır.

Değerlerle çalışarak bu temaların her ikisini de ele alıyoruz. Değerlerimizle bağlantı kurarak ve değerlerimiz doğrultusunda hareket ederek hayatımıza anlam katarız. Ve önemsizliğin ve güçsüzlüğün panzehri kararlı eylemlerdir: Kontrol odağımız içinde faaliyet göstermek. Değerlerimize göre hareket ederek neler *yapabileceğimize*, neleri *etkileyebileceğimize*, neye *katkıda bulunabileceğimize* odaklanırız. Geçmişi değiştiremeyiz, ancak şimdiki zamana katkıda bulunabilir ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirme noktasındaki rolümüzü oynayabiliriz. Ve eğer kendimiz yanlış yaptıysak, olanları değiştiremezsek de bunun kefaretini ödeyip telafi edebiliriz. Nasıl mı? İlişkilerimizde, işimizde veya önemli olan diğer alanlarda ahlaki değerlerimizi devreye sokarak.

Din ve Maneviyat

Birçok danışan terapiye ek olarak bir imam, rahip, papaz, hahamla konuşmayı veya daha önce kendilerine ilham vermiş dînî veya manevi metinleri tekrar gözden geçirmeyi faydalı bulmaktadır. Bununla birlikte bazıları dînî ve manevi ideolojilerine yüz çevirirler ve bu da tamamen anlaşılabilir bir tepkidir.

Bu bölümde tartıştığımız temalarla ilgili olmaları sebebiyle danışanların dînî, felsefi ve manevi inançlarını keşfetmek genellikle yararlıdır. Bu inançlar hakkında esnek bir bakış açısının önemini vurgulamak isteriz. Bunlar danışanın uyum sağlamasına, iyileşmesine ve büyümesine yardımcı mı oluyor yoksa tam tersi mi? Tersi ise, "kurallar" ve "değerler" arasındaki farkları keşfedebilir ve ardından danışanların, on birinci bölümde ele alınan katı kurallardan ayrışma için üç stratejiyi uygulamalarına yardımcı olabiliriz.

Ana Fikir

Ahlaki acı, kişinin ahlaki ilkeleri ihlal edildiğinde ortaya çıkan normal bir tepkidir. Danışanlar bu acıya esnek olmayan bir şekilde birleşme, kaçınma veya işler olmayan bir davranışla yanıt verdiğinde, ahlaki incinme ortaya çıkar. Varoluşçu, hümanist bir terapi olarak TOACT, sıklıkla gündeme getirilen varoluşsal sorular da dâhil olmak üzere, ahlaki incinmenin tüm yönleriyle başa çıkmak için iyi bir donanıma sahiptir.

26. BÖLÜM

İntihar Eğilimi

İntihar hakkında düşünme, intihar planlama, intiharla tehdit etme veya intihara teşebbüs etmeyi içeren bir terim olan intihar eğilimi, terapistler için göz korkutucu bir konudur. Bu, oldukça kapsamlı bir konu, ancak bu konuya değinebilecek çok fazla yerimiz yok. Bu yüzden daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız Chiles, Strosahl ve Roberts'ın (2018) *İntihar Hastalarının Değerlendirilmesi ve Tedavisi için Klinik El Kitabı*'nı okumanızı tavsiye ederim. Yazarlar, bu kısa ama mükemmel kitapta (bu bölümün oluşturulmasında ağırlıklı olarak yararlanılan) "intiharın üç unsuru" hakkında konuşurlar. Bu, danışanların acılarına ilişkin kendi kendini sınırlayan üç bakış açısına atıfta bulunur:

Dayanılmaz: Bu acıya daha fazla tahammül edemiyorum.

Sonu Gelmeyen: Bu acı her zaman orada ve asla sonu gelmeyecek.

Kaçınılmaz: Bana acıdan kısa süreli rahatlama sağlayan her şey, yalnızca daha fazla sorun yaratır veya uzun vadede hayatı daha da kötüleştirir.

Bu üç maddenin perspektifinden bakıldığında hayat çekilmez görünüyor ve eğer danışanlar acılarını azaltmak için etkili çözümler bulamıyorlarsa, intihar bir kaçış imkânı sunuyordur. Bu nedenle intihar eğiliminin altında genellikle bilişsel birleşmenin, yaşantısal kaçınmanın ve etkisiz problem çözmenin güçlü bir kombinasyonunu buluruz.

Risk Değerlendirmesi

Travma ile çalışan her terapist intihar riskinin nasıl değerlendirileceğini bilmelidir. (Bu konu bu kitabın kapsamı dışındadır; bu nedenle bu alanda beceri

veya bilgi eksikliğiniz varsa, Joiner ve arkadaşları tarafından 1999'da yazılan "Ayakta Tedavi Uygulamasında İntihar Değerlendirmesinin Bilimselleştirilmesi ve Rutinleştirilmesi" başlıklı çalışmayı okuyarak başlayın. Yazarlar yedi alana dayalı bir risk değerlendirmesi önermektedir: Önceki intihar girişimi, mevcut intihar semptomlarının doğası, mevcut yaşam stresörleri, umutsuzluk veya umutsuz bir ruh hali dâhil genel semptomatik görünüm, dürtüsellik ve irade eksikliği, çeşitli diğer yatkınlıklar ve koruyucu faktörler.) Danışanınız büyük bir intihar riski altındaysa, profesyonel organizasyonunuz ve işyeriniz tarafından önerilen yönergeleri izlemelisiniz. Bu bölüm, işyerinizdeki veya organizasyonunuzdaki yönergelere ek olarak (yönergelerin yerine değil) TO-ACT'ı söz konusu süreçte nasıl kullanabileceğinize ilişkin birtakım fikirleri barındırmaktadır.

İntihar Eğilimini Ele Alma Stratejileri

İntihara eğilimli davranış, kökeninde çok faktörlüdür ve tüm temel ACT süreçleri bu eylemi zayıflatmak için uygun ve faydalıdır. Çapa atmak iyi bir başlangıç becerisidir. Yardımcı olabilecek diğer dört strateji şunlardır:

- Umutsuzluk ve intihar düşüncesinden ayrışmak
- Yaşamı sürdürme adına nedenler bulmak için değerleri kullanmak
- Acıyla başa çıkmak için kabul ve kendine şefkat pratiği yapmak
- Problem çözmeye vurgu yaparak değerlere dayalı kararlı bir eylemin peşinden koşmak.

Umutsuzluktan ve İntihar Düşüncesinden Ayrışma

Evet, tahmin edebileceğiniz gibi umutsuzluktan ve intihar düşüncesinden ayrışmak adına tekrar; *fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik* stratejisine dönüyoruz.

FARK ET, ADLANDIR, NORMALLEŞTİR

Düşünceleri fark ederken ve adlandırırken, danışanın "intihar düşüncelerine" ya da "sorun çözücü düşüncelerine" veya "zihniniz acıyı nasıl sonlandıracağını

bulmaya çalışıyor"a atıfta bulunabiliriz. Danışanı kendi adlandırmasını bulmaya davet etmek de uygun olabilir. Örneğin "ölüm düşünceleri" veya "kendimi haklamak" teması. Bunları normalleştirmek için intiharla ilgili istatistikleri (Chiles ve arkadaşları, 2018) şu şekilde alıntılamak faydalı olacaktır:

Terapist: Araştırmaların, her iki kişiden birinin, hayatlarının bir noktasında, iki hafta veya daha uzun bir süre boyunca aktif olarak intihara meyilli olduğunu gösterdiğini biliyor muydun? Bir an için bu istatistiği düşünün. İki kişiden biri, iki arkadaşınızdan biri, aileniz, sokağınızdaki insanlar, işyerinizdeki insanlar, sürekli alışveriş yaptığınız marketteki çalışanlar...

AMAÇ

Şimdi bir sorun çözme türü olan intihar düşüncesinin amacına bakacağız. "Hangi sorun bu kadar acı verici ki onu çözmenin bir yolu olarak kendini öldürmeye çalışıyorsun?" diye sorabiliriz. Danışan ne yanıt verirse versin, "Bu, son derece acı verici bir sorun ve zihnin onu çözmeye ve sonlandırmaya çalışıyor ve intihar olası bir çözüm." diyerek karşılık verebiliriz.

Başka bir deyişle, intihar eğiliminin daha önce bahsettiğimiz dayanılmaz, sonu gelmeyen ve kaçınılmaz olarak adlandırdığımız unsurlara karşı anlaşılabilir bir yanıt olduğunu kabul ediyoruz. Bir düşünün, gerçekten dayanılmaz, sonu gelmeyen ve kaçınılmaz olarak algıladığınız büyük bir acı içinde olsaydınız, kendinizi öldürmeyi düşünür müydünüz? Düşünmem diyorsanız azınlıktansınız demektir. Çünkü çoğu insan bunu, en azından aklının bir ucundan geçirir. Ve birinin, *kendimi öldürebilirim ve tüm bu acı geçer,* diye düşündüğü o anda, genellikle hemen bir rahatlama hissi gelir. Ünlü filozof Friedrich Nietzsche'den alıntı yapmak gerekirse, "İntihar düşüncesi büyük bir tesellidir. Onun aracılığıyla kişi, pek çok karanlık geceyi atlatır." Bu doğrultuda danışanımıza şunu söyleyebiliriz: "Şu anda hissettiğiniz acı, dayanılmaz, sonu gelmeyecek ve kaçınılmaz gibi görünüyor. Sizin yerinizde olan hemen hemen herkesin intihar düşüncesi olur. Zihniniz bir sorun çözme makinesidir ve bu düşünceleri her ürettiğinde aslında işini yapıyor: Sorunlarınızı çözmeye ve sizi acıdan kurtarmaya çalışıyor." Böyle bir açıdan bakmak intihar düşünceleri yüzünden suçluluk ya da endişeyle kıvranan danışanlar için son derece yararlıdır ("Neden bu düşüncelere sahibim?", "Bu, Tanrı'nın iradesine aykırı",

"Bu, çocuklarımı sevmediğim anlamına gelir.") ve kabul, ayrışma ve kendine şefkati kolaylaştırır.

Yaşantısal kaçınmaya ek olarak intihar eğilimi için genellikle başka pekiştireçler de vardır. Bu yüzden danışana şunu sorabiliriz: "Merak ediyorum, sizce zihniniz size başka şekillerde yardım etmeye çalışıyor olabilir mi?"

Şefkatli sorgulamalar çoğunlukla aşağıdakiler gibi pekiştireçleri ortaya çıkarır:

- Açık şekilde kaçınma (ör. zor durumlardan kaçış)
- Azalan sorumluluk (ör. diğerleri sizden daha azını bekler)
- Başkalarının dikkatini çekmek, özenini, desteğini ve yardımını almak ya da onlar tarafından bağışlanmak
- Dikkati acı verici diğer sorunlardan uzaklaştırmak
- Birini cezalandırmak, incitmek veya birinden intikam almak (ör. bir bakım veren)
- Terk edilmeyi önlemek (ör. bir eş tarafından)
- Cezadan kaçmak veya cezayı azaltmak
- Bir gruba uymak veya bir gruba ait olmak
- Bir idol veya kahramanla özdeşleşmek

Bunlar netleştikçe, onlara değer veririz: "Yani yine, bu senin zihnin. Bu şeyleri yapmana, almana ve bu şeylerden kaçmana yardım etmeye çalışıyor." deriz.

İŞLERLİK

Yukarıda tanımlanan unsurlar hakkında danışana değer verdikten sonraki son adım işlerliği keşfetmektir:

Terapist: Zihniniz, "kendini öldür" temasına girmeye başladığında, bu düşüncelerle hareket etmenin ve size rehberlik etmelerine izin

vermenin gerçekten bazı kısa vadeli faydaları vardır. Ancak A, B ve C gibi, hayatınızda gerçekten yapmak istediğiniz şeyler açısından baktığınızda, bu uzun vadede nasıl işliyor?

A, B, C harfleri danışanın değerlerini ve değerlere dayalı hedeflerini temsil eder. Henüz bu bilgiye sahip değilseniz, "daha iyi bir yaşam inşa etmek" genel ifadesini kullanabilir ve ardından aşağıda tartışıldığı gibi değerleri netleştirebilirsiniz.

Strateji Seçiminizi Yapın

Sonraki adım, ele aldığımız ayrışma stratejilerinden herhangi birini danışana kazandırmaktır. On birinci bölümdeki ruminasyon ve endişe döngüsünü kırmak için kullanılan yöntemler, özellikle intihar düşüncesi için yararlıdır.

Yaşamı Sürdürme Adına Nedenler Bulmak İçin Değerleri Kullanma

Değerler, hayat çekilmez görünse de danışanların yaşamak için nedenler bulmasına yardımcı olabilir. Şöyle sormak iyi olabilir: "Şimdiye kadar kendini öldürmekten seni alıkoyan ne?" Danışanlar genellikle çok sevdikleri bir kedi veya köpekten, çocuklarından, ebeveynlerinden veya eşlerinden bahsederler. Daha sonra bu ilişkileri keşfedebilir ve danışanın değerlerini açığa çıkarabiliriz. İşte üç örnek:

Terapist: Şimdiye kadar kendini öldürmekten seni alıkoyan ne oldu?

Danışan: Köpeğim, Mira

Terapist: Mira?

Danışan: Evet. Beni seven tek kişi o.

Terapist: Ne tür bir köpek?

Danışan: Bir Doberman.

Terapist: Bir fotoğrafı var mı?

Danışan: Evet. Burada (*telefondan fotoğrafını gösterir.*)

Terapist: Ne güzel bir köpek. Kaç yaşında?

Danışan: Üç

Terapist: Bu kadar acı çekmene rağmen canına kıymıyorsun, çünkü Mira'yı önemsiyorsun. Onunla en çok ne yapmaktan hoşlanırsın?

(*Terapist şimdi bağlan ve düşün egzersizine başlar.*)

Terapist: Şimdiye kadar kendini öldürmekten seni alıkoyan ne oldu?

Danışan: Böyle bir yükü çocuklarıma bırakmak istemem.

Terapist: Neden?

Danışan: Çünkü bu onları mahveder.

Terapist: Bu kadar acı çekmene rağmen çocuklarını önemsediğin için mi canına kıymıyorsun?

Terapist: Şimdiye kadar kendini öldürmekten seni alıkoyan ne oldu?

Danışan: Çünkü ben zavallı ve beceriksiz biriyim, muhtemelen onu da elime yüzüme bulaştırırdım.

Terapist: Ve sonra ne olurdu?

Danışan: Sonunda tekerlekli sandalyeye falan mahkûm olurdum.

Terapist: Yani hayat şimdi olduğundan daha mı kötü olurdu?

Danışan: Evet

Terapist: O halde şunu fark edin; içinizde bir yerde, tüm bu acıların arasında, sizi gözeten, korumaya çalışan, yeterince önemseyen ve hayatınızın zaten olduğundan daha da kötüleşmesini engellemek isteyen bir parçanız var.

Buradan diğer değerleri netleştirme stratejilerine geçebiliriz. Danışanların keşfetmesine yardımcı olduğumuz değerler ve değerlere dayalı kararlı hedefler, daha sonra hem "yaşama nedenleri" olur ve hem de ayrışmaya yardımı dokunur. "Yani D, E ve F gibi şeyleri gerçekten önemseyen bir parçanız, 'kendini öldür' teması ve yapılacak bir seçim var: Daha iyi bir hayat inşa etmek istiyorsanız, hangisini rehber olarak kullanacaksınız?"

Acıyla Başa Çıkmak için Kabul ve Kendine Şefkat Pratiği Yapmak

İntihara meyilli her danışan yoğun bir şekilde acı çekiyordur. Bu yüzden önceliklerimizden biri acılarına nasıl alan açacaklarını, bu acıya nasıl nezaketle yanıt vereceklerini ve kendilerini nasıl sakinleştireceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Bu, onların acısını azaltır ve her zaman intihar eğiliminin merkezinde yer alan yaşantısal kaçınmayı zayıflatır. Elbette bazı danışanlar, özellikle "Yaşamayı hak etmiyorum.", "İyiliği hak etmiyorum." veya "Acı çekmeyi hak ediyorum." gibi kurallarla birleşmişse, buna direnecektir. Bu durumda, bu kurallara ve birleşmeye yine on dördüncü bölümde bahsedildiği gibi yanıt veririz.

Sorun Çözmeyi Vurgulayarak Kararlı Eylemi Kovalamak

İntihara meyilli danışanların çoğu ya sorun çözme becerilerinden yoksundur ya da bunları uygulamamaktadır. On altıncı bölümde bahsedildiği gibi danışanların bu becerileri geliştirmelerine ya da zaten bu becerilere sahiplerse bunları daha etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı oluruz. Mesela şöyle açıklayabiliriz, "Zihniniz bir problem çözme makinesidir. Ama şu anda, çektiğiniz tüm bu acılar tarafından o kadar bunalmış durumda ki "Kendini öldür ve acıyı sonlandır." diye yankılanan o çözüme sığınıyor. Bunu aşmak ve daha iyi bir hayat inşa etmeye başlamak için (zihniniz bunun imkânsız olduğunu söylese de) sorun çözme becerilerinizi güçlendirmemiz gerekecek; böylece hayatınızı sonlandırmak yerine daha iyi bir halini kurmanıza gerçekten yardımcı olacak çözümler bulabileceksiniz. Şimdi buna biraz vakit ayıralım mı, ne dersiniz?"

Kronik İntihar Eğilimi ve Nüks

Yukarıdakilerin tümüne ek olarak, kronik olarak intihara meyilli danışanlar için kararlı eylemi geliştirmek, genellikle aşağıdaki becerilerde sürekli alıştırma yapmayı gerektirir:

- Sosyal destek arama
- Özbakım
- Krizle başa çıkma
- Dürtü kontrolü
- Kişilerarası etkililik (örneğin girişkenlik, iletişim, müzakere, çatışma çözümü)

Otuz ikinci bölümdeki gibi nüks planları da önemlidir.

Ana Fikir

Danışanlar acılarını dayanılmaz, sonu gelmeyen ve kaçınılmaz olarak algıladıkları sürece intihar olasılığı yüksektir. TOACT, intihar eğilimi sona erene kadar bunu göz ardı etmez. Aksine, intihar eylemi ana odak noktası haline gelir ve tüm temel ACT süreçlerini bununla baş etmeye yöneltiriz.

27. BÖLÜM

Hazineyi Bulmak

Tüm kendindelik uygulamalarının özünde, ACT'in "şimdiki an ile temas kurmak" dediği süreç vardır. Daha önceki seanslarda bunu, ızdırabı azaltmanın bir yolu olarak vurgulamıştım; çapa atarak, kendindelikle vücut taramaları gibi. Bununla birlikte kendindelik çalışmalarını; anlamlı veya zevkli anları dikkatli bir şekilde takdir ederek hayattaki zevki ve doyumu arttırmak için de kullanabiliriz. Ne de olsa büyük ızdırapların ortasında bile, hayatın bize istediğimizi verdiği zamanlar vardır, ama çoğu zaman bu deneyimlerin potansiyel zevkini veya memnuniyetini "kaçırırız". Düşüncelerimizde kaybolur ve onları fark etmeyiz veya otomatik pilotta çalışırken onların değerlerini bilmeyiz.

Kendinde Bir Duruşla Takdir Etmeyle Tanışmak

Kendinde bir duruşla takdir, terapide çok erken devreye girerse iki iyi nedenden dolayı kolaylıkla geri tepebilir veya danışanları rahatsız edebilir. İlk olarak, duygusal olarak hissizken veya ızdırabınızla derinden kaynaşmışken herhangi bir şeyi takdir etmek zordur. İkincisi, "Sahip olduklarına şükret!", "Yat kalk, halinde dua et!", "Hayatın tadını çıkar!" gibi "olumlu düşünme" kalıplarının gündeme geldiği durumlar ortaya çıkabilir.

Bir başka sorun ise danışanlar duygusal kontrol gündemiyle kaynaştığında ortaya çıkar. Bu genellikle bir numaralı hedef olan "iyi hissetmek" için istenmeyen duygulardan kaçınmaya çalışmak ve hoş duygulara özlem duymak veya bunlara sarılmak şeklinde kendini gösterir. Bu yeni becerileri aynı gündem için de edinmek muhtemeldir. Bu durumda kısa süre sonra "işe yaramadığından" şikâyet edeceklerdir. Yani örneğin danışanlar uyuşuk, boş,

halsiz veya sürekli olarak düşük bir ruh halinde hissetmekten şikâyet ederse, çok erkenden, kendindelikle tadını çıkarma egzersizlerine atlamanız tavsiye edilmez. Genellikle önce kabul, kendine şefkat ve vücudun farkındalığı ile çalışmamız gerekir.

Ancak danışanlar değerlerine göre yaşamaya başladıklarında, duygularına gönüllü bir şekilde alan açtıklarında ve kendilerine karşı nazik olduklarında durum tamamen farklıdır. Kendinde bir duruşla takdir etmeyi şu şekilde sunabiliriz:

Terapist: Zor düşüncelerden kurtulmak, acı veren duygulara alan açmak, kendinize karşı nazik olmak, değerlerinizi yaşamak, çapa atmak ve benzeri pek çok iş yaptık... ve sanırım biraz da farklı bir şeye bakmanın zamanı geldi.

Danışan: Ne gibi?

Terapist: Hayatınızda çok fazla acı ve ızdırap var, çok fazla sorun ve zorluk var. Ve mesele şu ki, aslında tüm bu acıların arasında, değer verebileceğiniz küçük, kıymetli anlar vardır. Ve çoğumuz onların orada olduğunun farkında bile değiliz, çünkü otomatik pilottayız: Ya düşüncelerimizin içinde kayboluyoruz ya da duygularımızla mücadele ediyoruz. Aslında bunları tespit etmek ve onları takdir etmek için kullanabileceğimiz bir beceri var. Ve bunu yaptığımızda bu gerçekten hayatımıza katkıda bulunacaktır.

Danışan: Ne demek istediğinizden emin değilim.

Terapist: Örneğin kız kardeşinizin oldukça destekleyici olduğundan bahsetmiştiniz. Onun daima sizin yanınızda olduğunu gerçekten güçlü bir şekilde hissettiğiniz bir an oldu mu?

Danışan: Evet, cenazede. Hüngür hüngür ağlıyordum. Ve o (*gözleri yaşarır*) ... bana sarıldı... uzun bir süre boyunca bana sarıldı ve ben hıçkıra hıçkıra ağladım ve o bana sarılmaya ve sırtımı okşamaya devam etti. (*Yanağından yaş süzülür; yüzü yumuşak ve sıcak görünür.*)

Terapist: Yani onun sevgisini ve şefkatini gerçekten hissettiniz? (*Danışan başını sallar.*) Bahsettiğim şey de işte bu; tüm bu acıların ortasında, takdir edebileceğiniz bir şeylerin olduğu anlar.

Danışan: Evet ama bunlar çok ama çok az.

Terapist: Elbette, durum böyle olabilir, ancak bugün belki hayatınızda hafife aldığınız ya da yeterince tatmin olmadığınız bazı şeyleri keşfedip keşfedemeyeceğinizi görmek için birkaç kısa egzersiz yapmaya açık olup olmadığınızı merak ediyorum. Bu deneyimlere duyarlı olduğunuzda ve onları aktif olarak takdir ettiğinizde nasıl şeyler olacağını görmek için.

Danışan: Peki. Bir şans vereceğim.

Terapistin yukarıdaki üslubuna dikkat edin. Bunun acıdan kurtulmak ya da dikkati dağıtmakla ilgili olduğuna dair bir öneri yok. Bu "tüm bu acıların ortasında" değerli anlara minnet duymakla ilgilidir, çünkü bunlar "yaşamımıza katkıda bulunur." Bazı danışanlarda daha açık olmamız gerekebilir: "Bu, duygularınızı kontrol etmenin bir yolu değildir, normalde gözden kaçırdığımız yönleri takdir ederek hayattaki memnuniyeti artırmakla ilgilidir."

Şunu da açıklarız:

Terapist: Çoğu insan düşüncelerine ve duygularına ne kadar kapılırsa; yemek, içmek, bir arkadaşla takılmak gibi hayatın basit zevklerinden tat almanın o kadar zor olduğunu fark eder. Daha önce böyle bir şey yaşadınız mı? (*Terapist, danışanın böyle durumlar yaşadığı birkaç anı anlatmasını sağlar.*) Bu nedenle dikkatimiz dağılmış, ilgisiz veya odaklanmamış bir şekilde bir şey yaptığımızda, onu tatmin edici bulmuyoruz. Bu, oyun oynamak, yemek yemek veya müzik dinlemek... hepsi olabilir. Ancak düşünce ve duygularımızın kancasından kurtulabilir ve yaptığımız şeye dâhil olabilirsek bu, çok daha tatmin edicidir.

Kısa Egzersizler

Danışanların şu anki deneyimlerine minnet duymalarına yardımcı olmak için, onları seansta dikkatli bir şekilde çeşitli aktiviteler yapmaya teşvik edebiliriz; bir parça çikolata yemek, soğuk su yudumlamak, kendi seçtikleri müziği dinlemek, güzel bir süsü incelemek, hatta ofisten çıkıp yürümek, mahallenin manzaralarını ve seslerini içinize çekmek. İşte genel bir giriş:

Terapist: Buradaki zorluk, yaptığınız ve olmakta olan her şeye sanki daha önce böyle bir şeyle hiç karşılaşmamış meraklı bir bilim insanıymışsınız gibi gerçekten dikkat etmektir.

Danışan: Tamam.

Terapist: Ve bunu yaparken, muhtemelen birçok duygu ve düşünce ortaya çıkacak ve bunlar dikkatinizi bu egzersizden kolayca dağıtacaktır. Amaç tamamen egzersize odaklanmak. Ve dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, buna neyin sebep olduğunu not etmek için bir dakikanızı ayırın, sonra yavaşça yeniden odaklanın.

Danışan: Anladım.

Bu amaçla önerdiğim, en sevdiğim iki egzersiz, Elini Gözlemleme ve Kendindelikle Yemek Yeme egzersizleridir. Ellerini Gözlemleme egzersizi; şekilleri, renkleri, dokuları, hareketleri ve daha fazlasını fark ederek, bir elin önünü ve arkasını beş dakika kadar dikkatli bir şekilde keşfetmeyi içerir. (Alıştırmanın ayrıntılı bir açıklaması ve nasıl geri bildirim alınacağını öğrenmek için, *ACT'i Kolay Öğrenmek,* 2. baskı, sayfa 194–197'ye [Harris, 2019] ve ses kaydı için Ekstra İçeriklere bakınız.) Çoğu insan başlangıçta bu egzersizin sıkıcı, yorucu ve yapılmasının zor olduğunu düşünür, ancak sonunda ellerinin inanılmaz karmaşıklığını ve yaşamlarında oynadığı paha biçilmez rolü takdir ettiklerini görürler.

Yeme egzersizleri için hem terapist hem de danışan, kendindelikle yemek için yemekten küçük birer lokma alırlar. Yine çoğu insan bunun sıkıcı veya zor olmasını bekler, ancak yine de küçük bir lokmadaki yoğun tadın karşısında şaşkınlık içinde kalırlar. Jon Kabat-Zinn (1982) kuru üzüm kullanımını popüler hale getirdi, ancak elbette bu egzersiz için herhangi bir yiyeceği kullanabiliriz. Aşağıda temel bir komut dosyası var, her zaman olduğu gibi,

lütfen üzerinde değişiklik ve doğaçlama yapın. Talimatlar arasında yaklaşık üç ila beş saniye bekleyin.

Kendindelikle Yemek Yeme

Bu alıştırma boyunca, birçok duygu ve düşünce ortaya çıkacaktır. Canları ne zaman isterse gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine müsaade edin ve dikkatinizi egzersize verin. Eğer herhangi bir noktada dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, sizi neyin rahatsız ettiğini kısaca not edin ve ardından yemeye odaklanmaya devam edin.

Bu kuru üzüme, daha önce hiç böyle bir şey görmemiş meraklı bir bilim insanıymış gibi bakarak başlayın. Şekli, rengi, rengindeki tonlamaları, dış hatları, sapın bir zamanlar bağlı olduğu küçük çukuru fark edin.

Ağırlığına ve kabuğunun parmaklarınızdaki hissine, dokusuna ve sıcaklığına dikkat edin.

Burnunuza kadar kaldırın ve derin bir nefes çekin... ve aromayı fark edin.

Dudaklarınıza getirin ve ısırmadan önce bir an duraklayın ve ağzınızın içinde neler olup bittiğine dikkat edin, örneğin ağzınızın sulanması ve ısırma dürtünüz...

Şimdi yavaşça yarıya kadar ısırın, dişlerinizin kabuğu nasıl kestiğini, üzümün etli kısmına nasıl battığını fark edin... ve bir yarısını tutun ve diğer yarısının dilinize düşmesine izin verin... ve tatlılığı fark edin.

Şimdi bu yarım kuru üzümü dilinizin üzerinde dinlendirin... çiğneme ve yutma dürtüsünün farkına varın.

Ve çok yavaş bir şekilde, tadı ve dokuyu fark ederek çiğnemeye başlayın.

Çenenizin hareketlerini, çiğneme seslerini ve kuru üzümün parçalandığını fark edin.

Dilinizin yiyeceği nasıl şekillendirdiğini ve onu yutma dürtünüzü fark edin...

Ve şimdi, mümkün olduğu kadar yavaş bir şekilde yutkunarak boğazınızdaki sesi ve hareketi fark edin.

Ve tadın nasıl yavaş yavaş kaybolduğunu ve dilinizin dişlerinizi nasıl temizlediğini fark edin.

Ve kalan yarısını yeme dürtünüzü fark edin.

Ben şimdi konuşmayı keseceğim ve sessizce ikimiz de kuru üzümlerimizin kalan yarısını aynı şekilde yiyelim.

Geri Bildirim ve Ev Ödevi

Herhangi bir kendinde bir duruşla takdir egzersizinden sonra sorulacak faydalı sorular şunları içerir:

- Ne fark ettiniz?
- Bu, normalde yaptığınızdan ne kadar farklıydı?
- Bundan ne çıkardınız?
- Hangi duygu ve düşüncelerin kancasına takıldınız ve kancadan kurtulup yeniden odaklanabildiniz mi?
- Bunu hayatınızdaki diğer alanlara nasıl uygulayabilirsiniz?

Danışanlar genellikle biraz yönlendirmeyle huşû, merak, ilgi, zevk, memnuniyet, yoğun bir katılım, kendini kaptırma gibi duygu ve düşüncelerden söz ederler. Ancak duygu ve düşüncelerin kancasına takıldıklarında tüm bunların nasıl ortadan kalktığını ve onların kancasından kurtulup yeniden odaklandıklarında bunların nasıl geri döndüğünü fark ederler. Daha sonra, bunun ilişkiler gibi danışanların geliştirmek istediği yaşam alanlarıyla ilişkili düzeyini keşfederiz. Örneğin tüm dikkatlerini verdiklerinde ne oluyor? Duygu ve düşüncelerin kancasına takıldıklarında ve duyarsızlaştıklarında ne oluyor?

Ev ödevi olarak, bu tür egzersizleri günde birkaç kez yapmalarını teşvik ederiz. Danışanlar buna *benzer egzersizleri kendileri oluşturabilir veya onlara "Yaşamı Takdir Formu" içerisinde yer alan alıntılarda olduğu gibi önerilerde bulabiliriz* (*Ekstra İçeriklere bakınız.*)

Keyifli Aktivitelerin Tadını Çıkarmak

Her gün basit bir zevkli aktivite seçin. Genel olarak kıymet vermediğiniz veya otomatik pilotta yaptığınız bir aktivite olabilir. Ondan son damlasına kadar

zevk alıp alamayacağınıza bakın. Bu; sevdiğiniz birine sarılmak, kedinizi okşamak, köpeğinizi gezdirmek, çocuklarınızla oynamak, soğuk bir bardak su veya sıcak bir bardak çay içmek, öğle veya akşam yemeğinizi yemek, en sevdiğiniz müzikleri dinlemek, sıcak bir duş almak veya parkta yürüyüş olabilir; adını siz koyun. (Bunu kitap okumak ya da bulmaca çözmek gibi gerçekten düşüncelerinizin arasında kaybolmanızı gerektiren aktivitelerle denemeyin.) Bu aktiviteyi yaparken tam olarak anın içinde mevcut olmak için beş duyunuzu kullanın; görebildiğiniz, işitebildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve koklayabildiğiniz şeylerin farkına varın ve bunun her yönünün tadını çıkarın.

İnsanları Takdir Etmek

Her gün bir kişi seçin ve yüzünü daha önce hiç görmemişsiniz gibi gözlerinin, dişlerinin ve saçlarının rengini, cildindeki kırışıklıkların şeklini ve hareket etme, yürüme ve konuşma biçimlerini fark edin. Yüz ifadelerine, beden diline ve ses tonuna dikkat edin. Duygularını okuyup ne hissettiklerini anlayabiliyor musunuz, bir bakın. Sizinle konuştuklarında, sanki şimdiye kadar duyduğunuz en büyüleyici konuşmacıymış ve dinleme ayrıcalığı için bir milyon dolar ödemişsiniz gibi dikkatinizi verin. Ve çok daha önemlisi, bu kendindelikle etkileşimin size neler getirdiğine dikkat edin.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklerde yirmi yedinci bölümde "Elini Fark Et"in bir ses kaydını ve bir "*Yaşamı Takdir Formu*"nu bulacaksınız.

Ana Fikir

Kendinde bir duruşla takdiri, terapide genellikle bir süre sonra gündeme getiririz çünkü erken dönemde kolayca başarısız olabilir, geri tepebilir veya duygusal kontrol eksikliğini gidermede kullanılabilir. Bu konu hepimizi ilgilendiren bir yapıya sahip, çünkü hepimiz hayatın ve günün farkına varmadan, kıymetini bilmeden otomatik pilotta yaşama eğilimindeyiz. Sahip olduklarımıza bilinçli olarak minnet duyduğumuzda, hayat çok daha zengin ve daha tatmin edicidir.

28. BÖLÜM

Daha İyi İlişkiler Kurmak

Ünlü bir şair ve romancı olan Rainer Maria Rilke şöyle yazdı: "Bir insanın başka bir insanı sevmesi belki de başarması en zor görevimiz. Bu hayatımızın son sınavı, birçok şey yaparak hazırlandığımız bir iş."

Haklıydı! Hayat nispeten iyi giderken bile yakın, samimi ilişkiler zorluklarla doludur. Ancak travma sonrasında, bu zorluklar büyük ölçüde artar. Şimdi TOACT'ın nasıl yardımcı olabileceğine bir göz atalım. Bu bölümü dört kısma ayırdım:

- İlişkilerde neyin yanlış gittiğini anlamak
- Herhangi bir ilişki sorununa TOACT uygulamak
- İlişki becerilerini geliştirmek
- Güven sorunlarının ele alınması

İlişkilerde Neyin Yanlış Gittiğini Anlamak

Hemen hemen her danışanda şu veya bu türden kişilerarası sorunların ortaya çıkma olasılığı vardır; özellikle kaçınma davranışları (uyuşturucu veya alkol bağımlılığı, kendine zarar verme, sosyal uzaklaşma gibi). ilişkiler üzerinde genellikle büyük bir olumsuz etkiye sahiptir. Ek olarak sıklıkla şunları görürüz:

- Çatışma, düşmanlık, saldırganlık

- İçe kapanma, kopukluk, yakınlıktan kaçınma
- Sahiplenme, kıskançlık
- Aşırı destek, güvence veya onay arayışı
- Pasiflik, uyum, itaatkârlık
- Aldatma, yalancılık, manipülasyon

Liste bu şekilde uzayıp gider. Hemen her birleşme veya kaçınma davranışı, aşırı hale geldiğinde ilişkileri olumsuz yönde etkileyecektir. Doğal olarak, herhangi bir kişilerarası sorunla çalışırken bağlam hakkında bilgi sahibi olmak isteriz: İlişkinin geçmişi nedir? Bu ilişkiyi daha iyi veya daha kötü hale ne getirebilir? Her iki tarafın da güçlü ve zayıf yönleri nelerdir? Her bir taraf soruna nasıl katkıda bulunuyor?

Keşfedilecek verimli alanlar şunlardır:

A. Danışan bu ilişkiden ne bekliyor? İhtiyaçları ve arzuları neler?

B. Danışan bu ilişkide en çok neyi tehdit edici buluyor? Diğer kişi o zamanlarda ne söylüyor ya da yapıyor?

C. Danışan diğer kişinin ne yapmaya başlamasını veya ne yapmayı bırakmasını istiyor? Danışan bunu başarmak için hangi stratejileri denedi? Ve sonuçlar nelerdi?

D. Danışan ilişkiye nasıl bir katkıda bulunmak istiyor? Nasıl bir insan olmak istiyor? Hangi değerlerle yaşamak istiyor? Diğer kişiye nasıl davranmak istiyor?

E. Danışan kendi davranışlarından hangisini yararlı veya yararsız olarak görüyor? Hangi davranışlarına son vermeyi veya onları azaltmayı istiyor? Ne tür davranışlar sergilemek ve onları sürdürmek istiyor?

Ver ve Al

Anlaşılır bir şekilde birçok danışan, ilişkiden ne *elde etmek* istediğine ve *diğer kişinin* nasıl değişmesini istediğine odaklanır. Çoğu zaman, neye katkıda

bulunmak istediğini, hangi değerlerle yaşamak istediğini veya kendi davranışlarını ne yönde değiştirmek isteyebileceğini düşünmez. Bu nedenle, bunu gündeme getirmemiz ve keşfetmemiz önemlidir, çünkü sağlıklı ilişkiler hem vermeyi hem de almayı gerektirir.

Bazı danışanlar başkalarını memnun etmeye aşırı derecede odaklanmış durumdadır ve kendilerini hiç gözetmezler. Açıkçası bu hiç de sağlıklı değildir. Bu nedenle kişinin kendini önemsemesi, kendine şefkat duyması, kendine yetebilmesi, cesaret, bağımsızlık ve atılganlık gibi değerleri keşfetmelerine yardımcı oluruz. Bununla birlikte, eğer danışanlar başkalarının zararına olacak şekilde kendi ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanırsa, bu da sağlıklı değildir. Bu gibi durumlarda onların; önemseme, bağışlama, adalet, minnettarlık gibi değerlerle ilişkilenmelerine yardımcı olabiliriz.

Değer Verme ve Psiko-eğitim

İşlevsel analiz (on yedinci bölüm), herhangi bir sorunlu kişilerarası davranışı anlamak ve değer vermek için basit bir yol sunar. Sorunu tetikleyen öncülleri (durumlar, bilişler, duygular) ve onu güçlendiren sonuçları (istenmeyen bir şeyden kaçınma veya istenen bir şeye erişim) bildiğimizde, "Bunu yapmanız çok anlaşılır." diyebiliriz. Eyleme değer vermek, onunla aynı fikirde olduğumuz veya ona hak verdiğimiz veya değiştirilmeye ihtiyacı olmadığı anlamına gelmez. Sadece anlaşılabilir olduğu anlamına gelir. Danışanın yaşam öyküsü ve mevcut koşulları göz önüne alındığında bu normal ve doğal bir tepkidir.

Pek çok danışanda sorunlu davranışların (veya işlevsel olarak aynı grupta olanların) kökeni erken çocukluğa kadar uzanır. Bu dönemde bu davranışların temel işlevi istismar ya da ihmal eden ilişkilerde çocuğu güvende tutmak ya da ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmaktır. İşte bu noktada bağlanma teorisi devreye girer.

Bağlanma Teorisi

Çocukluk travması yaşamak, danışanların sonraki yaşamlarındaki ilişkileri üzerinde sıklıkla olumsuz bir etkiye sahiptir. Bağlanma kuramı, bunun nasıl ve neden olduğunu anlamamıza yardımcı olur. On dördüncü bölümde,

"Özetle Bağlanma Teorisi" bölümü, teorinin ana noktalarını içerir. Ana kavramları tanıtmak için bu bölümü neredeyse kelimesi kelimesine danışanlarımıza tekrarlayabiliriz ve şunu ekleyebiliriz: "Bundan bahsetmemin nedeni, bağlanma tarzımızın gelecekte kuracağımız ilişkiler için bir tür rehber görevi görmesidir. Bu yüzden, bu konu hakkında biraz bilgi sahibi olursak bu, ilişkilerimizde yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı anlamamıza yardımcı olabilir."

Bağlanma kuramıyla çalışmak için danışanın çocukluğunun derinlemesine bir öyküsüne ihtiyacımız yok, ana hatlar fazlasıyla yeterli olur. Gerçekten de bazı danışanlar çocukluklarını hatırlayamazlar veya bunun hakkında konuşmayı reddederler. Bu, kesinlikle bir sorun değil. Bunu şekillendiren geçmiş öyküleri hakkında hiçbir şey bilmeden de bağlanma tarzlarına bakabiliriz.

BAĞLANMA TARZLARI

Farklı bağlanma stillerine dair aşağıdaki açıklamalar ve bunların ilişkiler üzerindeki olası etkilerini bu karmaşık konuyu keşfetmenin basit bir yolunu sunan "Bağlanma Tarzları" broşüründen (Ekstra İçeriklere bakınız) alıntıladım.

Güvenli Bağlanma

Ebeveyn çoğunlukla çocuğun "isteklerine" olumlu, tutarlı ve güvenilir bir şekilde yanıt verir, böylece çocuk ilişkide kendini güvende hisseder. Bu, çocuğun gelecekteki yaşamında olumlu, sağlıklı, samimi ilişkiler için bir model oluşturur.

Tutum: "Seni seviyorum, seni önemsiyorum ve bununla bir sorunum yok. İlişkide biraz gerilim ya da çatışmanın üstesinden gelebilirim, çünkü bunun sevgi dolu bir ilişkinin parçası olduğunu biliyorum."

Endişeli-Saplantılı Bağlanma

Ebeveyn genellikle oldukça tutarsızdır. Genellikle çocuğun isteklerine olumlu yanıt verirler, ancak sıklıkla onları görmezden de gelirler. Bu nedenle çocuk güvensiz ve endişelidir. İhtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağı ko-

nusunda kafası karışıktır. Gelecekte bu, genellikle ilişkilerde dikkat çekme arzusuna, yapışkanlığa, sahipleniciliğe veya kıskançlığa yol açar.

Tutum: "Beni sevmeyebileceğinden veya beni terk edebileceğinden endişeleniyorum ve sana güvenip güvenemeyeceğimi bilmiyorum. Beni gerçekten sevdiğinden ve beni terk etmeyeceğinden emin olmalıyım."

Kayıtsız-Kaçıngan Bağlanma

Ebeveyn, çocuğun isteklerine nadiren olumlu yanıt verir, çoğu zaman mesafelidir ve çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelir. Buna karşılık çocuk duygusal olarak uzaktır, ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünür ve genellikle denemekten vazgeçer. Yetişkinler olarak ilişkilerde, yakınlık veya şefkat aramaktan kaçınma eğilimindedirler ve bu nedenle genellikle yalnızdırlar. Aslında, genellikle ilişkilerden tamamen kaçınmayı tercih ederler.

Tutum: "Seni çok fazla önemsemek ya da sana fazla yaklaşmak istemiyorum, çünkü eğer bunları yaparsam sadece hayal kırıklığına uğrar, incinir veya yalnız kalırım."

Düzensiz Bağlanma

Ebeveyn, isteklere nadiren olumlu yanıt verir. Çoğu zaman saldırganlık veya düşmanlıkla yanıt verir. Sonuç olarak, çocuğun kafası karışır ve ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını bilemez. Bu çocuklar ebeveynlerinin yanındayken genellikle ihtiyatlı, endişeli veya sersemlemiş görünürler. Yetişkinler olarak güvenmekte zorlanırlar; incinmekten korkarlar ve yakınlık, yüksek düzeyde endişe getirir. İlişki kurmakta zorlanırlar ve sahip oldukları ilişkiler de genellikle kısadır.

Tutum: "Ne istediğimi bilmiyorum. Sana yaklaşmak beni korkutuyor. Bazen seni sevmek istiyorum; bazen senden ayrılmak istiyorum."

BAĞLANMA TARZLARI DEĞİŞEBİLİR

Farklı ilişkilerde farklı bağlanma tarzlarımız olabilir. Örneğin bir ebeveynle güvenli bağlanabiliriz, ancak diğeriyle endişeli-saplantılı bağlanabiliriz. Ayrıca bağlanma tarzlarımız bazen deneyimlediğimiz farklı ilişkilerle

bazen terapi ya da koçlukta davranışlarımız üzerinde aktif olarak çalışmakla yaşamlarımız boyunca değişebilir.

"Bağlanma Tarzları" broşürünü danışanlarla paylaşabilir ve danışanın spesifik bir ilişkisi için inceleyebilirsiniz:

- Bu tarzlardan hangisi sizinkine en yakın görünüyor?
- Bu bağlanma stili ilişkide kendini nasıl ortaya koyuyor?

Burada genellikle iki ortak zorluk alanına odaklanmak yararlıdır; tehditler ve ihtiyaçlar. (Danışanlar "tehdit" veya "tehdit edici" gibi terimlerle bağlantı kuramayabilirler, bu nedenle "zor", "korkutucu" veya "stresli" gibi alternatifleri düşünün.) Şunları öğrenmek istiyoruz:

- Danışan bu ilişkide neyi tehdit edici buluyor?
- Danışan bu ilişkide hangi ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanıyor?
- Danışan kendini tehdit altında hissettiğinde veya ihtiyaçları karşılanmadığında hangi zor bilişler ve duygular ortaya çıkıyor?
- Danışan bu bilişlere ve duygulara yanıt olarak ne yapıyor ve bu davranış ilişkiyi nasıl etkiliyor?

BAĞLANMA TEORİSİ NEDEN DÂHİL EDİLMELİ?

Bağlanma kuramını sürece dâhil etmek zorunda değiliz, ancak üç nedenden dolayı bu kuramı kullanmak faydalı olabilir: Birincisi, kendine dair farkındalığı arttırır (ve daha sonra fark etmek ve adlandırmak için kullanılabilir: "Hah! İşte benim endişeli bağlanma tarzım ortaya çıkıyor.")

İkincisi, danışanların kendilerine karşı daha kabul içeren bir duruşta olmalarına, bağışlayıcı ve şefkatli olmalarına yardımcı olur, çünkü bu duygusal ve bilişsel tepkileri kendilerinin seçmediklerini fark ederler. Bu tepkilerin daha çok kendi kontrolleri dışında olan çocukluk olaylarından kaynaklandığını fark ederler. Benzer şekilde, yaptıkları davranışlar (bu öncüllere yanıt olarak) son derece mantıklıdır. Bu eylemler geçmişte danışanı korumaya veya zor durumlarda ihtiyaçlarını karşılamaya hizmet etmiştir. Son olarak, danışanların kendi

içlerinde tuhaf veya kafa karıştırıcı buldukları davranışlarını anlamalarına yardımcı olur; "Neden bunu yapmaya devam ediyorum?" gibi sorularına cevap verir. Örneğin birçok danışan samimiyet ve yakınlık ister, ancak bir ilişki derinleştikçe fiziksel veya duygusal olarak geri çekilir veya diğer kişiyi çeşitli şekillerde uzaklaştırırlar (örneğin aşırı çalışma, gizli ilişkiler kurma, aşırı eleştirel olma.) Geçmişleri nedeniyle samimiyet ve yakınlığı tehdit edici bulduklarını görmelerine yardımcı oluruz. Ve bu yüzden doğal olarak bir ilişki derinleştikçe giderek daha endişeli hale gelebildiklerini anlamalarına yardımcı oluruz. Danışanların davranışları, mesafe ve kopukluk yaratarak (yakınlık) tehdidinden kaçınmalarına yardımcı olur. (Elbette, tüm bunları bağlanma kuramından hiç bahsetmeden de yapabiliriz, ancak kuram ekstra bir anlayış katmanı ekler.)

ÜÇ UYARI

Açık bir şekilde bağlanma kuramına odaklandığımızda üç potansiyel sorun ortaya çıkabilir. Birincisi; seansların fazla analitik ve entelektüel olabilmesidir. Biraz iç görü odaklı çalışma yararlıdır, ancak genel olarak bağlanma konusundaki tartışmaları kısa tutmak (danışanlar ilgileniyorsa daha sonra bunun üzerine araştırma yapabilirler) ve hızla pratik beceri geliştirmeye giriş yapmak akıllıca olacaktır. Anlama ve iç görü, davranış değişikliğinde yalnızca küçük roller oynar; işin büyük kısmı zor düşünce ve duygulara yanıt vermenin yeni yollarını öğrenmeyi ve yeni davranış kalıplarını denemeyi içerir.

İkinci sorun; bazı danışanların, *"Eğer bu benim bağlanma tarzımsa, bu değişemeyeceğim anlamına gelir."* diye düşünmesidir. Bu nedenle *tüm* danışanlarla, bu davranış kalıpları uzun süredir yerleşik ve derinlere kadar gömülmüş olsalar bile, hâlâ değişken oldukları konusunda netleşiriz; yoğun çaba gerektirir ama kesinlikle değiştirilebilirler.

Üçüncüsü; danışanlar kendi davranışlarının çocukları üzerindeki yıkıcı etkilerini ansızın fark edebilirler. Bu, kaygıyı ve sert bir şekilde kendini eleştirmeyi tetikler. Bununla birlikte iyi yönetilirse, bu reaksiyonlar büyüme için iyi birer fırsattır. Kabul, ayrışma ve kendine şefkat başlangıç için iyi yanıtlardır. Daha sonra danışanın değerlerini keşfedebilir ve bunları gerçekten olmak istedikleri ebeveyne uygun olarak yeni davranış kalıplarına dönüştürebiliriz. (Yirmi dördüncü bölümde yer alan Ezici Duygular alıştırması genellikle yararlıdır.)

Herhangi Bir İlişki Sorununa TOACT Uygulamak

İlişki sorunları olan danışanlara yardımcı olmak için TOACT'ı kullanmanın dört ana yolu vardır:

1. Kendileriyle ilgilenmek ve ilişkiler tatmin edici olmadığında kaçınılmaz olarak ortaya çıkan acı verici düşünce ve duygularla daha iyi başa çıkmak.
2. Hasarı azaltmak ve daha iyi sonuçlar almak için ilişkilerinde söylediklerini ve yaptıklarını değiştirmek.
3. Diğer kişinin davranışını, ilişki için sağlıklı olan yollarla yapıcı bir şekilde etkilemek (örneğin girişkenlik ve iyi iletişim yoluyla.)
4. Bir ilişkiyi bitirmek veya yeni bir ilişki geliştirmek.

Pratik Öneri

Bir danışan ilişkilerindeki zorluklardan şikâyet ettiğinde ilk adım odağı daraltmaktır. Onlardan sadece bir ilişki seçmelerini isteriz. Bu ilişki içindeki zorluklarını anlayışla dinler, endişe ve hayal kırıklıklarına değer veririz ve sonra davranışsal hedefler belirleriz:

Terapist: Bu ilişkide çok fazla sorun var ve siz acı çekiyorsunuz. Yani burada işleri iyileştirmeye yardımcı olmak için üzerinde çalışabileceğimiz temel olarak dört şey var. (*Terapist yukarıdaki dört seçeneği kısaca danışana anlatır.*) Bunlardan hangisi size en uygun olur?

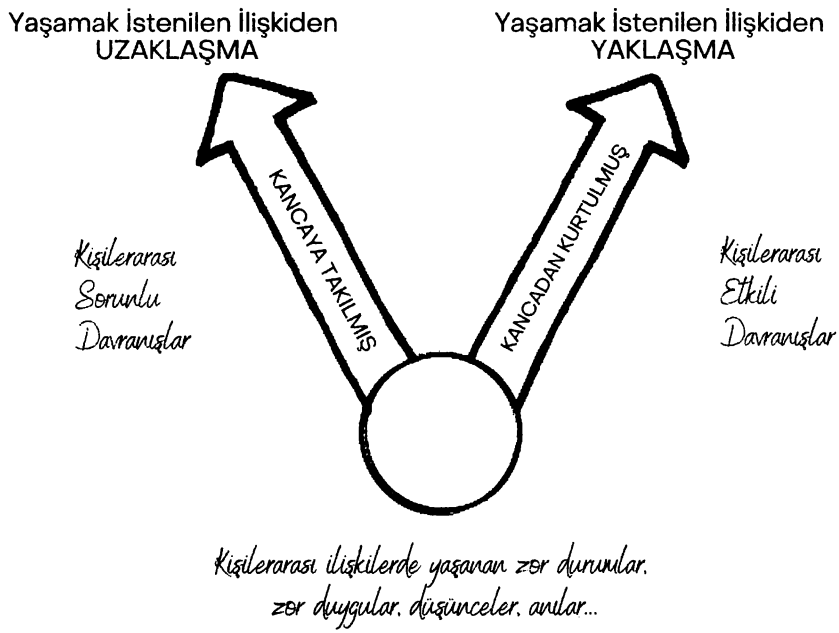
Terapistler bazen bu seçenekleri gözden geçirmek konusunda isteksiz olabilirler; rahatsız hissederler veya bunun çok yönlendirici olduğunu düşünürler. Ancak danışanınız ilişkideki tüm sorunlar hakkında konuşmaya devam ederse ve seans bununla dolarsa psikolojik esneklik geliştiremez veya yeni kişilerarası beceriler öğrenemezler. Rahatsızlığınız için alan açmanız ve aktif olarak bazı net hedefler belirlemeniz gerekecektir. Aksi takdirde bir yere varamazsınız.

İhtiyacımız Olan Araçlar

Danışanın ilişki sorunları ne olursa olsun (bağlanmayla ilgili olsun ya da olmasın) artık ihtiyacımız olan tüm araçlara sahibiz:

- Her türlü yeni kişilerarası eylemi teşvik edin ve pekiştirin (on altıncı bölüm).
- Sorunlu kişilerarası davranışları zayıflatın (on yedinci bölüm).
- Zamanla değişmek ve yeni davranışları sürdürmek için psikolojik engellerin üstesinden gelin (on sekizinci bölüm).
- Şefkatli ve esnek maruz bırakma yoluyla yakınlıktan kaçınmanın üstesinden gelin (yirminci bölüm).
- Başkalarına kendinde bir duruşla takdir ile yaklaşarak ilişkilerinizdeki memnuniyeti ve bağı derinleştirin (yirmi yedinci bölüm).
- Tüm ilişkilerde kaçınılmaz olan acı veren bilişleri ve duyguları; çapa atma, ayrışma, kabul, kendine şefkat ve bağlamsal benlik becerilerini kullanarak ele alın.

Ve yukarıdakilerin hepsine ek olarak, "tercih noktası"ndan bahsedebiliriz. Aşağıda gösterildiği gibi, tercih noktasını herhangi bir kişiler arası sorunu (bağlanmayla ilgili olsun ya da olmasın) hızlı bir şekilde haritalamak için kullanabiliriz.



Diğer konularda olduğu gibi, tercih noktasını kullanırken genellikle en alttan başlarız. Kişiler arası zor bir durumu ve ortaya çıkan düşünceleri, duyguları, anıları veya dürtüleri tanımlarız. Ve sonra:

Terapist: Bundan sonra yapmak istediğimiz şey, bunlar ortaya çıktığında (*şeklin alt tarafını gösterir*) ne söylediğinizi ve ne yaptığınızı belirlemek. Ve ardından bunların yaklaşma adımları mı olduğu, yani sizi istediğiniz ilişkiyi kurmaya doğru mu götürdüğü; yoksa uzaklaşma adımları mı olduğu, yani işleri daha da beter mi ettiğini bulmaya çalışacağız.

Daha sonra danışanın sorunlu kişiler arası davranışlarının adaptasyona katkı sunan işlevlerine bakarız: Hem yakın zamanda hem de geçmişte, danışanı korumaya veya onun ihtiyaçlarını çeşitli şekillerde karşılamaya nasıl yardımcı olduklarını sorgularız. (Daha önce de belirtildiği gibi bu, özellikle komplike travma ile çalışırken önemlidir, çünkü bu eylemler genellikle çocuklukta istismar veya ihmalden kurtulma yolları olarak başlar.)

Son olarak, danışanların istediği türden ilişkileri kurmasına yardımcı olmak için yeni kişilerarası davranışları çalışıyoruz. Meydan okuma formülü bu çalışma sırasında genellikle işe yarar.

Meydan Okuma Formülü

Meydan Okuma formülü: Eşler, çocuklar, ebeveynler, arkadaşlar, iş arkadaşları gibi her tür ilişki için yararlıdır. Üç seçenek vardır:

A. İlişkiyi bitir.

B. İlişkiyi sürdür ve değerlerine göre yaşa: Kaçınılmaz olan acıyla etkili bir şekilde başa çıkarken ilişkiyi geliştirmek için elinden geleni yap.

C. İlişkiyi sürdür ve faydalı olmayan ya da daha da kötü hale getiren şeyler yap.

Saygı duyarak ve şefkatli bir tavırla bu formülü sunduğumuzda çoğu danışan B seçeneğini seçer. Bununla birlikte bazen A seçeneğini seçerler. Bu durumda değerlerine göre hareket ederek ilişkiyi kesmelerine yardımcı oluruz. Genellikle bu, çokça kabul ve kendine şefkati, ardından yas tutma ve

bağışlama üzerine çalışmayı gerektirir (otuz birinci bölüm). Tabii ki danışan ilişkiyi sürdürmek istiyorsa, en azından şimdilik, tek alternatif B ve C'dir.

Danışanlar nadiren C seçeneğini seçerler. Bu, neredeyse her zaman aşırı yaşantısal kaçınmayı ve umutsuzlukla birleşmiş olmayı gösterir. Bu gibi durumlarda bu seçimi kabul eder ve değer veririz. Ve danışan A veya B seçeneğini seçmek için yeterli psikolojik esnekliğe sahip olana kadar TOACT becerilerini (çok sayıda kendine şefkat dâhil) geliştirmeye çalışırız.

Peki ya bir danışan, "Bu ilişkiyi sürdürmeli miyim yoksa son mu vermeliyim bilmiyorum?" derse? Bu, zor bir durum ve bunu etkili bir şekilde ele almak için ikilemler adlı çalışma sayfasına bakmanızı öneriyorum (Ekstra İçeriklere bakınız.) Bu arada ikilem çözülene kadar şunu önerebiliriz: "Yani belki bir gün ayrılmaya karar verebilirsiniz ama o gün gelene kadar hâlâ ilişkinin içindesiniz. Ve ilişkiyi sürdürdüğünüz her gün iki seçeneğiniz var: B veya C. Bu yüzden her sabah uyandığınızda kendinize sorun: Bugün için hangi seçeneği seçeceğim? Ya da bütün bir gün için seçim yapamıyorsanız, o zaman sadece yarım gün, hatta sadece bir sonraki saat için seçim yapın. Kendinize sorun, Önümüzdeki altmış dakika için hangi seçeneği seçiyorum? Ve o süre dolduğunda tekrar seçin."

Not: İlişki istismar veya şiddet içerdiğinde elbette farklı stratejiler gereklidir, ancak bu durum, bu kitabın kapsamı dışındadır.

Ama Bu Benim Hatam Değil! Değişmeleri Gerekiyor!

Bazı danışanlar başlangıçta kendi kişiler arası davranışlarına bakma fikrine olumsuz tepki vereceklerdir. "Ama sorun o, ben değilim! Neden değişmem gerekiyor?" veya "Önce onun değişmesi gerekiyor. XYZ yapmayı bırakırsa sorun kalmaz." veya "Beni olduğum gibi kabul etmeleri gerekiyor!" gibi şeyler söyleyebilirler.

Bu gibi durumlarda, önce tepkilerine değer verir, sonra kontrol konusunu keşfetmeye çalışırız. Örneğin:

Terapist: Haklısın. Davranışları sizin için sorun yaratıyor ve eğer davranışlarını değiştirse, sizin için çok daha kolay olurdu. Peki, bunun nasıl gerçekleşeceğini öğrenmek ister miydin? (*Danışan*

kabul eder.) Harika, biz aslında diğer insanları kontrol edemeyiz ama onların davranışlarını etkileyebiliriz. Ve bunu yapmamızın yolu, kendi sözlerimiz ve eylemlerimizdir.

Danışan: Bunu zaten denedim. Hiçbir şey işe yaramıyor.

Terapist: Bu, kulağa çok yorucu geliyor. Sizin yerinizde olsam ben de aynı şekilde hissederdim. Ancak bu, başlamak için iyi bir yer. Henüz denemediğiniz bazı yeni stratejilere göz atabileceğimizden emin olabilmemiz için, denediğiniz ve işe yaramayan her şeyi özetleyelim.

Ardından işlerliğe geri döneriz. Danışanın ilişki sorunlarını çözmeyi denemek için kullandığı tüm stratejileri ortaya çıkarırız. Bunlara değer verip normalleştiririz. Ardından ilişki üzerindeki etkileri açısından danışanı bunlara bakmaya teşvik ederiz: Durumu daha iyi bir hale mi yoksa daha kötü bir hale mi getiriyorlar? Sonra özetleriz: "Bu ilişki için çok çalıştınız ve kullandığınız stratejilerin çoğu son derece yaygın; başkalarını etkilemeye çalışmak için hepimizin söylemeye ve yapmaya meyilli olduğumuz şeyler. Ve bazen bu şeyler ihtiyaçlarınızı karşılamak için kısa vadede işe yarar, ancak uzun vadede istediğiniz ilişkiyi kurmanıza yardım etmezler. Farklı bir şeyler denemeyi ister miydiniz?"

Danışan, hayır cevabını verirse, meydan okuma formülünü tekrar gözden geçirebilir ve anlayışlı bir şekilde şunu açıklığa kavuşturabiliriz: "Bunu yapmaktaki isteksizliğinizi anlıyorum ve buna saygı duyuyorum. Yine de ikimizin de net olmasını istiyorum: Seçtiğiniz şey C seçeneği; ilişkiyi sürdürün ve faydalı olmayan veya daha da kötüleştiren şeyler yapın."

Danışan farklı bir şey denemeye evet yanıtı veriyorsa artık girişkenlik, iletişim ve müzakere gibi yeni becerileri öğrenmeye kapı açmış demektir. Ancak şunu açıklamak önemlidir: "Bunlar *etkileme* becerileridir, başkalarının davranışlarını *kontrol etmenin* değil; onları *etkilemenin* yollarıdır. İstediğinizi elde etme veya istemediğinizi durdurma şansını büyük ölçüde artırırlar, ancak bunu garanti etmezler. Sonuçta sihirli bir asa değiller. Bu yüzden umduğunuz şeyi elde edemeyeceğiniz zamanlar olacak ki bu, açıkçası üzücü. Dolayısıyla buradaki işimizin bir başka kısmı, bu becerilerin size istediğinizi zamanlarda ortaya çıkan acıyla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek."

İlişki Becerilerini Geliştirmek

Genel bir kural olarak, ilişki sorunları ne kadar karmaşık ve sayısız olursa, kişiler arası beceriler konusunda eğitim ihtiyacı da o kadar büyük olur. Danışana aşağıdaki temel ilişki becerilerini öğretmeliyiz:

- Girişkenlik: Hayır demeyi, talepte bulunmayı, gerçek düşünceleri ifade etmeyi ve sınırları belirlemeyi içerir.
- Etkili iletişim: Kelimeler, yüz ifadeleri, ses tonu, fiziksel duruş dâhil.
- Geri bildirim verme ve alma: Hem olumlu hem de olumsuz.
- Müzakere, uzlaşma ve karşılıklılık.
- Uyuşmazlık çözümü: Nasıl özür dileyeceğiniz ve telafi edeceğiniz dâhil.
- Başkaları için empati ve şefkat geliştirmek, olaylara onların bakış açısından bakmak ve onların nasıl düşünüp hissedebileceklerini hayal etmek.
- İstenen davranış gerçekleştiğinde pekiştirmek (örneğin, onu aktif olarak fark ederek ve takdir veya minnettarlık göstererek).

Bunların hepsinin temel terapi becerileri olduğuna dikkat edin (güçlü bir ilişki kurmanın temel önemi göz önüne alındığında, bunlar şaşırtıcı değildir.) Bu yüzden hepimiz bu becerilere biraz aşina olmalıyız. Ne yazık ki burada bunları gözden geçirecek yerimiz yok, ancak bunları *Sevgiyle Yürümek* başlıklı ilişki sorunları için ACT kendine yardım kitabımda ve ayrıca Patricia Zurita Ona'nın (2019) *Sınırda Kişilik Bozukluğu için Kabul ve Kararlılık Terapisi* ders kitabında bulabilirsiniz.

Muhtemelen bu becerileri geliştirmenin en iyi yolu, seansta bunları aktif bir şekilde rol yaparak canlandırmaktır. Başlangıçta danışan diğer tarafın rolünü oynar, terapist ise danışanın rolünü oynar ve yeni becerileri nasıl uygulayabileceğini gösterir. Daha sonra rolleri değiştirirler, terapist şimdi diğer tarafı oynar, danışan ise kendini oynar ve yeni becerilerle deneyler yapar. Terapist daha sonra geri bildirimde bulunur, danışan keşfettiklerini yansıtır ve sonra tekrar dener. Ta ki danışan tamamen kavrayana kadar bu böyle devam eder.

Ve elbette yeni beceriler öğrenmek zordur. Bu nedenle danışanların motivasyon için değerleri devreye almalarına, KaRDEŞ engelleri aşmalarına ve işler kötüye gittiğinde, kendine şefkat uygulamalarına yardımcı oluruz.

Güven Sorunlarını Ele Alma

Başkaları tarafından kötü bir şekilde incitildiysek, tehdit edildiysek, ihanete uğradıysak veya suistimal edildiysek tekrar güvenmeyi genellikle zor buluruz. "Güvenme! Yoksa canın yanar!" kuralıyla kolayca birleşebiliriz. Sorun şu ki güven olmadan derin ve anlamlı ilişkiler kuramayız. Bu nedenle danışanların bu sorunu ele almasına yardımcı olmak ve katı kural takibini aşmalarına yardımcı olmak için üç stratejiyi tekrar gözden geçirebiliriz (on birinci bölüm):

1. Kuraldan ayrışmak,
2. Altında yatan değerleri keşfetmek ve bunları yaşamanın esnek yollarını keşfetmek,
3. Acıya alan açmak ve kendinize karşı nazik olmak.

Bunlara hızlıca bir göz atalım.

"Güvenme!" Kuralından Ayrışma

Bir kez daha *fark etme, adlandırma, normalleştirme, amaç, işlerlik* stratejisine dönebiliriz. Danışanların birleştiği kuralları fark etmek ve adlandırmak genellikle kolaydır: "XYZ'ye güvenemiyorum, çünkü güvenirsem kötü şeyler olacak ve incineceğim." Bu tür kuralları normalleştiririz: Bu, çeşitli derecelerde hepimizde var ve amacı bizi güvende tutmak. Böyle bir kuralı takip etmenin işlerlik açısından kısa vadede büyük bir getirisi vardır: Kaygıyı ve incinme korkusunu azaltır, bir güvenlik ve kendini koruma duygusu verir. Bu yüzden bu faydaları onaylarız: "Etrafınızdaki insanlar tehlikeli veya güvenilmez olduğunda, bu kurala uymak sizi güvende tutar. Bu kural geçmişte sizi korudu."

Daha sonra, bugün bu kuralı *katı bir şekilde* izlemenin maliyetlerini şefkatle araştırıyoruz; yalnızlık ve soyutlanma; yakın ilişkilerde samimiyet, bağlantı veya derinlik eksikliği veya başkalarını kontrol etme, sorgulama veya inanmama nedeniyle devam eden çatışmalar. Bazen bu, şöyle bir sohbete yol açar:

Danışan: Yani bana herkese güvenmemi mi söylüyorsunuz?

Terapist: Hayır, hiç de değil. Bu, incinmenin, suistimal edilmenin ve ihanete uğramanın reçetesi olurdu. Sizi, bu kuralı kullanmanın başka bir yolu var mı diye düşünmeye davet ediyorum. Bunu, ne olursa olsun her zaman uymanız gereken bir yasa olarak görmek yerine, bazı durumlarda uyulmasının kesinlikle yararlı olabileceğini fakat bazı durumlarda ise bu kuralı gevşetmenin faydalı olabileceğini söylüyorum.

Bu noktada, genellikle "kör güven" ile "dikkatli güven" arasındaki fark hakkında biraz psiko-eğitim yapmamız gerekir (Harris, 2009b).

KÖR GÜVEN VE KENDİNDELİKLE GÜVEN

"Kör güven", güveninizi hak edip etmediklerini değerlendirmek için zaman ayırmadan birine tamamen güvenmek anlamına gelir. "Dikkatli güven" ise, başka bir kişiye güvenip güvenmemeye karar vermeden önce, davranışlarını dikkatlice gözlemlemek ve güvenmeye başlayıp başlamadığımızı ve ne zaman başladığımızı dikkatle gözlemlemeye devam etmek anlamına gelir. Danışanları şu beş faktöre dikkat etmeye teşvik edebiliriz:

- Bu kişi düşünceli mi? (Duygularınızı, isteklerinizi, ihtiyaçlarınızı ve fikirlerinizi dikkate alıyor ve saygı duyuyor mu?)
- Bu kişi samimi mi? (Söylemek istedikleri şeyi mi söylüyor?)
- Bu kişi güvenilir mi? (Yapacağını söylediği şeyleri gerçekten yapıyor mu?)
- Bu kişi sorumlu mu? (Yaptıklarının sonuçlarını düşünüyor mu? Hata yaparsa veya sizi yüz üstü bırakırsa bunu kabullenir mi? Özür dileyip telafi eder mi?)
- Bu kişi yetkin mi? (Yapacaklarını söylediği şeyleri yapabilir mi?)

Danışanların birini acele etmeden yavaş yavaş tanımasını önerebiliriz. Örneğin diğer kişinin nasıl davrandığını dikkatlice gözlemleyebileceğiniz küçük güven denemeleri yapın; düşünceli, samimi, güvenilir, sorumlu ve yetkin olma eğilimindeler mi?

Zamanla, sonuçları dikkatle takip etmeye devam ederken daha büyük güven davranışlarıyla (bir başka dereceli maruz bırakma örneği) deneyler yapabilirler. Elbette hiç kimse bu beş alanda mükemmel değildir; zaman zaman hepimiz bunlarda yetersiz kalırız, ancak bu nitelikler en azından temkinli güvenmek için bir temel sağlar. Ve bu tür niteliklere dair çok az işaret varsa veya hiç işaret yoksa, bu, güvenmemek için ciddi bir uyarıdır.

Altta Yatan Değerleri Keşfedin ve Bunları Esnek Bir Şekilde Uygulayın

"Güvenme!" kuralının altında genellikle kendini koruma gibi bir değer buluruz. Bu nedenle danışanların hayatlarını güvenilirlik değerine uyumlu şekilde yaşarken esnek bir şekilde kendilerini korumaya yönelik davranmalarına da yardımcı oluruz. Biri "güven", diğeri "kendini koruma" olarak etiketlenen iki örtüşen daire ile bir Venn şeması çizebiliriz. Bir çemberin dış bölgesinde güvenen ama kendini korumayan davranışlar vardır; diğerinin dış alanında ise kendini koruyan ama güvenmeyen davranışlar vardır. Ve örtüşen merkezî alanda hem kendini koruyucu hem de güvenen davranışlar vardır. Daha sonra, anlamlı ilişkiler kurmak için örtüşen bu alandaki davranışlardan ne zaman, nerede, nasıl ve ne ölçüde yararlanacağımızı keşfedebiliriz. Ve yine kademeli maruz bırakma gündeme gelebilir; başlangıçta küçük güven eylemleri ve zamanla bu eylemleri giderek daha da büyükleriyle değiştirmek.

Gerçek şu ki güvenmek bazı riskler içerir. Önemli bir ilişkide asla incinmeyeceğiniz konusunda mutlak bir kesinlik istiyorsanız bunu sağlamanın tek yolu önemli ilişkilerden kaçınmaktır. Ve eğer bir danışanın gerçekten seçtiği şey buysa, buna saygı duyarız. Ancak şu ana kadar psikolojik olarak esnek bir kişinin bu seçeneği tercih ettiğini hiç duymadım. İnsanlar incinme riskini almaktansa yalnız kalmayı tercih ettiklerini söylediklerinde bu, neredeyse kesinlikle birleşme ve kaçınmanın dile gelmesidir. Bu gibi durumlarda yaşamın diğer alanlarında psikolojik esneklik oluşturmaya çalışabiliriz ve daha sonra ilişkileri yeniden ele alabiliriz.

Acıya Alan Açın ve Nazikçe Karşılık Verin

Daha önceki ihlallerden sonra tekrar güvenmek birçok rahatsız edici düşünce, duygu ve hatıra üretecektir. Bu sebeple yakın ve anlamlı ilişkiler danışanlar için önemliyse kaçınılmaz olan acıya alan açmaya gönüllüler mi?

Tüm bu kaygı ve belirsizliğe? Tüm bu incinme, ihanet veya hayal kırıklığına uğrama korkularına?

Güven eylemleri üzerinde çok fazla kontrolümüz olsa da duygular üzerinde hiçbir kontrolümüz yoktur. Güven hissetmeyi tarif etmek zordur: Güvenlik duygusu, rahatlık, güven, emniyet ve sakinlik duygusu. Bu nedenle, önceki önemli ilişkilerde incindiyseniz veya istismar edildiyseniz, yenilerini oluştururken güven duyguları çok az ve çok uzak olurken, endişe, şüphe, güvensizlik ve kırılganlık duyguları bol olacaktır.

Zamanla, diğer kişi güvenilir bir şekilde davranmaya devam ederse, belki de sonunda güven duyguları ortaya çıkacaktır. Ama bu, bizim kontrol edebileceğimiz bir şey değildir. O halde, danışanlarımıza iki soru sorarız.

- İlişkiler kurma yolunda, bu kaçınılmaz zor düşünce ve duygulara alan açmaya gönüllü müsünüz?
- Bunun ne kadar acı verici, zor ve korkutucu olduğunu kabul edip kendinize nazik bir şekilde davranabilir misiniz?

Ekstra İçerik

Yirmi sekizinci bölümde "Bağlanma Tarzları" broşürünü ve "Zor İkilemler" çalışma sayfasını bulacaksınız.

Ana Fikir

TOACT, herhangi bir ilişki sorunu için oldukça uygundur ve bağlanma kuramı genellikle yararlı bir eklenti işlevi görür. Psikolojik esneklik daha iyi ilişkiler kurmaya yardımcı olsa da (şimdide kalabildiğimizde, açık olduğumuzda ve değerlerimize göre yaşadığımızda başkalarıyla daha iyi geçiniriz) danışanların genellikle kişilerarası beceriler konusunda ek eğitime ihtiyaçları vardır. Travma geçmişi olan danışanlarda güven sorunları yaygındır ve çalışmamızın önemli bir kısmı kör güveni, dikkatli güvenden ayırt etmektir.

Ve TOACT'taki çalışmalarımızın büyük kısmını kapsayan kitabın üçüncü bölümünün sonuna geldiniz: Danışanlarımızın içinde bulundukları anda anlamlı tecrübeler edinmelerine yardımcı olmak. Dördüncü kısımda, travma ile çalışırken -ki çok önemli olduğunu söylemeye gerek yok- geçmişi iyileştirmeye odaklanacağız.

DÖRDÜNCÜ KISIM

Geçmişi İyileştirmek

29. BÖLÜM

"İçinizdeki Çocuğu" Desteklemek

Birçok yetişkin başlangıçta kendilerine karşı şefkatli olmakta zorlanır. Kendilerinin çocukluk hallerine karşı şefkatli olduklarını hayal etmeyi genellikle daha kolay bulurlar. Bu nedenle TOACT, kendine şefkate giden bir yol olarak, sıklıkla "içerideki çocuk imgelemi ve yeniden yazma" stratejilerini kullanır. Bu alıştırmalarda, acı veren bir çocukluk anısını yeniden ziyaret ediyor ve kendinizi, yani o zamanlar olduğunuz çocuğu rahatlatmak ve yatıştırmak için zamanda geriye giden bir yetişkin olarak hayal ediyorsunuz. Amacınız "çocuk haliniz" ile empati kurmak, ona değer vermek ve desteklemek; nazik ve koruyucu bir şekilde yanında olmak ve o sırada neler olduğunu anlamalarına yardımcı olmak.

Pratik Öneri

Burada kullanmama rağmen, "içerideki çocuk" ifadesini danışanlarla kullanmamanızı tavsiye etmek için iki iyi nedenim var: Birincisi, genellikle "yeni çağ" uygulamaları veya bilimsel olmayan terapi modelleri ile ilişkilendirilmesi. İkincisi ise genellikle çocukluktan ziyade ergenlik ya da genç yetişkinlik yıllarına ait anılarla çalışmamızdır.

İçerideki Çocuk İmgelemi ve Yeniden Yazma

TOACT'ın büyük ve geniş dünyasında, içerideki çocuk imgelemi ve yeniden yazma konusunda birçok varyasyon vardır. Bu nedenle lütfen aşağıdaki senaryoyu istediğiniz gibi değiştirin. Bu alıştırmaları güvenli bir şekilde yürütmek için danışanların çapa atma becerilerinin (olumsuz reaksiyonlar

olması durumunda,) iyi olduğundan emin olun ve kademeli maruz bırakma alıştırması yapın: Daha az zorlayıcı anılarla başlayın ve yavaş yavaş daha zor olanlara geçin. Ayrıca hafızada, bir "yetişkin siz" -bugün olduğunuz kişi ve "daha genç olan siz"-, o zamanlar olduğun çocuk, genç veya genç yetişkinin bulunduğunu açıkça ortaya koyun. (Kolaylık olması için, bölümün geri kalanında sadece "çocuk" kelimesini kullanacağım.) Danışanın, her zaman yetişkin benliğinin gözünden bakmasını ve çocuğu bu açıdan görmesini sağlayın. Bu, oldukça önemlidir. Danışanın çocuk olduğunu hayal etmesini istemiyoruz, çünkü bu onu kolayca bir birleşme dünyasına çekebilir. Danışanın yetişkinle özdeşleşmesini ve çocuğu her zaman yetişkinin gözünden görmesini sağlayın.

Etkileşimli Hâle Getirin

Bu alıştırmalar boyunca danışanımızla sakin bir şekilde konuşuruz. Danışanı sürekli kontrol eder ve çocuğun ne yaptığını ve söylediğini, nasıl göründüğünü ve nasıl tepki verdiğini sorarız. Ve yetişkinin çocuğa söylediği şeyler, aşağıdaki genel senaryoyu körü körüne takip etmemelidir. Bunun yerine, danışanın çocuğa karşı kendi sözlerini ve mimiklerini bulmasına yardımcı oluruz. Bazı danışanlar destekleyici, sevecen sözler veya eylemler düşünmekte zorlanırlar; özellikle de bu tür deneyimleri hiç yaşamadıkları bir geçmişe sahiplerse. Eğer öyleyse, çocuğu desteklemek için ne söyleyeceği ve ne yapacağı konusunda yetişkine aktif olarak koçluk yaparak gerektiği kadar yönlendirici olabiliriz.

Danışanlar, özellikle çocuklukta yaşanan bir cinsel istismarla uğraşırken sıklıkla "Bu benim hatam." veya "Bunu durdurmalıydım." şeklindeki düşünceler ile birleşirler. İçerideki çocuk çalışması sırasında, alternatif bir kendine şefkat anlatısı genellikle kendiliğinden ortaya çıkar. Danışan, biz koçluk yapmadan da, içerideki çocuğa, "Bu senin hatan değildi." diyebilir. Ancak bu kendiliğinden olmazsa, onu teşvik ederiz: "Çocuk hâlâ 'Bu benim hatam.' sözüne sıkıca tutunuyor mu? O çocuğun bu yargıya bağlı kalarak yaşaması nasıl bir şey? Kurtulmasına yardımcı olmak için söylemek ya da yapmak isteyeceğiniz bir şey var mı?" Gerekirse, danışana çocuğun fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını tanıması ve karşılaması için şefkatle konuşması ve davranması için koçluk yaparız. Örneğin yetişkinden çocuğa, olanlardan iğrenmesine rağmen neden donup kaldığı veya neden zevk aldığı gibi psiko-eğitimin önemli parçalarını aktarmasını tavsiye edebiliriz.

Aşağıdaki, Çocuk Hâlinize Şefkat alıştırmasında, talimatlar temel olarak çocuğa sizden bir ihtiyacı olup olmadığını veya sizden bir şey isteyip istemediğini sormayı ve bunu ona sağlamayı içerir. Nezaketinizi, şefkatinizi ve desteğinizi ona sunmak; ona yardım etmek için her zaman burada olacağınızı bilmesini sağlamak ve ona bir çeşit hediye vermek gibi. Örnek bir senaryo şöyle olabilir.

Çocuk Hâlinize Şefkat

Hayal gücüne dayalı bir egzersiz yapmak üzeresiniz. Bazı insanlar, TV ekranındakilere çok benzeyen canlı, renkli resimlerle hayal kurar; diğerleri belirsiz, bulanık, net olmayan resimlerle hayal kurar; diğerleri ise hiç resim kullanmadan, daha çok kelimelere ve fikirlere dayanarak hayal kurar. Nasıl hayal kurduğunuz burada pek fark etmez.

Hayatınızın bir noktasında, çevrenizdeki insanların bir nedenden ötürü, size, ihtiyaç duyduğunuz bakımı ve desteği sağlayamadığı bir dönemde kendinizin daha genç bir halini ziyaret etmek için zamanda geriye yolculuk yaptığınızı hayal edeceksiniz. Bu, çocukken veya daha yakın zamanda bir ergen veya genç yetişkinken olabilir.

Rahat bir pozisyon bulun ve çapa atın, iç dünyanızda neler olup bittiğini fark edin... bedeninizle bağlantı kurun; hareket ediyor, esniyor, nefes alıyor... çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurun... görebildiğiniz, duyabildiğiniz, koklayabildiğiniz ve dokunabildiğinizin şeylerin farkına varın.

Şimdi gözlerinizi ya kapatın ya da bir yere sabitleyin ve hayal etmeye başlayın.

Bir zaman makinesine girdiğinizi hayal edin. Ben tarif etmeyeceğim; siz nasıl isterseniz öyle hayal edin; bir kapı, parlak bir ışık, mekanik bir cihaz ya da göremediğiniz bir şeye dair belirsiz bir his. Ve içine girdikten sonra, daha genç halinizi ziyaret etmek için zamanda geriye yolculuk yaptığınızı hayal edin. Yaşamın bir noktasında mücadele ederken ihtiyaç duyduğu bakım ve desteği etraflarındaki yetişkinlerden alamamış "daha genç halinizi bulun".

Şimdi, zaman makinesinden çıkın ve daha genç halinizle iletişim kurun. Bu çocuğa (veya *ergene ya da genç yetişkine*) iyi bakın ve neler yaşadığını anlayın.

Ağlıyor mu? Kızgın mı yoksa korkmuş mu? Suçluluk duyuyor mu yoksa utanıyor mu? Bu gencin/*çocuğun* gerçekten neye ihtiyacı var; sevgi, nezaket, anlayış, bağışlanma, kabul edilme?

Nazik ve sakin bir sesle; bu "genç/*çocuk* olan size" neler olduğunu, neler yaşadığını ve ne kadar acı çektiğini bildiğinizi söyleyin.

Bu "genç/*çocuk* olan size" hayatın bu zor dönemini atlattığını ve bunun artık uzak bir anı olduğunu söyleyin.

Bu "genç/*çocuk* olan size" burada olduğunuzu, bunun gerçekten ne kadar acıttığını bildiğinizi ve elinizden geldiğince yardım etmek istediğinizi söyleyin.

Bu "genç/*çocuk* olan size" sizden istediği bir şey olup olmadığını sorun ve her ne isterse onu sağlayın. Sizden onu özel bir yere götürmenizi isterse, devam edin ve götürün. Bir kucaklama, bir öpücük, nezaket sözü veya bir tür hediye teklif edin. Bu bir hayal gücü alıştırması, ona istediği her şeyi verebilirsiniz, gerçek dünyada bu imkânsız olsa bile. Eğer "genç/*çocuk* olan siz" ne istediğini bilmiyor veya size güvenmiyorsa, bunun bir sorun olmadığını ve bir şey söylemesine veya yapmasına da gerek olmadığını bilmesini sağlayın.

Bu gence/*çocuğa*, neler olduğunu anlamasına ve kendisini suçlamaya bir son vermesine yardımcı olmak için, duymaya ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz her şeyi söyleyin.

Ona, onun için burada olduğunuzu, onu önemsediğinizi ve bunu atlatmasına yardımcı olmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyin.

Bu "genç/*çocuk* olan size", aklınıza gelebilecek herhangi bir şekilde şefkat ve nezaket yaymaya devam edin; kelimeler, jestler, eylemler veya isterseniz sihir veya telepati yoluyla.

Bu "genç/*çocuk* olan sizin" ilginizi ve nezaketinizi kabul ettiğini anladığınızda, veda etme zamanı gelmiş demektir. Aranızdaki bağı simgelemek için ona bir çeşit hediye verin. (*Danışan bir öneride bulunamazsa terapist destek verir, küçük bir çocuk için bir oyuncak ya da pelüş ayı; daha büyük biri için, belki bir giysi, bir kitap, büyülü bir nesne ya da akla gelen herhangi bir şey.*)

Güle güle deyin ve tekrar ziyarete geleceğinizi söyleyin.

Sonra zaman makinenize binin ve şimdiye geri dönün.

Ve şimdi çapa atalım...

Egzersizi Analiz Etmek

Egzersizi analiz ederken şunları sorabiliriz:

- Nasıl bir tecrübeydi, bundan ne kazandınız veya öğrendiniz?
- "Genç/*çocuk* olan size" nasıl davrandığınızı tanımlamak için hangi kelimeleri kullanırdınız?
- Bunu hayatınıza bugün nasıl uygulayabilirsiniz?
- Tıpkı o çocuk gibi canınız yandığında kendiniz için ne söyleyebilir ve yapabilirsiniz?

Bu sorulardaki amaç kendine şefkati, danışanın gün boyunca söyleyebileceği veya yapabileceği pratik sözlere ve eylemlere dönüştürmektir. Birçok danışan, farklı anıları kullanarak bu alıştırmayı bir ev ödevi olarak tekrarlamaktan fayda görür.

Ekstra İçerik

http://www.ImLearningACT.com adresindeki "Ücretsiz Kaynaklar" sayfasından "Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikleri" indirin. Yirmi sekizinci bölümde "İçerideki Çocuk" egzersizinin metnini (birçok versiyondan birini) bulacaksınız.

Ana Fikir

"Genç/*çocuk* olan siz" egzersizleri, cephaneliğimizde utanç, kendini suçlama ve değersizliğe karşı önemli bir araçtır. Özellikle başlangıçta kendine şefkate direnen danışanlar için faydalıdırlar, çünkü genellikle kendilerinin daha genç bir haline karşı şefkatli olmayı daha kolay bulurlar.

30. BÖLÜM

Anılara Maruz Bırakma

Daha önce de belirtildiği gibi, travmatik anılara doğrudan maruz bırakmayı terapinin sonlarına doğru yapıyoruz. Bunun basit bir nedeni var; genellikle gereksiz olması. Önceki seanslarda, danışan travmatik anılara pek çok kez *informel* şekilde maruz bırakılır: Anıları gözlemlemek ve adlandırmak; çapa atarken onları fark etmek; içerideki çocuk çalışması yoluyla onlarla etkileşim halinde olmak ve onlara şefkatle yanıt vermek gibi. Bahsettiğimiz bu çalışmalar; değerler, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik ve kendini yatıştırma üzerine yapılan diğer tüm kombine çalışmalarla birlikte birçok danışanın hayatlarına devam etmesi ve zor anılar ortaya çıktığında onlara esnek bir şekilde yanıt vermesi için yeterli olmaktadır.

Ancak danışan zor anılara hâlâ katı bir şekilde tepki vermeye devam ediyorsa (ör. kancaya takılmış ve uzaklaşma adımları atıyorsa) formel maruz bırakma kaçınılmaz hale gelir. Her hâlükârda başlamadan önce danışanın maruz bırakmanın amacının kaygıyı azaltmak veya anıyı ortadan kaldırmak *olmadığını* anlaması çok önemlidir. Burada amaç danışanların şimdiki anda kalmalarına yardımcı olmak ve bu anılar yüzeye çıktığında etkili bir şekilde harekete geçmelerini sağlamaktır. Bu sayede değerleri doğrultusunda yaşayabilir ve hedeflerine ulaşabilirler. Yedinci kısımdaki Korku Filmi metaforu bunu çok iyi aktarıyor. (Eğer danışanlar anıları yok etmeye takılı kaldıysa, yaratıcı umutsuzluğa geri döneriz.)

Formel Maruz Bırakmada Dikkat Edilmesi Gerekenler

Doğrudan maruz bırakmaya başlamadan önce, dikkate alınması gereken bir dizi konu vardır: Danışan için güvenli bir deneyimin nasıl sağlanacağı, bilişsel

birleşme olasılığına karşı önceden nasıl hazırlanılacağı ve maruz bırakma işlemi sırasında danışanın nasıl izleneceği konuları dikkate alınmalıdır. Bu konuların her birine hızlıca bir göz atalım.

Güvenliği Sağlamak

Formel maruz bırakmaya başlamadan önce listedeki her bir maddeyi gözden geçiririz:

1. Açık ve sözlü olmayan bir güvenlik sinyali oluşturmak.
2. Danışanın iyi bir çapa atma becerisine sahip olduğundan emin olmak.
3. Danışanın, temel düzeyde ayrışma, kabul ve kendine şefkat becerilerine sahip olduğundan emin olmak.
4. Danışanın gözlemleyen bir bakış açısını alabildiğinden emin olmak (bağlamsal benlik).
5. Danışanın, maruz bırakmaya, değer odaklı hedefler sayesinde motive olduğunu bilmek.
6. Danışanın, uygulamanın amacını ve hedeflenen sonuçları anladığından emin olmak.
7. Danışanın çalışmak için seçtiği anı ile başlamak.

Pratik Öneri

Bir danışanın, birini seçemeyeceği kadar çok acı verici anısı varsa, hepsini tek tek bir kâğıda yazıp kâğıdın üzerinde bozuk para yuvarlayabiliriz. Bozuk para hangisinin üzerinde durursa onunla çalışın. Alternatif olarak danışan hepsini küçük kâğıtlara yazıp bir torbaya koyabilir. Ardından kâğıtları karıştırıp bir tanesini rastgele seçebilir.

Zihni Önlemek ve Düşünceleri Yazmak

Özellikle sert bir kendini yargılama ve kendini suçlama durumunda bilişsel birleşmenin ortaya çıkması muhtemeldir. Bu durumlarda zihni engelleme ve

düşünceleri not etme stratejisi genellikle yararlıdır: "Biz bunu yaparken zihninizin yararsız olabilecek neler söyleyebileceğini düşünüyorsunuz?", "Bu düşünceler ortaya çıkarsa hazırlıklı olmak için onları not edebilir miyiz?" Daha sonra bilişsel birleşme ortaya çıktığında not aldığı kâğıda işaret edebiliriz: "İşte orada. Zihninin bunu söyleyeceğini tahmin etmiştik. Öyleyse bunu dikkate almamız gerekiyor mu yoksa devam edebilir miyiz?" Genellikle, danışan hızla ayrışma yapar hale gelir ve devam etmeyi seçer.

Tepkileri İzlemek ve AHİDD ile Devam Etmek

Yukarıdakilerin tümü yerine getirildiğinde, yirminci bölümde bahsedildiği gibi danışanı her zaman kendi esneklik penceresinde tuttuğumuzdan emin olacak şekilde maruz bırakmaya başlayabiliriz.

Her seansın başında ve sonunda en az bir veya iki dakika çapa atılır ve danışanın yanıtlarını izlemek için mevcut bulunma, gönüllülük ve fiziksel eylemler üzerinde kontrol (FEKÖ) ölçeklerini kullanırız. Maruz bırakma süreci boyunca danışanı tekrar tekrar değerleriyle bağlantı kurmaya teşvik edecek sorular sorarız: Birkaç dakikada bir "Bu çalışmayı ne uğruna yapıyoruz?", "Peki biz bunu yaparken şu anda hangi değerlerinizle temas ediyorsunuz?", "Bu zorlayıcı çalışmayı neden yaptığınızı hatırlamak için durup düşünün."

Ayrıca seans boyunca "AHİDD" ile ilerleriz (Anılar, Hisler, İmajlar, Düşünceler, Duyumlar). Yani eğer yoğun, yüklü bir duygu ortaya çıkarsa, odağımızı anıdan alıp duyguya yöneltiriz. Sonrasında danışan mevcut bulunma, gönüllülük ve FEKÖ için yedi veya üzerinde puanlama yapınca, anıya geri döneriz. Benzer şekilde, danışan zihniyle birleşir veya disosiyasyon ihtimali oluşursa çapa atar ve ayrışma yaparız. Ardından anıya geri döneriz.

Vaka Örneği: Betül ile Olan Bir Seanstan Alıntı

Betül, iki genç kızı olan, kırk beş yaşında bir ambulans şoförü ve paramediktir (acil tıp teknikeri). Yaptığı iş gereği şahit olduğu, bir bebek ve küçük yaşta bir çocuğun öldüğü bir araba kazasının ardından TSSB yaşaması nedeniyle çalışmayı bırakmış. Seans öncesi yukarıdaki kontrol listesindeki yedi noktanın tümü ele alındı.

Betül maruz bırakmaya gönüllü kılan değerlerini şöyle ifade etmiştir: "Kızlarımı sevmek, önemsemek ve onlarla birlikte olmak." ve "İnsanlara yardım edebilmek için işime geri dönmek."

Betül, aşağıdaki gibi kendini eleştiren düşüncelerinin ortaya çıkacağını tahmin eder: *"Acınasıyım, bunu aşmalıydım, herkesi hayal kırıklığına uğratıyorum, ben bununla kendi başıma başa çıkabilmeliyim."* Bu düşünceleri bir kâğıda yazıp yanındaki koltuğa bırakır. Aşağıdaki diyalog, iki dakikalık bir çapa atmanın ardından gerçekleşmiştir:

Terapist: Peki şu an ortaya çıkan nedir?

Danışan: Gerçekten korkuyorum. Bana yardım edemeyecek olmanızdan gerçekten çok korkuyorum.

Terapist: Evet. Peki... özellikle bedeninizde, bunu fark ettiğiniz belirli bir yer var mı?

Danışan: Hissediyorum... evet. Kendimi biraz uyuşmuş ve zayıf hissediyorum.

Terapist: Şu anda bedeninizde bunu en çok nerede hissediyorsunuz?

Danışan: Bilirsiniz, burada bir şeyler hissediyorum. Ne olduğunu bile bilmiyorum ama sadece hissediyorum. Sanki bedenimde hiçbir hareket yok, yokmuş gibi. Güç... güç yokmuş gibi.

Terapist: Tamam. O halde sizden tekrar çapa atmanızı isteyebilir miyim? Ayaklarınızı yere basın, dik oturun (*danışan yapıyor*). Ve parmak uçlarınızı birbirine bastırıp oluşan basıncı hissedin (*danışan yapıyor*). Ve bunu kollarınız boyunca hissedip hissetmediğinize bir bakın. Peki, dirseklerinizi hissedebiliyor musunuz?

Danışan: Evet.

(*Çapa atma bir dakika daha devam eder. Ardından terapist Mevcut bulunma ve FEKÖ puanlarını sorgular. Betül sekiz ve dokuz puan verir.*)

Terapist: Peki, önem verdiğiniz şeyleri yapabilmek adına bu kaygıya gönüllü olmaya var mısınız?

Danışan: Evet.

Terapist: Ne kadar gönüllüsünüz? Sıfırdan ona kadar?

Danışan: Sekiz.

Terapist: Harika. Devam ederken bunaldığınızı hissettiğinizde ya da çalışmadan koptuğunuzda veya kendinizi kapattığınızda sizinle az önce bu yaptıklarımızı tekrar yapacağız, tamam mı?

Danışan: Tamam.

Terapist: Şu an bana kazayı anlatmanızı isteyeceğim ama hemen en korkunç kısmına geçmeyelim. Kademeli bir şekilde olayın içine girelim. Belki sizin aramayı yanıtlamanızdan başlayabiliriz. Olayı şimdi ve burada oluyormuş gibi anlatmanızı istiyorum. Ambulansı kim kullanıyor?

Danışan: Evet, ben kullanıyorum.

Terapist: Tamam... siz kullanıyorsunuz, peki kazadan nasıl haberdar oluyorsunuz?

Danışan: Sevk memurunu duyduk, biz olay mahalline en yakın olan ekiptik; sanırım on dakikalık bir mesafedeydik, sirenleri açmıştık.

(*Danışan geçmiş zaman kipinde konuşmaya kaymıştır: "açmıştık." Bu yüzden terapist onu şimdiki zamanda konuşmaya yönlendirir: "Arabayı siz sürüyorsunuz." Bu, olayı sanki şimdi oluyormuş gibi hissetmelerinde yardımcı olmak içindir.*)

Terapist: Peki, ambulansı siz kullanıyorsunuz ve on dakikalık bir mesafedesiniz. Bana telefon konuşmasında neler duyduğunuzu, sanki şu an oluyormuş gibi anlatabilir misiniz?

Danışan: Ee... evet, işte bunun eyaletler arası bir kaza olduğunu söylüyorlar. Rutin bir kaza. Çok önemli gibi durmuyor.

(*Sonraki iki dakika boyunca terapist olay mahalline doğru olan sürüşe dair ayrıntıları sorar. Betül trafik koşullarının iyi olduğunu söyler. Ekip arkadaşı Davut'u anlatır; onu güvenilir, iyi bir mizah anlayışına sahip olarak tanımlar ve birlikte iyi çalıştıklarını*

belirtir. Vardiyanın bitmesine yakın olduğu için ikisinin de biraz gergin olduğunu ve eve gitmek istediklerini anlatır ve aniden Betül'ün yüzü solgunlaşır ve gerilir.)

Terapist: Şu an ne oldu?

Danışan: Kan.

Terapist: Kan mı gördünüz? Tamam; zihniniz sizi ileriye götürdü, anıyı geriye sarabilir miyiz, ambulansı kullandığınız o ana? Sizin için uygun mu?

Danışan: Evet, evet.

Terapist: Ayak tabanlarınızı yere doğru itin. Avuçlarınızı birbirine bastırın. Odada görebildiklerinizi fark edin. Siz ve ben, şu an burada birlikte çalışıyoruz. Devam etme konusunda hemfikir miyiz?

Danışan: (*Başını sallar.*) Evet.

(*Betül çok açık bir şekilde hareketli, ilgili, duyarlı ve devam etmeye istekli göründüğü için terapist bu noktada Mevcut bulunma, Gönüllülük veya FEKÖ için sözlü olarak puan almaz. Sonraki birkaç dakika boyunca terapist Betül'ü, olayların nasıl geliştiğini anbean, mümkün olduğu kadar çok duyusal ayrıntıyla tanımlaması için yüreklendirerek anıyı ilerletir. Neler duyduğu, neler gördüğü, neler koklayabildiği ve neler hissedebildiği ile ilgili ayrıntıları da dâhil ederler. Sonrasında anının daha rahatsız edici bir kısmına gelirler.*)

Danışan: Trafik sıkıştığı için kazanın ileride olduğunu biliyoruz. Bilirsiniz, insanlar merakla bakınıp yavaşlıyorlar. Hm, kamyon karşı şeritten gelmiş gibi duruyor, yani.

(*Betül şimdi hızlı hızlı nefes alıyor, çok gergin, çok solgun. Terapist onun çapa atmasına yardım ediyor ve ardından puanları kontrol ediyor: FEKÖ sekiz, mevcut bulunma sekiz, gönüllülük yedi.*)

Terapist: Devam etme konusunda tamam mıyız?

Danışan: Evet, evet... Ben sadece. Bilirsiniz, yoldaki o çocukları düşünüyorum ve asla... bilirsiniz... (*gözleri yaşarır, sesi titrer*) ... ve bu benim kızlarımla olmamı gerçekten zorlaştırıyor.

Terapist: Evet, bu korkunç. Bu hikâyeyi duymak... dehşet verici.

Danışan: Öyle, öyle. Çocuklarımla birlikteyken bunu düşünmeden edemiyorum. Demek istediğim...

(*Terapist şimdi kısa bir kabul ve kendine şefkat egzersizine geçer: Betül duygularını fark eder, adlandırır ve Nazik Eller alıştırmasının doksan saniyelik bir versiyonunu uygular. Sonrasında terapist daha fazla ayrıntı sorar. Betül, kendi üstüne kıvrılmış büyük beyaz bir kamyon olduğunu söyler. Kamyonun altmış metre önünde, ters dönmüş yeşil renkli bir Sedan var. Camları kırık, bir kapısı açık...*)

Danışan: Şu an yaklaşıyorum. Olay mahalline doğru ambulansı kullanıyorum.

Terapist: Yeniden, ayak tabanlarınızı yere doğru itin. Nefesinizi fark edin. Burada, benimle olduğunuzu fark edin, birlikte bir anıyı konuştuğumuzu fark edin. Bu fark etme ve adlandırmayı yapmaya devam edin. Şöyle söyler misiniz: "Şu an ... şeklinde bir anıyı (*anıyı belirtir*) fark ediyorum."

Danışan: Şu an, yeşil Sedan ve kamyonun yolda olduğu bir anıyı fark ediyorum.

Terapist: Tamam. Hızlı bir kontrol yapalım: Şu an içinizde neler beliriyor?

(*Betül, "mide bulantısı", "boğazda düğümlenme hissi" ve "yaklaşmakta olan bir felaket" hissettiğini bildiriyor. Terapist FAAF sürecini uyguluyor ve çapa atmasına yardımcı oluyor.*)

Terapist: Şimdi... kollarınız ve bacaklarınız üzerinde ne kadar kontrol sahibisiniz?

Danışan: Gayet iyiyim. Dokuz.

Terapist: Ve şu an burada benimlesiniz, değil mi?

Danışan: Evet. Dokuz.

Terapist: Ve anı da burada, değil mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Yani şu an siz ve ben buradayız ve bu anıyla çalışıyoruz. Peki, şu an bütün bu yaptıklarımızla ilgili zihniniz neler söylüyor?

Danışan: Eski bildiğimiz şeyler. Neden bu kadar acınasıyım? Ben bunun eğitimini aldım. Bunu atlatıp devam edebilmem gerekir.

Terapist: Evet, zihniniz bu konuyu konuşmadan edemiyor, değil mi? (*Terapist Betül'ün kendini eleştirmeyle ilgili daha önce yazdığı cümlelere işaret ediyor.*) Peki, bunları dikkate almamız gerekiyor mu, yoksa kendi kendine gevezelik etmeye devam etmesine izin verelim mi?

Danışan: Çok rahatsız edici değil, devam edebiliriz.

Terapist: Devam etmeye tamam mı?

Danışan: Evet.

Aynı süreç, sonraki on dakika boyunca tekrarlanır. Betül, terapistin yönlendirmesiyle anıyı anbean anlatır. Ambulans aniden durur. Betül motoru durdurur. Sirenler durur. Önce Davut çıkıyor, kapıyı çarpıyor ve koşmaya başlıyor. Birkaç saniye sonra Betül diğer kapıdan çıkıyor. Ters dönmüş arabaya doğru koşuyor. Davut orada, araca ondan önce ulaştı. Ağır bir koku var, duman ve yanmış kauçuk kokusu. Yolun her yerinde enkaz var.

Terapist sıklıkla araya girer ve Betül'ün gelen düşünce ve duyguları fark etmesini ister. Ayrıca, Betül'e mevcut bulunma, gönüllülük ve FEKÖ puanlaması yaptırır. Ayrışma, kabul, kendine şefkat ve çapa atmaya gerektiği kadar değinirler; skorlar yedi ve üzeri olunca, anı içinde ilerlemeye devam ederler.

Betül en korkunç ana ulaştığında, yani ölü bebeği gördüğünde bir anda yüzü soluklaşır, hızlı hızlı nefes almaya başlar ve susar. Mevcudiyet skoru dörde, FEKÖ skoru üçe düşer ve çapa atıp tekrar şimdiye gelmesiyle skorunun yediye yükselmesi üç dakika alır. Ardından terapist kısa bir "değerlere temas molası" egzersizi tanıtır.

Değerler Molası Vermek

Maruz bırakma seansları genellikle yirmi ile kırk dakika arasında sürer fakat daha kısa veya daha uzun da sürebilir. Eğer danışan yarıda bırakmak isterse bu bir sorun değildir. Danışan yorulur ve bunalır gibi olursa veya disosiye olmaya başlarsa, danışana çapa atması için yardımcı olunur. Ve bu zorlu çalışmanın değer odaklı hedefleriyle daha derin bir bağlantı kurabilmesi için kısa bir "değerlere temas molası" verilir. Betül ile yapılan bu değerlere temas molasına bir göz atalım:

Terapist: Bana çocuklarınızdan tekrar bahsedebilir misiniz? On ve yedi yaşındalar değil mi?

Danışan: Evet. Demir ve Serap.

Terapist: Peki. Yaptıkları en sevimli şeyler nelerdir?

Danışan: Ah, bildiğiniz gibi... her gün milyonlarca şey. Son birkaç haftadır bana çok fazla yardımcı oldular ve bilirsiniz, bir sürü seni seviyorumlar ve tatlı küçük şeyler yapıyorlar. Aslında bundan etkilenecekler diye çok endişeliyim. Bilirsiniz, çünkü ben bir nevi... Ben aslında orada değilim ve onlar bunu biliyorlar (*gözleri dolar*), yani... biliyorlar...

Terapist: Yine bu şeylerin içine mi çekiliyorsunuz? (*Terapist burada kendini eleştiren düşüncelerin yazılı olduğu kâğıda işaret eder.*)

Danışan: Evet. Evet. Evet.

Terapist: Hadi buraya geri gelin ve yaptıkları şirin şeyleri anlatmaya devam edin.

Danışan: Serap, büyük olan, pastalar yapmaya bayılır. Cup kek ve benzeri şeyler yapar.

Terapist. Evet, peki sizin için en son yaptığı şey nedir?

Danışan: Ah, o her zaman küçük limonlu tartlar yapar. O, o kadar güzel ki ve çok nazik.

Terapist: Bunları benimle paylaşırken şu an neler hissediyorsunuz?

Danışan: Ah, onlarla olmak istiyorum ve onlara sarılmak istiyorum.

Terapist: Yani bu çalışmanın büyük bir kısmı bununla ilgili, değil mi? Siz ve çocuklarınız... ve onlar için burada olmak... Sevgi dolu, şefkatli ve mevcut olmak...

Danışan: Doğru.

Terapist: O halde devam edebilir miyiz? Veya bugünlük bu kadar yeterli mi?

Danışan: Devam edebiliriz.

Hareket Etme İsteğini Yoklamak

Kontrol sırasında, duygu ve düşünceleri fark etmek ve mevcut bulunma, gönüllülük ve FEKÖ puanlaması yapmanın yanı sıra danışana bedenini hareket ettirme, esnetme veya beden pozisyonunu değiştirmeye yönelik istek ve dürtülerini sorarız. Bunlar özellikle bazı anlarda ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda danışanı, bu istek ve dürtülerini kendindelikle yerine getirmeye davet ederiz. Aşağıda Betül ile seansın yaklaşık onuncu dakikasından bir örnek var:

Terapist: Merak ediyorum da bazen bu çalışmayı yaparken çeşitli şekillerde hareket etme isteği ortaya çıkar. Sizin de benzer şekilde esnemek veya belli bir şekilde hareket etmek gibi bir isteğiniz var mı?

Danışan: Evet, sizin için böyle oturmamda bir sakınca var mı? (*Betül koltukta bacaklarını kaldırıp bağdaş kurarak oturur.*)

Terapist: Bağdaş kurmak sizin için daha mı iyi?

Danışan: Evet, şu an daha iyi oldu, ben sadece...

Terapist: Peki özellikle yapmak istediğiniz bir esneme hareketi var mı? Kasılma hissettiğiniz bir yer var mı?

Danışan: Evet, boynumda hissediyorum.

Terapist: Biraz boynunuzu esnetmek ister misiniz?

Danışan: Evet. (*Betül boynunu esnetir.*)

Seansa Devam Etmek

Betül'ün seansı on beş dakika daha devam eder. Betül, anının geri kalanını yavaş yavaş anlatır: Ciddi bir şekilde yaralanan anne, ikinci ölü çocuk, izlediği prosedür gibi. Süreç devam ederken terapist danışana, esnek üçgenin üç noktasını odak alarak esnek bir şekilde yanıt verebilmesi için yardımcı olur. Temel süreçlerdeki puanları yedi veya üzeri olana kadar bunu yapmaya devam eder. Sonrasında terapist danışanın anıyı özetlemesini teşvik eder:

Terapist: Peki, tekrar üzerinden geçebilir miyiz? Ama bunu çok daha hızlı bir şekilde yapmanızı rica edeceğim. Burada amacımız anının önemli noktalarını kapsayarak altmış ile doksan saniye arasında özetlenebilmesi; kısa bir özet gibi. Bunun hakkında konuşurken şimdide kalıp kalamadığınıza bakalım. Ayrıca duygularınıza izin vererek ve zaman zaman esneyerek veya hareket ederek kollarınızın ve bacaklarınızın kontrolünün sizde olduğundan emin olalım.

Betül yönergeleri takip eder. Anıyı baştan sona anlatır ve bu yaklaşık doksan saniye sürer. Terapist bu sırada müdahale etmeye tamamen hazırdır fakat buna ihtiyaç olmaz. Betül'ün sesi titrer ama ilk anlatıma kıyasla daha kolay anlatabilmiştir ve anlatırken çok daha az zorlanmaktadır. En sonunda Betül'ün tüm skorları yedi ve üzerine ulaşır.

Sonrasında terapist aynı şeyi tekrar etmesini ister. Betül bu sefer anıyı daha sakin bir şekilde ve akıcı bir ses tonuyla anlatır ve bu anlatı yaklaşık yetmiş beş saniye sürer. En sonunda tüm skorları sekiz ve üzerine ulaşır. Terapist bunun durmak için uygun bir an olduğunu söyler ve Betül hemfikir olduğunu belirtir. İki dakikalık çapa atma ve kendine şefkat birleşimi olan bir uygulamayla seansı bitirirler.

Maruz bırakma seansı, iki dakika başında ve iki dakika sonunda olmak üzere çapa atma uygulamasıyla toplamda otuz dakikadan biraz daha kısa sürmüştür. Değerlendirmek ve ödev vermek için geriye on dakika kalmıştır. Ödev olarak, genellikle iki şey tavsiye edilmektedir:

- Danışana, bu veya benzeri bir anı belirirse, seansta çalıştığımız şekilde yanıt vermesi söylenir. Fark etmesi, tanımlaması, duygu ve düşüncelerine alan açması, bedeniyle bağ kurması, eylemlerinin kontrolünü eline alması ve yaptığı şeye dâhil olması.
- Danışan, daha öncesinde bu veya benzeri bir anının tetiklenmesini önlemek adına önem verdiği değer odaklı eylemlerden kaçındıysa, bu eylemleri tekrar hayatına katar (dilerse maruz bırakma hiyerarşisi kullanabilir.)

Anılarla Çalışmanın Çeşitli Yolları

TOACT'a ek olarak veya yukarıdaki yöntemlere alternatif olarak EMDR veya Uzun Süreli Maruz Bırakma (Orijinali: Prolonged Exposure- PE) kullanmak isterseniz bu olabilir, ancak bu durumda modellerin çakışmaması için ince ayar yapmak gerekir. En önemlisi, maruz bırakmanın amacını ACT ile uyumlu olacak şekilde korumaktır: Acı veren anılara yanıt olarak esnek, etkili, değer odaklı eylemlere olanak sağlamak. Ayrıca, kaygıyı veya sıkıntıyı hafifletmeye yönelik vurgu azaltılmalıdır. Bu, özellikle SUDS (Stres Ölçeğinin Öznel Birimleri) söz konusu olduğunda çok önemlidir. Bildiğiniz gibi, TOACT'ta SUDS kullanılmamaktadır fakat EMDR ve PE için SUDS temel bir araçtır. Yani bu modellerden bazı uygulamaları TOACT çerçevesine dâhil etmeyi düşünüyorsanız ve SUDS kullanmaya devam etmek isterseniz, SUDS skorundan ziyade odağı mevcut bulunma, gönülülük ve FEKÖ skorlarına yönelin. SUDS skoru düştüğünde, danışana şu şekilde yorum yapabilirsiniz: "Bunun keyfini çıkarın; çoğu zaman puan düşer. Ama unutmayın, bu, ekstra bir yarardır, asıl amaç bu değil." (Danışanın kafası karışırsa, maruz bırakmayı kuvvetlendiren değer odaklı hedefleri tekrar gözden geçirin.) Başka bir seçenek SUDS kullanmayı tamamen bir kenara koymak ve sadece mevcut bulunma, gönülülük ve FEKÖ skorlarını dâhil etmek olabilir.

Son olarak, aşağıdaki çizelgede TOACT'ta anılarla çalışabileceğimiz, hepsi maruz bırakmayı içeren birçok yol özetlenmektedir. Çoğunu bu kitapta ele aldık.

Çapa atmak: İçsel deneyiminizi fark edin, bedeniniz ile temas kurun, yaptığınız şeye dâhil olun.

Kendine şefkat: Anıyı ve sizi ne kadar acıttığını fark edin, acıya yer açın ve kendinize nezaketle cevap verin.

Gözlemlemek ve adlandırmak:
... şeklinde bir anım olduğunu fark ediyorum
... şeklinde bir anıyı hatırlıyorum. Anıyı tarihsel bir anlatıya çevirmek
(Ör. babamın beni dövdüğüne dair bir anıyı fark ediyorum.)

Değerler: Bu anı size sizin için gerçekte önemli olan neyi anlatıyor? Temsil etmek istediğiniz ya da karşısında durmak istediğiniz neleri hatırlatıyor?

Bağlamsal Benlik: Anıları, "gözlemleyen" benliğin bakış açısıyla görmek.

Kabul: Anıyı "fizikselleştirin", onu bir nesne olarak; şekli, rengi, boyutu, sıcaklığı, hareketi, ağırlığı var gibi hayal edin. Bedeninizde ya da odada nerede olduğunu konumlandırın.

Kabul: Anı ve anıya eşlik eden tüm duygu ve düşüncelerle oturun ve onlara alan açın.

Ayrışma: "Akıntıdaki yapraklar"; görsel anıları yapraklara yerleştirin.

Kendindelikle bedensel hareket: Esneme, yürüme, içme, hareket etme, duruş değiştirme, başı ve kolları hareket ettirme, ayakları yere vurma, avuç içlerini birbirine bastırma gibi.

Anıyı "bileşenlerine ayırma": Anının çeşitli bileşenlerini kendindelikle fark etme ve adlandırma. Bu, anının içindeki görüntüleri, sesleri, kokuları, tatları ve duyumları içerir. Ayrıca anıyla ilintili olarak ortaya çıkan tüm düşünceleri, imajları, anıları, duyguları ve duyumları kapsar. Her bir bileşenin kabulüne deyinin.

ANILAR

Sanat: Anıyı resmetmek, boyamak veya anıya şekil vermek

Yazı yoluyla maruz bırakma: Anıyı yazarak tüm duyusal detayları ile adım adım tarif edin.

Kâbusu yeniden yazma: Kâbusun içinde ortaya çıkan anıyı detaylı şekilde yazın ama anı ile ilgili önemli bir ayrıntıyı değiştirin, örneğin nasıl bittiğini.

Değerler ve travma sonrası büyüme: Bu anının içindeki bileşenler sayesinde nasıl geliştiğinizi yazın. Gelecekten kendinize, nasıl iyileştiğinizi ve hayatınızı nasıl değiştirdiğinizi anlattığınız bir mektup yazın.

Kendine şefkatle dokunma: Anının varlığında kendinize nazikçe dokunun (ör. kendine sarılma, kalbinize veya acıyan yere elinizi koyma, şakaklara masaj yapma gibi.)

Formel maruz bırakma: Anıyı kendindelikle anlatma ve ona esnek bir şekilde yanıt verme.

"İçerideki çocuk" çalışması: Yetişkin 'siz'i, zamanda yolculuğa çıkartıp 'çocuk siz'i ziyaret ettiğinizi ve ona yardım ettiğinizi hayal edin ya da görselleştirin. Yetişkin siz; çocuk sizi teselli edebilir, destekleyebilir, ona nasihat ya da müdahale edebilir. Ve genç olan size, olanları ve bunların neden olduğunu anlatabilir.

Beden-Anı bağlantısı: Anı belirdiğinde, kendinde bir şekilde bedeninizin farklı bölgelerinde neler olup bittiğini gözlemleyin; duyumlar, duruşlar, eylemler, hareketler, duygular, dürtüler. Bu beden duyumlarına farklı şekillerde yanıt vermeyi keşfedin (ör. kendinde dokunma, kendine şefkat, bedeni hareket ettirme ve farklı şekillerde nefes alma gibi.)

Anıyı genişletmek: Anının hemen öncesinde veya sonrasında gelişen olumlu veya nötr olayları anıya dâhil edin ve yeni dâhil ettiğiniz ögelerle anıyı yeniden işleyin (özellikle güçlü yanları vurgulayarak.)

Hayâlî bir TV veya bilgisayar ekranı ile maruz bırakma: Bunu diğer yöntemleri yaptıktan sonra, terapinin sonlarına bırakmak daha güvenli olacaktır. Anıyı bir ekranda hayal edin ve onunla oynayın: Bazı yerlerini yakınlaştırıp uzaklaştırın; kontrastı, rengi, netliği, parlaklığı ve sesi değiştirin; arka planı fark edin veya olan biteni yargılamadan açıklayan altyazılar ekleyin. Görüntüye bir görüntü yönetmeni gibi bakın ve gölgeler, ışık, renkler ve dokular gibi ayrıntıları not edin.

Anılarla Çalışma Yöntemlerinin Özeti

Ana Fikir

Travmatik hatıralara formel ve yapılandırılmış maruz bırakma uygulamak genellikle gereksizdir. Ancak gerekirse ve gerektiğinde, kişinin repertuarını daraltan herhangi başka uyaranlarda uyguladığımız aynı temel süreçleri uygularız. Öncelikle çapa atması için danışana yardımcı oluruz. Ardından, esneklik pencerelerini genişletmek için ACT'in esnek üçlüsü etrafında dans etmelerine -mevcut olmaları, açılmaları ve kendileri için önemli olanı yapmalarına- yardımcı oluruz.

31. BÖLÜM

Yas Tutmak ve Affetmek

Travma her zaman önemli bir kaybı içerir. İnsanlar ölüm veya ayrılık yoluyla sevdiklerini; fiziksel sağlıklarını, özgürlüklerini veya bağımsızlıklarını; güvenlik veya güven duygularını; rollerini; dâhil oldukları toplulukları; çocukluklarını; sevilme, saygı duyulma ve ilgi görmeye dair temel haklarını ve çok daha fazlasını kaybedebilirler. Bütün bu kayıpları göz önünde bulundurduğumuz zaman, yas ile çalışıyor olmamız şaşırtıcı değildir.

Yas Nedir?

Çoğu insan, yastan, ızdırabın eş anlamlısıymış gibi bahseder fakat yas bir duygu değildir. Yas önemli bir kaybın sonucunda gelişen psikolojik bir süreçtir. Yas sürecinde üzüntü ve kaygıdan, öfke ve suçluluğa kadar çeşitlenen geniş bir duygu yelpazesini hissedebiliriz. Bunun yanı sıra uyku bozukluğu, yorgunluk, uyuşukluk, ilgisizlik ve iştahta değişiklik gibi bedensel tepkiler de görülebilir.

Yasın Evreleri

Yasın ünlü beş aşaması; inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabuldür. Elizabeth Kübler-Ross bu evrelerden bahsederken ölüme ve ölmeye işaret etmiştir fakat bu evreleri her türlü büyük kayba uyarlayabiliriz. Kübler-Ross'un da belirttiği gibi bu evreler belli bir sıra ile gelişmez ve herkes bütün bu evrelerden geçmeyebilir. Aynı zamanda evrelerin birbirinden keskin bir şekilde ayrılmadığını ve tanımlarının net olmadığını söyleyebiliriz. Evreler daha ziyade gelip gitme eğilimindedirler ve iç içe geçmişlerdir. Genellikle son buluyor gibi görünürler ancak sonra yeniden başlarlar.

Her ne kadar modern yas danışmanlığı yaklaşımları Kübler-Ross'un bu çerçevesini artık dikkate almıyor olsa da tanımlamış olduğu evreler çok yaygındır ve danışanlarınızın bu evrelerin en azından bazılarını yaşaması muhtemeldir. Bu evreler artık çok iyi bilindiği için, danışanlarınız onlar hakkında konuşmak isterse bilgi sahibi olmanız iyi olabilir.

"İnkâr", durumun gerçekliğini kabul etmeyi reddetme veya kabul etme konusunda yetersiz kalma anlamına gelir: Konu hakkında konuşmayı veya düşünmeyi istememe; olmamış gibi davranmaya çalışma; uyuşma veya hissizleşme veya sersemlemiş gibi, gerçek değilmiş, kötü bir rüyaymış gibi hissetme.

"Öfke", içerleme ve kızgınlıktan, hiddete ve saldırıya veya çok güçlü bir haksızlık ve adaletsizlik duygusuna kadar farklı duyguları içerir. Kendinize, başkalarına veya hayata kızabilirsiniz ve sıklıkla bu kendini suçlamaya kadar gider.

"Pazarlık" gerçeği değiştirmek için uzlaşmaya varmaya çalıştığınız anlamına gelir. Tanrı'dan cezanızı ertelemesini isteyebilir veya bir cerrahtan başarılı bir operasyon garantisi vermesini isteyebilirsiniz. Genellikle alternatif gerçeklikler hakkında çok fazla hüsnükuruntu ve hayal vardır: "Keşke bu olsaydı." veya "Keşke bunu yapmasaydım."

"Depresyon" teriminin aynı ismi taşıyan klinik bozuklukla hiçbir ilgisi yoktur. Talihsizce seçilmiş bu kelime aslında üzüntü, keder, korku, endişe ve belirsizlik gibi duygulara atıfta bulunur. Hepsi normaldir; kayıp karşısında görülebilecek doğal insan tepkileridir.

"Kabul", onunla mücadele etmek veya ondan kaçınmak yerine, yeni gerçekliğimizle barışmak anlamına gelir. Bu, enerjimizi yavaş yavaş hayatımızı yeniden inşa etmeye yöneltebilmemiz için bizi özgür kılar.

Yas Tutmanın Çeşitli Yolları

Muhtemelen danışanlarımıza iletebileceğimiz en yararlı bilgilerden biri, yas tutmanın "doğru bir yolu"nun olmadığıdır. Yapılacak "doğru şeyler" yoktur; sahip olunacak "doğru duygular" yoktur; yas tutmanın "yeterince uzun bir zamanı" yoktur. Herkes yas tutmanın kendine özgü bir yolunu bulur ve bu büyük ölçüde aile öyküsü, kültürel geçmiş ve dînî veya manevi bağlar gibi faktörlerden etkilenir.

Nasıl hissetmeniz veya hissetmemeniz gerektiğine dair dışarıdan gelen fikirler vardır; ağlamalısın ya da ağlamamalısın gibi. Ve gerçek şu ki, yas tutarken

hissetmenin doğru ya da yanlış bir yolu yoktur. Bazı insanlar kızgın hisseder. Diğerleri üzgün hisseder. Bazıları kendini suçlu hisseder. Diğerleri uyuşmuş hisseder. Hatta bazı insanlar rahatlama hissedebilir. Ve tüm diğer duygularda olduğu gibi bunlar da hava durumu gibi değişkendirler; alçalırlar ve yükselirler, gelirler ve giderler.

Herkes, kendine özgü şekilde yas tutmakta, hissettiklerini kendine has bir şekilde hissetmekte ve dilediği kadar uzun veya kısa yas tutmakta özgürdür. Yasla ilgili en büyük efsanelerden biri, fazla uzun sürerse patolojik olduğudur. Bu, yasın belirli bir süresi olması gerektiği ve bunun aşılmasında bir terslik olduğuna dair düşünce ile ilgilidir. Ama eğer bir ebeveynseniz ve küçük çocuğunuzu kaybettiyseniz, hayatınızın geri kalanını, farklı yer ve zamanlarda, yas dönemleri şeklinde yaşamanız olasıdır.

Yas Tutma Eylemi

TOACT, yas sürecini güzel bir şekilde ele alır. Başlangıçta odak noktamız danışanların, onları tekrar tekrar vuran devasa duygusal acı dalgalarının arasında çapa atmalarına yardımcı olmaktır. Yaşadıkları bu acıyı, kayıp karşısında doğal bir tepki olarak normalleştirerek, kabulü ve kendine şefkati teşvik ederiz. Daha sonra değerleri keşfederiz: Tüm bu acı, trajedi ve ızdırap karşısında temsil etmek istedikleri şey nedir? Bütün bunları yaşarken kendilerine ve başkalarına nasıl davranmak isterler?

Ardından, kayıplarına uyum sağlamaları ve hayatlarını adım adım yeniden inşa etmeleri için bu değerleri eyleme dönüştürmelerine yardımcı oluruz. Bu süreç kişiden kişiye çok değişkenlik gösterecektir. Araştırmamız gereken bazı şeyler var: Şu an bu biricik danışan için işler olan nedir? Dinlenmek ve iyileşmek için, günlük rutinlerinden zaman ayırıp yavaşlamaya ihtiyacı mı var? Yoksa tam tersi ihtiyaçları mı var: Hayata yeniden katılıp başkalarına elini uzatıp onlarla tekrar bağ kurmaya mı?

"Bir duruş sergilemek" metaforu genellikle yararlı olur:

Terapist: Burada büyük bir beklenti boşluğu var; arzu ettiğiniz gerçeklik ile sahip olduğunuz gerçeklik arasındaki büyük boşluk. Çoğumuz, en azından başlangıçta, bir şekilde bu beklenti boşluğu tarafından hırpalanırız. Sonuçta ya ondan kaçarız ya da saklanırız. Bunu, bildiğimiz olağan şüphelilerle yaparız: Uyuşturucu, alkol ve dikkat dağıtma. Fakat burada bizim bahsettiğimiz şey, yüzünüzü bu devasa boşluğa dönüp önemli bir şeyler adına bir duruş sergilemektir.

> Bu duruşu ne için sergilediğiniz tamamen size kalmış: Bunun cesaret mi yoksa dürüstlük mü, yoksa şefkat ya da sevgi mi olacağına siz karar verirsiniz... Doğrusu ya da yanlışı yoktur... Bu sadece, böyle bir durumun karşısında, olmak istediğiniz kişi olmakla ilgilidir. Yani diyelim ki sizinle bundan beş yıl sonra karşılaştık ve size şunları soruyorum; "Beş yıl önce, o zamanlar, o büyük beklenti boşluğu karşısında sergilediğiniz duruş ne içindi? Kendinize ve sevdiğiniz insanlara nasıl davrandınız?" Bu sorulara nasıl bir cevap vermek istersiniz?

Danışanlara büyük bir kayıp karşısında değerlerini yaşamaları için yardım ettiğimizde, bu onları güçlendirir. Hayattan vazgeçmek zorunda olmadıklarını ve büyük boşluklara rağmen hayatı kucaklayabileceklerini keşfederler. Bu noktaya ulaştıklarında, "hazineyi bulmalarına" (yani farkındalık becerilerini kullanarak hayatın anlamlı, keyifli veya ilham verici yönlerini fark etmelerine ve bunlardan zevk almalarına) yardımcı olabiliriz.

Bu, "bardağın dolu tarafını görmek", "her şeyde bir hayır vardır" veya "olumlu düşünme" ile ilgili değildir. Acıyı görmezden gelmek veya dikkat dağıtmakla ilgili de değildir. Bu, acınızın ve ızdırabınızın ortasında, hayatın değerini bileceğiniz yönleri olduğunun farkına varmakla ilgilidir. Susuzluğunuzu gideren o soğuk su bardağının tadını çıkarabilirsiniz. Nezaket, özen ve destek eylemlerini takdir edebilirsiniz. Dışarı çıkıp gün batımına hayran kalabilirsiniz. Bu, geçmişi değiştirmez veya sizi acınızdan kurtarmaz, ancak şimdiki hayatınızın zenginliği ve doluluğu ile bağlantı kurmanızı sağlar.

Komplike Yas

Yas; bir kayıpla yüzleşmeyi, onu kabul etmeyi, hayata uyum sağlamayı ve hayata yeniden dâhil olmayı içeren normal psikolojik bir sürecidir. "Komplike yas", normal yas tutma sürecinin bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma yoluyla kesintiye uğradığı patolojik bir süreçtir.

Danışanlar, "Hayat yaşamaya değmez.", "Bunu asla atlatamam.", "Buna asla katlanamam.", "Hayatıma devam etmem benim için onursuzluk olur." veya "Bunu atlatmayı hak etmiyorum; ben çok kötü bir insanım." gibi anlatılarla birleşebilir.

Komplike yasın diğer yönü ise yaşantısal kaçınmadır. Tipik bir yas sürecinde, acı verici duyguların belirmesini bekleriz ve TOACT'taki amacımız onlara yer açmak ve onları kabul etmektir: Kendi zamanlarında gelmeleri, kalmaları ve hazır olduklarında gitmelerine izin vermek. Peki, yaşantısal kaçınma düzeyimiz yüksekse ve acı verici bu duygulara sahip olmaya gönüllü değilsek ne olur? Bildiğimiz gibi, insanların acılarla savaşmak veya onlardan kaçmak için kullandığı çeşitli yöntemler vardır. Bu durumda da uyuşturucu, alkol, sosyal geri çekilme, kişilerarası çatışma gibi bütün olağan şüpheliler devreye girer.

Yani bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma, işler olmayan davranışlara yol açar. Ve bu bazen çelişkili görünen davranış kalıplarına yol açar. Örneğin bir ebeveyn, çocuğunun ölümünden sonra ona bu kaybı hatırlatan her şeyden veya benzer yaşta çocukları olan aile ve arkadaşlar gibi kişilerden kaçınabilir, ancak aynı zamanda çocuğun yatak odasını olduğu gibi muhafaza edebilir. Ve burada geçmişi yadettiği çok uzun süreler geçirebilir.

Aslında danışanın bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma düzeyleri ne kadar yüksekse, komplike yas geliştirme olasılığı da o kadar yüksektir. Ve biz bu durumu tüm temel süreçleri kullanarak çalışırız: Ayrışma, kabul, şimdiki anla temas, değerler, kararlı eylemler, bağlamsal benlik ve özellikle kendine şefkat. Bu konu hakkında daha fazla bilgi için, yas ve kayıpta ACT kullanımı ile ilgili kendine yardım kitabım ilginizi çekebilir. İngiltere, Avustralya ve Yeni Zelanda'da kitabın adı "*Reality Slap*"(2. baskı; Harris, 2020); Amerika'da "*When Life Hits Hard*", Türkiye'de ise "*Gerçeğin Tokadı*"dır.

Kin Tutmak ve Affetme

Birçok danışan kin tutmanın esiri olur: Öfke ve acıyla eski olaylara takılıp kalırlar. Bununla ilgili çok anlamlı metaforlar vardır. Budizm'de kin tutma, başkasına atmak üzere elinde kızgın bir kor tutmaya benzetilir. (Ergen erkeklerle çalışan bir arkadaşım, bunu "Kin tutma, başkasına atmak üzere elinde yumuşak bir köpek dışkısını tutmak gibidir." olarak değiştirdi.) Hinduizm'de kin tutma, bir fareden kurtulmak için evini yakmak gibidir derler. Adsız Alkolikler'de kin tutma, zehir yutup başkasının ölmesini beklemek gibi olduğunu söylerler.

Bu metaforların hepsi bize aynı mesajı iletir: Kin tutma en çok sizin canınızı yakar. Elbette, zaman zaman bunun pençesinde harekete geçebilir ve başkalarının canını yakabilirsiniz ama asıl her gün incinen sizsiniz. Başınıza gelen olaylar, yıllar belki de on yıllar öncesinde kaldı. Ama kin tutmanın pençesinde, her seferinde dünyanın adaletsizliği ve haksızlığı tarafından acı bir şekilde azarlanarak onları tekrar tekrar deneyimliyorsunuz. Dolayısıyla bu, geçmişi değiştirmeyen veya iyileşmenize yardım etmeyen, bilakis hayatınızı tüketen acı verici bir süreçtir.

Sıklıkla kelimenin kökeninden bahsetmek yararlıdır:

Terapist: "Kin" kelimesinin Farsça *garaz* kelimesinden türediğini ve bunun "birine düşmanlık gütmek" anlamına geldiğini biliyor muydunuz?

Danışan: Hm, hayır.

Terapist: (*Şakacı bir tavırla*) Bu seanslarda hiçbir şey öğrenmediğinizi söylemezsiniz herhalde? (*Danışan kıkırdar*) Yani temelde zihniniz sizi kancasına takar ve geçmişe geri çeker. Böylece eski acıları, yaraları ve kötü şeyleri tekrar yaşarsınız. Bunları tekrar tekrar hissedersiniz ve geçmişte yaşanan tüm olaylara öfkelenirsiniz. Elbette, bu tamamen doğaldır. Bunu hepimiz yapıyoruz. Ama sorun şu ki bu, hayatınızı berbat ediyor.

Danışan: (*Üzgün şekilde*) Evet, gerçekten öyle.

Kin tutmanın panzehri affetmektir. ("Affedicilik" yerine "affetmek" fiilini kullanıyorum, çünkü bu sürekli devam eden bir eylemdir. Bazen affederiz, bazen de affetmeyiz.) Ne yazık ki birçok danışan affetmenin "yanlarına kâr kalmasına izin vermek" veya olanın bitenin öneminin olmadığını söylemek anlamına geldiğini düşünür. Bunu şöyle açıklarız:

Terapist: "Affetmek", en azından TOACT'ta kullandığımız şekliyle, kin tutma öncesindeki hayatı kendinize geri vermek anlamına gelir. Yani bu, kendiniz için yaptığınız bir şey. Başkası için yaptığımız bir şey değildir; sadece sizin için. Huzurlu olmak için ve ilerleyip, daha iyi bir hayat yaşamayı sağlamak için.

Danışanlarımızla çalışırken veya bunu kendimize uygularken, affetmenin ilk adımı şimdide olmaktır. Zihnimiz bizi geçmişe geri çekmeye çalışır.

Ama hayat şu anda burada yaşanıyor. Yani buradaki mesele, kendimizi geçmiş odaklı düşüncelerin kancasından kurtarıp şimdiye gelmektir. Çapa atma (sekizinci kısım) ve Nehirden çıkmak (on birinci kısım) egzersizleri, bunun için kullanabileceğiniz faydalı egzersizlerdir.

Bir sonraki adım, bu acıya alan açmak ve kendine şefkat uygulamaktır.

Üçüncü adım ise, kendimize şunu sorarak değerlerimize geri dönmektir: "Bu, geçmişte yaşandı; bundan sonra ben nasıl birisi olmak istiyorum? Bu gezegende kalan zamanımla ne yapmak istiyorum? Ne tür bir gelecek inşa etmek istiyorum?"

(Burada bir dejavu hissi yaşıyor olabilir misiniz? Doğrudur, TOACT tanı üstü bir müdahaledir: Aynı kapsayıcı süreçler; şimdide olma, alan açma, önemli olanı yapma, travmayla ilgili karşılaştığımız hemen hemen her sorun için geçerlidir.)

Kendini Affetme

Sonradan pişman olduğunuz bir şey yaptığınız için hiç kendinizi hırpaladığınız oldu mu? Ya da yapmanız gerektiği halde yapmadığınız bir şey için? Hiç "Bunu neden yaptım?", "Bunu neden *yapmadım*?", "Nasıl bu kadar aptal olabildim?", "Bunun olmasına nasıl izin verebildim?" gibi soruların kancasına takıldınız mı?

Kesinlikle bunu yaptınız. Hepimiz böyle şeyler için kendimizi hırpalarız. Ancak danışanlarımız çoğu zaman kendini suçlama, kendini eleştirme ve kendinden nefret etmeyi abartır. Savaş bölgesindeyken masum bir insanı vurmak, uyuşturucu ve alkol etkisi altındayken yıkıcı şeyler yapmak, çocuklarını ihmal etmek, savaşmaları gerekirken "donakalmak"tan dolayı ve daha milyonlarca başka gerekçe ile kendilerini suçlayabilir ve yargılayabilirler.

Kendini affetme, kendine şefkatin bir "alt kümesi" olarak kabul edilebilir. Kendini sert bir şekilde yargılamaktan ayrışmayı içerir. Başınıza gelen bu şeylerin ne kadar acı verici olduğunu fark etmeyi, kendinize nezaket ve anlayışla davranmayı içerir. Ayrıca kendini sert bir şekilde eleştirmenin altında yatan değerlerle temas etmek önemlidir. Bunun için danışana şunu söyleriz: "Zihninin seni yerden yere vurduğu ve bu konuda sana zor zamanlar yaşattığı gerçeğini biliyorsun...

Bu durum sana, en derininde gerçekten olmak istediğin insan hakkında ne söylüyor? Bu sana, senin için gerçekten önemli olan neyi hatırlatıyor?"

Örneğin bir danışan sevdiğini ihmal ettiği veya incittiği için kendini hırpalıyorsa bu, sevgi dolu olma ve özenli olma değerini akla getirir. Ve eğer bir şeyi bildirmediği, durdurmadığı veya ele almadığı için kendini suçluyorsa bu, cesaret, girişkenlik ve adalet değerine işaret eder. Şunun altını çizeriz: "Bu değerlere sahip olmasaydınız kendinize bu konuda bu kadar yüklenmezdiniz."

Başkalarını Affetmek

TOACT'ın affetmeyi ele alma biçimi çok özgürleştiricidir. Diğer kişilere bir şey söylemek veya yapmak zorunda değilsiniz; ki bu iyidir, çünkü ölmüş, unutmuş veya inkâr ediyor olabilirler. Ya da kim olduklarını bilmiyor olabilirsiniz.

Bu "yaptıklarının yanlarına kar kalması" demek değildir. Bu yaklaşımla kişiyi affeder ama yine de mahkemeye verip kovuşturma yapabilirsiniz.

Danışanlar bazen "Geçmişinizden kurtulmak için size zarar verenleri affetmelisiniz." diyen kendi kendine yardım kitapları okurlar fakat bu iddiaların bilimsel geçerliliği yoktur. Travma söz konusu olduğunda sizi inciten, zarar veren, ihanet eden veya taciz eden insanları affetmek imkânsız olabilir. Dolayısıyla eğer bir danışan "Onları affetmem gerektiğini biliyorum." gibi şeyler söylerse, bu düşünceden ayrışmalarına yardımcı oluruz:

Terapist: Zihninizin şu an bir kural koyduğunu fark edin. Bu sizin hayatınız. Önemli olan sizin ne yapmak istediğiniz; zihninizin ne yapmanız gerektiği ile ilgili söyledikleri değil. Onları affetmek sizin için önemliyse, kalbinizin derinliklerinde sizin için önemli olan buysa, bunu yapabilirsiniz. Ama bunu yapmayı istemiyorsanız ya da buna hazır değilseniz sorun değil; kesinlikle bunu yapmak zorunda değilsiniz.

Başkalarını affetmeyi iki farklı aşamada ele alıyorum; ikincisi ilkinden çok daha zor. Birlikte bir göz atalım.

BİRİNCİ AŞAMA

Başkalarını affetmenin ilk aşaması aşağıdaki tabloda özetlenmiştir (Ekstra İçeriklerde bulabilirsiniz.)

Başkalarını Nasıl Affederiz

Beni inciten kişiye/kişilere karşı suçlama, yargılama veya kin tutma hissinin kancasına takıldığımda ve yaptıklarını tekrar tekrar düşünüp durduğumda, bunun üzerimdeki etkisi:

_____

Zaman zaman, bu düşüncelerin, duyguların ve anıların kancasına takıldığımda hayatımı kötüleştiren bazı şeyler yaptım; örneğin:

_____

Ve bu yaptıklarımın bedeli şu oldu: _____

_____

Bu yüzden kendi sağlığım ve iyiliğim için suçlama, yargılama ve incinme gibi duyguların kancasından kurtulmayı seçiyorum. Bunun için kullanacağım yöntemler şunlar:

_____

Zor anılar ortaya çıktığında acıyı kabul edeceğim ve kendime şu şekilde nazik davranacağım: _____

_____

Ayrıca aşağıdakiler üzerinde düzenli olarak düşüneceğim:

- Beni incitmek için yaptıkları şeyler çok fazla acı ve ızdıraba yol açtı.
- İyi şeyler değildi. Bunu unutmayacağım.
- Onları yakından tanısaydım, tüm yaşam geçmişlerini bilseydim, bunu neden yaptıklarını anlardım. Ama yaptıklarını neden yaptıklarını asla bilemeyeceğim ve buna ihtiyacım da yok.
- Gerçek şu ki hepimiz bazen işleri batırırız, hatalar yaparız ve başkalarına zarar verecek şeyler yaparız.
- Gerçek şu ki hepimiz zaman zaman düşünce ve duyguların kancasına takılıp yıkıcı davranış kalıplarına doğru çekiliyoruz.
- Bunu yapan kişi(ler) kusurludur ve hata yapabilirler. Onlar da insani zayıflığa ve yanılgılara meyillidir, tıpkı benim gibi.
- Bunu yapan kişi/kişiler kendi duygu ve düşüncelerinin kancasına takılıp yıkıcı davranış kalıplarının içine çekilirler, tıpkı benim yaptığım gibi.
- Yaptıklarını yaptılar ve ben bunu değiştiremem. Ancak kendimi yargılarım ve suçlamalarımın kancasından kurtarabilirim ve kendine şefkat uygulayabilirim. Daha iyi bir yaşam inşa etmek adına bunları yapmaya devam edeceğim.

İKİNCİ AŞAMA

İkinci aşama, sizi inciten kişi(ler) ile iletişim kurmayı içerir (gerçek hayatta konuşmaktan ziyade zihninizde bunu imgeleyerek onları bağışladığınızı bilmelerini sağlayarak ve onlara karşı nezaket göstererek). Bu, genellikle ya görselleştirmeyi, meditasyonu ya da -göndermediğiniz- bir mektup yazmayı içerir. Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu bunu yapmanın etkili bir yoludur. Ekstra İçeriklerdeki tüm metni okursanız, bu uygulamanın son bölümünün, sizin için ızdırap kaynağı olan birini düşünmeyi içerdiğini göreceksiniz. Bu aşamada bu kişinin tıpkı sizin gibi yanılabilen, yaralı ve acı çeken bir insan olduğunu fark etmeyi ve onlara içtenlik ve nezaket göndermeyi içerir. Danışanlarınızla bu uygulamayı yapacaksanız şuna dikkat etmenizi tavsiye ederim: Başlarda uygulamayı "daha az acı veren insanlar" üzerinden yapmayı ve süreç ilerledikçe, danışanlarınızın şefkat kasları gelişip hazır hale geldiklerinde artık onları çok incitmiş biri üzerinden de deneyebilirsiniz.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerikler kısmını http://www.ImLearningACT.com adresinden "Ücretsiz Kaynaklar" bölümünden indirin. Otuz birinci bölümde "Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu" metnini ve affetme ile ilgili bir çalışma tablosu bulacaksınız.

Ana Fikir

Yas tutmak ve affetmek travma ile çalışmanın önemli boyutlarındandır. Bu çalışma sırasında, ACT'in bütün temel süreçleri kullanılır. Yas, kayıpla yüzleşmenin doğal bir psikolojik sürecidir, ancak birleşme ve yaşantısal kaçınma baskın olduğunda karmaşık bir hal alır. Affetmek, TOACT'ta şu anlama gelir: Kin tutmanın ağır yükünden özgürleşmek. Kendine şefkat hem yasta hem de affetmede merkezî bir rol oynar.

TOACT'ın iç içe geçmiş ilk iki aşamasını ele aldık: Şimdiki anda yaşamak ve geçmişi iyileştirmek. Artık travma ile ilişkili bozuklukları tedavi etmek için sağlam bir beceri, strateji ve araçlar temeline sahipsiniz. Bir sonraki bölümde TOACT'ın üçüncü aşamasına geçeceğiz: Geleceği inşa etmek.

BEŞİNCİ KISIM

Geleceği İnşa Etmek

32. BÖLÜM

Önümüzdeki Yol

Her ne kadar ACT şimdi ve burada olmayı, yapmakta olduğumuz şeyi değerlerimize uygun şekilde ve kendindelikle yapmayı vurgulasa da terapi boyunca sürekli geleceğe bakarız. Bu durum daha ilk seansta sorduğumuz sorularla kendini gösterir: "Çalışmamız başarılı olduğu takdirde, neyi, şimdikinden farklı yapacaksınız?" Danışanların hedeflerini belirlemelerine, eylem planları oluşturmalarına, engelleri öngörmelerine, beklenmedik durumlara karşı planlama yapmalarına yardımcı olduğumuz her an geleceğe bakmaya devam ederiz veya "Bu yaptıklarınız sizi istediğiniz hayata yaklaştıracak mı yoksa sizi ondan uzaklaştıracak mı?" gibi sorular sorduğumuzda da geleceğe bakarız.

Her ne kadar "Geleceği İnşa Etmek" kısmını kitabın sonuna koymuş olsam da bu bakış açısı terapideki son aşama değildir. İleriyi düşünmek, ileriye bakmak ve geleceği planlamak her seansta, sadece gelecek hafta için ev ödevleri üzerinde anlaşmaya varmak için bile gündemdedir. Terapinin sonu yaklaştıkça, "Geleceği İnşa Etmek" ana çalışma konusu olmaya başlar: Seanslar giderek daha fazla hedef belirlemeye, eylem planlamaya, problem çözmeye, engelleri öngörüp aşmaya, motivasyonu sürdürmeye ve yeni eylemlerin sürdürülebilir olmasına odaklanır. Şimdi, tüm bu konuları kısaca gözden geçirelim ve ardından travma sonrası büyümeye bir göz atalım.

Değerler, Hedefler, Eylemler ve Engeller

Terapi süresince danışanları hedef belirleme becerisi geliştirmeye teşvik ederiz ve bunu ömürleri boyunca aktif olarak kullanmalarını umarız. Hedef ne kadar zorlayıcıysa; ulaşılabilir küçük parçalara ayırma ihtiyacı da o kadar çok-

tur. Hedeflerin GÖZDE yani gerçekçi (G), özelleştirilmiş (Ö), zaman çerçeveli (Z), değer odaklı (D) ve elverişli (E) şekilde yapılandırılması tercih edilir. Hedef belirleme, bir eylem planıyla sürdürülür: Bu hedefe ulaşmak için hangi eylemlere ihtiyaç var? Ve A planı başarısız olursa, B planı nedir?

Zorlayıcı KaRDEŞ engellerinin -kancaya takılma, rahatsızlıktan kaçınma, değerlerden uzaklık ve şüpheli hedefler- tekrar tekrar ortaya çıkması muhtemeldir. Bu nedenle danışanı bunlara hazırlamak gerekir: Kancadan kurtulmak için hazır olmak, açık olmak, değerlerle temas kurmak ve GÖZDE hedefler belirlemek gibi. Bunu yaparken kullanabileceğiniz faydalı sorular şunlardır:

- Zihniniz bunun hakkında neler söylemeye başlayacak? Kendinizi bunun kancasından nasıl kurtaracaksınız?
- Belirebilecek zorlayıcı düşünce ve duygular neler? Bunlara nasıl alan açacaksınız?
- Buna devam etmek için sizi ne motive edecek?

Gönüllülük Eylem Planı (Ekstra İçeriklere bakınız) yukarıdaki tüm unsurları bir araya getirir ve dolayısıyla bunu özellikle ileriki seanslarda kullanmak faydalıdır.

Değişikliği Korumak ve Aksaklıkları Yönetmek

Mark Twain'in dediği gibi: "Alışkanlık, alışkanlıktır; ve onu kimse camdan fırlatıp atamaz, ikna edilerek merdiven aşağı basamak basamak indirilmelidir."

Hepimiz eski alışkanlıklara geri dönmenin ne kadar kolay olduğunu biliyoruz. Bu yüzden danışanları Yedi Kuralı (Orijinali: Seven R's) kullanmaları için cesaretlendirebiliriz: Hatırlatıcılar, kayıtlar, ödüller, rutinler, ilişkiler, üzerine düşünce ve çevrenin yeniden yapılandırılması.

Ayrıca, danışanlara mükemmeliyetçi düşüncelerden ve gerçekçi olmayan beklentilerden ayrışmaları konusunda yardımcı olabiliriz. Ne kadar terapi alırsak alalım veya kişisel gelişim konusu üzerinde ne kadar çalışırsak çalışalım hepimiz bazen hedeften sapabiliriz. Bu, danışanlar için olduğu kadar te-

rapistler için de geçerlidir; bu, insanlık müştereğidir. Zaman zaman hedeflerimizden vazgeçeceğiz, değerlerimizle temasımızı kaybedeceğiz veya kendini baltalayan eski davranış kalıplarına geri döneceğiz. Bu olduğunda incineceğiz ve acı çekeceğiz. Fabrika ayarlarımız, böyle zamanlarda koca bir sopa çıkarıp kendimizi dövmemizi söyler. Oysa kendimizi dövmek davranışı değiştirmeyi sağlasaydı şimdiye dek mükemmel olmaz mıydık?

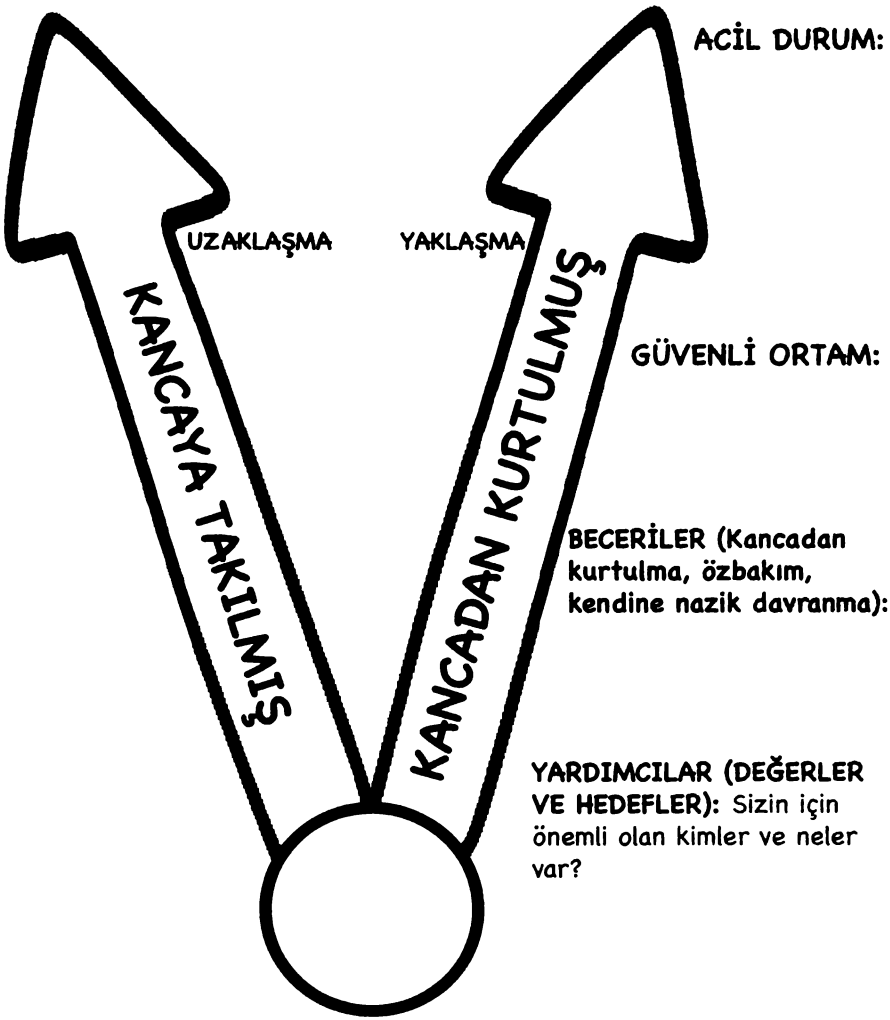
Kısaca, danışanlarımızın bu aksaklıkları ön görmelerine ve bunlara hazırlanmalarına yardımcı oluruz: Çapa atmak, acılarını fark etmek, acıya şefkatle yaklaşmak ve değerleriyle yeniden temas edip yeniden başlamak. Hepimizin hayatımızın geri kalanında bunu binlerce kez yapmaya ihtiyacı olacak. (Danışanlara hep söylediğim gibi: "Davranışlarımızı geliştirebiliriz ama mükemmel olamayız.")

Spesifik Planlar: Güvenlik, Nüks Önleme ve Krizle Başa Çıkma

Sorunlu eylemin nüks olasılığını önceden planlamak, eylemi neyin tetikleyebileceğini tahmin etmek ve bir etkilenim (contingency) planı oluşturmak önemlidir. Örneğin intihara yönelik bir güvenlik planı, bağımlılık için bir nüks önleme planı veya stresli olaylar için krizle başa çıkma planı gibi acil durum planları oluşturmak genellikle yararlıdır. Bunun için, aşağıdaki gibi bir karar anı çalışması çok kullanışlı olabilir.

Uzman Yardımı (İsimler ve İletişim Numaraları):

Arkadaş ve Aile Yardımı (İsimler ve İletişim Numaraları):



Güvenlik, Nüks Önleme ve Krizle Başa Çıkma Planı

Sayfanın üst kısmına, yardım alınabilecek uzmanların adlarını ve iletişim numaralarını yazarız (ör. doktor, terapist, hastane, kriz hattı, destek hizmeti gibi.) Ardından yardım alınabilecek arkadaşlar, aile bireyleri ve olası başka kişilerin isimleri ve iletişim numaralarını yazarız (ör. komşu ya da destek olabilecek başka kişiler.)

Tercih noktasının alt kısmına intihar eğiliminin (ya da nüks veya krizin) öncülleri yazılır. Bunlar; durumlar, bilişler, duygular, anılar, duyular ve dürtüler olabilir.

Okun uzaklaşma yönüne, dikkat edilmesi gereken sorunlu açık ve örtük davranışları yazarız. Örneğin tipik bir güvenlik planında uzaklaşma adımları; intiharı düşünme, intihar tehdidi, intiharı planlama ve intihar girişimleri olabilir. Bağımlılık hakkındaki tipik bir nüks önleme planındaki uzaklaşma adımları, söz konusu bağımlılık davranışları (örneğin uyuşturucu almak, içki içmek, kumar oynamak gibi) veya bunları planlamayı düşünme olabilir.

Okun yakınlaşma yönünde dört kısım vardır. En altta: YARDIMCILAR (güvenlik planlarında bunlara "yaşama nedenleri" veya nüks önlemede "kaçınma nedenleri" denir) yazılır. Buraya yaklaşma adımlarını motive eden değerleri ve değerlerle uyumlu hedefleri yazarız: Önemli insanlar, etkinlikler ve deneyimler; değer verilen inançlar veya davranışlar.

Orta kısımda: BECERİLER. Buraya, yararlı kendindelik becerilerini (ör. ayrışma ve kabul) kendine şefkat becerilerini (ör. kendinle şefkatle konuşma ve kendine şefkatle dokunma) ve özbakım becerilerini (ör. kendini yatıştırma, girişkenlik, problem çözme) yazarız. Terapi ilerledikçe, geliştirilen yeni becerileri buraya ekleriz.

Yukarıya yakın kısım: GÜVENLİ ORTAM. Burada, ortamı daha güvenli hale getirmek için ortama dâhil edilmesi gereken veya ortamdan çıkarılması gereken şeyleri belirleriz. Örneğin bir danışan uyuşturucu, alkol, silah veya zehirleri ortamdan kaldırabilir. Aynı zamanda bir arkadaşını, bir evcil hayvanı veya kitaplar, ses kayıtları gibi kendine yardım kaynaklarını ortama ekleyebilir. Bazı durumlarda danışanın ortamı terk etmesi gerekebilir. Bu durumlarda danışanın hangi güvenli ortamlara gidebileceği önceden belirlenir.

En üstte: ACİL DURUM. Buraya, yapılan şeylerin işe yaramaması halinde acil olarak aranacak kişilerin isimleri, numaraları ve konumları (ör. kriz hattı, hastane acil servisi veya güvenilir bir kişi) yazılır.

Olası Travmaları Öngörmek

Bazı danışanlar, işleri gereği (ör. acil serviste çalışanlar) özgür olmadıkları için (ör. hapishanedekiler) veya ırkçılık gibi süregelen sistemsel sorunlar nedeniyle travmaya maruz kalma riskini daha fazla taşır. Bu gibi durumlarda, Mücadele Formülünü tekrar gözden geçirmek gerekir.

Birinci seçenek uzaklaşmaktır. Danışan içinde bulunduğu zor durumdan (ör. kariyer değiştirmek) uzaklaşa*bilirse*, bu kararın artılarını ve eksilerini keşfetmelerine yardımcı oluruz. Sonuçta uzaklaşmayı seçebilirler.

Danışan durumdan uzaklaşamayacaksa veya uzaklaşmak istemiyorsa ikinci seçeneğe geçeriz: Değerleriniz doğrultusunda yaşayın. Bir şeyleri iyileştirmek için elinizden geleni yapın ve buna eşlik eden kaçınılmaz acıya alan açın. Bu süreç, destekleyici insanlarla etkin bir şekilde iletişimde olmayı ve tüm TOACT becerilerini, özellikle de kendine şefkati kullanmayı ve bu sayede bu zor koşullarda elinden geldiğince kendine bakım vermeyi içerir.

Terapiyi Sonlandırmak

Danışanla yaptığımız son seans, yukarıdaki konuları içerir ve genellikle geleceği inşa etmeye odaklanır. Bu seansta TOACT'ın üç kapsayıcı becerisine yeniden temas edilir: *Şimdiki anda ol, yer aç, senin için önemli olanı yap*. Danışanla birlikte şu soruların cevapları araştırılır: Danışan bu becerileri ileride nasıl uygulayacak? Hayatın hangi alanlarını keşfetmeyi ve bu alanlarda gelişmeyi düşünüyor? Erişmek istediği uzun vadeli hedefleri neler?

Ayrıca, kaçınılmaz olarak KaRDEŞ bariyerlerin karşısına çıkabileceğini vurgularız ve danışanın bunlarla baş etmeye hazır olduğundan emin oluruz. (Unutmayın, "Erken uyarılan, erken önlem alır.")

Ayrıca terapiyi sonlandırmaya yönelik tepkileri de araştırırız. Bunlar son derece değişkendir ve tüm duygu yelpazesi; hem kendimizde hem de danışanlarımızda ortaya çıkabilir. Danışanın tepkisi ya da kendi tepkimiz ne olursa olsun, bunu normalleştirmek isteriz ve gerektiği gibi kabul, kendine şefkat ve ayrışma yaparak değer veririz. Kendinden şüphe etme ve endişe etme inanılmaz derecede yaygındır: "Nüks edebilir!", "Kendi başıma yapabilir miyim bilmiyorum?" "Yalnız yapmaktan korkuyorum!" Bu durumu bir

kez daha şu şekilde yeniden çerçevelendiririz: "Zihniniz ve bedeniniz sizi korumaya çalışıyor". Elbette, tekrar görüşmek isterlerse kapının her zaman açık olduğunu bildiririz.

Travma Sonrası Büyüme

Psikologlar Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun (1996) "Travma Sonrası Büyüme" terimini yaygın hale getirdiler. Travmanın uzun vadeli sonuçlarını araştırmak adına travmadan kurtulan insanlarla yaptıkları görüşmeler sırasında, şaşırtıcı bir şekilde, birçok insanın yaşamlarını iyileştiren, olumlu bir şekilde gelişmeye ve büyümeye devam ettiğini keşfettiler.

Örneğin travmadan kurtulan birçok kişinin, yaşama çok daha fazla minnettarlık duymaya başladığı görüldü. Travmadan önce, hayatın kıymetini bilmiyorken travmadan sonra hayatın onlara sunduğu fırsatları gerçekten takdir etmeye ve minnettar olmaya başladılar. Birçoğu da öncelik algılarında değişiklik olduğunu bildirdi. Hayatta neyin anlamlı ve önemli olduğuna dair farklı bir anlayış geliştirmişlerdi. Hayatlarımızı kolayca dolduran tüm o "zaman kaybettiren şeyler" yerine hayatlarını anlamlı kılan sevdikleri insanlara ve etkinliklere öncelik verdiler. Birçoğu daha sıcak, daha yakın ilişkiler geliştirdiğini bildirdi. Empati kurmakta daha becerikliydiler; daha iyi, daha derin, daha samimi bağlar geliştirmişlerdi. Birçoğu daha büyük bir kişisel güç duygusu, daha çok cesaret veya özgüven duygusu geliştirmişti. Ayrıca yeni yaşam deneyimleri ve ruhsal gelişim için de yeni yollar geliştirmişlerdi.

Travma sonrası büyüme ve "dayanıklılık (resilience)" aynı şeyler değildir. Dayanıklılık, önceki durumunuza geri dönmek anlamına gelir, yani travma olmadan önceki yere geri dönmek demektir. Travma sonrası büyüme bunun çok ötesine gider. Derin bir kişisel gelişimi ve aktif olarak anlamlı, tatmin edici bir yaşamı oluşturmayı, ona olan minnettarlığı ifade etme yeteneğinin artmasını içerir. Bazı danışanlar bu değişiklikleri kendiliğinden fark edip anlatır. Bazen de bizim onları nazikçe teşvik etmemize ihtiyaç duyarlar. Bunun için bu yararlı soruları sorabiliriz:

- Burada yaptığımız çalışmada sizin için en anlamlı veya değerli olan neydi?
- Hangi yeni becerilerinizi sizin için en yararlı olarak tanımlarsınız?
- Yaptıklarınızı yapma biçiminizde fark ettiğiniz en olumlu değişiklikler nelerdir?

- Ne şekilde büyüdünüz veya geliştiniz?
- İlişkilerinizde ne gibi değişiklikler fark ettiniz?

Elbette bu konuşmaları terapinin sonuna bırakmak zorunda değiliz- ama henüz bunları birlikte keşfetmediysek, bunu kesinlikle son oturumda yapmayı isteriz.

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerik kısmını: //www.ImLearningACT.com adresinden "Ücretsiz Kaynaklar" bölümünden indirin. Otuz ikinci bölümde yazdırılmaya uygun bir, a) Nüks Önleme Planı ve b) Gönüllülük Eylem Planı bulacaksınız.

Ana Fikir

Geleceğin ne getireceğini kesin olarak bilemeyiz, ancak bir dereceye kadar onu tahmin edebilir, ona hazırlanabilir ve şimdiki zamanda yaptığımız eylemlerle onu etkileyebiliriz. Bundan dolayı terapi boyunca danışanları, hedef belirleme ve eylem planlamasından, engellere ve aksaklıklara hazırlanmaya kadar çeşitli yöntemlerle, geleceklerini inşa etmeleri için teşvik ederiz.

TOACT ile danışanların sadece iyileşmelerine değil, aynı zamanda travma sonrası büyümeyi deneyimlemelerine de yardımcı olmayı umuyoruz. Kuşkusuz bu her danışanda ulaşabileceğimiz bir hedef olmayacak ve bunu beklemek gerçekçi değildir fakat bu sonucu beklemeye ziyadesiyle değer.

33. BÖLÜM

Kısa Bir Müdahale Olarak TOACT

Çoğu danışan terapiyi erken sonlandırır. Örneğin 2005 yılında yapılan ufuk açıcı bir çalışmada, araştırmacılar 9600 danışandan elde edilen verileri değerlendirdi ve %85'inin tedaviyi beşinci seansta sonlandırdığını tespit etti (Brown ve Jones, 2005). Aynı çalışma, danışanların en sık aldığı seans sayısının, yani "ortalama sayı"nın *sadece bir seans* olduğunu gösterdi!

Kalabalık bir katılımcı grubuyla yapılan bu çalışma, danışanların, yaklaşık %30 ila %40'ının terapiyi terapistlerine danışmadan erken bir dönemde bitirdiğini ve çoğunlukla da, ortalama sadece dört ila altı seans katıldıklarını gösteren çalışmalardan yalnızca biri tanesidir. (Elbette bazı danışanlar uzun süreli terapiyi tercih *eder*, ancak bunlar azınlıktadır.) İç karartıcı bu istatistikler dışında gerçek şu ki, danışanlarımız acı çekiyor ve yardım istiyorlar. Yani bu yardımı ne kadar erken sağlayabilirsek, o kadar iyi olur. Bu durumda bizi zorlayacak olan şey şudur: Danışanın mümkün olan en kısa sürede terapi hedeflerine ulaşmasını nasıl sağlayabiliriz? Onlar terapiyi erken bir şekilde bırakmadan, biz onların acılarını azaltmalarına ve anlamlı yaşamlar kurmalarına nasıl yardımcı olabiliriz?

Bu sorulara derinlemesine cevaplar bulabilmek için, Kirk Strosahl ve Patricia Robinson'un öncülük ettiği kısa müdahale modeli olan Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni [Orijinali: Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT)] araştırmanızı tavsiye ederim. [Thomas Gustavsson ile kaleme aldıkları mükemmel kitaplarıyla başlayabilirsiniz: *Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler* (Strosahl ve arkadaşları, 2012)]. FACT, ACT'i daha verimli bir şekilde uygulamak isteyen herkes için yararlıdır. Özellikle

birinci basamak sağlık kuruluşları, kısa süreli hastane yatışları, okul veya üniversite danışmanlığı, cezaevleri, kurumsal danışmanlık programları ve krize müdahale hizmetleri gibi sınırlı sürede hizmet verilen ortamlarda çalışan terapistler için bu önemlidir. Bu bölümde FACT modelini tümüyle ele almaya çalışmayacağım, ancak ondan esinlendiğim bazı fikirleri sizinle paylaşacağım.

Kısa Müdahale Zihniyeti

TOACT'ı kısa bir müdahale olarak yaparken, hızlı bir değişimin mümkün olduğu varsayımından yola çıkıyoruz -uzun süredir devam eden sorunları olan danışanlar için bile. Bu, pragmatik bir varsayımdır. Yanlış olduğu ortaya çıksa bile biz en azından elimizden geleni yapmış oluruz. Bunun tam tersi bir varsayımdan yola çıkarsak, yani hızlı değişimin mümkün olmadığı varsayımından, bunun sonucunda da ihtiyacımız olandan çok daha yavaş hareket edersek ve bu süreçte danışan herhangi bir beceri geliştirmeden terapiyi sonlandırırsa o zaman açıkça ona zarar vermiş sayılırız.

İlk Seans

İlk seansın en önemli seans olduğu kritik bir varsayımdır. Çünkü önemli sayıda danışan için katıldıkları tek seans bu olacak. TOACT'ın düsturu şudur: "Tek seans olarak farz et, altı seans olmasını umut et." Başka bir deyişle, yeni bir danışanı ilk kez aldığımızda, en az altı seans için gelmeye devam edeceklerini *umuyoruz* ama bunun olmayacağı ihtimaline de hazırız.

Bu varsayıma dayanarak ilk seansın tamamını değerlendirme yapmak için kullanmayız. Aktif bir müdahale için zaman ayırmamız gerekir. İlk seans dâhil her seansta üçgen üzerindeki en az bir noktadan en az bir kısa müdahale yapmayı hedefleriz. Danışanların temel TOACT becerileri kazanmasına yardım edecek, anlayabilecekleri ve hemen uygulayabilecekleri faydalı bir müdahale seçeriz. Eğer danışan ikinci seans için geri dönerse ve gerçekten gerekli olduğunu düşünürsek değerlendirmeyi tamamlayabiliriz. Bu yaklaşımımızı bilgilendirilmiş onamın bir parçası olarak açıkça belirtebiliriz:

Terapist: Burada amaç bir ekip olarak çalışmak. Toplamda yaklaşık otuz dakikamız var ve bu zamanı gerçekten etkili bir şekilde kullanmak istiyoruz. Yani burada uygulayıp öğrenebileceğiniz, evde de kullanabileceğiniz yeni bir beceri veya strateji geliştirmek gibi.

Danışanın bizden yardım almak için geldiğini biliyoruz ki bu büyük bir güven göstergesi. Dolayısıyla aktif müdahaleye başlamadan önce birçok görüşmeyi sadece "terapötik ilişki kurmak" için harcamayız. Biz bu ilişkinin zaten var olduğunu kabul ederiz ve danışanın TOACT becerilerini geliştirmesine yardım ederken işbirliğinin de güçleneceğini düşünürüz.

Sadece On Dakikada Ne Yapabiliriz?

Kendinize şunu sorma alışkanlığı edinin: *Danışanım, bu seansta, eve götürüp hemen kullanabileceği hangi pratik becerileri öğrenebilir?* İşte on dakikadan kısa sürede yapabileceğimiz bazı şeyler:

- Çapa atmayı öğretmek,
- Bazı değerleri keşfetmek (ör. bağ kurmak veya kendini gözlemlemek),
- Bir hedef belirlemek ve bir eylem planı oluşturmak (ör. Boğa gözü),
- Bir ayrışma tekniği öğretmek (ör. *Şu an zihnimden ... şeklinde bir düşünce geçiyor*),
- Bir kabul becerisi öğretmek (ör. duyguyu fizikselleştirme),
- Bir kendine şefkat tekniği öğretmek (ör. Şefkatli El),
- Bir bağlamsal benlik becerisi öğretmek (ör. akıntıdaki yapraklar).

Biraz yaratıcılıkla, bu kitaptaki hemen hemen her egzersizi, beceriyi veya uygulamayı beş ila on dakikalık sürelerde yapabilirsiniz. Yani otuz dakikalık bir seans için en az on dakikayı deneysel alıştırmalara veya beceri eğitimine ayırın. (Elli dakikalık bir seans için buna en az yirmi dakika ayırın.)

Buradaki amaç, danışanlara her seansta modelin bir parçasını tattırmaktır. Örneğin ilk seansta sadece çapa atmayı, ikinci seansta ayrışmayı, üçüncü seansta bazı değerleri işleyebiliriz. Bir domino etkisi gibi düşünün; olumlu yöndeki küçük bir değişiklik birçok farklı alanda güçlü bir kelebek etkisi yaratabilir. Mesela çapa atmak gibi çok yönlü bir beceri birçok farklı sorunda etkili bir şekilde uygulanabilir.

On Dakikayı Nasıl Ayırabiliriz?

En az on dakikamızın olduğundan emin olmak için; a) belirli bir soruna odaklanmamız ve b) terapi süresini tüketen diğer şeylerden kısmamız gerekir.

Belirli bir soruna odaklanmak için şöyle diyebiliriz: "Bugünkü seans için tek bir ana konu seçebilir misiniz? Çok fazla konu olduğunu biliyorum ama hepsini kapsamaya çalışırsak yararlı bir şeyler yapmak için zamanımız yetmeyebilir. Bu sebeple bir tanesine odaklanalım ve bununla daha iyi başa çıkmanızı sağlayacak bir strateji ve beceriye sahip olduğunuzda, eğer zaman varsa başka bir konuya da geçebiliriz."

Terapi süresini tüketen diğer şeyleri kısaltmak için şu seçenekleri göz önünde bulundurun:

- Psiko-eğitimi azaltın.
- Metaforları kısa tutun ve onları tutumlu bir şekilde kullanın.
- ACT'in süreçlerini ve bunların kuramsal olarak nasıl işe yaradığını anlattığınız, "ACT hakkında" konuştuğunuz süreleri azaltıp bunun yerine seansta ACT uygulayın.
- Kolayca göz atacağınız bir Kısa Müdahaleler İçin Alet Çantası oluşturun (Ekstra İçeriklere bakınız.)
- Yaratıcı umutsuzluğu kısa tutun (Ekstra İçeriklere bakınız.)
- İlk değerlendirmenizi kısa tutun. Bütün bu bilgilere ihtiyacınız var mı diye sorgulayın.
- Öykü almayı kısa tutun; terapistler genelde müdahaleye çok az katkı yapacak veya hiç fayda sağlamayacak bilgileri toplarlar.

Ama Danışanlarım Konuşmak İstiyor!

Danışanlarımız da bizim gibi görülmek, duyulmak, anlaşılmak ve onaylanmak isterler. Bu nedenle, birçok terapi yaklaşımında; danışan travmaları hakkında uzun uzadıya konuşurken terapistin danışanı şefkatle dinleyip duygularına değer vermesi beklenir. Buna genellikle "travmayı işlemlemek" denir.

Kısa müdahale yaklaşımında, danışanı dikkatle dinler ve onun yolculuğuna şefkatle tanıklık ederiz. Danışanlarımızı yolumuzdaki engeller gibi değil gökkuşağı gibi görürüz. Ve aslında bundan çok daha fazlasını yaparız. Şefkatle, gerçekten orada var olduğumuzda çoğu danışan çok hızlı bir şekilde duyulduğunu, anlaşıldığını ve değer gördüğünü hisseder. Danışanın böyle hissetmesi için *tüm bir seansa* gerek yoktur. Bu Rogerian terapist duruşunu, danışanla beceri geliştirme evresinde de sürdürmeye devam ederiz.

Bu nedenle, bir danışan konuşmaya devam etmek istiyorsa, ancak henüz eve götürebileceği pratik bir beceri kazandırmadıysak ve zamanımız da tükeniyorsa; danışanın yararı için dizginleri elimize almalıyız ve seansı rayına oturtmalıyız. (Bu, kulağa rahatsız edici geliyor olsa da aksi durumda danışana ihtiyaç duyduğu desteği veremediğimizi aklımızda tutmalıyız.)

Bunu yapmanın farklı yollarını denedim. Aşağıdaki beş adımlı formülün, yürekten bir şefkatle ve saygıyla sunulduğu sürece işe yaradığını gördüm:

1. Öncelikle danışanın acısına değer veririz.
2. Daha sonra danışana şöyle deriz: "Daha fazlasını duymak isterim ancak zamanımız kısıtlı."
3. Sonra özür dileriz: "Bu size kaba geldiyse bunun için özür dilerim."
4. Daha sonra danışandan izin isteriz: "Zamanımız sınırlı. Pratik bir uygulamaya geçmemiz sizin için de uygun olur mu?"
5. Onlara açıklama yaparız: "Çünkü bugün buradan işinize yarayacak bir şeyle ayrılmanızı istiyorum; bu, yaşadığınız sorunla baş etmenize yarayacak, seanstan sonra kullanabileceğiniz bir beceri/teknik/stratejiyle."

Örnek:

Terapist: Bu yaşadığınız şey gerçekten zor, gerçekten acı verici... Sözünüzü kesmekten de nefret ediyorum ama şimdi durdurma tuşuna bassam sorun olur mu? Zihnim bana, benim kaba olduğumu ya da umursamaz olduğumu düşüneceğinizi ve bana kızacağınızı söylüyor... Ama sadece on dakikamız kaldığını fark ettim... Ve gerçekten kalan zamanı tüm bu acı verici anılar ve duygularla başa çıkmanıza yardımcı olacak, uygulanabilir bir şeyler yapmak için kullanmak istiyorum. Bunu yapsak sizin için sorun olur mu?

Ekstra İçerik

Travma Odaklı ACT: Ekstra İçerik kısmını http://www.ImLearningACT.com adresinden "Ücretsiz Kaynaklar" bölümünden indirin. Otuz üçüncü bölümde, a) "Yaratıcı Umutsuzluk Kısa Versiyonu" ve b) "Kısa Müdahaleler İçin Alet Çantası nasıl oluşturulur?" belgelerini bulacaksınız.

Ana Fikir

TOACT, kısa süreli travma terapisi için çok uygun bir modeldir. Püf noktası; konuyu basit, öğrenmesi kolay, on dakika veya daha kısa sürede çalışılabilecek beceriler açısından ele almaktır. Bir danışanı her bir seansta bir TOACT becerisi ile tanıştırabilirsek ve uygulama konusunda teşvik edersek epey faydalı bir şeyler yapmış oluruz.

34. BÖLÜM

Veda Sözleri

İşte son bölümdeyiz. Ne yolculuktu ama! (En azından benim için öyleydi. Umarım sizin için de öyledir.) Kapanışı, birkaç veda açıklaması ve ilham verici bir şiirle yapacağız.

Başarısızlık Kaçınılmazdır

Şu kadarını garanti ederim ki TOACT'ı uygularken başarısızlık yaşayacaksınız. Beklediğiniz veya umduğunuz şekilde tepki vermeyen danışanlar, başarısız olan veya geri tepen teknikler ve denediğiniz hiçbir şeyin işe yaramadığı seanslar olacaktır. Ve elbette, bu sadece TOACT için değil tüm terapi modelleri için geçerlidir. Herkes için işe yarayan hiçbir model yoktur. Hangi yaklaşımı kullanırsanız kullanın; bazı danışanlar kullandığınız yaklaşımı sevecek, bazıları ondan nefret edecek ve çoğu da arada bir yerde olacaktır.

Ve işte başka bir garanti: Çok fazla hata yapacaksınız. (TOACT uygularken yaptığım tüm hataları yazıya dökecek olsaydım, ortaya çıkan kitap bunun birkaç katı büyüklüğünde olurdu.) Hata yapmak acı vericidir. Ama sert ve yargılayıcı olan zihnimiz "Ben berbat bir terapistim!" şarkısını çalmaya başladığında bu hatalar çok daha fazla acı verirler: *"Bunu yapamıyorum', 'Bu bir faciaydı', 'Berbatım', 'Bu lanet olası TOACT olayı hiçbir işe yaramıyor!"* gibi.

Zihnimizi bu şeyleri söylemekten alıkoyamayız ancak "berbat terapist" içeriğini fark edebilir, isimlendirebilir, bu içeriğe takılmaktan kurtulabilir, acı veren duygularımıza alan açabilir ve kendimize karşı nazik olabiliriz. Ve işimizin zor olduğunu, her danışandan iyi sonuçlar almanın imkânsız olduğunu, mükemmel bir terapist diye bir şeyin olmadığını ve zaman zaman hepimizin hata yaptığını kabul edebiliriz.

Daha sonra bunu seansa yansıtabilir ve ona "bir öğrenme deneyimi" olarak farklı bir açıdan bakabiliriz. Sonuçta ne olursa olsun ne kadar kötü giderse gitsin, ondan öğrenebileceğimiz bir şeyler her zaman vardır. Nerede tıkandık? Seansta birleşmiş olan ya da kaçınan kendimiz mi olduk? Modelin bazı kısımlarını atladık mı? Tekniğe o kadar odaklandık ki terapötik ilişkiyi mi unuttuk? Danışan ilerlemeye hazır olduğunda geri mi çekildik, çok mu yavaşladık? Kendi birleşmemiz veya kaçınmamız; maruz bırakma veya gerekli olan diğer zorlu yaşantısal çalışmaları yapmamızı engelledi mi? Yoksa danışan hazır değilken çok mu hızlı hareket ettik?

Ayrıca şunları da göz önünde bulundurmak önemlidir: Seansta, kısa süreli bile olsa, danışanın esnek bir şekilde yanıt verdiği anlar *oldu mu*? Anda oldukları, açık oldukları veya önemli olan şeyleri yaptıkları anlar oldu mu? Olduysa, o anlarda farklı olan neydi?

Kısacası kendimize şu üç soruyu sorarız:

- İşe yarayan neydi?
- İşe yaramayan ne vardı?
- Bir dahaki sefere neyi daha çok, daha az veya daha farklı yapabiliriz?

Kendine Bakım Vermek

Travma ile çalışmak genellikle streslidir ve çoğu terapist zaman zaman dolaylı travmadan, şefkat yorgunluğundan, ahlaki incinmeden veya tükenmişlikten mustarip olur. Bu nedenle, ACT'i kendimize uygulamamız önemlidir: Fayda vermeyen düşüncelerden ayrışmak, acı veren duygulara alan açmak ve kendimize nazik davranmak, değerlerimizi hem işte hem de iş dışında yaşamak, ilişkilerimize yatırım yapmak, egzersiz, beslenme, dinlenme ve uyku yoluyla fiziksel sağlığımıza dikkat etmek gibi.

Elbette, tüm bunları söylemek yapmaktan çok daha kolaydır. Ama işte size gerçekten yardımcı olabilecek pratik bir ipucu: Kendiniz için, her danışandan sonra uyguladığınız kısa bir kendine şefkat ritüeli oluşturun -sadece bir dakika sürse bile-. Örneğin bir seansın sonunda danışan ayrıldıktan sonra çapa atmak, düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul etmek, kalbinizin üzerine nazikçe elinizi koymak ve kendinize destekleyici bir şeyler söylemek için bir dakikanızı ayırabilirsiniz. Ayrıca iş gününüzün en sonunda daha uzun bir

versiyonunu deneyin. Bunu, işi geride bırakmanıza ve taze bir düşünce yapısıyla evinize dönmenize yardımcı olması için bir "geçiş ritüeli" olarak kullanabilirsiniz.

Haz ve Izdırap

İşimiz bazen tatmin edici, ilham verici ve canlandırıcı; bazen de üzücü ve cesaret kırıcıdır. Alçaklardan geçmeden yükseklere çıkamayız. Danışanlarımızı derinden önemsediğimizde ve doğal olarak onlara yardım edebildiğimizde sevinci; yardım edemediğimizdeyse ızdırabı deneyimleriz. Bu nedenle, TOACT atölye çalışmalarımı her zaman Halil Cibran'ın Ermiş (*The Prophet*) kitabından bir şiir okuyarak bitiriyorum ve kitabı da aynı şekilde bitirmeye karar verdim. "Haz ve Izdırap" adlı bu şiir, insanlık hâlinin tam kalbine dokunduğu için genellikle cenaze törenlerinde yüksek sesle okunur. Bu nedenle, sizi aşağıdaki bilge sözlerle baş başa bırakıyorum ve devam eden TOACT yolculuğunuz için en iyi dileklerimi sunarak veda ediyorum.

Haz ve Izdırap

Hazzınız, ızdırabınızın maskesiz halidir.

Ve kahkahanızın yükseldiği aynı kuyu, sık sık gözyaşlarınızla dolar.

Başka türlü olabilmesi mümkün müdür?

Izdırabın içinize kazıdığı alan ne kadar derin olursa, o denli çok hazzı içerebilir.

Ve şarabınızı taşıyanla, çömlekçinin fırınında yanan aynı kadeh değil midir?

Ve sesi ruhunuzu okşayan lavta, daha önce bıçaklarla oyulan tahtayla bir değil midir?

Kendinizi neşeli hissettiğinizde kalbinizin derinliklerine inin. Fark edeceksiniz ki, size bu sevinci veren, daha önce üzülmenize neden olmuştu.

Üzgün olduğunuzda, tekrar kalbinize dönün. Göreceksiniz ki, daha önce sevinciniz olan bir şey için ağlıyorsunuz.

Bazılarınız, "Haz, ızdıraptan daha anlamlıdır." der; diğerleri ise, "Hayır, ızdırap daha anlamlıdır."

Bense, ikisi birbirinden ayrılamaz, diyorum.

Onlar beraber gelirler.

Ve siz, bir tanesiyle masanızda otururken, unutmayın ki, diğeri de yatağınızda uyuyordur.[5]

---

5 Şiirin Çevirisi: Mesut Küçükoğlu.

EK A

Kaynaklar

Ücretsiz Kaynaklar

http://www. ImLearningACT.com adresinde "Ücretsiz Materyaller" sayfasında Travma Odaklı ACT: Ekstra İçeriklere ek olarak ses kayıtları, e-kitaplar, broşürler ve çalışma sayfaları, YouTube videoları, kitap bölümleri, makaleler, bloglar ve yayınlanmış çalışmalardan oluşan büyük ve ücretsiz bir materyal hazinesi var. Ayrıca sayfadan, yeni oluşturup dağıttığım ücretsiz kaynakları içeren üç aylık bültenime de kaydolabilirsiniz.

Russ Harris'in Kitapları

ACT'ı Kolay Öğrenmek, 2. baskı (Litera Yayıncılık)

ACT konusunda dünyada en çok satan kitap. 100.000'den fazla kopyası satıldı ve 20 dile çevrildi. Psikoterapi literatüründe bir klasik. (İkinci baskıda %50'den fazla yeni materyal var.)

Mutluluk Tuzağı (Litera Yayıncılık)

ACT bağlamında dünyanın en çok satan herkes için kendine yardım kitabı. Bir milyondan fazla kopya satıldı ve 30 dilde yayınlandı.

The Illustrated Happiness Trap — Russ Harris ve Bev Aisbett (Shambhala Yayınları, 2014)

Orijinal kitabın eğlenceli, çizgi roman versiyonu -özellikle okumakla pek ilgilenmeyen gençler ve yetişkinler için hazırlandı. (Alternatif olarak Birleşik Krallık ve Avustralya'da Mutluluk Tuzağı Cep Kitabı olarak adlandırılıyor.)

Gerçeğin Tokadı (Litera Yayıncılık)

Keder, kayıp ve kriz için öz şefkate büyük bir vurgu yapan ACT tabanlı bir kendi kendine yardım kitabı. (İkinci baskıda %50'den fazla yeni materyal var.)

When Life Hits Hard (New Harbinger, 2021)

Bu, yukarıda bahsedilen Gerçeğin Tokadı (İkinci baskı) ile aynı kitaptır. %50'den fazla yeni materyali olduğu için ABD'li yayıncılar başlığı değiştirmeye ve yeni bir kitap olarak yayınlamaya karar verdiler.

Sevgiyle Yürümek (ACT With Love) (Litera Yayıncılık)

ACT'in genel ilişki sorunları için kullanımı üzerine popüler bir kendine yardım kitabı. (Bu arada, diğer üç kendi kendine yardım kitabımın hepsinin kafiyeli başlıkları olduğunu fark etmiş olabilirsiniz: Mutluluk Tuzağı, Gerçeğin Tokadı, Güven Boşluğu. Ama bu uyumsuz oldu. Bu kitaba İlişki Saçmalığı demek istedim ama yayıncılar izin vermedi.)

Getting Unstuck in ACT (New Harbinger, 2013)

ACT ile ilgili yazılan ilk ileri düzey kitap. Temel bilgiler onları zaten bildiğiniz var sayıldığı için bu kitapta yer almazlar. Bunun yerine bu kitapta hem danışanların hem de terapistlerin takıldığı ortak noktalara odaklanılır.

ACT Questions & Answers (New Harbinger, 2018)

"ACT hakkında bilmek istediğiniz ama sormaya çekindiğiniz her şey!" olarak da bilinir. Bu eser Soru-Cevap formatında okunması kolay bir başka ileri düzey kitaptır. Çoğu kitapta ele alınmayan sorunlarla ilgili tüm kurnazca ve zorlu soruları kapsar.

The Weight Escape— Joe Ciarrochi, Ann Bailey ve Russ Harris (Shambhala Yayınları, 2014)

Fitness, kilo kaybı ve vücutla ilgili her boyutta kendini kabule yönelik ACT yaklaşımı üzerine bir kendi kendine yardım kitabı.

Çevrimiçi Eğitim-- Genel ve Profesyonel

Ek B'yi okumazsanız diye burada belirtmek istiyorum: ACT'te kederi ve kayıpları, ergenleri ve kısa müdahaleleri içeren, travmadan depresyon ve kaygı bozukluklarına kadar her şeyi kapsayan, başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar bir dizi çevrimiçi eğitim kursu oluşturdum. Bunlara http://www.ImLearningACT.com adresinden ulaşabilirsiniz. Ancak TOACT'ta uzmanlaşmak istiyorsanız seçmeniz gereken kurs şudur:

Travma Odaklı ACT: Çevrimiçi Kurs

Uygulama odaklı olan bu ileri seviye kurs birçok terapi seansı videosunu içermektedir ve yoğun bir şekilde beceri geliştirmeye güçlü bir vurgu yapmaktadır. Bir yöntem hazinesi keşfedeceğiniz bu kurs ile TOACT hakkında bilgi ve beceri seviyenizi artıracaksınız ve böylece danışanlarınızın travma sonrası büyümeye doğru yolculuklarına yardımcı olabileceksiniz.

Çevrimiçi Mutluluk Tuzağı: 8 Haftalık Program

Refah ve canlılığa yönelik kişisel bir gelişim programı olan bu eğitim Mutluluk Tuzağı kitabından esinlenmiş ve uyarlanmıştır. Genel halk için oluşturulmuş bu program çok eğlenceli ve iyi çekilmiş bir çevrimiçi kurstur. Dolayışla hemen hemen herkes için uygundur. Ayrıca, terapistlerin danışanlarına yardımcı olmak için seanslarına ekleyebilecekleri bir versiyonunu da tasarladık. Daha fazla bilgi için http:// www.TheHappinessTrap.com.

MP3'ler

https://www.actmindfully.com.au adresinden satın alabileceğiniz üç MP3 albümüm var: Mindfulness Skills Volume 1, Mindfulness Skills Volume 2 ve Gerçeğin Tokadın'dan Egzersizler ve Meditasyonlar.

ACT Rehberim: Akıllı Telefon Uygulaması

Bu mükemmel uygulama Avustralyalı Psikolog Anthony Berrick tarafından terapi yardımcısı olarak kullanılmak üzere yaratıldı. Program tercih noktası da dahil olmak üzere birçok harika ACT egzersizi ve iki saatten uzun ses kaydı içeriyor -bazıları benim sesim bazıları Anthony'nin sesidir.

Değer Kartları

Keyifli çizgi karakterlerin eşlik ettiği, değerlerin basit açıklamalarını içeren bir paket renkli değer kartları oluşturdum. Aslında bunlar "değerler, hedefler ve engeller" kartlarıdır; hedef belirleme, eylem planlama ve değer çatışması, birleşme gibi çeşitli engellerle başa çıkmak için ekstra kartlar vardır. Avustralya'da bunları https://www.actmindfully.com.au adresinden satın alabilirsiniz. Avustralya dışında ise https://www.edgarpsych.co.uk/shop adresinden satın alabilirsiniz.

Facebook Grubu

ACT Made Simple Facebook grubu; kaynakları paylaşabileceğiniz, sorular sorabileceğiniz, zorluk ve başarıları tartışabileceğiniz, benden en son güncellemeleri ve ücretsiz materyalleri alabileceğiniz ve çok daha fazlasını bulabileceğiniz büyük bir çevrimiçi topluluktur. Sadece Facebook'a gidin ve "ACT Made Simple"ı arayın.

EK B

İleri Eğitimler

Avustralya'da Canlı Atölyeler

Yıl boyunca Avustralya çevresinde canlı atölyeler düzenliyorum. Ayrıntıları https://www.act- mindfully.com.au adresinde bulabilirsiniz. (Ne yazık ki uzun seyahat süreleri ve korkunç jet-lack nedeniyle nadiren denizaşırı ülkelere çıkıyorum ama merak etmeyin; Avustralya dışında yaşıyorsanız aşağıdaki çevrimiçi eğitimlerime katılabilirsiniz.)

Çevrimiçi Kurslar

Benimle forum aracılığıyla doğrudan iletişime geçebileceğiniz, terapi seanslarının videolarını izleyebileceğiniz ve özel olarak tasarlanmış birçok sesli, görsel ve metin odaklı eğitim materyaline erişebileceğiniz bir dizi çevrimiçi kurs hazırladım. Kapsam sürekli genişliyor ancak bu kitabı yazarken var olan içerik aşağıdaki gibi:

- Travma Odaklı ACT
- Yeni Başlayanlar için ACT
- Depresyon ve Kaygı Bozuklukları için ACT
- Ergenler için ACT
- Kısa Müdahale Olarak ACT
- Keder ve Kayıp için ACT

- Karmaşık Vakalar için ACT
- Kronik Ağrı için ACT

Daha fazla bilgi için http://www.ImLearningACT.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

ACBS Web Sitesi

ACT ve RFT'nin (İlişkisel Çerçeve Teorisi) ana organizasyonu ACBS'dir: Bağlamsal Davranış Bilimleri Derneği. ACBS web sitesi gerçekten çok kapsamlıdır: Birçok ücretsiz kaynağa ek olarak dünya çapında ACT eğitimleri, çalıştaylar, kurslar ve konferanslar hakkında ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz. Ayrıca çok sayıda foruma ve özel ilgi grubuna katılabilir, bir ACT süpervizörü ya da bir ACT terapisti bulabilir ve çok daha fazlasını yapabilirsiniz. Web adresi: https://www.contextualscience.org.

KAYNAKÇA

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2011). Addressing relapse in cognitive behavioral therapy for panic disorder: Methods for optimizing long-term treatment outcomes. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(3), 306–315.

Boals, A., & Murrell, A. R. (2016). I am > trauma: Experimentally reducing event centrality and PTSD symptoms in a clinical trial. *Journal of Loss and Trauma*, 21(6), 471–483.

Boals, A., Steward, J. M., & Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 518–533.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books.

Brown, G. S., & Jones, E. R. (2005). Implementation of a feedback system in a managed care environment: What are patients teaching us? *Journal of Clinical Psychology*, 61, 187–198.

Chawla N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890.

Chiles, J. A., Strosahl, K. D., & Roberts, L. W. (2018). *The suicidal patient: Principles of assessment, treatment, and case management* (2. Baskı). American Psychiatric Association.

Ciarrocchi, J., Bailey, A., & Harris, R. (2013). *The weight escape: How to stop dieting and start living*. Penguin Books Australia.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.

Eifert, G., & Forsyth, J. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger.

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192.

Harris, R. (2007). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. Exisle Publishing.

Harris, R. (2009a). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger. 374

Harris, R. (2009b). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.

Harris, R. (2011). *The confidence gap: A guideto overcomingfear and self-doubt*. Penguin Books Australia.

Harris, R. (2012). *The reality slap: Finding peace and fulfillment when life hurts*. Exisle Publishing.

Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.

Harris, R. (2015). *ACT for Trauma* [Online training program]. http://www.ImLearningACT.com

Harris, R. (2018). *ACT questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2.Baskı). New Harbinger.

Harris, R. (2020). *The reality slap: How to survive and thrive when life hits hard.* (2.Baskı). Exisle Publishing.

Harris, R., & Aisbett, B. (2014). *The illustrated happiness trap: How to stop struggling and start living.* Shambhala Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* Guilford Press.

Joiner, T. E., Jr., Walker, R. L., Rudd, M. D., & Jobes, D. A. (1999). Scientizing and routinizing the assessment of suicidality in outpatient practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(5), 447–453.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.

Kashdan, T., Breen, W., & Julian, T. (2010). Everyday strivings in war veterans with post-traumatic stress disorder: Suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behavior therapy*, 41, 350–63. https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.003

Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84–89.

Lang, A. J., Schnurr, P. P., Jain, S., He, F., Walser, R. D., Bolton, E., Benedek, D. M., Norman, S. B., Sylvers, P., Flashman, L., Strauss, J., Raman, R., & Chard, K. M. (2017). Randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for distress and impairment in OEF/OIF/OND veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9 (Ek 1), 74–84.

Lindahl, J., Fisher, N., Cooper, D., Rosen, R., & Britton, W. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS One*, 12(5), e0176239.

Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., & Fletcher, L. (2012). Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(1), 43–53.

Luoma, J. B., & LeJeune, J. T. (2020). Incorporating affective science into ACT to treat highly selfcritical and shame prone clients. In M. E. Levin, M. P. Twohig, & J. Kraft (Eds.), *Innovations in ACT* (ss. 110–123). New Harbinger.

Marlatt, A., Gordon, J. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.

Masters, W., & Johnson, V.E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown and Company.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32, 301–318.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.

Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T. (2012). *Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger.

Tol, A. W., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., Au, T. M., Brown, F. L., Bryant, R. L., Garcia-Moreno, C., Musci, R. J., Ventevogel, P., White, R. G., & van Ommeren, M. (2020, February 1). Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *The Lancet*, 8(2), E254-E263.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.

Zurita Ona, P. (2019). *Acceptance and commitment therapy for borderline personality disorder: A flexible treatment plan for clients with emotion dysregulation*. New Harbinger.