

BİLİŞSEL TERAPİ YÖNTEMLERİ

Bilişsel Terapi Yöntemleri

Uygulamacının Elkitabı
Gözden Geçirilmiş İkinci Baskı

Robert L. Leahy

Çeviri Editörleri:

Doç. Dr. Hakan Türkçapar

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu



HYB Basım Yayın 212
PSİKOLOJİ VE PSİKIYATRİ DİZİSİ 30

Bilişsel Terapi Yöntemleri
Robert L. Leahy

Özgün adı
Cognitive Therapy Techniques
Copyright © 2003 by Robert L. Leahy

Turkish Translation Copyright © by HYB Publishing Group
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Bu kitabın yayın hakları HYB Basım Yayın'a aittir.
© HYB Basım Yayın, Ankara, 2010
Yayının yazılı izni olmadan kısmen ya da tamamen hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayın Danışmanı
Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu
BOYLAM PSİKIYATRİ ENSTİTÜSÜ
☎ (312) 812 00 12 / e-mail: ekoroglu@hyb.com.tr

Kapak Tasarım: Mustafa Alibaşoğlu
Dizgi ve Sayfa Tasarım: Songül Kalender

HYB Basım Yayın, Ankara 2010

HYB Basım Yayın
İvedik Organize Sanayi Bölgesi
Hasmek Sanayi Sitesi
1122. Cadde, 1469. Sokak, No: 9
İvedik, 06370 Ankara
Tel: (312) 394 28 76

HYB Basım Yayın ofset baskı tesislerinde basılmıştır.

David Burns'e

Preface

It is a great pleasure for me to write the preface for the Turkish translation of *Cognitive Therapy Techniques*. As many of you know, cognitive therapy has become the treatment of choice for a wide range of psychological problems. We, now, have effective techniques and treatments for depression and for all of the anxiety disorders. In addition, we can help patients with severe psychiatric problems such as bipolar disorder and schizophrenia. These are exciting times for clinicians. And this is a more hopeful time for the patients who come to us for help. We can be helpful.

As the readers of this book will learn, there is no one cognitive therapy. Because I see patients on a regular basis, I have learned that we are better able to help our patients if we have more tools available. Our patients don't care if we identify with any particular orientation within cognitive behavioral therapy. They simply want us to help them. Readers of this book will learn that we can elicit the negative thoughts and images, evaluate and challenge them, and modify the way we think about things. But we can also use the newer forms of cognitive behavioral therapy. For example, for patients who are worried, we can use the new meta-cognitive and behavioral approaches to worry. These approaches help the patient understand why "worry makes sense" to them—and how they can learn to limit their worries and eventually "let them go".

Cognitive therapy has often been criticized for underestimating the importance of emotion. Fortunately, we have newer forms of therapy that address these issues, such as emotion focused therapy and emotional schema therapy. Emotions are a necessary part of our lives—and our emotions teach us about what we need. We have to learn how to live meaningful lives where strong emotions are part of who we are. I provide a number of techniques to help your patients do this.

We also recognize that many of our patients have personality disorders. Fortunately, our patients do not need to rely on psychoanalytic therapy to deal with these problems. We can use schema focused cognitive therapy to identify recurring interpersonal problems, learn how patients can overcome their past experiences of neglect and abuse, and develop a more empowered life today.

We have found that clinicians at all levels of training have benefited from *Cognitive Therapy Techniques*. I hope that my friends and colleagues in Turkey are able to use these ideas to help the many people who come to us for help and who can learn the very same techniques that we are learning as therapists. The goal, in fact, is to help the patient become his own therapist.

Robert L. Leahy, Ph.D.
New York City, 2007

Türkçe Baskıya Önsöz

Bilişsel Terapi Yöntemleri kitabı'nın Türkçe çevirisine önsöz yazmak benim için çok sevindirici. Birçogunuzun bildiği gibi, bilişsel terapi, ruhsal sorunların büyük bir çoğunluğu için bir tedavi seçeneği haline gelmiştir. Şu anda depresyon ve bütün anksiyete bozuklukları için etkili yöntemler ve tedavilere sahibiz. Ayrıca bipolar bozukluk ve şizofreni gibi ciddi psikiyatrik sorunları olan hastalara da yardım edebiliyoruz. Bugünlerde terapistler için heyecan verici bir dönem yaşıyoruz. Aynı zamanda bugünler, bizlerden yardım almaya gelen hastalar için de daha umut dolu dönemler. Yardımcı olabilme yeterliliğine sahibiz.

Bu kitabın okuyucuları tek bir bilişsel terapi yöntemi olmadığını öğreneceklerdir. Hastaları düzenli biçimde gördüğümüz, elimizde daha fazla araç olursa, daha çok yardımcı olabileceğimizi öğrendim. Hastalarımız için bizim hangi bilişsel terapi yönelimine bağlı olduğumuzun herhangi bir önemi yoktur. Onlar sadece kendilerine yardım etmemizi beklerler. Bu kitabı okuyanlar, otomatik düşünceleri ve imgeleri elde edebileceğimizi ve inceleyip karşı çıkabileceğimizi ve düşünme biçimimizi dönüştürebileceğimizi öğreneceklerdir. Fakat aynı zamanda bilişsel davranışçı terapinin yeni biçimlerini de kullanabiliriz. Örneğin endişe duyan hastalar için endişeye dönük olan yeni meta-bilişsel ve davranışsal teknikleri kullanabiliriz. Bu yaklaşım hastalara, neden onlara "endişe duymayan anlamlı" geldiğini ve endişelerini nasıl sınırlayabileceklerini ve bunun sonunda da bunların ortadan kalkmasını sağlayabileceklerini anlamalarına yardımcı olur.

Bilişsel terapi, sıkılıkla duyguların önemini, olduğundan küçük görmekle eleştirilmiştir. Neyse ki bu konuları ele alan duyu odaklı terapi ve duygusal şema terapisi gibi yeni terapi biçimlerine sahibiz. Duygular yaşamımızın gerekli bir parçasıdır ve duygularımız bize neye gereksinimiz olduğunu öğretir. Bizim kim olduğumuzun önemli bir parçası olan güçlü duyguları içeren biçimde anlamlı bir yaşamı nasıl yaşayacağımızı öğrenmek zorundayız.

Aynı zamanda birçok hastamızda kişilik bozukluğu olabileceği farkında olmalıyız. Neyse ki hastalarımız bu sorunlarla uğraşmak için psikanalitik terapiye bel bağlamak zorunda değildir. Kişilerarası ilişkilerdeki yineleyen sorunları saptamak, hastaların geçmişteki ihmal ve istismar yaşıtlarını nasıl alt edebileceklerini öğrenmek ve bugün daha güçlü bir yaşam geliştirebilmek için şema odaklı bilişsel terapiyi kullanabiliriz.

Bilişsel Terapi Yöntemleri'nden her düzeyde eğitime sahip klinisyenlerin yararlandığını bulduk. Umarım Türkiye'deki arkadaşlarım ve meslektaşlarım da buradaki görüşleri kendilerine yardım almak için geçen birçok kişide kullanacaklardır ve bu hastalar bizim terapist olarak öğrendiğimiz yöntemlerin aynısını öğreneceklerdir. Gerçekte de amaç hastaya kendi kendisinin terapisti hale gelmesinde yardımcı olmaktadır.

Robert L. Leahy, Ph.D.
New York City, 2007

Çeviri Editörünün Önsözü

Robert Leahy'nin *Bilişsel Terapi Yöntemleri* kitabı ile 2003 yılında Prag'taki Avrupa Bilişsel Davranışçı Terapiler Kongresi sırasında, henüz ilk çıktığı günlerde karşılaştım. Leahy'nin bu kitabını incelediğimde *Bilişsel Terapi Yöntemleri*'nin o güne dek bu denli kapsamlı ve sistematik bir biçimde ilk kez aktarıldığına tanık oldum. Daha sonraki yıllarda zevkle okuduğum ve öğrencilere önerdiğim bu kitabın çeviri editörlüğünü yürütmek benim için yorucu olduğu kadar da zevk veren bir uğraş oldu. Hekimler Yayın Birliği'nin Yöneticisi Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu'ndan bu çevirinin editörlüğünü birlikte yapma önerisi geldiğinde, hemen kabul etmemde, bilişsel terapi alanında beraber çalıştığım arkadaşlarımın varlığı en önemli etken oldu. Kitabın çevirisinde, de görev alan Dr. Emine Kapçı, Dr. Selçuk Aslan, Dr. Olga Güriz, Dr. Aslıhan Sayın, Dr. Levent Sütçügil, Dr. Emre Sargin, Dr. Gökçe Arsakay, Dr. Seher Sevim, Dr. Pelin Köse, Dr. Harika Özel ve Dr. Serap Erdoğan özenli çalışmalarıyla bu çevirinin ortaya çıkışında büyük katkı sağladılar.

Leahy'nin kitabında bilişsel terapide kullanılan yöntemlerin hemen tamamı, konu alındıkları ve hedefleme dikleri alanlara göre gruplanmış ve her yöntem aynı düzende kapsamlı bir şekilde anlatılmıştır. Yöntemler anlatılırken, önce tanımı yapılmış, ardından klinik görüşme örneğiyle yöntemin nasıl uygulanacağı açıklanmış, daha sonra da yöntemi uygularken yaşanabilecek sorunlar ve çözüm yolları açıklanmıştır.

Kitap, ilk çeviri sonrası, bir kez benim tarafımdan okunarak, bazı bölümler yeniden çevrilerek dizgiye gönderildi, dizgi sonrası tarafımdan yeniden okunarak ikinci düzeltisi yapıldı, son dizgi sonrası bu kez de Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu tarafından okunarak düzeltildi. Bütün bu kontrollere rağmen gözden kaçan eksiklikler saptanırsa bizlere bildirilmesinden memnun olacağız.

Bu kitabın öncelikle bilişsel terapiye ilgi duyan, bu konuda eğitim alan veya eğitim sürecine devam edenler için çok yararlanabilecekleri bir kaynak olacağından kuşkum yok. Ayrıca bilişsel terapide kullanılan yöntemleri tanımak isteyen diğer profesyonellerin de bilgilenmelerine yardımcı olacak bir işlev görecektir.

Düzeltilmiş 2. Baskı için

Kitabın ilk basımından sonra gözden kaçan yazım ifade hataları bu baskıdan önce tekrar gözden geçirilerek düzeltildi. Daha akıcı ve rahat okunacağı umuduyla...

İyi okumalar dileklerimle...

M. Hakan Türkçapar

Ankara, 2008

İçindekiler

BÖLÜM 1:	Düşünceleri ve Sayıtları Ortaya Çıkarmak	1
BÖLÜM 2:	Düşünceleri İnceleme ve Karşı Çıkma	31
BÖLÜM 3:	Sayıtlı ve Kuralların Değerlendirilmesi	63
BÖLÜM 4:	Endişelerin İncelenmesi	97
BÖLÜM 5:	Bilgi İşlem Süreci ve Mantık Hataları	153
BÖLÜM 6:	Olayları Bir Perspektife Yerleştirmek	185
BÖLÜM 7:	Şema Odaklı Terapi	219
BÖLÜM 8:	Duygusal İşleme Yöntemleri	261
BÖLÜM 9:	Bilişsel Çarpıtmaları İnceleme ve Sorulama	285
BÖLÜM 10:	Onaylanma Gereksinimini Modifiye Etmek	301
BÖLÜM 11:	Kendi Kendini Eleştirmeye Karşı Çıkma	315
BÖLÜM 12:	Son Yorum	331
	Kaynaklar	335

1. Bölüm



DÜŞÜNCELERİ VE SAYILTLARI ORTAYA ÇIKARMAK

Çeviren: Dr. S. Olga Güriz

Beck'in bilişsel psikopatoloji modeli, depresyon, anksiyete ve öfkenin ortaya çıkmasında ve sürmesinde düşünmenin önemini vurgular (Beck, 1970, 1976; Beck, Emery & Greenberg 1985; Beck ve ark. 1979). Bilişsel yanlılıklar; kayıp veya engellenmenin abartılmış, kişiselleştirilmiş ve olumsuz bir tarzda yorumlanmasıyla olumsuz yaşam olaylarına karşı duyarlılığı artırır. Beck'in bilişsel modeline göre, bilişsel değerlendirme bir çok düzeyi vardır. İlk katman kendiliğinden ortaya çıkan, kişiye doğru gelen, sorunlu davranış veya rahatsız edici duygularla ilişkili olan otomatik düşüncelerdir. Bu otomatik düşünceler, özgül eğilimler veya çarpıtmalara bağlı olarak sınıflandırılabilir; örneğin, zihin okuma, kişiselleştirme, damgalama, geleceği görme, korkunçlaştırma veya ikili (hep ya da hiç) düşünme gibi (bak. Beck, 1976; Beck ve ark. 1985; Beck 1995; Leahy & Holland, 2000). Otomatik düşünceler doğru veya yanlış olabilir, yani "O kız benden hoşlanmıyor" otomatik düşüncesi zihin okumaya dayanıyor olabilir, (örneğin, bu inancı doğrulayacak yeterli kanita sahip değilim), diğer yandan doğru da olabilir.

Bu düşünceye karşı olan duygusal hassasiyet alta yatan sayıtlardan veya kurallardan kaynaklanabilir (Örneğin, "Değerli olabilmek için herkesin onayını almalıyım") ve alta yatan kişisel şemalar (örneğin, "Sevilmeye değer değilim" veya "İşe yaramaz biriyim") birey tarafından doğru kabul edilebilir. Alta yatan uyum bozucu sayıtlar ve kurallar tipik olarak katı, aşırı kapsayıcı, erişilemezdirler ve gelecekteki depresif dönemler ve anksiyete durumları için yatkınlığa neden olurlar. (bak. Ingram, Miranda & Segal, 1997; Persons & Miranda, 1992). Bu yüzden herkesin onayını kazanmaları gerektigine inanan bireyler depres-

yon ve anksiyeteye daha yatkındırlar, çünkü onlar kaçınılmaz şekilde bu standartlarda yaşamalarını sürdürmeyeceklerdir. Bu durum, onların zihin okuma ve kişiselleştirme yaparak, sayıtlarına uygun olmayan durumlarda daha çok reddedilme algılamalarına yol açacaktır.

Gelen bilgi otomatik düşünceler aracılığıyla yönlendirilir (örneğin, "Beni reddedecek mi?") ve daha sonra altta yatan sayıtlara bağlı olarak değerlendirilir (örneğin, "Eğer onaylanmazsam, degersiz biriyim"). Altta yatan sayıtlar kişisel şema ile bağlantılıdır (örneğin, "Sevilmeye değer değilim"), dahası olumsuz kişisel inançları güçlendirirler ve diğerlerine karşı güvensizlik ve korku hissini doğrularlar. Bu olumsuz kişisel şemalar ("Sevilmeye değer değilim", "degersizim", "kusurluyum") seçici dikkat ve belleği meydana getirirler; yani, bu bireyler şema ile uyumlu bilgiyi daha çok fark eder, yorumlar ve yeniden hatırlarlar. Böylece şemaları daha da güçlenir. Böyle depresif ve kaygılı düşünce tarzlarının varlığı kuramsal ve araştırmaya dayalı olarak gösterilmiştir, bunlar sürekli şemayı doğrulayacak bilgileri ararlar. Bu model, dikkat ve belleğin zeminini oluşturan şematik süreçlerle ilgili literatürün önemli bir kısmı ile uyumludur (Hastie, 1980; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Kişisel şemalara benzer şekilde, bilimsel kuramlar da sıkılıkla bilginin yanlış yorumlanması neden olan ve çelişkili veriler karşısında bile kendini koruyan paradigmalar tarafından yönlendirilir (Hanson, 1958; Kuhn, 1970). Terapinin bilişsel modeli George Kelly'nin "bilimadamı" modeline dayanır, yani insanlar kendi kişisel yapılarını veya inançlarını saptayabilir ve bunları inceleyebilir. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen çağdaş bilişsel model, bilimsel düşüncenin bir inancın "doğrulanmaması" veya "yanlışlanması"nın peşinde koşan bilimsel düşünce açısını, yani bir inancın sadece doğrulayıcı kanıtlarını aramak yerine nasıl yanlış ve yetersiz olduğunun ispatlanabileceğinin incelenmesini vurgular (bak. Popper, 1959). Depresif birey, yanlışlayan kanıtların varlığını yadsı�arak, depresif duygunun olumsuzluğuna uyan bilgiye seçici olarak odaklanır. Bilişsel model, kanıtların her iki şeklini de incelemek üzere araştırır.

Bu kitapta Beck'in bilişsel modelini vurgulamama rağmen, aynı zamanda Albert Ellis ve arkadaşlarının önemli katkılarını da ifade etmeliyim (bak. Dryden & DiGiuseppe, 1990; Ellis, 1994; Kassinova & Tafra, 2002). Beck'in modeliyle aynı dönemde geliştirilen Ellis'in sistemi, birtakım yaygın bilişsel duyarlılıklarını vurgulayarak psikopatolojiye daha genel bir yaklaşım sağlar. Bunlar düşük engellenme eğigi, "-meli, -mali" düşünce tarzı, dayatmacılık ve diğer akılç olmayan bilişsel çarpıtmalarıdır. Mevcut yaklaşının Ellis tarafından savunulan düşünsel duygulanımcı davranış modeli ile bütünleştirilmesi yararlı olabilir, çünkü bu iki model çelişmemektedir.

Bu bölüm ve (bu kitap) boyunca, terapistlerin değişik şekillerde düşünceleri saptama ve değerlendirmede hastalara nasıl yardımcı olabileceklerini inceledik (Ekbölüm A majör depresif bozukluk ve anksiyete bozuklukları için bilişsel terapi kavramsallaştırmasını kapsar; bak. Leahy & Holland, 2000). Psikopatolojinin bilişsel modeli çeşitli tanılar arasında düşünce çarpıtmaları ve önyargıların ortak olduğunu ileri sürer, ancak yine her tanı grubu için özgül kavramsallaştırmayı vardır. Burada amaç hastaya duyu dışavurumu na odaklanmaktan çok düşünce yapısının saptanmasının önemini vurgulayarak kendi sorununa bilişsel bir yaklaşım sağlamasına yardımcı olmaktadır. Ancak, deneyimli bilişsel terapistler duyguların sıkılıkla değerli bilgiler içerdigini ileri sürerler; gerçekten Leslie Greenberg ve Jeremy Safran, duygusal dışavurumun ve terapötik ilişkinin hastalara karşılanmamış gereksinimleri ile ilgili bilgi kaynağı olarak duygularından yararlanmak konusunda yardımcı olabileceğine dikkati çekmişlerdir (Greenberg & Safran, 1987). Bu karşılanmamış gereksinimlerle ilgili duygusal şemalar -sıklıkla etkinleşmiş duygusal yoğunluk tarafından uyarılan ve hastaların değişik duyguları ayırtmasına yardım eden- bilişlerle ilgili zengin bir bilgi kaynağı ve bu düşünce ve duyguları değiştirmenin önemli bir parçası olabilir. Bunları bir sonraki bölümde "deneyimsel yöntemler" olarak inceleyeceğiz, burada daha geleneksel bilişsel yöntemlere odaklanacağız.

YÖNTEM: DÜŞÜNCELERİN DUYGULARI YARATMASININ AÇIKLANMASI

Tanımlama

Bilişsel terapi yapılırken temel varsayım, olayların kişiye özgü yorumunun o kişinin ne hissettiğini ve nasıl davranışını belirlediğidir. Çoğu insan, aslında, duygularının bir olayla ilgili düşünme şeklinin bir sonucu olduğunu ve yorumlamasını değiştirdiğinde çok farklı duygulara sahip olabileceğini öğrendiğinde şaşırır. Bu bölümde, hastalara düşünce ve duyguların birbirlerini etkileme biçimlerini öğretirken yararlı olabilecek bazı yöntemleri gözden geçireceğim. İnsanlar terapiye akılçıl düşünmedikleri için değil, duyu, davranış ve ilişkileri sorunlu olduğu için gelirler. Burada iki temel nokta üzerinde durulmalıdır:

1. *Düşünceler ve duygular ayrı olgulardır.*
2. Düşünceler duyguları (ve davranışları) oluştururlar.

Düşünceler duygularla aynı şeyler değildirler. Duygularımız hislerimizi yaşama biçimimizdir; örneğin, kaygılı, çökkün, kızgın, korkulu, umutsuz, mutlu, zinde, kayıtsız, tuhaf, aciz, pişman, özeleştiril hissedebiliyoruz. Belli bir duyguya sahip olduğunu söylemek, "Kızgın demir can yakar" veya "Bu küçük ekmekler bana göre güzel" demek gibidir. Duygularımızı engellemeyeziz, hastaya ne hissettiğini söylememizin bir anlamı yoktur, "Gerçekte kaygılı değilsiniz". Bunu yapmak, aslında hasta "ah!" dediğinde sıcak demirin canını açtımadığını söylemekle aynıdır. "Ah!", hissedilenin dile getirilişidir, "Mutluyum" veya "üzüntülüyüm" demek gibi. Duyguları tartışamayız. Sadece bu duygulara yol açan düşüncelere karşı çıksamızı.

Terapistler hastalara düşüncelerin duyguları nasıl oluşturduğunu veya bir duyguya nasıl artırıp azaltabileceğini açıklayabilirler. Örneğin şu iki farklı ifade iki farklı duyu yaratır: "Sevilmeye değer olmadığımı düşünüyorum", o halde "umutsuz hissediyorum" veya "onsuz daha iyi olduğumu düşünüyorum", o halde "umutlu ve ferahlamış hissediyorum" gibi. Şekil 1.1 açıklayıcı başka örnekler vermektedir.

Sorunu Ortaya Koyma

Terapistler hastalara açık bir şekilde açıklama yapmak için bir model olarak aşağıdaki gibi anlaşılır bir dil kullanabilir: "Düşüncelerinizi değiştirmeden önce düşüncelerinizin duygularınızı nasıl etkilediğini anlama-

Düşünce:	Duygu: Bu nedenle, hissediyorum.
Bir daha asla mutlu olamayacağım.	Umutsuz
Hayat yaşamaya değmez.	İntihara eğilimli
Beni terk etti, çünkü çekici biri değilim.	Umutsuz
Çıldıracığım.	Korkulu, panik halinde
Beni istismar ediyor.	Kızgın, intikam peşinde, savunucu
Kimse beni umursamıyor.	Yalnız, reddedilmiş
Kendi başımın çaresine bakamam.	Kaygılı, aciz, bağımlı
Daha önce sorunları çözübildiysem, yine çözübilirim.	Umutlu, güçlü
Mükemmel olmama gerek yok.	Keyifli, daha az baskı altında
Denediğim için kendimi takdir etmeliyim.	Gururlu, mutlu

Şekil 1.1. Düşünceler duyguları nasıl oluşturur.

nız gerekir. Çökkün veya kaygılı hissettiğinizde, belli bazı düşüncelere sahip olabilirsiniz. Örneğin, gece-
nin çok geç bir saatinde, şehrın bilmediğiniz bir bölgesinde yürüdüğünüzü ve arkanızda birinin ayak ses-
lerini duyduğunuza hayal edin. Arkanıza bir göz attınız ve iriyarı iki tane adam gördünüz. Düşünceniz
‘Beni soyacaklar’ olabilir. Ne hissedersiniz? Korkar mısınız? Eğer ‘Onlar benim işyerinden arkadaşlarım’
diye düşünürseniz? Nasıl hissedersiniz? Rahatlar mısınız? Gün geçtikçe çökkün veya kaygılı hissettiğiniz-
de farklı düşüncelere sahip olduğunuzu görebilirsiniz. Bu yüzden, evinizde oturdığınız ve kaygılı oldu-
ğunuzu söylediğiniz zaman ne düşündüğünüzü, sorabilir miyim?”

Örnek

Şekil 1.1'de belirtildiği gibi, düşünceler olumlu veya olumsuz duygulara neden olabilir. Bazen hasta ne hissettiğine o kadar odaklanır ki, o duyguyu ortaya çıkarınca belli bir düşünceyi tanımlayamaz. Aşağıdaki görüşmeyi gözden geçirin:

Terapist: Sizi rahatsız eden şey nedir?

Hasta: Üzgün hissediyorum.

Terapist: Bana neden üzgün olduğunuzu söyleyebilir misiniz?

Hasta: Berbat hissediyorum. Korkunç bir şey olacak gibi. Çok fazla ağlıyorum.

Terapist: Peki, belki sizi üzен şeyi anlamam konusunda bana yardımcı olabilirsiniz. Şu cümleyi tamam-
lamamanızı istiyorum. “Üzüntülüyüm, çünkü

Hasta: Mutsuzum.

Terapist: Mutsuzluk bir duygudur. Kendi kendinize söylediğiniz ne sizi üzüyor? Örneğin, kendinize bir
kişiyle, gelecekle veya herhangi bir yaşıntıyla ilgili olarak söylediğiniz bir şey var mı?

Hasta: Sanırım asla mutlu olamayacağımı söylüyorum.

Bu örnekte, terapist umutsuzluğa ilişkin bilgi edinmeye çalışıdı. ‘Asla mutlu olamayacağım’ Bu tahmin
aşağıdaki yöntemler kullanılarak değerlendirilebilir: Bedel-yarar analizi, tahminin geçerliliğini destekle-
yen veya karşı çıkan kanıtları araştırma, mantık hatalarını araştırma (ör. “Şimdi üzgün hissediyorum, bu
nedenle daima üzgün hissedeceğim”). Tüm bu yöntemler ilerleyen sayfalarda tartışılacaktır.

Ev Ödevi

Hastalardan duygularına ve bu duyguların düşünceleri ile ilişkisine dikkat etmeleri istenir. Terapist şunu
söylüyebilir: “Sizden, bu form yardımıyla, gelecek hafta boyunca olumsuz düşüncelerinizi kaydetmenizi
istiyorum (Bölümün sonundaki form 1.1). Bir duygunun farkına vardığınızda bunu sol kolona yazın. Üzün-
tü, kaygı, korku, umutsuzluk, kızgınlık ve şaşkınlık, duygulara örnek olarak verilebilir. Şimdi, sağ kolona
duyguya uygun düşünceyi yazın. Örneğin, duyu “kaygı” olabilir ve düşünce “işimde kötü olmaktan kor-
kuyorum” olabilir. Böylece düşüncenin tamamı “Kaygılı hissediyorum, çünkü işimde kötü olmaktan kor-
kuyorum” dur.

Olası Sorunlar

Genellikle hastaların duyu ve düşüncelerle ilgili kafası karışır. Bir örnek vererek bu sorunu önceden en-
gellemek faydalı olacaktır: “Bazen insanların düşünceleri ve eşlik eden duyguları ile ilgili kafası karışır.
Örneğin, birisi “Kaygılıyım, çünkü gerginim” diyebilir. Burada aslında iki duyu bildirmektedir, bunlar

kaygılı ve gergin olmaktadır. "Kaygılıyım" bir duygudur ve "gerginim" bir başka duygudur. Düşünce "İyi olamayacağımı düşünüyorum" veya "Her zaman kaygılı olacağımı düşünüyorum"dur.

Başlangıçtaki bir başka yaygın sorun, duyguları ile ilişkili düşüncelerini tanımlayamamalarıdır. Böyle durumlarda terapist bu bölümde veya 8. bölümde tanımlanan imgesel yöntemleri içeren başka bir yöntem kullanabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Belirtildiği gibi, bu bölümde -"düşünceyi tahmin etme" gibi- diğer yöntemlerden de faydalanaçagız veya 8. bölümde tanımlanan imgesel uyarma yöntemlerini kullanabiliz. Çoğu hastaya bilişsel terapi üzerine kitaplar okumak otomatik düşünceleri tanımlamak için yardımcı olur; David Burns'ın *Feeling Good Handbook* (1989) veya Dennis Greenberger ve Christine Padesky'nin *Mind Over Mood* (1995) kitapları gibi. Ayrıca hastalara yaygın bilişsel çarpmaların bir listesini (Şekil 1.6) ve doldurulması için bir form (aşağıya bakınız) vermek oldukça yararlıdır.

Form

Form 1.1 (Kendine yardım formu: Düşünceler duyguları nasıl oluşturur, s. 21).

(2)

YÖNTEM: DÜŞÜNCELERİ GERÇEKLERDEN AYIRT ETME

Tanımlama

~~Kızgın ya da çökkün olduğumuzda, sıkılıkla, düşüncelerimize gerçekmiş gibi işlem yaparız. "Beni kullanacağımı düşünüyorum" diyebilir ve kesinlikle doğru olduğunu düşünebilirim, ancak aynı zamanda da yanlışlıyım. Kaygılı olduğum zaman, "Bü sunumda kötü olacağımı biliyorum" diye düşünebilirim, ancak bu hem doğru, hem de yanlış olabilir. Bir zürafa olduğuma inanabilir veya düşünebilirim, ama bu benim zürafa olduğum anlamına gelmez. Bir şeyin doğru olduğuna inanmam onun doğru olduğunu göstermez. Düşüncelerim, varsayımlar, tanımlamalar, bakış açıları, hatta tahminlerdir. Doğru veya yanlış kanıtlayamazlar. Hastaların önce düşüncelerini nasıl saptayacaklarını öğrenmeleri, daha sonra da bununla ilgili gerçekliği araştırmaları gereklidir. Düşünce, duygusal gerçekleri ayırt etmek amacıyla terapistler aynı başlatıcı olayın nasıl farklı inançlara (düşüncelere) ve sonuçlara (duygusal davranışlar) yol açabileceğini açıklamak üzere uygun hastalarda A-B-C teknikini kullanabilirler. Sınavda asla iyi olamayacağımı inanıyorum (benim düşüncem), umutsuz hissedebilirim ve buna göre davranışım, örneğin çalışmam için sıkıntıya girmem. Diğer yandan sınavda iyi olma şansım olduğuna inanırsam, umutlu hissederim ve bu yüzden çalışırsam.~~

Bu örnekle ilgili ilginç olan şey başlangıçtaki düşüncemdir. "Sınavda başarılı olamayacağım", ki bu sınav için hazırlanmamak şeklinde uyum bozucu bir davranışa ve daha sonra da kendini gerçekleştiren kemanet olarak sınavda başarısızlığa açar.

Çökkün, kaygılı veya kızgın olan çoğu insan düşüncelerini ~~gerçekmiş gibi kabul eder~~; yani, "Sınavda başarılı olamayacağım doğrudur" veya "O kızın beni reddedeceğini biliyorum" ~~Şekil 1.2~~ aynı başlatıcı olayın farklı düşünce, duygusal davranışlara yol açmasıyla ilgili birtakım örnekler içermektedir.

~~Bir olumsuz düşüncenin olası gerçeklerden ayırmalarının önemi ~~Şekil 1.3~~'te gösterilmiştir. Burada hastadan olumsuz bir düşünceye sahip olduğunu hayal etmesi istenir. "Sınav için hazır değilim" gibi. Sağ kolon hastayı sınav hazırlığının gerçekçi bir değerlendirmesini yapmak üzere bazı durumları gözden geçir-~~

meye yönlendirir. Başlangıçtaki düşünce bir inançtır, olası durumlar bir kez düşünülünce inanç haline gelebilirler. Hastaya “Düşüncelerinizin dikkate alınacak tek şey olması mümkün müdür? Diğer durumlara da göz atmak istemez misiniz?” diye sorulabilir. Düşünceler ve gerçekler birbirine eşdeğer değildir.

A= Başlatıcı olay	B= Inanç (düşünce)	C= Sonuç (duygu)	C= Sonuç (davranış)
Pencere tikirtısını duyuyorum	Evime birisi giriyor	Kaygı	Kapıyı kilitleme, polisi arama
Pencere tikirtısını duyuyorum	Dişarıda rüzgâr var ve pencere eski ve gevşek	Hafif huzursuzluk	Pencereyi sıkıştırma, yatağa dönme
Boş sokakta, karanlıkta bir adam bana yaklaşıyor	Bana saldırip soyacak	Dehşet	Koşma
Boş sokakta, karanlıkta bir adam bana yaklaşıyor	Eski arkadaşım Steve olabilir	Merak, memnuniyet	Steve'ye isimle seslenme
Kocam gazete okumaya oturdu	Benim duygularımı umursamıyor	Kızgınlık, içерleme	Ona bencil olduğunu söyleme
Kocam gazete okumaya oturdu	Bana kızın olduğu için benden uzak duruyor	Üzüntü, suçluluk	Onunla ilişkiden kaçınma
Kalp atışlarının hızlandığını hissediyorum	Kalp krizi geçiriyorum	Kaygı, panik	Acil servise gitme
Kalp atışlarının hızlandığını hissediyorum	Çok kahve içtim	Biraz pişmanlık	Kafeini azaltmaya çalışma

Şekil 1.2. A-B-C yöntemi. Aynı olay farklı duyguya ve davranışlara yol açan farklı düşüncelere neden olur. Gerçekleri araştırarak düşüncelerinizi saptarsınız.

Olumsuz Düşünceler	Diğer Olaşı Gerçekler
Dişarıda yağmur var ve ben asla vaktinde evde olamayacağım	Geleli bir saat oldu, belki yağmur dinmişit
Sınava hazır değilim	Notlarımı okudum, sınıfa gidip, biraz çalıştım
Her zaman yalnız olacağım	Gelecekte ne olacağını bilmeyeceğim için bütün gerçeklik sahip değilim İnsanların hoşlanacağı bir çok özgürlüğe sahibim.

Şekil 1.3. Düşünceler olaşı gerçeklere karşı.

Sorunu Ortaya Koyma

"Düşünceler ve gerçekler aynı değildir. Çünkü bir şeyin doğru olduğunu düşünmeniz onun doğru olmasını gerektirmez. Zebra olduğumu düşünebilirim, ama bunu düşünmem zebra olduğum anlamına gelmez. Düşüncemi gerçekler ışığında kontrol etmeliyim."

Örnek

Terapist: Sizi kaygılandıran şeyle ilgili olarak ne düşündüğünüzü bana söyleyebilir misiniz?

Hasta: İşten çıkarılmak üzere olduğumu düşünüyorum.

Terapist: Bunu nasıl anladınız?

Hasta: Yeni anladım. Olacağını görebiliyorum.

Terapist: İşten çıkarılacağınızı inanıyor veya düşünüyor olabilirsiniz, fakat bununla ilgili yanlıyor olmanız mümkün mü?

Hasta: Bunu çok güclü hissediyorum. Olacağını biliyorum.

Terapist: Bunun olması da -işten atılabilsiniz- olmaması da mümkün. Bir inançla, bir gerçek arasında fark vardır. Bir şeyin doğru olduğuna inanmak onu doğru yapmaz. Neden işten çıkarılabileceğiniz ve neden çıkarılamayacağınız konusunda olası nedenleri gözden geçirmek ister misiniz?

Bu örnekte, terapist hastanın güclü inancını kabul eder ve inancın gerçeğe eşit olmadığını açıklar. Terapist daha sonra hastayı kanıt aramaya ve işten çıkarılmakla ilgili inanca yol açan nedenleri araştırmaya davet eder. Düşüncelerin gerçeklerle aynı olmadığını anlaşılması, olayların alternatif yorumlarının yapılandırılması masında hastaya yardımcı olan başlangıç noktasıdır.

Ev Ödevi 1.2

Terapist, hastaya, bölümün sonundaki form 1.2'yi kullanarak özgül inanç ve duygulara yol açan öncül ve başlatıcı olayı kayda almasının isteyebilir. Ek olarak hasta Düşünceler Olası Gerçeklere karşı formunu (1.3) belli bir düşüncenin nasıl tüm olası gerçekleri temsil edemeyeceğini araştırmak için kullanabilir. Örneğin, "sinava hazır değilim" düşüncesi ben zekiyim, derslere girdim ve ödevlerimi okudum olası gerçeklerini içine almamaktadır.

Olası Sorunlar

Bazı insanlar, düşüncelerinin gerçeklarındaki son söz olduğuna inanırlar. Gerçekte, bazen olumsuz düşünceler doğrudur. Biz, hastaların inandıkları her şeyin yanlış olduğuya ilgili bir izlenim edinmelerini istemeyiz. Bu ayrim aşağıdaki şekilde yapılabilir: "Bazen düşünceleriniz gerçeği tam olarak tanımlayabilir, bazen de düşünceleriniz gerçekleri tam olarak yansıtmayabilir. Olumsuz düşüncelerinizi ilgili tüm durumların ışığında kontrol etmeyi genel bir kural olarak kullanmak iyi bir fikir olmaz mı?"

Bazı hastalar, gerçekleri araştırmaya, eleştiriliyor veya düşünceleri hiçe sayılıyor gibi tepki verirler. Bu sorunu *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy* (Leahy 2001b)'de tanımlamışım. Hiçe sayıılma duygusu, gerçeklerle ilgili soruların hasta tarafından "küçümseme" veya "reddedilme" gibi görülüp görülmeyeceği hastaya doğrudan sorularak araştırılabilir. Tekrarlamak gerekirse, önemli nokta, gerçekleri araştırmaının mutlaka hastanın yanııldığı anlamına gelmediğidir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilişkili yöntemler arasında, bir düşüncenin geçerliliğini destekleyen ve karşı çıkan kanıtlara bakma, düşünce ve duyguları birbirinden ayırma, bilişsel çarpıtmaları sınıflama, bir düşünceye inanırken olan değişikliklere bakma sayılabilir. Örneğin, "başarisızım" gibi bir düşüncesi olan hastaya, içinde bulunduğu durumla ilişkili düşüncesine olan inancı sorulabilir.

Formlar

Form 1.2 (Kendine yardım formu: A-B-C Yöntemi, s. 22); Form 1.3 (Düşünceler olası gerçeklere karşı, s. 23).

YÖNTEM: DÜŞÜNCEYE OLAN İNANCIN VE DUYGUNUN DERECESİNİ ÖLÇMEK

Tanımlama

Bir olayla ilgili olarak farklı duygulara ve inançlara sahip olabiliriz. Gerçekten önemli olan, bir şeyi ne kadar güçlü hissediyor ve ona ne kadar güçlü bir şekilde inanıyor olduğumuzdur.

Duygular değişik derecelerde olabilir. Hafifçe üzgün, biraz üzgün, çok üzgün, aşırı üzgün ve üzüntüye boğulmuş gibi hissedebiliriz. Üzgün, kaygılı ve kızgın çoğu insan düşüncelerini veya kendi duyguları için yaptıkları gözlemleri genellikle ayırtıramamaktadır. Bu nedenle onlara duygularının derecelerini ayırt etmeyi öğretmek yararlıdır. Dahası, terapideki değişim kademelidir, hastaların duygularındaki değişimin derecelerini fark edebilmeleri önemlidir. Örneğin, duyguları üzüntüye boğulmaktan biraz üzgürne değişen bir hasta, gerçekçi şekilde iyi yönde ilerlediği sonucunu çıkarabilir.

Sorunu Ortaya Koyma

"Ne kadar üzgün hissediyorsunuz ve buna ne kadar güçlü bir şekilde inanıyorsunuz? Hissettiklerinizi % 0 ile % 100 arasında derecelendirin, % 0 bu hissi hiç yaşamadığınız ve % 100 bu hissi en yoğun şekilde yaşadığınız duruma uyacak biçimde. İnancınız için de aynı şekilde: % 0 hiç inanmıyorsunuz ve % 100 düşüncenize % 100 inanıyorsunuz. Hangi dereceye kadar duyu ve düşünceleriniz değişiyor? Belli zamanlarda diğer zamanlara göre daha iyi hissetme nedenleriniz neler olabilir? Kötü hissettiğiniz (veya iyi) zamanlarda farklı şeyler yapıyor musunuz? Kötü hissettiğiniz (veya iyi) zamanlarda farklı şekilde düşünüyor musunuz?"

Örnek

Terapist: John ve siz ayrıldığınızda kötü hissettiğinizi söylediiniz. Bu üzüntüyü bana tanımlayabilir misiniz?

Hasta: Oh, çok üzgünüm. Bazen beni nasıl terk ettiğini düşününce ağlıyorum.

Terapist: Duygularınız önemli, bu yüzden ayrılıkla ilgili düşündüğünüzde nasıl hissettiğinizi tam olarak anlamak istiyorum. Üzüntünüzü % 0 ile % 100 arasında derecelendirseydiniz, % 0 kesin olarak hiç üzüntünüz yok ve % 100 hayal edebildiğiniz en büyük üzüntü olacak şekilde, üzüntünüzü nasıl derecelendirirdiniz?

Hasta: Tahmin ediyorum, duygularımı derecelendirmeyi şimdiye dek hiç düşünmedim. Yüzde 95 civarında bir üzüntü diyebilirim.

Benzer şekilde, hasta mutlak bir inanca sahip de olabilir -örneğin, "John olmadan asla mutlu olamam"- ama, hastanın inanç derecesi (örn. İnancın güvenirliği veya gücü) % 100'den daha az olabilir. İnançların

değişen gücünün tanımlanması sıkıntı veren inançlardan uzaklaşmaya başlamak için önemlidir. Eğer doğruluğuna % 100 daha az inandığım bir inancım varsa, o zaman bu, o inançla ilgili bazı şüphelerim olduğu anlamına gelir. Aynı zamanda bu inancımın değişimeceği anlamına da gelir, mevcut gücünden daha az bir güçte olabilir. Sonuç olarak, bu inancın değişeceğini daha güçlü biçimde hayal edebilirim.

Terapist: John sizi bıraktığında çok üzgün hissettiğinizi söylediniz. Şimdi söyleyeceğim cümleyi aklınıza ilk gelen düşünce ile tamamlayabilir misiniz? “John'un beni bıraktığını düşündüğümde çok üzülüyorum, çünkü”

Hasta: O olmadan asla mutlu olamam.

Terapist: Tamam. Otomatik düşünce “O olmadan asla mutlu olamam.” Bunu neden yazmıyorsunuz? (Terapist hastaya görüşme sırasında not almak için kâğıt ve kalem vermiştir.) Şimdi bu düşünceye ne kadar inandığınızı görelim: “O olmadan asla mutlu olamam.” Bu düşünceyi % 0 ile % 100 arasında derecelendirseydiniz, % 0 hiç inanmıyorum ve % 100 çok kesin şekilde bu inanç doğru, nasıl derecelendirirdiniz?

Hasta: Sanırım bunun oldukça yüksek bir derece olması gerekiyor. Buna gerçekten inanıyorum, neredeyse her zaman. Yaklaşık % 90 diyeceğim.

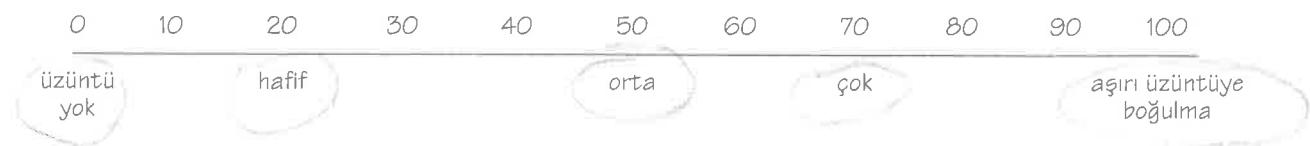
Bazı insanlar böyle bir derecelendirme yapmak için çok zorlanırlar. Duyguları ve inançları derecelendirme fikri onların düşünme biçimlerine aykırıdır. Terapist görsel yardım sağlamak zorunda kalabilir.

Terapist: Üzgün olduğunuzu söylediniz, ancak derecelendirme yapmak size zor geldi. Öyleyse bu derecelendirmeyi tanımlayalım. (Şekil 1.4'teki ölçüği çizer) % 0 kesinlikle hiç üzüntü yok, % 100 birinin hal edeceği en büyük üzüntü, o kadar üzüntüye boğulmuşsunuz ki başka hiçbir şey düşünemiyorsunuz. Yüzde 50 orta derecede bir üzüntü, % 90 aşırı düzeyde bir üzüntü -çok huzursuz edici bir düzey- ama hâlâ büyük oranda yaşamınız sürüyor. Şimdi, John'un sizi bıraktığını düşündüğünüzde, üzüntünüzün bu ölçekte yeri neresi olur?

Hasta: Yaklaşık % 95 diyebilirim. Aşırı derecede üzgünüm, ama bir dereceye kadar yaşam sürüyor.

Ev Ödevi

Terapist, hastadan, bir sonraki haftaya kadar, düşüncesine olan inancın derecesindeki değişiklikleri kaydetmesini isteyebilir. Hastadan duyu ve düşüncelerini derecelendirmesi için kendine yardım formunu (1.4) kullanması istenir, böylece hastalar düşünce ve duyguları başlatan olayları ve her olayla ilgili inanç ve duyu derecelendirmesini kaydedebilirler. Bu alıştırma tamamlandıktan sonra, hastaya yaşadığı olumsuz duyu ve düşüncelerdeki değişikliği nasıl açıkladığı sorulabilir.



Şekil 1.4. Duyguları ölçekte % 0 ile 100 arasında derecelendirme.

Olası Sorunlar

Bu alıştırma ile ortaya çıkan tipik sorunlar aynı inancı haftada bir kezden daha fazla yazmak için motivasyon eksikliğidir. Hastalar "Bunu zaten yaptım" diye düşünebilirler. Ancak, bu alıştırmaların amacı belli bir inanç ve duygudaki değişimi ve bu değişimin nasıl açıklandığını dikkatle incelemektir. Bu ayırtırma has-talar için olası "sıkıntı zamanları"nı saptamaya da yarar; yani, onların çökkün veya kaygılı olma olasılığının daha fazla olduğu zamanlar. Bu bilgi terapiste bu sorunlu zamanlar etrafında terapinin odaklanması için yardım eder.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilişkili yöntemler arasında, düşünceler duygulara nasıl yol açar, düşünce ve gerçekleri birbirinden ayırma, derine inme tekniği, olumsuz düşünceleri sınıflama, belli bir düşünmedeki değişimleri arama vardır.

Formlar

Form 1.4 (Kendine yardım formu: Duyguları ve inançları derecelendirme, s. 24)

YÖNTEM: ÖZGÜL BİR İNANÇTAKİ DEĞİŞİMLERİ ARAMA

Tanımlama

Mevcut koşullarda bile inançlarımızın gücünün değişimünün fark edilmesi bir inanca uzaktan bakan-bilmek için sıkılıkla faydalıdır. Bilişsel terapist daima inançların esnekliği ile ilgilenir, aşırı derecede çök-kün veya kaygılı kişiler, tersine, inançlarının beton gibi katı ve asla değişmez olduğunu düşünebilirler. So-nuç olarak, terapist doğrudan inancın değişkenliğini değerlendirebilir. Bu yöntem yukarıda tanımlanan duyu ve düşünceye olan inancın derecelendirilmesi yöntemi ile yakından ilişkilidir. Burada vurgu özgül bir inanç ve bunun zamanla ve durumlarla değişkenliği üzerindedir.

Sorunu Ortaya Koyma *"Once derecelendirme."*

"Bu düşünceye inancınızın daha az olduğu zamanlar oldu mu? Bu olumsuz düşünceye daha az inandığınız zamanlarda neler oluyor? Düşünceniz tamamen doğruysa, o zaman belli zamanlarda buna nasıl daha az inanabilirsiniz?"

Örnek

Terapist: John olmadan asla mutlu olamayacağınızı inandığınızı söylediğiniz ve derecelendirirken bu inan-ca % 90 verdiniz.

Hasta: Doğru. Buna gerçekten inanıyorum. Bu yüzden çok mutsuzum.

Terapist: Şimdi, bir gün boyunca sizin ruh halinizin değiştiğini zannediyorum, hagen diğer zamanlara gö-re daha mutsuz oluyor musunuz?

Hasta: Evet. John'u düşündüğüm zamanlarda bile her zaman ağlamıyorum.

Terapist: John'u düşünmediğiniz zaman ne düşünüyorsunuz?

Hasta: Oturduğum daireyi değiştirmekle ilgili düşünüyorum, belki bazı yeni eşyalar almak. Veya arkadaş-larımla öğle yemeği yemeyi düşünüyorum.

Terapist: Çok net bir şekilde, John'la ilgili düşünmediğiniz zamanlarda inancın gücü % 0. Bu nedenle o anda John sizinle olmadığı halde mutsuz hissetmiyordunuz.

Hasta: Evet, bu yeni bir düşünme şekli. Ama sanırım haklısınız.

Terapist: Gün boyunca John'u düşündüğünüz, ama % 90 mutsuz olmadığınız zamanlar oluyor mu?

Hasta: Evet. Bazen "Belki de onsuz daha iyiyim" diye düşünüyorum.

Terapist: O halde, tam o sırada kafanızın içine girsem ve sorsam "Hemen -şimdi- bana söyleyin John olmadan asla mutlu olamam" düşüncesine ne kadar inanıyorsunuz? Cevabınız ne olabilir?

Hasta: Oh, evet, öyle zamanlarda, inancım çok düşük olabilir, belki de % 10 bile olabilir.

Terapist: O halde, hemen şimdî sahip olduğunuz bu inanç değişimdir, hatta birkaç saat içinde bile. Bununla ilgili ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Hasta: Sanırım ayrılıkla ilgili düşüncelerim değişimdir.

Terapist: İnsanlar ayrılık sürecinden geçerken, sıkılıkla çok güclü, olumsuz, kesin inançlara sahiptirler. Eminim bu deneyimi yaşamış arkadaşlarınız vardır.

Hasta: Evet, arkadaşıml Alice 5 yıl önce boşandı.

Terapist: Kimbilir belki o da şimdî sizinkine tipatıp benzer bir inanca sahipti. İnançları zaman içinde değişti mi?

Hasta: Haklısınız, değişti! Şimdi eski kocası ile kendisini aynı odada hayal bile edemiyor.

Terapist: İyi, sizin ve diğer insanların düşüncelerinin nasıl değiştireceğini hatırlamaya çalışın.

Ev Ödevi

Form 1.5'i kullanarak (bölmün sonundaki) hastaya birkaç gün için özgül bir düşünceye olan inancın derecesini izleme ödevi verilebilir. Tahminen, bir inancın gün içindeki zaman, olaylar ve diğer düşüncelerle değişim göstermesi hastanın ilgisini çekecektir. Bu değişim güclü bir şekilde bağlanılan inancın değişimini fikrini daha da destekler. Dahası, hastanın güclü şekilde bağılandığı inanç görüşmelerinde değişebilir. Periyodik olarak, görüşme sırasında, hasta ve terapist inancın değişimini ve davranışının planlanması odaklıları gibi, terapist hastaya bu farklı noktalarda inancının ne kadar güclü olduğunu sorabilir. Hastalar için görüşmenin başında inancın düzeyinin % 90 ve görüşmenin sonunda inancın düzeyinin % 40 olması seyrek değildir.

İnancın bu değişimini duygudaki değişimle bağlantılıdır; örneğin, inancın gücü azaldıkça üzüntü de azalmaktadır. Bilişsel terapinin sayıtlarını daha pekiştirmek ve güclü bir şekilde inanan hastaya umut vererek hoş olmayan duyguları dönüştürülebilir.

Terapist: İnancınız 30 dakika içinde % 90'dan % 40'a indi ve üzüntünüz hızla azaldı. Bununla ilgili ne düşünüyorsunuz?

Hasta: Sanırım düşünce ve duygularım bu tip bir terapi ile değişimdir.

Terapist: Biz 30 dakika içinde düşünce ve duygularınızı değiştirebilelim, kendiniz bu yöntemleri kullanabileceğinizde neler olabilir diye düşünüyorsunuz?

Hasta: Evet, sanırım daha iyi hissederim.

Terapist: O halde neden birlikte görmüyoruz?

Olası Sorunlar

Bu bölümde ilk sıradaki yöntemlerde olduğu gibi, hastalar iyi hissettiğleri zaman olumsuz inançlarını yazma motivasyonları azalabilir. Terapistler, hastalar daha iyi olduklarında birçok faydalı bilginin elde edileceği konusunda hastaları aydınlatmalıdır.

Örnek, hasta "Verecek hiçbir şeyim yok, çünkü ben sürekli kaybeden biriyim" diye inanıyorsa, ama arkadaşlarıyla konuşurken düşüncesine inanma derecesinin % 0 olduğunu fark ederse, aşağıdaki müdahaleye ve soruya yol açabilecek yararlı bilgiler kazanmış olacaktır: "İnancınız değişirse, kendinizi daha olumlu inançlarla ilişkili olan işlerle meşgul edin. İnancınız değişirse, o zaman gerçeği yansıtıyor olabilir. Da-ha az olumsuz düşündüğünüz zaman hangi bilgileri dikkate alıyor olabilirsiniz?"

Düzenlere Çapraz Başvuru

Yukarıda belirtildiği gibi, diğer ilişkili yöntemler arasında, aşamalı görev verilmesi, tüm bilgi ve gerçekleri inceleme, inancın geçerliliğini destekleyen veya karşı çıkan kanıtları inceleyerek inancı gözden geçirme, bir gerçeği bir düşünceden ayırt etme ve bir düşünceyi bir duygudan ayırt etme sayılabilir.

Formlar

Form 1.5 (bir düşünce için inancın derecesini izleme, s. 25)



YÖNTEM: DÜŞÜNCEDEKİ ÇARPITMAYI SINIFLAMA

Tanımlama

Çökkün veya kaygılı kişilerde benzer biçimde -sonuca atlama, kötü olayları kişiselleştirme veya kendini başarısız olarak etiketleme gibi- çarpılmış kalıplar sık görülür. Bilişsel model, hoş olmayan duyguların sıkılıkla böyle eğilimler veya düşünce çarpıtmaları ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Otomatik düşünceler (örn. kendiliğinden gelen düşünceler) olumsuz duygulanım veya işlevsiz davranışla ilişkilidir ve kişiye makul gibi görünmektedir. Bazı otomatik düşünce örnekleri olarak "Asla mutlu olamaya-cağım", "Ben aptalım", "Hiç kimse benden hoşlanmıyor", "Hepsi benim hatam" ve "Benim sıkıcı olduğumu düşünüyor"u verebiliriz. Otomatik düşünceler, doğru, yanlış veya geçerliliği değişen derecelerde olabilir. Aynı düşünce birden fazla çarpıtmayı içerebilir - örneğin, "Partiye gittiğimde, benim sıkıcı olduğumu düşününecek". Bu düşünce, hem geleceği görme, hem de zihin okumayı yansımaktadır. Beck (Beck, 1976; Beck ve ark., 1979) ve Burns (1989) değişik otomatik düşünce çarpıtmalarını tanımlamaktadırlar. Form 1.6 (bölmün sonundaki) depresyon, anksiyete ve öfkeyle ilişkili olan yaygın düşünce çarpıtmalarını vermektedir.

Sorunu Ortaya Koyma

"Sürekli olarak düşüncelerinizi aynı biçimde çarpıtıyor musunuz? Bilişsel çarpıtmalar listesine bakın. Orada sizin kullandığınız belli çarpıtmalar var mı? Bunlar neler?"

Örnek

Terapist hastanın otomatik düşüncelerini "Üzgün hissettiğinizde ne düşünüyordunuz?" diye sorarak veya hastaya tamamlaması için bir cümle kökü vererek, "-Kaygılı hissediyorum, çünkü"- elde eder. Da-

ha sonra otomatik düşünceler sınıflanır. Terapist açıklar: "Olumsuz veya üzüntü veren düşüncelerinizi sol kolona ve çarpıtmanın sınıflandırılmasını da sağ kolona yazın." Örnek için şekil 1.5'e bakınız.

Ev Ödevi

Hastaya, takip eden hafta boyunca, bölümün sonundaki form 1.6 ve form 1.7'yi kullanarak olumsuz bazı otomatik düşüncelerini izleme ve bunları sınıflandırma ödevi verilebilir. Bu alıştırmamanın önemi hastanın aynı sınıfından otomatik düşüncelerinin nasıl tekrarladığını görmesidir- örneğin, geleceği okuma: "Asla mutlu olamayacağım", "Hiçbir şey iyi sonuçlanmayacak", "Hiçbir zaman kimse beni istemeyecek", "Daima yalnız kalacağım" gibi. Olumsuz düşüncelerin özgül bir sınıfı açık bir şekilde tekrarlanırsa, o zaman terapist ve hasta düşüncelerin gücünü azaltmak için tekrar tekrar kullanılan özgül bir karşı koyma seti geliştirebilir. Örneğin, sürekli zihin okuma ile meşgul olan bir hasta (örn. "Kaybeden biri olduğumu düşünüyorum", "Benden hoşlanmıyorum", "Etkileyici görünmeliyim"), bu tekrarlayıcı düşüncelere karşı koyan bir liste oluşturması için eğitilebilir. Bu karşı koymalar aşağıdakileri içerebilir: "Hiç kanıtım yok", "Doğrudan sonuca atlıyorum", "Beni daha önce tanımadıkları halde neden hoşlanmasınlar?", "Buradaki herhangi biri kadar iyiyim", "Onların onayına ihtiyacım yok", "Herkesi etkilemek zorunda değilim" veya "Belki de onlar benim onları sevüp sevmediğini düşünüyordar".

Olası Sorunlar

Yukarıda belirtildiği gibi, bazı hastalar düşüncelerinin çarpıtma olarak sınıflandırılmasının, onların aptal ya da deli olduğunu işaret ettiğine inanırlar. Bazı olumsuz düşüncelerin doğru olduğunu açıklaması önemlidir. Örneğin, düşünce "Benden hoşlanmıyorum" olsun. Biz, bu düşünceyi zihin okuma olarak sınıflayabiliriz, ama bu doğru da olabilir. Belki o benden hoşlanmıyordu. Hastalara "bilişsel çarpitmalar" formunu, düşünceleri sınıflandırmak için kullanışlı bir yol olduğu için kullandığımızı gösteririm, ama pek çok olumsuz düşünce hastalar için değişik derecelerde doğrudur. Düşüncelerde belli bir örtü saptayabilirsek -diyelim, zihin okuma- o zaman eşlik eden duygular da azalır ve ardından bu düşünce örtüsünü için bazı özgül yöntemler geliştirebiliriz. Düşünceleri sınıflama, düşünceleri yalanlamak veya çürütmekle bir değildir. Gerçekleri araştırmamız gereklidir.

Otomatik Düşünce	Çarpıtma
Başarisızım	Yanlış etiketleme
Benim çekici olmadığıma düşünüyorum	Zihin okuma
Yaptığım hiçbir şey iyi olmayacağı	Ya hep ya da hiç düşünme
Bu işi herkes yapabilir, bu hiçbir şeyi göstermez	Olumlu yok sayma

Şekil 1.5. Otomatik Düşünce Çarpıtma örnekleri.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilişkili yöntemler arasında, yukarıda tanımlanan düşünceyi izleme, ki bu yolla hasta düşüncelerini, duygularını ve düşünceye olan inancın derecesindeki değişimleri saptar. Ek olarak, bilişsel çarpitmalar listesi terapiste derine inme, altta yatan sayılı ve şemaları tanımlama, korku veren hayali değerlendirme, be-

del ve yararlarına bakma, belli bir düşüncenin geçerliliğini destekleyen veya karşı çıkan kanıtı gözden geçirme gibi müdahale veya soruları plânlamakta yardım eder.

Formlar

Form 1.6 (Bilişsel çarpıtmalar listesi, s. 26); Form 1.7 (Düşünce çarpıtmalarınızın sınıflandırılması, s. 27).



YÖNTEM: DERİNE İNME YÖNTEMİ

Tanımlama

Bazen olumsuz düşünceler doğru çıkar. Diyelim bir erkek hasta bir partide görmezden gelineceğine veya reddedileceğine ilişkin bir tahminde bulunsun. Bu geleceği okumadır, ama bu doğru da çıkabilir. Bu sonuçtan duyulan korkunun altında yatan inançları araştırmak düşünceyi zayıflatmaya yardım eder. Bu yöntemle, terapist bu düşünce veya olayla ilgili soru sormaya devam eder: "Bu doğru olsaydı, ne olacaktı?" veya "Bu olsaydı sizin için ne ifade edecek?" En dipteki inanca ulaşmayı denedigimiz bu süreci biz derine inme yöntemi olarak adlandırıyoruz. Buna uygun olarak, terapist hastanın düşüncesini kağıdın en üstüne yazar ve sonra düşüncenin sonuçları olan bir seri düşünce ve olayların arasına aşağı doğru oklar çizer (bak. Şekil 1.6).

Sorunu Ortaya Koyma

"Düşünceniz doğruysa, bu neden sizi sıkıntıya sokuyor? Bunun size ne yapacağını düşündünüz? Daha sonra ne olacaktı?"

Örnek

Derine inme yöntemi, hastanın farkında olmadığı alta yatan korkuları elde etmek için yararlı bir yoldur. Hastanın alta yatan inanç ve korkularının neler olabileceğini asla kestiremediğimi fark ettiğim için bu yöntemi çok sık kullanıyorum. Örneğin, çögümüzün ölüm korkusu vardır, ancak her birimizi gerçekten korkutan şey nedir? Her ikisinin de ölüm korkusu olan iki hastayı gözden geçirin.

Terapist: Bazen kanser hastası olabileceğinizden korktuğunuza söylediniz. Doktor size iyi olduğunuz konusunda güvence vermiş durumda ama, diyelim kanser olsanız bu sizin için ne anlama gelirdi?

Hasta: Öleceğimden korkuyorum.

Terapist: Hemen herkeste bu korku vardır, ama sizin kendi ölüm korkunuzla ilgili sormama izin verin. Şu cümleyi tamamlayın: "Ölmekten korkuyorum çünkü"

Hasta: Gerçekten ölmekten değil -sadece komaya girmiş olmaktan- ve mezardan komadan uyanmaktan ve canlı gömülmekten korkuyorum.



Olay ve düşünce	Anlamı
Olay: Bir partide gittiğini düşünmek Düşünce: "Partide bir kadına yaklaşmaktan dolayı endişeleniyorum"	
Ne olacağını düşünüyorsunuz?	Reddedileceğim
Eğer bu olursa, anlamına gelir?	Başarisızın tekiyim
Eğer ben başarısız biriysem bu anlamına gelir?	Bir ilişki için asla kimseyi bulamayacağım
Asla kimseyi bulamazsam, o zaman	Daima yalnız kalırım
Eğer yalnız kalırsam, bu benti sıkıntıya sokar çünkü	Yalnız olursam mutlu olamam, sürekli kötü olurum
Sayıtlının altında yatan şey nedir?	Mutlu hissetmek için diğer insanlara ihtiyacım var

Şekil 1.6. Bir düşüncenin sonuçlarını ortaya çıkarmak için derine inme yöntemini kullanmak.

Versiyim

Bu hastanın canlı gömülmüş olma korkusu oldukça semboliktir (bilişsel olmayan bir terim kullanacak olursak). Sorunlarının çoğu davranışlarını sınırlama konusu ile ilgilidir, yiyecek kısıtlaması, patronu tarafından ona sınırlama getirilmesi, mali durumu ile ilgili sınırlamalar gibi. Görüşme odasında bir kâğıt veya tahtanın üzerinde, ana korkuyu bulmak için aşağı doğru ilerleyecek şekilde düşünceleri sıralamak faydalıdır. İlk hasta örneğinde, canlı gömülme korkusu Şekil 1.7'de gösterilmiştir.

Tanımlayacağım diğer hasta zorlantılı biçimde herkesin ihtiyacını karşılamaya çalışan birisi idi, onun da ölüm korkusu vardı. Onun korkusu kendisi öürse, karısı ve kızının akibeti ile ilgiliydi.



Şekil 1.7. Düşüncenin sonuçlarını ortaya çıkarmak için derine inme yöntemini kullanmak.

Terapist: Sizi ölümle ilgili en çok ne sıkıntıya sokuyor?

Hasta: Bu fiziksel bir acı değil. Gerçekten bunun için endişelenmiyorum. Maddi açıdan beş yaşam yetecek kadar birikim yaptım. Ama ölürem, başkalarına göz kulak olamayacağım diye endişeleniyorum.

Terapist: Kime bakmak zorundasınız?

Hasta: Eşim ve kızıma. Onların iyi olduğundan emin olursam ölebilirim.

Terapist: O halde sevdığınız insanlara bakılacağını bilseniz ölüme razı olabileceğinizi söyleyorsunuz.

Hasta: Doğru.

Terapist: Siz olmadan onların çaresiz kalacağına mı inanıyorsunuz?

Hasta: Öyle sanıyorum.

Terapist bir olay veya düşünce ile ilgili bazı sorular sorabilir. Örneğin:

Sizin için bu nasıl bir sorun olabilir?

Ne olabilir?

Neden sizi sıkıntıya sokuyor olabilir?

Sonra ne olabilir?

Sizin için anlamı ne olabilir?

Ev Ödevi

Hastadan derine inme yöntemi formu (bölmün sonundaki 1.8) kullanılarak olumsuz düşüncelerini açığa çıkarması istenebilir. Bu form hastayı sırasıyla düşüncesinin sonuçlarını saptamaya sevkeder. Terapist hastaya şöyle diyebilir: "Olumsuz düşünceleriniz diğer olumsuz düşüncelerinizle ilişkilidir. Biz olumsuz düşüncelerinizle ilgili nasıl düşündüğünüz ve sizin için ne anlama geldiği ile ilgilениyoruz. Örneğin, birinin "sınav için hazır değilim" gibi bir olumsuz düşüncesi olabilir ki bu da "sınavda başarısız olacağım" düşüncesine yol açar ve o da "okulu bırakmak zorunda kalacağım" düşüncesini anlamayı sağlar. Bazı olumsuz düşüncelerinizi saptamayı, sonra da aşağıdaki gibi düşünce dizinizi incelemeyi deneyin. 'Bu doğru ise bu beni sıkıntıya sokabilir, çünkü bu şu anlama gelebilir...' "

Olası Sorunlar

Bazı hastalar olumsuz düşüncelerini tanımlarken dizinin ortasında durabilirler. Örneğin, hasta "Sınavda kalacağım" düşündesinde durabilir ve derine inme yönteminde daha fazla ilerleyemeyebilir. Hasta "Sınavda kalmak yeterince kötü görünüyor" veya "Sınavda gelebileceğime gerçekten inanmıyorum" diyebilir. Hastayı ilk birkaç düşündesini takip eden "daha derin" veya "daha kötü" düşünceleri bulmaya sevketmek faydalıdır. Sıklıkla hastanın başarısızlık veya reddedilme ile ilgili düşüncelerinin korkunç veya felâket sayılabilecek sonuçlarla ilişkili olduğunu bularuz. Bu altta yatan "en kötü korkular" başlangıçtaki düşüncelerle ilgili kaygıyı besler.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

~~Derine inme yöntemi ile ilişkili yöntemler arasında duyu ve düşünceleri tanımlama, düşünceyi destekleyen veya karşı çıkan kanıtları inceleme, düşüncenin geçerliğinin bedel ve yararlarından inceleme, düşüncenin altında yatan mantrik boşluklarını değerlendirme, ardışık olasılıklarını hesaplama ve düşünceye karşı koyma sayılabilir.~~

Formlar

Form 1.8 (Derine inme yöntemini kullanmak, s. 28)



YÖNTEM: BİR BİRİNİ İZLEYEN OLAYLARIN OLASILIKLARINI KESTİRME

Tanımlama

Yukarıda tanımlanan derine inme yöntemini kullanarak, önce gelen olayın doğru olması halinde sıralama içinde olabilecek her bir olayın olasılığını hasta tahmin edebilir. Biz derine inme yönteminde sadece bulunan düşüncelerle değil, aynı zamanda olasılıklara ilişkin öznel tahminlerle de ilgileniriz. Bu öznel tahminler doğru çıkışını beklediğimiz oldukça ötesindedir, insanların çoğunluğunun paylaştığı temel bilgiler göz önüne alındığında bu genel kabulleneden çok uzaktır.

Sorunu Ortaya Koyma

"X'in olma olasılığı nedir?" "0 ile % 100 arasında olasılığı nedir?"

Örnek

Terapist aşağıdaki yolla olasılık fikrini sunabilir.

Terapist: Bir şeyin olma ihtimaline olasılık diyoruz. Olasılıklar % 0 ile % 100 arasında değişebilir, muhtemelen çok az şey % 0 veya % 100 olasılığa sahiptir. Örneğin, yazı tura attığında tura gelme olasılığı % 50'dir. Size sormak istediğim soru, her bir düşüncenizin doğru olma olasılığı nedir? İlk düşünciyi ele alalım. "Sınavda hazır değilim". Bu düşüncenin doğru olma olasılığı nedir?

Hasta: Yaklaşık % 90 diyebilirim.

Terapist: Bir sonraki düşünceniz bu sınavda başarısız olabileceğinizdir. Hazırlanmadığınıza göre, bu sınavda başarısız olma ihtimaliniz nedir?

Hasta: Oh, yaklaşık % 30 kadar diyebilirim. Aslında testte çıkabilecek şeylerin bazılarını biliyorum.

Terapist: Peki. Sınavdan kalırsanız, okulu bırakmak zorunda kalma ihtimaliniz nedir?

Hasta: Belki % 2. Birçok ders alıyorum ve bunlardan geçtim.

Terapist: Peki, ama okulu bırakmak zorunda kalsaydınız, asla iş bulamama ihtimaliniz ne olurdu?

Hasta: % 1'den az.

Terapist: Peki, şimdî bir hesap makînemiz olduğunu ve bu olasılıkları topladığımızı farzedelim. Bunu şöyledir, ilk tahmininizi alalım % 90, 0.90 girelim, diğer olasılıkların her biri ile çarpalım. Yani .90 çarpı .30 çarpı .02 çarpı .01. Ne buluruz? Hesap makinesi .000054 diyor.

Hasta: Olma olasılığı olmayan bir şey gibi görünüyor.

Terapist: Yaklaşık yüz binde beş veya yirmi binde bir demek.

Olası Sorunlar

Bir önceki derine inme yönteminde olduğu gibi, hasta dizinde bir sonraki düşünceye gerçekten inanmadığını ileri sürerek dizinin erken bir aşamasında durabilir. Veya hasta başlangıçtaki düşüncelerin yeterince kötü olduğunu söyleyebilir. Terapist, tekrar, diğer düşüncelerin inanılır veya olası olmaması halinde bile hâlâ bunların saptanması gerektiğini, çünkü bunların alta yatan ve incelenmesi gereken korkuları gösterebileceğini vurgulamalıdır.

Bir diğer sorun da hastanın "İyi, bunun olasılığı düşük bir şey olduğunu biliyorum, ama ya bunun gerçekleştiği ilk kişi olursam? Bana bunun imkânsız olduğunu gösterebilir misiniz?" derse ortaya çıkar. "Kesinlik" bekleyen hastalara şöyle denebilir, "Kesinlik beklenenin kâr ve yararları nelerdir?" "Yaşamında kesin olmayan bazı şeyler de var mıdır?" "Bu belirsizliğe nasıl katlanırsınız?"

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilişkili yöntemler Bölüm 4'te endişeleri incelemek ve karşı koymak olarak tanımlanmıştır.

Formlar

Form 1.9 (Derine inme yöntemini kullanmak, s. 29)

YÖNTEM: DÜŞÜNCEYİ TAHMİN ETME + Derine inme +

Tanımlama

Hastanın her zaman olumsuz düşüncelerini saptaması olanaklı değildir, bazen duygunun yoğunluğu o kadar fazla olur ki hasta duygularına eşlik eden düşüncelerini ifade etmekte zorlanır. Beck (1995), terapistin, hastaya, onun düşünce ve duyguları ile tutarlı gibi görünen bazı olası düşünceler sunmasını önermektedir. Terapist, hastaya, sadece terapistin saptayabileceği türden "bilinçdışı" bir inanç sunmama konusunda dikkatli olmalıdır. Hem terapist, hem de hasta düşüncenin altında yatan düşünme biçimini hakkında konuşmayı deneyebilir.

Sorunu Ortaya Koyma

"Düşüncenizin tam olarak ne olduğunu söylemeye bilirsiniz. Ne tür düşünceler bu olumsuz duygulara eşlik ediyor olabilir? Bunları kendi kendinize söylüyor olmanız mümkün mü? (Terapist bazı olası düşünceler ortaya koyar.)"

Örnek

Hasta nişanlısı ile ayrılmasından sonra yoğun bir şekilde üzüntü ve umutsuzluk yaşamaktadır. Fiziksel yakınlarına odaklanmaktadır- “Yemek yiymiyorum ve çok yorgunum”. Terapistten sonra tekrarlar, “Ayrıldığımızdan beri berbat hissediyorum. Doğru dürüst düşünemiyorum”. Terapist özgül olumsuz düşünceleri ortaya çıkarmaya çalışır.

Terapist: Ayrıldığınızdan beri berbat hissettiğinizi söylediiniz. Bana ne tür düşünceleriniz olduğunu söyleyebilir misiniz?

Hasta: Korkunç hissediyorum. Uyuyamıyorum.

Terapist: Evet, bunlar hemen şimdi saptayabildikleriniz. Ama şu cümleyi tamamlayabilir misiniz “Ayrıldığımızdan beri berbat hissediyorum, çünkü”

Hasta: Hiçbir şey düşünmüyorum. Ölecekmiş gibi hissediyorum.

Terapist: Bu umutsuzluk duygusuna eşlik eden herhangi bir düşünce tanımlayabilir misiniz?

Hasta: Hayır, bu duygusal çok yoğun.

Terapist: Acaba bu olumsuz düşüncelerin neler olabileceğini tahmin etmeyi deneyebilir miyiz. Ben bunların neler olduğunu bilmiyorum, bu yüzden ben bazı önerilerde bulunacağım ve bunların herhangi biri sizi için uygun olursa bunu bana söyleyebilir misiniz?

Hasta: Tamam.

Terapist: Kendi kendinize “Bir daha asla mutlu olamayacağım” diyor olabilir misiniz?

Hasta: Evet. Bu anlamlı geliyor. Düşündüğüm şey bu.

Terapist: Peki sonra “(Roger) hayatında olmadığı sürece asla mutlu olamam” diyor musunuz?

Hasta: Kesinlikle. Hissettiğim şey bu.

Ev Ödevi

Terapist hastadan hoş gitmeyen duygudurumunu ve tanımlayabildiği veya “tahmin ettiği” düşüncelerini listelemesini isteyebilir.

Olası Sorunlar

Terapist hastanın duygusal ve düşünce arasındaki farkları gözden geçirmesi için uğraşır, ama bazen hasta bu düşünceyi saptamak için yeterli duygusal mesafeye sahip olamaz. Bir kez olumsuz düşünceler saptanınca, terapist derine inme yöntemine devam edebilir: “Roger olmadan asla mutlu olamam çünkü Roger eşsizdi Onu sevdiğim kadar asla kimseyi sevemem Hayatında bir erkek olmadan asla mutlu olamam.” Bazen hasta, hiç düşüncesi olmadığı, sadece duyguları olduğu konusunda direnir. Terapist hastadan gözlerini kapatmasını ve yapabildiği kadar yoğun bir şekilde olumsuz duygularını başlatmayı denemesini isteyebilir. Terapist hastaya bu duyguya ortaya çıkan durumu hayal etmesi konusunda yol gösterebilir -örneğin, “Evde tek başınıza oturuyorsunuz ve Roger’ı düşünüyorsunuz”. Terapist hastaya bu duygusal yoğun şekilde hissedilirken, olumsuz düşüncelerini saptaması konusunda yol gösterebilir: “Gerçekten üzgün hissettiğiniz sırada, ne düşündüğünüzü hayal edebildiniz mi? ‘Roger olmadan asla mutlu olamam’ diye düşünmüş olabilir misiniz?”

Ben, hasta ve terapist için olası olumsuz düşünceleri ile ilgili “tahminlerini” yazabilecekleri bir form (bölmünün sonunda) önerdim. Bu tahminler çok dikkatli bir biçimde araştırılmalıdır, çünkü çoğu hasta her

şeyin gizemli bilinç dışı düşünceler ve güdülenmelerle yönetildiğine inanabilir. Terapist hasta ile birlikte bunların duygunun altında yatan gerçek düşünceler olup olmadığına geçerliliğini araştırmak isteyebilir. Dahası, hastalar bir sonraki üzgün ya da mutsuz hissettiğleri dönemdeki sorunlu düşüncelerini gözleyerek tahminlerini doğrulayabilirler.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Bununla ilişkili yöntemler arasında derine inme yöntemi, duyguları, düşünceleri ve durumları izleme, hastaşa alta yatan düşünceyi hatırlatan diğer olasılıkların varlığını saptamak için bilişsel çarpıtmalar listesini gözden geçirme, imgesel yöntemler, duyu çıkarma, tez-karşı tez, düşünceyi gözden geçirme, terapistle birlikte olumlu ve olumsuz düşünceleri rol yaparak canlandırma sayılabilir.

Formlar

Form 1.10. (Olumsuz düşünceleri tahmin etme, s. 30)

FORM 1.1. Kendine yardım formu: Düşünceler Duyguları Nasıl Oluşturur

FORM 1.2. Kendine yardım formu: A-B-C Yöntemi

“Başlatan olay” tanımı, düşünce veya duygunuzdan önce ortaya çıkan olayı anlatır. Örneğin, “sınav yarın olacak”ı fark etmek başlatan olaydır, “hazır değilim” düşüncesinden önce gelir ve “sonuç: duygusal kaygı ve gerginlik duygusu ve “sonuç: davranış” sınava sıkı çalışmaya yol açar.

FORM 1.3. Düşüncelere karşı Olası Gerçekler

Olumsuz düşüncelerinizi sağ kolona yazın ve sonra gözden geçirmeye gerek duyabileceğiniz bazı diğer gerçekleri de sağ kolona yazın.

FORM 1.4. Kendine yardım formu: Duygu ve İnançları Derecelendirme

Olumsuz düşüncelerinize olan inancınızın derecesi, farklı zamanlarda ve farklı olaylarla değişebilir. Olumsuz bir düşünceye sahip olduğunuz zamandaki olay veya durumu aşağıya yazın. Örneğin, tekrarlayan olay veya durumlar “yalnız başına oturma”, “bir partide gitmeyi düşünme” veya “yapılmak üzere bazı işler almayı deneme” olabilir. Sonra olumsuz düşüncelerinizi, onlara ne kadar inandığınızı, duygularınızı ve duygularınızın derecesini yazın.

FORM 1.5. Bir Düşünceye Olan İnancın Derecesinin İzlenmesi

Özgül olumsuz inancınıza katılma dereceniz gün içinde değişimdir. Örneğin, "Hiçbir şey yapamam" inancı sabah yataktaki çok güçlü olabilir. Buna % 95 inanabiliyorsunuz. Ama işyerine gittiğinizde bu düşünceye % 10 inanabiliyorsunuz. Olumsuz bir inancı iki-üç gün kaydedin ve inancınıza katılma derecenizde herhangi bir değişim varsa bunu not etmeyi deneyin. Değişim olduğunda ne yapıyordunuz? Birlikte miydiniz? İnancın gücü gün içinde zamanla değişti mi?

Olumsuz Düşünce:			
Saat/Olay	% İnanç	Zaman/Olay	% İnanç
6 Sabah		4	
7		5	
8		6	
9		7	
10		8	
11		9	
12		10	
1 Öğleden sonra		11	
2		12	
3		1	

FORM 1.6. Bilişsel Çarpıtmaların Listesi

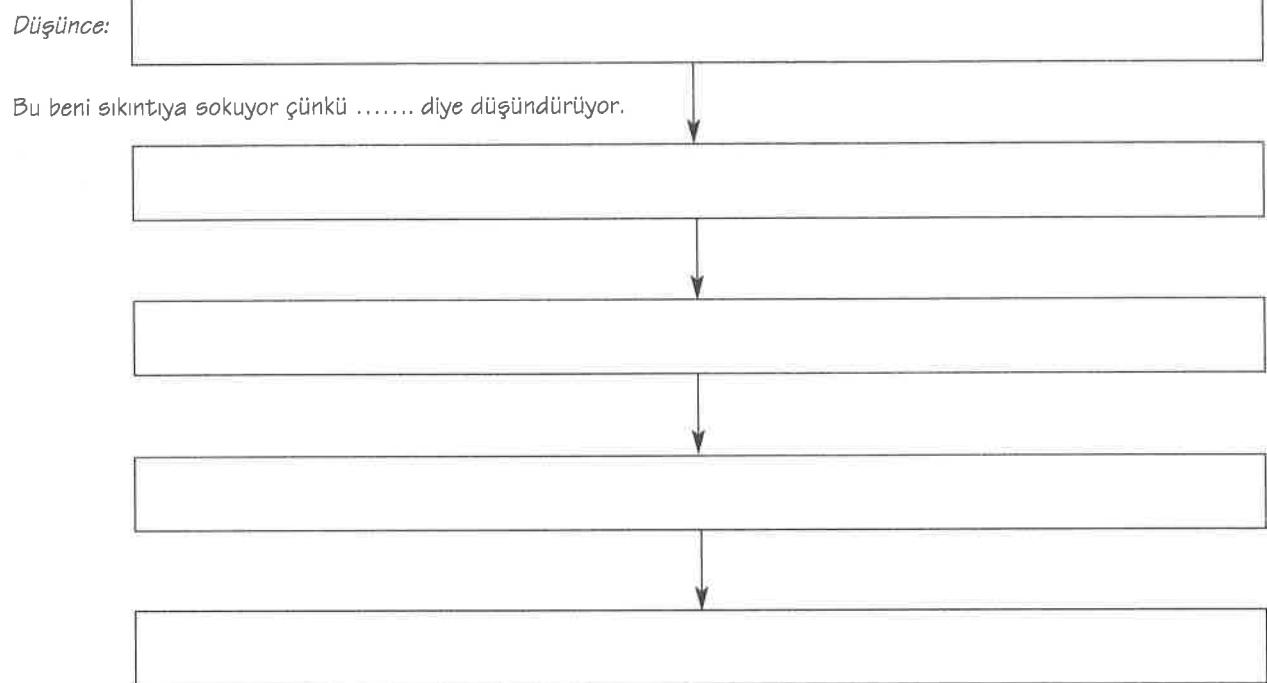
- Zihin okuma:** İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıtınız olmaksızın onların ne düşündüğünü bildiğinizi varsayıbilirsiniz. Örneğin, "Benim kaybeden biri olduğunu düşünüyorum".
- Geleceği okuma:** Geleceğe ilişkin kehanette bulunursunuz- bir şeyler kötüye gidecektir veya ileride bir tehlike vardır. Örneğin, "Sınavdan kalacağım" veya "İşi alamayacağım".
- Felâketleştirme:** Olmakta olan veya olacak şeylerin sizin kaldırılamayacağınız kadar korkunç olacağına inanırıınız. Örneğin, "Başarısız olursam korkunç olur".
- Etiketleme:** Bir bütün olarak olumsuz özellikleri kendinize veya diğerlerine yüklersiniz. Örneğin, "İstenmeyen biriyim" veya "O yozlaşmış biri".
- * Olumlu yok sayma:** Sizin veya diğerlerinin kazandığı başarıların önemsiz olduğunu iddia edersiniz. Örneğin, "Bu bir eşin zaten yapması gereken bir şey, bu yüzden bana iyi davranışları önemli değil" veya "Bu başarılar kolaydı, onun için önemli sayılmaz".
- Olumsuz süzgeç:** Hemen hemen sadece olumsuzlar üzerine odaklanırsınız ve nadiren olumluları önemseriniz. Örneğin, "benden hoşlanmayan tüm insanlara bak".
- Aşırı genelleme:** Tek bir olay temelinde bütünsel bir olumsuzluk algılaysınız. Örneğin, "Bu bana hep olur. Bir çok konuda başarısızım gibi görünüyor".
- İkili düşünme (hep ya da hiç):** Olayları ya da insanları hep ya da hiç olarak değerlendirirsiniz. Örneğin, "Herkes tarafından reddediliyorum" veya "Bu zaman kaybıydı".
- "-meli, -mali":** Olayları basitçe ne olduğuna odaklanmak yerine bir şeylerin nasıl olması gerektiğini göztererek yorumlaysınız. Örneğin, "İyi yapmalıyım. Yapamazsam, başarısız biriyim demektir".
- Kişiselleştirme:** Olumsuz olayları orantısız şekilde kendinize bağlarsınız ve belli bazı olayların başkalarından kaynaklanabileceğini göremezsiniz. Örneğin, "Evliliğim bitti, çünkü ben başarısız biriyim".
- Suçlama:** Olumsuz duygularınızın kaynağı olarak diğer insanlara odaklanırsınız ve kendinizi değiştirmek için sorumluluk almayı reddedersiniz. Örneğin, "Şimdi hissettiğimin suçlusu odur" veya "tüm sorunlarımın kaynağı ailemdir".
- Haksız kıyaslama:** Olayları sizden daha iyi olan başkalarının gerçek dışı standartlarına öncelikli olarak odaklanmak suretiyle yorumlaysınız ve daha sonra karşılaşma yaparak kendinizi daha aşağıda görerek yargılaysınız. Örneğin, "O benden daha başarılı" veya "Diğerleri sınavda benden daha iyi yapıyorlar".
- Pişmanlık eğilimi:** Şimdi daha iyi yapabileceğiniz şeyden çok geçmişte daha iyi yapmış olmanız gereken şeye odaklanırsınız. Örneğin, "Biraz daha uğraşsaydım daha iyi bir iş çıkarabilirdim" veya "Bunu söylememeliydim".
- Ya olursa?:** Olacak şeylerle ilgili "ya olursa" tarzında birçok soru sorarsınız ve cevaplardan asla tatmin olmazsınız. Örneğin, "Peki, ama ya kaygılanırsam?" veya "Ya soluk alamazsam".
- Duygusal çıkarsama:** Gerçeve yorumlamak için duygularınızın rehberlik etmesine izin verirsınız. Örneğin, "Çökkün hissediyorum, bu yüzden evlilikim kötü gidiyor".
- Yanlışlanamaz hale getirme:** Olumsuz düşüncelerinize ters düşecek herhangi bir kanıt veya iddiayı reddederiniz. Örneğin, "sevilmeye değer değilim" diye düşündüğünüzde, insanların sizden hoşlanması ile ilgili herhangi bir kanıtı ilgili değilmişcesine reddedersiniz. Sonuç olarak, düşünceniz yürütülemez. Bir diğer örnek, "Asıl konu bu değil. Daha derin sorunlar var. Başka faktörler var".
- Yargılamaya odaklanma:** Kendinizi, diğerlerini ve olayları basitçe tanımlamak, kabul etmek veya anlamak yerine siyah/beyaz (iyi/kötü, üstünlük/��上) değerlendirmeler şeklinde görürsünüz. Sürekli olarak kendinizi ve diğerlerini keyfi standartlara göre değerlendireceksiniz ve kendinizi ve diğerlerini yetersiz bulursunuz. Diğerleri ile ilgili yargılarınız kadar kendinizle ilgili yargılarınıza da odaklanırsınız. Örneğin, "Okulda iyi performans gösteremedim" veya "Tenis dersi alırsam, iyi yapamam" veya "Onun ne kadar başarılı olduğuna bak. Ben başarılı değilim".

FORM 1.7. Düşünce Çarpıtmalarının Sınıflanması

Düşünce çarptımlarının sınıflanması: zihin okuma, geleceği görme, felâketleştirme, etiketleme, olumlu yok sayma, olumsuz süzme, aşırı genellemeye, ikili düşünme, -meli, -malı, kişiselleştirme, suçlama, haksız kıyaslama, pişmanlık eğilimi, ya olursa düşüncesi, duygusal çıkarsama, yanlışlanamaz hale getirme, yargılamaya odaklanması.

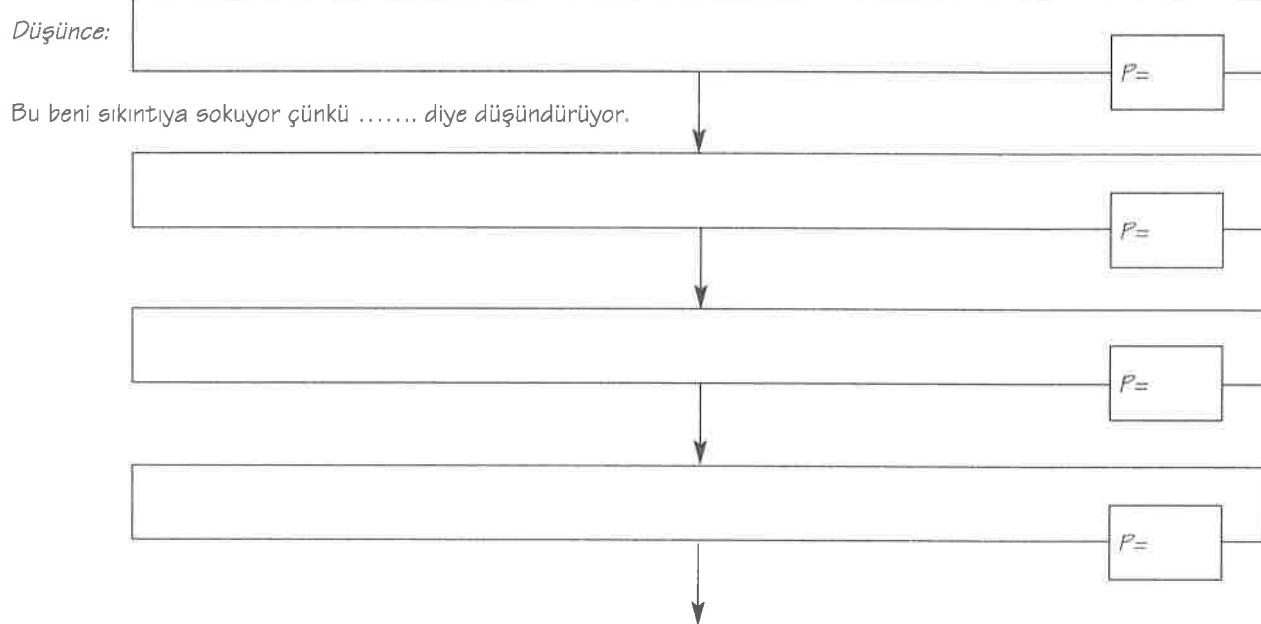
FORM 1.8. Derine İnceleme Yönteminin Kullanılması (Düşüncem Doğru İşe Bana Neden Sıkıntı Veriyor?)

Olay: _____



FORM 1.9. Derine İnme Yönteminin Kullanılması (Düşüncem Doğru İse Bu Bana Neden Sıkıntı Veriyor?) - Olasılıklar Dizinini Hesaplama

Olay: _____



Not: Sıralamadaki her bir olasılığı hesaplayın:

$$P_1 \times P_2 \times P_3 \times P_4 \dots = P(\text{son}) = \underline{\hspace{2cm}}$$

+
Derine inme

FORM 1.10. Olumsuz Düşünceleri Tahmin Etme

2. Bölüm



DÜŞÜNCELERİ İNCELEME VE KARŞI ÇIKMA

Çeviren: Dr. Selçuk Aslan

Çeşitli olumsuz düşünceleri sınıflandırdıktan ve bunların depresyon, anksiyete ve öfke ile ilişkilerini inceledikten sonra, hasta ve terapist, bu düşünceleri değerlendirmeye ve sorgulama aşamasına geçer. Bu bölümde, olumsuz düşüncelerin zaman zaman doğru olduğunu aklımızda tutarak, bu tür düşüncelerin doğruluğunu incelemek için kullanılan çeşitli yöntemleri ele alacağız. Bilişsel terapi “olumlu düşünmenin gücünü” değil, fakat daha ziyade düşünülen her ne ise bunları tanımlamanın gücünü savunur. Bazı bireyler, davranışlarının olumsuz etkilerini değerlendiremezler -örneğin, alkol veya madde bağımlısı olanlar bireyler (Beck-Wright, Newman, & Liese, 1993) veya manik belirtiler gösterenler (Leahy, 1999, 2002). Yöntem olarak terapistler, düşünceleri, etkilerini sonuçlarını inceleyerek, kanıtlara bakarak ve alternatiflerini yorumlayarak incelerler. Bilişsel yaklaşım yapısalıdır (constructivist), yani, bireyin gerçekliği düşüncelerinde yapılandırmasının ya da yorumlaşmasının özgül bazı bilgilere, kişisel kategorilere ve algılamadaki ya da bilişteki önyargılara dayandığını kabul eder (Mahoney, 1991).

Buna karşın, bazen terapist hastadan aktif bir tartışma yöntemi ile yeni ve daha uyumlu yorumlamaları harekete geçirerek, düşüncelerine daha güçlü bir karşı çıkış geliştirmesini isteyebilir. Bir anlamda, bu tartışma ve sorgulamalar olumsuz düşüncelerin geçerliliğinin bir çeşit incelenmesidir. Olumsuz düşünce geçerli ise, güçlü karşı çıkışlara karşın ayakta kalabilecektir. Bununla birlikte terapist hastayla aşırı derecede yapılan tartışmanın, hastanın kendi görüşünün onaylanmadığı, üzerinde baskı kurulduğu, yönlendirildiği, aşağılandığı veya yanlış anlaşıldığı hissine kapılmasına neden olduğunu bilmelidir. Bu uyarıyı akılda tutarak, hastanın söz konusu düşüncelerinin geçerliliğini incelemesine yardımcı olan yöntemleri örneklemeye başlayalım.

YÖNTEM: TERİMLERİ TANIMLAMA

Tanımlama

Terapist, bu bir sonraki aşamayı hastasına şu şekilde açıklayabilir: "Düşüncelerinizi inceleyebilmemiz ve onlara karşı çıkabilmemiz için, neden söz ettiğinizi bilmemiz gerekiyor. Kendinizi "başarısız" olarak etiketliyorsanız, başarısızlığın sizin için ne anlam geldiğini bilmeliyiz. Başarısızlığı nasıl tanımlardınız? Kendiniz ve diğerleri için şimdiye kadar hiç tanımlamadığınız terimler ve kavramlar mı kullanıyorsunuz? Bu -terimleri tanımlama- tekniği "anlam yükleme yöntemi" olarak bilinir çünkü, bu sizden kullandığınız terimlerin anlamlarını tanımlamanızı talep eder.

"Şimdi varsayılmı ki siz araştırma yapan bir bilimadamınız (ya da bir psikologsunuz). Bazıları, 'Bill başarısız biridir' demekte ve siz bu varsayımin Bill hakkında doğru izlenimi yansıtıp yansitmadığını belirlemek istiyorsunuz. İlk yapmamız gereken şey, başarısızlığı tanımlamaktır. Örneğin, siz başarısızlığı şöyle tanımlayabilirsiniz:

- Hiç başarılı olmamak
- Bir ödül alamamış olmak
- Herhangi bir seyde herkese göre daha aşağı olmak

"Ya da, siz kendinizi yargılamaya veya depresyon'a yatkın biri iseniz, kendiniz için başarısızlığı oldukça özel bir tanımlama şekliniz olabilir. Başarısızlığı öyle bir şekilde tanımlıyor olabilirsiniz ki sizden başka hiç kimse başarısızlığın o şekilde oluştuğuna katılmıyor. Örneğin, kendinizi aşağıdaki ölçütlerle göre başarısız olarak tanımlıyorsunuzdur:

- İstediğim kadar yapamamak
- Kendimi %100 verememek
- Başkaları kadar iyi yapamamak
- Bir işi yetersiz kalitede yapmak

"O halde şimdi sizin başarısızlık tanımınızı keşfedeceğiz"

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

"Size sıkıntı veren şeyler nasıl tanımlarsınız? Örneğin, birisinin degersiz, başarılı, başarısız ve buna benzer nitelikte olduğuna nasıl karar veririz? Birisinin bu niteliklerden birisini taşımadığına nasıl karar veririz? Ayrıntılı bir açıklama verin."

Örnek

TERAPİST: Bill eşimiz sizi terk ettiği için başarısız hissettiğinizi söylediiniz. Başarısızlığı nasıl tanımlardınız?

HASTA: Şey, evlilik yürümedi.

TERAPİST: O halde, siz evliliğiniz yürümediği için başarısız olduğunuzu inanıyorsunuz, öyle mi?

HASTA: Başarılı olsaydım, o hâlâ benimle birlikte olurdu.

TERAPİST: O halde, evlilikleri yürümeyen bütün insanların başarısız olduğu sonucuna varabilir miyiz?

HASTA: Hayır, sanırım o kadar da değil.

TERAPİST: Neden? Bizim sizin için bir başarısız tanımlamamız ve diğerleri için başka bir tanımlamamız mı olmalı?

Bu örnek, hastaların olumsuz ve aşırı tanımlamalarının ortaya çıkartılmasının, onların bakış açılarının ne derece gerçek dışı olduğunu anlamalarına nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir. Başarısızlığı “alışılmadık derecede başarılı” dan daha az olan her şey olarak tanımlayan bireyler, tanımlamalarının, ya hep-ya da hiç biçiminde, yani ya “tamamen başarılı” ya da “tamamen başarısız” şeklinde kutuplaştığını görebilirler. Anlamsal (semantik) tekniğin diğer bir ögesi de hastaya diğerlerinin “başarı” veya “başarısızlık”ı nasıl tanımladıklarını sormaktır. Benim tercihim, “başarı” ve “değerli” terimlerini tanımlamasını isteyerek, hastayı çizginin olumlu tarafına odaklaştmaktır.

TERAPİST: Görüyorsunuz ki sizin başarısızlık tanımınız diğer insanların başarısızlığını değerlendirebileceği biçimden oldukça farklı. Çok az insan, boşanmış bir insanın başarısız olduğunu söyler. Gelin şimdilik olumlu tarafa odaklanalım. Bir kişinin başarısıyla ilgili tanımlamayı çoğu insan nasıl yapardı?

HASTA: Şey, onlar bir insanın hedeflerinin bir kısmını gerçekleştirdiğinde başarılı olduğunu söylebilirlerdi.

TERAPİST: Tamam. Bu durumda, birisinin hedeflerinden bazılarını gerçekleştirdiği taktirde başarılı olduğunu söyleyebilir miyiz?

HASTA: Doğru.

TERAPİST: İnsanların farklı başarı düzeyleri olduğunu söyleyebilir miyiz? Bazı insanlar diğerlerinden daha fazla sayıda hedefe ulaşırlar mı?

HASTA: Bu doğru gibi görünüyor.

TERAPİST: Şu halde, bu düşünceleri size uygularsa, hayattaki hedeflerinizden bazlarına ulaştığınızı söyleyebilir miyiz?

HASTA: Evet, üniversiteden mezun olmayı başardım ve 6 senedir çalışıyorum. Ted’i büyütmekle meşguldüm ve onun iki sene önce bazı tıbbi sorunları oldu, fakat onun için doğru doktoru buldum.

TERAPİST: Öyleyse, bu başarılı davranışları sizin lehinize sayabilir miyiz?

HASTA: Doğru. Bazı başarılarım oldu.

TERAPİST: Düşüncelerinizde, o zaman, bir çelişki yok mu? Kendinizi başarısız olarak değerlendirmek, ama bazı başarılarınız olduğunu söylemek gibi?

HASTA: Evet, bu tutarlı gelmiyor değil mi?

Ev Ödevi

Form 2.1’i kullanarak (bölmün sonundaki), hastalar olumsuz düşüncelerini tanımlama uygulaması yapabilirler. Şekil 2.1, bir erkek hastanın, düşüncesinin sadece kendisine özgü olduğu olasılığını incelemek için tanımlamalarını dile getirmesinin bir örneğidir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar için duygular tanımlamalardır -“Başarısız olduğumu hissediyorum”. Bu “duygusal akıl yürütme”, hastanın başarısız olduğu fikrini desteklemek için duygularına dayandığının kanıdır. Hastalara, sözlüklerde sözcüklerin tanımlarına nasıl ulaşıldığını incelemelerini öneririm. Bir sözlük, bir sözcüğün

yaygın kullanımını inceler; - yani, çoğu insan başarısızlığı nasıl tanımlamaktadır? Ben, bilimsel bir çalışmada kullanabileceğimiz tanımlamaları uygulamayı öneririm; - yani, diğer insanların aynı olgulara bakmalarını ve aynı sonuca varmalarını sağlayacak tanımlamaları kullanmalarını. Örneğin, "soğuk" kavramını "30 fahrenayt dereceden* daha az" olarak tanımlarsak, o zaman insanlar kolayca dışarısının soğuk olup olmadığını belirleyebilirler.

Otomatik düşünce: "Hiçbir ilişkim yürümedi"

Terimler	Tanımlamalar	Benim tanımlamalarımdaki sorunlar
Hiç	Bir tane bile değil	Hep ya da hiç tarzı düşünce. Benim değişen derecelerde olumlu ya da olumsuz pek çok farklı ilişkim var.
İlişkiler	Duygusal ilişkiler	Benim, duygusal ilişkiler ya da kısa-süreli ilişkiler gibi pek çok tipte ilişkilerim var.
İşki yürütmek	Kalıcı ve mutluluk dolu bir evlilik	Yürüyen ilişki demek "kalıcı, mutluluk dolu bir evlilik" demek değildir. Bazı şeyler olumsuzca göre değişen derecelerde daha olumlu olabilir.

ŞEKİL 2.1. Terimleri Tanımlama.

Başarılı davranışı, hedef doğrultusunda ilerleme kaydetmek olarak tanımlarsak, o zaman birisinin hedeflerine ulaşmak yönünde ilerleme kaydedip kaydetmediğini değerlendirebilirim; dolayısıyla bu davranışının sonucunda birtakım başarılar elde etmediğini belirleyebilirim.

Hastaların tanımlamalarında görülen diğer bir sorun da, onların aşırı genel, belirsiz, kendine özgü ve tutarsız olmalarıdır. Tanımlamaları duygudurumlarındaki değişimler ile değişebilir. Hastaya, tanımının açık ve yeterince kesin olmadığını belirtmek yardımcı olabilir. Bu noktayı iletmenin bir yolu: “Diğerleri sizin “değersiz” tanımınızı kullansalardı, dışarıya çıkip hangi kişilerin “değersiz” olduğunu belirleyebilirler miydi?” diye sormaktır. Hastaların tanımlamalarının çok fazla kendilerine özgü olabileceği ve diğer kişilerin aynı kavramı tanımlayış biçimlerine hiç benzemediğini vurgulamakta yarar vardır. Terapist, “İnsanların bu terimi yorumlama biçimleri bu mu?” diye veya “Diğerleri bu terimi nasıl kullanırdı?” diye sormalıdır.

Ayrıca, terim o derece değer yüklü ve öznel olabilir ki tanımlanamaz hale gelebilir. Örneğin, bizim amaçlarımız açısından “değerli kişi” anlamsızdır, çünkü dışarıya çıkıp kimin değerli, kimin degersiz kişi olduğunu belirleyememizin bir yolu yoktur. Örneğin biz, “uğraşmaya degecek eylemler” üzerinde çalışabiliyoruz -yani, kişinin kendisi veya başkaları için bir değeri olan eylemler- fakat bu durumda bileince bir buz üzerinde patenle kayıyor oluruz. Sık olarak insanların “değerli insan” veya “yenilmiş” veya “tamamıyla başarısız” gibi anlamsız terimler yüzünden rahatsız olduğunu görüyoruz. Hastaların, onlar için daha çok veya daha az arzu edilir olan davranışlar üzerine odaklanmalarına yardımcı olmak, bu davranışların sikliğinin nasıl artırılabilenin veya azaltılabilenin değerlendirilmesi aşamasını başlatabilecektir.

* Yaklaşık -1 dereceden az

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Bununla ilgili yöntemler, otomatik düşünceleri elde etmem, onları bilişsel çarpıtmalara göre sınıflamayı düşüncenin doğruluğuna veya yanlışlığına işaret eden kanıtlara bakmayı ve kanıtların kalitesini incelemeyi kapsar.

Form

Form 2.1 (Terimleri Tanımlama s. 53)

YÖNTEM: YARAR-ZARAR ANALİZİ

Tanımlama

Hasta, kendisini rahatsız edici duygulara götüren düşünceyi bir kez belirlediğinde, soru “Düşüncelerinizi değiştirmeye istekli misiniz? sorusudur. Biz hastayı belli bir inanca sahip olmanın sonuçlarını incelemeye yönlendirmekle ilgileniyoruz - hem olumlu, hem de olumsuz. Sonuçlar bir kez netleştiğinde, hasta ya inancını sürdürmeyi ya da onu bir diğeri ile değiştirmeyi seçebilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale Tipi

“İnancınızın bedeli ve kazançları nelerdir? Düşüncenizin avantajları veya dezavantajları nelerdir. Bunları listeleyiniz. Buna daha az inansaydırınız ne değişirdi? Ya buna daha fazla inansaydırınız? Bedel ile kazanç arasında bir yüzde oranlama yapsaydınız, bunların oranları 50/50 bir dağılım oluşturur muydu? Belki 60/40? 40/60? bedel ve kazanca % 100’ü nasıl paylaştırırdınız? Alternatif olarak, daha olumlu ve daha az yargılayıcı düşüncelere bakınız. O düşüncelerin bedelleri ve faydaları nelerdir? Bu düşüncelerin bedel-kazanç analizleri, sizin özgün düşüncelerinizin analizleriyle nasıl karşılaştırılabilir?

Örnek

TERAPİST: Gelin düşüncelerinizi inceleyelim. “O partide gidersem reddedileceğim.” Bu düşüncenizi yazmanızı ve sayfanın ortasından aşağı bir çizgi çekmenizi rica ediyorum. Sol tarafa üstte “Kazançlar” ve sağ tarafa “Bedelleri” diye yazınız (Hasta Şekil 2.2’yi oluşturur). Gelin şimdi partide reddedileceğiniz ile ilgili tüm avantajları inceleyelim.

HASTA: Herhangi bir avantajını düşünemiyorum.

Kazançlar	Bedeller
Şaşırılmış olmayacağımdım	Gerginim
Reddedilmekten kaçınıyorum.	Kendime saygım azalıyor
	İnsanlardan sakınıyorum
	Daha az kendime güveniyorum
	İstediğimi elde edemiyorum; - daha azıyla sürdürüyorum
	Başkalarından daha aşağı hissediyorum
	Tanımak istediğim insanlarla karşılaşamadım

Şekil 2.2. “O partide gidersem reddedileceğim” düşüncesinin bedel ve kazançları

TERAPİST: İnsanların bir şeye inanmalarının daima bir nedeni veya bir yararı vardır. Bu düşüncenin sizin koruyan herhangi bir yönü var mı?

HASTA: Bakalım, sanırım, reddedileceğime inanırsam, şaşırılmış olmayacağım. Bunun için hazırlıklı olağım.

TERAPİST: Tamam. Başka yararı?

HASTA: Partiden kaçınarak reddedilmekten sakınmış olabilirim. (Bundan sonra terapist ve hasta zararları inceler.) Reddedileceğimi düşünürsem, bu beni gergin yapıyor ve benim kendime saygımı azaltıyor. İnsanlardan kaçınmama neden oluyor. (Terapist ve hasta şekil 2.2'yi oluşturan diğer zararlar veya yararların olup olmadığını araştırır. Daha sonra 100 puanı yararlar ile zararlar arasında pay ederler.) Zararlar, yararlardan daha ağır basıyor. Eğer 100 puanı bölüştürseydim, yararlar için % 10 ve zararlar için de % 90 derdim.

TERAPİST: Öyleyse, zararlar yararlardan 80 puan daha ağır basıyor.

Terapistin bu hasta ile görüşmesi henüz sonlanmamıştır. Alternatif bir varsayılm veya düşünce inceleme: "İnsanların benim hakkımda neler düşüneceğine daha az önem verirdim." Terapist ve hasta bu yeni düşünceyi bedel-kazanç analizini oluştururlar ve ağırlık paylaştırmamasını yaparlar (Şekil 2.3). Hasta, yararların % 95 ve zararların % 5 olduğu sonucuna varır - yararlar yönünde % 90 daha fazla sonuç. Açıkça, hasta insanların ne düşündüğüne daha az önem vermesi gerektiğine inanırsa onun için daha iyi olur.

Hasta, sağlıklı olmayan bir uyum oluşturan bir düşüncenin yararlarının zararlarına ağır bastığını ortaya çıkarırsa ne olur? Diyelim böyle olursa ne olur? Bir örnek olarak aşağıdakini düşünün. Bill "Her zaman patronumun beklentilerini, ne kadar akıl dışı olurlarsa olsunlar, karşılayabilmeliyim" düşüncesine inanmaktadır. Bill, bu düşüncenin yararlarının, daha fazla çalışması olduğunu, kendisini buna göre hazırlayacağını ve isteki herkesin bu şekilde olduğunu ve kendisinin farklı olamayacağı olduğunu iddia etmektedir. Zararları ise, anksiyeteyi, kendini-eleştiriçi, aşırı çalışmayı ve patronunun gerçekçi olmayan isteklerine boyun eğmeyi içermektedir. Yararlara ağırlık verdiğiinde, onlara % 70 verir, zararlar ise % 30'u almıştır. Sonuç olarak, o yararların zararlara ağır bastığına inanmaktadır - yani, bu hesabın sonucuna göre bu düşünce onun için işe yaramaktadır. Terapistin, Bill'in, kendisini motive etmek için patronunun bütün mantık dışı beklentilerini karşılamak zorunda olduğuna inanması gerektiğine ilişkin kanıtları incelediğinde bile, o yine de bu gereksinimin onu, içinde daha verimli kılacağı sonucuna varır.

TERAPİST: Bu düşüncenin sizin işinize yaradığı sonucuna vardınız öyle mi?

BİLL: Evet. Bu şekilde düşünmemeseydim orada çalışmazdım.

TERAPİST: Tamam. Ne isteriniz ona inanmaya hakkınız var. Bu düşünceye bağlı kalmayı istiyor ve bunda inanmayı seçiyorsanız, o zaman ben bu düşüncenin bedelini ödemeye gönüllü olduğunuzu varsayıyorum.

BİLL: Ne demek istiyorsunuz?

TERAPİST: Anksiyetenin, aşırı çalışmanın, kendini yargılamadan ve ruh halinin patronunuzun kaprislebine bağlı olmasının bedelini ödemeye istekli olduğunuzu varsayıyorum.

BİLL: Gergin ve kendimi eleştiriçi hissetmek istemiyorum.

TERAPİST: Evet, biliyorum bu varsayımlın bedelini ödemek istemiyorsunuz. Fakat inanmaya gereksinim duyduğunuz düşünce buyusa, bedelinden kurtulmanın bir yolu yok. Bunlar bu düşüncenizin bedelleri.

Kazançlar	Bedeller
Partilerde daha az gergin olacağım.	Belki benden hoşlanmayan birisi ile karşılaşacağım, çünkü şansımı çok deneyeceğim.
Kendime daha güvenli olacağım	
Kendime saygım daha az değişkenlik gösterecek.	
Yeni insanlarla karşılaşabilirim.	
Daha az umutsuz hissedebilirim.	
İnsanların yanında kendimi daha rahat hissederim	
İşimde bunun bana yararı olabilir.	

Şekil 2.3. Yeni düşünce: “İnsanların hakkında ne düşündüklerine daha az önem vermiyim”.

Bu alıntı, hastaların seçimleriyle nasıl yüzleşmeleri gerektiğini örneklerle açıklamaktadır - sorunlu düşünce ya değiştirilmeli ya da bedelini ödemelidirler. Bu görüşmede, Bill inancını sürdürmeye karar verdi. Bu yöntem, hastaların inançlarının sonuçlarını özgürce incelemelerini sağlamaktadır - inançlarının bedeli ni bildikleri sürece istediklerine inanmayı seçebilirler.

Ev Ödevi

Bedel-kazanç analizi, hastanın ertelemeleriyle, kaçınmalarıyla veya altta yatan sayıltılarla yüzleşmesi için yararlıdır. Bir hastanın sağlık kulübüne katılmayı düşündüğü bir örneği düşünün. Kendisinden evde oturup televizyon seyretmenin bedeli ve yararlarına karşılık, sağlık kulübüne gitmenin bedel ve yararlarını listelemesi istenir. Benzer şekilde, hasta ve terapist, “Herhangi bir şey yapmadan önce emin olmalıyım” düşüncesinin altında yatan inancı tanımlamaya çalışabilirler. Bu inanç bedel-kazanç analizine tabi tutulabilir ve diğer bir “akla uygun riskler alabilirim” düşüncesi ile karşılaştırılabilir. Bedel-kazanç analizinin amacı hastayı alternatifler arasından seçim yapma sorunu ile yüzleştirmek ve değişim motivasyonu üzerine odaklanmaktadır.

Ev ödevi, aşağıda gösterilen, içinde hasta ve terapistin, hastanın düşüncelerini veya kişiye olduğu seçenekleri tanımladıkları ve onlara karşılık gelen ağırlıklar verdikleri Form 2.2’yi (bölmün sonundaki) kullanıma geçirmekten oluşur. Terapist “Sizin için sorun olan birkaç düşünceyi [veya davranışınızı] tanımladık. Bunları listelemenizi ve sonra her birinin bedeli ve yararını yazmanızı ve sizin için ne ağırlıkta olduğunu bakmanızı rica ediyorum” diyebilir.

Olası Sorunlar

Cok yaygın bir sorun, olumsuz bir düşüncenin herhangi bir yararı olabileceğini inkâr etmektir: “Oh, bunun saçma olduğunu biliyorum. Bunu neden yapmaya devam ettiğimi bilmiyorum.” Bu noktada terapist hasta açısından olası herhangi “azıcık” bir yararı inceleme konusunda ısrar etmelidir: “Herhangi bir yarar görememek için yaptığımız birkaç şey var. Örneğin, insanlar sigara içmenin bedelinin çok büyük olduğunu ve

içiminden herhangi gerçek bir fayda sağlamadıklarını iddia etmeler bilc, sigara içen insanlar aslında bundan bazı kısa-dönemli faydalar sağlarlar. Onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur, çılgınlar gibi sigara içme arzusundan kurtarır.” Terapist, hastadan, akılç olmaya çalışmamasını isteyebilir - “Olumsuz düşüncenin olası faydaları hakkında dengesiz (nevrotik) olmaya çalışın.” Olumsuz düşüncenin olası faydalardan bir tanesi hayal kırıklığından, umutsuz davranışlardan, başarısızlıktan, risklerden ve rahasızlıktan kaçınmaktır. Endişelenmenin olası faydası hazırlıklı olmayı, sürprizlerden kaçınmayı ve kendini motive etmeyi içerir. Bazen, hastalardan gözlerini kapatmalarını ve seçeneklerle yüzleşiklerini hayal etmelerini (örn. sağlık kulübüne gitmeye karşı TV seyretmek) ve yollarına çıkan tüm nedenleri ve duyguları düşünmeleri istenir.

Diger bir sorun, olumsuz düşüncenin veya davranışın bazı yararlarının hemen ve belirgin olarak ortaya çıkmasıdır, kısa süreli olmakla birlikte, bu nedenle oldukça pekiştirici bir etki sağlamasıdır. Örneğin, sigara içmek, içki içmek, aşırı yemek ve pasif davranışlar, yüksek yoğunlukta ve kısa zamanda rahatlatıcı faydalalar sağlar. Bu nedenle hastaların, bu düşünce ve davranışların uzun-dönemli olumsuz sonuçlarını incelemeleri gerekmektedir. Değişimin bedelleri hemen ödenirken, kazançları “ileri dönüktür”-yatırım yapma benzetmesini kullanmak faydalı olabilir- değişimin getirişi zaman içerisinde birikmiş bir şekilde ortaya çıkar (bak. Leahy, 2001a).

Diğer Yöntemlere Çapraz-Başvuru

İlgili yöntemler, otomatik düşünceleri aşağı çıkartmayı, derine inme düşünceye dönük rol-yapma ve düşünceler üzerinde tahminler yapmayı içerir. Hayalinde canlandırma yöntemleri, olumlu düşünce veya davranış uygulamaya kalkışmamanın nedenlerini ortaya çıkarmada yardımcı olabilir.

Form

Form 2.2 (Bedel-kazanç analizi, s. 54)

YÖNTEM: KANITLARI İNCELEME

Tanımlama

Terapist kanıtları inceleme yöntemini tanımlarken, “terimlerinizi tanımladıktan ve düşüncenizden ne gibi sonuçlar çıkarılabileceğini içerecek şekilde, düşüncelerinizi nasıl inceleyeceğinizi belirledikten sonra, olumsuz düşüncelerinizi hem doğrulayan, hem de onlara karşı olan kanıtları incelemelisiniz. Gelin şimdi ‘Ben başarısızım’ olumsuz düşüncesini ele alalım. Başarsızlığı ‘hedeflere ulaşamamak’ olarak tanımladınız ve başarıyı ‘hedeflere ulaşmak’ olarak tanımladınız. Sayfanın ortasından aşağıya bir çizgi çekerek, inancınızla uyuşan tüm kanıtları soldaki sütuna ve inancınızla çelişen tüm kanıtları da sağdaki sütuna listeleyin [Şekil 2.4 bir örnek vermektedir].

“Düşüncenizin doğruluğunu destekleyen ve yanlışlığını ortaya koyan maddelerin sayılmasına ek olarak, bunları psikolojik olarak tartmak önemlidir - yani, bu kanıt şu ya da bu yönde sizi ne kadar iktina ediyor? Kanıtları tartarken, herhangi bir inancı destekleyecek bir kanıtın hemen her zaman bulunabileceği dikkatinizi çekecektir; önemli olan şey hesap defterinizin her iki yanındaki tüm kanıtları incelemektir.

Bir inancı incelerken, inancı olgularla ilgili bir önerme biçiminde ortaya koymak çok önemlidir - yani, gerçek olduğuna inandığınız şeye ilişkin bir önerme şeklinde. Sadece duygulara dayanan önermelerden ka-

Destekleyen kanıtlar	Karşı olan kanıtlar
Tom benden hoşlanmıyor	Pek çok arkadaşım benden hoşlanıyor
Son iş raporunda çok az başarılı oldum	Dürüst ve doğruyum
Carol benden daha fazla para kazanıyor	Ortalamanın üzerinde kazanıyorum
	Üniversiteden mezun oldum
	Üniversiteden beri bir işte çalışıyorum
	Hep kendi ayaklarım üzerinde durabildim
Destekleyen (%): % 20	Karşı (%): % 80
Fark= % Karşı -% destekleyen = % 60	

ŞEKİL 2.4. "Ben başarısızım" inancının incelenmesi.

çin in - 'üzgün, depresif, kızgın hissediyorum, vb.' gibi- çünkü bunlar inceleyebileceğimiz düşünce veya inançlar değildirler. Üzgün olduğunuzu söylediğinizde, üzgün olmadığını tartışmanın bir anlamı yoktur. Benzer şekilde, "Yaşam korkunç değil mi?" veya 'Bunun olduğuna inanamıyorum' gibi sadece lâftan ibaret sözleri incelemekten kaçınırız. Tekrar edelim, bunlar incelenebilir düşünceler değildir. Bunları önermeler haline getirerek yeniden ifade edebilirsiniz, örneğin 'Yaşam korkunç' veya "Bunun oluyor olması korkunç" gibi, böylece, bu düşüncenin doğruluğuna karşı olan veya doğruluğunu destekleyen kanıtlar toplayabiliriz.

"Herkesce doğru oldukları için anlamsız olup olmadıklarını üzere incelediğiniz önermeleri inceleyin: Örneğin, 'Panik atağı geçирme olasılığım var' demek anlamsızdır, çünkü bu herkes için doğrudur. Endişe ettiğiniz şey -ve bizim olgularla inceleyebileceğimiz şey- cümlede içeren inançlardır; örneğin, 'muhtemelen panik nöbeti geçireceğim' veya 'Panik nöbeti geçirirsem çok korkunç olur' gibi. Son olarak, 'Ya öyle olursa' gibi ifadeler için kanıt toplayamayız, çünkü bunlar gerçeklik ile ilgili açık ifadeler değildirler. Sonuç olarak, 'ya öyle olursa' şeklindeki ifadelerinizi önermeler şekline dönüştürmeniz gerekmektedir. Örneğin, 'Panik nöbeti geçirirsem ne olur' ifadesi 'Panik nöbeti geçireceğim' ifadesine veya 'Panik nöbeti geçirmek korkunç olurdu' ifadesine dönüşebilir."

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Düşüncenize karşı olan veya düşüncenizi destekleyen kanıtları tartın. Bunlar 50/50? 60/40? 40/60 mıdır? Yarardan bedeli çıkartırsınız sonuç ne olurdu? Buna ek olarak, bir alternatif, daha olumlu bir düşünceyi ele alabilirsiniz. Benzer bedel-kazanç analizini yapın ve sonucu karşılaşırın."

Örnek

TERAPİST: "Kaybetmiş biri" olduğunuzu söylediğiniz, çünkü siz ve Roger boşandınız. Şu anda kaybeden olmanın ne olduğunu tanımladık, hiçbir şey başaramayan kişi.

HASTA: Doğru. Bu gerçekten aşırı görünüyor.

TERAPİST: Tamam. Bazı şeyleri başarmış olduğunuz düşüncesinin karşısında olan veya doğrulayan kanıtlara bakalım. Sayfanın ortasından aşağı bir çizgi çekiniz. Yukarıya “Bazı hedeflerime ulaştım” yazmanızı rica ediyorum.

HASTA: (Çizгиyi çeker ve ifadeyi yazar.)

TERAPİST: Bazı hedeflerinize ulaştığınızı destekleyen kanıt nedir?

HASTA: Üniversiteden mezun oldum, oğlumu büyütülmüş, büroda çalıştım, bazı arkadaşlarım var ve spor yapıyorum. Ben iyi bir insanım. Güvenilirim ve arkadaşlarımıza özen gösteririm.

TERAPİST: Tamam. Gelin hepsini yazalım. Şimdi, sol taraftaki sütuna bazı hedeflerinize ulaştığınız düşüncesine karşı olan kanıtları yazalım.

HASTA: Peki, belki biraz gerçek dışı ama boşandığımı yazmam gerekiyordu.

TERAPİST: Tamam. Şimdi, bazı hedeflerinize ulaştığınız düşüncesini destekleyen ve ona karşı olan kanıtlara bakarsanız, bunlara nasıl bir ağırlık verirdiniz? 50/50? Herhangi başka bir oran?

HASTA: Olumlu tarafın lehine olarak % 95 derdim.

TERAPİST: O halde, bazı hedeflerinize ulaştığınıza ne kadar inanıyorsunuz?

HASTA: % 100.

TERAPİST: Ve boşandığınız için başarısız birisi olduğunuza ne kadar inanıyorsunuz?

HASTA: Belki başarısız birisi değilim, ama evliliğim yıkıldı, % 10 verirdim.

Ev Ödevi

Form 2.3'ü kullanarak (bölgün sonundaki), hastadan her gün olumsuz düşüncelerini yazması (ya da görüşmede tanımladığı olumsuz düşünceleri) ve olumsuz düşünceleri destekleyen ve onlara karşı olan kanıtların göreceli olarak ağırlıklarını belirlemesi istenir. Ben, hastanın, olumlu düşüncelerin doğruluğunu da destekleyen ve karşı olan kanıtları göz önüne alması taraftarıyım, çünkü bunun hastanın ruhsal durumunu olumlu yönde etkileme olasılığı daha fazladır.

Olası Sorunlar

Olumsuz düşüncelerin diğer bilişsel sorgulamalarında olduğu gibi, hasta “Bunun saçma olduğunu biliyorum, fakat doğru olduğunu hissediyorum” diyebilir. Dikkat edildiği gibi, bu yanıt kategorisi duygusal akıl yürütme olarak adlandırılır ve çifte standart, bedel-kazanç analizi, görüş-karşı görüş, hayal ederek tümevarım, hayal ederek yeniden yapılandırma, korkulan fantaziler ve rol-oynama gibi çeşitli yöntemlerle anlaşılabilir. Diğer hastalar bu olumsuz düşünce değerlendirmelerini yanlış anlamak, dışlanmak, yargılanmak veya küçümsenmek olarak görebilirler. Terapist bu alıştırmanın amacını basitçe, kanıtları hastanın gözüyle, onun düşünceleri açısından incelemek olduğunu anlatabilir. Aslında, bazı olumsuz düşünceler doğrudur ve bu geçerlilik, düşüncenin duygusal etkisini besleyen altta yatan sayıtları incelemeye veya hastanın sorunlu bir biçimde yanıt verdiği dış gerçekliği değiştirme gücünü hastaya veren sorun çözme girişimlerine kolayca götürebilir.

Diger Yöntemlere Çapraz-Başvuru

İlgili yöntemler, otomatik düşünceleri ortaya çıkartıp tanımlama, bedel-kazanç analizi yapma, bilişsel çarpıtmaları sınıflandırma, terimleri tanımlama, çifte standart yöntemleri, sınırlı bilgi araştırmaları inceleme ve şemaları incelemeydi.

Form

Form 2.3 (Kantları inceleme s. 55).

YÖNTEM: KANITLARIN KALİTESİNİ İNCELEMEMEK

Tanımlama

Kanıtların kalitesini inceleme tekniğini tanımlarken terapist şöyle diyebilir: Şu ana dek olumsuz inancınızı - kendinizi yargıladığınız ve cezalandırdığınız inancı- destekleyen veya karşı olan kanıtları listelediniz. Şu anda, zaten bu inanç olmadan daha iyi olabileceğinizi anlamış olabilirsiniz ya da inancınızı destekleyen kanıtları incelerken, olumsuz düşüncenizi sürdürmenize yol açan pek çok nedeninizi olduğunu fark etmiş de olabilirsiniz. O zaman kendinize sorabileceğiniz soru “Bu kanıt ne kadar iyi?”dir. Daha doğrudan temimlerle söylemek gerekirse, diğer insanları olumsuz düşüncenize ikna edebilir miyiniz? Bir jüri sizin kanıtlarınızı geçerli olarak kabul eder miydi? Örneğin, ‘Ben başarısızım’ olumsuz inancınızı ele alalım. İnançınızı desteklemek için aşağıdaki kanıtları öne sürebilirsiniz.

- ‘Başarısız biri gibi hissediyorum.’
- ‘Dan onun kadar iyi olmadığını düşünüyorum.’
- ‘Sınavda iyi yapamadım.’
- ‘Tenisteki oyunu kaybettim.’

“Düşünün ki, bu maddeleri kendinize karşı açığınız davanın kanıtları olarak jüriye sunuyorsunuz. Jüriye ‘Ben başarısız biri gibi hissediyorum, dolayısıyla bu benim başarısız olduğumu kanıtlar’ diyorsunuz. Jüri duyguları, birisinin değerinin kanıtı olarak kabul eder mi? Hayır.

“Veya, jüriye, ‘Ben bir başarısızım, çünkü Dan o kadar iyi olmadığını düşünüyorum’ söylemeye ne demeli. Jüri, Dan’ın sizin hakkınızdaki söyletimini kanıt olarak kabul eder mi? Yine hayır. Sınavda iyi yapmadığınıza dikkat çekerseniz, jüri sizin başarısız bir kişi olduğunuz sonucuna varır mı? Yine kesinlikle hayır. Duygularınız, onaylanma ihtiyacınız veya kötü sınav sonuçlarınız bir insan olarak başarısız olduğunuzu gösteren kanıtlar olarak kabul edilmezler.

“Burada önemli olan nokta, sizin kanıt olarak duygusal, kişisel, tartışılabılır olan ve ilgisiz bilgileri kullaştığınızdır. Sadece elinizde, olumsuz inancınızı destekleyecek pek çok bilginizin var olması, kanıtların sonuca ulaştırıcı veya ilgili olduğunu göstermez. Örneğin, duygusal akıl yürütmemi kullanıp, bir olayı kişiselleştirip, aşırı genellemeler yaptığınız, mükemmel yeteti standartları kullandığınız, olumlu taraflarınızı hiçe saydığınıza, filtreleyerek olumsuz taraflarınızı seçtiğiniz, zihin okuduğunuz (kehanetlerde bulunduğu), gelecek hakkında sonuçlara atlığınız, kendinizi değerlendirirken konu ile ilgisiz materyale başvurduğunuz veya mantıksız sonuçlara ulaşığınız için siz başarısız olduğunuz sonucuna varıyor olabilirsiniz.”

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“İnançınızı çürüten veya destekleyen kanıtlar ne kadar sağlamdır? Diğer insanların kanıtlarınızı ikna edici bulabileceğini düşünüyor musunuz? Gerçek dışı bulabileceklerini? Aşırı bulabileceklerini? Diğer insanlar sizin ifadenizin doğru olduğuna jüriyi ikna edebileceğinizi düşünürler mi? Veya bunun çok aşırı olduğunu düşünürler mi? Neden? Düşünce biçiminizdeki bazı hatalar nelerdir?

Örnek

TERAPİST: Çekici olmadığını kantılayan şey sizin çirkin olduğunuzu hissetmeniz ve Roger'in sizden ayrılması olduğunu söylediniz.

HASTA: Sadece çekici hissetmiyorum.

TERAPİST: Doğru. Ayrıca magazin dergisindeki kadınların sizden daha çekici olduklarını söylediiniz.

HASTA: Evet. Mükemmel görünüyorlar.

TERAPİST: "Ben çirkinim" düşüncesi ile ilgili kanıtlarınızın kalitesi (niteliği) hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir jüriyi, birisinin, çirkin hissettiği için çirkin olduğuna ikna edebileceğinizi düşünüyor musunuz?

HASTA: Hayır. Sanırım diğer türde bazı bilgilere gereksinim duyarlar.

TERAPİST: Demek istiyorsunuz ki, bazı bağımsız tipte bilgi, sizin hissettiğinizden farklı şeyler, öyle mi?

HASTA: Evet, o kişi hakkında diğer insanların ne düşündükleri gibi.

TERAPİST: Sizin çekici olduğunuzu düşünen bazı erkekler var mı?

HASTA: Şey, beni çekici bulmuş olan bazı erkekler oldu. Ama onlarla ilgilenmiyorum.

TERAPİST: Çekici olmadığını kanıt olarak, Roger'in sizden ayrılmış olduğu gerçeğini ortaya koyuyorsunuz. Ayrılma nedenleriniz nelerdi?

HASTA: Birlikte olamıyorduk. O hiç kimseye bağlanamıyor ve yalan söylüyor.

TERAPİST: Öyleyse, siz onun kusurlarını kişiselleştirdiniz ve çekici olmadığını sonucuna vardınız, öyle mi?

HASTA: Bu doğru.

TERAPİST: Merak ediyorum, acaba biz olumsuz inancınızı desteklemek üzere kullandığınız kanıtlara bir göz atabilir ve bu kanıtların konuya ilgisini veya ikna ediciliğini veya sözü edilen çarpıtmalar içerisinde olup olmadığını görebilir miyiz (örnek olarak Şekil 2.5'e bakınız).

Ev Ödevi

Hasta, hafta boyunca birkaç düşünceyi, her bir olumsuz düşünceyi ve onun doğruluğunu veya yanlışlığını destekleyen kanıtları tanımlayarak kaydedebilir. Veya hasta bir önceki görüşmenin ev ödevini veya olumsuz düşüncelerinin kanıtlarını listelediği notlarını tekrar gözden geçirebilir. Ödev, olası sorunları kanıtlarıyla birlikte, onları bilişsel çarpıtma, yanlışlık ya da mantıksız akıl yürütümleri olup olmadıklarına odaklanarak incelemektir. Terapist: "Olumsuz düşüncenizin lehine olan kanıtları listeledikten sonra, geri dönün ve kanıtların kalitesini incelemek için hazırlanmış olan formu kullanın [bölmün sonundaki Form 2.4]. Şimdi kendinize kanıtlarınızda herhangi bir çarpıtma olup olmadığını sorun. Hatta her bir kanıt parçasının kalitesini A,B,C,D veya E şeklinde derecelendirebilirsınız. Kanıtların kalitesini olumsuz düşüncelerinizin geçerliliği açısından da derecelendirebilirsiniz.

Olası Sorunlar

Pek çok hasta duygularına gerçek kanıtlarmış gibi sarılır. "Gerçeğe uygun olmadığını bildiğim halde bunun doğru olduğunu hissediyorum. Kanıtların bu görüşü desteklemediğini biliyorum". Bu tip bir yanıt için birkaç soru ortaya atılabilir. İlk olarak, terapist bu kitapta ileride tarif edilen, görüş-karşı görüş tekniğini

Otomatik düşünce : "Ben bir başarısızım"

Kanıt	Kalitestyle veya ilişkili olası sorunlar
Başarısız birisi gibi hissediyorum,	Benim duygularım herhangi bir şeyi ispatlayamaz (duygusal çıkarmı)
Dan onun kadar iyi olmadığını düşünüyorum.	Dan'ın ne düşündüğü onun görüşüdür. Dan'ın düşüncesinin benim bir başarısız olduğum sonucuna varmama neden olmasının bir anlamı yoktur. (olayı kişiselleştirme)
Sınavda iyi yapamadım,	Bir performansı kötü sonuçlandırmak bir insanı başarısız kişi yapmaz. Birkaç sınavda iyiydim, fakat bu da benim bir dahi olduğumu göstermez. (mükemmeliyetçi standartları kullanma, aşırı genellemeye, olumlulukları gözardı etme).
Teniste oyunu kaybettim	Teniste oyun kaybetmek tenis oyununun bir parçası. Bu benim bir başarısız olduğumu göstermez. Herkes spor oyunlarında bir noktada kaybeder, dünya şampiyonları bile oyun kaybeder (olumlulukları göz ardı etmek, mükemmel yetçi standartları kullanmak, mantiksız yargilar yürütmek)

Şekil 2.5. Kanıtların Kalitesini İncelemek.

kullanıma geçirebilir. İkinci olarak, terapist bu duyguların, kanıt olmamakla birlikte önemli olduğunu ve duygularla gerçekleri birbirinden ayırmamız gerektigine işaret eder. Üçüncü olarak, terapist, inancın geçerliliğini veya geçersizliğini hissetmenin, zihinsel veya bilişsel bilgi düzeyinden gelen, deneyimden farklı olduğunu açıklayabilir. Hastalar belirli bir inancın tamamen yanlış olduğunu gerçekten hissettiğlerinde, uyumsuz inançları daha da değişecektir. Dahası, terapist eski alışkanlık haline gelmiş inançların tamamen doğru olmadığını inanmanın gerçekleri ve düşünüş biçimlerinin mantığını birkaç kez inceledikten bir süre sonra olabileceğini belirtmelidir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Belirtildiği gibi, görüş-karşı görüş yöntemini, çifte standart yöntemini, rol yapma, derine inme ve bilişsel çarpıtma çıkarılan sonuçları ve mantığı inceleme yöntemlerini kullanmak faydalıdır.

Form

Form 2.4 (Kanıtların kalitesini inceleme s. 56).

YÖNTEM: SAVUNMA AVUKATI

Tanımlama

Bu savunma avukatı teknigini tanımlarken, terapist şöyle diyebilir: Düşüncelerinizi sorgularken, savcının (sizin otomatik düşünceleriniz tarafından oynanan), siz birkaç gündür, tembel bir başarısız, yeteneksiz, genelde suçlu bir insan olarak etiketleyerek saldırdığı bir mahkemeye getirildiğinizi hayal edebilirsiniz. Şim-

di size (sanık), size karşı kullanılan tanıkların ve kanıtların güvenilirliğini ve savcının davasının mantığını çürütmeye rolü oynayan savunma avukatı görevi veriliyor. Sıkıntı ile geçen birkaç kovuşturma gününden sonra, savunmanın kalkıp da sadece ‘Benim müvekkilim suçsuzdur’ demesini ve sonra yerine oturup davyanın geri kalanında dinlenmesini beklemeyiniz. Kendi kanıtlarınızı ve kendi lehinize tanıklarınızı sunduğunuz güçlü bir savunma beklersiniz. Bir avukat olarak, müvekkilinizin (yani kendinizin) suçsuzluğuna inanmak zorunda değilsiniz. Sadece işinizi ciddi bir biçimde yapmak zorundasınız.” (Bu analogi için Freeman ve ark., 1990'a; Reinecke, Dattilio & Freeman, 1996'ya bakınız)

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Görevi kendinizi savunmak olan sizin, kendi avukatınızı oynamayı deneseydiniz, kendinizi savunmak için neler söylerdiniz? Kendinizi savunurken mümkün olan en iyi avukat olmaya çalışınız.”

Örnek

TERAPİST: Yetişkinlik yaşamınızın çoğunda kendinizi, başarısız degersiz ve tembel bir kişi olarak adlandırarak yargılıyorsunuz. Şimdi sizin, “Tom'un avukatı” olarak işe alındığınızı ve Tom'u bu karalayan saldırılara karşı koruduğunuza hayal etmenizi istiyorum. Şimdi sizin Tom'un suçsuzluğuna inanıyor olmanız veya hatta Tom'dan hoşlanmanız bile gerekli değil. Tom'u savunurken sizden yeterlekli bir avukat olmanızı istiyorum. Ben savcı kısmını oynayacağım ve size Tom'un ne kadar kötü olduğunu söyleyeceğim. Siz ise Tom'u savunuyorsunuz.

HASTA: Tamam.

TERAPİST: Tom, hiçbir zaman hiçbir şey başaramamış tembel bir zavallıdır.

HASTA: Bu doğru değil. Üniversiteden mezun olmuştur. İyi bir işi vardır ve ailesini geçindirmektedir ve patronu işini iyi yaptığına düşünmektedir.

TERAPİST: Fakat, Tom bana göre tam olarak kaybeden bir zavallı gibi hissediyor.

HASTA: Duygular mahkemedede kanıt olarak kabul edilemezler. Eldeki bu gerçek, onun bir zavallı olduğunu desteklemez.

TERAPİST: İyi ama, mükemmel değildir, öyleyse bir zavallıdır.

HASTA: Bu doğru olsaydı, o zaman herkesin bir zavallı olması gerekiirdi.

Bu savunma avukatı alıştırmasının yararı, pek çok insanın, kendisini savunmaktan ziyade bir başkasını savunduguunu daha kolaylıkla hayal edebilmesidir. “Profesyonel bir avukat” rolü üstlenerek, hastalar kendilerini, ispat yolu arayan, kantları sorgulayan, savcıyla mücadele eden - yani bir avukattan bekleyebileceğimiz her şeyi yapan- bir role yerleşiyorlar.

Ev Ödevi

Terapist hastaya, bölümün sonundaki Form 2.5'i kullanmasını önerir, destekleyen ve göz önüne alan aşağıdaki soruları yönelterek kendi savunma avukatı rolünü oynaması talimatını verir.

“Savunma avukatı rolünde kendinize aşağıdaki yasal soruları sorarak karşı çıkabilirsiniz:

Sanık hangi kuralı çiğnemiştir?

Sanık hangi suçla yargılanmaktadır?

Jüri ikna olabilir mi?

Sanığın davranışının başka açıklamaları var mıdır?

Sanık kötü niyetli mi davranışmıştır?

Sanık makul bir insanın davranışlığı gibi mi davranışmıştır?

Bir başkası da suçluya veya suça iştirak etmiş midir?

Savcının ispatlayabileceği şeyler göz önüne alındığında, buradan sanığın korkunç bir eylemden suçlu olduğu sonucuna varılabilir mi? Bu kuralları herkese uygulayabilir miyiz?

Olası Sorunlar

Olumsuz düşünceleri etkin olarak sorgulayan pek çok yöntem gibi, hastalar bu alıştırmayı da kendilerini iyi hissetmelerine dönük safça bir girişim olarak görebilirler. Bazı durumlarda, hastalar kendilerini eleştirmeyi hak ettiklerine ve kendilerini savunmamaları gerektiğine, çünkü gerçekten diğerlerinden daha aşağı olduklarına inanabilirler. Bu sabote eden düşünceler ortaya çıkartılmalıdır: "Kendi savunma avukatınız rolünü oynama konsunda herhangi bir sorunuz olup olmadığını söyleyebilir misiniz?" Bazı hastalar, tümüyle olumlu tarafa inanmadıkları sürece olumsuz duygulara karşı savlar ortaya koyamayacaklarına inanırlar. Terapist, iyi bir avukatın rolünün, jürinin tüm bakış açılarını göz önüne alabilmesi için her iki tarafta da yer almaktan olduğunu belirtmelidir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilgili yöntemler, kanıtları incelemeyi, görüş - karşı görüş tekniğini, mantıksal çıkarımları değerlendirmeyi, rol yapmayı ve bilişsel çarpıklıkları sınıflandırmayı içerir.

Form

Form 2.5. (Kendi Savunma Avukatınız Rolünü Oynamak. s. 57).

YÖNTEM: DÜŞUNCENİN HER İKİ TARAFINI DA OYNAMAK

Tanımlama

Olumsuz düşünceleri değiştirmek için, hasta ve terapist düşüncenin her iki tarafına da gecebilirler. Örneğin, başlangıçta, hasta olumsuz tarafı alırken terapist olumlu, yani akılcı tarafı alabilir. Bu tarafların rolünü oynadıktan sonra, tarafları değiştirebilirler ve terapist olumsuz düşünce tarafını ve hasta da olumlu düşünce tarafını destekleyebilir. Bu rol değişiminin bir yararı, terapist tarafından temsil edildiği biçimde, hastanın oldukça faydalı bazı sorgulama tiplerini gözlemleyebilmesi ve terapistin, hasta açısından, hangi akılcı yanıtın daha işe yaradığını ve hangi otomatik düşüncelerin hasta için güç olduğunu belirleyebilmesidir. Bu rol değişimi birkaç tur boyunca devam edebilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

"Gelin sizin olumsuz düşüncenizi ele alalım ve rol oyunu yapalım. Olumlu düşünceler rolünde sizi oynamacağım; yani, olumlu ve akılcı biçimde yanıtlayacağım. Siz de olumsuz düşüncelerin rolünü oynayacaksınız; olumsuz düşüncelerinizin gerçekten doğru olduğuna beni ikna etmeye çalışacaksınız."

Örnek

TERAPİST: Gelin rol oyunu yapalım. Siz başarısız biri olarak gören olumsuz tarafınızın rolünü oynayabilirsiniz ve ben de sizi akılcı ve olumlu olan biçimde oynarım.

HASTA: [olumsuz] Sen ve Jane ayrıldınız, bu nedenle sen başarısız birisin.

TERAPİST: [olumlu] Peki, ama bu, ya hep-ya da hiç tarzı düşünme biçimimi. Benimle ilgili her şeyin başarısız olduğunu mu söylüyorsun?

HASTA: [olumsuz] Hayır, ama başaramadın.

TERAPİST: [olumlu] Yani, benim davranışlarından biri işe yaramadı mı demek istiyorsun?

HASTA: [olumsuz] Hayır, bir kişi olarak başarısız olduğunu söylüyorum.

TERAPİST: [olumlu] Bir kişi olarak başarısız olmak ne anlama geliyor emin değilim. Beni eylemlerimde “başarısız bir kişi” olarak nasıl gözlemleyebiliriz.

HASTA: [olumsuz] İlişkiyi nasıl berbat ettiğine bakabiliyoruz.

TERAPİST: [olumlu] Yani, benim bazı davranışlarımı bakarak demek istiyorsun?

HASTA: [olumsuz] Evet, öyle.

TERAPİST: [olumlu] Hangi belirli davranışları örnek olarak verebilirsin?

HASTA: [olumsuz] Bakalım, ona karşı yargılayıcıydın.

TERAPİST: [olumlu] Bu davranışın işe yaramadığını mı düşünüyorsun? Bazı davranışlarım olumlu veya yüksüz müydü?

HASTA: [olumsuz] Bazı olumlu olan şeyler yaptın. Ona karşı cömert oldun. Ona hediyeler getirdin, onun için akşam yemeği yaptın.

TERAPİST: [olumlu] Bazı davranışlarım olumlu, bazı davranışlarım ise olumsuzdu öyle mi? Bazı olumlu şeyler de yaptıysam bir insan olarak başarısız nasıl olabilirim?

HASTA: [olumsuz] Sanırım seninle ilgili olumsuz ve olumlu şeyler var.

TERAPİST: [olumlu] Yani herhangi diğer bir insan gibi mi demek istiyorsun?

HASTA: [olumsuz] Sanırım öyle.

Hasta ve terapist bu rol oyununu gerçekleştirdikten sonra, terapist hastaya hangi otomatik düşünceye karşı hangi akılçılık yanıtın işe yaramadığını sordu. Yukarıdaki örnekte, hasta, kız arkadaşına karşı yargılayıcı olduğunu kabullenirken zor anlar yaşadığını belirtti. Hiçbir zaman yargılayıcı olmaması ve hiç hata yapmaması gerektiğine inanıyordu. Bu değişim-tokuş, onu, mükemmeliyetçiliğini ve kendini yargılayıcılığını incelemeye ve “hatalarından ders alabilir ve onları düzeltmeye çalışabilirim” şeklindeki alternatif düşünmeye yöneltti.

Ev Ödevi

Form 2.6’yı kullanarak (bölümün sonundaki), terapist, hastaya, onun olumsuz düşüncelerine cevap olarak olumlu veya akılçılık tartışmalarla cevaplar yazmasını ve bu akılçılık düşüncelere de bir seri olumsuz yanıt yazmasını isteyebilir. Buna ek olarak, hastadan, hangi otomatik düşüncelerinin hâlâ ele alınmasının zor geldiğini ve hangi akılçılık yanıtın buna pek faydalı olmadığını belirtmesi istenir. Bir sonraki görüşmede bunlar, “Her zaman mükemmel olmalıyım” veya “Hiçbir zaman hata yapmamalıymım” gibi alatta yatan inanışlar açısından incelenir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar olumsuz düşüncelerle görüş birliği içindedirler ve inançlarına karşı çıkarken zor anlar yaşayabilirler. Bunlara verilecek yönerge, terapistin ya da bir arkadaşın yapabileceği tarzda karşı kanıtlar

getirmeleri şeklinde olmalıdır; örneğin: "Şu anda herhangi bir şeye inanmak zorunda değilsiniz, biz sadece farklı düşünce biçimleri hakkında bir fikir edinmeye çalışıyoruz" gibi. Benzer şekilde hastalar terapist tarafından sunulan olumsuz düşüncelerden farklı olan olumsuz düşünceleri olduğunu söyleyebilirler. Terapist de şöyle yanıtlayabilir: "Bu düşüncelere şu anda sahip olmayı bilirsiniz, fakat o düşüncelere sahip olsaydınız onların üstesinden nasıl geldığınızı görmek isterdim."

Rol yapma ile ilgili diğer bir sorun de bazı hastaların, terapistin kendileri ile alay ettiğini, eğlendiğini düşünürebilmeleridir. Terapist söyle yanıtlayabilir: "Sizinle eğlenmeye çalışmıyorum. Yapabilirsem sizin yeni düşünce veya hissetme yolları bulmanıza yardımcı olmak istiyorum. Bazen rol yapma sıkıcı olabilir, bu şekilde hissedığınız zaman, hemen bana söyleyebilirsiniz ve durabilir ve yapılacak diğer şeyleri ele alabiliriz.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilgili yöntemler bilişsel çarpıtmaları sınıflandırmayı, yarar ve zarar incelemesini, kanıtları incelemeyi, anlam yükleme yöntemini, çifte-standart yöntemini ve görüş-karşı görüş yöntemini içerir.

Form

Form 2.6 (Düşüncenin Her İki Yanını Oynama; s. 58)

YÖNTEM: KİŞİLER İLE DAVRANIŞLARI BİR BİRİNDEN AYIRT ETMEK

Tanımlama

Yayın düşünme biçimini hatalarından biri de tek bir davranışının kişinin tümüne eşitlemektir. Buna göre, bir davranışım başarısızlığa uğrarsa, o zaman ben tamamen başarısızımdır. Bu yöntem hastaların, hataları veya yanlışları izole etmelerine ve kendileri ilgili genel değerlendirmelerden ayrı tutmalarına yardımcı olur. Buna ek olarak, bu yöntem hastanın, belirli bir türdeki bilişsel çarpıtmayı değiştirebilmesini kolaylaştırır: Etiketleme, kişiselleştirme, ya hep ya da hiç düşünme biçimini ve aşırı genelleştirme.

Yönetilecek Soru/Müdahale

"Davranış ve kişinin tümünü birbirinden ayırt etmek önemlidir. Bazen, 'Ben başarısızım' diyebiliriz, fakat, gerçek daha çok 'O testi iyi yapamadım' a veya 'Kovuldum'a yakındır. Gelin şimdi sizin kendinizi eleştirdiğiniz bazı düşüncelerinize bir bakalım. Düşünmeniz gereken şey bu genel terimlerle kendinizi mı tanımlıyorsunuz yoksa belirli bazı davranışlarınızla ilgili terimlerdir, bunu konuşmalıyız.

Örnek

TERAPİST: Sınavdan sonra, başarısız biri olduğunuzu düşündüğünüzü söylediğiniz. Merak ediyorum, aca- ba biz bazı soruları yapamamak ile bir insan olarak başarısız olmayı birbirinden ayırt edebilir miyiz.

HASTA: Fakat kendimi başarısız biri gibi hissediyorum.

TERAPİST: Peki, ama bu duygusal bir çıkarım, öyle değil mi? Siz duygularınızın, kişi olarak başarısız olduğunuzla ilişkin bir kanıt olduğunu mu söylüyorsunuz?

HASTA: Biliyorum bu akılçıl değil.

TERAPİST: Tamam. Fakat gelin şu “Ben başarısızım” düşüncesine bir bakalım. Hayatınızda iyi yaptığıınız bazı şeyler var mı?

HASTA: Pek çok kurs aldım ve onların hepsinden geçtim. Arkadaşlarım var. Bir erkek arkadaşım var.

TERAPİST: Tamam, o halde bunlar bazı başarılı davranışlardır. Bu sınavda bile, 40 tane soru yok muydu? Onlardan bazılarını doğru yaptığınızı düşünüyor musunuz?

HASTA: Olasılıkla çoğunu. Fakat 5 tanesinde gerçekten saçmaladım.

TERAPİST:Çoğuunu iyi yaptınız fakat pek azını yapamadınız demek daha adil olur muydu?

HASTA: Evet, bu daha doğru.

TERAPİST: Öyleyse bu değerlendirme testteki birkaç soruyu yapmadığınız için bir kişi olarak başarısız olduğunuzu düşünmenizin tutarlı olduğu anlamına mı geliyor, yoksa bazı hatalar yaptığınız anlamına mı?

HASTA: Bazı hatalar yaptığım anlamına geliyor.

Ev Ödevi

Ev ödevi, çok genel etiketler ile belirli davranışları birbirinden ayırma üzerine odaklanmıştır. Hastalar, olumsuz kişisel etiketlerini-örneğin “ben bir hiçim”, “başarısızım”, “degersizim”- üzerine listeledikleri Form 2.7’yi (bölmün sonundaki) kullanmak ve sonra da ilgili olumlu ve olumsuz davranışlarını listelemek için cesaretlendirilirler. Ayrıca, hastaların, gelecekte olabileceğini tahmin ettikleri olumlu ve olumsuz davranışlarını da listelemeleri -dolayısıyla onların aşırı genel etiketlemeyi sorgulamalarına yardımçı olarak- ve kanıtlara baktıktan sonra vardıkları sonucu açık ve net bir şekilde dile getirmeleri istenir.

Olası Sorunlar

Bazı bireyler, kendilerinin veya başkalarının pek çok davranışlarına ahlâki yargılardan yapıştırma eğilimindedirler. Onlar bu yargılardan vicdanlı, dürüst ve ahlâklı olduğunu düşünübilirler. Bu örüntüyü “ahlâki direnç” olarak adlandırdım ve bu düşünce tarzını sorgulama yolu olarak birkaç soru tipi belirledim (Leahy, 2001b). Örneğin, hasta “Şimdi, bu kötü şeyi yaptığım, o zaman bu benim kötü olduğum anlamına gelir” derse, biz ona bu kuralın herkese uygulanabilirip uygulanamayacağını sorarız -yani, herhangi kötü bir şey yapan herkesin kötü birisi olup olmadığını. Bu kuralın insanın saygınlığını arttırap arttırmadığını sorarız. Bu, filozof Immanuel Kant tarafından ortaya atılmış bir sorudur.

Hastaların sergilediği diğer bir tipik sorun de, örneğin “kötü insanlar, kötü şeyler yaparlar” iddiasıyla sınıflandırma hatası yapmaktadır. Aslında, biz bütün insanların kötü şeyler yaptığını, iyi insanların iyi şeyler yaptığını, kötü insanların da iyi şeyler yaptığını söyleyerek tartışabiliriz. Son olarak, “iyi insan” veya “degersiz” gibi terimlerin özellikle bir anlam taşımadığını öne sürebiliriz. Biz, bu aşırı genel, anlam-yüklenmiş etiketleri, “Bu kişinin davranışlarıyla ilgili hangi tahminlerde bulunabilirim” gibi daha deneysel olarak temellendirilmiş düşünce örüntülerile değiştirebiliriz. Örneğin, patronunu “alçak” olarak etiketlemiş bir çalışan, onun her yaptığınn olumsuz olacağını varsayar. Buna karşın, bu aşırı genel etiketi, pratik, deneyssel olarak temellendirilmiş işe yarar bir etiketle değiştirerek, o kişi görebilecektir ki, onun “alçak” patronu aslında pek çok olumlu şey yapmaktadır, bu önemli bir kavrayıştır. Bundan sonra hastaya olumlu olanlardan nasıl yararlanabileceği ve olumsuzlardan nasıl sakınabileceği sorulur.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili diğer yöntemler, olumsuz düşünceleri kategorize etmeyi, derine inme yöntemi yarar ve zarar incelemesi ve kanıtları inceleme yöntemini içerir.

Form

Form 2.7 (Olumsuz Etiketleri Değerlendirme, s. 59).

YÖNTEM: DAVRANIŞIN ÇEŞİTLİ DURUMLARDAKİ DEĞİŞİMLERİNİN İNCELENMESİ

Tanımlama

Düşünce biçiminde sıkılıkla yapılan bir hata davranışın tek bir örneğine odaklanıp, sonra bunu kişinin bütününe genelleştirmektir. Günlük konuşma dilimizdeki pek çok yaygın betimleyici durumda gözlenen, eğilimlere, karakterlere, mizaçlara işaret etmektedir. Örneğin, “Onu 50 farklı durumda gözlemledim ve şimdiki durumda, yargılayıcı sözlerinin de işaret ettiği gibi, kendisi % 20 düşmancayıd,” demekten çok “O düşmancayıd” deriz. Dahası, “O düşmancayıd” dediğimizde, durum içerisindeki etmenlerden ziyade, davranışının niteliğini kişiye yükleriz. Durumsal etmenlere tekrar odaklanarak, onun bu davranışına neyin yol açtığını (veya onu neyin kıskırtağını), daha sonra ne olduğunu veya onun diğer kişilerle ilişkilerinin geçmişi gibi, onun davranışını bağlamı içerisinde anlayabiliriz. Dikkatimizi zamandaki tek bir belirli anın ötesine genişletmek, bizim, davranışın içinde meydana geldiği durum kadar, davranış değişimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu da görmemizi sağlar. Bu geniş açılı odaklanma, kişiyi tek boyutlu terimlerle etiketleme dirmeyi azaltır ve söz konusu davranış destekleyen veya zayıflatılan etmenleri -kıskırılma ya da potansiyel sonuçlar gibi- anlama olanağımızı artırır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Bir insanı etiketlediğimiz zaman çoğunlukla ya hep-ya da hiç biçiminde düşünürüz. Kendinizi “Başarisız” veya “aptal” (veya herhangi olumsuz bir niteleme) olarak etiketliyorsanız, büyük olasılıkla pek çok kanıtı göz ardı ediyorsunuzdur. Kendinize karşı (veya başkasına karşı) kullandığınız olumsuz bir etiketi düşünün. Gelin şimdi davranışınızın değişik durumlarda ne kadar değiştığını düşünelim. Davranışın değişik derecelerine bakın. Örneğin, kendinizi “tembel” olarak etiketlerseniz davranışınızı, ne kadar tembel olduğunuzu ilişkin değişik zamanlar için, % 0'dan % 100'e kadar derecelendirmeye çalışın. Daha az tembel olduğunuz zamanlar var mı? Enerjik olduğunuz bazı durumlar? Davranışınızdaki bu değişimlerin açıklaması ne olabilir? Bu, kendinizi sadece tek bir tembel terimiyle etiketlendirmeniz ile ne kadar ilgili, değil mi?

Örnek

TERAPİST: Spor yapmamanızın nedeninin “tembel” oluşunuz olmanızla ilgili olduğunu söylediiniz. Yüzde 100 tamamen hareketsiz durumu simgelerse, % 0'dan % 100'e ne kadar tembel olduğunuzu düşünüyorsunuz?

HASTA: Sanırım, spor söz konusu olduğunda, kendime % 95 verirdim.

TERAPİST: Spor yaptığınız zamanlar var mı?

HASTA: Evet, geçen hafta sağlık kulübüne gittim, fakat 2 haftadır gitmiyordum.

TERAPİST: Bu durumda sağlık kulübüne gittiğinizde ne kadar tembeldiniz?

HASTA: Sanırım % 0.

TERAPİST: Tamam. yönetici olarak tam zamanlı çalışıyorsunuz. Hangi saatte çalışmaya başlıyorsunuz, ve hangi saatte bitiriyorsunuz?

HASTA: Sabah 8'de işte oluyorum, akşam üzeri 6 gibi bitiriyorum ve sonra arabayla eve gidiyorum bu yaklaşık 1 saat sürüyor ve tabi bu araba yolculuğu sabahda bir saat sürüyor.

TERAPİST: Bu zaman çizelgesine uyduğunuz zaman ne kadar tembelsiniz?

HASTA: Hiç tembel değilim. Bütün gün çalışıyorum.

TERAPİST: Ve çocuklara yardım ediyorsunuz. Oğlunuza bezybol antrenmanlarına götürüyorsunuz. Bu- nu yaptığınız zaman ne kadar tembelsiniz?

HASTA: Hiç değilim.

TERAPİST: Öyleyse, tüm bu alanlarda tembel dejilseniz, o zaman spor yapmamanızın nedeninin tembel olmanız olduğunu söylemeniz ne anlama geliyor?

HASTA: Belki sadece yorgundum.

TERAPİST: Bu tembel olduğunuzu söylemekten ne kadar farklı?

HASTA: Böyle demek, kendini yargılama gibi olumsuz değil.

Ev Ödevi

Form 2.8'i kullanarak (bölümün sonundaki), hastalardan her gün kendilerine veya başkalarına uyguladıkları bir olumsuz etiketi yazmaları istenir. Bundan sonra, söz konusu davranışın veya niteliğin farklı zamanlarda veya farklı durumlarda nasıl değiştiğini incelemeleri gerekmektedir. Davranışlarının farklı durumlar da neden değiştığını ve bu değişimin kendilerini hep ya da hiç terimleri ile etiketlemeleri açısından ne anlama geldiğini incelemeleri istenir.

Olası Sorunlar

Bazı bireyler olumsuz etiketlerine sıkı sıkıya tutunurlar, çünkü kendilerini yargılamadan, hem gerçekçi hem de motive edici olduğunu düşünürler. Sık sık, kendilerine, ne kadar aptal ve aşağı olduklarını söylemeleri gerektiğine inanırlar böylece gevşemeyeceklerdir. Terapist, bu tip hastalardan, etiketleme ve eleştirmenin bedelini ve yararlarını incelemelerini ve olumlu davranışları için kendilerini ödüllendirmelerini artırmalarının değeri üzerinde düşünmelerini isteyebilir. Bazı hastalar, bu alıştırmanın kendilerini "yoldan çıkaracağın" inanırlar ve kendilerini o kadar kolay ödüllendirmezler. Hastaların davranışlarındaki farklılıklar, terapiste, hangi etmenin onları olumlu davranış yönünde cesaretlendirdiği hakkında bir fikir verir ve böylece bu davranışın sıklığı artırılabilir. Hastaların kendini ödüllendirmenin, 2 haftalık bir zaman dilimi süresince, avantajlarını ve dezavantajlarını anlamalarına yardımcı olmak ve herhangi bir olumsuz niteliğin artıp artmadığını görmek için davranışsal bir deney düzenlenebilir. Bu alıştırma özellikle eş ile ilgili olumsuz etiketleri kullanmanın, onu uyumlu olmaya motive edeceğini inanan çiftler için faydalı olmaktadır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili ek yöntemler bilişsel çarpıtmaları kategorize etmeyi, süreklilik yöntemini, çifte standart yöntemini, Derine İnme yöntemini, zarar-yarar analizini ve kanıtları inceleme yöntemini içerir.

Form

Form 2.8 (Farklılıklarını Araştırma s. 60).

YÖNTEM: OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRMEK İÇİN DAVRANIŞLARI KULLANMAK

Tanımlama

Birçok kez otomatik düşünce doğrudur ve hasta gerçekliği çarptırmıyor. Dolayısıyla düşünceleri sorulamak hastanın daha umutlu hissetmesine yardım etmeye yeterli olmayabilir. Bununla birlikte çarpılmış bir otomatik düşünce her şeyin daha umut dolu olmasını ve hastanın daha az umutsuz olmasını sağlayabilir. Çünkü dikkat sorun çözümlerinden birine veya sorunu kabullenmeye kayar ve hastaya, sosyal olmak, iletişim kurmak, işe ilgili veya herhangi bir beceriyi edinerek değişimi başlatmak için harekete geçme gücünü sağlar.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“Kendinize, ‘Olumsuz düşünce doğru ise, o zaman her şeyin daha iyi olması için ne yapabilirim? Becerilerimi artırmanın, sorunu çözmenin veya durumu değiştirmenin yolları nelerdir?’ diye sorun.”

Örnek

TERAPİST: İş görüşmeniz hakkında oldukça cesaretsiz görünüyorsunuz.

HASTA: Evet. Size sürekli kimsenin beni işe almak istemediğini söyleyip duruyorum. Görüşmeleri mahvediyorum.

TERAPİST: Tamam, o zaman, gelin benim sizinle görüşmeyi yapan kişiyi canlandırdığım ve sizin de kendinizi canlandırdığınız bir senaryoyu oynayalım. (Hasta ve terapist etkileşime girerler ve hastanın büyüğlenici bir tarzda davranışarak önceki işverenlerini suçladığı görülür.)

HASTA: Peki, nasıldım?

TERAPİST: Haklısınız. Görünüyor ki görüşmeyi mahvettiğiniz hakkında düşünceniz doğru.

HARİKA: Oh harika. Şimdi gerçekten umutsuzum.

TERAPİST: Hayır. Hiç değil. Aslında, bu çok iyi bir bilgi. Şimdi size görüşme becerilerini öğretme üzere odaklanmalıyız. Gelin, bu kişinin, birini işe alırken nelere dikkat ettiğini inceleyerek başlayalım.

HASTA: O halde, siz benim olumsuz düşüncelerimin doğru olduğunu mu söylüyorsunuz?

TERAPİST: Bu durum için, konuyu bu probleme daraltabileceğimizi bulmak harika bir durum. Daha iyi iş görüşmesi yapabilecek becerileri öğrenebilirisiniz.

Hasta ve terapist, görüşmede yapılması ve yapılmaması gerekenlerin bir listesini yaparak, iş görüşmesi becerilerini artırmak üzerinde çalışırlar ve rol yapma terapisini bir teybe kaydederek pratik yapırlar. Hasta bu görüşmeyi takiben bir iş teklifi almayı başardı.

Ev Ödevi

Terapist: “Bazen olumsuz düşüncelerimiz doğrudur. Bazen birisi bizi beğenmez veya bazı şeyler yürümez. Buna karşın bu gerçek arkasından daha olumlu başka bir dizi sorunun sorulmasına yol açar: ‘Bu sorunu

çözmek için ne yapabilirim?" veya 'Alternatiflerim nelerdir?' Bu formu [2.9, bölümün sonundaki] sizi rahatsız eden birkaç şeyin listesini yapmak için kullanın ve sonra sorunu kendiniz açısından daha iyi hale getirmek için neler yapabileceğinizi birkaç maddede listeleyin."

Olası Sorunlar

Bazı hastalar otomatik düşünceleri doğru ise gerçekten umutsuz olduklarına inanırlar. Bu nedenle, bilişsel terapinin, olumsuz düşünceleri incelediğimiz veya değerlendirdiğimiz bir çeşit gerçeklik testi veya gerçeklik terapisi olduğunu belirtmek çok önemlidir. Dolayısıyla, olumsuz düşüncelerin doğru olabileceği gerçeğine her zaman açık olmalıyız. Bazı hastalar, olumsuz düşüncelerini farkettiğinde, terapistin kendilerini yargılayacağına inanırlar. Tam tersine, terapist hastanın olumsuz düşüncelerinin doğru yanlarının fark edilmiş olmasının onun gerekli değişimleri yapabilmek için bir yol bulması konusunda güçlendireceğini açıklayabilir. Bununla birlikte, hastalar özeleştir olabilirler ve değişiklikleri yapamayacaklarına inanırlar. Bu, kendisiyle ilgili olumsuz önermeler, davranışsal görevlerle incelenebilir. "Gelin basit olumlu davranışların bir listesini yapalım ve siz bana bunların hangilerini yapabileceğinizi ve hangilerini yapamayacağınızı söyleyin. Gelin her birini yapmanın avantaj ve dezavantajına bakalım."

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili diğer yöntemler, derecelendirilmiş görev ödevi, kendine güven eğitimi, sorun çözme, derine inme, bedel-yarar analizi ve kanıtları incelemeyi içerir.

Form

Form 2.9 (Davranışı Değiştirerek Olumsuz Düşünceleri Değiştirme, s. 61).

FORM 2.1. Terimleri Tanımlama

Sol taraftaki sütuna otomatik düşüncenizdeki ana terimleri listeleyin. Ortadaki sütunda her bir terimi tanımlayın. Sağdaki sütunda kendinize “Herhangi bir bilişsel çarpıtma kullanıyor muyum? Her şeyi çok geniş mi? Çok dar mı? Çok belirsiz mi tanımlıyorum? Değişik yorumlara izin vermiyor muyum- örneğin, her şeyin kabul edilebilir olması için belirli biçimlerde mi olmasını mı dayatıyorum. Bu terimleri tanımlamanın daha az şiddette veya daha az katı yolları var mı? Diğer insanlar faklı terimler mi kullanırdı?

Otomatik düşünce: _____

Terimler	Tanımlamaları	Benim tanımlayışlarımın sorunları
		<p>Sonuçlar:</p>

sayfa 34

FORM 2.2. Bedel-Kazanç Analizi

İnancınızın bedel ve kazançlarını listeledikten sonra en önemli olanları daire içine alın. Neden bu bedel veya kazançlar önemlidir? Bu bedel ve kazançların önemli olduğu görüşünüzü sorgulayabilir misiniz? Alternatif olan -ve daha sağlıklı bir uyumu sağlayıcı olan- inanç nedir? Bu inançla ilgili bedel ve kazanç analizini nasıl yapardınız?

Inanç:	
Bedeller	Kazançlar
Sonuç: Zararları=	Kazançlar=
Zararlar – Yararlar=	Yararlar=
Sonuçlar:	

FORM 2.3. Kanıtları İnceleme

İnceleyeceğiniz düşünceyi tanımlayın. Olumsuz düşünceyi sınamayı, onun olumlu biçimlerini sınayarak gerçekleştirmeyi düşünebilirsiniz. Örneğin, "Ben bir başarısızım" düşüncesini, "Bazı başarılarım oldu" düşüncesini sınayarak inceleyebilirsiniz. Düşüncenizi yanlışlayan veya doğrulayan kanıtları listeleyin. Duygusal olan ve gerçek dışı olan "kanıt"ları da ekleyin; çünkü, bu bize sizin kavramlar ve olaylar hakkında nasıl düşündüğünüzü anlamamıza yardım edecektil. Daha sonra, 100 puanı her ikisi arasında bölüştürerek, düşüncenizin geçerliliği lehine veya aleyhine olan kanıtları tartın. Bu oran 50/50 midir? Veya 60/40? 40/60? Veya diğer bir oran?

İnancı: _____

Destekleyen kanıtlar...	Karşısındaki kanıtlar...
Destekleyen (%):	Karşı olan (%)
Çıktınızı: % Karşı - % Destekleyen	
	Sonuç:

FORM 2.4. Kanıtların Niteliğini İnceleme

Değerlendirmek istediğiniz otomatik bir düşünceyi tanımlayın. Sonra bu düşünceyi destekleyen kanıtları listeleyin. En sonunda da, her bir kanıtın, duygusal çıkarım, bir olayı kişiselleştirme, aşırı genellemeye, mükemmel yetişti stan- dardları kullanma, olumlu yanlarınızı göz ardı etme, bilgiyi süzgeçten geçirme, akıl okuma, gelecekle ilgili sonuç çı- karmalara atlama, ilgisiz materyale başvurma veya mantıklı olmayan sonuçlar çıkartma gibi bilişsel çarpıtmalar gös- terip göstermediklerini inceleyin.

FORM 2.5. Kendi Savunma Avukatınız Rolünü Oynamaya

Bazen kendi kendimizi yargılarız, fakat kendimizi olumsuz düşüncelerimize karşı savunmak için zaman ayırmayız. Bu alıştırmada, kendinize karşı yapılmış olumsuz “suçlamalara” veya eleştirilere karşı kendinizi korumak üzere kendinizin savunma avukatı rolünü oynuyorsunuz. Bu formdaki her soruyu cevaplayın ve kendinize karşı çok acımasız olup olmadığını inceleyin.

<p>Hangi “yasa” çığnendi? Kendinize karşı hangi suçu işlediniz? Bunu gösteren çok fazla kanıt var mı?</p>
<p>Kendinizi nasıl savunurdunuz?</p>
<p>Davranışınızın başka açıklamaları var mı?</p>
<p>Kötü niyetle ve zaimce mi davrandınız?</p>
<p>Sorumlu bir kişi nasıl davranırıd?</p>
<p>Sizi destekleyen ve karşı olan durumların niteliği nedir?</p>
<p>Bu kanıtları jüri nasıl değerlendirirdi?</p>

FORM 2.6. Düşüncenin Her İki Yanını Oynaması

Bu formun iki kopyasını alıp kullanın. İlk kopyada olumsuz düşüncenizle başlayın ve sonra olumlu düşüncenizle tartışmayı sürdürün. İkinci formda ise, olumlu düşünceniz ile başlayın ve olumsuzlar ile tartışmaya devam edin. Cevaplarınızı gözden geçirin ve size fazla yardımcı olmayanları ve hâlâ güclü olan olumsuz düşüncelerinizi daire içine alın.

Olumsuz	Olumlu
Düşüncenin her iki tarafı için rol yapma	
Olumsuz	Olumlu

FORM 2.7. Olumsuz Etiketleri Değerlendirme

Formun sol üst kısmına kendinizin (veya başkasının) olumsuz etiketini yazın ve bu etiketin doğruluk derecesine inancınızı belirleyin. Bundan sonra, bu olumsuz etiketin kanıtları olan olumsuz davranışları ve bir kişinin her zaman bu kadar olumsuz olamayacağını ortaya koyan olumlu davranışları yazın. Buna ek olarak, gelecekte gerçekleşeceğini umduğunuz olumsuz ve olumlu davranışları da yazın. Hâlâ bu olumsuz etiketin ilk düşündüğünüz kadar doğru olduğuna inanıyor musunuz?

Olumsuz etiket: _____

Inanış (%)	
İlgili olumsuz davranışlar	İlgili olumlu davranışlar
Gelecekte olacağını tahmin ettiğim olumsuz davranışlar nelerdir?	Gelecekte olacağını tahmin ettiğim olumlu davranışlar nelerdir?
Sonuç:	Olumsuz etiketi yeniden derecelendirin (%):

FORM 2.8. Varyasyonları (Farklılıklarını) Araştırma

Kendinize veya başkasına uygulamakta olduğunuz olumsuz etiketi yazın. Şimdi bu ölçeğin en olumsuz ucunu tanımlamak için hangi etiketi yazardınız, düşünün -örneğin, "zalim"- ve sonra ölçeğin en olumlu ucunu düşünün -örneğin, "nazik." Ölçeğin bu uçlarını tablonun sağ üst köşesine yazın. Şimdi sol taraftaki sütuna, bu davranış biçimindeki değişimleri yazın. Sağ taraftaki sütuna da, bu farklı davranışın meydana geldiği durumları tarif edin. Örneğin, diyelim ki kendinizi "tembel" olarak etiketlediniz. Ölçeğin diğer ucu "motive olmuş" veya "enerjik"tir. Değişen derecelerde tembel ve motive olmuş veya enerjik olduğunuz örnekleri yazın. Durumu tarif edin. Hangi sonuca varırdınız?

Olumsuz etiket:	Ölçeğin olumsuz ucu:
	Ölçeğin olumlu ucu:
Olumlu ve olumsuz davranış örnekleri:	Durumun betimlemesi:
Sonuç:	Hangi durumlarda en olumlu? En olumsuz?

FORM 2.9. Davranışı Değiştirerek Olumsuz Düşünceyi Değiştirme

Pek çok kez olumsuz düşüncelerimiz doğrudur veya en azından, bir ölçüde doğrudur. Böyle durumlar, işleri yoluna koymak için davranışınızı nasıl değiştirebileceğinizi düşünmek ya da sizin için daha iyi olabilecek alternatifleri bulmak için çok büyük bir fırsattır. Örneğin, iş görüşmesinde pek iyi olmadığını düşünen adam bu düşüncesinin doğru olduğunu farkedebilir. Değiştirmeye çalışabileceği davranış daha iyi iş görüşmesi yapabilme becerilerini öğrenmeyi içerir. "Hep yalnızım" diye ağlayıp sızlayan bir kadın pek çok kez haklı olabilir. Kendine daha güvenli nasıl olabileceğini, etkinliklere katılmayı ve yalnız olduğunda daha ödüllendirici etkinlikler yapmayı öğrenebilir. Bu formda, soldaki sütuna olumsuz düşüncelerinizden bazılarını yazın ve sonra kendiniz için birtakım şeyleri daha iyi yönde değiştirmenize yardım edecek, gerçekleştireceğiniz etkinliklerin veya davranışların bir kısmını listeleyin.

<i>Olumsuz düşünce</i>	<i>Sorunu çözecek olası davranış değişiklikleri ya da yolları</i>
	<i>Sonuç:</i>
<p style="text-align: center;"><i>Yapılacak listesi:</i></p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> <u>Davranışlar</u> <u>Bunları ne zaman yapacağım?</u> </p>	

3. Bölüm



SAYILTI VE KURALLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çeviren: Dr. Emine G. Kapçı

Kişinin otomatik düşünceleri doğru olsa bile, “Bu durum, neden bir sorun olsun ki?” gibi üretken bir soru zaman zaman sorulabilir. “Birinin senden hoşlanmaması, seni neden rahatsız ediyor?” gibi bir derine inme sorusunu kullanarak, reddedilmenin hasta üzerindeki etkisini incelemiştir ve hasta “Çünkü, bu degersiz olduğum anlamına gelir” diye cevaplamaştı. Depresyon, kaygı ve evlilik çalışmaları gibi süreçten sorunlar genellikle katı kurallar, sayılırlar, “-meli, -malılar”, emirler ve “ya olursa” inançlarından kaynaklanır. Depresyonun yeniden nüksetmesini kolaylaştıran etmenler konusunda yapılan araştırmalar, olumsuz duygudurumu ve olumsuz yaşam olaylarının, altta yatan mükemmelliyetçi sayılırları ve onaylanma gereksinimini etkinleştirdiğine işaret etmektedir (Miranda ve Persons, 1988; Miranda, Persons ve Byers, 1990; Segal ve Ingram, 1994). Her şey yolunda giderken, altta yatan bu sayılırlar sorun olarak görünmeyebilir; örneğin, bir eşi olduğunda sevilebilir biri olduğuna inanan bir adam, devam eden bir ilişkisi sırasında kendini iyi hissedebilir. Fakat ilişkiye bir tehdit yöneltmesi ya da varolan ilişkinin sonlanması majör bir depresif nöbeti tetikleyebilir, çünkü altta yatan sayılırlı (örn. “Yalnızsam mutlu olamam”) ve olumsuz kişisel şema (“Ben sevilemez biriyim”) etkinleşmiştir.

Göreceli olarak dengeli dönemlerde, altta yatan bu sayılırlar belirgin olmayıpabilir. Terapist, daha önceki depresif nöbetleri ya da tartışmaları inceleyebilir (örn. “Kendini gerçekten çok kötü hissettiğin bir zamanı anlat bana. Buna neden olan neydi?”). Seçenek olarak, terapist hastalarından, ne olursa onların üzüleceğini imgelemesini isteyebilir (örn. hasta “Eğer sınavdan düşük not alırsam” diyebilir). Ne tür olumsuz düşünceler ve sayılırlar etkinleşebilir? Yukarıdaki örnekler kullanılarak, bunlar: “Ayrıldığımızda, yalnız ka-

lacağım için hiçbir zaman mutlu olamayacağımı düşündürür” ya da “Sınavdan düşük not alırsam, bu durum elimden geleni yapmadığım için benim başarısız biri olduğum anlamına gelir” gibi ifadeleri içerebilir. Bu bölümde, hasta kendisini iyi hissetse bile, terapistin hastasına yardımcı olabilmek için altta yatan sayıltıları ve kuralları saptaması ve incelemesi için nasıl yardımcı olabileceğini ele alacağız.

YÖNTEM: ALTTA YATAN SAYILТИLARI YA DA KURALLARI SAPTAMAK

Tanım

Derine inme işlemi genellikle bizi altta yatan sayıltılara götürür. Bu altta yatan sayıltılar “ya olursa” ifadeleri, kurallar, “-meli, -mali”lar, “mecburen”ler ya da “zorunluluk”lar gibi katıdır, emredicidir ve depresyon, öfke ve kaygıyla ilişkilidirler. Örneğin, derine inme, izleyen sayıtlara ve kurallara (ya da standartlara) götürebilir:

“Eğer yalnızsam, mutsuz olmak zorundayım (ya da istenilmiyorum).”

Ya da “Eğer yalnızsam, her zaman yalnız olacağım”.

Ya da “Yalnız insanlar, yenilmiştir”.

Ya da “Mutlu olmak için bir eşimin olması gereklidir”.

Ya da “Kendi kendimi mutlu edemem – mutluluk yalnızca diğer insanlardan elde edilebilir”.

“Eğer bir şeye iyi olmazsam, başarısızın biriyim (başarısız biri olmalıyım)”.

Ya da “Her şeye, her zaman iyi olmalıyım”.

Ya da “Diğerlerinden daha iyi olmalıyım”.

Ya da “Bir şeye başarısız olmak berbattır”.

Ya da “Eğer bir hata yaparsam, kendimi eleştirmeliyim”.

Depresyon, kaygı ve öfke bir dizi sayıltı ve kuralla ilişkilidir; aynı kişinin, tek bir olay karşısında bu tür inançları etkinleşebilir. Yıllardır çalışkan bir personel olmasına karşın, şefinin kendisinden hoşlanmadığı bir kadın örneğini düşünün. Terapistin bakış açısına göre, bunun kişilik çatışmalarının bir sonucu olduğu açıktır. Hasta işten çıkarılmıştır, ancak başka bir iş bulabilecek kadar üretkendir. Ancak, bu tek olay birkaç sayıltının aktif hale gelmesine neden olmuştur:

“Eğer işten çıkarıldığım, başarısızım demektir.”



“Eğer bu işte başarısız oldum, kişi olarak da başarısızım demektir.”

Ya da

“Eğer bir kez işten çıkarıldığım, hiç kimse beni işe almak istemeyecektir” (işten çıkarılmasının ardından yaptığı ilk görüşme öncesinde).



“Eğer patronum benden hoşlanmadıysa, diğer insanlar da beni sevimsiz buluyorlardı.”

“Eğer insanlar benden hoşlanmıyorsa, degersiz biri olmalıyım.”

Gerçekte, işten çıkıştırma genellikle istendik pek çok olasılığa yol açabilir, baskılı iş ortamından uzaklaşma fırsatı ve yeni bir işe başlama şansı ya da başka bir yerde eğitim alma gibi. Tabii ki, bu aynı zamanda gelirin azalması, yeni bir iş bulma belirsizliğine bağlı stresin artması ve işyerinde elde edilen ödüllerin kaybına da neden olabilir. Ancak, yukarıda da görüldüğü gibi, bu kişinin sayıltıları depresyon için bir risk oluşturmaktadır; çünkü sayıltıları mutlak, katı ve kendine zarar vericidir. Bu sayıltıların işe yarar ya da pratik yönü oldukça sınırlıdır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Yukarıda saptanan sayıltı ve kurallardan birkaçını ele alalım. Çoğu zaman, kendimiz ya da başka insanlar için kurallarımız vardır. Bu kurallar genellikle “Başarılı olmalıyım” ya da “Diğer insanların onayını almak zorundayım” ve buna benzer biçimdedirler. Bazen, “Eğer (bunlar ve bunlar) olursa (bunlar ve bunlar) doğrudur” varsayımda bulunuruz. Örneğin, “Eğer başaramazsam, o kadar da değerli değilim” ya da “Eğer biri benden hoşlanmazsa, sevilmeyen biriyimdir” sayılışini oluşturabiliriz.

Terapist, çok daha kapsamlı olan İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeğini (İOTÖ)* kullanmak isteyebilir, bu ölçegin çeşitli boyutları puanlanabilir. Terapist ve hasta daha sonra, gelecekteki depresyon, kaygı ya da öfkeye yatkınlık açısından IOTÖ’nden elde edilen uç yanıtları inceleyebilir.

Örnek

TERAPİST: İşini kaybettiğinden dolayı üzgün olduğunu söyledi. Ne düşündüğünü merak ediyorum.

Lütfen şu cümleyi tamamlamaya çalış: “İşimi kaybetmek beni rahatsız eder çünkü

HASTA: Başarısız biri gibi görünürüm.

TERAPİST: Ve, başarısız biri gibi görünürsem, bunun anlamı

HASTA: O halde, başarısız biriyim demektir.

Terapist, eşinden ayrılan bir hastayla, eşten ayrılmmanın hasta için ne anlamına geldiğini sorguladı.

TERAPİST: Ellen ve sen ayrıldığınız için üzgün olduğunu biliyorum. Fakat, düşüncelerinin bu sıkıntıya olan katkısına bir bakalım. “Ellen ve benim ayrıldığımızı düşündüğümde rahatsız oluyorum çünkü bunun anlamı

HASTA: Başka kimseyi bulamayacağım

TERAPİST: Ve, eğer başka biri olmazsa, bunun anlamı

HASTA: Zavalliyim demektir.

TERAPİST: Mutlu olmak için ciddi bir ilişkinin olması gerektiğini düşünüyorsun gibi.

HASTA: Evet, sanırım böyle düşünüyorum.

Ev Ödevi

Bu bölümün sonundaki 3.1 ve 3.2 numaralı formları kullanarak terapist, hastasının bu inançlarının altında yatan herhangi bir “-meli, -mali” ifadesini ya da kuralını saptamasını ve izlemesini isteyebilir. “Bak, önumüzdeki hafta boyunca, bu düşüncelerinin altında yatan kuralları ve sayıltıları saptayabilir ve bunların listesini çıkarabilirsın.”

* Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) adıyla Türkçeye çevrilmiştir. ç.n.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar, kurallarının, beklenelerinin, sayılıtlarının ve yargılarının birer gerçek olduğuna inanırlar, - yani, örneğin, "Çok para kazanmazsan, başarısızsan" ya da "Çekici değilsen, çirkinsin" gibi sayılıtlara inanırlar. Bu tür hastalar, kişisel beklenelerini kurallarını ve değerlerini sanki bilimsel ya da nesnel veriler gibi görürler. "Evlenilmeli" ya da "Başarılı olunmalı" gibi yaygın olarak paylaşılan kültürel kurallar ya da beklenilere inanıldığından, kişinin bunların birer gerçek olduğuna ilişkin geliştirdiği bağı daha da güçlü olur. Kural ve sayılıtların saptandığı bu aşamada terapist, konunun bunları tartışmak değil, bunları sadece kayıt etmek olduğunu açıkça belirtir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler otomatik düşüncelerin saptanması, derine inme, imgeleme tekniği, akılçıl rol oynama ve ve bedel-kazanç değerlendirmesini içermektedir.

Formlar

Form 3.1 (Sayıtların, Kuralların ve Standartların Değerlendirilmesi, s. 84); Form 3.2 (Kendine Yardım Formu: Sayıtı, Kural ve Standartlarınızı İzleme, s. 85).

TEKNİK: “-MELİ, -MALİ” İFADESİNİN SORGULANMASI

Tanım

“Her zaman mükemmel olmalıyım” ya da “Her zaman başarılı olmalıyım” gibi genel kuralların ya da standartların çoğu ahlâki emirlerdir. Bunlar ahlâki emirler oldukları için, genellikle kişi ya da diğerlerinin kiyimeti ya da değeri hakkında bir yargılamayı ima etmektedir. Örneğin, “Her zaman mükemmel olmalıyım” kuralı, “Değersizim” ya da “Aşağılık biriyim” ve “Mutlu olmayı hak etmiyorum”’u ima edebilir. Kendini-eleştirmeye, suçluluk ve utanç ahlâki “-meli, -mali” ifadelerinin sıkça karşılaşılan yan etkileridir. Ellis (1994), çoğu “-meli, -mali” ifadesinin mantık-dışı, aşırı-genellenmiş ve işlevsiz düşünceler olduğunu belirtmiştir. “-meli, -mali” ifadelerinin mantığına karşı bir dizi sorgulama yapılabilir, örneğin:

Birinin X’i yapmalı ifadesinin gerekçesi, mantığı ya da kanıtı nedir?

Bu kuralın kökeni nedir?

Bu kural herkese uygulanabilir mi?

Bu kural ilkeden daha çok bir tercih olabilir mi?

Bilişsel terapi ve düşünsel duygulanıcı terapi “-meli, -mali” ifadelerinin çognunun mantık-dışı, küçük düşürücü ve haksız olduğunu açığa çıkarmak için bunların yeniden kurgulanmasına çalışır.

Yönleltilecek Soru/Müdahale

Daha önceden belirtildiği gibi, terapist bir dizi bilişsel sorgulama sorusu yönlendirebilir. Örneğin, “Mükemmel olmalıyım” daki “-meli, -mali” ifadesini düşünün. Yönleltilecek sorular şunları içerebilir:

- I. Mükemmel olman gerekligine ilişkin kanıtın nedir (ve mükemmel olamayacağına ilişkin kanıtın nedir)?

2. Bu kural nereden geliyor? Kim ya da hangi otorite mükemmel olmanı emretti?
3. Herkes mükemmel olmalı mıdır? Kendin için koyduğun standartlar neden diğerlerine koyduğun standartlardan farklı olsun?
4. Sonu olmayan bir mükemmellik ihtiyacında ısrar etmek yerine işimi daha iyi yapmayı tercih ederim demek daha gerçekçi olmaz mı?

Örnek

TERAPİST: Sınavda daha iyi yapmalıyım dedin. Neden?

HASTA: Çünkü akıllıyım ve elimden gelenin en iyisini yapmalıyım.

TERAPİST: Elinden gelenin en iyisi ne?

HASTA: Eğer kendimi gerçekten verebilseydim, doğrudan A alırdım.

TERAPİST: Ama, her zaman doğrudan A almadığına göre, mükemmel değilmişsin. Yapamayabileceğin şeyleri yapmak zorunda mısın?

HASTA: Belki, eğer daha fazla çaba gösterseydim, doğrudan A alırdım.

TERAPİST: Mükemmel olmayı istemenin yararı ve zararı nedir?

HASTA: Zararı, baskı altında hissediyorum ve hayal kırıklığı yaşıyorum. Yararı, belki daha fazla çaba göstereceğim.

TERAPİST: Öyleyse, nasıl olacak?

HASTA: Berbat hissediyorum.

TERAPİST: “İyi bir iş çıkarmaya çalışacağım” standardına sahip olsaydın. Mükemmel olma zorunluluğunu bununla karşılaştığında yararı ne olurdu?

HASTA: Belki, bunalmazdım.

TERAPİST: Arkadaşlarının hepsi mükemmel notlar mı alıyorlar?

HASTA: Hayır, bazıları ortalamayı zor tutuyorlar, bazılarının notları iyi. Doğrudan A aldığıni bildiğim biri yok.

TERAPİST: Onlar hakkında ne düşünüyorsun?

HASTA: Fena degiller. Belki de kendime karşı acımasızım.

TERAPİST: Kendin için de aynı beklenileri uygulasaydın ne olurdu?

HASTA: Çok daha iyi olurdum.

Ev Ödevi

“-meli, -mali” ifadelerinden birini seçin. Bu forma yazın (bu bölümün sonundaki 3.3 no’lu form), bu ifadeye ne kadar inandığını, ne kadar duyguya tetiklediğini, seni ne kadar meşgul ettiğini, yararlarını ve zararlarını yazın ve soruları cevaplayarak bu ifadeyi sorgulayın.

Olası Sorunlar

Bazı insanlar, “-meli, -mali” ifadelerinin sorgulanmasının davranışlarına ilişkin olarak onları sorumsuz ya da ahlâksız yapacağına inanırlar (bak. Leahy, 2001b). Ben, “-meli, -mali” ifadelerini iyi ve kötü olarak ayırdım. İyi “-meli-mali” ifadeleri, herkese uygulanabilecek olanlardır; örneğin “Kimseye tecavüz etmemelisin”. “-meli, -mali” ifadelerinin sorgulanmasına karşı olan hastalar makul bir ahlâki kuralın ne olduğunu dikkate alabilirler. Örneğin, makul bir ahlâki kural herkese uygulanabilir olan ve insan onurunu yük-

seltendir (bak. Leahy, 2001b). Bir kişinin değerli olabilmesi için mükemmel olması gereklidir, hiç kimse mükemmel olmadığı için, kimsenin değerli olmadığını ima etmektedir. Çoğu insan böyle mutlak ve aşağılayıcı bir kuralı reddedecektir.

Bunun yanı sıra, sorumsuz davranışın keyfi ve aşırı “-meli, -mali”ları hiçe saymanın bir sonucu olduğu fikri kanıtlarla sorgulanabilir: “Her şey için mükemmeliyetçi standartlarınız var mı ve her zaman aşırıya göre mi düşünürsünüz?” Herhangi birinin her şeye mükemmel olması zor olduğundan, daha makul beklenilere sahip olunduğunda kişinin sorumsuz olmadığına ilişkin kanıtlar elde edilecektir. Çifte standart da yardımcı olur: “Diğer insanlar mükemmeliyetçi değilse, onların sorumsuz olmadığı gerçeği nasıl açıklanabilir?”

Diger Yöntemlere Çapraz Başvurular

“-meli, -mali” ifadelerinin sorgulanmasında pek çok yöntem kullanılır. Önceden belirtildiği gibi, biz bedel-kazanç analizi, çifte-standart teknigini kullanıyor ve kanıtları inceliyoruz. Bunlara ek olarak, terapist derine inme yöntemini, kuralların bir çizgi-boyunca incelenmesini, rol oynama ve inanç-karşılıtı davranış yöntemlerini kullanabilir.

Form

3.3 no’lu Form (“-meli, -mali” ifadelerinin İncelenmesi ve Sorgulanması, s. 86).

YÖNTEM: KOŞULLU KURALLARIN SAPTANMASI

Tanım

Hastanın altta yatan saygıtlısının “Biri benden hoşlanmıyorsa, değerli değilim” olduğunu farz edelim. Hastası, dışlanmamak için ya da başkalarınca olumsuz algılanmamak için koşullu kurallar -yönerge ve stratejiler- geliştirir; bunlar hastayı dışlanmaya karşı korur. “İnsanların isteklerini yerine getirirsem beni dışlamazlar” ya da “Başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için kendi ihtiyaçlarımdan ödün verirsem dışlanmam” gibi kuralları içerebilir. Mükemmelliyetçilik teması ile ilintili olabilecek koşullu kurallar “Sürekli çalışırsam mükemmel bir iş çıkarabilirim” ya da “Zor bir şeyi denersem muhtemelen başarısız olurum, dolayısıyla bunlardan kaçınmalıyım”. Koşullu kurallar hastanın yetersizlikleriyle ya da korkularıyla başa çıkışmasında ya telâfi ile -yani yetersizlik duygularıyla baş edebilmek için aşırı çaba harcama- ya da dışlanma ya da başarısızlık riski olan ortamlardan kaçınma -yani dışlanma olasılığından kaçınmak için insanlardan kaçınma ya da yenilgi ve başarısızlıktan kaçınmak için zorlayıcı durumlardan kaçınmasına- neden olur. Bu görüşleri ilk olarak Alfred Adler (1964) geliştirmiştir ve daha sonra Guidano ve Liotti (1983) ve Beck, Freeman ve arkadaşları (1990) tarafından bilişsel modele uygulanmıştır.

Bu tür koşullu kurallara dayanıldığında iki sorun ortaya çıkar: İlki, bu kuralları yerine getirmek neredeyse mümkün değildir ve ikincisi, altta yatan saygıtlının yürütülmesi ile sonuçlanmaz. Örneğin, “Başkalarının dediklerini yaparsam, sevilirim ve böylece degersiz olmam” kuralı, kişinin “Birisini benden hoşlanmazsa, degersizim” olan saygıtlısını ya da temel inancını incelemesine ve sorgulamasına engel olur. Örneğin, alkolik bir hasta “İçmezsem yaşayamam”a inanabilir, ancak hep içtiği için bu saygıtlısını sınamaz.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Bazen, belli kurallara uygun biçimde yaşayarak olası en kötü şeylerden kaçınmaya çalışırız. “Birisini benden reddederse, degersizim” saygıtlısını ya da temel inancını şimdiden saptadık. Şimdi dikkate alacağımız soru,

dışlanmamak için hangi yolları kullanıyor ya da kuralları uyguluyorsun? Örneğin, “Dışlanmamak için, yapma eğilimim vardır” (Seçenek: “Şunları ve şunları yaparsam, dışlanmam” ya da “Şunları ve şunları yaparsam, başarısız olmam.”.)

Benzer biçimde, kötü şeyler olmaması için, bazen nelerden kaçınmalyıza ilişkin kurallarımız vardır. Örneğin, degersiz olma temel inancını ele alırsak, eğer biri seni redderse, reddedilmekten kaçınmak için belli kuralların ya da stratejilerin olabilir. İzleyen şu soruyu nasıl yanıtlayınız: Dışlanmaktan kaçınmak için, (ne tür şeyler ya da ne tip insanlar) ...’dan kaçınma eğilimim vardır. (Seçenek: Başarısızlıktan kaçınmak için, (ne tür davranışlar ya da işler) ...’den kaçınma eğilimi gösteririm.

Örnek

Bu örnekteki kadın hasta mükemmeliyetçi standartları olan bir kadındı. Daha zahmetli ve başarısızlık risikinin daha fazla olduğu özel sektörde çalışmak yerine, kamu kurumunda çalışmaya saplanıp kaldığını hissediyordu.

TERAPİST: Şu andaki işinden şikayetçisin, ancak özel sektörde ya da şehirdeki bir kamu kurumunda iş aramaya karşı da isteksizsin. Daha çok rekabet gerektiren bir şeyle bakınmaya gönlün yok. Seni rahatsız eden zorluklar nelerdir?

HASTA: Başarısız olmaktan korkuyorum

TERAPİST: Bunun senin için anlamı ne olurdu?

HASTA: Aptalım, olurdu.

TERAPİST: Başarısız olmaktan korktuğun için yapmaktan ya da denemekten kaçındığın başka şeyler var mı?

HASTA: Hı, hıı. Kazandığım halde hukuk fakültesine gitmedim.

TERAPİST: Yani, senin kuralın başarısız olabileceğin şeyle yapmaktan kaçınmak.

HASTA: Evet. Sanırım bu doğru. Aptal olduğumu öğrenmek istemiyorum.

TERAPİST: Aptal olup olmadığını incelemenin başka bir yolu olabilir mi acaba. Örneğin, genel sınavda nasıldın?

HASTA: Fena değil, % 95’in içindedeydim.

TERAPİST: Üniversitede nasıldın?

HASTA: İyi, ama istedigim kadar değil. Doğrudan A’lık degildim.

TERAPİST: Notların nasıldı?

HASTA: Çoğu A, ama B’lerim de vardı.

TERAPİST: Bu kanıtları dikkate alduğında, bunlar senin aptal olduğuna mı ya da aptal olmadığına mı işaret ediyor?

HASTA: Pekâlâ, aptal değilim. Ama en zeki de değilim.

TERAPİST: Senin varsayımin, aptal olmamak için en zeki olmalıyım mı?

HASTA: Olabilir.

TERAPİST: Böyle bir inancın sonuçları neler olabilir acaba.

Ev Ödevi

Terapist bu temel fikri açıklayabilir ve ilgili ev ödevini şu tarzda verebilir: "Kötü şeylerin olmaması için çoğu zaman belli kuralları uygularız. Örneğin kimi insanların kuralı ya da inancı "Eğer kaygılanırsam sürpriz yaşamam"dır. Biz buna koşullu inanç deriz, bu inançların bizi koruduğunu ya da hazırladığını düşünürüz. Diğer yaygın koşullu inançlar "100 üzerinden 100 alırsam, başarısız değilimdir" ya da "Eğer herkesi etkilersem, kabul edilirim". Bu tür başa çıkma inançları hakkında biraz fikir edinelim. Düzenli olarak kullandığın koşullu inançları saptamak için bu formu doldurabilirsın (bölüm sonundaki 3.4 no'lu form).

Olası Sorunlar

Altta yatan sayılıtlarda (yukarıda tartışıldı) olduğu gibi, bazı hastalar koşullu inançlarının nesnel ve yararlı olduğuna inanırlar. Bu aşamada, sadece bilgi topladığımızı vurgularız. Daha sonra, bu koşullu inançların yararını değerlendirebiliriz.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili diğer yöntemler sayılıtların saptanması, derine inme, bedel-kazanç analizi, kanıtların değerlendirilmesi ve çifte standartı içermektedir.

Form

3.4 no'lu Form (Koşullu İnançların Saptanması, s. 87).

YÖNTEM: DEĞER SİSTEMİNİN İNCELENMESİ

Tanım

Çoğu sayılı kişinin bir yönünü dikkate alır; örneğin işte başarılı olmanın gerekliliği konusundaki sayılıt, sadece maddi kazançtaki başarıyı kapsayabilir. Hasta bu tek yön hakkında kaygılandığında ya da depresyonda olduğunda, diğer değerler arka plânda kalır. Değer sisteminin incelenmesi ve açıklığa kavuşturulması kişiyi, onaylamayan yargılayıcı değerlerin diğer değerler arasındaki yerini belirlemeye yardımcı olabilir. Örneğin, başarıyla ölçülen kendilik-değerine aşırı odaklanan bir hastadan sevgi, affetme, iyilik, merak, kişisel gelişim, eğlence, boş zaman gibi diğer değerleri de düşünmesi istenebilir. Daha sonra zorunlu bir seçim yapması istenebilir: "Daha başarılı olmakla daha fazla sevgi vermek arasında bir seçim yapmak zorunda kalsaydın, hangisini seçerdin?" Yapılacak ilk iş, biraz önce verilen örneklerdeki gibi yaşamla ilgili değerlerin bir listesini oluşturmaktır. Hastanın söyleyebileceği bedensel sağlık, arkadaşlık, dini değerler gibi diğer değerler de eklenebilir. Hasta böylelikle değerleri karşılaştırabilir ve kendi değer hiyerarşisinde hangilerinin üst, hangilerinin alt sıralarda yer aldığıni belirleyebilir. Bir diğer seçenek de, hastaya çocuğunun ya da eşinin hangi değerlere sahip olmasını istediğini (bir çeşit çifte-standart teknigi) ya da toplumda hangi değerlerin benimsendiğini görmek istediğini sormaktır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

"Önemli olduğunu düşündüğün birkaç değeri inceleyelim. Şu değerleri düşün: Sevgi, affetme, iyilik, merak, kişisel gelişim, eğlence, boş zaman, benlik-saygısı, din, kültürel/ekonomik/iş başarısı, fiziksel çekicilik ve başkaları tarafından onaylanması. Şimdi seni üzeni ele alalım, işte daha başarılı olmak. "İşte daha başarılı olmakla daha fazla sevgi almak ve vermek (seçenek olarak affetme, iyilik, merak, kişisel gelişim vb.) arasında bir seçim yapmak zorunda kalsaydın, hangisini seçerdin?"

Örnek

TERAPİST: Bu projeyi iyi bir biçimde yapmanın senin için önemli olduğunu söyledin ve şimdi performansının yeterli olmadığını düşünüp kendini eleştiriyyorsun. Bazen, bazı şeylere çok fazla değer yükliyoruz, burada sen iş başarına değer atfediyorsun. Ancak, değer verdığın başka şeyler de olabilir. Örnek olarak, sevgi, affetme, iyilik, merak, kişisel gelişim, eğlence, boş zaman, benlik-saygısı, din, kültürel/malî/iş başarısı, fiziksel çekicilik ve başkaları tarafından onaylanmayı düşün (bunları bir kâğıda yazarsın). İş başarısı ile bu değerlerden birini seçmek zorunda olsaydın, bu değerlerden herhangi biri senin için daha önemli olur muydu?

HASTA: Neredeyse hepsi. Belki boş zaman değil, ancak boş zamana gerçekten de gereksinim duyuyorum.

TERAPİST: Peki, bu alanların hepsi kendin için daha az önemli mi? Sevgi, iyilik ve affetmeyi kendine hemen şimdi uygulayan nasıl olur?

HASTA: Nasıl?

TERAPİST: Arzu ettiğin kadar iyi yapmadığın için kendini affetsen, kendine karşı iyi ve sevgi dolu olsan

HASTA: Eğer böyle yaparsam, kendimi çok daha iyi hissederdim sanırım.

TERAPİST: Biraz önce bu değerlerin senin için daha önemli olduğunu söylememiş miydi?

Ev Ödevi

İş başarısı gibi kendilerini rahatsız eden değerleri saptayabilecekleri bölüm sonundaki 3.5 ve 3.6 no'lu formlar hastalara verilebilir ve sonra da diğer 17 değeri işaretleyebilirler. Kişisel ve toplumsal değer hiyerarşileri böylece elde edilir.

Olası Sorunlar

Bazen de iş başarısı gibi kendilerini rahatsız eden değerler hastanın en önemli değeri olabilir. Terapist böyle bir durumda şu soruları sorabilir:

1. Diğer değerlere ya da bunlardan herhangi birine sahip olsaydın, bunların hiçbir değeri olmaz mıydı?
2. Aynı değer sistemini sevdiğiniz birine de uygun değil miydi? Neden uygulamazdın?
- 3.Çoğu insan nasıl bir değer sistemini arzu eder?
4. Diğer insanların değerler sıralaması seninkinden neden farklı olsun?

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler bedel-kazanç analizi, çifte standart teknigi ve derine inmeyi içermektedir.

Formlar

3.5 no'lu Form (Değerlerin Açıklığı Kavuşturulması, s. 88); 3.6 no'lu Form (Evrensel Değerler Sistemi, s. 89).

YÖNTEM: İLERLEME İLE MÜKEMMELLİYETÇİLİĞİN AYIRT EDİLMESİ

Tanım

Çoğu insanın, başarısızlık ve işe yaramamazlık hissine kapılmalarına neden olan gerçekçi olmayan sayılları ya da standartları vardır. Mükemmelliyetçilik yerine ilerlemeyi amaçlayan bu yöntemle, hastalar ulaşılması imkânsız bir standarda erişmek için mücadele etmek yerine geçmişteki performanslarının bazı yön-

lerini nasıl iyileştirebileceklerine odaklanırlar. Adsız alkolikler toplantılarına katılan hastalarından biri, bundan AA'ler toplantılarında da söz edildiğinden söz etti.

İlerleme bir sürü yolla değerlendirilebilir. İlk terapi görüşmesinde Beck Depresyon Envanteri puanı 36 olan bir hasta, altı hafta sonraki puanının 22 olması ve hâlâ kendini depresif hissettiği için terapinin işe yaramadığını düşünebilir. Tedaviyi depresyon belirtilerinin tamamen yok olması yerine, 14 puanlık BDE'ndeki düşmeyeyle kanıtlanan kendisindeki ilerlemeyi takdir etmesini önerdim. Bu ilerlemeye neden olan şeyleri incelemeyi önerdim, böylece bunların üzerine devam ederek ve daha fazla ilerleme sağlayarak devam edebildirdik.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Mükemmel olmaya çalışmak yerine ilerlemeye çalışmanın avantajlarını inceleyelim. Mükemmel olmaya çalışırsan, kaçınılmaz biçimde hayal kırıklığı yaşarsın. Buna karşın, ilerlemeye çalışırsan kontolün sende olduğunu hisseder ve daha umutlu olursun. İlerleme kaydettiğin herhangi bir alan var mı? İlerleme için kendini takdir ediyor musun, yoksa yalnızca mükemmel mi sana göre takdir edilmeye değer. Mükemmel olmayı beklemek yerine ilerleme kaydettiğinde kendini takdir etmenin sonuçları ne olur?”

Örnek

TERAPİST: Sınavından, bekłentinden daha düşük bir not aldığı için şimdi üzgünsün. Kaç almışın?

HASTA: C aldım. Çok çalışmamışım için, çok iyi yapmayı beklemiyordum. Ama bu not hayal kırıklığına uğrattı.

TERAPİST: Ne düşünüyorsun?

HASTA: Ben gerçekten yenilmiş biriyim. Gerçek yaşamda da muhtemelen böyle olacak.

TERAPİST: Bir sonraki sınavı daha iyi yapabileceğini düşünemez misin?

HASTA: Daha kötü yapmayı düşünemiyorum!

TERAPİST: Sınavda iyi hazırlanmanın önemi hakkında ne öğrendin?

HASTA: Sanırım çalışmam zorundayım. Sanırım bir sonrakinde daha iyi yaparım.

TERAPİST: İlerleme ve öğrenmeye odaklanırsan, sonuçta bunlardan öğrenebileceğin bir şeyler olur mu?

HASTA: Hı hı.

TERAPİST: Bu deneyim gerçekten önemli bir şey hakkında paha biçilmez bir ders - çalışmanın ve hazırlanmanın ve performansını gözardı etmemenin önemi. Bu senin yaşam boyu kullanabileceğin bir ders olabilir mi?

HASTA: Olabilir sanırım.

TERAPİST: Şimdi ne öğrendiğine ve bu geçici düşüşün ilerleme kaydetmen için gelecekte seni nasıl motive edebileceğine bakalım. Mükemmel olmadığı için yenilmiş biri olduğunu düşünmekten daha iyidir.

HASTA: Bu daha iyi bir bakış açısı olur.

Ev Ödevi

Terapist, insanların kendilerini eleştirdikleri alanların bir listesini içeren 3.7'no'lu formu hastalara verebilir. Örneğin okul ya da iş performansı, ilişkiler, mali konular vb. Daha sonra bu alanlarda nasıl ilerleme

kaydedebileceklerinin listesini çıkarırlar. Örneğin, çok çalışma, daha iyi iletişim kurma, spor ve diyet yapma ve para biriktirme.

Olası Sorunlar

Bazı insanlar, kendini eleştirmenin daha fazla çalışma için motive edici olduğuna inanırlar. Biz bilişsel terapide kendini eleştirmeye yerine sorun çözmeye odaklanırız ve hastalara bir sorunu teşhis etme ile çözmenin aynı şey olmadığını belirtiriz. Örneğin, 5 kg. fazlamız olduğunun farkına varmam spor ve diyet yaparak bu sorunu çözmekten farklıdır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler sayıltıların saptanması, aşamalı iş ve etkinlik çizelgesi, davranışçı ödevler, sorun çözme ve bedel-kazanç analizini içermektedir.

Formlar

3.7 no'lu form (Mükemmel Olmayı Denemek Yerine İlerleme Kaydetmek, s. 90).

YÖNTEM: YİNELEMENİN ÖĞRENMEDE KULLANIMI

Tanım

Mükemmeliyetçi sayıltıları sorgulamanın bir yolu yinelemenin (nüksün) bir öğrenme deneyimi olarak yeniden tanımlanmasıdır. Başarısızlık ve onaylanma (ya da herhangi bir standart ya da kural) hakkında ya hep ya da hiç sayıltıları olan hastalar bir sorunun nüksünü (geri gelmesini) her şeyin ne kadar umutsuz olduğunun bir göstergesi olarak görürler. Örneğin, alkol alımını günlük bir kadehe düşüren bir hasta, bir gün beş kadeh içer. Bu hasta kendini aşırı eleştiriyyordu ve umutsuz bir vaka olduğunu düşünmeye başlamıştı. Ancak, bunu kendi-kendine yardım kılavuzunu izlediğinde (Leahy ve Beck, 1988) ne hissettiğini görebileceği bir öğrenme deneyimi -ya da doğal bir deney- olarak görmeyi önerdim. Hastanın bu yinelemeden öğrendiği şey analizimizi doğruluyordu: (1) Aşırı içtiğinde ertesi gün kendini çok kötü hissediyordu, (2) içen arkadaşlarını memnun etmeye çalışmak için içmek, onun yararına değildi ve (3) her şey bir tarafa, günde bir kadehten fazla alkol almanın bir anlamı yoktu. Yinelemeyi bir çeşit yararlı acı olarak yeniden tanımlayarak da görmek mümkündür.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Sorunlarının yeniden ortaya çıkmasıyla kendini çok kötü hissetmeye rağmen, bu engeli önemli bir öğrenme deneyimi gibi kullanmak yararlı olabilir. Kendin hakkında ne öğrendin? Senin için neyin işe yaradığı, neyin işe yaramadığı hakkında ne öğrendin? Yaşadığın acıyı ve hayal kırıklığını seni ileride yönlendirebilmesi nasıl kullanabilirsin?”

Örnek

Bekâr bir adam, eski kız arkadaşıyla yeniden temas kurduktan sonra ümitsizliğe kapılmıştı; eski kız arkadaşının alkol sorunu vardı, duyguları değişkendi ve güven sorunu yaşıyordu. Kız arkadaşıyla son karşılaşması, onun kendisine geçmişte ne kadar kötü davranışlığını hatırlattığı için şimdi kendini eleştiriyyordu.

TERAPİST: O’nu yeniden gördüğün için kendini kötü hissediyor gibisin ve ondan ayrılmakla aslında ne kadar iyi yaptığını farkettin.

HASTA: Hıı, ama tüm bunları yaşamak zorunda değildim.

TERAPİST: Peki. Şimdi belki de bir dahaki sefere ne yapman gerektiğini sana hatırlatacak daha fazla bilgin oldu.

HASTA: Bir gecelik bir şey diye düşünmüştüm.

TERAPİST: Çok sıradan bir şey olduğunu ve incinmeyeceğini düşündün?

HASTA: Evet. Sadece seks için beraber oldum.

TERAPİST: Belki de düşündüğün gibi yüzeysel biri değilsin.

HASTA: Bu, farklı bir bakış açısı.

Ev Ödevi

“Gösterdiğimiz ilerlemelerden geriye dönüşler olduğu zaman, bu durum yeni bir şey öğrenmek için bir fırsat olabilir. Örneğin, diyet yaparken çok yiyp şişkinlik hissettiğinde kendini eleştirmeye başlarsın. Bu deneyimde gerçekten de öğrenmeye değer olan şey ise senin için neyin işe yarıyap yaramadığıdır. Bu çizelgeyi kullanarak (bölüm sonundaki 3.8 no’lu tablo), senin için işe yarıyan şeyler hakkında düşün; -örneğin, diyet, spor, daha iyi iletişim, kendini discipline sokma- sonra neyin sana iyi geleceğini düşün. Kendini eleştirmek yerine, kendin için neyin işe yarıdığını neyin işe yaramadığını bulmaya çalış.

Olası Sorunlar

Rahatsızlığın yinelemesi umutsuzluk ve kendini eleştirmeye duygularını harekete geçirebilir. En sık karşılaşılan düşünceler “İşe yaramıyor, denemekten vazgeçebilirim” ve “Ben başarısızım”dır. Bu eleştirel tepkiler özellikle alkol, sigara gibi madde kullanım bozukluklarında ve tıkinırcasına yemedede olur. İlerlemenin olmadığı bir alanda geriye dönüşün olamayacağını göstermek yardımcı olabilir. Performans hakkında mükemmeliyetçi sayıtlara sahip olmak, genellikle olumlu göz ardı etme ve geriye dönüşü genelleme ile sonuçlanır. Pasta dilimi tekniği ya da sürekli çizelgesi gibi görsel bir malzeme kullanıp “Geçen ay işler ne kadar yolunda gitti” ya da “Geçen yıla göre geçen ayı performansını nerede değerlendirirsin?” sorusuyla, geriye dönüşün geçici olduğu göstermek iyi müdahale yöntemlerindendir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili diğer yöntemler bilişsel çapıtmaların saptanması (ya hep ya da hiç düşünme, geleceği okuma, olumlu gözardı etme, genelleme ve olumsuz etiketleme gibi), mükemmeliyetçilik yerine ilerlemeye bakmak, sayıtları değiştirmenin yarar ve zararlarını belirlemek, çifte standart ve akılcı rol oynamayı içermektedir.

Formlar

3.8 no’lu form (Geriye Dönüşten Öğrenme, s. 91)

YÖNTEM: OLGU KAVRAMSALLAŞTIRMASININ KULLANIMI

Tanım

Otomatik düşünceler, temel inançlar, koşullu inançlar, gelişimsel sorunlara ilişkin kişisel şemalar ve güncel başetme biçimleriyle ilişkilendirdiğimiz olgu formülasyonu ya da kavramsallaştırmasının yapılması-

da (bkz.? Beck' 1995; Needleman' 1999; Persons ve Miranda' 1992; Tompkins' 1996) hastaların altta yatan sayıltılarının ve koşullu kurallarının saptanması yardımcı olabilir. Örneğin, sevilmeyen biri olduğu kişisel şemasına sahip ve diğer insanların kendisini eleştireceğini ve reddedeceğini düşünen birinin otomatik düşünceleri şunlar olabilir:

1. "Kaybetmiş biri olduğumu düşünüyor."
2. "Kaybeden biriym."
3. "Dışarı çıkmayı teklif ettiğimde hayır diyecek."
4. "Reddedilmek korkunç olur."
5. "Hiçbir şey yolunda gitmiyor."
6. "Sonunda yalnız kalacağım."

Ek olarak, kişi aşağıdaki uyum bozucu sayıtlara sahip olabilir.

1. "Gerçekten ne düşündüğünü hiç kimseye söylememelisin."
2. "İnsanlara güvenirsen seni terkederler."
3. "Nasıl biri olduğumu bilirlerse beni sevmezler."
4. "Mutlu olmak için başkalarının onayına ihtiyacın vardır."

Koşullu inançlar şunları içerebilir:

1. "Eğer memnun eder ve verici olursam insanlar beni sever."
2. "Herkесin ihtiyacını karşılaysam beni terk etmezler."

Bu birey reddedilme korkusuyla başedebilmek için ya kaçınma (örn. insanlara yaklaşmayarak, açılmayarak, çıkışma teklifinde bulunmayarak) ya da telâfi etmeye dönük (örn. başkasının söylediğine her şeye gülümseme, boyun eğme ve kendinden ödüne verme) davranışları gösterebilir. Kendisi hakkında sahip olduğu temel inanç kusurlu ve sevilmeyen biri olduğunu. Geçmiş yaşıntıları gözden geçirildiğinde, babası taraflıdan sürekli eleştirildiği ve annesinin evi terketmekle tehdit ettiği ortaya çıkar. Ayrıca, daha ufak tefek olduğu için arkadaşları alay etmiştir.

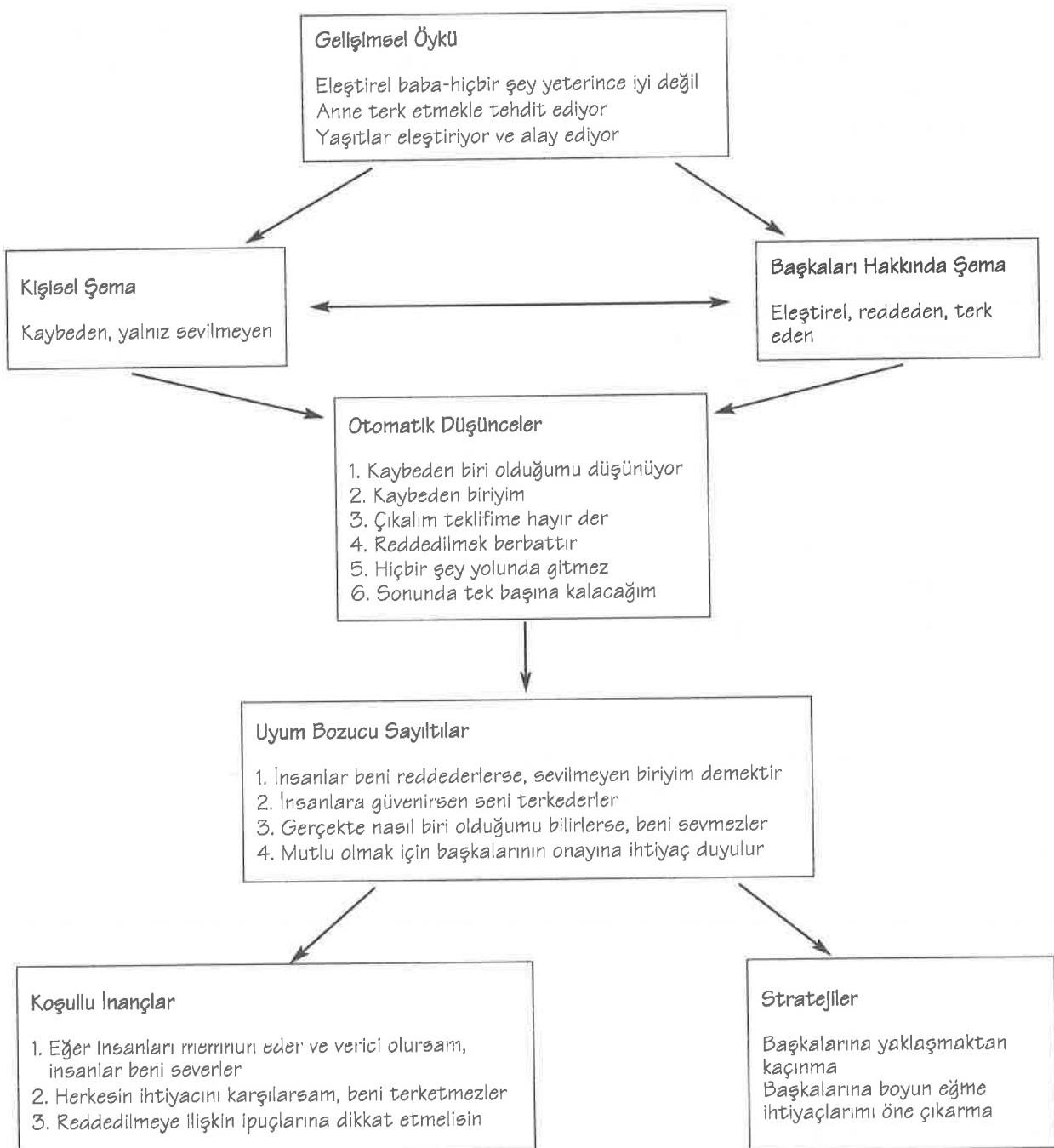
Şekil 3.1'deki olgu kavramsallaştırması grafiği yapılabilir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

"Düşüncelerinin ve sayıtlarının birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu saptamanın yararı olabilir. Düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbirleriyle olan ilişkisini gösteren bir şema çizmene yardım edeceğim" diyerek olgu kavramsallaştırması görüşmede anlatılır.

Örnek

TERAPİST: Partideki kadın seninle ilgilenmiyor gibi göründüğü için kaybeden biri olduğunu düşündüğünü söyledin. "Kaybeden biriym", bu bir otomatik düşüncedir. Ayrıca verebilecek fazla bir şeyin olmadığı için hiç kimseyle buluşmadığını da söyledin. Gel bunları şemada gösterelim (3.9 nolu formda ki şemayı kullanır).



ŞEKİL 3.1. Olgu kavramsallaştırması çizelgesi.

HASTA: Evet, söylediğlerim bunlar gibi

TERAPİST: Tamam, ancak dahası var. "O benden hoşlanmadı" düşüncesinin senin için anlamı ne?

HASTA: Sanırım, sevilmeyen biri olduğum.

TERAPİST: Daha önce de bu tür düşüncelerin oldu mu? "İnsanların beni tanımamasına izin verirsem, ne olmasından korkuyorum?" gibi.

HASTA: Beni ne kadar fazla tanırlarsa o kadar az severler. Sonra bırakırlar. Gerçek beni öğrenirler.

TERAPİST: İnsanlar seni eleştirecekler ve reddedecekler ve terk edeceklermiş gibi geliyor.

HASTA: Doğru.

TERAPİST: Tamam, buradaki şemamıza bunu yerleştirelim.

TERAPİST: İnsanlar eleştirmesin diye yapmaya çalıştığın şeyler var mı?

HASTA: Evet. İnsanlardan farklı bir görüşüm olduğunda genellikle söylemem. Kendimden önce başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyorum.

TERAPİST: Herhangi bir şeyden kaçınıyor musun?

HASTA: Evet, yeni insanlara yaklaşmaktan – sohbete başlamaktan. İnsanların hakkında fazla şey bilmeme sine izin vermekten kaçınıyorum.

TERAPİST: Şimdi sevilemez biri olduğun ve insanların seni eleştireceği düşüncelerinin nereden geldiğini düşünüyorsun?

HASTA: Babam gerçekten eleştirel ve soğuk biriydi.

TERAPİST: Peki, bunu “gelişimsel öykü” kutusuna yazalım. Annen hakkında ne diyebilirsin, O nasıl biriydi?

HASTA: Babama keşke senle hiç evlenmeseydim derdi. “Keşke tüm bunlarla uğraşmayı sana bırakıp, çekip gitsem, o zaman kıymetimi bilirdin” derdi.

TERAPİST: Peki. Annen terketmekle tehdit ederdi. Okuldaki diğer çocuklar nasıldı?

HASTA: Onlar kadar büyük olmadığım için beni eleştirirlerdi. Sanırım, benim üzüldüğümü görmekten de mutlu oluyorlardı. Gerçekten üzüldürdüm.

TERAPİST: Peki. Şemalarınla ilgili grafiğe bakarsak, eleştirel bir baba, seni terk etmekle tehdit eden bir anne ve seninle alay eden çocukların görebilirsin. Bunlar, senin kaybeden, yapayalnız ve sevilmeyen biri olduğunu düşünmeye neden oldu. Tüm bunlar kaybeden, reddedilen ve sonuçta yalnız biri olduğuna ilişkin otomatik düşüncelerini besledi. Varsayımlın, insanlar seni reddederlerse, sevilmeyen birisin. Reddedileceğini düşündüğünde, bunu telâfi etmek için ya herkesi memnun etmeye ya da insanlardan kaçınmaya çalışın.

HASTA: Bu benim kim olduğumu tanımlıyor gibi.

Ev Ödevi

Terapist, görüşme esnasında yazdığı olgu kavramsallaştırmasını hastaya verebilir ve hastadan bunun hakkındaki düşüncelerini ve duygularını yazmasını isteyebilir. Başka anılar ya da örnekler ya da duygusal tepkileri de içerebilir. Hastalar 3.9 no'lu olgu kavramsallaştırması formuna düşüncelerini, duygularını, başetme biçimlerini, saygıtlarını, stratejilerini ya da ilgili çocukluk deneyimlerini ekleyebilir. Olgu kavramsallaştırmasındaki her kutudan strateji ve müdahalelerde yararlanılır. Böylece, terapist gelişim öyküsünün, şemaların, saygıtların ve inançların etkisini daha sonra inceleyebilir. 7. bölümdeki Şema-Odaklı terapi tartışmasına bakınız.

Olası Sorunlar

Olgu kavramsallaştırması, hastanın güncel sorunlarını anlamasına genellikle yardımcı olacak güçlü bir müdahale olmasına karşın, kimilerinde kaygı uyandırabilir. Örneğin, bazı hastalar çocukluk yaşantılarının kendilerini mahvetmesinden dolayı umutsuz bir vak'a olduklarına inanabilirler. Daha sonra değiştirdikleri herhangi bir inançları ya da öğrendikleri yeni davranışları olup olmadığı sorusu sorularak hastanın bu “te-

mel” kusurlarına ilişkin kaygıları sorgulanabilir. Her gün yeni şeyler öğrendiğimiz ve değiştığımız için, erken yaşlarda edindiğimiz eski alışkanlıklarımızı ve inançlarımızı bilmek bunları şimdi değiştirmenin ilk adımdır. “Seni şimdi rahatsız eden kimi inançların sen 6 yaşındayken oluştu, çocukken öğrendiğin şeylere inanmaya devam etmek ister misin?” sorusu, iyi bir sorudur. Eklenebilecek diğer bir nokta da, “Sen bu inancı bir çocuk olarak öğrendiğinde, bir yetişkinin düşünme yetisine sahip değilidin. Şimdi, tüm bu fikirleri daha ileri yaşıta ve bilge biri olmadan yararlanarak değiştirebilirsin.”

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvurular

Bu kitapta açıklanan tüm yöntemler bu girişimde yararlı olabilir. Olgu kavramsallaştırmasını formüle etmeye ilk görüşmede elde edilen bilgilerle başlar ve daha sonra onları tüm terapi boyunca hastyla birlikte geliştiririm. Bu işlem, terapinin gizemini ortadan kaldırır ve hastaların sorunlarının anlaşılır ve potansiyel olarak kontrol edilebilir olduğunu anlamasına yardım eder.

Formlar

3.9 no’lu form (Olgu Kavramsallaştırması Grafiği, s. 92)

YÖNTEM: MÜKEMMELLİK YERİNE MERAK, MEYDAN OKUMA VE GELİŞMEYİ ARTIRMAK

Tanım

Çoğu sayıtı aşırı talepkâr ve uzlaşmazdır. Birey, herkes tarafından kabul edilmesi ve sevilmesi ya da yaptığı her işin muhteşem olması gerektiğine inanabilir. Sonuç olarak, işler mükemmel olmadığı zaman, birey umutsuz ya da kendisine karşı eleştirel olabilir. Dweck ve arkadaşları (Dweck, Davidson, Nelson ve Enna, 1978), insanların zorlayıcı bir işle karşılaşıklarında, eğer bu iş bir öğrenme deneyimi olarak görülür ya da merak ederlerse -o işi bir değerlendirme ya da test olarak görmedikleri zamanın tersine- o işi daha etkili biçimde sürdürdüklerini bulmuşlardır. İlk “başarısızlıkta” ya da “engelde” bireyin hevesi kırıldığı için mükemmelliyetçi bekłentiler bireyin azmini köreltebilir.

Yönlətilecek Soru/Müdahale

Terapist şu sorulardan hehangi birini sorabilir: “Ne öğrendin?”, Bu yaştanının ilgi çekici tarafı ne olabilir?”, “Bu yaştan neden bir meydan okumadır?” ve “Bir sonraki denemede daha iyi olursan ne hissedersiniz?”. Daha açık olarak: “Sınavın iyi geçmediğinde, buna kendi değerinin son bir ölçümü olarak odaklısınısan, ilgili konu hakkında merakının nasıl gelişeceğini ya da gelecekte daha iyi yapma isteğinin nasıl aratacığını düşün”.

Örnek

TERAPİST: Sınavının beklediğin kadar iyi geçmemesi seni hayal kırıklığına uğratmış gibi.

HASTA: Evet, A alacağımı umuyordum ama B aldım.

TERAPİST: Tarih sınavının hangi bölümlerini iyi, hangi bölümlerini o kadar iyi yapmadın?

HASTA: Klasik soruları iyi yaptım, bilgileri biraraya getirmede fena değilim. Ama tarihleri ve isimleri hiç bilmiyorum.

TERAPİST: Peki, tarihlerin bu derste neden önemli olabileceğine ilişkin merakını uyandırmaya çalışalım.

HASTA: Hiç bu açıdan düşünmemiştir. Tabi, hangi olayın ardından hangisinin geldiğini bilmek zorundasınız.

TERAPİST: Tarihleri ve isimleri hatırlama işini nasıl kendini geliştirmenin bir yolu haline nasıl getirebilirsin?

HASTA: Belki küçük kartlar hazırlayıp kimi bilgileri öğrenip öğrenemeyeceğime bakarım.

TERAPİST: Bir dahaki sefere bu konuları daha iyi yaparsan ne hissedersin?

HASTA: Öğrenmem gereken bir şeyi öğrenmiş gibi.

TERAPİST: Bunu, bir dahaki sefere daha iyi yapma ve bu deneyimden öğrenme fırsatının bir sonraki aşaması olarak düşünelim.

Bunların yanı sıra, terapist hastasına şunları da sorabilir: “Bu durumda amacın nedir? Amacın her şeye başarılı olmak mıdır? Herkes tarafından kabul edilmek mi? Amacını “daha iyi nasıl yapabilirim” ya da “başka insanlarla tanışma” olarak değiştirebilir misin? Hastaların amaçları genellikle gerçekçi olmayan standartlar etrafında döner durur. Hastalar yeni amaçları göz önüne aldıklarında, bir soruna yaklaşmanın birden fazla yolu olduğunu dikkate alıp rahat hissederler.

Terapistler “İşi oyuna dönüştürme” (Bölüm sonundaki 3.10 no’lu form) formunu kullanarak, eleştirel düşünceleri güçlükler ve merakla ilgili düşüncelerle karşılaşırabilirler. Şekil 3.2’de bir örnek verilmiştir.

Olumsuz bir değerlendirme yaparak eleştirdiğim davranış: Tarih sınavına hazırlanmak ve girmek

Eleştirel Düşünceler	Merak ve meydan okuma düşünceleri
Düşük bir not alacağım	Bu olayların ve insanların nasıl bir arada olduğuna bir bakışım
Tarihte iyi değilim	Anlatılan öykü ne?
Bilmediğim şeyler var	Zorluklar hoşuma gider.
İş ezberlemeye gelince gerçekten aptalım	Eskisinden daha iyi yaptığımda harika hissedeceğim Daha önce engelleri aştım

Şekil 3.2. İşi oyuna dönüştürme: Eleştiri ve yenilikçi/hayal kırıklığını meraka dönüştürmek.

Ev Ödevi

Terapistler, hastalarından bölüm sonundaki 3.10 no’lu formu kullanarak hüsranu uğradıkları ya da kendilerini başarısız hissettiğleri yaşıtları düşünmelerini isterler. Hangi olayların ve hangi olumsuz düşünce ya da davranışla sonuçlandığına ilişkin kısa öyküler yazılabilir. Hastalar daha sonra, ne öğrendiklerini, gelecekte farklı olarak ne yapılabileceğini ve karşılaştıkları sorun durumunda merak duygusunu nasıl gelişirebileceklerini yazarlar.

Olası Sorunlar

Mükemmellik yerine ilerleme kaydetmek tekniğinde olduğu gibi, hastalar bazen standart koymayı ve kendini eleştirmenin amaçlara ulaşmak için gerekli olduğuna inanırlar. Terapist bu mükemmeliyetçi sayıltıyı değerlendirmesini gereken bir sayılıt olarak saptayabilir –örneğin, merak ve zorluklarla mücadele eden bi-

ri yerine mükemmelliyetçi bir tutuma sahip olmanın yararları ve zararları nelerdir? Merak deneyiminin bir kişiyi harekete geçirmek için motive edeceğini destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar nelerdir? Hastalara ayrıca, sadece ilgilerini çektiği için yaptıkları davranışlar da sorulabilir.

Hastaların merak duyguları kendilerini aşırı eleştirmeleri sonucunda da azalabilir, böylece bir işi sadece yükümlülük ya da zorunluluk olarak görürler: Örneğin, "Tarih dersine ilgim yok - Bu dersi almamın tek nedeni zorunlu olması". Terapist, başka insanların tarih konusuyla neden ilgilenmiş olabilecekleri hakkında speküasyonlarda bulunmasını isteyerek böyle bir hastanın meraklısı artırabilir - yani, tarihi onlara ilginç kılan nedir? Ya da daha önceden hastaya doğal olarak ilginç gelen, ancak eleştirel değerlendirmesi sonucunda ilgisini çekmeyen davranışları olup olmadığı sorulabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler bedel-kazanç analizi, kanıtları inceleme, çifte-standart teknigi, derine inme, olumsuz filtre ve rol oynama teknigini içermektedir.

Formlar

3.10 no'lu Form (İşi Oyuna Dönüşürmek: Eleştiri ve Yenilgiyi/Hayal Kırıklığını Meraka Dönüşürmek, s. 93).

YÖNTEM: YENİ UYUM SAĞLAYICI STANDARTLARI VE SAYILTLARI GELİŞTİRMEK

Tanım

Bizim için daha iyi olan alternatif bir inanca ulaşmadığımızda, genellikle sahip olduğumuz bir inancı terk etmeyi pek istemeyiz. Terapist, hastanın, uyum standartları, değerleri veya sayıltılara karşı çıkarak ve reddederek daha esnek ve gerçekçi olanları geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu yeni ifadeler genellikle katı ve sıkı kurallar gibi değil de, tercihler olarak ifade edilir. Örneğin, Hasta, "Her şeye mükemmel bir iş çıkarmalıyım" yerine, daha uyum sağlayıcı bir standart olan "Yüksek standartlara sahip olmak iyi bir şemdir; ama nasıl yaptığıma bakmaksızın kendimi kabul edebilmek de iyidir" le değiştirebilir. Ya da, "Şahane bir iş çıkarmayı isterdim, ama bu her zaman mümkün değil, sonuçta başardığımdan memnuniyet duyabiliyorum". Uyum bozucu standartlar genellikle ya hep-ya da hiç'i içerir – örneğin, "Her zaman başarmalıyım" – ve bunu kendisini eleştirme ya da başkalarını yargılama izler (her zaman ve asla gibi sözcükler bu tip ifadelerin kolay ipuçlarıdır). Yeni standartlar, değerler ve sayıltılar esnek, özgül ve eyleme-dönük olabilir ve yargılama, reddetme ve terk etme yerine öğrenmeyi, büyümeyi ve kabulü vurgular – örneğin, "Bir engelle karşılaşlığında, bununla baş edebilmek için verimli davranışlarla meşgul olabilirim". Bu yeni inançlar yarar ve zararları, yararlılığını destekleyen kanıtlar ve başkalarına uygulanabilirliği açılarından (örn, "Bu kuralı [eski katı sayıltının karşıtı olarak] başkalarına uygulasaydık ne hissederdin?) incelenebilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

"Çoğu zaman, sahip olduğumuz varsayımları ya da kurallara uygun davranışamayız –"her zaman başarılı olmalıyım" ya da "herkesin onayını elde etmeliyim" kuralları gibi. Bu katı kuralların yaşamını nasıl zora soktuğunu inceledik. Şimdi daha gerçekçi, daha esnek ve daha gelişmeye yönelik olabilecek yeni kurallar ve varsayımları geliştirelim. Senin eski kurallarını ve varsayımlarını ele alalım ve birkaç tane de yenilerin-

den oluşturalım. Örneğin, “her zaman çok iyi olmamalı” kuralını ele alalım ve bunu yeni bir standart ya da kural olan “İyi yapmak hoşuma gider, ama hatalarından da ders alabilirim ve kendimi gerçekçi olmayan standartlarla değerlendirmek yerine başardıklarımla kendimi takdir edebilirim” ile değiştirelim.

Örnek

TERAPİST: İyi bir not almadığın için tarih sınavından sonra kendini gerçekten kötü hissettin. Kuralın “her zaman yüksek not almak zorundayım”dır. Merakını, gelişme ve kabullenme duygunu artırarak seni güçlendirecek yeni bir kural bulalım.

HASTA: Sanırım, hatalarından öğrenebileceğimi söyleyebilirim. İyi yapabildiğim bölümler için de kendimi takdir edebilirim.

TERAPİST: Peki. Hatalarından ders almanın yararları ve zararları ne olabilir?

HASTA: Zararları, kayıtsız biri olabilirim; tembel olabilirim ve hatta yüksek not almak için çaba göstermeyebilirim. Ve yararları, işler yolunda gitmediği zaman motivasyonum düşmez. Bu kadar kendimi eleştirmem.

TERAPİST: Bu sana nasıl geliyor?

HASTA: Hatalarından ders alırsam ve zorlanırsam benim için daha iyi olacak gibi.

TERAPİST: Bu yeni formülasyona göre ne tür somut davranışlar gösterilir? Bu yeni değerin ya da standartın uygulamaya konması için önmüzdeki hafta ne yapabilirsin?

HASTA: Neyi iyi yaptığıma ve daha nelerin üzerinde çalışmam gereğine bakabilir ve bir çalışma plânı yapabilirim. O tarihlerden ve isimlerden bazılarını ezberleme işini üstesinden gelinecek bir zorluk olarak görebilirim.

TERAPİST: Yani mükemmel olmayı talep etmek yerine ilerleme kaydetmeye çalışabilirsin.

HASTA: Doğru.

Terapist, herkesten onay almaya aşırı odaklanmış başka bir hastasından, yeni bir sayıltının yarar ve zararlarını düşünmesini istedi. Bu hastanın yaptığı liste aşağıdadır:

Yeni Varsayımlar: “Başkalarının hakkında ne düşündüğüne bakmaksızın ben değerli biriyim”

Zararları: Kibirli olmak ve başkalarına yabancılasmak.

Yararları: Kendine güven, risk alabilme, utangaç olmama, başkalarına bağımlı olmama, daha girişken olma.

Zararları: % 5. Yararları: % 95 bedel-kazanç = -% 90

Sonuç: Bu varsayımlı, kendimi sevebilmek için başkalarının onayını almak zorundayım varsayımdan daha iyidir.

Sayıltıların değerlendirilmesindeki bir başka nokta hastalardan aşağıdaki soruyu düşünmelerini istemektedir: “Kendi tepki verme biçimine sıkışıp kalmaktansa, oldukça uyumlu birini düşünmeye çalış. Bu durum o kişinin başına gelseymi ne düşünürdü ve nasıl davranışındı? Diğer insanlar, uyum sağlayıcı düşünme için rol modelleri hizmetini görebilirler. Örneğin, bekâr bir adam, bir kadına çıkma teklif etmek için yakınlaşırsa reddedilmekten endişe duyuyordu. Terapist, hastadan kadınlarla ilişkide kendine güvenen birini düşünmesini ve bu arkadaşının böyle bir ne düşüneceğini dikkate almasını istediler. Bu hasta, arkadaşının uyum sağlayıcı bir sayılıtı olan “Risk almamaktansa, şansımı denemek daha iyidir” sayılıtisini saptayabildi.

Son olarak, hastalar uyum sağlayıcı bir esneklik geliştirmenin yararlarını dikkate alabilirler: "Standartlarında ve davranışlarında esnek olmanın yararlarını incele. Kendine yanlış ya da hata yapma izni versen ne olur?"

Ev Ödevi

Hastalardan herhangi bir uyum bozucu kuralı ya da sayılıtı saptamasını ve sonra da daha makul olan alternatif bir sayılıtı oluşturmasını isteyin (Bölüm sonundaki 3.11 no'lu form). Yeni formülasyonun yönergesi şöyledir: "Yeni kural ya da varsayımda uyum sağlayıcı, daha esnek, adil, daha gerçekçi ve daha olumlu olmalı. Adillik, gelişme, kabullenme ve olumlu amaçlara odaklanmalı. Sevdiğiniz ve değer verdığınız biri için kullanacağınız türde bir kural olmalı". Bunun yanı sıra, hastalardan yeni kuralı ya da sayılıtı değerlendirmeleri ve bunları izleyen davranışların kabullenme önermeleri istenebilir (Bölüm sonundaki 3.12 no'lu form).

Olası Sorunlar

Mükemmeliyetçilikle ilgili her tür sorgulamada olduğu gibi, hastalar daha makul kuralların fazla müsamahakâr olduğunu ve onları gevşek, tembel ve sorumsuz yapma riski taşıdığını inanabilirler. Yukarıda da belirtildiği gibi destekleyen ve desteklemeyen kanıtlara bakılarak, çifte-standardı kullanarak ya da yeni kurallarla bir deneme yaparak bu tür mükemmeliyetçi fikirler sorgulanabilir.

Dünger Yöntemlere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler bedel-kazanç analizi, derine inme, destekleyen ve desteklemeyen kanıtların incelenmesi, çifte standart ve davranış deneyini içermektedir.

Formlar

3.11 no'lu form (Eski kuralların/Sayıltıların Yeni Kurallar/Sayıltılarla Değiştirilmesi, s. 94); 3.12 no'lu form (Uyum Sağlayıcı Kuralları/Sayıltıları Değerlendirmek ve Onlara Göre Hareket Etmek).

YÖNTEM: İNSAN HAKLARI BEYANNAMESİ

Tanım

Hastalardan, özellikle yaşama hakkı, özgürlük ve mutluluk ile ilgili bölümlerine odaklanarak İnsan Hakları Beyannamesi'ni okumaları istenir. Eski ve yeni tüm sayıltılar bu temel haklar açısından değerlendirilir. Bundaki fikir, haklarımızın iyi bir kuralın insanın onurunu yükselttiği sayıltısından ortaya çıkmasıdır. Terapist daha sonra şöyle bir açıklama yapabilir: "Bir birey olarak haklarının listesini çıkarın ve bunları nasıl uygulayacağını yazın. Yeni, uyum sağlayıcı kurallar ve sayıltılar bir insana yaraşan kişisel haklar kavramından kaynaklanabilir. Bu haklar depresyonuz, kaygınız ve öfkeler olma hakkı; kendini kabul etme hakkı; büyümeye, merak ve meydan okuma yaşıntısı hakkı; hatalarından ders çıkarma hakkı; bazı insanların seni sevmeyeceğini kabul etme hakkını içerir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Bir insan olarak, belli haklara sahip olduğun konusunda görüş birliği içindesiniz. İnsan Hakları Beyannamesi'nde belirtildiği gibi, bunlar yaşamak, özgürlük ve mutlu olmak haklarını kapsar. Sizin için yeni bir insan hakları beyannamesi oluşturalım. Bunun sadece size değil, bu yıl doğan tüm bebeklere uygulanacağını varsayılmış. Bunlar *insan hakları* olacaktır."

Örnek

TERAPİST: Kocan her zamanki gibi içmeye devam ettiği için üzgünsün ve kocan seni eleştiriyor ve sana aptal olduğunu söylüyor. Bunlar sana ne hissettiriyor?

HASTA: Kapana kırılmış hissediyorum, patlamaya hazır gibi.

TERAPİST: Senin kişisel insan hakları beyannameni oluştursaydık ne olurdu? Bu hakların yalnızca sana değil, bu yıl doğan tüm bebeklere uygulanacağını varsayıyalım. Bunlar insan hakları olurdu. Ne tür hakları kendine verirdin?

HASTA: Dayak yememe hakkıyla başladım, eleştirilmeme, bir alkolikle yaşamak zorunda olmama. Mutlu olma hakkına sahibim.

TERAPİST: Her şey gerçekten, gerçekten kötü giderse ve sen buna artık dayanamazsan?

HASTA: Terk etme hakkı.

TERAPİST: 2 yaşında yeğenin var. Onun bu haklara sahip olmasını ister miydin?

HASTA: Kesinlikle.

Ev Ödevi

Hastalar baskı yaratan bazı sorunlarını, kurallarını ya da sayıltılarını inceleyebilir ve ardından temel haklar listesini dikkate alabilirler. Hastaların kendi belirledikleri hakların en sonunu “..... hakkına sahibim” sözcükleriyle bitirmeleri yararlıdır (Bölüm sonundaki 3.13 no’lu form).

Olası Sorunlar

Yüksek, dayatmacı standartları olan ya da kendini feda edici şemaları olan insanlar ahlaklı olmak için sıkıntılarla dayanmak zorunda olduklarına inanabilirler. Dayatmacı ya da kendini feda etmeye yönelik kuralların olduğu bir dünyada yaşayan bir bebeğin durumunu inceleyerek, bu insanların, büyük bir olasılıkla uygulayacağı çifte standarda dikkat çekmek yararlı olabilir. Hastalar, haklarını talep etmemelerinin ya da uygulamaya koymamalarının ne gibi sonuçları yol açtığını da inceleyebilirler.

Düzenliliklere Çapraz Başvurular

İlgili diğer yöntemler çifte standart, insan hakları konusunda diğerlerinin görüşlerini araştırma bedel-kazanç analizi, derine inme ve akılçıl rol oynama tekniğini içermektedir.

Formlar

3.13 no’lu form (Benim Yeni İnsan Hakları Beyannamem s. 96).

FORM 3.1. Sayıtların, Kuralların ve Standartların Değerlendirilmesi

Tipik varsayımlarınızı, kurallarınızı ve standartlarınızı incelemenin yararı olabilir. Önümüzdeki birkaç hafta içinde olumsuz düşüncelerinizin kaydını tutarken, herhangi bir “-meli, -mali”, “ya olursa”, “zorundalık” ifadelerinin ya da kurallarının olup olmadığına bakın. Bunları aşağıdaki forma yazınız. Sizin, alta yatan “-meli, -mali” ifadeniz nedir? “Eğer bu olursa, sonra şu doğru demektir” gibi bir alta yatan varsayımanız var mı?

Tipik sayılıt örnekleri	İnancın onaylanması (% 0-100)
Yaptığım her şeye mükemmel olmak zorundayım.	
Herhangi bir şeye başarısız olursam, bu başarısız biriyim demektir.	
Başarisızlığa katlanamam,	
Kendimi sevmek için, herkesin onayını almak zorundayım.	
Eğer biri beni küçük görürse o zaman ben de kendimi küçük görmeliyim.	
Başkalarının beni küçümsemesine katlanamam.	
Kişiliğinle başka insanları etkilemek zorundasın.	
Mükemmel olmazsam, beni semezler.	
Bazı insanlar diğerlerinden daha iyidir.	
Bazı şeylelerden emin değilsem, bunlar muhtemelen işe yaramayacak.	
Bir karar vermeden önce tüm bilgilere sahip olmak önemlidir.	
Depresyonda (kızgınlık, kaygılı) olmamalıyım.	
Diğer insanlar işleri benim istediğim gibi yapmalı.	
Bir hata yaparsam, kendimi eleştirmeliyim.	
İnsanlar beni incitirse, ben de onları incitmeliyim.	
Diger sayılıtlar	

FORM 3.2. Kendine Yardım Formu: Sayılıt, Kural ve Standartlarınızı İzleme

Tipik Varsayımlarım, Kurallarım ve Standartlarım	Inanç %

FORM 3.3. “-meli, -mali” İfadelerinin İncelenmesi ve Sorulanması

“Daha iyi yapmalıyım” ya da “Mükemmel olmalıyım” ya da “Güzel olmalıyım” gibi tipik “-meli, -mali” ifadelerinizden birini düşünün. Bu formdaki tüm soruları yanıtlayınız. “-meli, -mali” ifadelerinizin nasıl tercihe dönüştürüleceğinizi düşünün –örneğin, “Daha iyi yapmalıyım” yerine “Daha iyi yapmayı tercih ederim”.

“-meli, -mali” İfadesi:

İnanma düzeyi (% 0-100)

Duygu (ve düzeyi % 0-100)

Yarar ve zararları:

Yararları:

Zararları:

Bu kuralı kim geliştirdi?

Bu kuralı herkese uygular mısın? Neden uygulamazsun?

Bu kuralı “-meli, -mali” yerine bir tercih olarak yeniden ifade edin:

Daha makul bir bekleni ne olabilir?

İnanç ve duygu düzeyini yeniden işaretleyin: İnanç:

Duygu:

FORM 3.4. Koşullu İnançların Saptanması.

Endişe Konusu	Bu durum sizin kadar endişelendirdiyor? (% 0-100)	Nasıl başıtmeye çalışıyorum
Örnek: Parlak mıymış? (zeki miyim)	% 95	Yeterli olmak için, herkesten daha iyi yapmam gerekmeli ya da Eğer zorlayıcı işlerden kaçınırsam, başarısız olmam
Zekâ		
Çekicilik		
Başkalarına yakınlık		
Kendine ya da başkalarına güven		
Kendinin ya da başkalarının tembel olması		
Başkaları tarafından reddedilme		
Başkaları tarafından kontrol edilme		
Aşağılanma		
Bazı şeyleri kesin olarak bilme		
İlginç olma		
Yalnız olma		
Diger:		

Koşullu İnançlara ya da başa çıkma İnançlarına örnekler

Yeterli olmak için herkesten daha iyi yapmam gerekmeli.

Çekici olmak için görünüşümün mükemmel olması gerekmeli.

Duygularımı kontrol etmem gerekmeli, yoksa kontrolü tamamen kaybederim.

Tedbiri elden bırakmazsam reddedilmekten kaçınabilirim.

Başkalarının dediklerini kabul edersem beni severler.

FORM 3.5. Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması

Son zamanlarda sizi rahatsız eden bir değeri düşünün – örneğin, maddi olarak başarılı olmak değeri. Sol sütundaki değerlerle bu değeri karşılaştırınız. 1'i en önemli değer olacak şekilde, tüm değerleri 1'den 17'e kadar sıralayınız. Sağ sütundaki değerler için farklı bir sayı kullanıp, bu değerleri nasıl yerine getirebileceğinizin yollarını liste halinde belirtin.

Son zamanlarda beni rahatsız eden değerler:	Benim için önemli olan değerlere nasıl uyabiliyorum?
Sevgi	
Affetme	
Aile/yakın ilişkiler	
İşte başarı	
Arkadaşlık	
Maddi başarı	
Benlik saygısı	
Kişisel gelişim	
Fiziksel güzellik ya da çekicilik	
Bedensel sağlık	
Başkalarının onayı	
İyilik	
Eğlence	
Öğrenme	
Din	
Kültürel etkinlikler	
Kişisel özgürlük	
Diğer:	

FORM 3.6. Evrensel Değerler Sistemi

Düşünülebilecek değerler	Bu değerleri dünyadaki diğer insanların nasıl derecelemesini dilerim
Sevgi	
Affetme	
Aile/yakın ilişkiler	
İşte başarı	
Arkadaşlık	
Maddi başarı	
Benlik saygısı	
Kişisel gelişim	
Fiziksel güzellik ya da çekicilik	
Bedensel sağlık	
Başkalarının onayı	
İyilik	
Eğlence	
Öğrenme	
Din	
Kültürel etkinlikler	
Kişisel özgürlük	
Son zamanlardaki endişelerim (belirtiniz)	
Diğer değerler:	

FORM 3.7. Mükemmel Olmayı Denemek Yerine İlerleme Kaydetmek

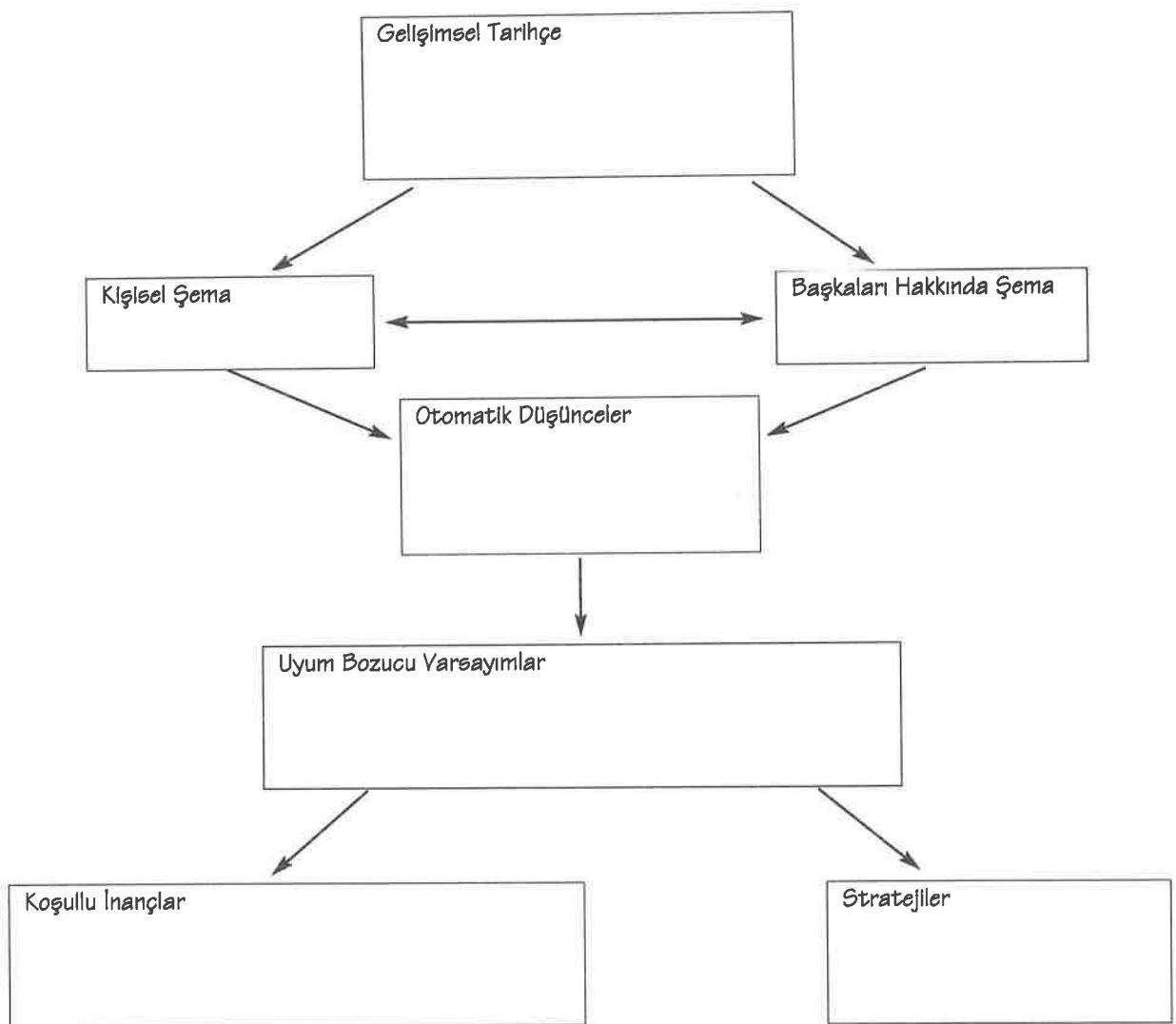
Yaşamınızda, kendinizi eleştirdiğiniz bir alanı belirleyiniz – örneğin, okul ya da iş performansınız. Daha sonra, bu alanda ilerleme kaydetmek için yapabileceklerinizin listesini çıkarın – örneğin, daha fazla çalışmak, hazırlanmak, bazı becerileri öğrenmek. Kendinizi eleştirdiğiniz konuların ve bu konularda ilerleme kaydedebilmek için yapabileceğiniz özgül (belli) davranışların listesini çıkarın.

Kendimi eleştirdiğim konu	Nasıl ilerleme kaydederim
	Neden ilerleme kaydetmek, mükemmel olmaya çalışmaktan daha iyidir?

FORM 3.8. Tökezlemelerden Öğrenme

İllerleme kaydettiğiniz bir davranışın düşünün –örneğin, spor, diyet, daha az içki içme, daha az sigara içme vb. Bulanı ilk sütuna yazınız (örn. haftada üç gün spor yapma). Ortadaki sütuna bu istendik davranıştan vazgeçmenizin nedenlerini yazınız (örn. "Spor yapamayacak kadar yorgundum"). Üçüncü sütuna, işlerin daha iyi gitmesi için neleri öğrendiğinizi yazınız (örn. "Yorgun olsam bile spor yapabilirim" ya da "Spor rutinime yarın dönerim"). Vazgeçmeler ya da geriye dönüşler öğrenme deneyimleridir.

davranışı beni endişelendiriyor.

FORM 3.9. Olgu Kavramsallaştırması Grafiği

FORM 3.10. İşi Oyuna Dönüştürmek: Eleştiri ve Yenilgiyi/Hayal Kırıklığını Meraka Dönüştürmek

Sol taraftaki sütuna, kendiniz ya da başkaları hakkında yaptığınız olumsuz yargılama ya da eleştiri örneklerini yazın. Sağ taraftaki sütuna ise, sol tarafa yazdığınız konular hakkında birkaç tane merakınızı geliştirme yolu yazın. Örneğin, “Patronum acımasız. Hiç de arkadaşça görünmüyor” ifadesi yargılayıcı bir düşünür. “Bu beni neden rahatsız ediyor acaba?” ve “Daha arkadaşça olduğu anlar var mı acaba? Eğer varsa, bu neden oluyor” ifadeleri merakı yansitan sorulardır.

Değerlendirme açısından düşündüğüm davranışlar: _____

Eleştirel Düşünceler

Merak ve Meydan Okuma Düşünceleri

FORM 3.11. Eski Kuralların/Sayıltıların Yeni Kurallar/Sayıltılarla Değiştirilmesi

Sol taraftaki sütuna kurallarınıza, “-meli, -mali” ifadelerinize ve varsayımlarınıza ilişkin örnekler yazınız. Sağ taraftaki sütuna daha uyum sağlayıcı kuralları, “-meli, -mali’ları” ve varsayımları yazınız.

FORM 3.12. Uyum Sağlayıcı Kuralları/Sayıltıları Değerlendirmek ve Onlara Göre Hareket Etmek

Yeni Kural ya da Varsayımlar: _____

Zararları

Yararları

Yapılacak Davranış

FORM 3.13. Benim Yeni İnsan Hakları Beyannamem

Haklarınızı bilmek ve buna göre davranışmak önemlidir. Sol taraftaki sütuna, sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz hakların, sağ taraftaki sütuna bu hakları elde etme yollarının listesini çıkarın. Kendiniz için “eylem planlarını” düşünün - gelecekte, haklarınızın ve gereksinimlerinizin yerine getirildiğinden emin olacağınız eylemler.

4. Bölüm



ENDİŞELERİN İNCELENMESİ

Çeviren: Dr. Seher Sevim, Dr. Hakan Türkçapar

Bu rahatsızlığı yaşayan insanların çoğunun tüm yaşamları boyunca endişelendiklerinden yakındıkları süregen endişe çok yıpratıcı bir durumdur. Endişe ve korkular, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompülsif bozukluk, sosyal fobi, panik bozukluğu veya depresyon gibi rahatsızlıklara sahip hastaların özelliğidir. Hastalara sadece endişelenmemelerini söylemek etkili olmaz; aynı şekilde, terapistin bir endişe veya takıntı düşüncesi (obsesyon) meydana gelir gelmez, hastaya “dur” diye bağırmamasını önerdiği “düşünce durdurma” tekniği de etkili değildir. Aslında bu müdafaheler neredeyse tamamıyla faydasızdır ve gerçekte hastaların dikkatini yoğunlaştırarak endişe duymasını daha da artırabilir.

Endişenin bilişsel-davranışçı modeli son yıllarda (Borkovec ve Hu, 1990; Borkovec ve Inz, 1990; Dugas, Buhr ve Ladouceur, basımda; Freeston, Rheaume, Letarte ve Dugas, 1994; Mennin, Turk, Heimberg ve Carmin, basımda; Wells, 2000, 2002) tarafından detaylandırılmıştır. Endişeli kişilerin çoğunun sorunlarının yillardır devam ettiğini belirtikleri endişe bütün anksiyete bozuklıklarının temel öğesidir. Değişik bilişsel-davranışçı modeller, endişe duyan kişilerin olumsuz sonuçları bekledikleri, bir olaya ilişkin gerçekçi olasılığı gözardı ettikleri, olumsuzluklarla başa çıkmada kendi yeteneklerini küçümsedikleri, mükemmel yetişçiliğin talepkâr standartlarını sürdürdükleri, onaylanma gereksinimi içinde oldukları belirsizliğe ve katlanamadıkları gerçekini vurgularlar. İlk edici empirik bulgular endişenin aslında rahatsız edici duygulara bağlı fizyolojik uyarılmayı önlediğini ve bunun endişeli düşüncelerin birikerek daha sonra ortaya çıkmasına ve endişenin duygusal baskılama yolu olarak kısa dönemli bir pekiştireç olduğunu telkin etmiştir. (Wells ve Papageorgiou, 1995; York, Borkoçev, Vasey ve Stern, 1987). “Endişe şemaları”nın duygusal veya uyarılma ögesi endişe duyma sürecinde harekete geçirilmediği için, endişe genellikle soyut ve dilsel (lingüistik) şekilde yaşanmaktadır. Bu da duygusal içeriği etkisizleştirir ve alışmayı engeller.

(Borkovec ve Inz, 1990; Wells ve Papageorgiou, 1995). Ayrıca endişeli kişiler bir yandan endişenin olumsuzluklara karşı koruduğu, onları hazırladığı ve olumsuzlukları engellediğine, diğer yandan endişenin hastalık veya delilik gibi olumsuz sonuçlara yol açacağına ve endişenin kontrol edilmesi gerektiğine de inanırlar.

Bu bölümde endişenin miktarını ve onun olumsuz etkisini azaltmada yardımcı olan çeşitli yöntemleri inceleyeceğiz. Yaygın anksiyete bozukluğu için bilişsel-davranışçı müdahalelerin daha ayrıntılı tanımlamaları Dugas ve Ladouceur (1998), Leahy (basımda) ve Wells (1997a, 1999, 2000)'de bulunabilir.

YÖNTEM: ENDİŞELERİ SAPTAMA TEKNİĞİ

Tanım

Endişeleri değerlendirmek ve incelemek için bireyin bu endişeleri yaşadığı birincil modaliteye göre sınıflamak önemlidir. Bu endişelerin bazıı “sonunda yalnız kalacağımdan endişeleniyorum” gibi düşünceler (içitsel) olarak yaşanabilir, öte yandan diğerleri “boş bir dairede ağlarken kendimi görüyorum” gibi göründüler olarak yaşanabilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Endişelendiğinde ne düşündüğünü bana anlatabilir misin?” “Ne zaman endişelenirsin?” “Endişelendiğinde zihninde canlanan hayaller veya resimler var mı?” “Seni rahatsız eden tahminlerde bulunur musun?” “Bazen kötü şeylerin olabileceğini düşünür müsün?”

Örnek

TERAPİST: Partiye giderken gerçekten endişeli hissettiğini söyledi. Bana aklınızdan ne geçtiğini anlatabilir misiniz?

HASTA: Söyledeyecek hiçbir şeyim olmayacağıni düşündüm. Bir aptal gibi görüneceğim.

TERAPİST: O partiye katılmanın nasıl bir şeye benzeyeceğine ilişkin aklınızda herhangi bir görüntü var mıydı?

HASTA: İnsanların bana güldüğünü hayal ettim. Onların güldüğünü gördüm ve onlardan uzaklaştım. Alternatif olarak terapist şunu irdeleyebilir:

TERAPİST: Birisiyle konuşursanız ne olacağınızdan endişelenmişiniz bana anlatabilir misiniz?

HASTA: Lâfi geveleyeceğimden ve saçmalayacağımından endişelendim.

TERAPİST: Peki o zaman ne olur?

HASTA: Bir aptal gibi görünürüm.

Ev Ödevi

Terapist hastadan Form 4-1'i kullanarak gelecek hafta boyunca ortaya çıkacak endişelerin örneklerini yazmasını isteyebilir. Terapist hastyla daha önceki görüşmeleri gözden geçirerek, terapi sırasında zaten ortaya çıkan endişe örneklerini belirleyebilir. “Biz zaten seninle endişelerinden bazı örnekler bulmuştuk. Örneğin “Ya sınavda kalırsam ya dersi geçemezsem?” şeklinde düşünüp durduğunu bana anlatmışsun. Yeni insanlarla tanışma ile ilgili endişelerinvardı. Senin endişelerin “Söyledeyecek hiçbir şeyim yok ve kendimi aptal durumuna düşüreceğim” şeklindeydi.

Bu ev ödevinin yararı hastaların daha sonra incelenecək, test edilecek veya değiştirilecek özgül endişelerini belirlemektir. Hastalar sınırlı sayıda konuları ve tahminleri olduğunu anlamaya başladıkça sorunlarının boyutlarını daraltırlar.

Olası Sorunlar

Tipik olarak ortaya çıkabilecek sorunlar, düşünceye veya endişelerini tanımlayamama, endişeleri duygularla karıştırma ve endişeleri yazmanın onları daha gerçek yapacağı ve endişelenme yoğunluğunu artıracığı korkusyla ev ödevlerini yerine getirmemeyi içerir. Endişelenmeyi alışkanlık haline getirmiş birçok insan endişeleri hakkında düşünmeyi veya endişelenmeyi "durdurmaları" gerektiğine ve bunun endişelerini azaltacağına inanırlar. Daha önce belirtildiği gibi, düşünceyi durdurma endişelenme alışkanlığını önlemek için yararlı bir yöntem değildir. Terapist, hastanın belirli endişeleri belirlemekte karşılaşıldığı olası engelleri inceleyebilir: "İnsanların 'endişeli' veya 'gergin' gibi bir duyguyu gerçek endişe ile karıştırdıkları görülür. Sözelimi endişe 'Sınavı geçemeyeceğim' olabilir ve bu endişeye karşı tepki olarak çıkan duyguya ise sınırlilik veya gerginlikten biri olabilir." Endişeleri yazmanın insanı daha endişeli yapacağı fikrine yanıt olarak terapist şunu söyleyebilir: "Bazı insanlar endişelerini yazmanın kendilerini daha endişeli yapacağına ve düşüncelerini daha da kuvvetlendireceğini inanırlar. Şunu unutmamalısın ki terapi oturumlarında düşüncelerini yazmactasın. Bu etkinlik sence kendini daha kötü mü hissettiyor, yoksa düşüncelerinden uzaklaşmana yardım mı ediyor?"

Düzenleme Çapraz Başvuru

Kendini izleme ile ilgili olan yöntemler otomatik düşüncelerini elde etme, saptama ve sınıflama duygudurumunu izleme, derine inme tekniği ve otomatik düşünceyi elde etmeye odaklaşan hayal etme yöntemleri ni içerir.

Form

Form 4-1 (Endişelerini Bireyin İzlemesi, s. 130).

YÖNTEM: ENDİŞENİN BEDEL VE KAZANÇLARINI İNCELEME

Tanım

İnsanların birçoğu endişeyi, bir tür sorun çözme, hazırlanma veya olası tehlikelere karşı korunma yolu olarak görürler. Gerçekten endişe insanların bir şeyler yapmaya güdülemekte yardımcı olabilir; sözelimi sınavdan önceki endişe öğrencinin çalışmaya güdülenmesinde yardımcı olabilir. Bununla beraber endişelerin birçoğu hazırlanma, güdülenme veya sorun çözmenin işlevi gibi hizmet etmez. Hastanın endişesinin altında yatan kuram, endişelenmenin bedel ve kazançları değerlendirilerek araştırılabilir.

Yöneltilecek soru/müdahale

"Endişelenmenin size bedeli ve kazançları nelerdir?" [Alternatif: Endişelenmenin yararları ve zararları nelerdir?]. Daha az endişelenirse ne olacağını tahmin ediyorsun?

Örnek

TERAPİST: Sınavda girme ile ilgili endişelenmenizin bedelini ve kazancını inceleyelim.

HASTA: Bedeli her zaman endişeli olmam, rahat olmamam ve kendimi berbat hissetmemdir. Sınavlardan nefret ederim. Kazançları çalışmaya güdülenmemdir.

TERAPİST: % 100'ü endişelenmenin bedel ve kazançları arasında bölecek olsanız ne olurdu? Kazanç ve bedel 50/50 mi? 60/40? 40/60 mi?

HASTA: Endişelenmenin zararlarının yararlarından daha çok olduğunu söyleyebilirim. Zararlarına % 75, yararlarına % 25 verirdim.

TERAPİST: Yani daha az endişelenirsen daha iyi hissedeceksin? Yüzde elli daha az endişelenirsen ne olur? Ne olacağını düşünüyorsun?

HASTA: Bilmiyorum. Sanırım, yeteri kadar endişelenmediğim için endişelenirdim.

TERAPİST: Sonra ne olurdu?

HASTA: Belki sınavda başarılı olamazdım.

Ev Ödevi

Hastalara endişelenmeye başladıkları zamanlarda Form 4.2'yi kullanarak belli bir endişenin bedellerini ve kazançlarını yazması ödevi verilebilir.

Olası Sorunlar

Bedel ve kazançları değerlendirdirirken hastaların karşılaşabileceği olası sorunlar endişenin hiçbir yararı olmadığı, endişeyi seçtikleri bir şey olarak görmediklerini bu yüzden yarar ve zararları incelemenin konuya ilgisinin bulunmadığını veya endişeyi azaltmanın onları sorumsuz veya özensiz yapacaklarını iddia etmelerini içermektedir. "Endişenin hiçbir yararı olmadığını söyleseler bile insanlar nadiren bir düzeyde yararı olmadığına inandığı bir şeyi yapmaz. Bu soruyu düşündüğünde akılçıl olmamaya çalış" diyerek bu konuları inceleyebiliriz. Terapist endişenin bazı olası yararlarını gösterebilir: Endişenin seni güdülemesi, hazırlaması veya koruması olası mıdır? Endişe hakkında farklı inançları değerlendirmek için Adrian Wells (2006) tarafından geliştirilen metabolisler ölçüğünün yardımı olduğunu görüyoruz. Endişenin seçilen bir şey olup olmadığı konusu hakkında, hastalara bu konu hakkında hemen karar vermemelerini, onun yerine zihinsel bir etkinlik olarak endişelenmenin farkına varmaya daha çok dikkat etmelerini anlatırız. Bir şeyin daha çok farında olmak, –örneğin aşırı yemek gibi– onu kontrol altında tutmaya ve sonuçta seçim yapmış olma duygusunu yaşamaya yardımcı olabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Endişelenmenin bedel ve kazançlarını tanımlamada yardımcı olan diğer yöntemlere otomatik düşünceleri belirleme, derine inme yöntemini kullanma, endişeleri izleme, endişenin davranışsal sonuçlarını inceleme, varsayımların incelenmesi dahildir.

Formlar

Form 4.2 (Endişenin Yarar ve Zararları, s. 131); Form 4.3 (Terapistin Değişik Boyutları Belirlemesine Yardımcı Olan, Metabolisler Ölçeği, s. 132).

YÖNTEM: ENDİŞELERİ TAHMİNLERE DÖNÜŞTÜRME YÖNTEMİ

Tanım

Belirtildiği üzere, birçok endişe "Ya olursa" terimiyle veya müphem biçimde ifade edildiği için bu tür boş soru ve ifadeler biçimindeki endişeleri test etmek zordur. Sonuçta, hastaları, endişelerini gerçek dünyadaki olaylar hakkında belli öngörüler olarak yeniden ifade etmeleri için cesaretlendirebiliriz.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Özellikle ne olacağını öngörüyorsun? Ne zaman olacak? Ne olacağını tam olarak belirginleştirmeye çalış, böylece öngörülerinin gerçeğe uygun olup olmadığını öğrenebiliriz? Bazı olumlu şeylerin olup olmayacağı da tahmin edebilir misin?”

Örnek

Bir lise öğrencisi iki hafta sonra yapılacak sınavlarla ilgili endişelerinden şikayetçi idi. Endişeleri şunlardır: “Sınavda hazır değilim. İşlediğimiz ama benim bilmemişim konular var. Sınavda başarılı olamayacağım.”

TERAPİST: Sınavla ilgili birçok endişen var. Bakalım endişelerini belli tahminler biçiminde yeniden ifade edebilir miyiz? Örneğin sen “sınavda hazır olmadığını” söyledin. Tam olarak ne olacağını tahmin ediyorsun?

HASTA: Sınavda iyi yapamayacağım.

TERAPİST: Sınav iki hafta içinde. Notunun sınavda kaç olacağını tahmin ediyorsun?

HASTA: Bilmiyorum, iyi olmayacak.

TERAPİST: Senin “iyi yapamadığını” gösteren örnek puan kaç olabilir?

HASTA: Sanırım % 70 civarında.

Ev Ödevi

Hastalar, “ya olursa” endişeleri bile olsa, ortaya çıktığında endişelerini yazmak için Form 4.4’ü (Bölümün sonunda) kullanabilirler. Sonra da bunları belirli tahminlere dönüştürmelidir. Terapist “endişelerini sol taraftaki kolona yazdıktan sonra, yaptığın belli tahminlerini senin yazmanı istiyorum. Örneğin “Sınavda hazır olmadığından endişeleniyorsan, yaptığın tahmini yaz, örneğin, sınavdan 70 alacağım”.

Olası Sorunlar

Bu bölümde, daha önce tanımlanan endişe izlemeye olduğu gibi hastalar endişeyi bir duyguya karıştırabilirler. Bu daha önceden açıklanmalıdır. Diğer olası bir sorun hastaların spesifik tahminler yerine müphem tahminlerde bulunmasıdır. Örneğin: “Sınavı başaramayacağım” veya “sınavda nefes alamayacağım”. Hastalara ne, nerede, ne zaman sorularını kendilerine sorarak iyi bir gazeteci gibi davranışlarını öneririz: “Tam olarak ne olacak, nerede olacak ve ne zaman olacak gibi”. Diğer bir sorun hasta geçmişteki ilk endişesini düşünmez. Örneğin, “Hazır değilim”, - fakat daha ortaya çıkmadan önce sorunu nasıl çözebiliceklerine odaklaşma görülür. Sözelimi “gerçekten çok çalışmaya ihtiyacım var.” Bu karışıklık, seans içerisinde ilk düşünceleri izleyen endişe ve tahminler zincirinin saptanmasıyla ele alınabilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Bununla en ilgili yöntemler, bir duyguya düşünceyi ilişkilendirmek, otomatik düşünceleri belirleme ve sınıflama ve derine inme tekniğinin kullanımını içermektedir.

Form

Form: 4.4 (Endişeleri Tahminlere Dönüşürme, s. 134).

YÖNTEM: OLUMSUZ TAHMINLERİ SINAMA TEKNİĞİ

Tanım

Hastalara bu alıştırmayı tanımlamada, terapist “Senin düşüncelerini ve tahminlerini inceleyerek devam edelim”. “Kaybeden kişiyim” düşüncesine sahip olduğunu söyleyorsun. Bu düşünce gelecekle ilgili ne tür tahminlere yol açar? Hiçbir şeyi tahmin edemezse, muhtemelen onun anlamsız olduğu hakkında benimle aynı fikirde olacaksın. Fakat sen onun ne olacağı hakkında bir anlamı olduğunu düşündüğün için bu düşünceyle alt üst oldun. Sözelimi “yenilmiş bir kişi olduğunu” düşünebilirsin ve bu yüzden

- “Asla mutlu olamayacağım.”
- “Judy partide benimle konuşmayacak.”
- “Başka bir sevgilim asla olmayacak.”
- “İşten atılacağım.”

“Şüphesiz haklı olabilirsin. Fakat şimdiden yenilmiş biri olduğun hakkında haklı olup olmadığını görebileceğimiz ve test edebileceğimiz açık öngörülere sahibiz. Senin öngörülerin gerçek çıkmazsa, olumsuz düşünceni yeniden incelemelisin”

Bununla beraber olumsuz düşünceleri olan insanlar çoğu kez herkes için doğru olabilecek öngörülerde bulunurlar. Sözelimi aşağıdaki tahminleri düşün.

- “Mutsuz olacağım.”
- “Biri beni sevmeyecek.”
- “Cumartesi geceyi yalnız olacağım.”
- “İsimde problemlerim olacak.”

Bu olayların her biri dünyada hemen hemen herkes için gerçektir. Bu olayların senin yenilmiş olduğunu kanıtladığını söylemek herkesin kaybeden olduğu anlamına gelir. Öngörülerin hastayı rahatsız eden fikrin iyi bir testi olup olmadığını incelemek önemlidir. Bir inancı, öngörüyü sınınamada iyi olmak, hastayı diğer birçok insandan farklılaştırır; bu, hemen herkes için gerçek olan öngörülere yol açamaz.

Yararlı, işe yarar öngörünün diğer önemli bir özelliği, makul bir zaman dilimine işaret etmesidir. Örneğin, “İşten kovulacağım” öngörüsü bu olayın hangi tarihe kadar olacağını belirlemek için detaylandırma. Birçok insanın yaşamı süresince işini kaybetmesi olası olduğu için, 10 yıl içinde bir kişinin işini kaybedebileceğini söylemesi bu durumu çok özel bir hale getirmez.

Son olarak ne olacağını öngörmelerini hastalardan isterken, ne olmayacağı öngörmelerini de isteyebiliriz. Olmayacak şeylere ilişkin öngörü örnekleri aşağıdadır:

- “Gelecek üç ay içinde bir sevgilim olmayacak.”
- “Gelecek yıl süresince bir ailem olmayacak.”
- “Bir yabancıyla bir konuşma başlatamayacağım.”
- “Projeti bitiremeyeceğim.”
- “Bu ay faturalarımı ödeyemeyeceğim.”

Form 4.5'i kullanarak (Bölümün sonunda), hasta, kendisine ya da geleceğe ilişkin olumsuz öngörülerini sınamak üzere, gerçekleşeceğini ve gerçekleşmeyeceğini öngördüğü olayları listeleyebilir. Sonra gerçek sonuçları listeler.

Yönlitlecek Soru/Müdahale

Gelecek hafta için belirli tahminlerin bir listesini yap ve sonuçları izle. Sözgelimi, belirli etkinliklerde yaşayacağın stresin seviyesini tahmin et ve sonra gerçek sonucu tabloya yaz.

Örnek

Sözgelimi, bir kadın “Tekrar yalnız olduğuma inanamıyorum, kendimi işe yaramaz hissediyorum” düşünderek, yalnızlık duygusuyla kendi apartman dairesinde oturuyor. Bu endişeler ve takıntılar aşağıdaki şekilde ele alınmaktadır:

TERAPİST: Orada öylece oturup kendini ne kadar kötü hissettiğini düşündüğünde, neyin meydana gelebileceğini düşünüyordun?

HASTA: Daima yalnız olacağımı düşündüm.

TERAPİST: Bu tahmini nasıl sınırsın?

HASTA: Bir ilişkim olursa görürdüm.

TERAPİST: Peki. Bu, bir yolu olabilir. Bir hafta etkinlik çizelgeni yazabilir misin, bakalım tüm zamanını yalnız mı geçiriyorsun yoksa bazen diğer insanlarla beraber oluyor musun?

HASTA: Ne bulacağımı zaten biliyorum. Her günü işte insanlarla geçiririm ve haftada en az iki kez arkadaşımı görüürüm.

TERAPİST: Böylece daima yalnız olacağın tahmini haftanın çoğu günü için gerçek değildir.

HASTA: Fakat şimdi benim için özel herhangi biri yok.

TERAPİST: Asla olmayacağıni mı öngörüyorsun?

HASTA: Sanırım evet.

TERAPİST: Bu tahmini aklımızda tutabiliriz ve gelecekte onu sınayabiliriz. Fakat asla bir ilişkiye sahip olmayacağıni niçin düşündüğünün nedenlerine bakalım.

Ev Ödevi

Ev ödevi, şu anki zaman çerçevesinde belirli tahminlerle ilgili bilgi toplamayı ve gerçeklige karşı tahminlerin sınanmasını içerir. Hastalardan çeşitli olumsuz düşünce ve endişeleri ile ilgili tahminlerini son hafta içerisinde yazmaları istendi -sözgelimi “dikkatimi toplayamayacağım”, “söyledeyecek hiçbir şeyim yok” veya “hiç uykuya dalamayacağım”. Sonra bilgiler toplandı ve sonuçlara karşı sındırıldı.

Olası Sorunlar

Endişelerden elde edilen tahminleri sınamak için tahminlerin yanlışlanmasılığını sağlamak için bir yol bulunması gereklidir. Hastalar endişelerini olasılık olarak ifade ederse -sözgelimi, kanser olma olasılığım var bunun imkânsız olduğunu kanıtlama yolu yoktur. Başka bir sorun: Uzak veya belirsiz bir gelecek hakkındaki öngörüler -sözgelimi “Bir gün beş parası kalabilirim”. Öngörülerini sınamak üzere davranışsal deneyler düzenleyebilmek için öngörülerini şimdiki zaman içerisinde konumlandırmak gereklidir. Üstelik bazı ön-

görüler kısmen gerçeğe dönüşebilir, sözgelimi “uyuyamayacağım” öngörüsünün sonucu “5 saat uyumak” olabilir.

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

Otomatik düşünceleri saptama, endişeleri tahminlere dönüştürme, derine inme yöntemi, duygudurumunu izleme ilgili yöntemlerdir.

Form

Form 4.5 (Olumsuz Öngörüler Sınaması, s. 137).

YÖNTEM: GEÇMİŞTEKİ TAHMİNLERİ VE DÜŞÜNCELERİ İNCELEME

Tanım

Hastalara bu alıştırmayı tanımlarken terapist “çökkün veya endişeli hissettiğinde, o anki düşünce ve duygularına takılıp kalırsın. O anda “daima yalnız olacağım” veya “daima üzüntü hissedeceğim” diye düşünebilirsin. Fakat geçmişteki olumsuz düşüncelerine geri bakarsan orada tekrar eden bir örtüyü olduğunu bula bilirsin: Sık sık olumsuz olayların veya duyguların hep devam edeceğini ilişkin öngörülerde bulunuyorsun. Yapmış olduğun geçmiş olumsuz tahminleri inceleyerek senin kötümserliğinin nadiren doğru çıktığını öğrenebilirsin. Yani bir tahmin yapmak, bir tahminin gerçekleşmesinden çok farklıdır” denebilir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“Geçmişte olumsuz tahminlerde bulundun mu?” Onlar gerçekleşti mi, yoksa hatalı olduğumu kanıtladı? Kendinle, başkalarıyla, yaşıtlarıyla ilgili geçmişte gerçekleşmeyen olumsuz düşüncelerin oldu mu? Geçmişte artık şimdiki hiç düşünmediğin olaylarla ilgili endişelendim. Bu geçmişteki endişelerinin çoğunu liste ve niçin senin için önemli olduğunu kendi kendine sor.”

Örnek

Aşağıdaki duruma göz atalım. Judy yakın zamanda kocasından onu sevmeyi hissettiği için boşanmıştır. Ayılma onun seçimi olsa bile, yaşadığı ayrılık onun üzüntü hissetmesine yol açan yalnızlıkla ilgili düşüncelerini alevlendirdi. Sonra asla kendisine özen gösteren herhangi birisini bulamayacağını ve daima üzüntülü olacağını tahmin etti.

TERAPİST: İkinci evliliğin olduğunu, iki evliliğin dışında birkaç tane önemli ilişkiye sahip olduğunu bana söyledin.

HASTA: Evet. Bil Ted’le benim evliliğimden önceydi ve Ted’ten önce David ve Ed’le ilişkim vardı. Da ve geçen yıl ilişkim olan birisiydi.

TERAPİST: İlişkilerin bittiğinde geçmişte bu senin için nasıl bir şeydi?

HASTA: Oh! Daima çöküntüye girdim ve çaresizlik hissettim. Şu ana benziyor.

TERAPİST: İlişkilerin sona erdiğinde bunu tahmin ettin mi? “Asla hiç kimseyi sevmeyeceğim ve daima üzüntülü olacağım diye düşündüğünü tahmin edebilir miyiz?”

HASTA: Evet, bunu yapıp duruyorum. Şimdi olduğu gibi.

TERAPİST: Fakat tekrar aşık oldun değil mi? Ted'den sonra Edvardı, sonra Bill ve sonra Dave.

HASTA: Sanırım bu doğru. Bu tahminleri yapma eğilimindeyim, fakat sonra daima başka bir ilişkim olur.

TERAPİST: Tekrar sevme ve daima üzüntülü olma ile ilgili tahmin yapabilir miyiz?

HASTA: Şey, hep olan. Tekrar seveceğim ve üzüntümü atacağım.

Ayrıca mutlu olabilmesinin tek yolunun bir adamlı birlikte olması şeklindeki inancını incelemek bizim için önemlidir. Gerçek olmayan olumsuz tahminlerin tekrarlayan bir örüntüye sahip olduğunu anlaması duyguları ve şu anki tahminlerinden sıyrılmaması açısından yardımcı olmada oldukça yararlıydı.

Bu teknığın diğer bir uygulaması, sürekli kalp krizi geçireceğini veya kontrolünü kaybedeceğini sanan endişeli hastalardır. Bu insanlar panik bozukluğu hastasıdır. Panik ataklarından korkarlar. Örneğin, Betsy 4 yıldır kontrolünü kaybedip metroda kendinden geceğini öngörmektedir.

TERAPİST: Geçtiğimiz yıl kaç kez metroya veya otobüse bindin?

HASTA: Uzak durmaya gayret ederim. Ama 25 kez binmişimdir.

TERAPİST: Son 4 yılda kaç kez binmişsindir?

HASTA: Daha çok toplu taşım araçlarına bindim. Aşağı yukarı 150 kez olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Zamanının yüzde kaçında bayılacağını öngördün?

HASTA: % 100'e yakın.

TERAPİST: Kaç kez kendinden geçtin?

HASTA: Hiç.

TERAPİST: Yani yaklaşık 150 kez -yüzde yüz- öngörülerin yanlış çıktı.

HASTA: Sanırım, tahminlerim gerçeğe dönüşmüyor.

Ev Ödevi

Terapist aşağıdaki şekilde, bu bir sonraki ödevi açıklayabilir. "Yaşamınızdaki bazı olumsuz olayları veya şu anda olumsuz olduğunu düşündüğünüz olayları gözden geçirin. Tahminlerini ve düşüncelerinizi listeleyin, sonra gerçek sonuçları listeleyin. Sözelimi geçmiş bir olay 'konuşma yapmak' bununla ilgili olumsuz tahminlerin bir aptal gibi görüneceğim" veya "donup kalacağım" düşüncesi olabilir. Gerçek sonuç "gergin olmana rağmen konuşmaya gittim" olabilir. Gerçekleşen olumsuz öngörülerde bulunmuş da olabilirsiniz. Gidebildiğiniz kadar geçmişe giderek yaptığınız farklı olumsuz öngörülerin listesini yapın ve sonra gerçek sonuçları inceleyin.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar "başaramayabilirim" gibi olasılıklar şeklinde ifade edildikleri için olumsuz öngörülerin gerçekten öngörü olmadığına inanırlar. Bir endişenin belirli bir öngörüye nasıl dönüşebileceğini gözden geçirin: "Aslında başarısız olacağını düşünüyor muydun? Geçmiş endişeler niteliği belirlense bile öngörülerde dönüştürülmelidir.

Diger sorun: Geçmişteki endişeler devam edebilir –sözelimi "kanser olabilirim". Bu olasılık her zaman vardır, fakat bu şekilde ele alınamaz. Bu türden endişelerin "Benim endişe veya tahminim bu hafta gerçekleşmedi" şeklinde yeniden ifade edilebilir. Bir başka sorun: Bazı hastalar akılda tutmanın kendileri-

ni sadece daha kötü hissetmelerine neden olacağı inancıyla, geçmişte endişelenmelerine neden olan olayları unutmayı tercih edebilirler. Terapist, belli olaylara ilişkin geçmiş endişelerin nasıl gerçeğe dönüşmediğini irdeleme yoluyla, mevcut endişelerin yanlış bazı öngörülerden ibaret olduğunu ortaya konabileceğine dikkati çekebilir.

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili yöntemlere otomatik düşünceleri saptama, belirleme, sınıflama, duyguları ve düşünceyi izleme imgeleme yöntemleri dahildir. Ayrıca bu hastalarla endişeleri tahminlere dönüştürmeyele alma yardımcı olacaktır.

Form

Form: 4.6 (Geçmişteki Olumsuz Öngörüler İnceleme, s. 138).

YÖNTEM: GEÇMİŞTEKİ OLUMSUZ OLAYLARIN NASIL HALLEDİLDİĞİNİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Tanım

Yetkinlik modelini inşa etmek için, hastalara geçmiş sorunlarını ve onları nasıl çözümlediklerini inceletmek yararlı olacaktır. Hastalara bu alıştırmayı anlatırken, terapist “Endişeli ve üzüntülü kişilerin çoğu sonuçların olumsuz olacağını zanneder ve çoğu zaman yanılırlar, fakat arada bir haklı da çıkabilirler. İnsanların başına çok kötü şeyler de gelir. Bazen onları tahmin etmeniz bile kötü şeyler olacaktır” diyebilir. Uygun soru “Siz şimdije kadar olumsuz olaylarla hiç baş ettiniz mi?”dir. Endişeler kişilerle ilgili araştırmalar, olumsuz olaylarla karşılaşıklarında, endişeli kişilerin düşündüklerinden daha iyi baş edebildiklerini gösterir. Bu önemli bir bulgudur, çünkü endişenin bir kısmı olumsuz sonuçlarla baş etmede kişinin yeteneğini olduğundan az görmektedir. Endişeli kişi olumsuz sonuçlarla baş edebileceğine inanırsa, daha az endişesi olacaktır.

Ben bu noktanın akılda kalması için sık sık aşağıdaki öyküyü kullanıyorum. “Henry orta-büyükük bir şirkette çalışan bir iş danışmanydı. Patronuyla arasında, geçen ay Henry’nin işini kaybedeceği korkusuna yol açan birçok çalışma yaşadı. Henry işinden kovulacağı fikriyle meşgul oldu. Şirketten ayrılrsa yaşamını kazanma yeteneğini inceledik, ama endişesi sürdü. Sonra olumsuz olaylarla geçmişte nasıl baş ettiğini bakmaya karar verdik.

Henry, lisede yaşadığı zorluklar, ilk işini bulma, oğlunun davranış sorunlarıyla ilgilenme ve iyi olmayan bir şirkette iş kurabilmesi gibi geçmişteki olumsuz olaylarla baş etmede oldukça başarılı olduğunu fark etti.

Düzen bir psikologla ilgili iştigim bir öyküyü Henry’ye anlattım. Psikoloğun cinsel yolla bulaşan bir hastalıkla ilgili takıntıları olan bir hastası vardı. Hiçbir şey hastaya yardım eder gibi görünmedi. Terapist ve hasta, bir hastalık kaptıysa neler yapabileceğini gözden geçirdiler, fakat hastanın anksiyetesi devam etti. Sonra bir gün hasta ofise geldi ve gerçekten frengiye yakalandığını söyledi. Hastayı ve terapisti şaşırtacak şekilde, hasta duruma uygun becerilerle tepkiler verdi. Uygun tıbbi tedaviye başladı ve hızla iyileşti.

Bu öyküyü Henry’ye anlattıktan bir ay sonra beni aradı ve “Bob ben frengiyim” dedi. Başta ona anlatığım hikâyeyi bana hatırlatıncaya kadar neyi kastettiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Henry kovulmuştu ve şimdi kendini enerjik hissettiğini söyledi. Müşterilerinin hepsini aramıştı ve onların çoğu onun yeni davranışsız şirketine onunla birlikte geçmişlerdi. Geçmişte olduğu gibi bunu da atlataldı.

Geçmişteki olumsuz olaylara nasıl yaklaştığını incelemek, geçmiş olumsuz olayları ve onları çözme yollarını listelemek için Form 4.7'yi (Bölümün sonunda) kullanabilirsiniz. Geçmişteki olumsuz olaylarla baş etmede sorununuz varsa, ayrıntılı bir şekilde açıklayabileceğimiz bu ve diğer yöntemlerden yararlanabilirsiniz.

“Geçmişteki olumsuz olayları iyi bir şekilde halletmiş olduğunu bilersen, bu sorun veya zorluklara dayanmak için taşıdığını sorun çözme yeteneklerinin, becerilerinin, kaynaklarının ve diğer yeteneklerinin neler olduğunu incelemek isteyebilirsiniz. Örneğin, Kathy adındaki diğer bir hasta gelecekte olumsuz şeyler olacağından endişelenirdi ve bu durum sorunlarını çözmek için kocasına güvenmek zorunda olduğuna inanmasına yol açmıştır. Yaşamında her zaman karşılaştığı ve çözdüğü sorunlarını inceledik. Depresyon, göğüs kanseri, annesine kendisini kabul ettirme, araba kullanmayı öğrenme, uçma korkusunun üstesinden gelme, işte kontrat konusunda uzlaşma. Gerçekte, onun nasıl girişken, zeki, akıllı olduğunu incelerken, kriz anlarında çağrılabileceğim bir kişi olduğunu anladım.

Yönlendirilecek soru/müdahale

“Geçmişte gerçek çıkan olumsuz öngörülerde bulundunuz mu? Sonuyla başa çıkabildiniz mi? Daha önce olumsuz olaylarla karşı karşıya kaldınız mı? Olumsuz sonuçlarla başa çıkmada yeteneğinizi küfürmeme eğiliminde misiniz?”

Örnek

HASTA: Ted ve bana ne olacağını bilmiyorum.

TERAPİST: Ted'le ilişkinizin bitebileceğinden mi endişe duyuyorsunuz?

HASTA: Evet. Daima kavga ediyoruz ve şu anda 2 aydır samimi değiliz.

TERAPİST: Geçmişte bazı olumsuz şeyler olmuştu değil mi?

HASTA: Evet üç ay önce işimi kaybettim ve geçen yıl annem öldü. Hiç talihli değilim.

TERAPİST: Daha önce hiç ayrılma yaşadınız mı?

HASTA: Evet. Lisedeyken Ed ve ben ayrıldık. Sonra 2 yıl önce Glen'le çıktıktı ve ayrıldık. Çok sarsıcı oldum.

TERAPİST: Sarsıcıydı, evet, fakat ayrılmanın etkisinden kurtulabildiniz. Sizin iyileşmenize ne yardım etti?

HASTA: Arkadaşlarımı güvendim ve sonra işime daha çok zaman ayırmaya başladım. Arkadaşlarım mutlu değildi.

TERAPİST: Birkaç hafta önceki konuşmamızı hatırlarsan, siz bana, Glen'le ayrıldığınızda hiç başka birisiyle karşılaşmayacağınızı düşündüğünü anlattınız.

HASTA: Evet, fakat oldu. Birçok insanla tanıştım, bazısından hoşlandım, bazısından hoşlanmadım.

TERAPİST: Ayrıldıktan sonra toparlayabilecekmişsiniz gibi gözüksüyor. Ted'le ayrılmış olabilirsiniz, fakat isterseniz-geçmişte bu diğer ilişki durumlarıyla nasıl baş ettiğinizi ve bu beceri ve kaynakları nasıl kullandığınızı düşünün.

Ev Ödevi

Ev ödevi düzenlemesi şu şekilde önerilebilir. “Geçmişte sorunlarınızla baş edebilmişseniz, ortaya çıkabilen yeni sorunlarla da baş edebilirsiniz. Sizden, gelecek hafta boyunca, okul, iş, aile, ilişkiler, mali durum, sağlık, taşınma, yeni arkadaşlıklar kurmayla ilgili geçmişte yaşadığınız bazı sorunları listelemek için za-

man ayırmınızı istiyorum. Bu tabloyu kullanın. Bu sorunları çözümlemede yardımcı olmayanların yanı sıra yardımcı olan şeyleri de yazın.

Olası Sorunlar

Endişeli kişilerin çoğu mükemmeliyetçiliğin gerçekleştirilmesi zor standartlarını sürdürürler. Onlar olumsuz olaylarla olağanüstü bir düzeyde halletmeleri gerektiğine inanırlar, bunun sonucunda eğer olumsuz şeyleler olursa daha iyi baş edebileceklerdir. Mükemmeliyetçi inançlar depresyon, endişe, kızgınlığın temel bir ögesi olduğu için, terapist hastaların standartlarını incelemelidir. Olumsuz olaylarla baş etmede kendini ve başkalarını karşılaştırmaya ilişkin kanıtları incelemenin yanı sıra bedel-kazanç analizleri ve çifte standart yöntemi bu amaç için yararlı araçlardır. Üstelik olumsuz olayın belirli türleri diğerlerinden daha sorunlu olabilir. Sözgelimi ilişkilerde olumsuz olaylarda özellikle başarısızlık hissederler, fakat iş sorularıyla daha iyi baş edebilirler. Terapist bu farklı kategorilerde etken olan şema ve varsayımları inceleyerek, daha sorunlu bir konuda becerileri uygulamasını hastadan isteyebilir (problem çözme, davranışsal eylem ve iletişim becerileri).

Düzenlenen Başvuru

İlgili yöntemler etkinlik çizelgesi, sorun çözme, zevki tahmin etme, kanıtı inceleme, çifte standart, derine inme yöntemi ve davranış deneyleri düzenlemeyi içermektedir.

Form

Form 4.7 (Geçmişteki Olumsuz Olaylarla Baş Etmenin İncelenmesi, s. 139)

YÖNTEM: DOĞRULANMAMIŞ ÖNGÖRÜLER YOLUYLA ÖĞRENME YÖNTEMİ

Tanım

Bazı insanlar geçmişteki olumsuz öngörülerini inceleyebilmekte ve neredeyse daima olumsuz baktıklarını fark edebilmektedirler. Sözgelimi, Laura'nın köprüyü geçerken bir panik atağı geçireceği korkusu vardı. Kontrolünü yitirerek çarpacağına ilişkin geçmişte yaptığı öngörülerini incelediğinde asla gerçekleşmediğini anladı. Buna rağmen yaptığı tahminlerin çok doğru olmadığını anlamak yerine geçmişe ilişkin bu bilgiyi göz ardı etmekte ve "fakat bu her zaman olabilir" demektedir.

Birçok endişeli insan, ısrarla üzerinde durdukları geleceğe ilişkin bir garanti vermediğinden dolayı geçmişe ilişkin bilginin geçerliğini göz ardı eder. Bu tür insanlar, hem mümkün olanı, hem muhtemel olanı yok etmek isterler. Geçmiş muhtemel olanın iyi bir göstergesi olabilir, fakat mümkün olan hakkında bir şey söylemez. Sonuç olarak, gelecek hakkında kesinlik talepleri konusuyla geçmişe ilişkin bilgilerin ilgisiz olduğu düşünülür. Bunlardan sonra, Laura'nın kontrolünü kaybetmesi ve kaza yapması olasıdır.

İnsanların olumsuz öngörülerinin gerçekleşmediğini öğrenmede başarısız olmalarının ikinci bir nedeni işler yolunda gittiği zaman o çok fazla rahatlamları nedeniyle düşünme tarzlarındaki çarpıtmaları yeniden incelemeyi istememeleridir. Olmayan olaylar yerine olan olayları hatırlamak insan belleğinin doğal bir Özelliğidir. Sözgelimi, dün olmayan olayların tümünü hatırlamaya çalışın. Soru, saçma bir soruya benziyor

-fakat bazı açılardan, gerçekleşmeyen olumsuz öngörülerde bulunma, ama bu istenmeyen olayların olmadığını fark edememe örüntüsüyle ilgilidir.

İnsanların geçmiş yaşantılarından öğrenmemelerinin üçüncü bir nedeni ise ‘dikkate almama’ olarak adlandırılacak kural istisnaları geliştirmeleridir. Örneğin, Gary Paula’nın partiye gitmeyi reddedeceğini öngördü. Buna rağmen konuştuklarında Paula arkadaşça davrandı. Gary “O sadece rol yapıyordu“ diyerek bu beklenmedik kabulü dikkate almadı. Böylece Gary’nin inancının yanlış olduğunu kanıtlanması olası olmadığı için yaşantılarından ders çıkaramadı.

İnsanların geçmiş yaşantılarından bir şeyler öğrenmemesinin dördüncü nedeni, olumsuz inanca çok fazla yatırım yapmış olmalarıdır. Belki olumsuz inancın kendilerini bir şekilde koruduğunu düşünürler veya yanlışlıkla inancını kabul etmek zor gelebilir. Bazı durumlarda, hastalar terapistle güç savaşına girerler -veya diğer insanlarla- ve yanlış inancını kabul ederlerse haklılıklarını kaybedeceklerine inanırlar.

Yönlendirilecek soru/müdahale

Geçmişte yaptığı olumsuz öngörülerden ders çıkardınız mı? Geçmişteki olumsuz öngörülerinizle ilgili düşünün. Onlardan bazıları gerçekleşmedi? Onların bazısının gerçekleşmediği gerçeği hakkında düşündüğünüzde, bundan ne sonuç çıkarırsınız? Olumsuz öngörülere dayalı kanıtları gözardı eder misiniz? Bir şekilde yeni olumsuz çıkarımların geçerli olması gerektiğini düşünür müsunuz?

Terapist, şu andaki olumsuz düşünceleriyle zıt olduğu görülen geçmişteki kanıtların listesini çıkarmalarını isteyerek geçmiş yaşantılarından öğrenmemeye eğilimini hastalarla inceleyebilir ve aşağıdaki noktaları dikkate almasını ister.

1. Gerçek dünyada gerçekleşmesi mümkün olmayan garantilere ihtiyaç duyarlar,
2. İnancıyla çelişen olayları yeniden gözden geçirmezler,
3. Doğru olmayan öngörülerde bulundukları kanıtını yoksayarlar,
4. İnancının sürdürme ve haklı olma ihtiyacını gösteririler.

Örnek

TERAPİST: Yüzünüzdeki renk değişiminin deri kanserinin belirtisi olduğunu düşünüyorsunuz. Daha önce de bu tür tahminleriniz oldu mu?

HASTA: Evet. Daima bir şeyleti oldu. Geçen yıl AIDS olduğunu düşündüm. Birkaç ay önce beyin tümörü olduğunu düşündüm.

TERAPİST: Böyle gerçekleşmemiş birçok tahmin yaptınız. Bu renk solgunluğunun deri kanseri olmadığını kanıtı nedir?

HASTA: Doktor ona baktı ve endişelenecek bir şey olmadığını söyledi. Başka zamanlarda da çok kez yüzümde bu olmuştu.

TERAPİST: Öyleyse doktorun kararından ne sonuç çıkarıyorsunuz?

HASTA: Hep hatalı olabilirdi.

TERAPİST: Doğru. Ve eğer hatalı olsaydı?..

HASTA: O durumda söylediğimi kabul etmemeliyim -herhangi bir doktorun söylediğim - kesinlikle emin olmadığım sürece...

TERAPİST: Eğer emin hissetmeden doktorun söylediğim -herhangi bir doktorun söylediğim - kesinlikle emin olmadığım sürece...

HASTA: Eğer gerçekten cilt kanseri olduğum ortaya çıkarsa sürekli pişmanlık duyardım.

TERAPİST: O zaman sizin düşünceniz “kesinlikle emin oluncaya dek endişelenmeliyim ve kontrol etmemeliyim”.

HASTA: Evet bu...

Ev Ödevi

Hastadan görüş ve karşı görüş tekniğiyle uğraşması istenir. Bu alıştırma o anki olumsuz düşünceye (AIDS olabilirim gibi) akılçıl bir tepki vermeyi içerir. Sonra akılçıl tepkiye karşı çıkan bir düşünce ve sonra tekrar olumsuz düşünceyle bunu cevaplayarak devam eder. Bu sürecin bir örneği Şekil 4.1'de gösterilmiştir.

Olası Sorunlar

Sorunlardan biri hastaların akılçıl tepkiye herhangi bir karşılık düşünemediklerini iddia edebilmeleridir. Terapistle aynı görüntüde olabilirler. Bu durumda, terapist yapılacak işi, kendisinin mantıklı bir tepkiye olumsuz karşılık verici rolünü oynadığı bir rol oynamaya dönüştürmeyi deneyebilir. Bu ayrıca hastaların yeteri kadar değiştiremediği otomatik düşünce ve varsayımlarını ortaya çıkarır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Bedel ve kazançlarını inceleyerek, düşüncenin her iki tarafı rolünü oynayarak, kanıtını inceleyerek, mantığı inceleyerek çifte standartı kullanarak gerçekleştirilen tüm ilgili yöntemleri içerir.

Formlar

Form 4.8 (Görüş-Karşı Görüş, s. 140); Form 4.9 (Doğrulanmayan Çıkarımlardan Öğrenme, s. 141).

Otomatik Düşünceler	Akılçıl Tepkiler
AIDS olabilirim	Herhangi bir güvensiz cinsel davranışta bulunmadım
AIDS bulaşıp bulaşmadığından asla emin olamam.	Hiçbir şeyden tam olarak emin olamayız, fakat olasılık neredeyse sıfır.
Ama yanılıyor olabilirim.	Her şey olabilirim, fakat her olasılık hakkında endişelenmeye değmez. Bu oldukça olağan dışı
Muhtemel olmaması yeteri kadar iyi değil, kesinlikle emin olmalısın	Niçin emin olmak zorundayım?
Öyle olursa hiç pişmanlık duymam	Pişman olmak neden bu kadar kötü? Hayatı yaşamak ve asla hiç pişmanlık duymamak olanaksızdır.

FORM 4.1. Görüş-karşı görüş.

YÖNTEM: ÜRETKEN OLAN VE OLМАYAN ENDİŞEYİ AYIRT ETMEK

Tanım

Endişe duyan birçok insan endişelenmenin yararsız olduğu fikrini kabul etmek bir yana bunu dikkate almaya bile direnç gösterecektir. Aslında endişelenmenin olumsuz sonuçlara hazırlamak ve olumsuz

sonuçlardan kaçınmak için yararlı bir aracı olabilir. Birçok endişeli kişi endişe duymayan sorunlarını çözmeye yardım ettiğine (Borkovec, Alcaine ve Beer, baskında; Nolen-Haeksema, 200; Wells, 1997, 200) inanlığı için, terapist neyin “üretken” neyin “verimsiz” endişe olduğu konusunu incelemelidir (Wells, 1997). Terapinin amacı hastaların endişelerinin tümünün yok edilmesi değil, yararlı olan endişeyi yararsız olan dan ayırmalarını ve endişeleri çözümlere nasıl dönüştüreceklerini öğrenmeleridir. Terapist aşağıdaki açıklamayı kullanabilir.

“700 millik seyahate başlayacağınızı hayal edin. Yeteri kadar yakıtım var mı? Yağ ve benzini kontrol ettim mi? Yolu biliyor muyum? Oraya ulaşmamı sağlayacak kadar zaman ayırdım mı? gibi üretken endişelerle yolculuga başlayabilirsınız. Bunlar geleceğe odaklandığı için yararlı endişelerdir; sizin yolculuguuzla ilgili olan makul olasılıklar olan sorun veya olaylara odaklanmıştır, eğer bunları incelemezseniz soruna yol açabilirler ve daha da önemlisi, sizin bir sorunu çözmenize yol açar. Tam tersine düşünce akışınızı aşağıdaki aşağıdaki yönde gittiğini farz edin. Arabayı sürerken bir kalp krizi geçirirsem ne olur? Tekerlekler otoyolda fırlarsa ne olur? Soyulursam ne olur? Eğer sabah gittiğimde karım birisiyle kaçarsa ne olur? Bu endişelerin her biri, mümkün olan, fakat büyük bir ihtiyalle neredeyse ihtimal dışı olan şeyleri katastrofik terimlerle ifade etmekte ve üzerinde çok az kontrolümüzün olduğu bir şeyi tanımlamaktadır.

Yapılacaklar listesi ve ya olursa listesi arasındaki farklılık üretken ve üretken olmayan endişeler arasında farklılığa benzer. Yapılacaklar listesi, yapabileceğimiz bir dizi makul harekete yol açar. Sözelimi yakitti, yağı ve benzini kontrol edebilirim, bir harita alabilirim, ne kadar süre bu yakıtla gidebileceğimi hesaplamak için otomobil kulübyle iletişim kurabilirim. Bu ileriye dönük eylemlerin listesidir. Tersine kalp krizi, tekerleğin fırlaması, soyulma, terk edilme ile ilgili endişelerden yapılacaklar listesini oluşturamayız. Bu “ya olursa” ile ilgili düşünce, çaresizlik ve başarısızlık duygusuna yol açar. Bunlar verimsiz endişelerdir.

Bununla beraber, bütün “ya olursa”lar verimsiz değildirler. Bazı “ya olursa”lar yapılacaklar listesine dönüştürülebilir. Sözelimi bilgisayarım patlarsa ve CPU tamamen kaybolursa ne olur? Benim yazılarım kaybolur! Bu endişe sorun çözme sorusuna dönüştürülebilir. “Bilgisayarımda dosyalarım güvenliğini sağlamak için ne yapabilirim?” “Yapılacak Listesi” sabit sürücüde bir diskte dosyaları yedeklemek şeklinde yararlı bir eyleme yol açar.

Üretken olmayan endişeler tipik olarak “Bunun olduğuna inanıyorum” veya “Onu dayanamayacak kadar kötü hissediyorum” gibi doğrulanması mümkün olmayan biçimde sözleştirilirler. Bu ruminasyonlar depresyonu sürdürmeye ve derinleştirmeye yol açar (Nolen-Hoeksema, 2000). Aşağıdaki soruları sora rak yeniden ifade edilebilirler. “Ben bu ifademi bir tahmine dönüştürebilir miyim? Çözme gereksinimi du yulan sorun nedir? Ve sorunun olası çözümü nedir?

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Bazı endişeler üretkendir ve bazıları ise değildir. Üretken bir endişe makul bir konuya ilgili bir meraktır. Yani makul bir insanın da düşünebileceği bir şeydir. Örneğin, New York’tan Washington’a gidiyorsanız, kendi kendinize “yeteri kadar benzinim var mı?” “Haritam var mı?” sorusunu sormanız mantıklı ve yararlı olacaktır. Üretken endişe, yapabileceğiniz yapılacak eylemlerin listesini verir. Tersine, üretken olmayan, veya yararsız endişeler çok olası olmayan olaylarla, makul bir kişinin endişelenmeyeceği, konularla ilgili dir.Çoğu zaman bu endişeler sizin yapabileceğiniz bir şeye yol açmaz. Üretken olmayan endişeler, örneğin, “bir apartmana sahip olursam ne olur veya arabam kayar ve kontrolden çıkarsa ne olur? Veya motorum patlarsa ne olur veya birisi bana çarparsa” gibidir.

Örnek

TERAPİST: Sınav ile ilgili endişelendirdiğinizi söylediniz. Bu endişelerinizin bazılarını gözden geçirdik. Sözgelimi sınavda kalacağınız, hukuk fakültesine giremeyeceğiniz ve bir iş sahibi olamayacağınız endişesi. Bu endişeler hayatını kazanma ile ilgili ve sonra başarısız olma ile ilgili endişelerinize yol açıyordu.

HASTA: Evet, böyle bir endişe zinciri var.

TERAPİST: Bu endişelerinizin bir kısmı bizim “verimsiz” endişeler olarak isimlendirdiklerimizdir. Bunlar şu an için makul olmayan ve çok fazla bir şey yapamayacağınız endişeler. Sözgelimi sonuçta başarısız olacağınız, işsiz kalacağınız endişeniz bugün ona ilişkin herhangi bir şey yapabileceğiniz bir konu değil.

HASTA: Bunun gibi birçok endişem var -“Erkek arkadaşım beni terk ederse ne olur” veya “hasta olursam ne olur” gibi.

TERAPİST: Bu endişelerinizin herhangi birini – sınavın kötü geçmesi, hukuk fakültesine giremememe, işsiz kalma ve yaşamda başarısız olma- bugün ve bu hafta için yapılacaklar listesine dönüştürbilir mi?

HASTA: Sanırım, tek şey sınava hazırlanmak olabilir.

TERAPİST: Tamam, o halde sınava hazırlanmak için yapılacak şeylerin listesini yapalım. Başka verimsiz endişeleriniz olduğunuzda, verimsiz endişelerinizin bir listesini yazabilirisiniz ve onları bir çekmeceye koyabilirisiniz.

HASTA: Söyledığınız şey, sadece bir şeyle yapabileceğim şeylere odaklanmam.

TERAPİST: Haklısınız. Endişeleri üretken olanlarla sınırlayacağız ve yapılacaklar listesine dönüştüreceğiz.

HASTA: Bu daha kolay idare edilir gibi geliyor.

Ev Ödevi

Hastalardan endişelerini izlemeleri ve sonra her birinin üretken ya da verimsiz olup olmadığı kontrol etmeleri istenebilir. Üretken endişe diğerlerinin mantıklı ve gerçekçi bulduğu ve belirli bir harekete yol açan endişedir. Endişeler ile ilgili, “Bu endişe meydana gelme olasılığı çok düşük olan bir şeyle mi ilgili?” Yapıldığım tahmin nedir? Çözülmeli gereken sorun nedir? Yapabileceğim belirli eylemler nedir? Bu eylemler mantıklı görünüyor mu? Üzerinde çok az ya da hiç kontrolüm olmayan şeylerle ilgili endişem mi var? gibi bir dizi soruyu hastaların kendi kendilerine sormalarını isteyen bir form bu amaçla kullanılabilir (Form 4.10. bölüm sonu).

Olası Sorunlar

Bazı hastalar endişelerinin tümünün gerçek dışı olduğunu bildikleri biçimde karşılık verirler. Bununla beraber bütün endişeler tam olarak gerçek dışı veya yararsız değildir -sözgelimi yaklaşmakta olan bir tıbbi kontrolden endişelenmek bu tür işleri gözardı etmekten daha iyidir. Bazı endişelerin yararlı bir “yapılacak işler” listesine dönüştürebildiğini hastalara göstermek isteriz. Bazı hastalar “makul” endişelerle “makul” olan endişeleri karıştırırlırlar. Örn. bir tekerlein oto yolda fırlayabilmesi ve arabanın kontrolünü kaybetmek mümkündür. Ama bu endişe için “yapılacak olanlar” listesi sadece tekerleklerin şişmiş olduğundan ve normal hız sınırları içinde olduğundan emin olmaktadır. Güvende hissedebilmek için kesinlik ihtiyacında olduğunu iddia eden bireyler kesinlik taleplerinin bedel ve kazançlarını inceleyebilir ve günlük yaşamda birçok belirsizliğe katlanabilmelerine karşın o anki durumla ilgili neden kesinlik talep ettiğlerini düşünürebilirler.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Başka ilgili yöntemler otomatik düşünceleri belirleme, –derine inme yöntemi, düşüncelerle birlikte duyguları izleme ve ödül bedel–kazanç analizidir.

Form

Form 4.10 (Üretken ve Verimsiz Endişeler, s. 142).

YÖNTEM: ENDİŞE ZAMANI AYIRMA

Tanım

Endişelerin bazı insanları evde, işte, uykuya dalmaya çalışırken bile endişelenmeye yol açacak şekilde çok fazla zamanlarını aldığı ve aşırı meşgul ettiği gözükür. Süreğen biçimde endişelenmeyi ele almada yararı olan bir yöntem endişeler üzerinde “uyarıcı kontrolü”nü sağlamaktır. –Yani belirli bir zaman ve yer ile endişeyi sınırlamak– böylece endişeyle iş, ev ve arasındaki bağlantıyı azaltmaktadır. Üstelik belirli bir “endişe zamanı” ayırmak sadece birkaç saat onu geciktirse bile endişeli kişilerin, endişe üzerinde bazı kontroller sağlayabildiği fark etmesine yardım eder. Son olarak endişeli kişiler endişe duyma için belli bir zaman ayırarak, endişe içeriklerinin sınırlı ve sonlu doğası olduğunu anlarlar. Yani onlar genellikle aynı tip şeyle hakkında endişelenirler. Bu kavrayış her şeyle ilgili endişelendikleri duygusunu azaltmalarına yardım eder.

Terapist, hastasına, endişe duymak için belli bir zaman ve yerin seçilmesi gerektiğini, endişenin ortaya çıktığı durumlarda süreyi sınırlaması gerektiği ama ayırdığı endişe zamanı süresince yoğun bir şekilde endişelenebileceğini açıklar. Gün içinde endişe duymak için ayrılmış zamandan önce veya sonra endişeler ortaya çıkarsa, endişe yaşayan kişi bunları bir kağıt parçasına hızlıca ve kısaca yazmalı ve endişe zamanı için onları saklamalıdır. Endişe zamanında başka etkinliklerle meşgul olmamaları ve hasta belirli bir süre çözmeye çalışmadan endişelerini yazmak için teşvik edilmelidirler. Onları çözmek veya onlarla mücadele etmeye girişmeksızın, örneğin 30 dakika endişelenilir, endişe duyma işlemi önceden saptanan sürede sonlandırılmalıdır, daha önce değil.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Bazen insanlar endişelerini kontrol edemedikleri ve her zaman endişe duyduklarını hissederler. Her gün endişelerinizle meşgul olmak için 30 dakika süre plânlamanızı sizden istiyorum. Endişelerinizin hepsini yazın. Gün içerisinde başka bir zaman endişe duyarsanız hemen onları sadece not alın ve ayırdığınız endişe duyma zamanı gelene dek bir yere koyun.”

Örnek

TERAPİST: Bazen insanlar sürekli endişelendiklerini hissederler. Ne zaman veya ne kadar endişelendikleriyle ilgili olarak çok az kontrole sahip olduklarını hissederler. Siz de böyle hissediyor musunuz?

HASTA: Evet. Bu endişeleri kafamdan atamıyorum. Otobüste giderken veya evde yalnız otururken bile kendimi endişeli buluyorum.

TERAPİST: Tüm bu endişelenme size kendinizi nasıl hissettiriyor?

HASTA: Endişelerim üzerinde hiçbir denetime sahip değilmişim gibi. Sonra kendime endişelenmeyi bırakmamı söylüyorum, fakat bunun hiçbir yararı olmuyor.

TERAPİST: Şimdi size biraz garip gelebilecek bir şey önereceğim. Bu “endişe zamanı” olarak adlandırılır. Önerdiğimiz şey, her gün belli bir zaman dilimini sadece endişelerinize ayırmazsınız. Gün içerisinde daha önce endişelenirseniz onları not alın ve endişe zamanı gelince düşünün.

HASTA: Bunu yapmak beni daha çok endişeli hale getirmez mi?

TERAPİST: Hemen herkes böyle düşünür. Fakat göreceksiniz ki, endişe duyanın büyük bölümünü endişe zamanı ile sınırlandıracaksınız ve daha az endişe duyacaksınız.

HASTA: Endişe zamanı ayırmadan beni daha az endişelendireceği fikri garip görünüyor. Ben endişelerimden kurtulmaya çalıştığımızı sanıyorum.

TERAPİST: Gerçekte endişelerinizden kurtulmaya çalışmıyoruz. Endişelerinizi daha fazla kontrol edebilmenizi sağlamaya çalışıyoruz.

HASTA: Bunu ne zaman yapmalıyım?

TERAPİST: Düzenli olarak her gün belli bir zamanı buna ayırin - yatağa girmeden çok önce olsun. Yaktayken endişe zamanı uygulaması yapmayın. Bu süre esnasında ortaya çıkan endişelerinizi yazın.

HASTA: Pekâlâ. İsten eve geldikten sonra saat 5:30'da bunu yapmayı deneyeceğim.

Ev Ödevi

Terapist süre ayırmayı şöyle açıklayabilir: "Yoğun bir şekilde endişeli olmak için her gün 30 dakika ayırin. Endişe zamanı başlamadan önce ne kadar endişeli olduğunuzu ve 30 dak. sonra ne kadar endiyeli olduğunuzu belirterek tüm endişelerinizi yazın. Lütfen yatağa gitmeden çok önceki bir zamanı seçin. Bir masada oturun -yatağınızda değil- ve akınıza gelen endişelerinizin hepsini yazın. Gün içinde daha önce endişeleriniz olursa, onları bir kağıda yazın ve endişe zamanına kadar onları erteleyin. Bu alıştırmayı bir hafta yaptığınızda endişelerinize yeniden bakın ve kendilerini tekrar eden ortak temalar olup olmadığını inceleyin. Bu formu kullanabilirsiniz. (4.11, Bölüm sonunda).

Olası Sorunlar

Bazen endişeli kişiler endişelerinin zamanının tümünü doldurmadığını bulurlar. Bu "sorun" endişelenme süresinin sınırlı olduğunu gösterir- aynı zamanda endişelerinin içerik olarak benzer olduğunu anılarlar. Yoğun endişe zamanı, kişinin nötralizasyona başvurmadan doğrudan uyarıcıya maruz bırakma amacıyla hizmet eder. Obsesyonlar ve kompülsiyonları olan kişileri tedavi ederken kullanılan maruz bırakma tekniğine benzer bir şekilde endişeli kişiler çözümler bulmaya çalışarak korkulu imajlarını etkisizleştirmeyi denirler (Borkovec, baskında). Tersine endişe zamanı etkisizleştirme olmaksızın onları endişelerine odaklanmaya zorlar, böylece endişe örüntüsüne alışmalarına yol açar.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Endişe zamanı otomatik düşünceleri belirlemeyi içerir. İlgili olabilen diğer yöntemler düşünce ve duyguları izleme, derine inme yöntemi, imgeleme yöntemleri, otomatik düşünce çarpıtmalarını sınıflamadır.

Form

Form 4.11 (Endişe zamanı s. 143).

YÖNTEM: DÜŞÜNCELERİN SINANABİLİR OLUP OLMADIĞINI İNCELEME

Tanım

Çoğu insan, kendisini, doğruluğu asla kanıtlanamayacak etiketlerle niteler veya yanlışlığı asla kanıtlamayan düşüncelere dayalı öngörülerde bulunur. Sözelimi önceki bölümde "değersiz kişi" veya "hiçbir işe yaramaz" gibi terimlerin tanımlanmasının bile ne kadar zor olduğuna degenmiştim. Bu terimleri kullandığımız zaman ne den bahsettiğimizi bile bilmeyiz. İronik bir şekilde anlamı olmayan bir şey yüzünden kendimizi alt üst ederiz.

Hastalar kendi düşüncelerine olup bitenlere ilişkin varsayımlar veya ifadeler olarak bakmalıdır. "Gerçek" olarak öne sürülen aşağıdaki ifadeleri değerlendirelim:

"Bill 1.90 metre boyundadır."

"Sınavdan kalacağım."

"Yarın yağmur yağacak."

"O benimle konuşmaz."

"Kimse beni sevmez."

Bu ifadelerin gerçekliğini bilgi toplayarak -doğru veya yanlış olup olmadığı hakkında gözlemler yaparak- sınayabiliriz. Bill'in boyunu ölçebiliriz, sınavda ne yapacağımı görebiliriz, yarın yağmur yağıp yağmadığına bakabiliriz, onun benimle konuşup konuşmayacağını gözlemleyebiliriz ve insanların beni sevüp sevmediğine ilişkin bilgi edinebiliriz. Bunlar doğruluğunu veya yanlışlığını saptayabileceğimiz sınamabilir düşüncelerdir.

Bununla birlikte gerçek olarak ifade edilen bazı düşünceler sınamamaz. Bu tür düşünceler "yanlışlanmaya uygun" değildir; "çürüttülemezler" (Popper, 1959). Bir ifadenin yanlış veya geçersiz olduğunu kanıtlamak mümkün değil ise bu ifade anlamsızdır. Bazı örnek ifadeler aşağıdadır.

1. "Ne yaparsam yapayım ben degersiz birisiyim."
2. "Melekler vardır."
3. "Bizi kontrol eden ruhlar mevcuttur."
4. "Delirmem mümkündür."
5. "Kesin olarak bilmem gerekiyor."

Bu ifadelerin her birinin yanlışlığını nasıl kanıtlanabileceğini veya kanıtlanamayacağını ele alalım:

1. Eğer "ne yaparsam yapayım degersiz isem" bunun yanlışlığını nasıl kanıtlayabilirim? Madem degerli olduğunu gösteren her türlü davranıştı dikkate almayıorsan, bir aksiyom olarak tartışılamayan bir yargı olarak- "ben degersizim" diyorsun. Yani diyorsun ki "ben degersizim ve bu inancı değiştirmek için söyleyebileceğin hiçbir şey yok."
2. "Melekler vardır" ifadesinin de yanlışlığı kanıtlanamaz. Bunun doğruluğunu sadece meleklerin varlığını gözlemleyerek ortaya koyabiliriz. Ancak melekler genellikle görünemez olduğuna göre, onları gözlemleyemememiz gerçeği hiçbir şey kanıtlamaz. Olasılıkla "melekler vardır" fikrinin yanlışlığını ispat edemeyiz.
3. "Aynısı gözlemlenemeyen" bizi kontrol eden "ruhlar" için de geçerlidir. Onları gözlemlayemeyiz ve sizdeki olası etkilerinin yanlışlığını kanıtlayamayız.
4. "Delirmem mümkündür" ifadesinin de yanlışlığı ortaya konamaz, çünkü böyle bir olasılık herkes için söz konusudur.
5. İşe arabayla gitme, öğle yemeği yeme, sohbeti başlatma gibi ilerde ne olacağını tam olarak bilmediğimiz bir sürü şey yaparız. Fakat bir şeyi kesinlikle bilme ihtiyacına ilişkin inancın yanlışlığı ispatlanamaz. Bu bir tercihtir, duygudur, gereksinimdir ya da istektir ve bunları ispatlayacak ya da yanlışlanacak bir şey mevcut değildir.

“Yanlışlanabilirlik” ölçütı önemlidir, çünkü bize ifadelerin doğruluğunu sınama olanağı verir. Bilim, ifadeleri ele alarak onları gerçeklerle sınamaya dayalıdır. Eğer düşünceler sınanamıyor ise düşünce sahibinin neyin doğru, neyin yanlış olduğunu saptaması mümkün olmaz. Bilimsel bakış açısından böyle düşünceler sınanabilir olmadığından ötürü anlamsızdır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Endişelerinin geçerli olup olmadığını anlayabilmenin herhangi bir yolu var mı? Endişelerinin geçersizliğini kanıtlamak mümkün mü? Kötü bir şey olacağını tahmin ettiğinde, doğru veya yanlış olduğunu nasıl biliyoruz?

Örnek

TERAPİST: Partide iyi olamayacağınızdan endişelendiğinizi söyleyorsunuz.

HASTA: Evet, her şeyi berbat edeceğimi düşünüyorum.

TERAPİST: Endişelendiğimizde ve öngörülerde bulunduğuımızda, bir şeyle yolunda gitmeyeceğini beklerken buluruz kendimizi. Bir şeyin yolunda gittiğini nasıl bilebilirsiniz? Neyi olumlu sonuç olarak sayarsınız.

HASTA: Sanırım, insanlarla benimle konuşursa ve bana güllerse.

TERAPİST: Tamam sizin olumsuz öngörünüzün doğru olmadığını göstermenin bir yolu bu olabilir. Daha başka ne olabilir?

HASTA: Eğer zamanımı iyi geçirirsem.

TERAPİST: İyi zaman geçirdiğinizi nasıl bileceksiniz?

HASTA: Bazı insanlarla bir araya gelir ve sohbet edersem ve kaba davranışmazlarsa.

TERAPİST: Tamam, sizin öngörünüzün yanlış olup olmadığını görmek için olası sonuçlar olarak bunları yazalım.

Ev Ödevi

Terapist aşağıdaki gibi ödevi açıklayabilir: “Bu tabloyu kullanarak (Form 4.12, Bölümün sonunda) siz sıkan düşünceleri gözden geçirin -kayıbeden bir kişiyim ve başarısız olacağım- onların doğru mu, yoksa yanlış mı olduğunu nasıl sınayacağınızı belirtin. Yenilmiş bir kişi olduğuna veya başarısız olduğuna karar vermek için bilmek veya gözlemlemeye ihtiyaç duyduğunuz şey nedir? Yenildiğinizi veya başarısız olduğunuzu nasıl bileceksiniz?

Olası Sorunlar

Endişeli olan bazı kişiler kendi endişe ve duygularını tahmin ederler - sözgelimi “partiye gideceğim endişelenecem ve gergin hissedeceğim”. Tahminin bu çeşidi döngüsel hale gelir - “Kaygılı olmam yüzünden endişeli olacağım”. Terapist, hastadan, kendisi ve diğerleri tarafından sergilenen davranışlarla ilgili olumlu olayları tahmin etmesini istemelidir. Sözgelimi, “birisiyle gideceğim ve konuşacağım” veya “birisi bennimle bir konuşma başlatacaktır”. Bazı durumlarda, endişeli kişiler, bunu gelecekteki olumlu sonuçları garantilemediğini öne sürerek olumlu sonuçları yok sayabilirler. Bu durum da mutlak kesinliği talep etmeleleri ilgili olarak bu bölümde daha sonra anlatılacak olan “belirsizlik eğitimi” kullanılabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer alternatifler, düşünceleri gerçeklerden ayırma, tahminleri sınama, anlamsal (tanımlama) yöntem ve kanıt incelemeyi içerir.

Form

Form 4.12 (Düşünceleri sınanabilir hale getirme s. 144).

YÖNTEM: KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET

Tanım

Olumsuz olayların niçin meydana geldiğini açıklamaya çalışırken, onların varolmasındaki kendi rolümüzü sık sık göz ardı ederiz. Kaçınma, erteleme ve zorlama kendini gerçekleştiren kehanetleri besleyen üç tip davranıştır. Kaçınan kişi, insanlarla etkileşimden uzak durur ve ilişki yokluğunu çok az iyi insan olduğunu ileri sürerek açıklar. Ertelemecilik yapanlar bir projede çalıştığında kaygılı olmasının nedeninin son dakikaya kadar ertelemesi olduğunu anlamayarak, projede çalışmanın onu kaygılı yaptığıni iddia eder. Zorlayıcı ya da cezalandırıcı eş kendi eleştirilerinin eşinin uzaklaşmasına yol açtığını anlamayarak, eşinin ilgisizliğinden şıkâyet eder.

Sorulacak Sorular/Müdahale

Sorunlarınız sizin kendi öngörülerinizi gerçeğe dönüştürmenizin bir sonucu mu? Düşünceleriniz gerçekmiş gibi davrandınız mı ve bu yüzden yanlış olduklarını anlama fırsatına sahip olmadınız mı? Sözelimi, hiç kimsenin sizden hoşlanmadığını varsayıdığınız için insanlarla etkileşime girmiyorsunuz ya da rahatsızlık hisseder hissetmez ayrıliyorsunuz. Sonuçta, olumsuz düşüncelerinizle savaşmak için çok az fırsatınız kalıyor.

Örnek

Bir erkekle tanışmanın zor olduğunu iddia eden genç bir kadın düşünün. O devamlı toplantılara gittiğini, ancak erkeklerin onunla ilgili gözükmediğini söyler.

TERAPİST: Partiye gitmeden önce düşünceleriniz nelerdir?

HASTA: "Asla bir erkekle tanışamayacağım" diye düşünürüm.

TERAPİST: Bir kadın, bir erkekle karşılaştığında onunla ilgilendigini göstermeyi isterse, bu ilgiyi nasıl gösterebilir?

HASTA: Anlamadım.

TERAPİST: Erkeğe bakar mı, karşılaşınca gözlerine bakar mı, güler mi, iltifat eder mi, ona soru sorar mı?

HASTA: Bunları yapamam.

TERAPİST: "Bunu yapmıyorum" demek istiyorsunuz. Gözlerinizi kaçırmaktan ve erkeğin ilgilenmediğini görmez geri çekilmektense bunu yapsaydınız - ısrar etseydiniz - ne olurdu?

HASTA: Reddedildirdim.

TERAPİST: Veya erkek olumlu bir tepki de verebilir miydi, size gülümseyebilir miydi, nasıl olduğunuzu sorabilir miydi, hatta size çıkma teklif eder miydi?

Bu noktada hasta, erkeklerin onunla ilgilenmemelerinin nedeninin kendi utangaçlığı ve kaçınmasının olabileceğini fark etti. Ondan, kendisine erkeklerin kaç kere ona baktığını ve gülümsegini izlemesini ve onun da erkeklerle bakarak, gülümseyerek karşılık vermesini ve onlara nasıl olduklarını sormasını istedim. Sonuçta, sonraki iki ayda karşılaştığı erkekler tarafından kendisine yöneltilen ilgide bir artış meydana geldi.

Şimdi de vergilerini son haftaya kadar erteleyen ve bu nedenle muhasebecisine gerekli bilgileri ulaştırmak için sıkışıklığa düşen bir işadamını düşünelim. İşadaminın düşüncesi şuydu: "Vergi işlemlerimi her düştüğümde kaygılanırım, çünkü bu işin çok rahatsız edeceğini düşünürüm." Sonuç olarak son dakikaya kadar bu işi geciktiriyordu. Terapist "Yoksa hoş olmayan olay vergilerini "son dakikada" hazırlamak mıydı? Vergilerini hazırlama işini hiç erken yapmadığı için ikisi arasında bir ayırım yapmayaarak hoş olmayan bir görevi geciktirmenin daha iyi olacağına karar vermişti. Bu kendini gerçekleştiren kehanetti.

Bu tür hastalara sorulacak soru: "Benim davranışım (ya da belli bir davranışı yerine getirmem) şikayet ettiğim şeyin nedeni olabilir mi?"

Depresyondaki bireyler olumsuzluklara aşırı odaklaşır ve sık sık arkadaşlarına şikayet ederler. Sonra da insanların onlardan hoşlanmadığından şikayet ederler. İnançları "Arkadaşım yok veya insanlar beni sevmiyor" ise, "İnsanları uzaklaştırın ne yapıyorsun?" sorusu sorulabilir. Bazı hastalar bu soruyu bir eleştiri olarak algılarlar. Terapist sorduğu soru ve cevabın hastanın şikayet etme davranışını azaltma ve olumsuz odaklaşma gibi değiştirilmesi gereken davranışlarına dikkat etmesini sağlayacak onun daha güçlenmesini amaçladığını açıklayabilir.

Ev Ödevi

Ev ödevini amacı, hastalara olumsuz tahminlerinin sık sık olumsuz sonuçlara yol açtığını fark etmeleri için yardım etmektir. Bunlar "kendini gerçekleştiren kehanetlerdir". Terapist hastadan şu anda veya geçmişte yapmış olduğu olumsuz öngörülerin listesini yapmasını isteyebilir. Terapist bu olumsuz öngörülen gerçeğe dönüşmesinde muhtemelen nelerin etken olduğunu hastadan belirlemesini isteyebilir. Sözelimi, hastanın ertelemesi, kaçınması, denememesi, vazgeçmesi, hatta düşmanca ve saldırgan davranışı bu olumsuz tahminlerin gerçekleşmesine yol açabilir. Kendini gerçekleştiren kehanet formu ev ödevi olarak kullanılabilir.

Olası Sorunlar

Kendini eleştiren hastalar sorunlarındaki kendi paylarını başarısızlıklarını bir kanıtı olarak görürler. Terapistin hastayı suçladığına inanırlar. Terapist bu kaygılarla değer vererek "suçlanmaya odaklanmak yerine soruna" odaklanmalıdır. Sorunda kişinin kendi rolünü anlamasının yarar ve zararlarını inceleyerek ve alternatif davranışları incelemek –sözelimi kişinin olumsuz tahminlerine aykırı davranışası– yardımcı olabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Yararlı olan diğer yöntemler aşamalı görev verilmesi, etkinlik çizelgeleri, seçenekleri inceleme, sorun çözme, çifte standart teknigi ve akılç rol oynamayı içermektedir.

Form

Form 4.13 (Olumsuz Öngörülerini Belirleme, s. 145).

YÖNTEM: BELİRSİZLİĞİ TAŞIRMA

Tanım

Endişeli kişiler çoğu zaman korkutucu bir olayın olasılığı ile ilgili olarak şikayet ederler -sözgelimi, "İyi de bir uçağın düşme olasılığı var... Diş doktorunun ofisinde AIDS kapabilirim... Delirebilirim... Paramın hepini kaybedebilirim". Olasılıkları ortadan kaldırmak mümkün değildir –endişelilerin çoğu böyle yapmaya çalışmasına karşın. Terapist, insanların çeşitli kategorilerde yaşayabileceklerine ilişkin gerçek verilere göre ve mevcut bilgilerden yararlanarak hastanın olasılığı nasıl tahmin edebileceğine odaklanmalıdır. Buna göre bir diş doktorundan AIDS kapmak mümkündür, fakat bunun olasılığı neredyse % 0 olacak kadar düşüktür. Şikago'dan kalkan bir uçağın düşme olasılığı vardır, fakat tekrar söylesek bu ihtimal oldukça uzaktır.

Soru Durumu/Müdahale

Çoğu zaman olma olasılığı olan ancak, ihtimalin çok düşük olduğu şeyler için endişeleniriz. Örneğin, anksiyetelyken kalp krizi geçirmek mümkünür, fakat olma ihtimali nedir? Olması olası olan her şey hakkında endişelenirsek, o zaman her şey ile ilgili endişemiz olur. Sözgelimi, "Caddede yürürken aniden birinin senin Satanist olduğunu düşünüp saldırma ve seni öldürme olasılığı vardır, fakat böyle bir olayın olma olasılığı nedir? Gerçek yaşamda bir şeyin olma sıklığına bakarak olasılıklar hakkında bilgi edinebiliriz. Bazen temel oranlar olarak olasılıklar ile ilgili bilgiye başvurabiliriz. Sözgelimi, baş ağrısı olan insanların ne kadarda beyin tümörü var? Baş ağrısı çeken tanıdığımız insanların hepsiyle konuşabiliriz ve bu insanların ne kadarının aynı zamanda beyin tümörüne sahip olduğunu sorabiliriz. Cevap çok küçük bir oran olacaktır.

Örnek

Bir hasta, baş ağrısı olduğunu ve baş ağrısının nedeninin bir beyin tümörü olduğundan endişelendiğini belirtti. Haberlerde beyin tümörü olan birisini duymuştı.

TERAPİST: Beyin tümörü olduğunu kanıtı nedir?

HASTA: Baş ağrım var. Beyin tümörünün belirtilerinden birisi değil mi?

TERAPİST: Ne kadar süre başınız ağrımıştı?

HASTA: Birkaç saat süreyle

TERAPİST: Bunun beyin tümörü olduğunu size düşündüren nedir?

HASTA: Beyin tümöründen ölen bir adamı isittim, başının ağrıldığını söylemişlerdi.

TERAPİST: New York'ta bir yıl boyunca kaç kişinin başı ağrır?

HASTA: Yarısından fazlasının

TERAPİST: Peki bu baş ağrılarının ne kadarının nedeni beyin tümörüdür?

HASTA: Nerdeyse hiçbiri.

TERAPİST: Öyleyse baş ağrıları olan birisinin beyin tümörü olma olasılığının hesaplarsak ne olacaktır?

HASTA: Olasılığı var değil mi? Çok düşük olsa bile? Milyonda bir şanssız biri olmalı.

TERAPİST: Tüm olasılıkları ortadan kaldırıp mutlak bir kesinlik mi sağlamaya çalışırsınız?

HASTA: Biliyorum bu olanaksız. Keşke böyle bir kesinliğe sahip olsaydım.

TERAPİST: Kesinliği talep etmenin bedelini ve kazançlarını söyle misiniz?

HASTA: Bedeli, çok endişeli oluyorum. Kazancı, bilmiyorum... Yanlış bir şeyi önceden fark etmemi sağlayabilir.

TERAPİST: Fakat günün her anı belirsizlik içinde yaşıyorsunuz. Bu durumla nasıl baş ediyorsunuz?

HASTA: Birçok şeyin benim kontrolümün dışında olduğunu kabul ediyorum.

TERAPİST: Baş ağrısını da bu şekilde kabul etseniz ne olur?

HASTA: Kendimi daha iyi hissedebilirim. Fakat aynı zamanda ciddi bir rahatsızlığın belirtilerini göz arayı ediyor olabilirim.

TERAPİST: Beyninizde bir tümör olma olasılığı ne kadar?

HASTA: Neredeyse hiç.

TERAPİST: Bu olasılığı ortadan kaldırmak için tüm gününü endişelenerek harcayabilirsiniz. Fakat bunun yerine gerçekleşme olasılığı daha yüksek olan konulara yoğunlaşsanız ne olur? Sözgelimi, kredi kartı borcunu zamanında ödemezseniz cezalandırılma olasılığınızı ne kadar?

HASTA: Yüzde yüz.

TERAPİST: Bu anlamlı bir olasılık. Belirsiz bir dünyada belirlilik yoktur. Birçok şeyi kesin olarak asla bilemeyeceğiniz gerçekini kabullenmenin ve belirsizliği insani bir durum olarak kabul etmenin avantajları ve dezavantajları neler olabilir?

HASTA: Kendimi daha rahatlama hissederdim. Kesinlik istediğim için neredeyse delireceğim. Sanırım belirginliği sağlamasdım daha az endişeli olabilirdim fakat şu anda sadece beni daha endişeli yapıyor.

TERAPİST: Evet, kesinlikle.

Hasta kesinliğin imkânsız olduğunu anladıkten sonra, terapist on dakika süreyle bu cümleyi ondan tekrar etmesini istedi. "Ne yaparsam yapayım asla kesinliğe ulaşamam". Önce endişesi artmakla birlikte daha sonra, endişe düzeyi azaldı.

Ev Ödevi

Hastalardan kesinlik taleplerini içeren endişe örneklerini yazmaları istenilir. Sözgelimi, sağlık, kazanç, ilişkiler veya iş ile ilgili endişeler, her bir endişe "... olacağım emin değilim" şeklinde yeniden ifade edilir. Sözgelimi "kanser miyim, emin değilim" gibi. Sonra hastalardan bu belirli bir endişeyi çözümlemek ve etkisizleştirmek için kesinlik talebinin bedel ve kazançlarını yazmaları istenir. Son olarak hastalardan her gün 15 dakika süreyle "emin değilim" şeklinde yeniden ifade edilen endişeyi tekrar etmeleri istenir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar, endişelerini belirsizlik içeren bir ifade olarak tekrar etmelerinin kendilerini daha endişeleneceğinden korkarlar. Bu "düşünce taşıması" (thought flooding), endişenin azalacağını göstermek için oturumun başında yapılmalıdır. Kimi hastalar 15 dakikadan daha fazla süreye ihtiyaç duyarlar. Bu hastalara ortaya çıkan endişe yarı yarıya azalıncaya kadar düşüncelerini tekrar etmeleri söylemenelidir. Hastalar mekanik bir şekilde düşüncelerini tekrar ederek veya dikkatlerini başka uyarıcı ve davranışlara kaydırarak taşımanın etkisini durdurabilirler. Bu şekilde yapılması ulaşma sürecini sekteye uğratılabilir. Bu tip "güvenlik davranışları" ortadan kaldırılmalıdır.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilgili yöntemler bedel-kazanç analizi, kabullenme eğitimi, çift standart ve derine inme yöntemleridir.

Form

Form 4.14 (Belirsizlige Gömülme s, 146).

YÖNTEM: ZAMAN MAKİNESİ (KENDİSİ İÇİN)

Tanım

Genellikle başımıza gelen bir şeyin bizi her zaman rahatsız etmeyi südüreceğine inanırız. Mekânda daraldığımız o ana takıldığımız zaman duygularımızdan ve mevcut bakış açımızdan uzaklaşmak zor gelir. Zaman zaman duyu ve düşüncelerimizi değiştirebileceğimizi unutarak sadece o an önmüzde ne varsa tamamen ona yoğunlaşırız. O ana takılı kaldığımızda, başka bir zamanda ve başka bir durumda nasıl hissedeceğimize ilişkin seçenekleri hayal edemeyiz. Dışına çıkma, bir adım geri çekilip duyguların ve yaşıtların nasıl değiştigini gözlemlemeyi gerektirir.

Zaman makinesi tekniğinin amacı mevcut soruna karşı bakış açısını güçlendirmektedir. Hastalar bu alıstırmayı zaman içinde geriye ya da ileriye şeklinde yapabilirler. Terapist hastalardan kendilerini geleceğe ya da geçmişe götürücek bir zaman makinesi içinde olduklarını hayal etmelerini ister.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Terapist hastadan geçmişteki güzel anılarını hatırlamasını ister: "Zaman içinde geriye gidin ve güzel yaşıtlarınızı hatırlayın." Geçmiş güzel anılarını düşündüğünüzde ruh halinizin nasıl değiştigini fark edin.

"Şu an çok bunun için endişelisiniz, fakat bir hafta, bir ay, bir yıl ve 5 yıl sonra bununla ilgili olarak ne hissedecenizi merak ediyorum. Gelecekte bu konuda daha az alt-üst olmanın sağlayacak ne gibi nedenler söyleyebilirsiniz? Şu ana takılıp kalmış olabilirsiniz. Yarın, bir hafta sonra, bir ay sonra ve bir yıl sonra bu olayı önemsiz görmenize neden olacak başka ne gibi olaylar (bu olayla ilişkisiz) meydana gelebilir?

Örnek

TERAPİST: İşinizi iyi yapmadığınız ile ilgili çok endişelisiniz Patronunuzun, geçen salı günü yaptığınız isteki performansınızı eleştirdiğini bana söylediiniz. Zaman makinesinin içine girelim ve mutlu olduğunuz bir zamana geri gidelim. Belki çocukluğundaki bir zamandır.

HASTA: Annem ve babamla evin girişinde oturduğumuzu hayal ediyorum. Yaz ve limonata içiyoruz. Dişarısı ılık, fakat ağaçların altında oturuyoruz ve serin.

TERAPİST: Bu anında kendini nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Rahat hissediyorum. İyi olduğum duyusu var.

Zaman içerisinde hoş bir anıya gitme onları rahatsız eden şimdiki andan da uzaklaşabileceklerini fark etmelerinde ve hoş barışçıl duygular yaşamalarında yardımcıdır. Gelecek adım, o anda yaşadıklarının ne olduğu ile artık ilgilenilmemiği geleceğe giden bir zaman makinesine binmeleridir.

TERAPİST: Şimdi, bir zaman makinesinde, geleceğe doğru gittiğinizi hayal etmenizi istiyorum. Şu an dan bir ay sonrasında olduğunuzu hayal edin. Geçen salı patronunuzun sizi eleştirişi hakkında nasıl hissedecenizi düşünüyorsunuz?

HASTA: Çok fazla aldirış edeceğini sanmıyorum. Fakat hâlâ düşünüyorum olurdum.

TERAPİST: 6 ay sonra nasıl hissederdiniz?

HASTA: Muhtemelen ilgilenmezdim.

TERAPİST: 1 yıl sonra.

HASTA: Muhtemelen unutmuş olurdum.

TERAPİST: Şimdi bu çok ilginç. Acaba hayatınız boyunca şu an hiç umursamadığın, hatta hiç hatırlamadığınız kaç şey sizi rahatsız etmiştir ve yaşadığınız anda sizin için çok yıpratıcı olmuştur?

HASTA: Muhtemelen hemen hepsi.

Bu alıştırma, hastaların bir olaya o anda verdikleri tepkinin belki de en sıkıntı verici olanı olduğunu, ancak olumsuzluğunun zamanla azaldığını anlamalarına yardımcı olabilir.

Ev ödevi

Terapist bu ödevi şu şekilde açıklayabilir: "Endişelerinizi değiştirmenin bir yolu onları belli bir perspektife yerleştirmektir. Bu gelecekte endişelerinizle ilgili neler hissedecenizi hayal etmenizdir. Kendinizi bir zaman makinesi içinde geçmişe veya geleceğe doğru giderken canlandırdığınız için bu yönteme "zaman makinesi" olarak adlandırıyoruz. Gelecekte başka zamanlarda bu endişeleriniz ile ilgili neler hissedebileceğinizi kendi kendine sorun. Bu endişelerle ilgili duyduğunuz rahatsızlığı azaltmanızı sağlayacak bazı gerçekler neler olabilirdi? Endişelendiğiniz şeyler ikinci plâna atarak ve sizin için önemli olan başka şeyler keşfetmiş olur muydunuz? Farklı endişelerinizi yazmak için tabloyu [bölümün sonunda, Şekil 4.14] kullanın ve sonra ileride farklı zamanlarda bunlar hakkında neler hissedecenizi belirtin."

Olası Sorunlar

Umutsuzluk hissededen bazı hastalar gelecekte daha da kötü hissedereklerine inanırlar. Sözelimi, ayrılık yaşıyan hasta gelecekte daha da çok yalnızlık hissedeceğini inanabilir. Terapist – hastanın yalnızlığıyla baş-edebilmek için ne gibi olumlu eylemler yapabileceğini araştırmalıdır –örneğin etkinlik çizelgesi insanlarla etkileşim içerisinde olmaya çalışma, yürüyüş gruplarına katılım, bir konuda ders alma gibi ilgisini çekebilecek davranışlarla uğraşma. Alternatif olarak terapist, hastaya, daha önce kayıplar yaşayıp yaşamadığını ve bunlardan sonra nasıl tekrar daha doyum verici bir sosyal hayat kurabildiğini sorar. Endişeli hastalar, sıkılıkla, ortaya çıkan sorunları çözme yeteneğini küçümser, ancak bu hastalar geçmişte yeterli bir şekilde baş ettiklerini hatırlayabilirler.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer teknikler çifte standart tekniği, sorun çözme yöntemleri, akılçıl rol oyunları, derine doğru inme yöntemini ve kanıt incelemeyi içerir.

Form

Form 4.15 (Zaman Makinesi, s. 147).

YÖNTEM: ZAMAN MAKİNESİ (DİĞERLERİ İÇİN)

Tanım

Zamansal olarak uzaklaşmanın, şu anda olup bitenlere ilişkin daha iyi hissetmemize yardımcı olması gibi, zaman geçtikçe başkalarının da olan bitene daha az aldition edeceğini hayal edebiliriz. Örneğin sosyal endişesi olan hastalar insanların onların endişelerini fark edeceklerine, hatırlayacaklarına ve bunun sonu-

cunda onlarda zayıf ve yetersiz birisi biçiminde bir izlenim bırakacaklarına inanırlar. Gerçekteyse doğaldır ki insanlar ancak nadiren diğer insanların endişe yaşamış olduğunu hatırlar (çünkü o anda diğer bir kişi için önemli olan onlar için önemsiz olduğundan dolayı).

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Diğer insanların sizin hakkınızda ne düşündüğü ile ilgili endişeleniyorsunuz, fakat insanlar kısa bir süre sonra bir şeyle ilgili düşünmeyi bırakırlar. Bir hafta, bir ay, bir yıl öteye giden bir zaman makinesinde kendinizi hayal edin ve şimdi insanların sizinle ilgili ne düşündüğünü öğreniyorsunuz. Diğer insanların sizin hakkında düşündükleri ile ilgili endişeleriniz varsa bizim zaman makinemize onları koyun ve diyelim şimdiden 1 hafta, 1 ay ve 1 yıl sonra sizin endişe duyduğunuz konularla ilgili ne hissedereklerini kendinize sorun. Onlar sizin ve performansınız hakkında mı düşünüyorkar? Yoksa başka bir şey mi düşünüyorkar?

Örnek

Bu alıştırma insanların bir toplantıda kendi endişelerini fark edeceklerinden korkan genç bir yönetici kullanıldı. Onun otomatik düşünceleri "Benim endişeli olduğumu göreceklər, zayıf olduğumu düşünəcəklər ve patronum bu konudan haberdar olacaq. Bunun çok korkunç sonuçları olacaktır." Sadece bu otomatik düşüncelerini elde edilmesi bile bu olay dizisinin pek de olası olmadığını görmesini sağladığı için, endişesini biraz azalttı.

Bununla birlikte yine de zaman makinesinin aşağıdaki biçimini kullanarak insanların onun endişesi kaygıyla ilgili düşünəcəklərinə ilişkin zihin okumaya dayalı olarak ürettiği varsayımlarını incelemeye devam etti.

TERAPİST: Tamam. Bir toplantıda olduğunu hayal edin. Orada kimler olacak?

HASTA: Muhtemelen diğer şirketlerden gelen altı yönetici olur. Çalıştığım şirketi temsil eden sadece benim.

TERAPİST: John adında birisinin x şirketini temsilen bu toplantıda olduğunu hayal edin. Sizin yüzünüzün kızardığını gördü ve endişeli olduğunuzu düşündü. Nasıl hissederdiniz?

HASTA: Daha endişeli.

TERAPİST: Peki. Şimdi sizin varsayımlarınızın birisi, insanların endişeniz hakkında çok şey düşündüğüdür. Bu anlamlı bir şey mi görelim. John'un toplantıdan sonra neler yaptığına saat saat tanımlamanızı istiyorum.

HASTA: Şey gerçekten bilmiyorum. Toplantının 11'de sona ereceğini düşünsek ve muhtemelen ofisini arayacak ve sonra yemeğe gidecektir.

TERAPİST: Yemekteki endişeniz hakkında düşünüyor mu?

HASTA: Düşündüğünü sanmiyorum.

TERAPİST: Sonra ne olur?

HASTA: Yemeğini bitirir, havaalanına gider, bir süre bekledikten sonra uçağına biner.

TERAPİST: Endişeniz hakkında düşünüyor mu?

HASTA: Hayır.

TERAPİST: Sonra ne olur?

HASTA: Uçakta olasılıkla işiyle ilgilenir. Bir şeyler içer. Yolculuk birkaç saat sürer. Uçaktan indikten sonra arabasına biner ve evine gider. Ailesi ile birlikte olur.

TERAPİST: John'un gün boyunca düşündüğü veya endişelendiği şeyler var mı?

HASTA: Toplantısının iyi geçip geçmediği veya içinde bir sorun olup olmadığı hakkında endişe duymuş olabilir. Evliliği ve sağlığına ilişkin endişeleri olabilir. Bir sürü şey olabilir.

TERAPİST: Sizin endişeniz hakkında düşünüyor gibi görünüyor mu?

HASTA: Hayır, aklında başka şeyler vardır. Bu çok komik. Benim endişem hakkında düşündüğünü düşünmem, kendini beğenmişlik etmem gibi görünüyor.

TERAPİST: Muhtemelen kendini beğenmişlikten değil. Çünkü bunları düşündüğünüzde kendinizi kötü hissediyorsunuz. Otomatik düşüncelerinin gerçek olduğu nedeniyle John bir toplantıda endişenizi fark ediyor. Endişenizi düşündüğü için havaalanına giderken yolu kaybediyor. Daha sonra sürekli endişenizle ilgili düşünmekten dolayı işini yapamıyor. Endişeniz hakkında sürekli düşünmesi nedeniyle eve geldiğinde eşi ihmal edildiğini düşünüyor olması pek mümkün değil, değil mi?

HASTA: Evet, bunların olacağını hiç sanmam.

TERAPİST: Endişenize bu şekilde dikkat etse bile, ne kadar süre bu konuda düşünürdü?

HASTA: Olasılıkla 10 dakika.

Ev Ödevi

Terapist ev ödevini aşağıdaki gibi açıklayabilir. Bu tabloyu kullanarak (Form 4.16, Bölümün sonunda), endişelendinizin şeyleri yazın - özellikle diğer insanlara nasıl göründüğünüzü düşünüldüğünüz ve sizin hakkında ne düşündüğünüz ile ilgili olanlar. Sonra bir zaman makinasında olsanız, listeledikleriniz ile ilgili gelecekte değişik zamanlarda insanlar neler düşünürlerdi? Davranışınız dışında başka hangi konularda düşünüyor olabilirler?

Olası Sorunlar

Hastalar performansları veya o anki davranışlarına dayanarak diğer insanların kendileri hakkında katı olumsuz inançlar geliştirdiklerini düşünebilirler. Sözgelimi, bir erkek, bir kadınla birlikte iken erekşyonunu kaybederse kadının onunla ilgili olarak uzun süre devam edecek olumsuz bir izlenime sahip olmasından korkuyordu. Bu korku birkaç şekilde incelenebilir. Bu erekşyon kaybı ile ilgili olarak bu kadının 1 hafta, 1 ay, 1 yıl sonra nasıl hissedeceğini tahmin edin. Onu görmeye devam etmiş olsaydınız, onunla erekşyon kaybı olmayan ilişkileriniz olur muydu? Sizinle ilgili sizin hakkında öğrendiği başka şeyle var mı? Size olumsuz bir bakış açısı olsa bile - sizin için bu nasıl sorun olurdu?

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

İlgili diğer yöntemler, endişeleri öngörülere dönüştürme, otomatik düşünceleri belirleme ve izleme, derine inme yöntemidir.

Form 4.16 (Niçin Diğerleri "Benim Olumsuz Davranışımla" İlgilenebilir? s. 148).

YÖNTEM: SORUNLARIN ELE ALINMASI

Tanım

Terapi, her oturumda "yanlış giden şey" üzerinde durulduğu için, sanki sorunların ortaya çıkması işlevine hizmet ediyor gibi görünür. Şüphesiz insanların sorunlarını çözmeye yardım etmek isteriz, fakat karmaşık gibi görünen bazı sorunların küçük sorunlar olduğunu, bazen sorun bile olmadığını anlayacak bir perspektife olayları yerleştirmekle de hastaya yararlı olmaya çalışırız. Sorunların ele alınması alıştırması

sorunların bastırılması veya inkârı anlamına gelmez; bunun yerine hastalara sorunlarının, gelişimin önüne ket vuran engeller olmadığını anlamasına yardımcı olmak amacıyla bilişsel terapi yöntemleri kullanılır. "Bir şeyin gerçekten bir sorun olmadığını" inceleyerek, hastalar yeni bir perspektife olayları yerleştirirler. Bu odak, hastanın dikkatini sorunlarının nasıl çözülebileceğine çekerek, sorun üzerinde tekrar tekrar düşünmeyi azaltır.

Sorulacak Sorular/Müdahale

"Bir şeyin yanlış gidebileceğinden endişeleniyorsunuz. Bunun neden bir sorun olmadığını bazı gerekçelerini ortaya koyabilecek misiniz bakalım. Her ne ise, bu şeyin olduğunu hayal edin. Bunun bir sorun olmayacağına ilişkin bazı gerekçeler düşünebilir misiniz? - eğer bu durum gerçekleşmiş olsa bile. Sorunu nasıl çözebileceğini düşünmek isteyebilirsiniz, bir perspektif içine yerlestirebilirsiniz veya tamamıyla yok sayabilirsiniz".

Örnek

Bu yöntemde hastalardan "sorun değil, çünkü " soru kökünü kullanarak her sorunu yeniden ifade etmeleri istenir.

TERAPİST: Şimdi, işten ayrıldığınız için kendinizi oldukça çökmüş hissediyorsunuz, yeni bir iş arıyorsunuz. Üstesinden geldiğimiz bazı umutsuzca düşünelere sahipsiniz ve bazı olası çözümleri şu anda görebiliyor gibisiniz. Şimdi şunu deneyelim sizi bunaltan sorunları yeniden ifade ederek başlayacaksınız ve "Bu sorun değil, çünkü" diyerek karşılık vereceksiniz - sonra da çözümün ne olduğunu bana söyleyeceksiniz. Sözgelimi yağmur yağdığını için bir sorun olduğunu düşündüğünü söylesem, siz "sorun değil, çünkü bir şemsiyem var" diyerek cevap verebilirsiniz. Tamam, "simdi bir isim yok" ile başlayalım.

HASTA: Bu sorun değil, çünkü bir işe girebileceğimi biliyorum.

TERAPİST: İyi ama iş arayan birçok insan var.

HASTA: Bu sorun değil, çünkü mükemmel bir özgeçmişim var, deneyimim çok.

TERAPİST: Gününüzü nasıl geçireceğini plânlamamışsınız.

HASTA: Bu sorun değil, çünkü iş arayarak, arkadaşımı görerek, spor yaparak günümü değerlendirebilirim.

TERAPİST: Fakat bazı insanlar şu anda işiniz olmadığı için sizi küçük gösterebilirler.

HASTA: Bu sorun değil, çünkü arkadaşım ve ailem destekleyicidir ve ben diğer insanların ne düşünebileceği veya düşünmeyeceğine aldıritış etmiyorum.

Ev ödevi

Terapist hastalardan endişelendikleri şeylerin listelerini isteyebilir ve sonra bu endişelerin gerçekten sorun olmadığını gösteren mümkün olduğu kadar çok sayıda gerekçeyi ortaya çıkarmasını ister. Sorunların ele alınması, çözümleri listelemeye, soruna yeni bir bakış açısıyla bakma, diğer önemli amaçlarla gösterme veya diğer mantıksal ve ampirik karşı çıkışları içerir. Bu alıştırmayı çalışmada Form 4.17 (Bölümün sonunda) kullanılabilir.

Olası Sorunlar

Sorunu küçültmeye çalışan her yöntemde olduğu gibi, hastalar bu yöntemi kendilerini degersizlestiren ve hiçe sayan bir şey olarak yaşayabilirler. Terapist bu duyguları araştırabilir ve hastalara bu gerçeklerin ni-

hai bir tanımı olmaktan çok, bir düşünme deneyi olduğunu anlatır. Çifte standart yöntemi ve akılcı rol oynama, hastaların bakış açısından düzenlemeler yapmaları için yardım etmekte kullanılabilir. Hâlâ var olan tüm davranışların listelenmesi -bu sorun olsa bile- bakış açılarını düzenlemekte yardım edebilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilgili müdahalelere sorun çözme, süreklilik çizgelgesi kullanımı mantıklı rol oynama, çifte standart yöntemleri, daha uyumlu olan alternatif sayıltıları inceleme gibi yöntemler dahildir.

Form

Form 4.17 (“Sorunların” Ele Alınması, s. 149).

YÖNTEM: KORKULAN FANTEZİ ENDİŞESİ

Tanım

İnsanlar sık sık endişelenirler, çünkü kendileri için çok rahatsız edici olan düşüncce ve imgelerden kaçınmaya çalışırlar (Borkovec ve Hue, 1990; Borkovec ve Inz, 1990). Sözelimi, bir birey çok para harcadığı için veya yeteri kadar para kazanamadığı için endişelenebilir. Bütçesinden kısıntıya giderebilmenin bütün yollarını düşünür, fakat derine inme tekniğini kullanırsak yukarıdaki kişinin, asıl korkusunun parasız pulsuz kalma ve sokağa düşmek olduğunu görürüz. Tüm bilişsel enerjisini bu korkunç düşüncenin ortaya çıkışmasını engellemeye harcar. Benzer bir şekilde, iyi bir uyku uyuyamayacağına ilişkin endişelerle yatağa giren bir kişi, tüm zihinsel enerjisini bedensel ve bilişel olarak uyarılmaya ayırdığı için uyku örüntüsü de bozulur (Harvey 2001a, 2002b). Fakat ya bu hastalar korktukları fantazi endişelerinin uygulamasını yaparsa ne olur? Sokakta yaşayan bir evsiz durumuna düşme veya bir daha asla iyi bir uyku uyuyamama imgesini uzun bir süre zihninde tutarsa ne olur? Korkulan fantezinin paradoksal bir şekilde taşması sonucunda en kötü korkuya alışkanlık kazanılır ve böylece bunu önceleyen korkular atlanmış olur.

Sorulacak Sorular/Müdahale

“Çoğu zaman endişeleniriz, çünkü daha kötü birşeylerin meydana gelmesinden korkarız. Sözelimi yattıkthan bir saat içerisinde uykuya dalmayacağınızı ilişkin endişelenebilirsiniz. Bunu biraz daha eșelersek hiç uyuyamayacağım ve yarın tamamen tükenmiş hissedeceğim endişesine ulaşırız. Sizden bu kötü korkunuzu -sizi çok korkutan endişeyi- belirlemeye çalışmanızı isteyeceğim. Sonra bu endişenizi ondan bıkincaya kadar tekrar ederek alıştırma yapmanızı isteyeceğim.”

Örnek

TERAPİST: Daha çok para kaybedebileceğinizden endişeleniyorsunuz. Bunun sizin için ne anlama geldiğini söylemeye çalışın. Eğer daha çok para kaybedersem, o zaman

HASTA: İflas ederim.

TERAPİST: Tamam. O halde sizin gerçek korkunuz sadece para kaybetmek değil, iflas etmek, insanların çoğu zaman birşeylerle ilgili endişelendiklerini ve o düşüncce veya imgeden kaçınmanın türlü yollarını bulduklarını görürüz.

HASTA: Şey, ben insanlardan güvence almaya çalışırım. Ne düşündüğünü eşime sorarım, o bana işlerin yolunda gideceğini söyler.

TERAPİST: Fakat asıl sorun iflas etmeyi kabul edebilmenizdir. Bu düşünceyle yaşamak güçtür. Sizin alısmak zorunda olduğunuz şey bu -gerçekten iflas etme düşüncesi.

HASTA: Bu çok alt üst edici bir şey.

TERAPİST: Bakalım, sizin iflas etmeyi istememenizin nedenleri nelerdir?

HASTA: Başka birçok yatırımlarım var ve bir işim var, eşimin bir işi var. İflas etmeyeceğim.

TERAPİST: Fakat iflas etme düşüncesi ve hayalini çalışalım. İflas etme ile ilgili aklınıza nasıl bir resim veya hayal geliyor.

HASTA: Kendimi evsiz ve parasız olarak görüyorum.

TERAPİST: Pekâlâ, gözlerinizi kapatın ve bu hayali kafanızda olabildiğince canlandırmaya çalışın. Şimdi tekrarlayın “Beş parasız ve evsiz kalacağım”.

HASTA: “İflas edeceğim ve evsiz kalacağım”.

TERAPİST: % 0 ila 100 arasında ne kadar endişelisiniz?

HASTA: % 80

TERAPİST: Bunu tekrarlamaya devam edin.

HASTA: (10 dakika düşünce ve hayali tekrar eder ve endişesi %5 düşer) Bundan sıkılmış hissediyorum.

TERAPİST: İflas etme düşüncesinin olmasını kaldırabileğiniz içindir.

Ev Ödevi

Terapist en kötü korkuyu saptayıncaya kadar hastalardan derine inme yöntemini (eğer bu sizi rahatsız ederse daha sonra ne olur?) kullanmasını ister.

Daha sonra bunlar listelenir ve onların kazanç ve bedelleri tahmin edilir. Hastalar en kötü korkularının görsel bir hayalini ve bununla bağlantılı bir sözel ifade (örneğin kanserden öleceğim) oluşturmalıdır. Hastalar sonra imgeye odaklanır ve 15 dakika ifadeyi tekrar ederler.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar korkulan fanteziyi tekrar etmenin kendilerini daha kötü yapacağına inanırlar. O zaman bu alıştırma oturum içinde bir deney olarak düzenlenebilir. “Endişenin zihninde bu hayali tuttuğun süre boyunca nasıl değiştığını görelim”. Endişeli hastaların çoğu bu süreci kendi hissetmeklerine çok ters bulabilir, çünkü onların bütün çabası endişe duyma ve güvence arayışı yoluyla olumsuz imgelerden kaçınmaya odaklanmıştır. Diğer bir sorun, en kötü fantezinin makul bir gerçekliğe karşılık geldiğine ilişkin hastaların inançlarıdır –örneğin bazen insanlar iflas ederler. Bu durumda endişeli hastaya insanların olumsuz yaşam olaylarıyla nasıl baş ettikleri konusunda bilgi toplama ödevi verilir –örneğin insanlar iflas, boşanma veya kanserle nasıl baş ederler? Baş etme modelleri en kötü olası sonuçlarla ilgili endişeyi azaltmada yardımcı olur.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Terapist, hastalarından geçmiş endişelerini incelemelerini, kötü olası sonuçla ilgili endişelenmenin kazanç ve bedelini, bu endişeleri destekleyen ve desteklemeyen kanıtları, sorun ortaya çıkarsa bunu çözebilme yeteneklerini incelemelerini ve çifte standart yöntemini kullanmasını isteyebilir.

Form

Form 4.18 (Korkulan Fantezi Endişesi, s. 150).

YÖNTEM: KABULLENME

Tanım

Bu alıştırmayı anlatırken, terapist: "Her şeyi kontrol etmek ve değiştirmeye çalışmak yerine, belki de kabullenmeden öğrenebileceğiniz, en iyi biçimde yararlanabileceğiniz bazı şeyler vardır. Sözgelimi işinizde mükemmel olmayabilirsınız yapabildiklerinizi takdir etmeyi öğrenebilirsınız. Bir sorununuz var diye kendinizi eleştirmek veya sorunu felâketleştirmek yerine bir sorunum olduğunu -örneğin depresyon gibi- kabul ediyorum ve şu anda bu soruna bir çözüm bulmaya çalışacağım' diye başlamak gibi.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

"Yaşamda bir çok şeyi kabullenmeyi öğreniriz. Kışın Vermont'ta yaşarsanız, soğuğu kabullenmeyi öğrenirsiniz. Eğer ağustosta Miami'de yaşarsanız, sıcaklığı kabullenmeyi öğrenirsiniz. Olan biteni olanlardan uzaklaşarak kabullenmeyi denemeyi düşünün. Eylemde bulunmaya ihtiyacı olmayan birisi, bir gözlemci gibi hareket edin. Bir yargıda bulunmaksızın veya bir eylem önermeksızın ne olduğunu nasıl anlatırsınız? Mesafeli bir gözlemci olarak sahip olabileceği avantajlar var mı? Uzak bir gözlemci olmaya ve sadece bu olayları gözlemeye karar verseydiniz ne olurdu?

Örnek

TERAPİST: Çoğu zaman kontrol etme ihtiyacını hissettiğimiz şeylerle ilgili endişeleriniz. Fakat bunlarla ilgili endişelenmek yerine gözlemeyi ve kabul etmeyi amaçlarsak ne olur? Kabul ettiğimizde ve gözlediğimizde, yargılamayız ve kontrol etmeyiz. Sözgelimi, ocak ayında dışarısı soğuksa, onu gözleyebiliriz ve kabul ederiz. Şüphesiz kalın giyiniriz, fakat bu birlikte yaşamak durumunda olduğumuz bir gerçektir. Şu an endişelendiğiniz şeyleri kabul etmeyi deneseniz ne olur?

HASTA: Anlayamadım.

TERAPİST: Ağrı ve sizlerinin son devreye gelmiş kanser belirtileri olduğu şeklinde endişenizi ele alalım. Doktorunuz tüm yapmanız gereken fiziksel egzersiz olduğunu söylemesine rağmen siz hâlâ öleceğinizden endişeleniyorsunuz. Ağrı ve sizlerini kabul etmek demek onları gözlemelemek fakat yorumlamamak demek, basitçe tarif etmek demek. Bunun anlamı yorumlamamak ve sadece olanı kaydetmemek tır. Bacaklarınızı nasıl tarif edersiniz?

HASTA: Sol bacağımda çok az gerilim hissediyorum. Az bir ağrı. İğne batması gibi, sonra bazen kendiliğinden geçiyor.

TERAPİST: Ayağınız nasıl?

HASTA: Bir gariplik olmadığını fark ettim. Ayakkabımın içinden ayak tırnaklarımı hissediyorum. Ayak tabanımda hafif bir sıcaklık hissedebiliyorum.

TERAPİST: Eninde sonunda öleceğimizi kabul etmek nasıl bir duygudur? Neye benziyor?

HASTA: Kendimi cansız bir beden olarak görüyorum. Kimildamadığımı görüyorum. Nefes almıyorum. Geriye yaslanıp kendimi gözlemliyor.

TERAPİST: Geriye yaslanıp gözlememek nasıl bir duygudur?

HASTA: Başta biraz gergin hissettim, fakat aynı zamanda bir sükûnet de söz konusu.

Ev Ödevi

Terapist bu ödevi aşağıdaki gibi açıklayabilir: "Yaşamda mutlak bir biçimde kontrol edemeyeceğimiz birçok şeyle ilgili olarak endişeleriniz. Bu şekilde bir rahatsızlığınız varsa yararlı olan bir yöntem kabullen-

meyi denemektir. Günlük yaşamımızda birçok yerde bu yöntemi zaten uygularız. Açı olduğunuz, uykuya ihtiyaç duyduğunuz, verginizi ödemek zorunda olduğunuz, işe gitmenizin gereği, trafikte takılmanızı, havanın sıcak ya da soğuk olması gibi gerçekleri kabul edersiniz. Bunları protesto etmezsiniz ve bunlarla ilgili endişelenmezsiniz. Kabul etmek, yargılamayan, yorumlayamayan ve kontrol etmeyen bir gözlemci olmayı gerektirir. Gözlemci görür ve kabul eder. Endişelendiğiniz şeylerin bazılarına bakalım ve onları kabul etmeyi nasıl öğreneceğimizi görelim. Endişelerinizin bir listesini yapmak için bu tabloyu (Bölümün sonunda Form 4.19) kullanın ve sadece neler olduysa onları yazın. Yorum yapmaktan, yargılamaktan ve çözüm önermekten uzak durun. Basitçe olay veya durumu tanımlayın. Sözelimi, yaptığınız yatırımlarda çok para kaybettığınızı söylüyorsunuz. Tam olarak ne olduğunu yazın. Sonra, gerçeği kabul etmenin yarar ve zararlarını hesaplayın. Edilgin olmaya çalışın, itiraz etmeyin sadece kabul edin.

Olası Sorunlar

Endişeli kişilerin çoğu kötü şeyleri önledikleri için kendileriyle gurur duyarlar. Kabullenme, meydana gelebilecek şeyi kabul etme yeteneğidir. Terapist, hastanın çözme ve kabul etmenin bedel ve kazançlarını karşılaşmasına yardımcı olabilir. Hastaların günlük olarak kabullendikleri şeylerin tamamını incelemeleri sıkılıkla bunu görmelerine yardımcı olur.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilgili yöntemler belirsizlik eğitimi, çifte standart, akılcı rol oynama, derine inme ve otomatik düşünceleri saptamayı içerir.

Form

Form 4.19 (Kabullenme Çalışması, s. 151).

FORM 4.1 Endişelerinizi Kendi Kendinize İzleme

Her bir kaygınızın tarih ve saatini yazın, her kaygıya yol açan durumu, duygularınızı ve hissettiğiniz (örneğin endişeli, üzgün, çaresiz, özbilinçli) ve kaygınızın özgül içeriğini (örneğin “Bir tartışmaya gireceğim” veya “ne yapacağımı bilmiyorum”) not ediniz.

Tarih/ Zaman	Durumun tanımlanması	Duygu	Belliğin kaygı

FORM 4.2 Endişelenmenin Bedelleri ve Kazançları

FORM 4.3. Üstbilişler Ölçeği

Wells (1997b). *Yayın hakları Elsevier 1997) verilen izinle yeniden basılmıştır.*

Bu ölçek kişinin kendi düşünceleri hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Aşağıda kişilerin bildirdiği birçok inanç sıralanmıştır. Lütfen her maddeyi okuyun ve genel olarak size uyan sıkçı daire içine alarak belirtin. Lütfen tüm maddelere yanıt verin, maddelerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur.

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki sorunlardan kaçınmama yardım eder.	1	2	3	4
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3. Bir şeyi gerçekten yaptım mı, yoksa sadece hayal mi ettim bilmekte zorlanırıım.	1	2	3	4
4. Düşüncelerimle ilgili çok düşünürüm.	1	2	3	4
5. Endişelenerek kendimi daha hasta edebilirim	1	2	3	4
6. Bir sorunu düşünürken zihnimin çalışma tarzının farkında olurum.	1	2	3	4
7. Eğer endişe verici bir düşünceyi kontrol edemezsem ve sonra o gerçekleşirse bu benim hatam olur.	1	2	3	4
8. Eğer endişe verici düşüncelerimin kontrolden çıkışmasına izin verirsem sonunda onlar beni kontrol altına alır.	1	2	3	4
9. Düzenli olabilmek için endişe duymaya gereksinimim var	1	2	3	4
10. Sözcük ve isimler konusunda hafızama çok az güvenim var.	1	2	3	4
11. Ne kadar durdurmaya çalışırsam çalışayım endişeli düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
12. Endişelenmek bazı şeyleri zihnimde düzenlememe yardımcı oluyor.	1	2	3	4
13. Endişe verici düşüncelerimi yok sayamıyorum.	1	2	3	4
14. Düşüncelerimi izliyorum.	1	2	3	4
15. Düşüncelerim her zaman benim kontrolümde olmalı.	1	2	3	4
16. Bazen hafızam beni yanıtabilir.	1	2	3	4
17. Belli bazı düşüncelerim olmadığı için cezalandırılabilirim.	1	2	3	4

(Devamı)

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Tamamen katılıyorum
18. Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
19. Endişe verici düşünceleri durdurmazsam gerçekleştirebilirler.	1	2	3	4
20. Çok nadiren düşüncelerimi sorgularım.	1	2	3	4
21. Endişelenme bedenimin çok fazla zorlanması neden oluyor.	1	2	3	4
22. Endişelenme benim felâketlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
23. Sürekli düşüncemin farkındayım.	1	2	3	4
24. Zayıf bir hafızam var.	1	2	3	4
25. Zihnimin nasıl çalıştığını çok dikkat ederim.	1	2	3	4
26. Endişelenmeyen insanlar yüzeyeldirler.	1	2	3	4
27. Endişelenmek sorunlarla başa çıkmama yardımcı olur.	1	2	3	4
28. Kafamda bir şeyleri yapmamış olduğum canlanır, sonrasında yapmış mıydım diye şüpheye düşerim.	1	2	3	4
29. Düşüncelerimi kontrol edemem bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
30. Eğer endişelenmezsem daha fazla hata yaparım.	1	2	3	4
31. Düşüncelerimi kontrol etmem zor buluyorum.	1	2	3	4
32. Endişelenmek iyi bir insan olmanın işaretidir.	1	2	3	4
33. Endişe verici düşünceler benim iradem dışında zihnime giriyor.	1	2	3	4
34. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem çıldıracığım.	1	2	3	4
35. Eğer endişelenmezsem hayatı kaybederim.	1	2	3	4
36. Endişelenmeye başladığında durduramam.	1	2	3	4
37. Bazı düşüncelerin daima kontrol edilmesi gereklidir.	1	2	3	4
38. İşlerin yapılabilmesi için endişelenmem gereklidir.	1	2	3	4
39. Bazı belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4

(Devamı)

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Tamamen katılıyorum
40. Düşüncelerim dikkatimi toplamamı engelliyor.	1	2	3	4
41. Düşüncelerimi serbest bırakmanın bir mahsul yoktur.	1	2	3	4
42. Düşüncelerim hakkında endişeleniyorum.	1	2	3	4
43. Kolayca dikkatim dağılıverir.	1	2	3	4
44. Endişe verici düşüncelerim yararsızdır.	1	2	3	4
45. Endişe belli bir durumu net olarak görmemi engelleyebilir.	1	2	3	4
46. Endişelenmek sorunları çözmeme yardım eder.	1	2	3	4
47. Yerleri hatırlama konusunda hafızama çok az güvenirim.	1	2	3	4
48. Endişe verici düşüncelerim kontrol edilemez.	1	2	3	4
49. Belli bazı düşünceleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
50. Eğer düşüncelerimi kontrol etmemi bırakırsam utanmam da sona erer.	1	2	3	4
51. Hafızama güvenmiyorum.	1	2	3	4
52. En net endişeli olduğumda düşününebiliyorum.	1	2	3	4
53. Endişe verici düşüncelerim otomatik olarak ortaya çıkıyor.	1	2	3	4
54. Eğer hiç endişelenmezsem bencil birisi olurum.	1	2	3	4
55. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem iş yapamaz hale gelirim.	1	2	3	4
56. İyi çalışabilmek için endişelenmem gereklidir.	1	2	3	4
57. Yapılan şeylerle ilgili olarak hafızama çok az güvenirim.	1	2	3	4
58. Zihniimi uzun süre bir konu üzerinde toplamakta zorluk çekerim.	1	2	3	4
59. Eğer daha önceden hakkında endişelenmemiş olduğum kötü bir şey olursa kendimi sorumlu hissediyorum.	1	2	3	4
60. Eğer endişelenmiyorsam bu normal bir şey değildir.	1	2	3	4
61. Sürekli düzenli olarak düşüncelerimi incelerim.	1	2	3	4

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Tamamen katılıyorum
62. Endişelenmeyi kesersem kayıtsız, kaba ve saldırgan biri olurum.	1	2	3	4
63. Endişelenmem geleceği daha verimli bir şekilde planlamamı sağlıyor.	1	2	3	4
64. Eğer daha az endişelenebilirsem daha güçlü bir kişi olurum.	1	2	3	4
65. Endişelenmezsem aptal ve ukalâ biri haline gelirim.	1	2	3	4

FORM 4.4. Endişeleri Öngörülere Dönüşüm

FORM 4.5. Olumsuz Öngörüler Sınaması

FORM 4.6. Geçmiş Olumsuz Öngörülerini İncelenmesi

Olumsuz kehanetlerde bulunma yönünde bir eğiliminiz olup olmadığını anlamak için geçmişteki olumsuz öngörülerinize bakmak yararlı olacaktır. Geçmişte olumsuz öngörüler yaptığınız durumları düşünün. Sözgelimi, sevdığınız kişiden ayrılmış olabilir ve "Bir daha asla başka bir ilişkim olmayacak" veya "Bir daha asla mutlu olamayacağım" şeklinde olumsuz öngörülerde bulunmuş olabilirsiniz. İkinci sütuna geçmişte yaptığınız olumsuz öngörülerinizi ve üçüncü sütuna gerçekten ne olduğunu yazınız.

FORM 4.7. Geçmişteki Olumsuz Olayları Çözme Biçimlerinin Gözden Geçirilmesi

Hepimiz zaman zaman olumsuz olaylarla uğraşırız. Belki de olumsuz durumlarla ne kadar iyi baş edebileceğimizi düşünmeyiz. Başınızdan geçen olumsuz yaşıntıları düşünün ve onlarla hangi şekillerde baş ettiğinizi belirleyin. Düzeltmek için ne yaptınız? Ayrıca verimsiz olan baş etme yöntemlerinizi belirleyin - sözgelimi, içkiye sığınmak, inzivaya çekilmek, ertelemek ya da sadece sizlanmak gibi. Son olarak, güncel sorununuzu inceleyin ve soruna dönük etkin ve etkin olmayan baş etme yollarını belirleyin.

Geçmiş olumsuz olaylar	Nasıl baş etmiştim?	Yararsız baş etme yolları
Halen beni kaygılandıran sorun	Etkili bir şekilde nasıl baş edebilirim?	Yararsız baş etme yolları

FORM 4.8. Görüş-Karşı Görüş

Otomatik düşünceyle başlayın ve sonra ona akılçıl bir cevap ile karşı çıkmak. Sonra bu akılçılık cevabı aynı şekilde karşı çıkmak. Bu şekilde bir önceki cevabınıza karşı çıkarak devam edin.

FORM 4.9. Doğrulanmayan Öngörülerden Ders Çıkarma

Şu andaki olumsuz inançlarınızla çelişen bazı geçmiş kanıtları tanımlayın ve niçin bunları güncel inancınızı geçersiz kılmak için kullanmadığınızı belirleyin. Sıralanan nedenlerden bazlarının geçmiş olumsuz öngörülerinizden niçin ders çıkaramadığınızın nedenleri olup olmadığını irdeleyin.

Inancınızla çelişen geçmiş kanıt	Niçin bundan ders çıkaramadım
	<ul style="list-style-type: none">• Makul olmayan garantilere duyulan ihtiyaç• İnancımla çelişen olayları tekrar incelememek• Kanıtları saymamak• İnancımı muhafaza etme ve haklı çıkışma ihtiyacı
	Düzen nedenler...

FORM 4.10. Üretken ve Üretken Olmayan Endişeler

Zaman zaman hepimiz bir şeyler hakkında endişeleniriz. Buradaki soru güncel endişenizin üretken olup olmadığıdır. Üretken endişe somut ve belirli eylemlere yol açan endişedir. Makul ve dikkate değer bir gerçekleşme olasılığı olan bir şeye ilişkin duyulan endişedir. Üretken olmayan endişe mümkün olan ama olasılığı çok ama çok zor olan şeyler hakkında endişelenmektir.

Şu anki endişem: _____

Soru	Yanıt
Bu, gerçekleşme olasılığı çok düşük olan bir şey mi?	
Neyin olacağını öngöryorum?	
Çözülmesi gereken sorun nedir?	
Hangi eylemleri gerçekleştirmem mümkün?	
Bu eylemler makul gözüküyor mu?	
Hiç kontrol edemeceğim ya da çok az kontrol edebileceğim şeyler hakkında mı endişeleniyorum?	
Bu endişe üretken mi, değil mi?	
Niçin veya niçin değil?	

FORM 4.11. Endişe Zamanı

Aşağıdaki tabloyu kullanarak endişelerinizi yazın. Bir örüntü veya ortak bir tema mevcut mu? Bu endişeler gerçekçi görünüyor mu?

Zaman/Tarih:	Süre (dakika):
Yer:	
Endişe Zamanının başlangıcındaki Kaygı (% 0-100):	Endişe Zamanının sonundaki kaygı (% 0-100):
Endişeler:	
Endişelenmemdeki ortak temalar:	

FORM 4.12. Düşünceleri Sınanabilir Yapma

Not: Düşüncelerin nasıl ifade edildiği ile ilgili yanlış bir şey var mı? Onlar gerçekten sınanabilir mi? Gerçekten senin düşüncene karşı çıkan bilgi toplayabilir miyiz?

FORM 4.13. Olumsuz Öngörülerini Belirleme

Soldaki sütunda olumsuz öngörülerinizi sıralayın (Örn. "Partide kimse benimle konuşmayacak"). İkinci sütunda öngörünüzün gerçekleşmesi için yaptığınız her şeyi sıralayın (Örn. "İnsanlarla konuşmam" veya "Korkuyor biri gibi davranışım"). Sağ sütunda olumsuz öngörünüzüne karşı yapabileceğiniz şeyleri sıralayın –örneğin, olumsuz öngörünüzün tersine inanıyor olsaydınız neler yapardınız? (sözelimi, "İnsanlarla tanışirdım" veya "İnsanlara kendi haklarında sorular sorardım").

FORM 4.14. Kendinizi Belirsizlikle Boğmak

Soldaki sütuna kendi kendine tekrar edeceğiniz düşünceyi yazın - örneğin, "Başıma korkunç bir şeyin gelmesi her zaman mümkün". Orta sütuna, düşünceyi 3 dakikalık aralıklarla tekrar ettiğinizi not ediniz. Sağdaki sütuna endişe düzeyinizi (% 0-100) yazın. Cümleyi endişeniz yarı yarıya azalıncaya kadar tekrarlamaya devam edin. Yani, en yüksek düzeyiniz % 80 ise endişeniz % 40'ın altına düşünceye kadar düşünceyi tekrarlayın. Endişe düzeyinize bakmaksızın düşüncenizi en az 15 dakika boyunca tekrar edin.

Olasılık: _____

Bu durumun mümkün olduğunu kabul etmenin bedelleri: _____

Bu durumun mümkün olduğunu kabul etmenin kazançları: _____

FORM 4.15. Zaman makinesi

..... sonra şu an canımı sıkın şey hakkında ne hissedeceğim?	Niçin bununla ilgili kendimi bu kadar kötü hissetmiyor olacağım?
1 hafta	
1 ay	
6 ay	
1 yıl	
5 yıl	

FORM 4.16. Niçin başkaları benim “olumsuz” davranışımı daha sonra umursamayacaktır.

Olumsuz davranışım	Başkasının yapabileceği veya düşünüleceği benimle hiç ilgisi olmayan diğer şeyler

FORM 4.17. "Sorunlar"ın Değerlendirilmesi

FORM 4.18. Korkulan Fantezi Endişesi

Önce o anki endişenizin arkasında yatan en kötü korkularınızı belirleyin ve bu korkuların bedellerini ve kazançlarını tahmin edin. Daha sonra en ciddi korkunuzun hayaline odaklanın ve ona eşlik eden cümleyi 15 dak. boyunca kendi kendinize tekrarlayın. Üç dakikalık aralıklarla anksiyete tahminen ne kadar oluyor kaydedin.

Mevcut endişenizin ardından en kötü korkularınızı belirleyin	Bunun hakkında endişelenmenin bedelleri	Bunun hakkında endişelenmenin kazançları
Korkulan hayatı ve ona eşlik eden ifadeyi tekrar edin	3 dakikalık aralıklar	Kaygı (% 0-100)

FORM 4.19. Kabullenme Uygulaması

Endişelendirdim şey:	
Kabul etmenin bedel ve kazançları:	Bedelleri: Kazançları:
Her gün kabullenmişim ama izin verirsem beni rahatsız edebilecek şeyler:	
Bunları neden kabul ediyorum:	
Gerçekten endişeye neden olan şeyl ayrıntılı tanımlayın (yargılamayın, yorumlamayın ve öngörmeye):	Uzak Gözlemci:
Sonuç:	

5. Bölüm



BİLGİ İŞLEME SÜRECİ VE MANTIK HATALARI

Çeviren: Dr. Levent Sütçügil, Dr. Hakan Türkçapar

Bilişsel kuram, anksiyete ve depresyonun bilgi işleme sürecindeki çarpıtmalar tarafından sürdürdüğünü ve güçlendigini öne sürer. Bölüm 7'de şemaların elde edilmesi ve düzeltilmesinde tartışıldığı gibi, bilişsel modele göre bireyler daha önceden var olan inançları ile uyumlu bilgilere seçici olarak dikkat eder ve hatırlar. Bu bölümde, olumsuz inançların seçici biçimde doğrulanmasına neden olan bilgi işleme sürecindeki hatalara değinecek ve bireylerin mevcut bilginin yanlış önerisi: yanlış ve olumsuz yorumlar yapmasına neden olan tipik mantık hatalarını sorgulayacağız.

YÖNTEM: SINIRLI ARAŞTIRMA

Tanım

Depresif ve kaygılı düşüncenin temellerinden biri, olumsuz düşünceyi destekleyen bilgileri aramayı alışkanlık haline getirmek ve bu düşünceyi desteklemeyen bilgileri görmezden gelmektir. Bu bilişsel özellik şematik işleyişlerden biridir ve bu şemayı kullanan birey altta yatan sayıltılara, inançlara uygun bilgileri araştırır, hatırlar, değerlendirir ve tanımlar. Bilişsel psikologlar bu durumu “doğrulama yanılığı” olarak adlandırırlar. Bu durum yalnızca kendi inançlarımız ile uyumlu bilgileri aramak olarak tanımlanabilir. Örneğin, mavi gözlü insanların kötü olduğunu düşünüyorsak, bu durumu doğrulayıcı tüm bilgilere dikkat eder ve sonrasında aramayı bırakırız. Araştırma aşamasında bu inanışa zıt olan her türlü bilgiyi görmezden gelebiliriz (bak. Simon, 1983).

Terapist bu kavramı şu şekilde açıklayabilir: "Sizin farkındalığınızı sınırlayan, depresif ve kaygılı düşüncelerinizin doğruluğunu kanıtlamaya odaklanan, bir çeşit bilgi işleme şekli olan "sınırlı araşturma"yı sorgulamaya çalışacağız. Örneğin, sizin olumsuz fikriniz "ben başarısızım" olsun. Bu düşüncenizi doğrulamak için sadece başarısızlıklarınızı gösteren bilgiler üzerine yoğunlaşabilirsınız. Bir kere başarısızlığınıza gösteren bir kanıt bulduğunuz zaman diğer bilgileri aramayı bırakırsınız. Özellikle de bu bilgiler sizin başarılı olduğunu gösteriyorsa bu durum daha belirgin olabilir. Sonuç olarak ispatlandığı için, hiçbir şüpheye meydan bırakmaksızın kendi kendinize "Görüyorum, ben başarısız birisiyim" dersiniz.

"Bu durumu, bilgisayarınızın yüksek oranda seçici olan arama işlemi ile karşılaştırıbilirsınız. Bu yazı içerisinde "başarısızlık" kelimesi için arama yapıyorum. Sonrasında yazı içerisinde başarısızlık kelimesi geçen birçok bölüm ile karşılaşıyorum. Eğer bu sınırlandırılmış şemayı kullanarak arama yaparsam, başarısızlık ile ilgili bir yazı yazdığını fikrine kapılabilirim. Bilgi işleme ile yönlendirilen depresif ve kaygılı düşünce ise sınırlı bir arama ile belirlidir. Kaygılı olduğunuz zaman "Hata yapma ihtimalim var mı?" şeklinde düşünürsünüz. Hata yapma ihtimali her zaman olduğu için cevap "Evet" olacaktır. Bu sizin daha fazla bilgiyi aramanıza engel ve bırakmanıza neden olacaktır. Bu nedenle sınırlı arama sınırlı davranışa neden olur."

Ben meslektaşlarımı bu durumu şu şekilde açıklıyorum: "İstatistik derslerinin başlangıcında ki kare'yi anlatmak için kullanılan örneği düşünün. Diyelim ki, 15 kişilik zeki sarışın bir grup buluyorsunuz ve buradan sarışınların zeki olduğu sonucunu çıkartıyorsunuz. Bununla birlikte şöyle bir soru sormak isteyebilirsiniz: "Zeki olmayan sarışın var mı? Zeki olan esmer var mı? Zeki olmayan esmer var mı? Diğer kişilerin durumu ne? Sonuç olarak aşağıdaki tabloyu elde ediyorsunuz:

	Sarışın	Esmer	Kel
Zeki	15	30	10
Zeki olmayan	15	30	2

"Şaşkırtıcı bir şekilde esmerlerin yarısının da, sarışnlarda olduğu gibi zeki olduğunu öğreniyorsunuz. Aslında bu örnekteki zeki esmerlerin sayısı iki kat fazla, ancak bu durumun nedeni sarışınların sayısına göre sayılarının iki kat daha fazla olmasıdır. En ilginci ise kel olanların, olmayanlar ile karşılaşıldıklarında örneklem sayılarının çok az olmasına rağmen ezici bir biçimde daha zeki olmasıdır.

"İnsanların çoğu ki karenin veya örneklemin tüm değişkenlerini değerlendirmezler. Örneğin depresyon-daysanız, bir seylerde başarısız olduğunuzu ve sonuç olarak çok fazla hata yaptığınızı düşünebilirsiniz. Kararınızın tam tersi şeyleri ifade etmesine rağmen aşağıdaki tabloya bakmak fikrinizi değiştirebilecektir:

	Ben	Diğerleri
Başarısız görevler	3	30
Başarılı görevler	57	70

Bu tabloyu incelediğimizde diğer kişilerin görevlerin 30/100 (% 30)'unda, sizin ise görevlerin 3/60 (% 5)'ünde başarısız olduğunu görebilirsiniz. Bu bilginin sorgulanması öylesine sınırlı olarak yapılabilir ki sadece başarısızlık sütunundaki 3 rakamını görürsünüz ve bundan başarısız olduğunuz sonucunu çıkarabiliyorsınız. Bununla beraber daha ayrıntılı olarak tabloyu incelerseniz 60 görevde başarılı olma ihtimalinizi ve

normal grupta başarılı olma ihtimalinin ise % 30 olduğunu görebilirsiniz (bu oran sizin % 5 başarısızlık oranınızdan daha yüksek bir orandır).

“Bu örneğin kendi hayatınızda, yaşıntınızda gerçekleştiğini düşünün. Varsayıñ ki bir hastanın terapiyi sonlandırdığını öğreniyorsunuz. İlk düşünceniz “Bu hastaya yardımcı olamadım” oluyor. Sonrasında kendinizi çok kötü hissediyorsunuz. Bununla birlikte önceki yıldaki hasta kayıtlarınıza bakıyorsunuz ve hastalarınızın % 80’inin terapiyi erken sonlandırdığını görüyorsunuz. Kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. Sonrasında diğer terapistlere bakıyorsunuz ve bu oranın % 40 olduğunu görüyorsunuz. Meslektaşlarınızın bu durumuna acıyorsunuz ve kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. (Elbette ki rakamlar sizin aleyhinizde olmuş olsaydı durum biraz daha farklı olacaktı.)”

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Sınırlı araştırma örüntüsü kullanıp kullanmadığınızı bulmak için şu soruları kendinize sorabilirsiniz: “Hangi bilgi olumsuz bakış açısıyla uyumlu? Hangi bilgi olumsuz bakış açısıyla uyumsuz? Diğerleri bu duruma ne yapardı? Ayrıca sınırlı araştırmanın olumsuz durum üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerini düşünün. Son olarak tahminlerinizde bulduğunuz olumsuz sonuçları bir kenara bırakacak olursak, bu konuda olumlu veya yansız tahminlerde bulunabilir misiniz?”

Örnek

TERAPİST: Kimya sınavınızın çok kötü geçmesinden dolayı şu an kendinizi çok kötü hissettiğinizi söyleyorsunuz. Sınavdan kaçaldınız?

HASTA: % 75. Bu benim için çok kötü. Bu dersteki diğer sınavdan da % 70 almıştım.

TERAPİST: Bu sonuçlardan çıkartığınız sonuç ne?

HASTA: Ben gerçekten bir öneri: Aptalım

TERAPİST: Peki diğer derslerdeki ortalama notunuz kaç?

HASTA: 25 derste yaklaşık olarak “A”.

TERAPİST: Öyleyse bu iki testten aldığıınız iki not üzerine odaklıyorsunuz?

HASTA: Evet.

TERAPİST: Peki, okuldaki diğer öğrencilerin ortalama notları kaç?

HASTA: Yaklaşık B civarında. Ortalamanın biraz üzerindeyim.

TERAPİST: Sınırlı bir araştırma yaparak ve bu kötü geçen iki sınavın üzerine yoğunlaştığınızda diğer tüm bilgileri yok farzettiş oluyorsunuz. Bunun farkında misiniz?

HASTA: Sadece bu sınavlara bakıyorum.

TERAPİST: Sınıf arkadaşların kendi sınavlarını değerlendirdiğinde bundan hangi sonuca ulaşıyorsunuz? Sınıf arkadaşlarınızın sınavları ile kendi sınavlarınızı değerlendirdiğinizde hangi sonuca ulaşıyorsunuz?

HASTA: Oldukça iyiyim.

TERAPİST: Bazen depresif olduğumuzda düşüncemiz çok yanlış hale gelir. Yalnızca olumsuz şeylelere odaklanırız. Olumlu bilgileri görmezden geliriz. Belki de bardağın yarısı, hem boş hem de doludur.

Ödev

Terapist, hastadan görevleri veya sorunları ile ilgili hayal kırıklıkları veya olumsuz düşüncelerini içeren bir liste hazırlamasını isteyebilir. Sonrasında ise bu düşüncelerini desteklemeyen fikirlerini bulma konusunda eğitir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar bu ayrıntılı araştırma sonucunda bir gerçek olan olumsuz davranışın sadece akılçıl hale getirilmeye çalışıldığını söyleyebilirler: "Tüm bunların sonucunda benim bunu iyi yapamadığım bir gerçek" şeklinde bir sonuca ulaşabilirler. Terapist, böyle bir durumda başka gerçeklerin de olduğuna öneri: dikkati çekebilir. Ancak var olan bilginin tamamı kullanıldığından daha olumlu bir tablo çizilebilir. Mükemmeliyetçi bir hasta bir tek istekî başarısızlığı bile katlanılmaz bulabilir. Bu durumda mükemmel yetçiliğe karşı çıkmaya öneri: yönelik sorular kullanılabilir: Bunlar "Tam olarak iyi yapmadığında ne olacak?" ve "Ne aynı kalacak?"

Düzenleme Çapraz Başvuru

Düzenleme yararlı müdahaleler ikili düşünceye karşı çıkmak, bir süreklilik içinde düşünmek, çifte standart, passta dilimi ve semantik yöntemlerdir.

Formlar

Form 5.1 (Bütün Bilgiyi Kullanmak, s. 174), Form 5.2 (Kendine Yardım Formu: Bilgi İçin Daha Kapsamlı İnceleme, s. 175).

YÖNTEM: TEMEL ORANLARI GÖRMEZDEN GELME

Tanımlama

Herhangi bir hareketin riskinin değerlendirilmesinde sıkılıkla kendimize "Bunun işe yaramama ihtimali nedir? "sorusunu sorarız. Fakat riski değerlendirmek için nasıl bilgi sağlayabiliriz? Kahneman (1995), Kahneman ve Tversky (1979), Tversky ve Kahneman (1974) birçoğumuzun yakın zamanda olan, belirgin, kişisel olarak ilgili bilgilere bir vurgu yaptığımızı belirtmektedir. Bizler "temel oranları daki" soyut bilgiyi görmezden gelmekteyiz. Temel oran tüm örneklem değerlendirildiği zaman ortaya çıkan olayların dağılım sıklığıdır. Örneğin uçmanın ne kadar tehlikeli bir şey olduğunu düşünen kaygılı bir yolcu, haberlerde bir uçak kazası duyduğunda ve sonrasında da uçağın yanın enkazını gördüğünde ertesi gün kendisinin de bineceği uçağın düşeceğini düşünür. Temel oranlara göre aynı mesafeyi hava yolculuğu ile gitmenin diğer yollar ile karşılaşıldığında daha güvenli olmasına rağmen bu durumu reddeder. Çünkü haberlerde duyulan bilgi yenidir, göze çarpandır (yanın enkaz) ve kişisel olarak ilgiliidir (kişi yarın uçacak). Son öğrenilen bilginin etkisi, istatistiksel olarak tabloların gösterdiginden daha büyütür.

Bizler her zaman temel oranları görmezden geliriz. Örneğin Amerikan kadınlarının çoğu kendi kilolarının diğer kadınlardan daha fazla olduğunu düşünme eğilimindedirler. Yine benzer şekilde Amerika'daki çoğu kişi ekonomik durumlarına bakmaksızın kendilerini orta direk olarak görürler. Kahneman ve Tversky (1974) çoğu kişinin bir olayın olabilirliğini yorumlarken, genellikle konu dışı bilgiler kullandığını saptadılar. Benzer şekilde, kaygılı yolcu uçaktayken duyduğu her sesi bir tehlike olarak yorumlayacaktır.

Ulusal veriler, toplumun yarısının psikiyatrik bir durumla karşı karşıya kaldığını belirtmesine rağmen kaygılı veya depresif birçok kişi psikiyatrik sorunlarının yaygın olmadığını düşünür. Bireyin bazı davranışlarındaki risk değerlendirmesini ve performansını değerlendirirken, kişi bilse de, bilmese de temel oranları incelemek yararlı olabilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Olumsuz bir şey olduğunda genellikle bu olumsuzluğa odaklanırız ve bu tür bir olayın herhangi bir kişinin başına gelme sıklığını aklımıza getirmeyiz. Örneğin kişi, baş ağrısının beyin tümörü nedeni ile olabileceğinden korkabilir. Ancak baş ağrısı olan kişilerin yüzde kaçının beyin tümörü olduğunu öğrenmeyi isteyebiliriz. Biz bu bilgiye “temel oran” diyoruz. Bize bir şeyin hangi sıklıkta doğru olduğunu ifade eder. Sizin endişe ettiğiniz bir alanı alalım. Uçuş korkularınızla temel oranlarının ne kadar olduğunu düşünün. Hangi sıklıkla uçak kazaları oluyor? Gerçek hayatta uçak kazası olması ne orandadır.

Örnek

HASTA: Önümüzdeki hafta uçmaktan gerçekten çok korkuyorum. Havaalanında uçakların az kalsın çarpışacağını gördüm.

TERAPİST: Uçakların çarpışacağını görmek korkutucu bir durum. Buna inanmanızı sağlayan şey neydi.

HASTA: Uçmak tehliklidir. Geçen yıl Long Island üzerinde infilâk eden bir uçak vardı.

TERAPİST: Bana, sanki haber niteliği olan iki olay üzerine yoğunlaşıyorsunuz gibi geldi. Bu olayların uçmanın tehlikeli olabileceği anlamına geldiğini mi söylüyorsunuz?

HASTA: Sanırım öyle.

TERAPİST: Uçmanın tehlikeli olup olmadığını anlayabilmemiz için her mil yolculukta ölen insanların sayısını araştırmamız gerekiyor olabilir mi? Veya belki de kaza ile biten uçuşların sayısını sorgulamamız gerekebilir mi?

HASTA: Sanırım bu mantıklı bir şey olurdu.

TERAPİST: Öncelikli olarak diğer ulaşım şekilleri ile uçmayı karşılaştırıldığımızda her mil için uçmak daha güvenli.

HASTA: Evet bunu duymuştum. Ama hâlâ beni korkutuyor.

TERAPİST: Geçen yıl Chicago'daki O'Hare Havaalanı'na 65 milyon yolcunun gelip gittiğini ve hiç birinin ölmemiğini biliyor musunuz?

HASTA: Bu çok ilginç.

TERAPİST: Veya istatistiklere göre bir uçak kazasında ölmeden önce bir havayolu şirketinde 45 bin saat yolculuk yapmanız gerektiğini biliyor muydunuz?

HASTA: Düşündüğümden daha güvenli gibi geliyor. Fakat Long Island kazasına ne dersiniz?

TERAPİST: Bunu haber yapan şey, bu olayın bir uçak kazası olması. Gazetecilerin O'Hare Havaalanı'na inen 65 milyon yolcu ile “Kaza olmaması hakkında neler hissediyorsunuz” şeklinde röportaj yapmak isteyebileceğini düşünebiliyor musunuz?

Ödev

Terapist, hastaların temel oran tahminlerini “X ne oranda görülmektedir? X toplumun yüzde kaçında var?” şeklinde sorularla elde edebilir. Daha sonra bu rakamlar, hastanın savunmakta zorlanacağı sonuçlara ulaşmada kullanılabilir. Örneğin yukarıda sözü edilen hasta, her uçak için kaza riskinin % 1 olduğunu söylüyor. New York'a her gün yüzlerce uçak inip kalkıyor. Verdiği orana bakılacak olursa her gün birçok kaza olması gereklidir. Bu oran onun savunmayacağı bir orandır.

Hastalar temel oranları tahmin etmek için bölümün sonundaki Form 5.3'ü kullanabilirler. Hastalar tahminlerini bu form üzerine yazabilirler. Örneğin “uçak düşecektir” cümlesi sonrasında korkularının olma ihtimalini not alırlar. Bu oran genellikle % 1'dir. Benzer şekilde form gereksinim duyulan başka şeyler için

de kullanılabilir. Örneğin fakir olduğunu düşünen hasta sol kolona “ben fakirim” şeklinde yazar. Sonrasında sağ kolona ise toplumdaki ortalama gelirle ilgili tahminini yazar.

Olası Sorunlar

Genellikle “Ben bir ilk olabilirim”’ı içerir. Bu gibi durumlar terapisti, bunun bedeli ve kazançlarını sorgulamaya yöneltir (bakın Bölüm 4). Diğer bir sorun da hastaların bu değerlendirmenin degersiz olduğu hisine kapılmasıdır. Terapist, bu alıştırmaların amacının, olayların daha gerçekçi biçimde yorumlanması için tüm bilginin gözden geçirilmesi olduğunu açıklayabilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilişkili yöntemler, bedel-kazanç oranını inceleme, kanıt bulma, enine boyuna ciddi bir araştırma yapma, aşırı genelleştirmeyi inceleme ve felâketleştirmeyi yok etme uygulaması ile çifte standartı içerir.

Form

Form 5.3 (Olayların Olasılığını Tahmin Etme s. 176).

YÖNTEM: MANTIĞIN GÖZDEN İNCELENMESİ

Tanımlama

Birçok depresif ve kaygılı düşünce mantık dışı sonuçlarla ilişkilidir. Aşağıdaki örnekleri inceleyin:

- “Ben yalnızım, bu yüzden sevilemem.”
- “Tesette başarısız oldum, bu yüzden başarısızın tekiyim.”
- “Kötü şeylerin olma ihtimali varsa, olur.”
- “Bill benden hoşlanmazsa ben degersiz birisiyim.”
- “Eğer bana iyi bir şey olursa, sonrasında kötü bir şey olacaktır.”

Mantık dışı sonuçların önsözü genellikle “çünkü” veya “bu yüzden”dir. Depresif düşüncelerin çoğu bir gerçeğin gözlenmesi ile başlar ve sonrasında olumsuz bir çıkışsama bulunulur. Çıkarsama, gerceği mantıklı bir şekilde takip etmez. Mantıksal hatalar:

- Bir örnekten anlam çıkararak bunu genelleme
- Bir davranışın tüm insanlara genelleme
- Olasılıkları gereklilik veya muhtemel olmayla karıştırma
- Tüm olayların başka bir olayla ilişkili olduğuna inanma (örn. iyi bir olay kötü bir olayla ilişkilidir)

Mantık dışı düşüncelere nasıl karşı çıkılabileceğinin örnekleri şunlardır:

- *İçsel çelişkilerin sorgulanması:* Birbirine zıt iki fikrinizin olduğu olur mu? Örneğin, “Mükemmel olmalıyorum, ancak kendimi eleştirmek istemiyorum.” veya “Mümkün olduğunda çok insanla tanışmak istiyorum ama asla reddedilmek istemiyorum” gibi.
- *En saçmaya indirgeme:* İnançlarının mantıksal sonuçlarına bakın. Saçma mı? Örneğin, “Eğer bekarsam sevilmiyorum.” Sonuçları: “Evlenen tüm insanlar bir zamanlar bekârdı, o halde, tüm evli insanlar sevilmiyordu.”

- *Kendini tekrarlayan öz eleştiriye karşı çıkma:* “Kendi kendini eleştirmek adına kaçınılamaz bir eleştiri zincirine kapanıp kapanmadığını yazı diline uygun bir inceleyin. Örneğin, ‘Bence ben kaybetmiş biriyim, çünkü depresyondayım. Ve depresyondayım çünkü, kendimi kaybetmiş biri gibi görünüyorum.’”

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Terapist, hastaya aşağıdaki soruları sorabilir:

- “Bu gerçekler doğrultusunda ne sonuç çıkartıyorsun?”
- “Başka çıkartılabilen bir sonuç olabilir mi? Başka bir sonuç olma olasılığı var mı?”
- “Başka biri senin çıkarsamalarından farklı bir sonuç elde edebilir mi?”
- “Düşündüklerinin asla olmama ihtimali var mı?”
- “Bir olayın başka bir olaya neden olabileceğini tahmin ederken bunun nasıl olabileceği ile ilgili fikrin var mı? Fiziksel bir güç var mı? Olaylar arasında bir bağlantı var mı?”
- “Bu çıkarsamalarını her kişiye veya her duruma uygulayabilir misin?”

Örnek

Aşağıdaki örneği inceleyin:

TERAPİST: Bekâr olduğunuz için kendinizi degersiz hissettiğinizi söylemiştiniz. Tüm evli insanların bir zamanlar bekâr olduğu konusunda görüş birliği içinde miyiz?

HASTA: Elbette, evet.

TERAPİST: O zaman sizin mantığınıza göre yani “Bekârsınız degersizsiniz.” Bunu evlenen insanların tümü degersiz insanlarla evleniyor. Ve evlenene kadar herkes degersiz oluyor izler.

Veya aşağıdaki örneği inceleyin:

TERAPİST: Asansörün düşme ihtimalinin olduğu için muhtemelen düşeceğini söylediiniz.

HASTA: Aptalca, biliyorum, ancak böyle düşünüyorum.

TERAPİST: Bir uzay aracının kafanızın üzerine iniş yapması da mümkün, öyle değil mi?

HASTA: Daha önce hiç görmedim ama, sanırım evet, bu mümkün.

TERAPİST: Benzer şekilde daha önce bir asansör kazası da görmediniz. Ancak her iki olayın da olması mümkün. Ancak soru “Bu olaylar ne kadar mümkün?”

HASTA: Bilemiyorum. Bir uzay aracı, herhalde pek mümkün değil. Asansör kazası hakkında bilim yok.

TERAPİST: Asansör kazalarını ne sıklıkla duyuyorsunuz?

HASTA: Hiç duymadım.

TERAPİST: Peki sonuç olarak bunun olma olasılığının az olduğunu hatta çok çok az olduğunu söyleyebilir miyiz?

HASTA: Sanırım evet.

TERAPİST: Olma olasılığı olan her şeyin muhtemel olduğunu düşünüyor olsaydınız ne olurdu?

HASTA: Her zaman endişeli olurdum.

Ödev

Terapist hastanın çıkarsamalarındaki sık ortaya çıkan çarpıtmaları daha iyi anlamasını sağlayabilmek için Form 5.4'ü (bölmün sonunda) kullanabilir. Bu form şu şekilde açıklanabilir: "Hepimiz çıkarsamalar yaparken veya bir olaydan sonuç çıkarırken hatalar yaparız. Olumsuz düşüncelerinizi sorgulamak istiyorum. Örneğin, bir partide olduğunuzu hayal edin. Birisi size karşı hiç dost canlısı davranmamıştır. Eğer gerçekten olumsuz bir durumdaysanız, hiç kimse benden hoşlanmamıştır şeklinde bir sonuç çıkartabilirsınız. Düşüncenizdeki hata, tek bir kişi ile ilgili olan tecrübenizden dolayı herkesi içine alabilecek bir sonuç çıkartmanız olarak görülmeyecektir."

Olası Sorunlar

Bazı hastalar olumsuz çıkarsamalarının doğru olduğunu düşünürebilirler. Ödevlerin amacı çıkarsamaların mantığını gözden geçirmektir. Aynı zamanda bu düşüncelerin deneyel olarak geçerliğini, bu düşünceleri destekleyen ve karşı çıkanları dikkate alarak alta yatan sayıtları incelemektir (örneğin, herkesin takdirini kazanabilirim) yapabilirler.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilişkili müdahaleler, alta yatan sayıtları saptamak, çifte standart yöntemi, koşullu kuralları inceleme, düşüncenin geçerliliğini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları incelemeyi içerir.

Form

Form 5.4 (Düşünce Hatalarını İnceleme, s. 177. Terapist bu formu uygulayabilir ya da dönüştürebilir. Hastalık kavranmasının çok zor olduğunu düşünüyorsa kullanmayabilir.)

YÖNTEM: İLGİSİZ OLAYLARIN BİR BİRLERİ İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ VE ÖRÜNTÜLERİN OLMADIĞININ ANLAŞILMASI

Tanımlama

Hemen tamamımız, bazen aslında birbiri ile ilişkili olmayan iki olayı ilişkilendirerek sanki bir olayın diğer olayın nedeni olduğunu düşünürüz. Bu tarz düşünceyi büyülerin düşüncelerini, batılı inanç veya basit insan doğası olarak adlandırırız. Genellikle olaylar kontrolümüzde olsa da, olmasa da bunların nedenlerini tanımlama arayışı içerisindeyizdir. Var olmayan örüntülerin görme eğilimi şematik süreçlerin bir parçasıdır ve bu durum hepimizi etkileyen aşırı bilgi yüklenmesinin azalmasına yardımcı olur. Daha da ötesi, daha önce belirtildiği gibi birçok insan olumsuz düşüncelerini doğrulayan kanıtlar arama eğilimi gösterir. Terapistin görevi bu aldatıcı bağlantıları ve yanlış örüntülerini tartışmaktır.

Sıklıkla iki farklı olayın sadece olay 1 ve olay 2'nin bazen bir arada olduğunu gözlemememiz nedeniyle birbiriyle ilgili olduğunu düşünürüz. Örneğin,ümüzdeki cumartesi günü için New York'tan ayrılmış Florida'ya gitmeyi planlıyor olabiliriz. Radyodan Kennedy Havaalanı'nda bir uçağın kaza yaptığıni öğreniyoruz. Sonrasında bir başka uçağın 3 ay önce Kennedy Havaalanı'nda kaçırıldığını hatırlıyoruz. Bunların tümünü düşünerek yüksek olasılıkla Kennedy Havaalanı'nda uçağın düşeceği veya bir şekilde sonrun olacağı sonucunu çıkartıyoruz. Bu durum "bağıntı yanılışması"na örnektir. İki olay arasında bağlantıyı kurarak (aslında arasında hiçbir bağlantı olmamasına rağmen) bu değerlendirmeyi yapıyoruz.

Kaygılı olan insanlarda bağıntı yanılışması eğilimi fazladır. Sıklıkla bu durum büyüsel düşünce ile sonuçlanır; "Suzan ile ayrıldığım zaman bu kırmızı kravatı takmıştım. Bu kravat kötü şans getiriyor olmalı". Veya kişi "Asansörde olduğum zaman tehlike işaretini olabilecek her türlü sesi aramalıyım. Bunu uzun zamandır yapıyorum ve şu ana kadar bindiğim hiçbir asansör düşmedi."

Bağıntı yanılışması ile ilgili sorun, var olmayan bir inancımızın üzerine kurulu ilişki örüntüsü geliştirmemizdir. Örneğin, asansörün düşüp düşmeyeceğini tahmin etmeye çalışıysak, asansörün nasıl oluyor da seslerini kontrol etmediğimizde düşebileceğini bilmek istememiz gerekiyor. Bununla beraber obsesif bir kontrolcü şu şekilde söyleyebilir "Asansör kontrol ettiğim için düşmedi". Eğer JFK Havaalanı'ndan uçmanın ne kadar tehlikeli olduğunu bilmek istiyorsak, kaç tane uçağın güvenli bir şekilde havalandığını ve indiğini bilmemiz gerekiyor. Başka bir deyişle, şimdiki bir olayın olasılığını ve diğer olayın olmaması durumu değerlendirmemiz gereklidir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

"Aynı zamanda meydana gelmesinden dolayı iki olayın birbiri ile ilişkili olduğu sonucunu çıkartıyzınız. Bir eve gittiğinizi hayal edin. Her yerde kül tablası görüyorsunuz. Kül tablalarının insanları sigara içmek zorunda bıraktığı sonucunu çıkartır mısınız? Veya Mary'nin pazartesi günleri kırmızı bir elbise giydiği düşünün. Kırmızı elbiselerin haftanın ilk iş gününe başlanması neden olabileceği sonucunu çıkartabilir mısınız? Bunun gibi biri ile ilişkili olarak değerlendirdiğiniz olayları düşünün. Örneğin, "Bir uçak kazası dikkatimi çekti, bu yüzden son günlerde uçak kazaları çok sık olmalı." şeklinde söyleyiniz. Bir olayın diğerine neden olmasını sorgulamak yerine, bu olayın, uzun bir zaman aralığında, diğerine ne kadar sıklıkla neden olmadığını sorgulamamız gerekiyor. Örneğin, uçmaktan korkuyorsanız, son olarak okuduğunuz bir öyküde gerçek uçak kazası nedeni ile uçmanın tehlikeli olduğunu düşünebilirsiniz. Peki, milyonlarca kez uçan ve uçakları kaza yapmayan insanlar hakkında ne söyleyeceksiniz?

Diğer bir anlatım yolu da: "Bu iki olayın birbiri ile ilişkili olduğunu düşünüyor gibi görünüyorsunuz. Örneğin, genellikle X olayı olduğunda, bunu Y olayının takip edeceğini düşünüyorsunuz. Belki de bir olayın diğerine neden olduğunu düşünüyorsunuzdur. Sanırım bu muhtemel ilişkiyi sorgulamak yerine, X olayı olmadığı zaman Y olayın nasıl olduğunu bilmemiz gerekiyor."

Örnek

Hasta bir yatırım uzmanıydı. Hisselerinin çok değişken olmasından endişe duyuyordu.

TERAPİST: Hisselerinizin değerinin azalıp arttığını görmek için takıntılı bir şekilde saatlerce ekranın karşısına vakit geçirdiğinizden dert yanıyorsunuz. İsterseniz niçin bunu yaptığınızı araştıralım.

HASTA: Sanırım bazı şeyleri daha erken yakalayabileceğimi düşündüğüm için bunu yapıyor olabilirim.

TERAPİST: Çok kaygılı olduğunuz için hisselerinizi çok sık alıp satmanız bir risk olabilir mi?

HASTA: Kesinlikle. Bu nedenle çok para kaybettim.

TERAPİST: Çalışma masanızdan uzakta olduğunuzda hisseleriniz ne oluyor?

HASTA: Ne olacakları varsa o oluyor. Bir keresinde ayrılmış ayırmama konusunda çok fazla kafa yorduktan sonra tatil gittiğimi hatırlıyorum. Döndüğüm zaman hisselerimin değer kazandıklarını gördüm.

TERAPİST: Sanırım hisselerinizin hareketini izleyerek onların iniş çıkışını kontrol edip olumsuz bir şeyi erken olarak gözlemeyleceğinizi ve bu duruma müdahale edebileceğinizi düşünüyorsunuz?

HASTA: Kesinlikle evet.

TERAPİST: Ekran başında geçirdiğiniz zamanı kısaltmak istiyor musunuz? İsterseniz önumüzdeki ay boyunca hisselerinizi izlemeniz ve izlememeniz durumunda neler olduğunu görelim.

HASTA: Tamam.

Bu hasta, zaman içerisinde, bağıntı yanılışaması ve olmayan örüntüler için ekran karşısında harcadığı zamanı azalttı. Sanırım bu durumun stoklarının değer kazanması veya kaybetmesi üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını söylemenesine gerek yoktur. Yeni durum hastanın panik bir şekilde yaptığı satış ve alımlarında azalmasına yardımcı olmuştur.

Bağıntı yanılışaması veya tanımlamadaki yanlış örüntüye bir diğer örnek de aşağıdadır:

TERAPİST: Uçmanın çok tehlikeli olduğunu düşünüyorsunuz gibi görünüyor. Sadece haberlerde JFK Havaalanı'ndaki bir uçağın düştüğünü duyduınız.

HASTA: Evet. Hatırlıyorum. Eylülde de uçaklar kaçırılmıştı.

TERAPİST: Bu doğru. Bu gerçekten korkunç bir trajedydi. Uçmanın tehlikeli olduğunu mu düşünüyorsunuz?

HASTA: Kesinlikle evet. Uçaklar ya patlarlar ya da çakılırlar. Özellikle bu günlerde daha çok oluyor gibi duruyor.

TERAPİST: Bu fikre kapılmanızın nedeni ne?

HASTA: Bugünlerde uçaklar düşüyor. Eylül ayında da iki uçak kaçırıldı.

TERAPİST: Son zamanlardaki uçak kazasının kaçırılmalarla ilişkili olabileceğini mi düşünüyorsunuz?

HASTA: Hayır bir arızadan kaynaklandığını söylüyorlar. Uçağın yapısındaki zayıflık benzeri bir şeyden bahsediyorlar.

TERAPİST: Yani bunların birbiri ile ilgisisiz olaylar olduğunu mu söylüyorsunuz?

HASTA: Kesinlikle evet.

TERAPİST: Bir ayda JFK'den havalandan kaç uçak var?

HASTA: Binlerce.

TERAPİST: Peki bir yıl içerisinde?

HASTA: Sanırım on binlerce.

TERAPİST: Diğer uçakların güvenli bir şekilde indiğini nasıl açıklıyorsunuz? Burada belli bir düzenden bahsedilebilir mi?

HASTA: Sadece yanlış uçakta olmanız gereklidir.

TERAPİST: Bu gerçekten çok talihsizlik olurdu. Eğer iki olay arasında bir ilişki yoksa ve hemen hemen uçakların tamamı güvenli bir şekilde inebiliyorsa, burada gerçekten uçak kazalarına ilişkin bir örüntü olduğundan söz edilebilir mi?

HASTA: Sanırım kendi içerisinde gerçek bir düzen yok.

TERAPİST: Ve siz, gerçek anlamda birbiri ile ilişkili olmayan iki kaza arasında belli bir düzen olduğunu düşünerek bir anlam mı çıkartıyorsunuz? Siz terörizm ve mekanik bir sorunu ilişkilendirdiriyordunuz.

HASTA: Kesinlikle evet. Sanırım bu olaylar arasında belirli bir ilişki yok.

TERAPİST: Bu bir çeşit rastlantı.

HASTA: Bu doğru.

Ödev

Terapist, hastadan, endişelerini veya depresyonunun kaynağını olabilecek örüntü veya doğrulamaların kaydını tutmasını isteyebilir. Örneğin: "Endişeliyim çünkü (X olayı) olduğunu düşünüyorum" veya "Endişeli hissediyorum çünkü A olayı B olayına neden olacak". Yine benzer şekilde kontrol etme, kaçınma veya felâketi önlemekle ilgili aşırı gayret içeren davranışların kaydedilmesi de istenebilir. Terapist, hastalardan bu bağıntı "veya örüntülerin" karşıt örneklerini bulmasını isteyebilir: "Bu örüntülerin veya kuralların istisnaları var mı? Bunun olmadığı zamanlar oluyor mu? "Bu ödevlerin amacı hastaya farklı bir bakış açısı kazandırılmasının kolaylaştırılmasıdır. Böylece hasta zaman içerisinde "Bu bazen doğru değil"ı anlamaya başlar.

Olası Sorunlar

Birbirleriyle bağıntılı olan ve bu nedenle ele alınması gereken düşünce örüntüleri olabilir. Örneğin, hasta yeni çıkmaya başladığı erkek arkadaşının hafta sonlarında çok içtiğini ve kendini ifade ettiği zaman ona karşı çok zalım ve küfürmeyici olduğunu ifade edebilir. Bu bakış açısını bizim bilgiyi alış şeklimize göre değerlendirmek önemlidir. Hastalar, genellikle, temeli olmayan bağıntıları destekleyici örnekler vererek karımıza gelirler. Örneğin, "Bir adam biliyorum . . ." , ". . . konusunda birçok örnek biliyorum" gibi. Bu doğrulatma eğiliminde olan örnekler sıklıkla inancın güçlenmesini sağlar.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konu ile ilgili diğer yöntemler, kanıtların incelenmesi, olasılıkların gözden geçirilmesi, semantik yöntemler, kanıtların niteliğinin incelenmesi, davranışsal deneyler ve yanlışlamaya ilişkin kuralların değerlendirilmesini içerir.

Form

Form 5.5 (Olmayan Örüntüleri (Düşünme Yollarını) Görme, s. 178).

YÖNTEM: HALAL İKİLİLER YARATMAK

Tanım

Tipik olarak birçok depresif hasta kendisi için sadece iki yol olduğunu düşünür. Bu yollardan hiçbirisi iyi değildir ve her ikisi de kişinin kendisini kapana kısılmış ve çaresiz hissetmesini sağlar. Örneğin, mutsuz bir evliliği olan bir bayan, başka bir evli erkekle birlikte olmaya başlıyor. Böyle bir durumda, bu hoş olmayan iki ilişki arasında seçim yapmak zorunda olduğunu hissediyor. Bu bahsedilen iki erkek dışında daha cazip birçok tercihi olabileceğini (daha uygun bir erkek, arkadaşlar, zamanını yalnız geçirmek gibi) düşünemiyor.

Sorunların etkin bir şekilde çözülmesinde, bir duruma saplanıp kalmak yerine, yaratıcı bir şekilde üçüncü, dördüncü ve hatta beşinci tercihlerin tanımlanması anahtar bir role sahiptir (örneğin, hem ne isterseniz, hem de ben ne istersem onu yaparız). İsteklerimiz ile uyumlu birçok farklı tercihi sorgulayabiliriz. Örneğin, bir şirketin yöneticisi terfi ettirilmediği için çok üzgündü. Patronunun ofisine giderek ona aptal ve pisliğin teki olduğunu söyleyebilecek kadar kızgın olduğuna dikkat çekiyordu. Öncelikli olarak bu davranışın kârlarını ve zararlarını tartıştık. Sonrasında ise şirketteki uzun dönemdeki olabilecek hedefleri ayrıntı ile inceledik. Hastamız, sorumluluğunun artması, saygı ve mali gücünün artması gibi hedefleri kolaylıkla ta-

nimlədi. Öncelikli olarak bu hastaya, ikili düşüncesini tanımladık; "Ya onunla kötü bir şekilde konuşurum veya kendimin bir paspas olduğunu kabul ederim", sonrasında ise ayrı bir seçenek yarattık: "Patronuma bu şirketin nasıl büyüyebileceğini anlatayım." Sonrasında bu üçüncü alternatifle ilgili, yani yardımcı olması ile ilgili plânının provasını yaptı. Patronu ile buluştu, diplomatik yeteneği ve keskin zekâsı ile onu etkilemeyi başardı. Sonrasında şirketin farklı bir bölümünde terfi için hak kazandı. Bu olayın üzerinden uzun yıllar geçti. Hastamız halen aynı şirkette çalışıyor, iyi bir geliri var ve bulunduğu mevkide kendisini güvende ve rahat hissediyor. Bu yanlış ikiliyi "yani ya o kişiye bağırmak veya pasif biçimde susmak" bırakarak daha iyi bir seçenek oluşturmayı başardı.

Yanlış ikili düşünce ile ilgili diğer örnekler:

"Ya kazananım ya da kaybeden, ya zenginim ya da fakirim, başarısızım veya çok başarılıyım"

"İki iş arasında tercih yapmam gerekiyor, iki sevgili arasında tercih yapmam gerekiyor, yerleşebileceğim iki şehir arasında tercih yapmam gerekiyor."

"Ya şimdi yaparım ya da asla."

"Bu işi sürdürmek zorundayım, çünkü asla başka bir iş bulamam."

"Ya John ya da Bill, birisinden o kadar çok hoşlanamam."

Yoneltilecek Soru/Müdahale

Çeşitli şeyleri hep ya da hiç biçiminde görüyor olabilirsiniz. Biz bu duruma "ikili düşünce" adını veriyoruz (ya hep ya hiç siyah veya beyaz). Örneğin, "Ben hep başarısızım" veya "Ben hep dışlanıyorum" diyebilirsiniz. Burada önemli olan nokta, gri gölgeleri ve şeylerin değiştileceğini, farklılık gösterebileceğini gösteren verilere de bakmaktır. Bu bahsettiğimiz "ya hep ya hiç düşünceleri"ne karşı olan kanıtları bulma- ya çalışın. Bazı şeylerin sizin için bir parça iyi gittiği örnekler bulun.

Örnek

TERAPİST: Tamamen başarısız olduğunuzu ve her şeyi karıştırığınızı söylediiniz. Sanırım bu "Tamamen başarısızlık" hiçbir şey yapamayan bir kişi için söylemeyecek bir söz, öyle değil mi?

HASTA: Doğru, ben beceriksiz tekiyim.

TERAPİST: Tamam. Bu sanki "ya hep ya da hiç düşüncesi" veya "siyah veya beyaz" gibi geliyor. İsterseniz, eğer varsa bir de gri gölgeleri görmeye çalışalım. Geçen yıl içerisinde yaptığınız doğru herhangi bir şey var mıydı?

HASTA: Evet. Ders almıştım. 10 pound* kaybettim. Bu gerçekten iyiydi.

TERAPİST: Sizden hoşlanan arkadaşlarınız var mı?

HASTA: Evet var. İyi bir arkadaş olduğumu düşünüyorum. Dinlerim, eğlenceli olabilirim. İyi bir mizah anlayışım vardır, tabii depresyonda olmadığı zamanlar.

TERAPİST: Evet anlıyorum. Biraz önce bahsettiğiniz "tamamen başarısızım" fikrine biz "hep ya da hiç düşüncesi" adını veriyoruz. Ve bu düşünce de sizin gerçeklere ulaşmanızı engelliyor.

HASTA: Evet. Ancak sınavda "B" aldım ve o sınavdan "A" almayı bekliyordum.

* Yaklaşık yarınluk (0.453 gram) bir ağırlık birimi.

TERAPİST: Böylece “B”yi hesaptan düşüyorsunuz. Bu hep ya da hiç “düşünçeye örnek değil midir?
“Eğer “A” almazsam tamamen başarısızım”

HASTA: Sanırım... mantıksız geldiğini biliyorum.

TERAPİST: Niçin?

HASTA: Çünkü farklı birçok sonuç aldım. Bazı şeylerde diğerlerine göre daha iyi olduğumu biliyorum.

TERAPİST: Belki de bu bazı şeyleri düşünmen için bir yol olabilir. Grinin tonları..., değişkenlikler... gibi....

HASTA: Kendimi daha iyi hissedeceğim, tabii eğer yapabilirsem.

Ödev

Ödev, ya hep ya da hiç tarzı düşünçeyi saptamaya odaklanmıştır. Örnekler, bütün, tüm, tam, her zaman, hiçbir zaman ve en çok gibi ifadeleri kullanan düşünçeleri içermektedir. Hasta ya hep ya hiç tarzı düşünce örneklərini Form 5.6'ya (bölümün sonundaki) kaydetmeli daha sonra bu düşünçenin doğru olmadığı örnekleri ve en sonunda da ya hep ya hiç tarzı ifadeleri “Bazen ben...” ifadesiyle başlayan cümlelerle yeniden yazmalıdır.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar degersizliklerinin kanıtının ya da hiçbir şeyin işe yaramamasının çok ağır bastığını iddia ederler. Onlar bu alıştırmayı yalnızca “rasyonalizasyon” olarak nitileyip, karşı çıkışacaklardır. Bu duruma karşılık olarak, olumsuz destekleyen pek çok kanıt olabileceğinin farkında olmakla birlikte işler daha iyi gittiği zamanlarda kanıtı incelemenin de ne kadar önemli olduğunu belirtir, “... böylece işler nasıl yolunda gidebiliyor anlayabiliyoruz”. Örneğin bir hasta, erkeklerle ilişkilerinin “hiçbir zaman yürümediğinden” yakınıyordu. Erkeklerle yaşadığı daha iyi ilişkilerin kanıtlarını incelediğimizde, bu ilişkilerin depresif olmayan bekâr erkekleri içerdigini fark ettik. Bu içgörü, gelecekte hiçbir şekilde kazanamayacağı ilişkilerden kaçınmasına yardımcı olmadı yararlı oldu.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilgili yöntemler, inançtaki değişimlere bakma, kanıt inceleme, düşünçenin her iki yanını oynaması, davranışları kişilerden ayırmayı mukemmellikten ayırmayı içerir.

Form

Form 5.6 (Yanlış İkililere Karşı Çıkmak, s. 179).

TEKNİK: REDUCTIO AD ABSURDUM*

Tanım

Bir kanıta karşı çıkmada yaygın olarak kullanılan bir yöntem kanıtın mantığını anlamsız bir sonuca taşımaktır. Bunu yapmak bir takım eğlenceli biçim alabilir. Bu biçimlerden ilki tartışmanın yapısını almak ve benzer bir tartışmanın ne kadar saçma olacağını incelemektir.

* Latince bir terim, saçmaya/olanaksıza indirgeme, dönüştürme; bir öncülün sonuçlarının saçma olduğunu göstererek öncülün yanlışlığını kanıtlama.

Örneğin,

1. Hata yapan bazı insanlar aptalıdır.
2. Ben hata yaptım.
3. Bu yüzden aptalım.

Benzer bir tartışma şöyle olabilir:

1. Bazı hayvanlar dört bacaklıdır.
2. Ben de bir hayvanım.
3. Bu yüzden benim dört bacağım vardır.

Ya da:

1. Bazı atların kahverengi gözü vardır.
2. Benim kahverengi gözlerim var.
3. Bu yüzden ben bir atım.

Bir tartışmayı saçma hale indirmeyenin bir başka yolu ifadelerin mantığa aykırı anlamlarına bakmaktır. Örneğin, pek çok bekâr kişi “Bekârsam sevilmeye değer biri değilim” şeklinde inanabilir. Bu düşünceyi saçma hale indirmek için şunu düşünün: “Evli olan bütün insanlar bir zamanlar bekârdı. Bu yüzden bütün evli insanlar sevilmeye değer degiller.” Şunu düşünün:

1. Henüz bitiremedim.
2. Bu yüzden hiçbir zaman bitiremeyeceğim.

Bunun saçma anlamı:

1. Bitiren herkes daha önce bitirememiştir.
2. Bu yüzden bitiren herkes hiçbir zaman bitiremeyecek.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Düşüncelerinizin mantıksal doğurgularını inceleyebiliriz. Çıkarımlarınızın olayları görmede makul bakış açılarına götürüp götürmediğine bakalım. Farklı düşüncelerinizi ve nedenlerini yazalım, sonra bu düşüncenizi devam ettirmenin bizi nereye götürdügüne bakalım. Şu düşünceyi düşünün: “Eğer bekârsam, sevilmeye değer biri değilim.” Bu düşünce şu sonucu getiriyor “Bütün evli insanlar bir zamanlar bekârdı” ve sonuç “Evlenen herkes sevilmeye değer değil”. Belki sizin de değerlendirebileceğimiz bazı mantıksız düşünceleriniz olabilir”.

Örnek

TERAPİST: Değersiz olduğunuzu ve bu yüzden ölmek istedığınızı söylüyorsunuz.

HASTA: Her şeye başarısız oluyormuşum gibi görünüyor.

TERAPİST: Değersiz derken ne kastediyorsunuz?

HASTA: Pek çok şeyi başaramamış biri gibi.

TERAPİST: Pek çok şey nedir?

HASTA: Çok başarılı ya da zengin olmayan biri.

TERAPİST: Demek istiyorsunuz ki başarılı ya da zengin olmayan kişiler degersizdir.

HASTA: Sanırım öyle. Çok yargılayıcı görünüyor.

TERAPİST: Bu muhakemeyi devam ettirirsek, degersiz kişiler yaşamayı hak etmiyor diyebiliriz.

HASTA: Kulağa çok sechkinci geliyor.

TERAPİST: Ve böylece başarılı ve zengin olmayan birini öldürmemiz gerekiyor sonucuna varabiliriz.

HASTA: Oh o kadar ileri gitmezdim.

TERAPİST: Neden? Naziler yapmıştı. Yaşlı, engelli ve zihinsel engelli kişileri öldürmüştelerdi. Görüyor sunuz ya, bu kanıtı mantıklı sonucuna taşırıksak, başarılı ve zengin olmayan tüm insanlardan kurtulmamız gereklidir.

HASTA: Bu insanca olmaz.

TERAPİST: Kendine karşı nasıl daha insanca olabilirsin?

Ödev

Form 5.7'yi (bölümün sonundaki)'yi kullanarak, terapist, hastadan, bazı olumsuz düşüncelerini belirleyip, bunları üç noktalara taşırsa, bu düşüncelerin ne tür altta yatan doğurguları olacağını saptamasını ister. Örneğin, "Başarısız oldum ve yaşamayı hak etmiyorum" diyen hastaya bu düşünceyi herkese uygularsak anlamının ne olacağı sorulabilir, yani bir şeyleerde başarısız olan herkes ölmelidir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar mantıksız çıkarımlarının geçerli olduğunu inanır. Alistirmalar, düşüncenin geçerliğine değil, daha çok anlamının genellendiğine işaret eder. Bu nedenle önemli olan düşüncenin "doğru" ya da "mantıklı" olup olmaması değil, bu düşüncenin genel ilkelere veya mantık kurallarına uygun olarak ne tür sonuçları olacağınıdır. Terapist şöyle açıklayabilir; "Düşüncinizin doğru ya da yanlış olup olmadığını incelemiyoruz. Biz sadece bu mantık yürütmemi diğer herkese uyguladığımızda nasıl göründüğünü inceliyoruz".

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

Düzen ilgili yöntemler "-meli, -mali" tarzındaki ifadelere karşı çıkmayı, kâr ve zararını gözden geçirmeyi, inanç sistemlerini incelemeyi ve daha uyumlu yeni ara inançları oluşturmayı içerir.

Form

Form 5.7 (Düşünceleri Saçmaya İndirgemek s. 180).

YÖNTEM: DUYGUSAL HEURISTIC*

Tanım

Kaygılı ve depresif düşünmenin ortak özelliği, kişinin gerçeklikle ilgili tahminleri o anki duyguduruma dayandırmasıdır. Örneğin, Finucane, Alhakami, Slovic ve Johnson (2000), kaygılı bir uyarılma tetiklenmesinin, kişilerin ilgisiz olaylar için risk ve tehlike değerlendirmelerinde artışa yol açtığını bulmuşlardır. Bu sonuç, "Kaygılı hissediyorum, bu yüzden bir tehlike var" gibi altta yatan duygusal bir açıklamaya işaret etmektedir. Duygular, dış olayların iyi birer göstergesi değildirler. Duygusal çözümleri inceleyerek, hastalara duyguların düşünceleri nasıl etkileyebileceğini soruyoruz, neden-sonuç ilişkisi (duygular-düşünceler) bazı bilişselcilere garip gelebilir. Hastaların belli bir duygudurumu nasıl

* Heuristic: bir sorunun çözülme biçimine ilişkin, buluşsal.

oluşturacaklarına ilişkin duygudurumu uyarma yöntemleri, duygusal çözümleri değiştirmede kullanılabılır. Örneğin, hasta duygusal çıkarsamayı kullanıyorsa ya da düşünceleri olumsuz duygudurumundan doğuyorsa, olumlu duygudurumu uyarılarak duygudurumu değiştirilebilir. Velten yöntemini kullanarak, örneğin hastalar ya olumlu kelimeleri tekrar eder ya da olumlu duygudurumu yaşayana kadar olumlu imgeleri anımsar, sonra yeni duygudurumda mevcut sorunu inceler (Snyder & White, 1982; Velten, 1968).

Yöneltilecek Soru/Müdahale

Duygusal Akıl Yürütmeye

“Üzgün, kaygılı ya da depresif olduğumuzda sıklıkla bize yol göstermesi için duygularımızı kullanırız. Bu yüzden üzgün ve kaygılı hissettiğiniz için “İşler gerçekten kötü” diye düşünebilirsiniz. Buna “duygusal çıkışarsama” denir. Neden dolayı üzgün olduğunuzu inceleyin ve düşüncelerinize yol göstermesi için duygularınızı kullanıp kullanmadığınızı sorun. Olayları görmemin başka yolları var mı?”

Duygusal Çözümler

“Bazen duygudurumunuz doğrudan düşüncelerinizi etkiler. Örneğin, mutsuz hissedebilirsiniz ve bu mutsuzluğunuz pek çok olumsuz düşünce doğurabilir. Dünyayı yaşıtlamanız mutsuz duygudurumunuzla renklenebilir. Bu durumu incelemek için üç şeyi yapmanızı isteyeceğiz. İlk olarak, şu andaki olumsuz duygudurumunuzu ve olumsuz düşüncelerinizi yazın. İkinci olarak, daha iyi hissetmeye başlayıncaya kadar 10 dakika boyunca olumlu kelimeleri tekrar edin. Üçüncü olarak, şimdiki durumu yeni, daha olumlu duygudurumun üstün olan bakış açısıyla düşünmeye çalışın. Bu yeni düşüncelerinizi, özellikle akliniza gelen her olumlu ve yapıçı düşünceyi yazın”.

Örnek

Duygusal Çıkarsama

TERAPİST: Gelecek haftaki uçuş hakkında oldukça üzgün olduğunuzu söylediiniz. Bu “üzgün oluş” duygusunu nasıl tarif ederdiniz?

HASTA: Oldukça heyecanlıyım. Uçuyor olacağım gerçeğinden ve uçağın düşebileceğinden aklımı alıyorum. Gerçekten kendimi gergin hissediyorum. Uyuyamıyorum.

TERAPİST: Heyecanlı, gergin hissediyorsunuz ve uyuyamıyorsunuz. Uçuş hakkında düşündüğünüzde heyecanlı hissetmenizi uçuş korkunuzla nasıl ilişkilendiriyorsunuz?

HASTA: Gerçekten gergin ve korkmuş hissediyorum ve “Gerçekten tehlikeli olacak” diye düşünüyorum.

TERAPİST: Korkunuzu ve gerginliğinizin uçuşun tehlikeli olacağına ilişkin kanıt olarak kullanıyzınız gibi görünüyor.

HASTA: Evet, ne zaman kendimi gerçekten gergin hissetsem kötü bir şey olacağını düşünüyorum.

TERAPİST: Fakat gerginliğiniz ve endişeniz gerçekten kötü bir şey olacağının kanıtı mı?

HASTA: Hayır, sadece benim duygum.

TERAPİST: Nasıl hissettiğimize alırmadanız ve kendinize “Uçuşun tehlikeli olacağına ilişkin gerçekten güclü kanıtlar var mı?” diye sorsanız.

HASTA: Tehlikeli olacağına ilişkin hiçbir kanıtım yok.

Duygusal Çözümler

TERAPİST: Son günlerde gerçekten kötü hissediyordunuz. Şimdi Nancy ve siz ayrıldınız, çok sayıda olumsuz düşünce ve duygunuz var. Bazen gerçekten kötü hissettiğimizde, olumsuz duygudurumumuz pek çok olumsuz düşünceyi tetikler.

HASTA: Evet, bir daha asla onun gibi biriyle tanışacağımı düşünmüyorum. Bir daha asla mutlu olamaya cağım.

TERAPİST: Peki. Bir deney yapalım. Gözlerinizi kapatmanızı ve rahatlamaya çalışmanızı istiyorum. Olumlu bir duyguyu oluşturma üzerinde çalışacağız. Gözlerinizi açmanızı ve bu kelime okumanızı istiyorum. Kelimelerin uyandırdığı olumlu duygulara konsantre olmaya çalışın. (Hastaya Velten kartlarını verin) Nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Daha iyi. Eskisinden daha az mutsuz.

TERAPİST: Nancy'yle bu ayrılığınızla ilgili nasıl düşündüğünüz bakalım. Hiç olumlu ya da yüksüz düşünce?

HASTA: Belki de bu en iyisidir. Denedik fakat birbirimizden çok farklıyız.

TERAPİST: Bu ayrılıktan olumlu bir şey gelebilir mi?

HASTA: Belki benim tipimde biriyle tanışabilirim.

TERAPİST: Bu düşünce nasıl hissettiriyor?

HASTA: Daha iyi. Biraz umut varmış gibi.

TERAPİST: Bu değişim duygudurumunu değiştirmenin düşüncelerini nasıl değiştirdiği ile ilgili bir şey söylüyor mu?

HASTA: Evet. Bu kelimeleri okuyarak daha az mutsuz hissediyorum ve şimdi bir şekilde olaylar hakkında daha olumlu bakış açısından düşünüyorum.

Ödev

Form 5.8'i kullanarak (bölümün sonundaki) terapist hastalarından (1) O andaki bazı olumsuz inançlarını incelemesini (örn. "Hiç kimse beni sevmiyor", "Her zaman yalnız olacağım" ya da "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum") ve (2) bu inançlarla ilgili duyguları düşünmesini (örn. anksiyete, depresyon, üzüntü, kızgınlık, yalnızlık) isteyebilir. Son olarak terapist hastalarından "özellikle iyi" ve "özellikle iyimser" hissetse lerdi mevcut durumu nasıl göreklerini incelemelerini isteyebilir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar mevcut hislerinden farklı şekilde hissetmeyi hayal etmekte zorluk çekerler. Oldukça kaygılı ve depresif hastalar, olumsuz duygudurumlarıyla çevrelenmiş olabilirler. Terapist gevşeme egzersizleri ile olumlu imgelemeyi kullanarak, hastada olumlu duygudurumu olmasına yardım edebilir. Bu imgelem, geçmişteki mutlu ve huzurlu daha olumlu anılarla yönlendirmede kullanılabilir. Bu varılan olumlu ve rahatlama duygusu, daha sonra şu andaki durumu tanımlayan duygusal çözümlere karşı çıkmada kullanılabilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Çifte standart, olanları perspektife yerleştirme ya da mevcut duruma "balkon" dan bakma gibi uzaklaştırma yöntemlerine başvurmak sıkılıkla yararlıdır. Ayrıca, zaman makinesi yöntemi, kâr ve zararı inceleme, inancın geçerliğinin lehine ve aleyhine kanıtlar aramak da yararlıdır.

Form

Form 5.8 (Duygudurumu Değiştirme ve Alternatif Düşünceler s. 181).

YÖNTEM: YAKIN ZAMAN ETKİSİ*

Tanım

Önemli bir ortak ilke (veya sorun çözüm biçimini) eski bilgilerin ortalamasından çok, yakın zamanlara ilişkin bilgiye daha çok önem vermektedir. Son zamanlarda olan olaylar, zeminde olan veya tekrarlayan olaylara göre daha iyi temsil ediliyor gibi görülür. Örneğin, yeni bir uçak kazasını duyan kişi, uçakların son zamanlarda çok tehlikeli olduğu sonucuna varabilir; ilişkisi biten bir kişi kendini reddedilmiş hissedebilir ve bu reddedilmenin gelecekteki bütün ilişki sonuçlarını temsil ettiği sonucuna varabilir.

Yöneltilecek soru/müdahale

“Son zamanlarda olan olayların çok fazla üzerinde duruyorsunuz gibi görünüyor. Örneğin, X'in henüz olduğunu fark ediyor ve X'in gelecekte de olmaya devam edeceğini düşünüyorsunuz. Şimdi durumun dısına çıkalım ve oylara uzun süreç içinde bakalım. Geçen yıl içinde X olayı kaç kere olmadı? X olayı gerçekten kaç kere oldu?

Örnek

TERAPİST: Gelecek hafta uçmaktan korkuyorsunuz, çünkü geçen hafta bir uçak kazası olduğunu söylediniz.

HASTA: Evet, uçmanın tehlikeli olduğunu düşünüyorum.

TERAPİST: Uçmanın bu hafta size iki hafta önceye göre -kaza olmadan önce- daha tehlikeli geldiğini mi düşünüyorsunuz?

HASTA: Evet, tabi ki.

TERAPİST: Yeni olan kazanın uçuşun ne kadar tehlikeli olduğunu gösterdiğini düşünüyorum gibisiniz. Fakat geçen sene kaç tane uçak kalktı ve hedeflerine güvenli bir şekilde vardi?

HASTA: Sanırım binlerce.

TERAPİST: Öyleyse binlerce uçaktan biri düştüyse, bir sonraki uçak kazasının olma olasılığı nedir?

HASTA: Çok düşük.

TERAPİST: Bazen oylara olduğundan daha çok önem veririz. Uçuşun tehlikeli olduğunu göstermek için uzun bir zaman periyodundaki bütün uçuşlara bakmanız gereklidir. Rulet oynadığınızı hayal edin, 100 kez oynadığınız ve her defasında kaybettiniz. Fakat şimdi, bir sonraki atışta kazandınız. Kazanma yoluna girdiğiniz sonucuna varır mısınız?

HASTA: Hayır.

TERAPİST: Bir sonraki rulet oyununun her defasında kaybettığınız ilk 100 oyuna daha çok benzeyeceğinizi tahmin edersiniz.

HASTA: Bu anlamlı geliyor.

TERAPİST: Yani son olan olay düşünülmesi gereken tek olay değil, daha önce olan her olayı düşünmeniz gerek.

* Özgün metinde geçen *recency effects* bilişsel psikolojide kullanılan bir terim olup yakın zamanda olan şeylerin daha önce olanlara göre daha fazla hatırlanması anlamına gelir.

Ödev

Ödev, olumsuz olarak algılanan yeni olaylarla, sonuçları şimdiki olaylarla çelişen geçmişteki olayları karşılaştırırmaya odaklanır. Terapist, hastasından, sıkıntı veren yeni olayları ya da deneyimlerini sıralamasını ister, sonra bunlarla tutarlı olmayan uzak geçmişteki pek çok olayı listelemesini ister (Bölümün sonundaki form 5.9 kullanılabilir). Böylece alternatif, daha olumlu düşünceler uyenabilir. Mevcut tehlikeyi tahmini etkileyen yeni olanların etkisine karşı koymak için (örneğin, yeni olan bir uçak kazası yüzünden uçakları güvenli olmadığını düşünen bir hasta) geçerli esas bilgi edinilebilir. Örneğin, uçuş korkusu olan bir hasta www.airsafe.com adresine girerek kaç milyon yolcunun her bir hava yoluyla güvenli bir şekilde uçtuğunu öğrenebilir.

Olası Sorunlar

Yeni olanın etkisine bağlı olarak, hastalar olumlulardan çok olumsuz otomatik düşünceleriyle tutarlı olayları hatırlayabilirler. Örneğin, sınavda başarısız olan bir hasta amaçlarına ulaşmadığı daha önceki deneyimlerini ve kaybeden olarak reddedilişini hatırlar. Terapist bu tür hastalara, geçmişte sınavdan geçtiği, bir hedefe ulaştığı ya da mutluluk veren bir şeyi elde ettiği zamanların olup olmadığını sorar. Böyle zamanlarda hastaların programlarını devam ettirmek ya da durdurmalarını sağlamak yararlı olabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilgili yöntemler, kanıt inceleme, kanıtın niteliğini gözden geçirme, olasılıkları sırayla inceleme, üzüntünün fayda ve zararlarını incelemeyi içerir. Ayrıca, belirsizlik eğitimi -örneğin belirsiz düşüncelere maruz bırakma- yararlı olabilir.

Form

Form 5.9 (Şimdinin Etkisini İncelemek, s. 182).

YÖNTEM: MANTIKSAL TUTARSIZLIKLARA DAYANAN TARTIŞMALAR

Tanım

Aristotle tartışmalar ya da mantıksal çıkarımlardaki bazı ortak yanlış düşünce hatalarını belirlemiştir. Pek çok kişi gerçeğin kanıtı olarak otoriter söylemlileri -otoriter biri doğru olduğunu söylediğince için doğru olduğunu kabul etmek- kullanır. Örneğin, ortak olarak "Babam her zaman şöyle söylerdi..." ya da "Patronum diyor ki" ya da "Terapistim diyor ki" gibi ifadelerle başlayan ifadelere sık rastlanır. Tartışmalarda sık rastlanan bir diğer yanlış düşünce örneği, kanıt ya da delil olarak varılan uzlaşmalara başvurmaktır - yani "Herkes bunu yapıyor" gibi. Tartışmalardaki bu düşünce hataları daha önceki örneklerle dayanmaktadır- örneğin "Her zaman böyle oluyor". Bu tartışmalar bir şeyin şu anda doğru, mantıklı, pratik, istenen ve ahlaklı olduğunu kanıtlamaz. Pek çok otorite, pek çok doğru olmayan şey iddia etmiştir - örneğin, dünyanın güneş sisteminin merkezi olduğunu iddia etmek gibi. Benzer şekilde, bir başka kişinin bir şeyi yapma yolu sizin için de uygun yol demek değildir. Aslında o şeyi yapmanın pek çok yolu olabilir ve kişi şu anda mevcut olan koşullarını, tercihlerini ve imkânlarını düşünmelidir. Bir diğer düşünce hatası ad hominem* savlardır: "Boyle böyle ... inanmasının tek nedeni çok kötü bir insan olmasıdır." Bu tür ad hominem iddialar

* Ad hominem ya da argumentum ad hominem, Latince bir terim olup, bir iddiaya göre cevap verirken içeriğini eleştirmekten çok iddiayı ortaya atan kişiye saldırmak olarak tanımlanır ve bir tür mantıksal bir tutarsızlıktır.

tartışmanın geçerliğini ortaya koymaktan çok bireyin kişiliğine saldırır. Düşünce hataları ile ilgili mükemmel yorumlar için “Diane Halpern, Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking (2003) ve Irvin Copi ve Carl Cohen’ın *Mantiğa Giriş* (Introduction to Logic) (1994)”e bakabilirsiniz.

Yönetilecek Soru/Müdahale

Çoğu zaman geçerli olmadığı halde otoritenin veya bir uzlaşmanın ağırlığını taşıması nedeniyle olumsuz inançları sürdürürüz. Örneğin, güclü ya da uzman olarak, gerçekten bir kişi, bir şeyin doğru olduğunu ileri sürer. Ya da tartışma “Herkes böyle yapıyor” şeklinde (gerçekte temelsiz olan) bir iddiaya dayanır. Benzer şekilde, tartışmalar geçmişteki davranışlara dayanıyor olabilir -örneğin, ‘Geçmişte böyle olmuştu’ ya da tartışma saldırından başka bir şey değildir -örneğin ‘Sadece bir aptal bunu yapar’. İnandığınız bazı olumsuz düşüncelere neden inandığınızı düşünün. Sonra kendinize bu yargınızı otoriteye, ortak bir düşünceye, onaya, kişisel saldırısı korkusuna ya da basitçe daha önce işlerin bu şekilde yapılmasına dayandırıp dayandırmadığınızı sorun.

Örnek

TERAPİST: “Gay” olduğunuz için utandığınızı söylediniz. Neden böyle?

HASTA: Diğer insanlar “gay”leri küçük görüyor.

TERAPİST: Herkes mi?

HASTA: Şey, herkes değil. Fakat babam “gay”leri her zaman eleştirdi ve kutsal kitap onları mahkum etmiştir.

TERAPİST: Utancınızı onay alma ihtiyacı, otorite ve ortak görüşlere dayanıyor gibi görünüyor. Galileo’yu duydunuz mu hiç?

HASTA: Astronomdu.

TERAPİST: Evet ve dünyanın güneş sisteminin merkezinde olmadığını iddia ettiği için Katolik Kilisesi onu mahkum etmişti. Dünyanın döndüğünü iddia etmişti. Ancak Kilise otoriteleri ve hemen herkes onu eleştirmiştir. Onlar mı haklıydı, yoksa Galileo mu haklıydı?

HASTA: Şey Galileo haklıydı.

TERAPİST: Tamam. “Gay” olduğunuz gerektiğini düşünün, otorite ve babanın onaylamaması nedeniyle utanç duyuyordunuz; o, bu alanlarda gerçekten bilgili mi?

HASTA: Hayır.

TERAPİST: Ve “gay” olmak herkesin olduğu ya da yaptığı bir şey değil dediniz. Bu, onun yanlış olduğunu mu gösterir? Herkes solak değil. Herkes çikolatayı sevmez.

HASTA: Hayır. Bu kişisel bir şeydir. Bu doğuştan gelen bir şeydir.

TERAPİST: Eğer biz otoriteye ya da onay ihtiyacına dayanan savları ya da diğer insanların ne istediğini reddedersek geriye bizim kişisel yönelimimiz kalır.

Ev ödevi

Form 5.10’u (Bölümün sonundaki) kullanarak terapist hastalarından özeleştirileri ve olumsuz inançlarla dolu bütün öne sürülebilecek kanıtları listelemelerini isteyebilir. Örneğin, hastanın “gay” olmakla ve ortaya çıkan suçluluk duygusuyla ilgili olumsuz inançları varsa bu olumsuz düşünceler listelenmelidir. Benzer şekilde hastanın kendinden bekłentileri varsa -örneğin, “Denediğim her şeye başarılı olmalıyım”- bu bekłentilerin altında yatan olumsuz inançlar da listelenir. Sonra hastalar olumsuz inançlarını desteklediklerini

düşündükleri olabildiğince çok sayıda kanıt listeler. Örneğin, bir kişinin “gay” olmaması gerektiği ile ilgili olumsuz inancını “destekleyen” kanıtlar, ortak perspektifleri (örneğin, “Diğer pek çok insan ‘gay’ değil”), otoriteyi (örn, “Babam bunun kötü olduğunu düşünüyor”), ad hominem (örneğin, “Gay” olan insanlar kusurludur”), duyguyu, bir tür aşağılanmayı ve popülerliği içerir. Sonra hastalar bu kanıtların neden mantıksız olduğunu listeler. Örneğin, uzlaşmalar her zaman değiştiği ve toplumda çok geniş bir davranış aralığı olduğu için uzlaşmaların doğru ya da yanlış olanı belirlediği kanıtı mantıksızdır. Ad hominem kanıtlar geçersizdir, çünkü kişinin karakterini aşağılamak, o kişinin katılmadığınız görüşünü geçersiz hale getirmez.

Olası Sorunlar

Bazı kişiler bu boş kanıtlardaki düşünce hatalarını analiz ederken zorluk yaşayabilirler. Örneğin, uzun zamandır inanılan ortak görüşleri (“Çoğu insan x yapan kişinin y olduğunu düşünür”) bırakmak zordur. Terapist bu kanıtların farklı koşullara nasıl uygulanabileceğini inceleyerek, hastanın bu kanıtlardaki mantıksal hataları analiz etmesine yardım edebilir. Örneğin, uzlaşılara dayanan kanıtlar kölelik ve antisemitizmle ilgili ortak görüşler örnek verilerek çürüttülebilir. Ad hominem tartışmalar, kötülenen bütün ünlü kişilere (İsa, Musa, Buda, Lincoln) dikkat çekilerek çürüttülebilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger yöntemler bedel-kazanç hesabı, çifte standart, mantıklı rol oynama ve reductio ad absurdum içерir.

Form

Form 5.10 (Düşünce Hataları: Olumsuz İnançları İncelemek, s. 183).

FORM 5. 1. Bütün Bilgiyi Kullanmak

Olumsuz düşünceler: _____

FORM 5.2. Kendine Yardım Formu: Bilgi İçin Daha Kapsamlı İnceleme

Daha Tamamlanmış Bilgi Geliştirme		
	Ben	Başkaları
Başarısızlık		
Başarı		
Bilgile İlgili Araştırmamda Kendime Soracağım Sorular		
Soru	Cevap	
Hangi bilgi benim görüşümle çelişiyor?		
Diğerleri bu konuda nasıl yapıyor? Onlar da başarısız oluyor mu?		
Dikkate aldığım bilgiyi sınırlamanın sonuçları benim için ne olur?		
Bilgiyi dışlamamla ilgili bir örüntü var mı?		
Her zaman olumsuz mu anyorum?		

FORM 5. 3. Olayların Olasılığını Tahmin Etme

FORM 5.4. Mantık Hatalarını İnceleme

Düşünce Hataları Örnekleri: Olmayacak sonuçlar çıkarma, muhtemel ile mümkünü karıştırma, davranış ve insanı karıştırma, iki ilgisiz olayı birleştirme, kendi kendisiyle çelişen ifadeler oluşturma (örn., "Pek çok başarıım var ama ben başarısızım"), kendilik değerini başkalarının söylediklere dayandırma.

Olumsuz düşünceler	Düşüncemdeki hatalar

FORM 5.5. Olmayan Örüntüleri Görme

Pek çokumuz olaylarda tamamıyla doğru olmayabilen örüntülerini görürüz. Örneğin biri, iyi giden pek çok şeyi fark etmeyerek "Benim için her şey kötü gidiyor" diyebilir. Ya da bir olay veya davranışın diğerine yol açtığını düşünebilir; Örneğin, "Kiminle bir diyoloğa girmeye çalışsam kötü sonuçlanıyo". Bu örüntülerin gerçek mi, yoksa çoğunlukla kafamızda mı olduğunu incelemek bizim için önemlidir. Bir örüntü olduğu ya da bir şeyin her zaman diğerine yol açtığı ile ilgili düşünmenizi gerektirecek örnekler bulmaya çalışın.

FORM 5.6. Yanlış İkililere Karşı Çıkmak

Bazen yanlış ikililer doğuran hep ya da hiç tarzı düşünceyi kullanırız. "Ya kazanan ya da kaybedenimdir" ya da "Her zaman reddediliyorum" şeklindeki düşünceler bu tür düşünceye örnektir. Soldaki sütuna hep ya da hiç tarzındaki bazı düşüncelerinizin bazı örneklerini (hatalı ikililerinizi) yazın. Ortadaki sütuna bu durumun doğru olmadığı örnekleri yazın. Sağdaki sütuna olumsuz siyah-beyaz tarzındaki düşüncenizi olumsuz şeyler kadar olumlu şeyler de söyleyerek yeniden yazın. Örneğin, "Bazen iyi yapıyorum, bazen kötü yapıyorum". Olumsuz düşünceniz bir seçenekle ilgili ise (A ya da B diye), o zaman en azından bir alternatif çıkarın.

Hep ya da hiç tarzı düşünce örneği (yanlış ikili)	Bu düşünüş biçiminin doğru olmadığı örnekler	"Bazen Ben...."

FORM 5.7. Düşünceleri Saçmaya İndirmek

Düşüncelerinizin mantıksal sonuçlarına bakın-sağma mı? Örneğin, "Bekârsam, sevilmeyen biriyim", "Evli olan bütün insanlar bir zamanlar bekardı" düşüncelerinin sonuçlarına...

Şimdiki olumsuz düşünce	Böyle düşünmek neden saçma olabilir?

FORM 5.8. Duygudurumu Uyarma ve Alternatif Düşünceler

Sol sütuna şu andaki olumsuz düşüncenizi, ortadaki sütuna olumsuz duygularınızı yazın. Daha sonra bu duygudurumu uyarma yaşıntısını deneyin.

Duygudurumu Değiştirme: Gözlerinizi kapatın, olumlu ve rahatlatıcı bir sahne düşünmeye çalışın. Bütün kaslarınızı gevşetin ve yavaşça nefes alın. Zihninizde olumlu bir sahne varken, bazı olumlu kelimeler düşünmeye çalışın. Bu kelimeler rahatlamaş, sakin, sıcak, nazik, güvenli vb. gibi olabilir. Olumlu imgeyi oluşturup sakin ve rahatlamaş hissettiğten sonra olabildiğinde olumlu bir bakışla mevcut durumu düşünün, olumlu hislerinizin bakış açısıyla onu düşünün. Sonra gözlerinizi açın ve bu olumlu duygudurumu yaşırtkenki olumlu düşüncelerini yazın.

Şu andaki olumsuz düşünceler	Şu andaki olumsuz duygular	Olumlu duygudurumdayken alternatif olumlu düşünceler

FORM 5.9. Yakın Zaman Etkisini İncelemek

Soldaki sütuna olumsuz düşüncelerinizi tetikleyen yakın zamanda olmuş herhangi bir olayı (düşük performans, kaza, reddedilme, hayal kırıklıkları vb.) yazın. Sağdaki sütuna yeni olmayan ancak sonuçları şimdiki deneyimlerle çelişen olayları listeleyin. Örneğin, "Sınavda çok kötü yaptım, gerçekten aptalım" diyen biri bu olumsuz düşünceleri yalnızca bu yeni olaya dayandırıyor olabilir, bu nedenle geçmişte sınavlarda olumlu performans örneklerinin tamamını listeleyin.

Aşırı genelliyor olabileceğim yenilikçi olay ya da yaşantı	Bununla çelişen daha önceki olaylar

FORM 5.10. Kanıtlardaki Tutarsızlıklar: Olumsuz İnançları İncelemek

Düşüncedeki yanlışlıklar ve hataların (tutarsızlıkların) bu örneklerine. Hepimiz bu tutarsızlıkları bazen yapıyoruz. Şimdi mevcut olumsuz düşüncelerinizi inceleyin ve bu mantık hatalarından herhangi birine uyuyor mu diye bakın. Bu düşünce hatalarını nasıl düzelttiğinizi düşünürebiliyor sunuz? Akıl yürütmenizdeki sorun nedir?

Mantıksal tutarsızlık	Olumsuz İnançlardaki tutarsızlıkların örnekleri	Benim yaptığım bu tür tutarsızlığının örneği	Bu düşüncedeki hata nedir
Kişiye saldırısı	Hatalı çünkü kötü bir insan		
Otoriteye uyum	Babam yanlış olduğunu düşünüyor		
Uzlaşı	Şimdiye kadar yapılmış şekli hep bu		
Duygu	Bunu düşündüğüm zaman alt üst oluyorum, bu yüzden bu yanlış		
Korku	İnanırsan kötü şeyler olur		
Acıma	Bunu yapmamalısın, çünkü bir başkasını mutsuz edebilir.		
Gülünç duruma düşme korkusu	Bunu yaparsan, herkes senin yenilmiş olduğunu düşünür.		
Popülerlik	Bu herkesin yaptığı bir şey		
Cevabını içeren soru	Başka insanların sevmeyeceği bir şeyi yapmamalısın. Bu yüzden bunu yapmak yanlıştır		
Post hoc	Aptal olmamalıym, işe yaramadı		
Kumarbaz hatası	Bir dizi iyi şansım olmalı (Alternatif: Şansım dönecek, çünkü çok kaybettim)		

FORM 5.10. Kanıtlardaki Tutarsızlıklar: Olumsuz İnançları İncelemek

Mantıksal tutarsızlıklar	Olumsuz İnançlardaki tutarsızlıkların örnekleri	Benim yaptığım bu tür tutarsızlığın örnekler	Bu düşüncedeki hata nedir
İlişki yoluyla suçlama	O adamla ilişki içinde olduğu için kötü biri olmalı		
Hayal gücü yoksunluğu	Bunu yapması için hiçbir neden düşünemiyorum, deli olmalı		
"No true Scotsman"	Hiçbir gerçek insan bunu yapmadı, bunu yaptığına göre gerçek bir insan değil		
Görecelilik tutarsızlığı	Her şey görecelidir. Herkesin bir bakış açısı olabilir. Gerçek yoktur.		
Kaygan eğim	Eğer bir hata yaparsan her şey bozulur		
Bağıntı nedensellik demektir	X yapan pek çok kişinin şey gibi olduğunu fark ettim. O da X yaptı bu yüzden o da öyle		
Küçük örneklem	İki arkadaşımın internet aracılığıyla buluşmaları sonucunda kötü deneyimleri oldu, bu yüzden kötü bir fikir		
Zorlanmış yanlış seçenek	Susan ve Carol arasında seçim yapmak zorundayım.		
Tercih ile gerekiliği karıştırmak	Zengin olmak isterdim, bu yüzden zengin olmalıyım.		

* Antony Flew'in ortaya attığı bir mantıksal hatayı anlatan deyim. Özgün büçimi şöyledir: "Hiçbir İskoçyalı yulaf ezmesine şeker koymaz"; "Fakat amcam Angus yulaf ezmesinde şeker sever", "Evet ama hiçbir gerçek İskoçyalı yulaf ezmesine şeker koymaz". Bu mantıksal bir safsata örneğidir. Ortaya atılan sava aykırı bir örnek getirildiğinde sav buna uygun olarak tekrar değiştirilmektedir.

6. Bölüm



OLAYLARI BİR PERSPEKTİFE YERLEŞTİRMEK

Çeviren: Dr. Hakan Türkçapar, Dr. Pelin Köse

Olumsuz düşünceler kısmen doğru olabilir. Örneğin, kişi bir hata yapmış, sınavda diğerleri kadar başarılı olamamış veya borsada para kaybetmiş olabilir. Sorun, hayal edilebilecek en abartılı biçimde görüldüğü zaman, olumsuz olayları çözümlemede zorluklar ortaya çıkar. Örneğin, borsada varlığının % 30'unu kaybeden birey, bu durumu, hiç parasının kalmadığı ya da yaşamak istediği hayatı yaşayamayacağını işaret ettiğini gibi görebilir. Yaşam olayları ve bilişsel tarzin etkileşiminin kanıtları, birçok çalışmadan elde edilebilir (bak. Ingram ve ark., 1997). Bu bölümde hastaların çeşitli şeyleri daha geniş bir perspektife konumlandırmalarına yardımcı olabilecek yöntemleri gözden geçireceğiz. Şunu akılda tutmak önemlidir: “Akıcı” (rasyonel) sözcüğü bakış açısı ya da oran anlamına gelen “orantı” (rasyo) sözcüğünden köken almıştır.

YÖNTEM: PASTA GRAFİK

Tanım

Özeleştirici depresyon ve anksiyetenin en önemli bileşenidir. Kötü bir olay olduğunda suçun % 100 bizde olduğuna inanabiliyoruz. Boşanmak üzere olan bir kadın ilişkinin sonlanmasında tamamıyla kendisini suçlamaktadır, iş arayan bir kadın o iş için kendisini seçmediklerinde % 100 kendisini suçlar. Kişi tüm sorunu kişiselleştirir ve nedensellik ya hep ya hiç ifadeleriyle belirlenir.

Hep ya da hiç düşüncesine karşı çalışmada yararlı olan bir müdahale pasta grafiktir. Bu yöntemde bireyden sorumluluk düzeyinin farklı derecelerini temsil eden, farklı ölçülerde dilimlerinden oluşan bir pasta düşünmesi istenir. Sonra hasta her olay için olası nedenlerin tümünü düşünür ve her bir neden için ne büyük ölçüde bir pasta dilimini ayırbileceğini belirler.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Farklı dilimleri olan bir pasta düşünelim (terapist farklı parçaları olan bir daire çizer). Şimdi sizden bu olay (hastayı rahatsız eden ve onun için kendini suçladığı bir olay) için çeşitli nedenlerin hepsini düşünmenizi istiyorum. Pastanın her bir parçası, olayın olası bir nedenini temsil ediyor. Her bir neden ne büyük ölçüde bir dilimle temsil ediliyor? Pastanın ne kadarı senin payınızı temsil ediyor?

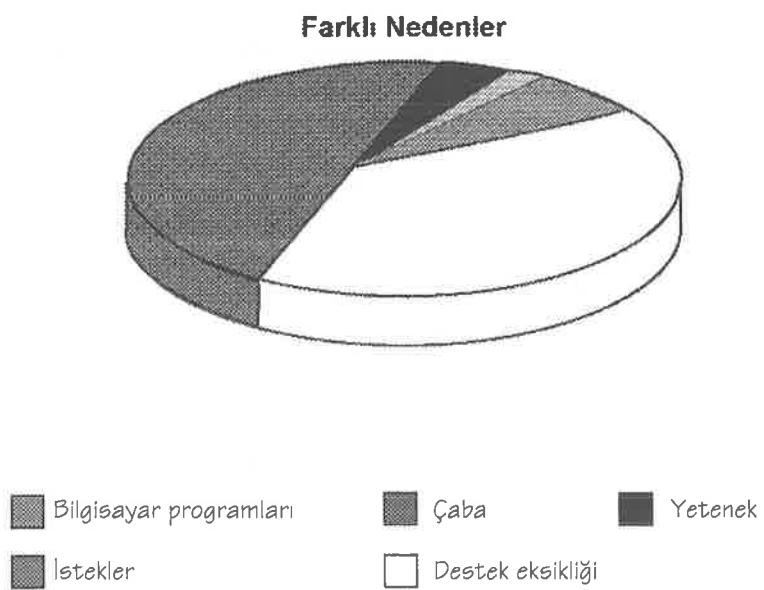
Örneğin, çalışma ortamında aşırı taleplerin olduğu bir ofiste çalışan bir bayan kendi iş performansını eleştirmiş, kendisini "başarısız" olarak nitelendirmiştir. Sayıltısı şu idi: "İşin tamamını yapmamalıym, yapamazsam bu tamamıyla benim hatam olur." İş sorunlarına neden olan olası etkenleri sıralamaya karar verdik -toplamın % 100'e eşit ya da daha düşük olması koşuluyla - her bir neden için farklı yüzdelere saptadık.

Bilgisayar programındaki sınırlamalar	% 10
Personelin yeterli bilgi sağlamaması	% 10
Kıdemli kadronun mantık dışı beklenileri	% 30
yöntem ve personel desteğinin eksikliği	% 45
Kendi çabamın eksikliği	% 0
Yeteneğimin eksikliği	% 5

Sonrasında bu oranları bir pasta grafiğe dönüştürdük (Şekil 6.1).

Ödev

Terapist hastalardan kendilerini (ya da başka birini) suçladıkları kötü bir olay ya da sonucu düşünmelerini ister. Terapist bunu şöyle açıklayabilir: "Sizden bunun (kötü olayın) niçin olduğuna ilişkin -sizin rolünüüzü



Şekil 6.1. Pasta grafik çalışması

ve diğer insanların rolünü ya da durumun önemini içeren- olası bütün nedenleri düşünmenizi istiyorum. Aynı zamanda “kötü şansın” rolünü de düşünün. Şimdi bu pasta grafiğin bir örneğine bakın (Form 6.1. bölümün sonunda) ve pastayı farklı neden ve ögelere bölün. Pastanın ne kadarlık kısmı kendinizi eleştirmeye- nize kalıyor?

(Bu çalışmanın bir diğer biçimde etiketlemeyi tartışmada da kullanılabilir. Örneğin, hastalardan kendili- ri için olumsuz etiketleri listelemeleri istenebilir -örneğin, “aptalım”- sonra diğer tüm özellik ve davranış- larını listelemeleri istenir. Pasta grafik hastaların kendilik kavramlarının farklı bileşenlerini ayırmak için kullanılabilir.)

Olası Sorunlar

Hastalar, özellikle tamamıyla kendilerini suçluyorlarsa, olayın olası diğer nedenlerini tanımlamakta zorluk çekerler. Terapist hastanın, tamamıyla kendisini suçlamayarak olayı değerlendirmenin yeni yollarını görmesi için kendi kendisinin savunma avukatı rolünü aldığı düşünmesini isteyebilir. Savunma konuş- ması ne olabilir? Terapist olası nedenler için öneriler de sunabilir -örneğin, olayla ilgili diğer insanlar bazi kayıtsız davranışlarda bulunmuş olabilir, yanlış bir seçim olabilir, hastanın şansı kötü gitmiş olabilir, hasta elinden geldiğince gayret göstermemiş olabilir vb. Bir başka sorun, hastalar bu yeni yüklemelerin kendileri için sadece yeni bir dolu özür olduğunu inandıklarında ortaya çıkar- Yani “ahlâki bir zorunluluk olarak” bütünüyle kendilerini suçlamaları gerektiğine inandıklarında ortaya çıkar. Bu durumda terapist yarı- gının aşırılığı incelemek amacıyla çifte standart yöntemini kullanabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer yöntemler, tez-karşı tez, kanıtı inceleme, bedel-kazanç analizi, süreklilik çizelgesi kul- lanımı, konuya balkondan bakma ve akılçıl rol oynamayı içerir.

Form

Form 6.1 (Pasta Grafik Çalışması, s. 207).

YÖNTEM: SÜREKLİLİK

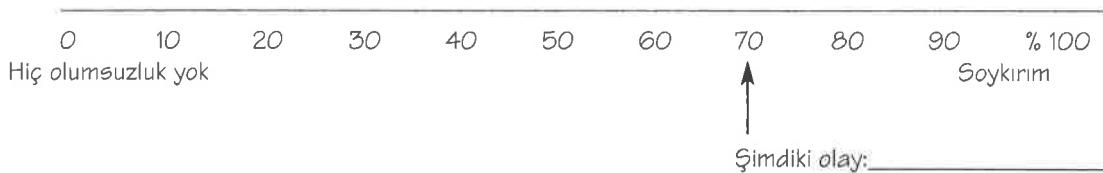
Tanım

Depresif düşüncelerin çoğu ikili -hep ya da hiç biçiminde- düşüncelerdir: “Kaybedenim ya da kazananım”; “Zekiyim ya da aptalım”. Bu siyah-beyaz düşünce, süreklilik tekniği kullanılarak incelenebilir. Bu teknikin amacı, hastanın tamamen iyi -tamamen kötü şeklinde düşünmek yerine, derecelere ve değişimlere dayanarak düşünmesine yardımcı olmaktadır. Sıklıkla depresyonlu, kaygılı ve kızgın bireyler, oylara sanki fe- lâketmiş gibi tepki verirler. Olayı bir uygunsuz durum ya da bir engelleyici olarak görmek yerine, bireyler dünyanın sonu geldiğini ve o duruma katlanamayacaklarını düşünürler. Süreklilik yöntemi, bireyin olayı % 0 ile % 100 arasında görmesini gerektirmektedir. Yüzde 0 olumsuz şeylerin yokluğunu temsil eder. % 100 tahmin edilebilen en kötü sonuca karşılık gelir -örneğin, büyük tahribatlar (can, mal kaybı gibi). Hastalardan en son yaşadıkları olay ile ilgili kendilerini ne kadar kötü hissettiğlerini düşünmeleri ve bu değerlendirmeleri, olası kötü sonucu, bu 100 derecelik puan çizelgesine yerlestirmesi istenir. Sonra çizelgedeki diğer işaretleri düşünmesi istenir. Süreklilik boyunca her bir nokta, 10 puanlık artışlar halinde tanımlan- mistır ve buna karşılık gelen bir olay bu nokta ile birleştirilir. Tipik olarak, hastalar olumsuz sonuçlar çizelgesinde daha düşük olan sonuç ya da olayları tanımlamakta güçlük çekerler, özellikle % 75'in altında-

ki noktalardaki çizgi boyunca. Bu durum, olanları “ya hep - ya da hiç” terimleriyle görme eğiliminde ol duklarını göstermektedir. Sonra, hastalardan sonucu tekrar değerlendirmeleri, yeni bir değerlendirme noktası belirlemeleri ve niçin durumun göründüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri istenir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Bu olayın oldukça kötü olduğunu söylediniz. Şu anda ne kadar kötü hissediyorsunuz, % 0 dan % 100'e kadar, % 100 tahmin ettiğin en kötü duyguyu -büyük can, mal kaybı gibi- ve % 0 olumsuz hiçbir şey anlamına geliyor. Şimdi her 10 puanlık artışı işaretlediğim bir çizgi çizeceğim.



Şimdiki olayın % 90 kötü derecede olduğuna karar verdiniz. Ölçekteki diğer puanların bazılarına bakalım şimdi. Yüzde 95 olması için birisine ne olmuş olabilir? % 80? % 70? % 60? % 50? % 40? % 30? % 20? % 10? Doldurulması güç olan bazı puanlar var mı? Yüzde 60'ın altındaki puanları doldurmak niçin güç oldu? Şu anda en uçtaki ifadelerde neler olduğuna bakıyor musunuz? Bu olayı ölçek üzerinde yerleştirdiğin yeri değiştirmeyi düşünür müsunuz? Niçin düşündüğünüz kadar kötü olmadığını gösteren nedenler nelerdir?

Örnek

TERAPİST: Roger seni hiç aramadığı için hayal kırıklığına uğradığınızı söylüyorsunuz. Roger ile iki kez dışarı çıktınız. Şu anda çok üzgün görünüyorsunuz. Yüzde 0 ile % 100 arasında -% 100 şimdide kadar en üzgün olduğunuz durumu temsil ediyor- şimdi ne kadar üzgünsün, bununla ilgili düşünmeni istiyorum?

HASTA: Yaklaşık % 95. Gerçekten kızgınım ve incindim.

TERAPİST: Peki. Bu oldukça kötü. Şimdi Roger'ın sizi hiç aramayacağını hayal edin. Olabilecek kötü olayları düşünerek bu olasılığı nereye koyardınız - % 0 ile % 100 arasında, % 100 en kötü durumu temsil ediyor?

HASTA: % 75 vermek istiyorum. Her zaman reddediliyorum.

TERAPİST: Peki. Şimdi % 0 dan % 100'e kadar olan bir ölçek çizelim. Buna “süreklik çizelgesi” adını verelim. % 90'a ne koyacağınızı görelim.

HASTA: Sanırım saldırıyla uğramayı koyabilirim.

TERAPİST: Peki, % 85'e neyi yerleştirmek istersiniz.

HASTA: Yaralanma ve sonra da iyileşme.

TERAPİST: % 60?

HASTA: Bilemiyorum. İşimi kaybettigimi.

TERAPİST: % 50?

HASTA: Hiçbir şey olmadığı halde arkadaşımın bana kızması.

TERAPİST: % 40?

HASTA: Bu giderek monoton hale geliyor. Bilmiyorum. Kilolu hissetmek - 5 kilo almış gibi.

TERAPİST: % 50'nin altındaki puanları doldurmakta güçlük çekiyor musunuz? Merak ediyorum, neden böyle acaba?

HASTA: Birçok şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünüyorum.Çoğu şey % 50'nin altında.

TERAPİST: Roger'ın sizi aramamasının, gerçekten soykırımanın % 75'i kadar kötü olduğuna inanıyor musunuz? Ya da neredeyse saldırıyla ugtramak kadar kötü olduğuna?

HASTA: Belki de hayır. Sadece öyle hissediyorum.

TERAPİST: Duygularınız gerçekten önemli ama bu olaya geniş bir açıdan bakmak da önemli olabilir. Örneğin; bu, niçin işini kaybetmek kadar kötü bir şey değil.

HASTA: Borçlarımı ödemek için işime ihtiyacım var. Roger'a değil.

Ödev

Terapist, hastalarından bazı olumsuz etiketlemelerini, felâketleştirici düşünce ve hep ya da hiç yargıları sonuçlarını düşünmelerini ister: "Bu hafta seni gerçekten üzен ya da yakın gelecekte seni endişelendiren bazı şeyler hakkında düşünmeni -sizi gerçekten endişelendiren, sıkıntıya sokan ya da kızdırıcı ve sonra da odaklanmak için birini seçmenizi istiyorum. Bu olay ya da durumun kendinizi nasıl kötü hissettiğini ve onunla ilgili otomatik düşüncelerinizin neler olduğunu düşünün. Şimdi sizi neyin rahatsız ettiğini yazın -gelecek hafta bir konuşma yapacaksınız ve birilerinin bu konuşmayı (sunumu) beğenmeyeceğini düşünüyorsunuz. Bu durum ne kadar kötü -yani birisinin sizin sunumunu beğenmemesi- % 0 ile % 100 arasında? Bu formu kullanın (Form 6.2, bölümün sonunda). Bu "sureklilik çizelgesi" olarak adlandırdığımız bir şeydir ve % 0'dan % 100'e kadar gider % 0 olumsuz şeylerin yokluğunu ve % 100 Soykırımı temsil etmektedir. Bu olayı (birisinin sizin sunumunu beğenmemesi) bu ölçekte nereye yerleştirirsiniz? Sonra, ölçek üzerindeki 10-puanlık her bir noktayı olumsuzluk derecesi olarak değerlendirdiğiniz bir olay ya da durumla doldurun."

Olası Sorunlar

Bazı hastalar sureklilik teknini kendilerini dezersizleştirici gibi görebilir, hatta belki de oldukça yıkıcı olan bir olay ile kendi durumlarının, sorunların büyülüüğünü otomatik olarak azaltan biçimde karşılaştırılmasına gücenerler.

Bu durumda terapist, hastalarından, olayları korkunç ya da berbat olarak görmenin yarar ve zararını düşünmelerini istemelidir. Bazı insanlar, ihtiyaçları dezersiz olarak görülmescin diye olayları felâketleştirme ihtiyaçları olduklarına inanırlar. Terapist şematik çalışma süresince dezersizlik şemalarının kaynağını inceleyebilir (bak. 7. bölüm). Bir diğer yaygın sorun da, hastaların % 60'in altındaki puanları doldurmadan zorlanarak bırakmak istemeleri ve terapistin de formun tamamlanması için hastayı zorlamakta tereddüt etmesidir. Ölçek üzerindeki her 10 puanlık artışı doldurmak için % 10'a düşene kadar ısrar etmeyi, "yardımı olacak bir bunalma" olarak görüyoruz, çünkü bu hastayı ilk puanlaşmasının aşırılığını göstermede yardımcı olur.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer müdahaleler şunları içerir: Bedel-kazanç analizi, bilişsel çarpıtmaların sınıflanması (katastrofik düşünceler, etiketleme, duygusal çıkarsama ya hep-ya da hiç düşüncesi), alternatif oluşturma, ve çifte standart tekniği.

Form

Form 6.2 (Süreklik Çalışması s. 208).

YÖNTEM: ÇİFTE STANDART

Tanım

Biz, diğer insanları değerlendirdirken kendimizi değerlendirmeye göre daha adil ve akılcı oluruz. Çifte standart tekniği, hastalardan, güncel yargılama biçimlerini diğer insanlara uygulamanın sonuçlarını değerlendirmesini istemektir. Örneğin, hasta ilişkilerinde başarı olmadığı için “başarısız” birisi olduğuna inanıyorsa, ilişkileri iyi gitmemiş başka birini (örneğin bir arkadaşını) benzer şekilde değerlendirdip değerlendirmeyeceği sorulur. Bunun bir diğer değişik şekli, hastaya, diğer kişinin onu başarısız olarak değerlendirdip değerlendirmedigini sormaktır. Hasta kendisi için başka ve başkaları için başka bir standart olduğunu görmeye davet edilmektedir. Yoneltilen soru: Niçin kendine karşı, başkalarına karşı olduğundan daha katı olmak zorundasın? Ayrıca, niçin diğer insanlar onu değerlendirdirken onun kendisini değerlendirmesinden daha az katı oluyorlar? Niçin kendini ve başkalarını değerlendirmede farklı standartlar kullanıyor ve diğer insanlar niçin hasta için farklı standart kullanıyorlar? Bu sorular hastaya herkese uygulanabilecek standartlar koyması gerekse hangi standartların anlamlı ve uygun olacağını dikkate almasını önerir.

Yoneltilecek Soru/Müdahale

“Aynı durumu yaşayan olan bir kız arkadaşınız olsa onu nasıl değerlendirirdiniz? Başkaları için yargılarınızın kendiniz için olanlardan daha az katı olmasının bir mantığı var mı? Niçin çifte standardın olduğuna ilişkin bir fikriniz var mı – kendiniz için çok eleştirel fakat başkalarına karşı çok anlayışlı olan? Diğer insanlar bu duruma nasıl bakıyorlar? Sizi sizin kendinizi eleştirdiğinizden daha az eleştiriyeceklerse, niçin kendiniz için diğerlerinin size karşı olduğundan daha katı bir standartınız var? Niçin diğer insanlar size, sizin kendinize karşı olduğunuzdan daha anlayışlı olabiliyorlar?”

Örnek

TERAPİST: George'dan ayrılırken güçlük yaşadığınız için başarısız biri olduğunuzu düşündüğünüzü söyleyorsunuz. Sizin başınızdan geçen bir şey kız arkadaşınızın başından geçmiş olsa ne olurdu? Onunla ilgili ne düşünürdünüz? Onun başarısız biri olduğunu düşünür müydünüz?

HASTA: Hayır, büyük ihtimalle ona çok destek olurdum.

TERAPİST: Demek istediğiniz nasıl bir destek?

HASTA: Zor zamanlar yaşadığı çünkü, anlaşılabilecek bir durum olarak, kocasına çok bağlı olduğunu söyledim.

TERAPİST: Bu, çifte standardınız olduğunu gösteriyor. Kendinize karşı, arkadaşına karşı olduğundan çok daha eleştirelsiniz. Bu niye böyle?

HASTA: Belki de kendimden çok şey bekliyorum.

TERAPİST: Kendinizden, diğerlerinden beklediğiniz kadarını bekleseniz ne olur?

HASTA: Kendimi oldukça iyi hissederim.

Yukarıda sözü edildiği gibi, hastalara diğerlerinin onları nasıl değerlendirdiğini sormak bir alternatifdir.

TERAPİST: En iyi arkadaşınız olan Fran, bu ayrılığa verdığınız tepkiyi nasıl değerlendirir?

HASTA: Beni yargılayacağımı düşünmüyorum. Büyük ihtimalle benim sadece normal bir insan olduğumu düşünecektir. İyi olan birçok özelliğe sahip olduğumu bilir.

TERAPİST: Ne gibi şeyler bunlar?

HASTA: Dürüst bir arkadaş olduğumu biliyor. Akıllıymım ve güvenilirim. Arkadaşlarımı önemserim.

TERAPİST: Arkadaşlarınızın sizi, sizin eleştirdiğinizden daha az eleştirmesinin bazı nedenleri var mı?

HASTA: Galiba, kendim için başkalarının benim için sahip olduğundan daha yüksek standardım var.

Ödev

Form 6.3'ü (bölümün sonunda) kullanarak hastalardan birkaç öz-eleştirel düşüncelerini listelemesi ve (1) benzer soruna sahip olan bir arkadaşına vereceği tavsiyeyi, (2) niçin daha öz-eleştirel olan bir çifte standarda sahip olduklarını düşünmeleri istenir.

Olası Sorunlar

Mükemmeliyetçi hastalarda görülen bir sorun, diğerlerine göre daha yüksek olan standartlara ulaşabileceklerine inanmalarıdır. Örneğin, yüksek geliri olan bir hasta, iş arkadaşı kadar para kazanmadığı için kendisinin başarısız olduğunu düşünmektedir. Çifte standart tekniği sunulduğu zaman, kendisinin daha yüksek standarı olduğunu kabul ediyor, fakat kendisinin diğerlerinden daha yetenekli olduğuna inanıyordu. Biz, bu durumlarda, birçok mükemmel yetenekli insan % 100'ün tek standart olduğuna inandığı için "daha yüksek" ve "en yüksek" standartları birbirinden ayırt etmeyi yararlı buluyoruz. Bu gibi hastalar % 80, % 90 ya da % 100'ü hedeflediklerinde neler olacağının sonuçlarını ve kanıtlarını inceleyebilirler ve kendilerini en yüksek standarta zorlayarak nelerden feragat ettiklerini inceleyebilirler.

Bir diğer sorun, hastaların başkalarının onu eleştireceğine katı biçimde inanmalarıyla ortaya çıkar. Bu sorun iki soruya yol açar. İlk, hastalar diğerleriyle ilgili öngörülerini açısından doğru mudurlar? Bu konu, fikirleri için arkadaşlarına danışarak sınanabilir -örneğin, "İşimi kaybedersem benimle ilgili ne düşünürsun?" İkincisi, hastalar insanlar arasında var olan aralığı düşünülebilir. Belki bazı arkadaşlar son derece eleştireldir ve bu arkadaşlığın tekrar düşünülmeye ihtiyacı olabilir. Örneğin, bipolar bozukluğu olan bir kadın birçok arkadaşına durumunu söyledi. Arkadaşlarından birisi, ondan uzaklaştı, eleştirel davrandı ve bu da hastanın o kişinin gerçekten arkadaş olup olmadığını yeniden değerlendirmesine yol açtı.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Düşünçeye karşı çıkan rol oynama ve bilişsel çarpıtmaların yarar-zararını incelemek, kanıt, mantıksal çarpıtmalar ve sayıtları değerlendirmeye.

Form

Form 6.3 (Çifte-Standart Çalışması, s. 209).

YÖNTEM: BALKONDAN BAKMA

Tanım

Fisher ve Ury (1991) tartışmada, katılımcıların geriye çekilmesini ve etkileşime bir balkondan bakmalarını gerektiren bir yöntem tanımlamıştır. Selman (1980), bu yöntemi, bireylerin başkallarıyla etkileşimiini üçüncü bir insanın bakış açısından değerlendirme biçiminde bir rol alma yeteneği - "sistemik rol alma" olarak tanımlamıştır. Bizler, sıklıkla, artan bir biçimde yılgınlık yaratan etkileşimlerimize takılıp kalırız. Bu çalışmanın amacı konuya anlık durumun ötesine geçen daha geniş bir perspektiften bakmayı kolaylaştırmaktır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Şu andaki durumunuzdan geriye çekilseniz ve kendinizi sanki bir balkondan aşağıya bakıyormuşcasına gözleseniz, ne görür ya da düşünürsünüz?

Örnek

TERAPİST: Sen ve Carol, evdeki işleri paylaşma konusunda tartışıyorsunuz. Her ikiniz de işyerinde yoğun çalışıyorsunuz ve ikiniz de evle ilgili işlerin paylaşılırsa iyi olacağını hissediyorsunuz. Şimdi, sizi gerçekten üzen bu son tartışmaya –Carol'un akşam yemek yaptıktan sonra senden bulaşıkları yıkamayı istediği duruma- bakalım.

HASTA: Benden "istemedi"- bana emretti.

TERAPİST: Peki, öyleyse bunu söyleme tarzı sizin rahatsız etti. Bu sizin ne düşünmenize neden oldu?

HASTA: Bana saygı duymuyor.

TERAPİST: Bu düşünce kendinizi nasıl hissetti?

HASTA: Gerçekten kızdım. Öfkelendim.

TERAPİST: Peki. Yorumlardan biri bu -sana emretmiş olması- ve tepkiniz oldukça sertti. Bazen durumun içine o kadar hapsoluruz ki ve onu bir başka açıdan görmemiz çok zor hale gelir. Şimdi gözlerinizi kapatmayı deneyin ve kendinizin, sanki mutfaktaki kendiniz ve Carol'dan yaklaşık 50 adım yukarıda balkonda duran biri olduğunu hayal edin. Her şeyi duyabiliyorsunuz. Balkondaki bakış açısından neler olduğunu nasıl tanımlayabilirsiniz?

HASTA: Carol birkaç saatbir akşam yemeği pişiriyordu ve zaman açısından baskı altındaydı. Akşam yemeğinde berbat bir ruh halindeydim. Galiba ona karşı kabaydım.

TERAPİST: Peki, balkondaki her şeyi üstten gören noktadan, sonra ne oldu?

HASTA: Carol "bulaşıkları yıka" dediğinde, akşam yemeğini bitiriyorduk, sonra masayı toplayacaktık.

TERAPİST: Peki, balkondaki bakış açısından, bu nasıl görünüyor?

HASTA: Normal. Sanki o gece benden daha çok şey yapmış gibiydi ve ben kötü bir ruh halindeydim.

TERAPİST: Balkondan, bütün gördiğimiz sizin ve Carol'un ne dediği ve ne yaptığı. Sizin kötü bir ruh halinde olduğunuzu görmüyoruz.

HASTA: Doğru. Belki de muhtemelen fazla tepki veriyordum.

Ödev

Hastalardan onları rahatsız eden birkaç etkileşim ya da sorunu listelemesi ve bunlara balkondan baktığını hayal etmeleri istenir (Form 6.4, bölümün sonunda). Hastalar balkondaki uzaklık ve görünümünden her bir durumu nasıl görüyorlar? Bu eklenen perspektifin ne gibi yeni avantajları olabilir?

Olası Sorunlar

Bazı insanlar, duygularını anlamada ve arkasında durmaka ve olaylara başka bir açıdan bakmakta güçlük çekerler. Başka bir bakış açısına sahip olabilme durumu, yavaş nefes alma yoluyla gevşeme alıştırması, daha uzak bir perspektif almadan önce sakinleştirici imgeler gibi duygudurum düzenleme yöntemleriyle kolaylaştırılabilir. Bir diğer sorun, hastaların olayı, olaydaki aktörlerden biriymiş gibi görmeleri ve yaşamalarıdır. Gözlenen olay ile özdeşim kurmaları, hastaların katılımcıların tanımlanan kişisel özellikleri ve motivasyonlarından sonuç çıkarmalarındansa yalnızca gözlemledikleri davranışlar ve fiziksel ayrıntıları ile tanımlamalarıyla azaltabilir. Örneğin, hastalar duyukları diyalogları yazabilirler.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer müdahaleler şunları içerir: Çifte standart tekniği, kanıtı incelemek, bedel-kazanç analizi, alternatif yorumları inceleme, zaman makinesi (kendisi ve diğerleri için) ve düşünmeye karşı rol oynama.

Form

Form 6.4 (Balkondan Bakma s. 210).

YÖNTEM: ALTERNATİFLERİ İNŞÂ ETMEK

Tanım

George Kelly (Kelly, 1955), katı düşünceleri azaltmak amacıyla “yapımcı coğulculuğu” bir yöntem olarak önermiştir. Bu yaklaşım, yaşanan belli bir duruma ilişkin olası çeşitli bakış açılarını ve eylemleri dikkate almayı içerir. Anksiyöz, depresif ve kızgın düşünme biçimini sıkılıkla hastayı tek bir tepki biçimine -sıklıkla da uyum bozucu olan- hapseden katılık veya esnemezlikle belirlidir. Alternatifler oluşturma, hastaların o andaki tepkisini yataştırabilecek çeşitli diğer düşünce ve eylemleri iyice düşünmesine olanak sağlar.

Sınava girecek olan ve sınavda iyi yapamayacağına inanan bir birey düşünün. Bu yöntemi kullanarak, neden iyi yapabileceğini, neden sınav sonuçlarının varkalması için şart olmadığını ve sınavdan yetersiz pu-an alırsa nasıl davranışının üzerinde düşünebilir. Bu yeni çerçeve sınavı, yaşam değiştiren bir değerlendirme çok ufak bir rahatsızlık olarak gören bir bakış açısına yerleştirir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“Şimdi dehşete düştüğün [korktuğun] olumsuz sonucun olduğunu hayal edelim. Bu durumda sizi bazı olumlu sonuçlara yönlentebilen ne tür düşünce ve davranışlara sahip olabilirsiniz? Hâlâ ne yapabilirsiniz? Hangi alternatifler sizin için ulaşılabilir? Kısa dönem ve uzun dönemde uygulayacağınız plânlar nelerdir?

Örnek

TERAPİST: Ken ile ayrılabeğinizden dolayı endişelişim. Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

HASTA: Gerçekten ümitsiz hissediyorum, çünkü ona çok bel bağladım.

TERAPİST: Ne olacağını asla bilemeyez ve ilişkilerin sonunun gelmesi her zaman mümkündür. Böyle bir şey olursa kendini iyi hissetmek için neler yapabilirsiniz, bunu inceleyebiliriz.

HASTA: Onsuz asla mutlu olamayacakmışım gibi görünüyor.

TERAPİST: Ken ile karşılaşmadan önce ne tür etkinliklerle meşguldünüz?

HASTA: İşimi seviyorum ve arkadaşlarımı seviyorum. Arkadaşlarımı daha sıkılıkla görüyordum ve yürüyüse çıkmaktan, kayak yapmaktan ve spor yapmaktan hoşlanırdım. Eskisi gibi spor merkezine gitmiyorum. Bu ilişki için endişelendiğimden dolayı, son iki ayda iki kilo aldım.

TERAPİST: Peki, öyleyse bunlar tekrar yapabileceğiniz bazı şeyler. Ken olmadığında özgürce yapabileceğiniz diğer şeyler neler?

HASTA: İşte rastladığım bu adam Phil'den gerçekten hoşlandım. Epey bir süre flört ettik.

TERAPİST: Bazı alanlarda Phil ile devam edebilirsiniz. Ken'le yaşadığınız olumsuz olan ve ayrıldıktan sonra artık sizde sıkıntı yaratmayacak bazı şeyler var mı?

HASTA: Kavgalar, tartışmalar ve ayrılıklar ve onun ne düşünüp, ne yaptığıyla ilgili endişelenmek zorunda kalmayacağım. Bu bazen sıkıcı bir şey oluyor.

TERAPİST: Peki. Öyleyse bunlar, Ken resmin dışında olduğunda, sizin kullanabileceğiniz bazı alternatifler.

HASTA: Sanırım bu doğru. Her şey kötü olmayacağı. Hatta bazı şeyler daha bilc iyi olabilir.

Ödev

Form 6.5'i kullanarak, terapist, hastadan, güncel olarak yaşadığı sıkıntı verici durumu ve bu durum ile ilgili olumsuz düşüncelerini tanımlamasını isteyebilir. Ardından hastalara, kullanabilecekleri alternatif davranışları ve fırsatları dikkatli bir biçimde düşünmesi istenir. Bu alternatifleri, şu andaki olumsuz odağıyla nasıl kıyaslar?

Olası Sorunlar

Hastalar kendi bakış açılarının tek "doğru" bakış açısı olduğunu inanıyor olabilirler. Terapist birçok potansiyel ve gerçek doğrular olduğu kavramını -yani kullanılabilen çok farklı açısı veya bilgi veya davranış parçası vardır- tanıtabilir. Boşanma sürecinden geçen birini ele alalım. Bu karmaşık durumda birçok "doğru" bulunmaktadır. Örneğin, eski eş ile daha az zaman, çocukların daha az zaman geçirmeye, madde gerginlikler, yeni ilişkiler için özgürlük, yürümeyen bir şeye son verme, amaçlarını netleştirme ve nasıl daha iyi ilişkilere sahip olacağını öğrenme gibi. Hepsi "doğru", fakat tek başına hiçbir tek başına doğrunun tamamı değildir.

Düzenleme Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer yöntemler şunlardır: Derine inme, kanıtı inceleme, çift standart yöntemi, süreklilik, zaman makinesi, sorun çözme ve rol oynama.

Form

Form 6.5 (Alternatifleri Yapılandırma, s. 211).

YÖNTEM: DEĞERLENDİRME İÇİN SIFIR PUAN BELİRLEME

Tanım

Birçok depresif birey, kendisini, her şeyi % 100 zirve seviyesinde ve çok az bir çaba ile başarılı mükemmel insanlarla karşılaştırır. Nadiren normal veya normalden daha az performansın olduğu bütün bir

aralığı dikkate alırlar.Çoğu kez mükemmel yetçi bireyler kendilerini, kendi en iyi performanslarıyla karşılaştırırlar. Bu örüntüyü tersine çevirerek ve değerlendirmede başlangıç noktasını sıfır puandan başlatak hastalardan olumlu olarak yaptıkları her şeye odaklanması istenir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Kendini, şu ana dek kendi yaptığıının en iyisi ile ya da başkalarının yaptığı en iyi ile kıyaslıyorsunuz gibi görünüyor musun. Fakat kendinizi sıfır noktasına göre değerlendirdiğiniz nasıl olur? Yaptığınız veya yapmakta olduğunuz şeyler, sıfırdan daha iyi değil mi?

Örnek

Örneğin, içinde belli bir başarı elde etmiş ve içinde bulunduğu toplulukta saygı gören emekli bir idareci kendisini olağanüstü derecede zengin ve ünlü insanlarla kıyaslamaktadır. Odak noktası, yaptıklarından çok yapmadıkları üzerindeydi. Bu odak, hep ya da hiç biçimindeki düşünme biçimleriyle ortaya çıkıyor ve yaptıklarının değerini görmesine engel oluyordu.

TERAPİST: Milyonlarca dolara sahip insanları ve ünlülerini düşünüyor gibisiniz. Hiç kendinizi yaşadığın toplumdaki en fakir insanla karşılaştırdınız mı?

HAYIR: Hayır.

TERAPİST: Şimdi, kendinizi evsiz bir insanla karşılaştırdığınızı hayal edelim. Bu insan sizinle karşılaşıldığından, nelere sahip?

HASTA: Tabii ki sokaklarda evsiz insanlar gördüm. Bu insanların tek sahip oldukları şey sırtlarındaki giysi ve birkaç ufak tefek şey. İnsanlardan dilenebildikleri ne ise ona sahiptirler.

TERAPİST: Şimdi neye sahip olduğunuzu bakalım. İyi bir ev, bir eş, 2 çocuk, restoranlar, bir emekli maası ve arkadaşlara sahipsün. Bunları evsiz insanların sahip olduklarıla karşılaştırmak nasıl?

HASTA: Sanırım çok daha fazla şeye sahibim.

TERAPİST: Bu kendini başarısız biri gibi hissettiğinde aklında bulunması gereken bir şeydir.

Bu alıştırmanın daha farklı bir biçiminde, hastalara sıfır noktasında olan birisini (hastaları) hiçbir şeyi olmadığını ve bu nedenle tamamıyla başarısız olduğuna inandırmaya çalışmanın nasıl bir şey olacağı sorulur. Sıfır puan karşılaştırması, kendi zekâsını, görünüşlerini, sosyal becerilerini, başarılarını ve kişisel kalitelerini eleştiren insanlar için kullanılabilir. Terapist, sahip oldukları şeylerin "sıfırdan büyük" olduğuna işaret ederek, kendilerini idealden daha azına sahip olan birisi yerine daha fazla olumlu niteliklere sahip biçimde zihinlerinde canlandırmalarını isteyebilir.

Ödev

Terapist, bu çalışmayı hastalara (bölmün sonundaki Form 6.8) vererek ve kendimizle ilgili düşünürken yaratıcı olmanın önemini olduğunu açıklayarak sunabilir. "Yaratıcı olmanın bir yolu, sahip olduğun veya yukarıda olduğu gibi yapabildiğin herhangi bir şeyi veya sıfırdan daha iyi olduğunu düşünmek ve daha sonra da şu anki koşullarında gerçekleştirebildiğin ilerlemeler üzerine odaklanmaktır. Hayatıyla ilgili kötü hissettiğiniz şeyleri düşünün. Onların bir listesini yapın. Sonra bunların her birinin neden sıfırdan daha iyi olduğunu açıklayın?"

Olası Sorunlar

Daha geniş bir perspektifin gelişimini sağlayan herhangi bir çalışmada olduğu gibi, hastalar bu çalışmayı kendilerinin onaylanmaması gibi görebilirler. Bu çalışmanın amacının istiraplarını önemsiz kılmak olmadığını, fakat olumlu anlamda da gerçek olanı fark ederek, acıya değer vererek bir bağlama yerleştirmek olduğunu açıklamak önemlidir. Kaybın ne olduğuna odaklanmaktadır, hastalardan bir süre ne yaptıkları üzere odaklanmaları istenir. Bazı insanlar kendilerine benzer kişiler ve yaşıtları çok daha başarılı olduğu için kendilerini sıfır noktası ile karşılaştımanın gerçekçi olmadığından şikayet ederler. Terapist, kendimizi sıfır noktası ile karşılaştımanın, sahip olduğumuzu fark etmemize ve değerini bilmemize yardımcı olacağına ve hayatın göründüğünden çok daha kötü olabileceğinin gerçekliğinin farkında olmamamızı sağladığına işaret edebilir. Bu çalışma, aşağıda tanımlanan tekniğe, Hepsini Alıp Gitmek, giriş gibi kullanılabilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer yöntemler şunlardır: Süreklik, olumlu izleme, kutupsuzlaştırma karşılaşmaları, akıcı rol oynama, çifte standart, pasta grafik ve sorunun müzakeresi.

Form

Form 6.6. (Sıfır Puan Karşılaştırmaları, s. 212).

TEKNİK: KUTUPSUZLAŞTIRMA KARŞILAŞTIRMALARI

Tanım

Her şeyi % 0 ya da % 100 veya hep ya da hiç biçiminde düşünen insanlar mükemmeliyetçi karşılaşmalar yapan insanlara benzerler: "Ya son derece başarılıym (güzel, zengin, ilginç vb.) ya da başarısız biriyim." Karşılaştırmalar sadece üç kutupları içermektedir. Bu tür düşünmenin sonucu "her ne yaparsam yapayım asla yeterince iyi olmayacak" duygusudur. Süreklik yöntemine benzer bir şekilde kutupsuzlaştırma karşılaşmaları çalışması, hastaları, değerlendirme aralığının başından itibaren kendilerini diğer insanlarla karşılaşmaya dikkat etmeleri için teşvik eder -% 0 dan % 25, % 50, % 75, % 100 performans (yetenek, beceri vs.).

Örneğin, bir bayan, ofisinde bulunan son derece parlak avukatlardan biri kadar zeki olmadığı için "aptal" olduğuna inanıyordu. Otomatik düşüncesi şu idi: "Ben bir idiotum. Hiçbir şeyi yapamam. Hiçbir yere erişemeyeceğim." Mükemmeliyetçi standartları kendisini hayal ettiği en zeki insanla kıyaslamasına ve sonra kendisini uçlarda kutuplaşmasına yönlendirmiştir.

Hastaya, zekânnın insanlar arasında normal dağılım eğrisine uydugu kavramı, yani üniversite eğitimi olmayan toplam örnek evreninde ortalama IQ'nun 100 olduğu ve toplumun % 75'inin de üniversite eğitiminin olmadığı açıklandı. Terapist, hastadan bu dağılım çizgisindeki 5 noktaya göre kendisini karşılaşmasını istedi: (1) Dünyadaki en aptal insanı temsil eden puan, (2) ortalamanın altını gösteren puan IQ (IQ 85), (3) ortalamayı IQ'yu temsil eden nokta (100), (4) ortalamanın üzerini temsil eden nokta (IQ 135), (5) deha düzeyinde zeka (IQ 175). Karşılaştırmásındaki kutupları ortadan kaldırarak ve değerlendirmesini beli bir puan aralığı içinde yaparak daha fazla zeki olduğunu ve örneklemiin % 90'ından daha eğitimli olduğunu fark edebilmiştir. Bir kişi ondan daha zeki diye idiot olduğunu düşünmek yerine, insanların % 90 inandan daha zeki olduğunu fark ederek şaşırmıştır.

Sıfır puan tekniğine benzer olarak, bu çalışma, ölçeğin başından sonuna kadar olan 5 noktada puanlanabilecek kişilerden kendisinin ne kadar farklılığı tanımlayabilmesine dayanır ve herkesten daha zeki olmadığı için kendisini yenik düşmüş biri olarak gören bu insanları ikna etmeye çalışmaya benzer. Bu yansımı, hastanın kendi yeterliği hakkında özeleştirisini dramatik olarak azaltmıştır.

Bütün hastaların en üst % 10'un içinde yer aldığı söylemek gereksizdir. Hasta ortalamaya ya da ortalamanın altındaysa ne olacak? Ortalamaya birçok insanın, ölçüt olarak özellikle vurgulanırsa tutarlılık, bütünlük ve nezaketle ilgili kavramların başarıdan daha önemli olduğunu kabul edebildiklerini görürüz. Örneğin, fabrikadaki ustabaşı iyi bir yazar olmadığı için kendini eleştirdi. Kanıtı incelediğimizde, belirli alanlarda ortalamanın altında olduğu açıktı. Buna rağmen onu gerçekten rahatsız eden “-meli” sözcüğüydü (mükemmel bir yazar olmalıyım). Bu fikri bir gereklilik değil, bir tercih olarak yeniden oluşturduk ve iyi yaptığı diğer şeyleri inceledik (aşağıdaki Çeşitlendirici Ölçütlere bakın).

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“Çok yüksekte olan bir insanla kendini karşılaştırıyor gibi görünüyorsunuz -alanında en iyi olanla. Farklı düzeylerdeki insanlarla -sadece % 95 veya % 100'le karşılaşmak yerine diyalim % 20, % 50, % 75’le kendinizi karşılaştırısanız ne olurdu?

Örnek

Bu durumda hasta kimya sınavında “iyi” yapmadığı için kendisinin aptal olduğunu düşündü. Gerçekte ortalamaya göre yüksek bir puan olan B almıştı.

TERAPİST: B aldiğiniz için kendinizi sınavda yetersiz hissettiniz. Ne kadar kötü hissediyorsunuz, 0 dan 100'e kadar?

HASTA: Berbat hissediyorum. Yüzde 90 kötü olduğumu söyleyebilirim. A almayı umuyordum. Belki de o kadar zeki değilim.

TERAPİST: Peki, düşünceniz, o kadar zeki olmadığınız. Bu düşünce başka sonuca ulaşmanıza yol açıyor mu?

HASTA: Belki de ben gerçekten ortalamayım. Ken A aldı, oysa ben her zaman Ken kadar zeki olduğumu düşünürdüm.

TERAPİST: Bazen kendimizi başkalarıyla karşılaşırken en zirvedeki kişiye odaklanırız. Belki de Ken sınavda herkesden daha iyi yaptı. Sınıfın geri kalanlarıyla kendinizi karşılaştmak nasıl olur? Onlar ne kadar yaptı?

HASTA: Ortalama derece C idi.

TERAPİST: Öyleyse kendinizi orta puandaki insanlarla karşılaşırısanız -C olan- Siz iyi yaptınız. B'den daha iyi olan insanlar yüzde kaç?

HASTA: % 10'u olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Sizin olduğunuz hangi yüzdelik?

HASTA: Büyük bir olasılıkla % 80

TERAPİST: % 40 yüzdelikte bulunan insanlarla kendinizi karşılaşırısanız nasıl olur?

HASTA: Yaptıklarının iki katını yaptım.

TERAPİST: Sizinkinden daha iyi olan tek yüzdelik % 90'mış gibi görünüyor. İnsanların % 80'inden daha iyi yaptığınız için kendinizi kötü hissediyorsunuz.

HASTA: Bekli de düşündüğüm kadar kötü değildir. Birçok insan benim yaptım kadar iyi yapamıyor.

Ödev

Terapist kutupsuzlaştırma karşılaştırmaları konusunu “Bizler sıklıkla kendimizi en üst düzeydeki insanlarla karşılaştırırız, fakat kendimizi bütün farklı seviyelerde performans gösteren insanlarla karşılaştırmak daha gerçekçidir. Bir sonraki hafta süresince, kendinizle ilgili söylediğiniz olumsuz şeyleri düşünmenizi istiyorum (örneğin, başarısız, aptal, çirkin vb). Bu tabloyu kullanarak (bölümün sonunda Form 6.7), sahip olduğunuz bu olumsuz niteliklerin bir listesini yapın ve sonra kendinizi her bir seviyedeki kişi ile karşılaştırın. Yüzde 25’lik seviye, % 50’lik seviye ve % 100. Bu seviyedeki kişilerle kendinizi karşılaştırmak nasıl? Bu karşılaştırma kendinizi nasıl hissettiriyor ve size ne düşündürüyor?

Olası Sorunlar

Birçok mükemmel yetişti hasta bu tekniği kullanmakta zorluk çeker. Hastalar, kendilerinden daha fazlasını bekledikleri için bütün aralığı kullanmanın anlamlı olmadığından şikayet ederler. Bu gibi durumlarda yardımcı olabilecek bazı yöntemler vardır. İlk, karşılaştırmalarda tüm aralığı kullanmanın yarar ve zararını düşünün. Tüm aralığı kullanarak hastalar neyi başardıklarını değerlendirebilirler. Bununla beraber hastalar motivasyonlarını kaybedecekleri veya altlarıyla kişilerle kendilerini karşılaştırlarsa ortalama olacakları için karşı çıkabilirler. İkincisi, en üst düzeye yaptıkları dar aralıklı karşılaştırmaları bırakırlarsa özellikleini yitireceklerini ilişkin kanıtları incelemektir. Gerçekte bazı insanlar % 100 performans gösteremeyeceklerine inandıkları için ertelerler. Üçüncüsü, mükemmel seviyeden daha az seviyede performans göstermenin olumlu sonuçlarını düşünmektir- yani, % 50 ya da % 40 seviyesindeki kişilerin, hayatlarında hiç olumlu yok mudur, söзgelimi daha az baskısı hissetmek gibi?

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Faydalı olabilecek diğer yöntemler şunları içerir: Yarar-zarar analizi, alternatifleri yapılandırma, süreklilik yöntemini kullanma, derine inme, aşamalı görev verilmesi.

Form

Form 6.7 (Kutupsuzlaşma Karşılaştırmaları, s. 213).

YÖNTEM: DİĞERLERİNİN BAŞAÇIKIŞLARINA BAKMAK

Tanım

Yukarıda gösterildiği gibi, çoğu zaman bizden daha kötü yapan kişilerin bizden daha iyi olduğuna inanırız. Aslında bu her zaman böyle değildir. Maddi gelirleri düşünelim. Benlik saygımız için bir miktar para ya ihtiyacımız olduğuna inanırız, fakat bizden daha azını yapmış, kendilerini iyi hissedeni ve hayatlarında birçok şeyden hoşlanan milyonlarca insan vardır. Bu alıştırmayı kullanarak hastalardan kötü performans göstermesine rağmen, bununla başa çıkabilen insanları rol modeli olarak örnek almasını isteriz. Bu yöntem sevgilere karşı gibi görünür, fakat bu hastaların aşırı talepkâr standartlarından ve kendilerine olan saygılarını azaltan haksız karşılaştırmalardan kurtulmasını sağlayabilir.

Bu çalışmanın değişik bir biçimde hastalara, benzer bir kayba (travma, çatışma, yenilgi vb.) uğrayan kişilerin onunla iyi bir şekilde nasıl başa çıktılarını düşünmelerini istemesini içerir. Örneğin, hasta işini kaybetmişse, başkalarının işini kaybetmeliyle nasıl iyi bir şekilde başa çıktılarını düşünebilir. Nedir bu kişilerin sırları?

Yöneltilecek Soru/Müdahale

Yüksek standartlara nasıl ulaşmadığınız üzerinde odaklanıyorsunuz. Hayatınızdaki olumsuz şeyler üzerine odaklanıyorsunuz. Sizin sahip olduğunuz şeylere sahip olmayan diğer insanları düşünün (ya da sizinkiler gibi bir kayıp yaşıntısı olan insanları). Hayatlarında ne gibi olumluşuklar yaşıyorlardır? Diğer insanlar nasıl hayatı kalıyorlar? Olumlu olan neyi yapabilmişler?

Örnek

TERAPİST: Bu yıl istediğiniz kadar para biriktiremediğiniz için kendinizi aşağılıyorsunuz gibi görünüyor. Sizden daha az para kazanan insanlar var mı?

HASTA: Birçok insan benden daha az para biriktiriyor, fakat ben daha fazlasını bekliyordum.

TERAPİST: Öyleyse olaylar sizin bekłentilerinizi karşılamadı. Daha azını yapan herhangi birini tanıyor musunuz?

HASTA: Neredeyse birlikte çalıştığım tüm kişiler.

TERAPİST: Bazılarından söz eder misiniz? Hayatlarında hiç olumlu deneyim yaşamış olanlar var mı?

HASTA: Gerçekten, Jane benim kazandığımın yarısını kazanıyor, arkadaşlarını seviyor, basit ama hoş bir dairesi var ve neşeli gibi görünüyor.

TERAPİST: Sizden daha azını kazanıyorsa nasıl böyle mutlu olmayı başarabiliyor?

HASTA: Beklentileri yok.

TERAPİST: Belki Jane'nin hayatla ilgili sana öğretebileceği bazı şeyler olabilir. Bu ne olabilir?

HASTA: Nasıl mutlu olunabileceği mi?

Bir başka hasta, yakında gerçekleşecek boşanmasıyla ilgili endişeleniyor ve kendisini başarısız biri gibi görmeye başlıyor.

TERAPİST: Boşanmış arkadaşların var mı?

HASTA: Evet. Larry boşandı ve Frank iki kez boşandı.

TERAPİST: Larry boşduğunda nasıl davrandı?

HASTA: Hımm ... evlilikten kurtuluğu için gerçekten oldukça mutluydu. Boşanmanın maddi yönü ile ilgili sıkâyetçiydi, fakat kendi dairesi vardı ve internetten birisi ile buluşmaya başladı.

TERAPİST: Larry'nin bu durumu nasıl hallettiğinden ne öğrenebilirisiniz?

HASTA: eeee.... Sanırım konu para olduğunda hemen dikkatinizi çekiyor (gülüyör).

TERAPİST: Bu doğru. Bu suçluluk duygusunu halletmenizde yardımcı olabilir. Büyük ihtimalle, avukatlar işin içine girdiğinde, daha az suçlu hissedecesisiniz ve mal varlığını korumaya daha çok ilgileneceksiniz. Bu arada, Larry işin bu yanını nasıl halletti?

HASTA: İyi bir avukatı vardı.

TERAPİST: Tamam. Boşanmanın kendi açısından iyi gitmesi için başka ne yaptı?

HASTA: Güzel bir apartman dairesi aldı. Bu pahalı bir şey olacak.

TERAPİST: Buna deðmez mi?

HASTA: Haklısunız. Bu benim param!

TERAPİST: Peki, ondan başka ne öğrenebilirisiniz?

HASTA: Oturup durma ve üzerine git. Dışarı çık ve arkadaşlarını buluş. Bir şeyler yap.

TERAPİST: Öyleyse, bazı şeyleri yerli yerine oturtmanın bir yolu, diğer insanların boşanmayı nasıl hallettiğini görmek.

HASTA: Bu doğru. O kadar kötü görünmüyorum. Onlar bunu başarıyorsa, neden ben yapamayayım?

Ödev

Form 6.8'i kullanarak, terapist, hastalarından çatışmayı, iş, gelir, ilişki kaybını, reddedilmeyi ya da odaklandıkları hoşnutsuzlukları tanımlamalarını isteyebilir. Sonra hastalar, benzer ya da daha zor durum yaşayan ve güclüklerle iyi başa çıkabilmiş, bildikleri (ya da geçmişte tanıdıklarını) diğer insanları düşünmelidirler. Onlardan ne öğrenebilirler?

Olası Sorunlar

Çeşitli şeyleri belli bir perspektife yerleştirmeyi çalışan diğer yöntemlere benzer olarak, bu çalışmada dağınan sanki kendisi onaylanmamış gibi yaşayabilir. Bir hasta “İşler yolundaymış gibi göstermeye çalışıyorsunuz, ama bu beni çok incitiyor” diye şikayet etmiştir. Terapist, hastaların acı verici duygusal deneyimlerine değer vermekle, acı verici kayıplarıyla başarılı bir şekilde başa çıkmış olan diğerler insanların farkına varma arasında bir denge kurarsa böylelikle bu insanlardan bilgelik ve daha geniş bakış açısı kazanabiliriz.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer yöntemler şunları içerir: Çifte standart, sorun çözme, alternatifleri yapılandırma, felaketleştirmeyi yok etme sorunun tartışıması, etkinlik programlama.

Form

Form 6.8 (Diğerleri Nasıl Başa Çıkıyor? s. 214).

YÖNTEM: ÖLÇÜTÜ ÇEŞİTLENDİRMEK

Tanım

Oldukça sık biçimde, kendimizi ya da başkalarını olası birçok etkeni dışlayarak bir etmene dayanarak yargılarız. Örneğin, tarih sınavından C-orta derece- alan ve “Başarısız biriyim, Hiçbir şey öğrenmedim” diye düşünen bir üniversite öğrencisi, sadece yanlış yaptığı sorulara odaklanıyor ve doğru yaptığı sorulardan hiçbirini önemsemiyor. Bu onun açısından uygun bir düşünce mi? Derste, sınavda içerilmeyen bazı şeyle öğrenmedi mi, peki ya doğru cevapladığı sorular? Peki diğer dersleri nasıl? Şüphesiz ki o derslerden de bir şeyle öğrenmiştir. Arkadaşlarıyla etkileşiminden ve üniversite hayatının çeşitli yanlarından da birçok şeyle öğrenmiştir -hiçbir sınavda sorulmayan. Kendini değerlendirmede bir boyut üzerine odaklanmış ve birçok şeyle öğrendiği başka alanları düşünmemiştir.

Bir diğer örnek, “Toplantıda bir aptal gibi gördüm” diye düşünen sosyal kaygılı bireylerdir. Buna işaret eden kanıt konuşurken tereddütlü olmasıydı. Fakat katıldığı bu toplantıda veya diğer toplantılarında berberi olduğuna ilişkin bazı ek ölçütler veya örnekler neler olabilirdi? Örnek bölümünde sosyal olarak kaygılı bir iş adamı ile yapılan diyalogun bir kısmı verilmiştir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

“Bazen bir ya da iki durumda yeterince başarılı olamadığımız için belirli bir özelliğimiz olmadığını düşündürüz. Örneğin, iş incelemesi görüşmesi iyi geçmediği için aptal olduğuna inanan bir adamlı çalışmıştım. Fakat zekâsını göstermesinin başka yolları vardı -örneğin, işinde iyiydi (sadece görüştüğü işle ilgili değil-di) ve insan ilişkilerinde iyiydi. Kendinizi eleştirdiğinde olumlu özellik ya da davranışlarını unutursunuz. Sizde olmadığına inandığınız özelliği düşünün. Şimdi de kendinizde ve başkalarındaki bu özelliği gözlemenin bazı yaratıcı yollarını düşünün”.

Örnek

TERAPİST: Toplantıda tedirgin olduğunuz için aptal gibi göründüğünü düşündüğünüzü söylediniz. Toplantı ne kadar sürdü?

HASTA: Yaklaşık 90 dakika.

TERAPİST: Kaç kez konuştunuz?

HASTA: Büyük ihtimalle 10 defa.

TERAPİST: Toplantıda bir kişinin yeterliliğini ne şekilde değerlendirebiliriz?

HASTA: eee... zamanında orada olması, gerekli bilgiye sahip olması, bilgi iletişiminde bulunması, diğerlerini ikna edebilmesi, onlarla anlaşabilmesi, bunlar iyi bir iş yapıyor olmanın bazı belirtileri.

TERAPİST: Bu şeylerden herhangi birini yaptırmış mı?

HASTA: Evet, hepsini yaptırmış.

TERAPİST: Öyleyse, senin bir kuşkunun düşük performansa işaret ettiği biçiminde odaklandığında, toplantıda iyi yaptığı tarafların hiçbirini düşünmüyorsun. Belki de başarı ölçütünü genişletmeye ihtiyacın var.

Ölçütlerin bu darlığı yaklaşık 50 yıldır evli olan 73 yaşında bir bayanda da örneklenmişti. İnancı şu idi: “Kocam beni sevmiyor. Benimle seks yapmak istemiyor.” Evliliği boyunca çoğu zaman bu inanca sahipti. “Sevgi” ölçütünü genişletmeye karar verdik. Bir kocanın eşini sevdigini göstermesi için bazı başka yollar nelerdir?

HASTA: Sadık, şefkatli, verici, eşи üzgün hissettiğinde yardım eden, onunla bir şeyler yapabilen biri olabilir.

TERAPİST: Eşiniz bu şeylerin hiçbirini yaptırmış mı?

HASTA: Evet. Ve bana beni sevdigini söyler.

TERAPİST: Belki de sevginin yalnızca bir belirtisine odaklanıyorsunuz-seks. Sanki sizi sevdigini birçok başka yolları olduğunu sağlıyorsunuz gibi.

Eşinin geçmiş öyküsünü incelediğimizde, hastanın -evlenmelerinden önce aynı zamanda eşinin de doktoru olan- aile doktorundan eşinin sekse ilgi duymadığı konusunda uyarıldığı ortaya çıktı. Eşinin yaşam boyu süren seks dürtüsünü azaltan, fakat başka yollarla eşini sevmesine engel olamayan depresyonu olduğu ortaya çıktı.

Ödev

Form 6.9'u kullanarak hastalar daha çok olmasını istedikleri bir özelliği yazarlar (örneğin, kendilerinde olmadığına inandıkları bir özelliği), bu özelliği gözlemenin bütün yollarını belirlerler ve bu özelliği sergileyen örnekleri saptarlar.

Olası Sorunlar

Bazı bireyler “olumsuzluk peşinde koşarlar”. Sadece olumsuzlukları hesaba katarlar. Olumlulukların “olanın” olduğuna inandıkları için olumluyu saymazlar. Bu tarz düşünceye zaten olması gerektiğine inandıkları bu olumluklara sahip olmayan insan örnekleri sorularak karşı çıkılabilir. Örneğin, hasta “nasıl kibar olunacağını bilmenin” zaten olması gereken önemsiz bir özellik olduğuna inanıyorsa böyle olmayan kişi örneklerini düşünerek listelemelidir.

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer müdahaleler şunları içerir: Semantik yöntem, destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar, yetersiz bilgi araştırmalarını incelemek, çifte standart ve olumluyu izleme.

Form

Form 6.9 (Bir Özelliği Değerlendirmenin Yeni Yollarını Geliştirme, s. 215).

YÖNTEM: HER ŞEYİ ALMAK

Tanım

Günlük hayatımızda yaşadığımız birçok şeyin, zaten olması zorunlu olan şeyler olduğunu ve hep öyle kala-cağını varsayarız. Depresyon sıkılıkla yaşamımızdaki olumlulukları yok saymanın, var olan ödül kaynaklarının değerini bilememenin ve çevremizdeki iyi şeyleri fark etmemizin bir sonucudur. Depresyon için Japonya'da kullanılan bir terapi türü, depresyonlu bireyleri çevresiyle –hem nesnelerle hem de insanlarla– iletişimini kaybetmiş olarak görür. Hastalar, uzun süredir bağlantıda olmadıkları nesne ya da insanlarla loş bir şekilde aydınlatılmış bir odada terapist tarafından tek başına bırakılırlar. Bu yoksunluk, bu nesneler ve insanların anlamıyla ilgili hastanın farkındalığını arttırr. Sonra terapist nesneler ve insanları hastaya tek tek tanıtır. Hastalardan nesne ya da kişiye odaklanması ve onlarla ilgili değerlendirmelerini tanımlamaları istenir. Örneğin, dilimlenmiş ve önünde koyulmuş bir portakal olan hastanın yorumu: “Portakalın güzel kokusunu alabiliyorum, meyve suyunun kokusunu hatırlıyorum.” Benzer şekilde hastaların eşleri odaya alınır ve hastalar takdir ederek hatırladıkları olumlu yaşıtları tanımlarlar. Bu yolla, dünya ile ilgili farkındalık ve bağlantıları yeniden oluşturulur.

Bu alıştırmayı bizim terapi formatımız için uyarladım. Hiçbir şeye değer vermediklerine inanan hastalardan, her şeylerinin ellerinden alınmış olduğunu hayal etmelerini istiyorum -bedenleri, işleri, arabaları, mal varlıklarını, hissetme kapasiteleri- her şey. Şimdi bütün bunları alan, En Üstün Varlıktan, ne kadarının geri geleceğini bilmeden bunları birer birer geri istemek zorundalar. Fakat her biri için bir savunma yapmak zorundadırlar. Ve sahip olmaya değer şeyler olduğunu kanıtlamak zorundadırlar. Kanıtlayamazsa, o zaman da, onlar olmaksızın hayatının neye benzediğini tanımlamalıdır.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Sahip olduğunuz her şeyi hayal edin ve sonra da hepsinin sizden alındığını. Neyin geri gelmesini ister-siniz ve niçin onu istersiniz?” Size geri isteyeceğiniz her bir şey ya da insanın geri verilmesini isteyece-ğiniz Yüce Varlığın orada olduğunu hayal edin. Bu taleplerinin ne kadarının yerine getirileceğini bilmeyor-sunuz. Yüce Varlık geri istediğiniz şeyin sizin için gerçekten değerli olduğuna ikna olmalı. Ben Yüce Varlık rolünü canlandıracağım ve siz bana, sizden alınan şeylerin ve insanların size geri verilmesini isteyebi-

lirsınız. Her şeyinizin alındığını hatırlayın. Şu an itibariyle tamamen hiçbir şeysiniz. - bedeniniz yok, aklınız yok, belleğiniz yok, aileniz yok, arkadaşınız yok, mal varlığınız yok. Tamamıyla bir hiçe indirgendiniz. Şimdi benden her defasında bir şey isteyerek başlayın ve onu gerçekten istedığınızı ve sizin için değerli olduğuna beni ikna edin.

Örnek

Bu yöntemi ticari bir konuda kötü bir karar verdiği için hayatının sona erdигine ve yaşamaya değer olmadığına inanan Wall Streetli bir gençte kullandım.

TERAPİST: Gözlerinizi kapatın ve her şeyin elinizden alındığını hayal edin - hafızanız, bütün duyumlarınız, bedeniniz, aileniz -eşiniz ve çocuklarınız- ebeveynleriniz, arkadaşlarınız, işiniz, eviniz, arabanız ve bütün sahip olduklarınız. Şimdi sizden, Tanrıdan veya Yüce Bir Varlıktan bu şeyleri geri vermesini istedığınızı hayal etmenizi istiyorum. Size geri verilmesi için onların sizin için değerli olduğunu iyi biçimde savunarak Tanrıyı buna ikna etmeniz gerekiyor.

Hasta rahatsız görünmüyordu, fakat ilk önce duyularının geri gelmesini istedi. Bu önceliğinin nedenini, diğer şeylerin hiçbirini görme, duyma ve hissetme kapasitesi olmadan değerlendiremeyeceğini söyleyerek açıkladı.

TERAPİST: Görmek, duymak, hissetmek istedığınız ne?

HASTA: Eşimi ve oğlumu görmek istiyorum. Onların bana yakın olduğunu hissetmek istiyorum.

TERAPİST: Fakat bunu neden istiyorsunuz? Bu sizi neden iyi yapacak?

HASTA: Çünkü onları seviyorum.

TERAPİST: Duyusal yeteneğinizi yalnızca onları anlamakla sınırlarsak ne olur? Bu yeterli olur mu?

HASTA: Hayır. Güneş tekrar görebilmeyi istiyorum. Ebeveynlerimi duymak istiyorum, ağabeyimi de. Müzik dinlemek istiyorum.

TERAPİST: Tekrar müzik duymasanız ne olur? Ya da güneş görmeseniz?

HASTA: Onları özlerim!

Benim için son derece şaşırtıcı olan çalışmanın onun için ne kadar duygusal olarak yüklü olduğunu. Karşımıda hayatındaki en önemli şeylerin aslında gözleri önünde olduğunu görmeye başlayan “acımasız bir Wall Street sakini” vardı.

İki hafta sonra depresyonu ortadan kalkmıştı. Bana bu çalışmanın hayatının ne kadar önemli olduğunu anlaması üzerine etkisinin olduğunu söyledi, üstelikte yaptığı bono anlaşması işe yaramamasına rağmen. Benim için şu olayı hatırladı: ‘Kapı komşumuz geçen gün bize geldi, eşimden birkaç yaş daha büyük bir kadın. Bizi çok şaşırtan şekilde “Son birkaç aydır oğlum Jerry’nin ortalıkta olmadığını fark etmişsinizdir. Size babاسının kanserden ölümünden sonra çok alt üst olduğunu söylemeliyim diye düşündüm’ demesiydı. Ağlamaya başladım. Ailemin benim için anlamını ve benim onlar için ne kadar önemli olduğunu fark ettim.’

Ödev

Terapist form 6.10’u kullanarak (bölmün sonunda) hastalardan her şeyi kaybetmeleri durumunu -bedenlerini, duyumlarını, belleklerini, ailelerini, mal varlıklarını, işlerini, arkadaşlarını- hayallerinde bir fantezi olarak canlandırmalarını ister ve hastalara bu kayıpların her birinin anlamını ve önemini bulmaya çalışma-

ları ve onları geri almak için savunma yapmaları görevini verir: Her birinin ne için önemli ve değerli olduğunu tanımlayın. Bu, hiçbir şeyin değerli olmadığı fikrine ve olanların zaten olması gereken sıradan şeyler olduğu kanısına karşı çıkmak için güçlü bir alıştırmadır. Form 6.10, çevremizdeki şeylerin degeriyle ilgili bazı düşünce ve duygularımızı elde etmek için yararlı olabilir.

Olası Sorunlar

Yine, hastalar bu çalışmanın kendilerini degersizleştirici olduğunu düşünebilir, çünkü kayıplar ya da çatışmalar onlara göre "gerçektir". Kayıplar, çatışmalar gerçekdir, fakat hastalardan düşünmelerini istediğimiz diğer şeyler de öyledir. Hastaların diğer olasılıklara göre mi, yoksa yaşamış olageldiklerine göre mi yaşayacağı, bunların varoluşlarındaki rollerini fark etme yeteneklerine bağlıdır. Terapist şunu söyleyebilir: "Her saniye nefes aldığı gerçeğini düşün. Buna rağmen hemen hemen hiç fark etmiyorsun. Şimdi nefes almana odaklan ve bunun 5 dakika durduğunu hayal et. Söylemeye bile gerek yok, ölebilirsin. Bu gerçek, fakat durduğunu hayal edene kadar bunu fark etmemiştir."

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Konuya ilgili diğer yöntemler şunları içerir: Süreklik, sıfır puana yerleştirme, felâketleştirmeyi ortadan kaldırma, alternatif yapılandırma, sorun çözme, çifte standart, balkondan izleme ve etkinlikプログラama (yani, listedeki maddelerin değerine odaklanma ve daha çok farkında olmaya çalışma).

Form

Form 6.10 (Benim İçin Önemli Olan Şeyleri İsteme, s. 216).

YÖNTEM: KAYIP YA DA ÇATIŞMADAN ÇIKAN YENİ ANLAM VE FIRSATLARI İNCELEME

Tanım

Kayıplar ve çatışmalar hayatın kaçınılmaz yönleridir. Bu kayıplar ve çatışmaların acı verici olabileceği ve ciddi uyum çabası gerektireceğinin bilincinde olmakla beraber, bu kayıpların yeni anamlar inşa etmek, yeni farkındalıkla yol açmak veya yeni güçlülere kişisel gelişimle tepki vermek için fırsatlar da sağlayabildiğini kabul etmek de mümkündür. Boşanma yaşayan bir hasta hayatındaki yakınlık ve sürekliliği kaybetmesinden dolayı depresif olduğunu söyleyebilir, fakat boşanma, aynı zamanda (1) bağlanma ve yakınlıkla ilgili kişisel değerleri yeniden tanımlama ve fark etme için, (2) yeni arkadaş ilişkileri ya da yeni bir yakın arkadaş için fırsat yaratabilir ve (3) iş alanında büyümeyi ve başkalarıyla bağlantılı hissetmesini artırabilir. Kaybın karanlık tarafından bakmaktansa, hasta yaşadığı durumun getirdiği olası sonuçlar olan fırsatları, güçlükleri ve anamları dikkate almak için cesaretlendirilebilir. Bilişsel terapinin kurucularından birisi olan Victor Frankl, bu bakış açısını, "İnsanın Anlam Arayışı" adlı düşündürücü kitabında anlam aramanın başa çıkmak için tek yol olduğu Nazi toplama kamplarındaki hayatını tanımlamıştır.

Bu temel konunun –olumsuz durumda olumlu bir yön bulma– ne olduğunu Eylül 2001 sırasında dökünlüğü bir şekilde net olarak yaşadığım yer olan New York'ta anladım. Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan terörist saldırısında ölen insanların görüntülerinin tümü beni duygusal olarak sarstı. Fakat, aynı zamanda, binlerce insanı kurtarmak için kendi hayatlarını kaybeden polis ve itfaiyeci New Yorklu hemşerilerimi izleyerek birelik, umut, gurur duygularıyla doldum. Bu kadar çok kahraman insanın olduğunu görmemin bede-

li –kesinlikle– çok ağırdı. Fakat, aynı zamanda iyi hissetmemizi ve bir diğeriyle bağlantılı olmamızı sağlayan kahramanların olduğunu da açığa çıkarttı.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

Şu anda kayba (veya çatışmaya) odaklanmakla beraber ve –bu sizi çok kötü hissettirebilirken– buna rağmen hayatınıza verebileceğiniz yeni anlamların ışığında da düşünmeniz de olasıdır. Bu durumdan hangi olumlu sonuçlar çıkabilir? Neye değer verdığınızla ilgili ne öğrendiniz? Sizin için neyin önemli olduğu ile ilgili? Kayıp (ya da çatışma) sebebiyle yaşayabileceğiniz yeni fırsatlar, yeni davranışlar, yeni ilişkiler, yeni meydan okumalar ya da yeni yollar var mı?

Örnek

TERAPİST: Demek ki Jane, Bill ile ayrıldığından beri çökkün hissediyorsun. Çökkün hissettiğinde ne tür düşüncelerin oluyor?

HASTA: Hayatımın sevdigim birisi olmadan nasıl olacağını düşünüyorum.

TERAPİST: Senin için önemli olan derin ve anlamlı bir ilişkiye sahip olmak gibi görünüyor. Bu senin değer verdığın bir şey.

HASTA: Evet, arkadaşlarımın olduğunu ve işimin yolunda gittiğimi bilmeme rağmen. Fakat biriyle yakın ilişkim olduğu zaman kendim çok daha iyi hissediyorum.

TERAPİST: Bu seninle ilgili bir şey söylüyor mu?

HASTA: Belki de, verecek çok sevgim olduğunu söylüyor. Samimiyeti, bağlantıyı seviyorum.

TERAPİST: Samimiyet, bağlantı, birisini sevmek senin önemli bir parçan gibi görünüyor.

HASTA: Evet. Bu olmaksızın yaşamak güç.

TERAPİST: Şu anda bu şeylere sahip olmamak güç. Yaşadığın acı sana kim olduğun ile ilgili bir şeyler söylemeli. Sana ne söylüyor?

HASTA: Yaşantımda aşık olmasını istediğimi gösteriyor.

TERAPİST: Belki de acı verici olsa bile seninle ilgili iyi ne söylediğine bakabiliriz.

HASTA: Benim için özel olan birisiyle anlamlı bir ilişki kurmak istiyorum.

TERAPİST: Öyleyse, sevebilme, verme, birisiyle ilişki kurabilme senin bir parçan. Bunu değiştirmek istemiyoruz.

HASTA: Hayır. Fakat böyle depresyonda olursam birisini nasıl bulacağım?

TERAPİST: Şimdi doğru zaman olmayı bilir. Fakat senin için önemli bir değer olduğundan, bunun senin sadece özel bir insanla paylaşmak istediğiniz özel bir şey olduğunu unutmamamız gereklidir. Herkesin ulaşamayacağı.

HASTA: Fakat yalnız hissediyorum.

TERAPİST: Belki de bir süre için yalnızlığın, sana verecek çok şeyin olduğunu söyleyebilir. Bu acı verici, fakat senin için iyi şeyler ifade ediyor. Belki bu aşk ve şefkatin bir kısmını kendini korumaya doğru yönlendirebilirsin.

HASTA: Söylediğiniz şeyler hoş geliyor.

Ödev

Terapist, hastalarından, kayıplar ve çatışmaların, onlara neyin önemli olduğu ve neye önem verdikleri ile ilgili ne söylediğine odaklanmalarını isteyebilir. “Birçok olumsuz deneyimler, neye değer verdığımızı ve

bizim için neyin önemli olduğunu açığa çıkartmamıza yardım edebilir. Bu yaşantı size buna benzer bir şey öğretti mi?” Ayrıca terapist, hastalarından, o sırada yaşadıkları durumdan çıkarabilecekleri yeni öğrenme, gelişme veya davranış fırsatlarını listelemesini isteyebilir. Hastalar tepkilerini kaydetmek için Form 6.11’i (bölümün sonunda) kullanabilirler.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar için olayın önemini ya da anlamını bulma daha fazla depresyonu bile tetikleyebilir. Çünkü kesinlikle, o anda istediklerine sahip olamadıklarını ve asla olaramayacaklarına inanırlar. Terapist o anki durumda yaşanan duygusal sıkıntıya değer vermekle birlikte aynı zamanda hastanın tepkilerinde örtük olarak içeren değer ve arzuların potansiyel güçlerine işaret edebilir. Her bir değer hayatlarındaki motive edici bir güç olabilir.

Yukarıdaki diyalogda görüldüğü gibi, kişinin ilişkinin bitmesine verdiği yalnızlık duygularını ve yakınlığa ihtiyacı olduğu düşüncelerinin tetiklenmesi şeklindeki tepkisi önemli bir değere -diğer insanlarla anlamlı ilişkilerin önemine- dönüştürülebilir. Ardından bu değer hastayı ilişkilerini derinleştirmesi ve daha dürüst ve doğrudan ilişkiler kurması için motive edebilir.

Düzenleme Çapraz Başvuru

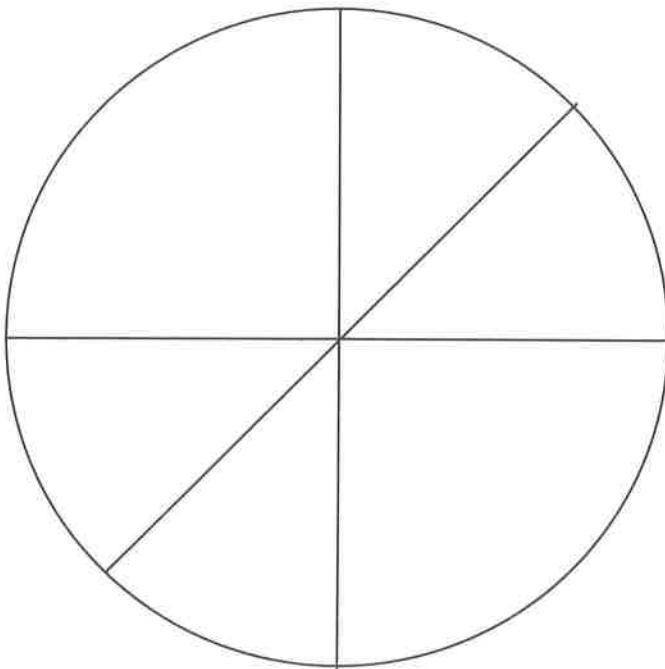
İlgili diğer yöntemler, alternatif oluşturma, olumlu yeniden çerçevelene, sorun çözme, olumsuz düşüncelere karşı rol oynama, etkinlik çizelgesi ve olumsuz kişisel şemaları saptama ve değiştirmeyi içerir.

Form

Form 6.11 (Fırsatları ve Yeni anlamları İnceleme, s. 217).

FORM 6.1. Pasta Grafik Çalışması

Aşağıdaki “pasta”nın farklı parçalarını düşünün. Her bir parça olayın bir nedenini temsil etmektedir; bazı nedenler bir parçadan fazlasını gerektirir. Çünkü olay üzerinde fazla etkisi olmuştur. Her bir parçayı olayın olası bir nedeni olarak işaretleyin. Olayın bir nedeni olarak ne büyüklükte bir parça size kalmıştır?

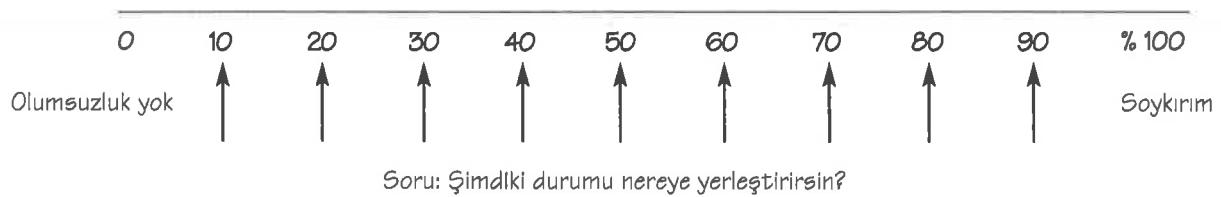


Sizi rahatsız eden olumsuz olay nedir: _____

Bu olayın olası nedenlerinin tümünü listeleyin, sizin de olaydaki rolünüüzü içerecek şekilde:

FORM 6.2. Sürekliklik Alıştırması

Aşağıdaki ölçüği kullanarak, sizi rahatsız eden anlık durumu nereye yerleştirirsiniz. Şimdi ölçekteki 10 puan işaretlerinin her birini olaylarla doldurun. Sizin şu anda yaşadığınız olaydan daha düşük olan bazı noktaları doldurmak zor mu? Niçin öyle? Ölçeği doldurduktan sonra şimdiki sonuç ya da olayı tekrar puanlamayı düşündünüz mü? Olayı tekrar puanlamak istemenin -ya da istemememin- sebebi nedir?



Yorumlar:

Form 6.3. Çifte Standart Yöntemi

Kendiniz ya da şu andaki yaşıntınızla ilgili söylediğiniz olumsuz şeylerin bazılarını düşünmenizi istiyorum. Şimdi bir arkadaşınıza vereceğiniz tavsiyeyi düşünün. Arkadaşınıza karşı kendinize olduğunuz kadar eleştirel olur musunuz? Niçin olmazsınız?

Form 6.4. Balkondan İnceleme

Çoğu zaman duygularımızın yoğunluğuyla kirlenmiş olan kendi bakış açımıza göre yaşarız. Herhangi bir etkileşim birçok farklı bakış açısıyla görülebilir. Şimdiki yaşamınızı aldıgınızı ve ona bir balkondan gözlüyormuş gibi bakma- ya çalıştığını hayal edin. Olayı nasıl görüp sunsunuz? Yeni bir bakış açısından bakmanın avantajları neler?

Form 6.5. Alternatifleri Düşünme

Alt üst olduğumuzda olayların farklı açılardan görülebileceğini farketsiz bir tek bakış açısına odaklanırız -ken-dimizinkine-. Şimdiki durumu ve bakış açısınızı düşünün. Durumu sol taraktaki sütunda ve olumsuz düşüncelerinizi - sizin "yorumlarınızı"- ortadaki sütunda tanımlayın. Şimdi, sağdaki sütunda, şimdiği durumu görmeyen farklı yolları-nı listeleyin.- izleyebileceğiniz farklı yorumlar, davranışlar ve fırsatlar, vb.

Sizi rahatsız eden şimdiki durumu açıklayın	Olumsuz düşünceleriniz neler?	Bu durumu görmeyen farklı yolları neler? Kullanılabilecek hale gelen yeni fırsatlar var mı? İzleyebileceğin farklı olasılıklar var mı? Bunları listeleyin.

Form 6.6. Sıfır-Puan Karşılaştırmaları

Kendinizde yok olduğunu düşündüğünüz özelliğin tamamıyla yok olduğu birini aklına getirin- yani sıfır puandaki kişi. Bu kişi nasıl biri? Ondan nasıl farklısınız? Yaptığım ya da sahip olduğum hangi özellik beni sıfır puanın üzerine çıkarıyor? Sıfır noktasında olan birini benim başarısız olduğuma ikna etmeye çalışmak nasıl bir şey olurdu?

Form 6.7. Kutupsuzlaştırılmış Karşılaşturmalar

Bazen kendimizi en yüksek seviyede (% 100) performans gösteren kişilerle karşılaştırırız ve kendimizi eksik buluruz. Aşağıdaki soruları kullanarak kendini değerlendirirken bütün bir aralık içinde kendinizi karşılaştırmaya çalışın.

Soru	Cevap
Kendimde eleştirdiğim özellik ne?	
Bu özelliği % 0 olan kişilerle karşılaştırsam nasıl olacak?	
% 25	
% 50	
% 75	
% 100	

Form 6.8. Diğerleri Nasıl Başa Çıktı?

Bir kaybı ya da çatışmayı gözden geçirdiğimizde, sıkılıkla olası en kötü sonuca ya da anlamla odaklanırız. Diğer insanların benzer ya da daha kötü deneyimler yaşadıklarını fark etmemiz yararlı olabilir. Bu insanların birçoğu, özellikle faydalı olan başa çıkma yolları ya da düşünme yolları bulmuşlardır. Başa çıkma yollarından ne öğrenebilirsiniz?

Form 6.9. Bir Özelliği Değerlendirmek İçin Yeni Yollar Geliştirme

Sıklıkla belirli bir özelliğimizin (örn. zekâ) yetersiz olduğunu düşünürüz. çünkü bazı durumlarda (örn. kimya sınavlarında) iyi değilizdir. Oysa zekâ ya da diğer olumlu özelliklerini göstermenin farklı biçimleri vardır. Daha fazla olmasını istediğiniz özelliğini düşünün, ardından bu olumlu özelliğin bir kısmına sahip olduğunuzu düşündüren olumlu davranış örneklerinizi düşünün. Değerlendirilecek özelliğin adlandırılırken olumsuz terimlerden çok olumlu terimleri kullanın -örneğin "başarısızlık" yerine "başarılı deneyimler". Altta yatan özelliklerle ilgili yorumlar yerine gözlenebilir, doğrulanabilir davranışlara veya performansa odaklanın.

Örnek: İncelenen Özelliğin: Başarılı deneyimlerim oldu

Bunu gözlemenin farklı yolları: Okul yılları boyunca olan performans, sınav sonuçları, profesörlerin geri bildirimleri

Farklı durumlarda bu özelliğin bir kısmını nasıl sergilediğinizi kısaca tanımlayın.

İncelenen Özelliğin: Başarılı deneyimlerim oldu
Bunu gözlemenin farklı yolları:
Bu özelliğin herhangi bir örneğini sergiledim mi? Tanımlayın:

Form 6.10. Benim İçin Önemli Olan Şeyleri İsteme

Her şeyinizi -duyularınızı, bedeninizi, belleğinizi, ailennizi, işinizi, sahip olduğunuzu- bütün her şeyinizi kaybet-
tiğinizi hayal edin. Geri istediklerinizi, önem sırasına göre, listeleyin. Ve her birini niçin istediğiniz savunmasını
yapın.

6.11. Fırsatları ve Yeni Anlamları İnceleme

7. Bölüm



ŞEMA ODAKLI TERAPİ

Çeviren: Dr. Aslıhan Sayın

Beck'in ilk psikopatoloji tanımı, her tanısal durumun, o duruma yatkınlık yaratan ve oldukça genel alıştılagelmiş düşünce örtüleri olan şemalar ile belirli olduğu şeklindedir (Beck, 1976; Beck ve ark. 1978). Depresif şemalar kayıp, başarısızlık, reddedilme ve tükenmişlik hakkındaki kaygıları; anksiyete şemaları tehdit ve yaralanmayı ve öfke şemaları aşağılama ve baskı altına alınmayı yansımaktadır. Beck, Freeman ve arkadaşları (1990), çeşitli kişilik bozuklukları için özgün şemalar içeren bir model geliştirmiştir, çekingen kişiliği yetersizlik ve reddedilme, narsisistik kişiliği haklılık ve ayrıcalıklı olma gibi şemalarla ilişkilendirmiştir. Young (1990) kişilik yatkınlığı özgül bileşenine odaklanan bir şema modeli geliştirmiştir. Hem Beck ve arkadaşlarının, hem de Young'ın modeli, Adler'in (1926) kişilerin ya algıladıkları yetersizliklerini telâfi etme ya da bu şemalarını etkinleştirecek durumlardan kaçınma eğilimlerilarındaki tanımı hatırlatmaktadır (şemaların bilişsel terapide ilerleme kaydetmeyi nasıl önlediğine ilişkin bir tanım için Leahy 2001'e bakınız). Bu bölümde, terapistin hastasına bireysel şemalarını tanıma ve değiştirme konusunda nasıl yardımcı olabileceğini inceleyeceğiz.

YÖNTEM: ŞEMALARIN SAPTANMASI

Tanım

Depresyona, anksiyeteye ve öfkeye yatkınlığın altında, kişinin kendisi ve başkaları hakkında temel inançları yatar. Beck ve ark. (1990) ve Young ve Flanagan (1998) bireylerin benimsediği birkaç temel şemayı saptamışlar ve bu şemalara kişilik bozuklıklarının karşılık geldiğini öne sürmüşlerdir. Şu anki bağlamda, şematik içeriğini değerlendirmek için kişilik bozukluğu tanısını koymak zorunda değiliz. Daha da

ötesi, kişisel şemaların veya temel inançların özgün içerikleri, kişilik bozuklukları hakkında literatürde sunulan şema listeleri tarafından karşılanıyor olmak zorunda değildir; şemalar, doğaları gereği, kişiye özgüdür ve kişinin kendisini ve başkalarını nasıl gördüğüne ilişkin süreklilik gösteren herhangi bir anlayışı içerebilir. Bu yüzden şemalar Kelly'nin (1965), kişinin kendisini veya başkalarını, kişiye özel ve taraflı bir şekilde görmesi olan "kişisel yapı" düşüncesi ile daha doğrudan ilişkili olabilir.

Beck ve arkadaşlarının (1990) temel inançlarına örnekler hassasiyet–dayanıksızlık, sosyal olarak yetersiz, beceriksiz, yardıma muhtaç, çaresiz, kendi kendine yeten, diğerleri tarafından kolayca kontrol edilen, sorumlu, yeterli, dürüst, masum, özel, biricik, çekici ve etkileyici olmayı içerir. Young (1990), kişisel şemalar olarak şunları tanımlar: Bağımlılık, boyun eğme, kötülük ve hastalığa yatkınlık, kontrolü kaybetme korkusu, duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik, eksiklik, sosyal olarak istenmeyen, yetersiz, suçluluk, utanç, yüksek standartlar ve haklılık temaları.

Şu anda şemaları saptamada kullanılan yöntemler, derine inme veya basitçe kişinin kendisine ve diğerlerine bakış açısından düzenli ve sürekli biçimde ortaya çıkan tarzları fark etmeyi içerir. Örneğin, derine inme yönteminde (Bölüm 1'de anlatılmıştır) terapist, ana veya temel inanca ulaşabilen soru sıralamalarıyla başlar. Bunun bir örneği şöyledir: "Benden hoşlanmayacak" → "Reddedilmeye dayanamam" → "Bu, sevilmediğim anlamına gelir". Burada temel inanç "Ben sevilmeyecek biriyim" olabilir. Ayrıca, terapist hastanın ifadelerinde düzenli/sürekli biçimde ortaya çıkan temaları fark ederek de, varsayımlar kurma yoluyla temel inanç veya şemalara ulaşabilir. Örneğin terapist, hastanın kendisini sürekli aptal ve beceriksiz (şema=beceriksiz) veya sevilmeyen (şema=sevilmeyen) biri olarak etiketlediğini fark edebilir. Bazı terapistlerin şemaların tanınmasının uzun ve çetin bir iş olduğu şeklindeki inançlarına rağmen, bu temel inançları ilk birkaç görüşmede tanıtmaya başlamak mümkündür.

Beck ve arkadaşlarının (Butler, Brown, Beck & Grisman, basımda) geliştirdiği şema formunu öneriyorum, çünkü çeşitli kişilik bozukluklarını geçerli biçimde ayırt eder. Young da (1990) yararlı olabilecek bir şema ölçüği geliştirmiştir.

Sorulacak Soru/Müdahale

Derine Inme

"(Şunun ve şunun olabileceğini) düşündüğünde, bu sana sıkıntı verirdi çünkü'yı düşünmeye neden olurdu?" → "Ve bu doğru olsaydı, sıkıntıya girerdin çünkü'yı düşünürdün (veya buanlamına geldi)"? Şöyle bir örnek verilebilir: "Eğer bir sınavda yüksek not almazsam, başarısız olduğum anlamına gelir" → "Eğer başarısız olmuşsan, bunun senin için anlamı ne olur?" → "Yetersiz olduğum" → "Ve bu sana ne düşündürür?" → "Kendi başımın çaresine bakamam" → "Ve ondan sonra ne olur" → "Açlıktan ölebilirim." Bu olguda, temel inanç veya şema zarar/kayıp, başarısızlık veya "biyolojik yatkınlıktır."

Ortak Örüntüler Fark Etmek

Terapist şöyle diyebilir: "Konuşmalarından sürekli (ortak örüntüye) odaklandığını fark ettim. Ortak örüntülerin örnekleri, kendini çirkin, istenmeyen, yetersiz, kötü, çaresiz, sevilmeyen olarak görmektir. Sürekli çekici olmadığını düşündüğü görünümüne degenen bir hastanın kişisel şeması fiziksel olarak kusurlu ve muhtemelen sevilmeyen olmasıdır. Terapist, tabi ki daha ötesini sorgulayabilir: "Eğer sevilmeyen biri olsaydın ne olurdu (veya kusurlu, çirkin vb.)?" Bir seferinde bir hasta şuna inanıyordu: "Kocam beni terk eder. Evli olmazsam mutlu olamam." Kişisel şeması fiziksel kusurluluk, terk edilme, yardıma muhtaç olma ve kendini ödüllendirememeye temalarını içermekteydi. Bu olguda, bu şemaların tanımlanması yardımcı

olmuştu, çünkü evlenmeden önce, kendi başınayken daha mutluydu. Mutlu olmak için bir erkeğe gereksinim duymadığını fark edebildi.

Örnek

Derine İnceleme

TERAPİST: Yüzünüzün tam istedığınız gibi olmadığından şikayetçi olduğunuzu söylediniz. Gördüğünüz hatalar üzerinde fazla odaklanıyorsunuz. Bu doğru mu?

HASTA: Evet. Olduğumdan daha yaşlı görünüğümü düşünüyorum.

TERAPİST: Peki. O zaman daha yaşlı görünmenin sizin için ne anlama geldiğine bakalım. "Yaşlı görünürsem bu beni rahatsız eder çünkü benim için ne anlamı vardır?"

HASTA: Çekici olmadığımla anlamına gelir.

TERAPİST: Peki demek ki "yaşlı" ile "çekici olmamayı" eşit tutuyorsunuz. Ve eğer çekici değilseniz, bu sizi rahatsız eder çünkü anlamına gelir?

HASTA: Kocam beni artık istemez.

TERAPİST: Ve eğer bu olursa, sonra ne olur?

HASTA: Yalnız kalırım. Ve sonra bilmiyorum ... yaşam mutsuz olur.

TERAPİST: Yani eğer yaşlı olur, çekici olmazsınız, reddedilirsiniz, terk edilirsiniz ve mutsuz ve yalnız kalırsınız diye düşünüyorsunuz.

HASTA: Evet. Böyle hissediyorum.

TERAPİST: Eğer bir kocanız olmasaydı, neden mutsuz olurdunuz?

HASTA: Sanırım kendi kendimi mutlu edemeyeceğimi düşünüyorum.

TERAPİST: Yani eşi olmadan yaşam artık sizin için ödüllendirici olmaktan çıkar?

HASTA: Doğru.

Bu olguda hasta, kendisi hakkında çekici olmama, terk edilme ve yalnızken mutlu olamama temalarını içeren birçok şema ortaya çıkardı. Daha ileri bir incelemeyle, zekâ, ortak ilgiler, ortak bağlar, eşduyum ve kocasına destek gibi, evliliğine kattığı birçok olumlu özelliğin de farkına vardı. Şemalarında, erkekler sadece dış görünümü odaklanıyordu ve başka bir şeye değer verme konusunda güvenilmezlerdi.

Sık Kullanılan Örüntülerin Farkına Varma

TERAPİST: Bana erkeklerle ilişkilerinizde kendinizi hep "eksi bir" konumda bulduğunuzdan bahsettiniz. Örneğin; söylediğinize göre, eski kocanız size bir hizmetçi gibi davranıştı ve sizin cinsel veya duygusal isteklerinizi asla karşılamadı. Şu anki erkek arkadalarınız siz çırkarları için kullanıyor gibi görünüyor ve babanızın da siz, siz depresifken görmezden geldiğinden bahsettiniz. Burada benzer bir durum var mı?

HASTA: Evet, erkekler bana bir pislikmişim davranışıyor.

TERAPİST: Peki. Demek erkekleri böyle görüyorsunuz. Fakat bu ilişkilerde kendinizi nasıl gördüğünüzü ilişkin benzer bir durum var mı?

HASTA: Sanırım kendimi asla gereksinimleri karşılanmayan biri gibi görüyorum.

TERAPİST: Bu tekrarlayan durumu düşündüğünüzde -gereksinimleri asla karşılanmayan biri- bu, kendiniz hakkında bir şeyler düşünmenize neden oluyor mu?

HASTA: Benim ihtiyaçlarım önemli değil.

TERAPİST: Peki. Eğer kendinizi gereksinimleri önemli olmayan biri olarak görüyorsanız, bu size kendiniz hakkında başka bir şey düşündürüyor mu?

HASTA: Sanırım önemli değilim.

TERAPİST: Neden önemli olmayasınız?

HASTA: Çünküşışmanım ve asla tüm ilgiyi çeken ablam gibi güzel olamadım.

TERAPİST: Demek ki kendiniz hakkındaki görüşünüz şişman olduğunuz ve bu yüzden mi ihtiyaçlarınız önemli değil?

HASTA: Daha önce bunu bu şekilde hiç dile getirmedim. Fakat sanırım, böyle düşünüyorum. Şişman, çirkin bir çocuğu kim sevebilirdi ki?

TERAPİST: Öyleyse kendinizi, aslında sevgiyi hak etmeyen biri olarak görüyorsunuz. Belki de bu yüzden kendinizi ihtiyaçlarınızı karşılamayan erkeklerle ilişki kurmuş şekilde buluyorsunuz?

HASTA: Evet, bu kendi kendini besliyor, değil mi?

TERAPİST: Kendinizle ilgili olumsuz inançlarınızı besliyor –“Şişman ve çirkinim, sevilmiyorum, ihtiyaçlarım yok sayılıyor, erkekler ihtiyaçlarımı karşılamıyor ve bu da benim görüşümü haklı çıkarıyor.” Sanırım kendınızı doğrulayan kehanet haline getiyor.

HASTA: Evet. Hep aynı şekilde oluyor.

TERAPİST: Kendinizle ilgili şişman, çirkin, eksik, sevilmeyen şeklindeki görüşlerinize kişisel şemalarınız veya kendilik algınız diyoruz. Bu şema erkekler konusundaki seçimleriniz ile destekleniyor. Eksik ve sevilmeyen biri olduğunuz şeklindeki kendiniz hakkındaki kişisel görüşünüz veya şemanız destekleniyor.

HASTA: Asla sonlanmayan bir örüntü.

Ev Ödevi

Sık kullanılan şemaların tanımlanması konusunda hastalara yardım etmek için, terapist hastalarından hafıta boyunca oluşan otomatik düşüncelerini tanımlamalarını ve her birine derine inme uygulamalarını isteyebilir. Derine inme ile tanımlanan temel inançlar birçok sık kullanılan şemaya işaret edecektir. Ek olarak, hastalar *Kişilik İnançları Ölçeğini* (bölmün sonunda, form 7.1) doldurabilirler. Ayrıca hastalar için önceki ev ödevlerini (örneğin, düşünce kayıtları) gözden geçirmeleri ve kendileriyle başkaları hakkında herhangi bir şemanın ortaya çıkıp çıkmadığına bakmaları da yararlı olacaktır.

Olası Sorunlar

Bazı kişiler, şemaları gerçeklerle karıştırırlar, olayları görümedeki alışlagelmiş kalıplarının kişisel yapılanmalar değil, sadece “gerçekler” olduğuna inanırlar. Terapist, bu aşamada, yalnızca insanların olayları nasıl gördüğü ile ilgili örüntülerini tanımlamaya çalıştığımızı, hiçbir şeyi sorgulamaya veya değiştirmeye çalışmadığımızı söyleyerek bu hastalara yardımcı olabilir. Örneğin; hastanın “başkaları reddedididir” şeklindeki görüşü, hasta hep reddeden eşler seçtiği için, “gerçekler” ile desteklenmiş olabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Söz edildiği gibi, derine inme yöntemi, şemaların tanımlanmasında oldukça yardımcıdır. Diğer yardımcı alıştırmalar otomatik düşüncelerin, sayıltıların, koşullu kuralların tanımlanması, olgu kavramlaştırılması, bir inançtaki değişkenliklere bakmak (örneğin, tetikleyiciler tanımlama) ve düşünceyi tahmin etmeyi içerebilir.

Form

Form 7.1 (Kişilik İnançları Ölçeği, s. 242).

YÖNTEM: ŞEMATİK İŞLEYİŞİN AÇIKLANMASI

Tanım

Çoğu insan, oylara bakış açısından bazı sık kullandıkları önyargıları olduğunun farkındadır. Şematik işleyiş böyle bir yanlışlık içerir. Örneğin, yenilgi konusuyla aşırı ilgilenen insanlar zorluklar, hatalar, motivasyon ve amaçlarını gerçekleştirmeye üzerinde odaklanacaklar, başkalarının performanslarıyla kendilerini karşılaşırıacaklardır. Bölüm 5'te “sınırlanmış araştırma” ve “onaylama yanlılığı”nı yanlı bilgi işleme şeklinde tanımlamıştık. Burada yanlı bilgi işlemeyi “şematik oluşum” kavramının daha yöntem kısmına yönlerek açıklıyoruz. Şematik işleyışı özgün bir içeriğin seçici olarak hatırlandığı veya sadece o içerik hakkındaki bilgiye dikkat edildiği yanlı bir süreç olarak tanımlayabiliriz, örneğin; seçici olarak dış görünüm üzerinde odaklanma ve fiziksel mükemmeliyetsizliğin her bir ayrıntısını inceleyerek çekiciliği değerlendirmeye veya başkalarının reddetmesi işaretlerine odaklanma gibi. Şematik işlemleme, bilişsel kaçınmanın bir örneği olan, materyali seçici olarak unutmayı da içerebilir.

Sorulacak Soru/Müdahale

“Hepimiz neye odaklandığımız ve neyin önemli olduğu konusunda bir şekilde seçiciyizdir. Başkalarının fark etmeyeceği veya hatırlamayacağı bazı şeyleri fark edebilir veya hatırlayabiliriz. Kırmızı mercekleri olan bir gözlük takınızı hayal edelim. Baktığınız her şeyin kırmızı olduğunu fark edeceksinizdir. Bu kırmızı mercek kendini ve dünyayı gördüğünüz şema için bir benzetmedir. Bu tip şemalar için örnekler başarma, reddedilme, terk edilme, kontrol, onaylanma, çaresizlik veya etkileyici olma üzerinde aşırı odaklanması içerir. Hepimizin kullandığı birçok farklı şemalar veya kavramlar vardır. Sizin düzenli olarak hangi şemaları veya kavramları kullandığınızı görmeye çalışacağınız.”

“Şemalar hakkında bir şey de, bizim bazı şeylere diğerlerinden daha fazla dikkat etmemize yol açıyor olmalarıdır. Örneğin, eğer reddedilme ile ilgili bir şemanız varsa, reddedilme olarak yorumladığınız birçok şeye dikkat edebilirsiniz -insanların sana nasıl baktıkları, ne söyledikleri veya nasıl davranışları gibi. Seni reddetmiyor olabilirler fakat birçok şeye reddedilmeyi görme konusunda yanlılığınız olabilir. Ve eğer gerçekten reddedilmeye odaklanmışsanız -eğer bu sizin şemanız veya kavramınızsa- reddedilme konusunda birçok şey hatırlayabilirsiniz. Ve insanların sizi sevdigini veya onayladığını fark etmeye bilirsiniz. Oylara odaklanmanızı ve hatırlamanızı belirleyen bir yanlılığını olabilir. İşte şema düşüncesiyle anlatmaya çalıştığımız bu: Bazı şeylere diğerlerinden daha fazla dikkat etmeye, hatırlamaya veya düşünmeye odaklanmanızı neden olur.

Örnek

TERAPİST: İlgilendiğimiz noktalardan biri de olayları bazı belirli şekillerde görüp görmediğiniz, başınıza gelen olaylar hakkında bazı yanlılıklarınızın olup olmadığıdır. (*Yukarıdaki bölümde sözü edilen şematik oluşum tanımını verir*).

HASTA: Benim şemalarımın neler olduğunu düşünüyorsunuz?

TERAPİST: Bir süre buna bakabiliz. Şimdi ise, her ikimizin de şemaların nasıl çalıştığını anlayıp anlamadığımızı görmek istiyorum. Örneğin, özel olmak, üstün olmak ihtiyacınızla ilgili bir şemanız olduğunu varsayıyalım. Ne gibi şeyler üzerinde odaklanırdınız?

HASTA: Herkesten daha iyisini yapmaya çalışmaya odaklanırdım.

TERAPİST: Evet, bunu yapabilirdiniz. Ve kendi performansınıza nasıl bakardınız?

HASTA: Sanırım her zaman en iyisi olmadığı konusunda endişelenebilirdim. Başaramama konusunda endişelenirdim.

TERAPİST: Peki. Yani “Diğer insanlar benden daha iyi mi yapıyor?” veya “Bir şeyi yanlış anlarsam?” diye mi odaklanırdınız?

HASTA: Evet, sanırım.

TERAPİST: Öyleyse gerçekten daha çok başarı ve kıyaslama konusuna odaklanabildiniz. Sizce kendinize neler söylerdiniz - “Daha iyisini yapabilirdim, bu yüzden bu sayılmaz?” gibi şeyler söylemişsiniz?

HASTA: Bu doğru. Neler başardığım konusuna önem vermezdim.

TERAPİST: Veya başaramayacağınızı öngörebilirdiniz ve muhteşem bir iş yapmadıysanız, kendinizi başarısız gibi görebilirdiniz.

HASTA: Evet, mükemmel yetçilik.

TERAPİST: Ve hayatınıza geri dönüp baktığınızda, en iyisi olmadığınız örnekleri hatırlayabildiniz ve bunlara önem verebilirdiniz. Özel olmak üzerinde odaklanırdınız, yaptıklarınız arasından mükemmel olmayanlar üzerinde odaklanırdınız, olumluları önemsemeyiniz ve yapmanız gereken kadar yapamayağınızı öngörürdünüz. Şemalar işte böyle çalışıyor.

HASTA: Benim şemalarımın neler olduğunu merak ediyorum.

Ev ödevi

Hastalar şemalar hakkında Form 7.2'yi (bölmün sonunda) okumaya yönlendirilebilir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar şemaları olduğuna inanmazlar ve kendilerinin gerçekliğin nesnel gözlemcileri olduğunu inanırlar. Düşüncelerindeki alışkanlık haline gelmiş değerlendirme konusunda motive olmayabilirler ve bu örüntülerin altında yatan öznel, yapısal süreçleri incelemeyi istemeyebilirler. Hatta bu sorgulama ve araştırma dizgesini geçersiz olarak değerlendirebilirler ve “olumlu düşünceler düşünme konusunda kandırılmaya” çalışıldıklarını düşünebilirler. Düşünceleri ve algılamalarında daha çok dikkat ettikleri noktalarla ilgili alışkanlık haline gelmiş kalıplarının tartışılmاسının yanlış algıladıkları anlamına gelmediğini belirtmek önemlidir. Örneğin; “İnsanlar beni reddediyor” şemasının o hasta için yaşıntıya dayalı geçerliliği olabilir. Bundan sonra sorulacak soru, bunun niye böyle olduğunu. Kötü seçimlerin, uyuma yönelik olmayan davranışların veya kötü talihin bir sonucu mudur? Yoksa hasta diğerlerinden gelen olumlu tepkileri yetersiz şekilde işlediği bir bilgi işleme sürecine mi sahiptir? Şemanın sürdürülmesi süreci daha sonra bu bölümde tartılacaktır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Ilişkili yöntemler otomatik düşüncelerin tanımlanması –özellikle etiketleme ve kişiselleştirme-, derine inme, alta yatan sayıtların tanımlanması ve olgu kavramlaştırılmasını içerir.

Form

Form 7.2 (Şemaları Anlama Kılavuzu, s. 249).

YÖNTEM: ŞEMA TELÂFİSİNİ VE KAÇINMASINI TANIMLAMA

Tanım

Alfred Adler (1964) birçok bireyin aşağılık duygusunu güç ve üstün işlevsellik için çaba göstererek telâfi etmeye çalıştığını gözlemlemiştir. Kendilerini zayıf gören kişiler saldırgan bir tavır göstererek telâfi etmeye çalışabilirler. Şema odaklı model telâfi edici işlevin önemi üzerinde durur. Telâfi edici stratejilerin örnekleri, altta yatan olumsuz şemalar parantez içinde olmak üzere şöyledir: Vücut geliştirme (zayıf, “erkekçi olmayan”), ilişkilerde yapışkanlık (çaresizlik), para biriktirme saplantısını (başarısızlık, “sıradanlık”, özel olmama), göz alıcı (çirkin, sevilmeyen). Örneğin, kendisini çocukken fiziksel olarak zayıf gören genç bir adam savaş sanatı ustası olmuştu. “Eğer insanları yüz yüze dövüşürken yenersem, bir daha asla zayıf olmam” diye düşünüyordu.

Şema kaçınması şema telâfisi ile ilgilidir. Belirtildiği gibi, kaçınma kalibi ile kişi, şemasının aktif hale gelebileceği konumlardan kendisini uzak tutmuş olur. Örneğin, kişisel istenmeme veya kusurluluk ile ilgili şemasi olan biri (örneğin kendisini sevilmeyen bire olarak gören) kendisine ilişkiye girme konusunda izin vermeyerek şema kaçınmasını kullanabilir. Çevreyi reddedilmenin herhangi bir belirtisi için tarar ve hemencecik sahneyi terk eder. Beceriksiz olduğuna inanan bir birey meydan okuyucu durumlardan kaçınacaktır.

Sorulacak Soru/Müdahale

Terapist hastaya şemaları anlama formunu (Form 7.2) vermelidir. Daha sonra terapist şunu sorabilir: “Şimdi şemalarınızı tanımlayabildiğinizde göre, şemanın sizi üzebileceği durumlardan nasıl kaçındığınızı düşünelirisiniz. Şemanızı telâfi etmek için yaptığınız şeyler var mı?”

Örnek

TERAPİST: 10 yıl önce olduğunuz kadar güzel olmadığınız konusunda endişeli görünüyorsunuz (hasta şimdi 42 yaşında bir kadındır). Sizi bu değişim konusunda endişelendiren nedir?

HASTA: Dış görünümümü kaybediyorum. Yaşılı görünümeye başlıyorum ve bu, bu şekilde devam ederse, gerçekten çirkin olacağım.

TERAPİST: Daha önce olduğundan daha çirkin olduğunuzu size ne düşündürüyor?

HASTA: Kendimi aynanın önünde kontrol ettim ve cildimde kırışıklıklar olduğunu fark ettim. Ve saçım da eskiden olduğu gibi parlamıyor.

TERAPİST: Yani, kendinizi aynanın önünde dikkatlice kontrol ettiğinizde, bazı bozukluklar görüyorsunuz. “Çirkin” ve “dış görünümünü kaybetme” derken bunları mı kast ediyordunuz?

HASTA: Evet. Eskiden gördüğüm gibi görünmüyorum.

TERAPİST: Bu, farklı bir şey yapmanız neden oluyor mu?

HASTA: Sabah makyajımı yaparken çok fazla zaman harciyorum. Geçen hafta dudağıma ve cildime bazı enjeksiyonlar yaptırmak için plastik bir cerraha gittim. Belki bir yüz gerdirmeye bile yaptırabilirim.

TERAPİST: Kendinizi çekici hissetmenize yardımcı olacak, oldukça fazla farklı şeyler yapmayı düşünüyorsunuz. Yeterince çekici olmamanız konusundaki duygularınızdan dolayı kaçındığınız herhangi bir şey var mı?

HASTA: Evet. Parlak bir ışığın altına oturmaktan kaçınıyorum çünkü cildim güzel görünmüyorum. Ve partilere gitmiyorum, özellikle de eğer çevremde daha genç kadınlar varsa.

TERAPİST: Partiye giderseniz ne olacağını düşünüyorsun?

HASTA: Eğer gidersem, parlak ışığın altında durmam! Fakat yine de oradaki diğer kadınlardan çok daha yaşlı göründüğüm konusunda endişelenirdim herhalde.

TERAPİST: Partiye gitmediğiniz sürece, çekici olmadığını hissetmekten kaçınmış mı oluyorsunuz?

HASTA: Evet.

TERAPİST: İlk ne zaman çekici olmadığını düşündünüz?

HASTA: Oh, gençken, oldukça aptal gözlüklerim vardı ve çocukların benimle dalga geçerlerdi. Gerçekten tipsiz bir çocuktum.

TERAPİST: Peki sonra ne oldu?

HASTA: Biraz değiştim. Kilo aldım ve erkekler bunu sevdi. Ve sonra lens aldım. Fakat her zaman gerçekten çirkin olduğumu düşündüm.

TERAPİST: "Gerçekte çirkin" olma duygusu size herhangi bir şey yaptırdı mı?

HASTA: Evet. Bunun hakkında uzun süredir konuşmamıştım! Üniversitedeyken bir yıl boyunca üstsüz dansçılık yaptım. Tüm o erkeklerin banaavalaval bakması ve beni istemeleri, kendimi güzel hissettiyordu.

Ev ödevi

Terapist hastasından (1) kendisine veya başkalarına yapıştırdıkları çeşitli olumsuz etiketleri ve (2) bu "solunlardan" kaçınmak veya bunları telâfi etmek için yaptıkları şeyleri tanımlamasını isteyebilir. Örneğin, eğer bir hasta "Gerçekten sıradanım" diye düşünüyorsa, sıradanlığının kendisini göstermemesi için ne gibi davranışlar içine girmektedir? Eğer hasta, gerçekten çaresiz ve kendi başına çaresine bakamayacak gibi hissediyorsa, diğerlerinin ona bakmasını sağlamak için ne gibi stratejiler kullanmaktadır? Eğer hastanın şeması beceriksizlikle ilgiliyse, ne gibi davranışlar veya zorluklardan kaçınılmaktadır?

Olası Sorunlar

Şemalar, çoğunlukla bireyin kişiliğinde derinlere gömülmüş olduğu için -ve yıllar boyunca alışışlagelmiş örtülü işlevi gördükleri için- bazı kişiler onlardan uzaklaşmakta güçlük yaşıyabilirler. Örneğin, temel olarak sevilmediğini düşünen bir birey, yakınlık kurmaktan kaçınmış veya olumsuz şemasını besleyen eşler seçmiş olabilir. Davranısını telâfi etme veya kaçınma gibi görmeyebilir, basitçe mantıklı ama talihsiz bulabilir. Terapist hastasına bunu gösterebilir: "Başınıza gelen birçok şeyi doğal gibi düşünebilirsiniz. Fakat bu şeylerin bir kısmının sizin kişisel şemanızla ilgili olduğunu varsayıyalım." Sorulabilecek faydalı bir soru: "Eğer farklı bir kişisel şemanız olsaydı, nasıl seçimler yapardınız?"

Son olarak, şema aktivasyonunun, kaçınmanın ve telâfi etmenin örnekleri, görüşme içi veya ev ödevleri görevlerinden çıkarılabilir. Hastalar bu şemaları aktif hale geçiren tetikleyicileri tanımlayabilirler: "Ne zaman (yetersiz, aşağılık, çaresiz) olduğunuzu düşünmeye eğilimli olduğunuzu düşünüyorsunuz?" Bu tetikleyiciler daha sonra bilişsel terapi yöntemlerinin kullanıldığı sorunlu zamanların hedefleri olarak devreye sokulabilir (örneğin, kazanç-bedel analizi, kanıtın incelenmesi, çift standart uygulanması, düşünceneye karşı çıkma, düşüncenin-şemanın tersine davranışma).

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilgili yöntemler derine inme (kişisel şemaları tanımlamak için), sayıtları ve koşullu kuralları tanımlama ve değer sistemini incelemeyi içerir.

Form

Form 7.3 (Şemamdan Kaçınma ve Telafi Etme, s. 252).

YÖNTEM: ŞEMAYI DEĞİŞİRTİRMEK İÇİN MOTİVASYON GELİŞTİRME

Tanım

Şemalar, doğaları gereği, değişime dirençlidir (Beck, 1976; Beck ve ark., 1990; Guidano & Liotti, 1983; Leahy, 2001b; Young, 1990) ve hastalar tipik olarak değişimden kaçınmak için -bilişsel ve duygusal kaçınma, "koruyucu kuşak" (Guidano & Liotti, 1983), şemanın telâfisi ve şema kaçınması gibi çok sayıda düzeneği kullanırlar. Bilişsel terapide şemanın değiştirilme sürecinde, değişime karşı bu direnç önemli anıların hatırlanmaması, dissosiyasyon, terapiden kaçınma, ev ödevlerine uyumsuzluk, terapiste karşı çıkmayı içerebilir. Şemalar kendini korurlar ve onları değiştirme girişimleri kolay olmayabilir. Daha da ötesi, şemalar yıllar boyunca seçici karşılaşma ve bilgi işlenmesi sonucunda beslenmiş ve onaylanmıştır. Bazı hastalar kendileri ve diğerleri hakkındaki şemaların acı verici olmakla birlikte doğru olduğuna ve bu köklü inançlarını değiştirme girişimlerinin kendilerini savunmasız ve uyuma dönük stratejilerinden yoksun bırakacağına inanabilirler. Diğer hastalar şema değişimi sürecinin acı verici ve bitmeyen bir süreç olup, hiçbir işe yaramayacağına inanabilirler.

Önerdiğim yaklaşım bu süreci hastalar için gizemli bir hale getirmemektir. Hastalara bilinçdisinin karanlık bölgelerine doğru uzun bir yolculuğa çıktığımız izlenimini vermek ve bu şekilde hastaların korkabilleceği psikanalitik tedaviyi yinelemek yerine, bilişsel terapist, şemalara diğer tüm düşünceler gibi yaklaşlığını, yani tanımlanıp gerçeklikle test edileceğini anlatan hedefe yönelik bir yaklaşımı tarif etmelidir. Şemalar, hastanın içinde bulunduğu gerçek yaşam koşulları içinde denenebilecek geçici alternatif inançlarla değiştirilebilir.

Fakat bu işe girmek için, hastanın, şemanın değişimi konusundaki motivasyonu ortaya çıkarılmalı ve tartışılmalıdır. Bu basamak hastalara şema çalışmasının neler gerektirdiğini, eski anıların değerlendirilmesiyle ilgili korkular ve endişeleri incelemeyi, hastaların bunun bir çeşit psikanaliz olduğu görüşünden vazgeçirilmesini ve bilişsel terapinin faydacı ve sağduyulu yaklaşımının vurgulanmasını öğretmeli dir.

Sorulacak Soru/Müdahale

"Eğer şemaların üzerinde çalışırsak, muhtemelen sizin için rahatsızlık verici olan bazı düşünceleriniz ve davranışlarınızla yüzleşeceksiniz. Tıpkı asansöre binme korkusunun üstesinden gelmek için asansöre binmek ve kendini rahatsız hissetmek gereği gibi, şemaların üzerinde çalışma yöntemimiz bazı sıkıntılar içeren şeyler yapmanız veya düşünmenize neden olacak. Ama amaç bu sıkıntıyı yenmek ve meydan okumak ve şemayı değiştirmektir. Şemayı değiştirmenin kâr ve zararlarına bir bakalım. Hayatınız nasıl değişir? Eğer şemalarınızdan bu kadar olumsuz etkilenmiyor olsaydınız, ilişkileriniz, işiniz, kendinize güveniniz ve diğer alanlarda nasıl bir değişim olurdu?"

Örnek

TERAPİST: Kendiniz hakkında çaresiz ve kendine bakamayacak olduğunuzla ilgili bir şemanız varmış gibi görünüyor. Sizce de bu şekilde mi düşünüyorsunuz?

HASTA: Evet. Sanırım çocukluktan beri bu şekilde düşünüyorum.

TERAPİST: Demek ki bu, uzun süreli bir sorun. Eğer bu şemanın hayatının farklı bölgelerini nasıl etkilediğine baksaydık, ne bulacağımızı düşünüyorsunuz?

HASTA: Çok şeyi etkiliyor, tıpkı kocamla ilişkimi etkilediği gibi. Bana bir çocukmuşum gibi davranıyor ve ben bunu yapmasına izin veriyorum. Araba kullanmayı öğrenmedim ve 45 yaşındayım! Bir bebek gibiyim.

TERAPİST: Çaresizlik ve yetersizlik şeması yüzünden yaşamınızın diğer hangi alanları etkilenmiştir?

HASTA: Uzun süre evde yaşadım ve gerçekte hiç de zor olmayan bir işe girdim. Kendimi bağımsız yapmak için pek bir şey yapmıyorum.

TERAPİST: Bu şema nelere mal oluyor?

HASTA: Kocama veya herhangi birine karşı kendi haklarımı savunamıyorum. Berbat bir işte 12 sene çalıştım. Kendi başıma iş yapmıyorum. Kendimi berbat hissediyorum.

TERAPİST: Ve kendinizi çaresiz hissetmenin kazandırdığı?

HASTA: Belki kocamın benim yerime işleri hallediyor olması.

TERAPİST: Bunun olumsuz bir yanı var mı?

HASTA: Kendimi aptal ve gücsüz hissetmemeye neden oluyor.

TERAPİST: Şemaniza karşı çıkmak ve şemanızı değiştirmek rahatsızlık verici şeyler yapmanıza neden olabilir. Şunu kast ediyorum; eğer asansör korkunuz olsaydı, asansöre sürekli binmek zorunda kalacaktınız. Bu, rahatsızlık verecekti. Bu yüzden, şemaniza karşı çıkmak bazen rahatsızlık verici olabilir. Bunu hakkında ne düşünüyorsunuz?

HASTA: Bir gecede değişimeyeceğimi biliyorum. Fakat benden ne yapmamı bekliyorsunuz?

TERAPİST: Şemanın aktif hale geçtiği yolları tanımlayabiliriz. Bu alandaki düşüncenize ve duygularını tanımlayabiliriz. Daha mantıklı, daha uyuma yönelik düşünme yolları bulmaya çalışabiliriz. Bu nasıl olur?

HASTA: Kulağa hoş geliyor.

TERAPİST: Evet. Ama şemanız savaşacak. Şöylediyecek: "Bunların hepsi yalan. Çaresiz ve beceriksiz olduğunuzu biliyorsunuz. Kimi kandırıyorsunuz?" şemanız o kadar da kolay pes etmeyecek.

HASTA: Biliyorum. Bana geri gelip duruyor. Annem bu şekilde hissetmemeye neden oldu. O...

TERAPİST: Bu materyali de inceleyebiliriz. Bu, psikanaliz anlamına gelmiyor. Hayır. Bu farklı. Bu olumsuz inançlara karşı aktif ve enerjik bir şekilde savaşacağız. Elimizde olan tüm bilişsel terapi yöntemlerini kullanacağız.

HASTA: Bunun kısa süreli bir terapi olduğunu duydum.

TERAPİST: Bu tip bir iş biraz daha uzun sürebilir. Belki, en azından bir yıl. Size bağlı, sizin ne istedığınız ve kendinizi ne kadar motive hissettiğinize bağlı. İlkimiz de sıkı çalışabiliz, siz bazı yeni beceriler öğrenebilirisiniz.

HASTA: Tüm hayatım boyunca bu şekilde oldum sanırım.

TERAPİST: Belki de yeterince çekmişsinizdir! Daha önce de söylediğim gibi, bu terapi sizden şemanın yapmanızı istemediği şeyleri yapmanızı isteyecek. Örneğin, eğer kendinizi çaresiz buluyorsanız, belki de bağımsız ve rahatsızlık verici bazı şeyler yapmak zorunda kalacaksınız. Belki araba kullanmayı öğrenmek?

HASTA: Oh. Çok yaşıyım.

TERAPİST: Sanırım bu konuşan şemanız. Çok yaşlı? Karayolunda araba süren insanlar ne kadar zeki?

HASTA: Bazıları geri zekâlı.

TERAPİST: Şemanız size geri zekâlıdan beter olduğunu mu söylüyor?

HASTA: Evet.

TERAPİST: Bu söze nasıl karşı çıkardınız? Şemaniza bunun yanlış olduğunu nasıl söylerdiniz?

HASTA: Sanırım şöyle demem gerekiyordu: "Geri zekâlı? Üniversiteden mezun oldum. Sürekli okurum. İşimde iyiydim. Ben geri zekâlı değilim!"

TERAPİST: Yani, şemaniza karşı çıkmaya başladınız. Nasıl hissettiyor?

HASTA: Oldukça iyi.

TERAPİST: Bu daha başlangıç.

Ödev

Terapist hastalarından, kişisel şemalarını değiştirmelerinin sonuçlarını incelemeleri için, Form 7.4'ü (bölgümün sonunda) doldurmalarını isteyebilir. Ek olarak, terapist hastalarına daha olumlu şemaları olsayıdı hayatlarının nasıl değişeceğini sorabilir: "Eğer kendiniz ve diğer insanlar hakkında daha olumlu şemalarınız olsayıdı, yeni ilişkileriniz, deneyimleriniz, duygularınız ve düşünceleriniz nasıl olurdu?"

Olası Sorunlar

Hastaların şema çalışmasını psikanalizle karıştırması temel bir sorundur. Şema çalışması, bilinçdışı veya diğer psikanalitik kavramlara得分meden, tamamen bilişsel terapi sınırları içersinde kalabilir (Beck ve ark., 1990). Hastalarımıza şunları söyleyelim: (1) Şema çalışması yapılmış olacaktır, (2) terapist hastanın kendi kendisine yardımcı olacağı ev ödevleri verecektir, (3) görüşmelerin gündemi olacaktır, (4) odak noktası şemalara aktif bir şekilde karşı çıkma, onları test etme ve hatta onlara aykırı davranış olacaktır.

Sıkça karşılaşılan bir diğer sorun, şemaları değiştirmeye karşı duyulan ümitsizluktur. Hastalar, tüm erişkin yaşamları boyunca "bu şekilde" oldukları için, terapide kişiliklerinin değişime uğrayacağı düşüncesini gerçekçi bulmayıpabilirler. Terapist amacın kişiliğin değişimi olmadığını, şemaların onların üzerindeki etkisini değiştirmek olduğunu söyleyerek cevap verebilir. Temelde aynı kişi olarak kalacaklar. Fakat,orneğin yetersiz ve çaresiz olmalarındaki şemalar, eğer terapi başarılı olursa, daha az olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Tabii ki bunun bir garantisidir, fakat hastalar daha önce hiç şema-odaklı çalışmayı denemedikleri için, etkinliğine karşı ellerinde kanıt olmayacağındır. Hastaları deneyimsel bir yaklaşım için cesaretlenendiririz; bu şu şekildedir, "Bazı şeylerin iyileşip iyileşmediğine bakalım." Daha da ötesi, alçakgönüllü beklenitleri cesaretlendirmek önemlidir- örneğin; "Bu, hep-ya da-hiç bir tedavi değil."

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilişkili yöntemler bedel-kazanç analizi, farklı durumlarda şemayla ilişkili inançların değişimine bakmak, gizli söylemlerin tanımlanması, şartlı kurallar, derine inme ve olgu kavramlaşmasını içerir.

Form

Form 7.4 (Şemamı Değiştirmek İçin Motivasyon Geliştirme, s. 254).

YÖNTEM: ŞEMA KAYNAKLARI OLAN ERKEN DÖNEM ANILARIN ETKİNLEŞTİRİLMESİ

Tanım

İşlevsel olmayan bir şemadan uzaklaşmak için, hastalar şemalarının çocukluk veya ergenlikten gelen kökenlerini araştırabilirler. Örneğin; şu anda çirkin ve şişman olduğuna inanan bir hasta kendini böyle olumsuz değerlendirmeyi nerede öğrendiğini inceleyebilir. Kardeşleri veya arkadaşları dalga mı geçtiler? Annesi veya babası dış görünümünü eleştirdi mi? Ailesinde dış görünümle ilgili mükemmeliyetçi uğraşlar var mıydı? Eski anılar, terapistin şunu sormasıyla doğrudan aktif hale getirilebilir: "Bunu sana kim öğretti?" veya "Kendinlarındaki bu etiketler (şişman, aptal, degersiz vb.) çocukluğundan herhangi bir anıya çağrıştırıyor mu?" Alternatif olarak, hasta olumsuz bir duyu üzerinde odaklanabilir (örneğin, utanç) ve bu duyguya uygun bir görüntü oluşturmaya çalışabilir. Bu duygusal uyarım daha sonra eski anıları değerlendirmek için kullanılabilir: "Bu duyguyu ilk defa ne zaman hissettiğiniz hatırlayabilir misiniz? Çocukluğunuzdan herhangi bir görüntü var mı?" Hasta bu anıları değerlendirirken, terapist ek ayrıntıları, duyguları ve düşünceleri ortaya çıkarmalıdır. (Daha fazla örnek için Beck ve ark., 1990; Greenberg & Paivio, 1997; Hackmann, Clark, & McMnaus, 2000; Young, 1990'a bakınız).

Sorulacak Soru/Müdahale

"Çoğu zaman olumsuz inançların ve şemalarının kaynağını eski anılarına dek -çocukkenki deneyimleriniz- izleyebiliriz. Çaresizlik şemanızla (veya her neyse) ilişki kurmaya çalışalım. Gözlerinizi kapayın ve gerçekten çaresiz olma düşüncesi üzerine odaklanın. Bu düşünceye eşlik eden duyguyu yakalamaya çalışın. Şimdi zihninizde, bu düşünce veya duyguyu yaşadığınız, çocukluk çağından veya daha eskisinden gelen bir resim veya sahneyi canlandırmaya çalış."

Örnek

TERAPİST: Çaresiz olduğuna ilişkin bu düşünceniz var. Bu sizin temel şemalarınızdan biri gibi gözüküyor. Gözlerinizi kapayın ve "Gerçekten çaresizim. Hiçbir şey yapamam" düşüncesine odaklanmaya çalışın. Gözlerinizi kapalı tutun ve düşünceye eşlik eden duyguyu yakalamaya çalışın.

HASTA: (Gözleri kapalı olarak) Bedenim hareket etmiyor, donmuşum gibi hissediyorum.

TERAPİST: Zihninizde donmuş olma ve çaresizlik duygularına eşlik eden bir görüntü bulabilir misiniz?

HASTA: Hatırlıyorum -5 yaşlarında olmalıyım- ve oturma odasında yürüyordum ve birden durdum ve düşündüm, "Hangi yönden gideceğimi bilmiyorum. Annemin bana söylemesine ihtiyacım var."

TERAPİST: Demek ki, duyu çaresizlik ve donup kalma. Görüntü o mu?

HASTA: Evet. Ve anneme sordum, "Nereye gitmeliyim?"

Aşağıdaki konuşma asla yeterince iyi olmadığını düşünen bir hastayla yapıldı. Şeması diğerlerinin kendisinden mükemmel bekledikleri şeklindeydi.

TERAPİST: Mükemmel bir iş çıkarmañ gerektiği şeklindeki şemanızı tanımladınız. Şimdi gözlerinizi kapayın ve "Mükemmel olmam gerekiyor" düşüncesi ve "Yetmiyorum" düşüncesi üzerinde yoğunlaşın.

HASTA: Deneyeceğim.

TERAPİST: Şimdi "Yetmiyorum" üzerinde odaklanın. Bedenin üzerindeki duyumlara veya duyguları fark edin.

HASTA: Kalbimin çok hızlandığını fark ettim. Gerginim.

TERAPİST: Neresi?

HASTA: Her yerim.

TERAPİST: “Yeterince iyi değilim” üzerine odaklanmaya devam edin. Aklına gelen bir anı veya görünen var mı?

HASTA: Evet. Bir B, dört A varken, annem bana B aldığım için çıkışıyor. Kalbimin çöktüğünü hissetmiştim.

Ev Ödevi

Ev ödevi bu yöntemin görüşme içindeki gösterimine paraleldir. Hastalardan çeşitli şemalarını tanımlamaları istenir (şema ölçüğinden ve bir önceki görüşmelerden). Bu şemalar daha sonra listelenir. Ödev, 3 tane, 20 dakikalık zaman dilimi içinde her şemaya eşlik eden görüntülere eski anılarına veya görüntülere ve bu anılarla eşlik eden duyguya ve düşüncelere odaklanmaları, bunları Form 7.5'e (bölmün sonunda) kaydettmeleridir.

Olası Sorunlar

Bazen, hastalara, anıları o kadar acı verici gelir ki, terapinin yararı konusunda şüpheye düşmeye başlarlar. Terapist bu hastalara şema dışıındaki bazı anı ve deneyimlerin acı verici olabileceğini hatırlatmalıdır. Oysa, terapist ve hasta şemayı yeniden yapılandırma ve kendine ve başkalarına daha uyuma yönelik bakış açıları geliştirme konusunda çalışmaya başlayınca, anılar daha az acı verici gelecektir. Terapist, bir anı çakışlamayacak kadar acı vericiyse, görüşme içinde tartışılmak üzere bir kenara bırakılabilenini belirtebilir.

Şemaya ilişkili anıların toplanması, kısa bir süreliğine “şemayı onaylayabilir.” Annesinin kendisine çekici olmadığını söylemesini hatırlamak, erişkin bir kadının yetersiz olma şemasını güçlendirmiştir. Terapist bir şeyi değiştirmek için ilk basamağın, onun hakkında daha fazla şey öğrenmek olduğunu açıklayabilir. Şemanın kaynağını belirlemek, herhangi bir şeyi otomatik olarak düzeltmez. Bu yöntemler ileriki görüşmelerde devreye sokulacaktır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Duyguya ulaşmayı değerlendirme, öykü yazma ve sıcak noktaları tanımlama gibi, duygusal işleme (veya deneyisel) alıştırmalarının pek çoğu burasıyla ilgilidir. Ek olarak, eski anıların hatırlanması otomatik düşüncelerin tanımlanması ve sınıflanması, derine inmeyi ve düşünceyi tahmin etmeyi de içerebilir.

Form

Form 7.5 (Şemaların Eski Anıları, s. 255).

YÖNTEM: KAYNAĞA MEKTUP YAZMAK

Tanım

Travmatik veya zor deneyimlerin etkilerini değiştirmede etkili olduğu kanıtlanmış yöntemlerden biri, hastaları travmanın veya şemanın kaynağına mektup yazmaları için teşvik etmektir. Hastaların mektubu şemanın kaynağına göndermeleri gerekmek ve genelde asla yapmazlar. Fakat önceki deneyimler tarafından kontrol ediliyor veya baskı altında tutuluyor gibi hissetmektense, neler olduğunu dile getirmesi, oluşan duyguya ve düşünceler ile şemanın kaynağının ne kadar yanlış, kötü niyetli veya haksız olduğunu kendine kabul ettirici ifadeler yazması için hastalar cesaretlendirilir.

Sorulacak Soru/Müdahale

“Size, kendiniz hakkındaki bu olumsuz şeylere inanmayı öğreten kişi -size olumsuz şemalarını öğreten kişi- bugün hâlâ sizi etkiliyor. Burada halen bitirilmemiş bir sorun var gibi. Ne olduğuna ilişkin anılarına, bu olumsuz şeylere inanmanın öğretildiği zaman(lar)a geri dönemlim. O kişiye atılgan bir biçimde bildiri oluşturmanızı istiyorum. Bunu hiç kimseye yollamak zorunda değilsiniz. Fakat şimdi sizi güçlü ve kendisini koruyan biri olarak düşüneceğiz. Tavrınız ‘Buna daha fazla katlanmayacağım’ biçiminde olacak. Bu mektupta bu olumsuz şemanın öğretilmesi anınızı anlatın. O kişiye neden hatalı olduğunu, nasıl hissettiğinizi ve o kişinin nasıl davranışması veya ne söylemesi gerektiğini anlatın.”

Örnek

TERAPİST: Babanızın size aptal demesini hatırlığınızda, kendinizi bugünden nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Karmaşık duygularım var. Bir yanım öfkeli, fakat daha sonra korkuyorum. Sanırım halen bana vuracakmış gibi bir duygum var. Eğer kızarsam, beni döver.

TERAPİST: Bu, siz bir çocukken oldu. Sizi bugünden dövmeye ihtimali hakkında ne düşünüyorsunuz?

HASTA: Bana asla dokunmayaçaktır. Ondan daha büyüğüm! 15 yaşındayken, bana bir daha vurursa, onu öldürreceğimi söylediğimi hatırlıyorum.

TERAPİST: Peki, demek ki o korku geçmişte kalmış. Fakat sanki size aptal olduğunu söylemeye devam etmiş gibi hissediyorsunuz. O halde, ona meydan okuduğunu düşündüğünde bile, halen korkuyorsunuz.

HASTA: Sanırım bu halen doğru.

TERAPİST: Peki. Sizden ev ödevi olarak yapmanızı istedigim, ona bir mektup yazmanız. Mektubu yollamak zorunda değilsiniz. Sadece ona, size yaptığı kötü şeyleri hatırladığınızı, sizi aptal olarak çağırmasını hatırladığınızı anlatan bir mektup yazın. Ona o zamanlar ve şimdi ne hissettiğinizi yazın. Sonra da ona, bunun onun hakkında ne düşünmenize sebep olduğunu ve neden hatalı olduğunu anlatın.

HASTA: Peki. Bunun hakkında düşünmek beni gergin yapıyor.

TERAPİST: Neden?

HASTA: Çünkü çocukken ne zaman ona karşı çıksam, bana bağırrır ve vururdu.

TERAPİST: Artık bir çocuk değilsiniz.

Hasta babasına kişisel mektubunu yazdı ve bir sonraki görüşmede getirdi.

HASTA: (mektubu okuyor) “Yaptığım hiçbir şeyi önemsemedin. Tüm yaptığın senin aptal kurallarına uyamam gerektiğini söylemekti. Zorbanın tekiyidin. Bana aptal, sorumsuz, dikkatsiz olduğumu söyleyerdin. Aptal olan sendin. Berbat bir babaydın. İyi bir baba çocuğunu iyi hissettirirdi ve kendine güvenmesini öğretirdi. Sorumlu da değildir. Eve geldiğinde sarhoş olurdun ve annemle bana bağırrırdın. Bu, sorumluluk değildir. Senden nefret ettiğim zamanlar oldu. Ben aptal değilim. Üniversiteye gittim, sen gitmedin. Belki de oğlunun kendi başına düşünmesine katlanamıyorum. Arkadaşlarım zeki olduğumu düşünüyor ve patronum da iyi iş çıkardığımı düşünüyor. Bu aptallık mı? Belki de seni affetmeliyim fakat henüz yapamam. Gerçekten de çok kızgınım.”

TERAPİST: Tüm bunları yazmak nasıl hissetti?

HASTA: Ürkütücü. Sanki cezalandırılacakmışım gibi. Fakat daha sonra kendimi daha iyi hissettim. Üstümden bir yük kalktı. Ve benim hakkımda yanlışmış olduğumu düşündürdü.

Ev Ödevi

Terapist yukarıda sözü edilen, olumsuz şemanın kaynağına bir mektup yazma konusundaki talimatlarını, Form 7.6'yı kullanarak tekrarlayabilir.

Olası Sorunlar

Olgu örneğinde olduğu gibi, çoğu hasta kaynağa mektup yazma konusunda isteksizdir. Kötülüğe kötülükle karşılık vermiş olacaklarından korkarlar, mektubu yazmanın sadece kapanmış yaraları açacağından korkabilirler ve suçluluk hissedebilirler. Bazı hastalar bu alıştırmanın sadece “olumlu düşünme” konusunda bir girişim olacağına ve kaynağın olumsuz şema hakkında doğru olabileceğine inanırlar. Terapist, herhangi bir isteksizliği veya korkuyu sorgulamalı ve korkuları normalize ederek hastalara yardımcı olmalıdır (örneğin; “Buna inanman ve karşı çıkmaman öğretildi –doğal olarak şu anda karmaşık duygular içersinden sin”). Ek olarak, terapist, karşı çıkma konusundaki olumsuz duyguları ortaya çıkarabilir (örneğin; “Hakkım yok,” “Belki de haklıydı,” “Bu olayları daha da kötü yapar”). Bu düşünceler çifte standart tekniki ile (örneğin; “Kendi haklarını kim koruyabilir?”, düşüncenin karşı kanıtlarını araştırarak (örneğin; “Şemanın doğru olmadığına ilişkin şimdi elimizde ne gibi kanıtlar var?” veya “Bu olumsuz inancı nasıl inceleyebiliriz?”) ve şemanın kaynağına hitap etmenin olayları daha kötüye götürüp göturmeyeceğine ilişkin deneye dayalı bir tutum takınarak (örneğin; “Daha kötü olacağına ilişkin tahminini ele alalım. Eğer daha kötü hissetmezseniz, bu size ne ifade eder? Bu, şemanın kendisini değişimden korumasının başka bir yolu olabilir mi?”) ele alınabilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilişkili yöntemler, içindekileri aktarmaya dönük öyküleri, duygular ve hayallere erişme, öyküyü tekrar yazma, hayali olarak yeniden kurgulama, yandaş ve tersine kanıtları inceleme, olgu kavramlaşdırması, çifte standart ve akılcı rol yapmayı içerir.

Form

Form 7.6 (Şemanın Kaynağına Mektup Yazma, s. 256).

TEKNİK: ŞEMAYA MEYDAN OKUMAK

Tanım

Diğer tüm olumsuz düşünceler gibi olumsuz şema da bilişsel terapi yöntemleri kullanılarak ele alınabilir. Şema aktif hale geçirildikten ve tanımlandıktan sonra, terapist birçok bilişsel terapi yöntemini devreye sokabilir. Daha önceki bölümlerde de sözü edildiği gibi, bu yöntemler şunlardır:

1. Düşünceleri gerçeklerden ayırt etme
2. Düşünceye eşlik eden duyu ve inanç derecesini puanlama
3. Özgül bir inanç içindeki değişimlere bakma
4. Düşüncedeki çarpıntıları kategorize etme
5. Derine inme
6. Birbirini izleyen olayların olasılıklarını hesaplama
7. Olumsuz düşünceyi tahmin etme
8. Terimleri tanımlama
9. Bedel-kazanç analizi
10. Kanıtı gözden geçirme

11. Kanıtın niteliğini gözden geçirme
12. Savunma avukatı
13. Düşüncenin her iki tarafı için “rol yapma”
14. Davranışları kişilerden ayırt etme
15. Çeşitli durumlardaki davranış değişimlerini inceleme
16. Bu olumsuz düşünceyi çözmek için davranışı kullanma

Sorulacak Soru/Müdahale

“Şimdi olumsuz şemanızı tanımladığımıza göre, bunu değiştirmek için birçok yöntemi devreye sokabiliyoruz. Örneğin; diğer herhangi bir düşünce için kullandığınız, tüm bilişsel terapi yöntemlerini kullanabiliriz.”

Örnek

TERAPİST: Olumsuz şemanız, temelde aptal ve beceriksiz oluşunuzla ilgili gibi görünüyor. Bu, babanızın size öğrettiği şey değil mi?

HASTA: Evet. Beni sürekli aptal diye etiketlendirirdi.

TERAPİST: Peki. “Aptal” etiketine bir bakalım. Bu düşünce sizde ne gibi deneyimleri tetikliyor?

HASTA: Ne zaman bir sınava girecek olsam, öncesinde başarısız olacağım konusunda endişeleniyorum.

TERAPİST: Peki. Yakında bir sınavınız var mı?

HASTA: Haftaya.

TERAPİST: O sınav hakkında düşündüğünüzde, hangi otomatik düşünceleriniz oluyor?

HASTA: “Rezil olacağım. O materyalin hepsini bilmiyorum. Okumadığım şeyler var” diye düşünüyorum.

TERAPİST: Ve eğer tüm materyali bilmiyorsanız, o zaman...

HASTA: Başarısız olurum.

TERAPİST: Ve eğer başarısız olursanız, bu sizin için ne anlama gelir?

HASTA: Aptalım. Yine aynı şey oldu!

TERAPİST: Peki. Sınavı düşündüğünüzde, aptal olduğunuzu % 0 ve % 100 arasında ne kadar inanıyorsunuz?

HASTA: Belki % 75.

TERAPİST: Ve “Sınavdan kalabilirim. Ben aptalım” düşüncesine eşlik eden duygular neler?

HASTA: Kaygı. Gerçekten kaygılı. Ve aşağılanmış.

TERAPİST: % 0 ila % 100 arasında, ne kadar kaygılı?

HASTA: Yaklaşık % 90.

TERAPİST: Peki. Aptal olabileceğinizi düşünmenin bedeli ne?

HASTA: Her zaman sınavdan önce kaygılı oluyorum. Sürekli endişeli bir şekilde geziyorum. Uyuyamıyorum

TERAPİST: Ve aptal olduğunuz ve başarısız olacağınız düşüncenin yararları neler?

HASTA: Belki daha çok çalışırmı.

TERAPİST: Daha fazla çalışığınızın kanıtı var mı?

HASTA: Bazen. Fakat çoğu zaman kaytarıyorum. Ve birkaç defa iyi yapamayacağımı düşündüğüm için kursları erken bıraktım.

TERAPİST: Demek ki bunlar, aptal olduğunuz düşüncesinin ek bedelleri. Ayrıca ders hakkında her şeyi bilmediğinizi düşündüğünüzü de söylediniz. "Her şeyi bilmemek" başarısız olmanın bir kanıtı veya nedeni mi?

HASTA: Bazen böyle düşünüyorum.

TERAPİST: Bu dersi alan herhangi biri her şeyi biliyor mu?

HASTA: Hayır. Sınıftaki bazı kişilerin çoğu şeyi okumadığını biliyorum.

TERAPİST: "Her şeyi bilmezsem başarısız olurum" tahmininiz, biraz mükemmeliyetçi bir inanış, siz de böyle düşünmüyorsunuz?

HASTA: Evet. Fakat çoğu zaman böyle düşünüyorum.

TERAPİST: Bunu görebiliyorum. Fakat her şeyi bilmeme karşın, sınavda başarılı olabileceğinize ilişkin herhangi bir kanıt var mı? diye merak ediyorum.

HASTA: Birçok sınavda başarılı oldum ve bilmediğim bir sürü şey var.

TERAPİST: Tekrar aptal kelimesinin anlamına dönelim. Bunu nasıl tanımlarsınız?

HASTA: Bilmeme, iyi yapmama.

TERAPİST: Aptalın karşısına nedir?

HASTA: Zeki. Her şeyi bilen kişi.

TERAPİST: Öyleyse şöyle düşünüyorsunuz "Her şeyi bilmiyorum, bu yüzden başarısız olabilirim, çünkü aptal olabilirim." Zekâ yelpazesinde sadece iki noktanız var gibi duruyor –aptal ve zeki.

HASTA: Evet. Bahsettiğiniz hep-ya da-hiç düşüncesi.

TERAPİST: Evet. Yelpaze içinde % 0 ila % 100 arasına düşen ve bir miktar zekâyı yansıtan ne gibi noktalar vardır?

HASTA: Sanırım "yeterince zeki" veya "akıllı". Veya "ortalama". Belki "ortalamanın üstü."

TERAPİST: Bu diğer noktaların herhangi biri sizin için geçerli mi?

HASTA: İşin ne olduğuna bağlı sanırım. Belki de bazı işlerde ortalamayım. Fakat çoğu şey için ortalamanın üstündeyim. Bazen gerçekten çok zekiyim.

TERAPİST: Peki. Az önce söylediğiniz, her şeyi bilmeyorsanız aptalsınızdır düşüncesi ile nasıl bağdaşıyor?

HASTA: Bağdaşmıyor. Her şeyi bilmem gerekmek. Kimse bilmez.

TERAPİST: Eğer arkadalarınız John sınava giriyor olsaydı ve "Her şeyi okumadım, o yüzden başarısız olacağım," deseydi, ona ne derdiniz?

HASTA: (gülüyorum) Bu aptalca! Hayır. Ona akıllı olduğunu, diğer sınavlarda başarılı olduğunu söyleydim. Kimse her şeyi bilmez. Ne de olsa, sınavda bir ortalama alınıyor.

TERAPİST: Arkadaşın John'dan farklı bir standart kendinize uygulamanızın bir anlamı var mı?

HASTA: Sanırım bana her zaman, mükemmel yapmazsam aptal olduğum söylendi.

TERAPİST: Ve bu tip bir standart için ne düşünüyorsunuz?

HASTA: Adil değil.

TERAPİST: Yanlış mı? Aptal misiniz?

HASTA: Hayır.

TERAPİST: Bunu nasıl biliyorsunuz?

HASTA: Sınıflarımda başarılı oldum ve SAT'larım oldukça yüksekti. Mükemmel bir dahi olmayabilirim fakat aptal değilim.

Ev Ödevi

Terapist Form 7.7'deki (bölümün sonunda) hedef olumsuz şemaları listeleyebilir ve hastadan şemalarına meydan okumak için birçok bilişsel terapi tekniğini kullanmasını isteyebilir. Örneğin, tipik bir ev ödevi şu şekilde olabilir:

1. Kendinizi ve diğer insanları nasıl gördüğünüzle ilişkin beş olumsuz şema yazın.
2. Olumsuz şemayı tetikleyen durumları (veya insanları) tanımlayın.
3. Her durum için şemaya inanç dereceni puanlayın. Her biri için duygularınızı tanımlayın ve onları puanlayın.
4. Her olumsuz şemanın lehine ve aleyhine kanıtları listeleyin.
5. Şemaların neden gerçekçi olmadığına ilişkin savlarınızı yazın.
6. Her şema için olumsuz inancınızı ve duygularınızı ölçün.

Olası Sorunlar

Bir ev ödevi ile olumsuz şemaya basitçe meydan okumak kalıcı ve hatta dramatik bir değişim yapmaya-aktır. Bazı hastalar “Mantıksız olduğunu biliyorum fakat halen bunun doğru olduğunu hissediyorum” derler. Terapist şunu açıklayabilir: “Hayatınızın çoğunda kullandığınız inançların değişmesi uzun sürer. Tipik fiziksel olarak şeyle girmek için sık spor yapmanın uzun süreceği gibi, şemalarını değiştirmek de uzun sürer. Değişim hep-ya da-hiç şeklinde değildir. Değişimin dereceleri vardır. İnanç veya oluşan duyu-ducenizdeki ufak dönüşümler de bir değişim sayılır. Hatta şemanın daha fazla farkına varmak bile bir değişimdir.”

Gelişen bir sorun da terapistin o hasta için en uygun olan müdahaleleri saptayamış olmasıdır. Bazı hastalar bazı alıştırmalardan (örneğin çifte standart), diğerlerinden (örneğin mantığın gözden geçirilmesi) daha fazla yararlanabilirler. Terapist ve hasta deneysel bir yaklaşım uygulayabilir: “Farklı alıştırmalar uygulamaya devam edelim ve size hangisinin en çok yardımcı olduğuna bakalım. Böylelikle, o yöntemlere daha fazla yoğunlaşabiliriz.”

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Belirtildiği gibi, şemalara karşı çıkmak için daha önce sözü edilen tüm bilişsel yöntemler kullanılabilir. Ek olarak, hasta ve terapist, kartlar oluşturularak, kartın bir tarafına hastanın en sık oluşan olumsuz düşünelerini, diğer tarafına en mantıklı cevabı yazabilirler. Bu kartlar, özellikle de olumsuz şemayı tetikleyen durumlara (örneğin testler, sosyal etkileşimler, telefon konuşmaları) girmeden önce olmak üzere, günlük olarak okunabilir.

Form

Form 7.7 (Kişisel Şemaya Meydan Okuma, s. 257).

YÖNTEM: DAHA OLUMLU BİR ŞEMA KULLANARAK YAŞAMINI GÖZDEN GEÇİRME

Tanım

Yaşam öykülerimiz, çoğunlukla, sanki olayların gelişebileceği tek bir yön varmış gibi yaşanır. Aşağılık oltuğu şeması olan bir birey yaşam olaylarını tamamen mantıklı ve nedenli olarak görebilir. Daha fazla zorlayıcı ve bağımsız bir işe girmemek veya reddedilmek veya eleştirilmek hep şemaya uyumlu olarak görülecektir: "Tabi ki işler bu şekilde işliyor. Ben aşağılığım. Aşağılık insanlara olan budur."

Aksine, kişinin yaşam öyküsüne alternatif bir bakış açısı geliştirmek -ve seçim ve olayları şemayı sürdürücü olarak görmek- kişinin şemasının sonuçları nasıl etkilediğini fark etmesine yardımcı olabilir. Örneğin bir hastanın yetersiz ve hak etmeyen olduğuna ilişkin bir şeması vardı. Yeterlilik ve değerlilik şeklindeki zıt şemayı uygulamayı hayal ettiğinde, çok farklı seçimler yapmış olabileceğini fark etti. Üniversitedeki ödevini tamamlayabilirdi, daha fazla meydan okuyucu bir işe girebilirdi, riskten daha az kaçınırdı ve daha çekici eşler seçebilirdi. Yetersiz olduğunun kanıtı olarak gördüğü yaşam deneyimlerinin, yetersiz olduğuna inanmasının bir sonucu olabileceğini fark ettiğinde, daha olumlu bir şema geliştirerek ilerideki seçimlerinin nasıl etkileneceğini düşünmeye başlayabilir.

Bir alternatif, daha sevecen ve güvenilir ebeveynlerin bakımı altında kişinin nasıl gelişeceğini düşünmektedir. Örneğin, babası tarafından bedensel sömürüye uğrayan ve aptal olduğu söylenen bir adam, babası daha ilgili, destekleyici ve ödüllendirici olsaydı nasıl daha farklı olabileceğini düşünebilir. Bu alıştırmانın değeri, kişinin kendisine karşı daha ilgili ve destekleyici hale gelmesiyle yeni bir bakış açısı geliştirme potansiyeli olduğunun farkına varılmasıdır.

Sorulacak Soru/Müdahale

"Yaşamımız boyunca kendimiz hakkında belirli şekillerde düşünerek yaşarız. Fakat olumsuz bir şemanız varsa –örneğin 'Yetersizim' şeması– okulda, işte, arkadaş ve eş ilişkilerinde belirli seçimler yapabilirsiniz. Daha sonra bu seçimlerin şemayı destekleyen kanıtlar olduğunu düşünürsünüz. Örneğin, yetersiz olduğumu düşünüyorsanız, okulda daha az gayretli olursunuz, zorlayıcı olmayan bir işe girersiniz ve çabuk pes edersiniz. Oysa yetersiz olduğunuz şeması sizin bu seçimlere yönlendirmiştir. Daha olumlu bir şemaya -örneğin "Ben gerçekten zekiyim"- başlamış olsaydınız ne olurdu? O zaman daha farklı seçimler yapabilirsiniz ve bu farklı seçimler daha olumlu olan şemanızı destekleyebilirdi. Yani şemalar kendini doğrulayan kehanet gibidir."

"Yaşamının çeşitli yönlerine bakalım ve daha olumlu bir şemanız olsaydı onlara nasıl yaklaşırınız diye düşünelim. Okulda ne gibi farklı seçimleriniz olurdu? İşte? Arkadaşlarda? Eşlerde? (Yemek, sağlık, alıştırma, içmek, ilaçlar, para, nasıl yaşırdın vb)."

(Alternatif olarak) "Ebeveynlerinizin daha destekleyici ve ilgili ve güvenilir olduklarını düşünelim. Gerçekten mükemmel ebeveynler olsalardı, ne olurdu? Bu, şemanızı nasıl etkilerdi? Seçimlerinizi?"

Örnek

TERAPİST: Bir çocuk olarak kendiniz hakkında daha olumlu bir şemanız olduğunu düşünelim. Kendini aptal gibi görmek yerine, gerçekten zeki ve dürüst olarak görebilirdiniz. Yaşamınızda, bu daha olumlu şemadan etkilenebilecek seçimlere ve deneyimlere geri dönelim.

HASTA: Geriye dönmemi ve daha farklı bir yaşamı düşünmemi mi kast ediyorsunuz?

TERAPİST: Evet. Daha olumlu bir şemaya yaşamının nasıl farklı olacağına –halen gelecekte nasıl farklı olabileceğine bakarak, olumsuz şemanın olayları nasıl etkilediğini görebiliriz.

HASTA: Peki. Yani, bir çocuk olarak, babamın söylediğinin aksine, zeki olduğumu ve aptal olmadığını düşünmeye başlasaydım mı nasıl olurdu?

TERAPİST: Evet.

HASTA: Bilemiyorum. Muhtemelen okulda daha fazla çalışırdım, gerçekten ödevimi yapardım. Üniviersitede daha fazla çalışırdım, belki de benim için fazla zor olduğunu düşündüğüm bazı kursları alırdım.

TERAPİST: Peki ya iş?

HASTA: Kazancı olmayan bir işte 6 yılım harcamazdım, bu kesin! Muhtemelen daha fazla eğitim almak için çalışırdım ve daha fazla ilerlerdim.

TERAPİST: Peki ya içki? Kendiniz hakkında daha olumlu bir şemanız olsaydı ne olurdu?

HASTA: Kesinlikle. İçki içmem tamamen aptal ve beceriksiz olmayı ilgili olumsuz şeylere bağlı. Bu kadar çok içmemeydim, işimde de muhtemelen daha iyiydim.

TERAPİST: Sevgi dolu ve destekleyici ebeveynleriniz olsaydı, ne olurdu? Babanız, size aptal demekten se ve size vurmaktansa, sizin çok zeki ve gerçekten muhteşem bir çocuk olduğunuzu söyleseydi, ne olurdu?

HASTA: Bu kadar saçmalamazdım. Kesinlikle daha başarılı olurdum. Benimle gurur duyması için okulda daha fazla çalışırdım.

TERAPİST: Daha sevgi dolu ve destekleyici ebeveynleriniz olsaydı, daha olumlu bir şemanız olurdu. Ve daha olumlu bir şemanız olsaydı -kendiniz hakkında zeki ve tatmin edici olarak düşünmek gibi- daha farklı seçimler yapardınız.

HASTA: Evet, ama yaşam öyle gitmedi.

TERAPİST: Bunu değiştirmeye başlayabiliriz. İki şey olabilir. Birincisi, kendinize iyi bir ebeveyn olarak başlayabilirsiniz. Yani, kendinizi sevmeye, desteklemeye ve kendinizle ilgilenmeye başlayabilirsiniz. Ve ikinci, yeni, daha olumlu bir şema geliştirmek, bu yeni şemayı temel alan seçimler yapmaya başlayabilirsiniz.

HASTA: Bunu yapabilseydim muhteşem olurdu. Fakat yapabilir miyim?

Ev Ödevi

Hastalardan, çocukluk çağına ve yaşamlarının her basamağına gitmeleri ve önemli seçimlerini, davranışlarını ve ilişkilerini şu bakış açısıyla incelemeleri istenir: "Eğer en baştan daha olumlu bir şemanız olsaydı, bu şeylerde nasıl bir fark olurdu?" Form 7.8'de (bölümün sonunda) hastalara deneyimlerini tekrar gözden geçirmeleri için yardımcı olacak 12 yaşam alanı listelenmiştir.

Olası Sorunlar

Depresif olabilen her insanın geriye yönelik bildirimlerinde olduğu gibi, geçmişe dönmek pişmanlık ve kendini eleştirmeye yol açabilir: "Bu kadar olumsuz düşünmemeydim, daha iyi bir yaşam olabilirdi. Tam bir aptalım!" Terapist, bu alıştırmanın pişmanlığı cesaretlendirmek anlamına gelmediğini, hastalara şemanlarının ne kadar güçlü olduğunu fark ettirmek ve daha yeni, olumlu bir şema geliştirmek yaşamlarının nasıl değiştireceğini görmek açısından yardımcı olacağını söylemelidir. Odak bu yeni olumlu şemaları geliştirmektir, böylelikle geçmişte yapılan hatalardan kaçınılabılır.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diger ilgili yöntemler alta yatan sayıtları tanımlama, “-meli, -mali” deyişlerine karşı çıkma, koşullu kuralları belirleme, değer sistemini inceleme, olgu kavramlaşmasını kullanma, yeni uyuma yönelik sayıtlar geliştirme, şemanın kaynağı olan erken anıların etkinleştirilmesi.

Form

Form 7.8 (Farklı Bir Şemanın Çerçeveinden Yaşam, s. 258).

YÖNTEM: ROL YAPMA YOLUYLA ŞEMANIN KAYNAĞINA MEYDAN OKUMA

Tanım

Çoğu birey yakın birinin geçmişte kendilerini incitmeleriyle ilgili anılarla kapana kışılmış ve bu etkinin tersine çevrilmesi konusunda çaresiz hisseder. Bu alıştırmada hastalar, boş sandalye rolü yapma ile olumsuz şemalarının kaynağına meydan okurlar ve onunla tartışırlar. Buradaki amaç, hastalara onları geçmiş zamanda üzen kişinin inanırlılığına baskın gelme ve savunma yapma imkânı tanımaktır.

Sorulacak Soru/Müdahale

“Size bu kadar kötü davranışın kaynağının bu boş sandalyede oturan hayalini kurmanızı istiyorum. O kişinin tam burada olduğunu hayal edin ve ona ne kadar yanıldığını anlatın.”

Örnek

TERAPİST: Annenizin ağladığınız ve üzgün olduğunuz için size bencil dediği zamanı hatırlıyor musunuz?

HASTA: Evet. İhtiyaçlarının önemli olmadığını ve basitçe yaşıyor olmamın bile bencillik olduğunu hissettiğimdir.

TERAPİST: Peki. Bu sandalyede oturduğunu hayal edelim ve size doğruluk serumu verildiği için ona tam olarak ne düşündüğünü söylemeniz gerekiyor. Hiçbir şeyiinizde tutamazsınız. Ona neden yanlış olduğunu anlatın.

HASTA: (Boş sandalye ile konuşarak) Bencil olan sendin, ben değil. İyi bir anne çocuğuna sevildiğini hissettimelidir. Bana dikkatini veremeyecek kadar kendi sorunlarının içine gömülmüştün.

TERAPİST: Ona neden bencil olmadığını söyleyin.

HASTA: Ben hiç de bencil değilim. Öncelikle, sana ben baktım. Ve evde her zaman yardımcı oldum. Billy'ye (küçük erkek kardeşim) ben baktım. Ve evlendiğim zaman, kocama ve çocuklara baktım. Hatalı bir şey varsa, daha fazla bencil olmam gerektiğidir.

TERAPİST: Ona karşı neler hissettiğinizi söyleyin.

HASTA: Kızgınım ve incindim. Beni yüz üstü bıraktın. Beni incittin.

TERAPİST: Gelecekte sana ne yapamayacağını anlatın.

HASTA: Artık beni incitemezsin. Bencil olduğumu söyleyemezsin. Bunu dinlemeyeceğim.

Ev Ödevi

Bu görüşme içi yöntem kaynağına mektup yazma alıştırması ile birlikte kullanılmalıdır (bölmünün sonundaki Form 7.6'ya bakın).

Olası Sorunlar

Görüşme içindeki yaratıcı rol yapmalar bazen korku, yenilgi ve aşağılanma duygularını uyandırabilirler. Olumsuz şemaları psikolojik aşağılanma veya sömürü ile öğrenmiş olan birçok birey, rol yapma sırasında önemli ölçüde korku, utanç ve suçluluk hisseder. Terapist, hastalarına, bunların şemayı öğrenirken yaşadıkları duygular olduğunu ve bunların şemadan gelen duygular olduğunu anlamaları açısından yardımcı olur. Böylelikle, şemanın kaynağına meydan okumak ve onunla savaşmak utanç (örneğin, "Bu, başıma geldi, çünkü degersizim") veya korku (örneğin, cezalandırılacağım) ile ilişkili düşüncelere karşı çıkmayı içerir.

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

Düzen kullanılabilecek yöntemler, kaynağı mektup yazma, şemanın kaynağıyla ilgili anıların etkinleştirilmesi, duyguyu etkinleştirme, farklı bir şema ile yaşamın nasıl değiştileceğini inceleme, şema telâfisi ve kaçınmasını gözden geçirmeyi içerir.

Form

Form 7.6 (Şemaların Kaynağına Mektup Yazma, s. 256).

YÖNTEM: DAHA OLUMLU BİR ŞEMA GELİŞTİRME

Tanım

Şema terapisinin amacı o anki işlevsellik üzerinde olumsuz şemanın etkisini azaltmaktır. Bu amaç nihaî olarak yeni, daha olumlu ve uyuma yönelik bir şema kavramlaşması ile gerçekleşir. Çoğu bireyin birden fazla şeması olduğu için, bu yeni uyuma yönelik şemanın çok yönlü olması gereklidir. Terapist, hastalarına, yeni dengeli bir şema tanımlamaları ve bu yeni şemanın seçim ve deneyimlerini nasıl etkileyeceğini inceleme konusunda yardımcı olması gereklidir. Bir öneri: Yeni şemayı daha esnek hale getirmek için, hastalar bazı niteleyicileri kullanmaya teşvik edin –örneğin, "Bazen gerçekten zekiyim," "Çoğunlukla insanlara hitap ediyorum."

Sorulacak Soru/Müdahale

"Yeni bir şemanız olduğu için kendinizi çok daha iyi hissettiğinizi varsayalım. Kendinizi yetersiz olarak görmek yerine (veya diğer bir olumsuz şema), kendinizi oldukça yeterli olarak düşünüyorsunuz. Kendiniz hakkında bu yeni şekilde düşünmenizin sonuçları ne olabilir? Yeni şemanızı desteklemek için hangi bilişsel terapi yöntemlerini kullanabilirsiniz?"

Örnek

TERAPİST: Babanızın, size karşı olan davranışlarından dolayı kendinizi oldukça aptal ve sorumsuz olarak görüp görsünüz. Kendiniz hakkında yeni, daha olumlu bir şema ne olabilir?

HASTA: Zeki ve gerçekten tatmin edici bir adam olduğum.

TERAPİST: Peki. Zeki olduğunuzun kanıtları neler olabilir?

HASTA: Üniversiteyi bitirdim, doktora derecemi aldım ve işimde oldukça iyiyim. Yüksek bir zekâ katsayı var.

TERAPİST: Eğer zeki olduğunuzu düşünürseniz, insanlarla tanışığınızda zihninizden neler geçer?

HASTA: Benim özellikli biri olduğumu nasıl göreklerini düşünürüm.

TERAPİST: Peki ya işte? Kendinizi bu olumlu çerçevede görürseniz, kavramsal olarak bir şey değişir mi?

HASTA: Daha fazla zorlayıcı iş alırım, belki terfi etmeye çalışırıım.

TERAPİST: Peki ya maaşınızın artması?

HASTA: Evet. Kredi kartlarını öderdim ve para biriktirmeye başlardım –bu gerçekten çok hoş olurdu!

Ev Ödevi

Hastalar tüm olumsuz şemalarını ve bunların nasıl olumlu ve daha uyuma yönelik şemalara çevrilebileceğiini inceleyebilirler. Her yeni şema için hastalar Form 7.9'u (bölmün sonunda) kullanarak, yeni şemalarının sonucu olabilecek farklı kararlarını, fırsatlarını, düşüncelerinin ve deneyimlerini listeleyebilirler.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar bunu gerçek olmayan ve gerçek hissettirmeyen, sadece “iyi hissetme konuşması” olarak görebilirler. Terapist yeni şemayı “deneme”nin rahat hissetme açısından zaman alacağını söyleyebilir. Yeni şemanın kâr-zararlarının ve onu destekleyen kanıtların gözden geçirilmesi, yeni şemayı desteklemek için gereklirse çifte-standart tekniği ve akılçıl rol yapmanın kullanılması önemlidir. Örneğin, basitçe “Ben yeterliyim” diye tekrar etmek etkili olmayacağından emindi. Bilişsel yöntemler kullanarak sürekli bir şekilde olumsuz şemaya ve eski olumsuz düşüncelere meydan okumak esastır.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Hastalar, yeni ve daha olumlu şemalarını desteklemek için birçok bilişsel terapi yöntemini kullanabilirler. Örneğin, olumlu şemayı hangi olumlu otomatik düşünceler, tahminler ve davranışlar izlemektedir? Hangi yeni olumlu derine inme kullanılabilir? Hastalar nasıl olumlu şemaya inanıyor gibi davranışları kullanabilirler ve ona dayalı sorun çözme ve planlamayı kullanabilirler?

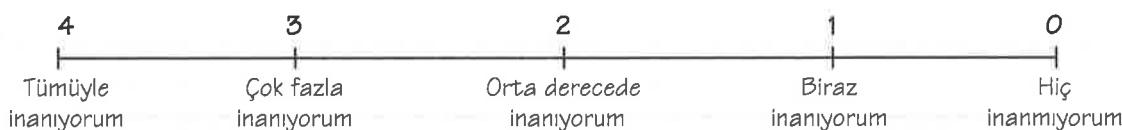
Form

Form 7.9 (Olumlu Şemamın Etkileri, s. 259).

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği*

Adı-Soyadı: _____ Tarih: _____

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve HER BİRNE NE KADAR İNANDIĞINIZI belirtin. Her bir ifadeyle ilgili olarak ÇOĞU ZAMAN nasıl hissettiğinize göre karar verin.



Örnek	Ne Kadar İnanıyorsunuz?				
	4 Tümüyle	3 Çok Fazla	2 Orta Derecede	1 Biraz	0 Hiç
1. Dünya tehlikeli bir yerdir. (Lütfen daire içine alın.)	4	3	2	1	0
1. İnsanlarla ilişkilerde beceriksiz, işte veya sosyal hayatı istenmeyen birisiyim.	4	3	2	1	0
2. Diğer insanlar eleştirel, soğuk, aşağılayıcı ya da dışlayıcı olabilirler.	4	3	2	1	0
3. Rahatsızlık verici duygulara katlanamam.	4	3	2	1	0
4. İnsanlar bana yakınlığırsa benim "gerçekten" ne olduğum ortaya çıkar ve benden uzaklaşırlar.	4	3	2	1	0
5. Aşağılanma veya yetersizlikle karşılaşmak katlanılamaz bir şeyledir.	4	3	2	1	0
6. Ne pahasına olursa olsun rahatsızlık verici durumlardan kaçınmalıyım.	4	3	2	1	0
7. Rahatsızlık verici bir şey hisseder ya da düşünürsem bunu zihnimden atmaya çalışmalı veya dikkatimi başka yere vermeliyim (örneğin, başka şeyler düşünmek, içki içmek, ilaç almak ya da televizyon seyretmek gibi).	4	3	2	1	0
8. Başkalarının dikkatini çektirmek durumlardan kaçınmalı ve mümkün olduğunda göze çarpmamalıyım.	4	3	2	1	0
9. Rahatsız edici duygular giderek artar ve kontrolden çıkar.	4	3	2	1	0
10. Başkaları beni eleştiryorsa bunda haklıdırlar.	4	3	2	1	0
11. Başarısız olunacak bir işle uğraşmaktansa hiçbir şey yapmamak daha iyidir.	4	3	2	1	0
12. Bir sorun üzerinde düşünmezsem onunla ilgili bir şey yapmam da gerekmez.	4	3	2	1	0

(devamı)

* Personality Belief Questionnaire (PBQ), ©1995 by Aaron T. Beck, M.D., Judith S. Beck, Ph.D. Türkçe PBQ: M. Hakan Türkçapar & Samet Köse 2003. Yazarların izniyle alınmıştır.

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle Fazla	Çok Derecede	Orta	Biraz	Hiç
13. İnsanlarla ilişkilerimde herhangi bir gerginlik işaretini bu ilişkinin kötüye giteceğini gösterir bu nedenle o ilişkiyi bitirmeliyim.	4	3	2	1	0
14. Eğer bir sorunu görmezden gelirsem o sorun ortadan kalkar.	4	3	2	1	0
15. Muhtaç ve zayıfım.	4	3	2	1	0
16. İşimi yaparken ya da kötü bir durumla karşılaşduğumda bana yardım etmesi için her zaman yanında birilerinin olmasına gereksinim duyarım.	4	3	2	1	0
17. Bana yardım eden kişi -eğer olmayı isterse-verici, destekleyici ve güvenilir olabilmelidir.	4	3	2	1	0
18. Yalnız başına bırakıldığında çaresizim.	4	3	2	1	0
19. Temelde yalnızım- kendimi daha güçlü bir kişiye bağlayamadığım müddetçe.	4	3	2	1	0
20. Olabilecek en kötü şey terkedilmektir.	4	3	2	1	0
21. Eğer sevilmezsem hep mutsuz olurum.	4	3	2	1	0
22. Bana yardımcı ve destekleyici olanları güçendirecek hiçbir şey yapmamalıymı.	4	3	2	1	0
23. İnsanların iyi niyetinin sürmesi için itaatkâr olmalıyım.	4	3	2	1	0
24. Her zaman birlere ulaşabilecek durumda olmalıyım.	4	3	2	1	0
25. Bir ilişkiyi mümkün olduğunda yakın hale getirmeliyim.	4	3	2	1	0
26. Kendi başına karar veremem	4	3	2	1	0
27. Diğer insanlar kadar mücadele gücüm yok.	4	3	2	1	0
28. Karar verirken diğer insanların yardımına ya da bana ne yapacağımı söylemelerine gereksinim duyarım.	4	3	2	1	0
29. Kendi kendime yeterim ancak amaçlarına ulaşmak için başkalarının yardımına gereksinimim var.	4	3	2	1	0
30. Kendime olan saygımlı korumanın tek yolu tepkimi dolaylı biçimde ortaya koymaktır. Örneğin, kurallara tam olarak uymayarak.	4	3	2	1	0
31. Başkalarına bağlanmaktan hoşlanırm ancak biri tarafından hükmedilmek gibi bir bedel ödemek istemem.	4	3	2	1	0

(devamı)

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle Fazla	Çok Derecede	Biraz	Hiç
32. Yetkili kişiler sınırlarını bilmeyen, sürekli iş isteyen, müdaheleci ve denetleyicidirler.	4	3	2	1 0
33. Bir yandan yetkili kişilerin hakimiyetine karşı direnmeli ama aynı zamanda takdir ve benimsemelerini sağlamamalıymı.	4	3	2	1 0
34. Başkalarınca denetlenmek veya hükmedilmek dayanılmazdır.	4	3	2	1 0
35. İşleri kendi bildiğime göre yapmalıyım	4	3	2	1 0
36. Zaman sınırlarına uymak, istenenlere itaat etmek ve uyumlu olmak onuruma ve kendi yeterliliğime doğrudan bir darbedir.	4	3	2	1 0
37. İnsanların beklediği şekilde kurallara uyarSAM bu benim davranış özgürlüğümne engel olacaktır.	4	3	2	1 0
38. En iyisi kızgınlığımı doğrudan ifade etmek yerine, hoşnutşuzluğumu uyumsuzlukla göstermektir.	4	3	2	1 0
39. Benim için neyin en iyisi olduğunu biliyorum ve diğer insanlar bana ne yapmam gerektiğini söylememeliler.	4	3	2	1 0
40. Kurallar keyfidir ve beni sıkar.	4	3	2	1 0
41. Diğer insanlar sıklıkla çok şey isterler.	4	3	2	1 0
42. İnsanlar çok fazla patronluk tasarırlarsa onların isteklerini dikkate almamaya hakkım vardır.	4	3	2	1 0
43. Kendimden ve başkalarından tamamen ben sorumluyum.	4	3	2	1 0
44. Bir şeyleri yapabilmek için tamamen kendi gücüme güvenmek zorundayım.	4	3	2	1 0
45. Başkaları çok dikkatsiz, çoğu kez sorumsuz, kendi isteklerinin peşinde koşan ya da yetersiz kişilerdir.	4	3	2	1 0
46. Her şeye kusursuz iş çıkarmak önemlidir.	4	3	2	1 0
47. Bir işi düzgün yapabilmek için düzene, belirli bir sisteme ve kurallarla gereksinimim vardır.	4	3	2	1 0
48. Eğer bir sistemim olmazsa her şey darmadağın olur.	4	3	2	1 0
49. Yaptığım bir işte herhangi bir hata ya da kusur felâkete yol açabilir.	4	3	2	1 0
50. Her zaman en yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gereklidir yoksa her şey darmadağın olur.	4	3	2	1 0

(devamı)

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle İhtiyacındayım.	Çok Fazla	Orta Derecede	Biraz	Hiç
51. Her zaman duygularımı tam olarak kontrol etme ihtiyacı dayım.	4	3	2	1	0
52. İnsanlar işleri benim tarzımda yapmalıdır.	4	3	2	1	0
53. Eğer en yüksek düzeyde iş yapmıyorsam başarısız olurum.	4	3	2	1	0
54. Kusurlar, eksikler ya da yanlışlıklar hoş görülemez.	4	3	2	1	0
55. Ayrıntılar son derece önemlidir.	4	3	2	1	0
56. Bir şeyleri yapma tarzım genellikle en iyi yöntemdir.	4	3	2	1	0
57. Kendime dikkat etmeliyim.	4	3	2	1	0
58. Bir şeyi yapmanın en iyi yolu zor kullanmak ve kurnazlıktır.	4	3	2	1	0
59. Yahsi bir ortamda yaşıyoruz ve güçlü olan hayatı kalır.	4	3	2	1	0
60. Eğer ilk önce harekete geçip üstünlük kurmazsam karşısındaki bana üstünlük kurar.	4	3	2	1	0
61. Sözüne sadık olmak ya da borcunu ödemek önemli değildir.	4	3	2	1	0
62. Yakalanmadığın müddetçe yalan söylemek ve aldatmak normaldir.	4	3	2	1	0
63. Genellikle bana haksız davranılıyor. Bu nedenle ne şekilde olursa olsun payımı almak hakkımdır.	4	3	2	1	0
64. Diğer insanlar, zayıflar ve aldatılmayı hak ediyorlar.	4	3	2	1	0
65. Eğer başlarını ben sıkıştırmazsam, onlar beni boyun eğmeye zorlar.	4	3	2	1	0
66. Kârlı çıkabilmek için elimden gelen her şeyi yapmalıyorum.	4	3	2	1	0
67. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü hiç önemli değil.	4	3	2	1	0
68. Eğer bir şey istiyorsam onu elde etmek için ne gereklirse yapmalıyorum.	4	3	2	1	0
69. Yaptığım yanına kâr kalacağı için ortaya çıkacak kötü sonuçlar hakkında endişelenmemeye gerek yok.	4	3	2	1	0
70. Eğer insanlar kendilerini koruyamıyorlarsa, bu onların sorunudur.	4	3	2	1	0
71. Ben çok özel biriyim.	4	3	2	1	0

(devamı)

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle Çok Fazla	Orta Derecede	Biraz	Hıç	
72. Çok üstün biri olduğum için özel muamele ve ayrıcalıkları hak ediyorum.	4	3	2	1	0
73. Diğer insanlara uygulanan kurallara uymak zorunda değilim	4	3	2	1	0
74. Tanınmak, övülmek ve hayranlık duyulmak çok önemlidir.	4	3	2	1	0
75. Benim mevkime saygı göstermeyenler cezalandırılmalıdır.	4	3	2	1	0
76. Diğer insanlar benim ihtiyaçları gidermelidir.	4	3	2	1	0
77. Diğer insanlar ne kadar özel biri olduğumu farketmelidirler.	4	3	2	1	0
78. Hak ettiğim saygının gösterilmesi veya hakkım olanı alamamak katlanılmaz bir durumdur.	4	3	2	1	0
79. Diğer insanlar elde ettikleri övgü veya zenginlikleri hak etmiyorlar.	4	3	2	1	0
80. İnsanların beni eleştirmeye hakları yok.	4	3	2	1	0
81. Hiç kimseyin gereksinimleri benimkilerle engel olmamalıdır.	4	3	2	1	0
82. Çok yetenekli olduğum için mesleğimde ilerlerken insanlar benim yolundan çekilmelidir.	4	3	2	1	0
83. Beni ancak benim gibi zeki insanlar anlayabilirler.	4	3	2	1	0
84. Büyük şeyle beklemek için haklı nedenlerim var.	4	3	2	1	0
85. Ben ilginç ve heyecan verici bir kişiyim.	4	3	2	1	0
86. Mutlu olabilmek için diğer insanların dikkatini çekmeye ihtiyacım var.	4	3	2	1	0
87. İnsanları eğlendirmedikçe ya da etkilemedikçe bir hisim.	4	3	2	1	0
88. Başkalarının bana olan ilgilerini sürdürmemesem benden hoşlanmazlar.	4	3	2	1	0
89. İstediğimi almanın yolu, insanları etkilemek ya da eğlendirmektir.	4	3	2	1	0
90. İnsanlar bana karşı çok olumlu karşılık vermeyenlerse kötüdürler.	4	3	2	1	0
91. İnsanların beni görmezden gelmeleri berbat bir durumdur.	4	3	2	1	0
92. İlgi merkezi olmalıyım.	4	3	2	1	0

(devamı)

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle Fazla	Çok Derecede	Orta	Biraz	Hiç
93. Bir şeyleri düşünerek kendimi rahatsız etmemeli, içimden geldiği gibi davranabilmeliyim.	4	3	2	1	0
94. Eğer insanları eğlendirirsem benim gücsüzlüğümü farketmezler.	4	3	2	1	0
95. Can sıkıntısına tahammül edemem.	4	3	2	1	0
96. Eğer bir şeyi yapmaktan hoşlandığımı hissedersem, hemen başlamalı ve yapmamalıyım.	4	3	2	1	0
97. Sadece abartılı davranışım insanlar bana dikkat eder.	4	3	2	1	0
98. Hisler ve sezgiler, mantıklı düşünme ve planlamaya göre çok daha önemlidir.	4	3	2	1	0
99. Diğer insanların benim için ne düşündüğü önemsizdir.	4	3	2	1	0
100. Benim için başkalarından bağımsız ve özgür olmak önemlidir.	4	3	2	1	0
101. Diğer insanlarla birlikte bir şeyler yapmaktansa kendi başına yapmaktan daha çok hoşlanırıım	4	3	2	1	0
102. Çoğu durumda yalnız başına kaldığında kendimi daha iyi hissederim.	4	3	2	1	0
103. Ne yapacağımı karar verirken başkalarından etkilenmem.	4	3	2	1	0
104. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmak benim için önemli değildir.	4	3	2	1	0
105. Kendi değerlerimi ve amaçlarımı kendim belirlerim.	4	3	2	1	0
106. Özel hayatım insanlara yakın olmaktan çok daha fazla önemlidir.	4	3	2	1	0
107. İnsanların ne düşündüğünü önemsemem.	4	3	2	1	0
108. Herhangi birinin yardımı olmaksızın kendi başına işleri halledebilirim.	4	3	2	1	0
109. Diğer bir insana "bağlanıp" kalmaktansa yalnız olmak daha iyidir.	4	3	2	1	0
110. Diğer insanlara kendimi açmamalıyım.	4	3	2	1	0
111. İlişkiye girmemek koşuluyla, diğer insanları kendi amaçlarım için kullanabilirim.	4	3	2	1	0

(devamı)

Form 7.1. Kişilik İnanç Ölçeği

	Tümüyle Çok Fazla	Orta Derecede	Biraz	Hiç	
112. İnsan ilişkileri karışiktır ve özgürlüğe engeldir.	4	3	2	1	0
113. Diğer insanlara güvenemem.	4	3	2	1	0
114. Diğer insanların gizli amaçları vardır.	4	3	2	1	0
115. Eğer dikkat etmezsem başkaları beni kullanmaya ya da yönlendirmeye çalışır.	4	3	2	1	0
116. Her zaman hazırlıklı olmalıyım.	4	3	2	1	0
117. Diğer insanlara kendini açmak güvenilir değildir.	4	3	2	1	0
118. Eğer insanlar dostça davranıyorsa beni kullanmaya ya da sövmürmeye çalışıyor olabilirler.	4	3	2	1	0
119. Eğer fırsat verirsem insanlar beni kullanırlar.	4	3	2	1	0
120. Çoğunlukla diğer insanlar dostça değildir.	4	3	2	1	0
121. Diğer insanlar bilerek beni aşağılıyorlar.	4	3	2	1	0
122. Çok kez insanlar bilerek beni rahatsız etmek istiyorlar.	4	3	2	1	0
123. Diğer insanlara bana kötü davranış yapınca da çekip gideceklerini düğünmelerine izin verirsem başımı ciddi bir belâya sokmuş olurum.	4	3	2	1	0
124. Eğer insanlar benimle ilgili bir şeyle açığa çıkarırlarsa, bunu bana karşı kullanacaklardır.	4	3	2	1	0
125. İnsanlar sıkılıkla söylediğinden farklı bir anlamı kastederler.	4	3	2	1	0
126. Yakın olduğum kişi sadakatsiz veya güvenilmez olabilir.	4	3	2	1	0

FORM 7.2. Şemaları Anlama Kılavuzu

İnsanları neyin depresif, kaygılı veya kızgın yaptığı konusunda farklılıklar olduğunu bulduk. Bu farklılıklara şemalar diyoruz. Şemalar olayları nasıl gördüğünüzle ilişkili alışlagelmiş yollardır. Örneğin; depresyon kayıp, yoksunluk ve başarısızlık şemalarıyla; kaygı tehdit ve başarısızlık korkusu şemalarıyla; öfke hakaret, aşağılanma ve kuralların ihlal edilmesi şemaları ile belirlidir. Kişilik üzerindeki araştırmalar depresyon, kaygı ve öfkenin altında yatan temalar açısından insanların farklılık gösterdiklerini düşündürmektedir.

Hepimiz deneyimlerimize düşünmenin belirli alışlagelmiş şekilleri açısından bakarız. Bir kişi başarma ile ilgili konulara, bir autre reddedilme konularına ve bir autre terk edilme konularına çok fazla odaklanabilir. Şemanızın -özellikli konunuzun veya yatkınlığınızın- başarma ile ilişkili olduğunu varsayalım. Mesleginizde işler iyi gidiyor olabilir, fakat birden bir engellenme yaşadığınızda, başarma -yani kendinizi başarısız olarak görmemek için çok başarılı olmanız gereği konusu- ile ilgili şemanızı harekete geçecektir. İşteki engellenmeniz başarısız olmayla (veya başarısızlığa eşdeğer olan "ortalama" olmayla) ilgili bir şemaya neden olabilecek ve böylelikle depresif veya kaygılı hale geleceksinizdir.

Veya şemanızın terk edilme konularıyla ilişkili olduğunu düşünelim. Reddedilme ve yalnız kalmaya ilişkili herhangi bir işarete karşı çok hassas olabilirsiniz. İlişki iyi gittiği sürece, endişelenmezsiniz. Fakat bu şemanadan dolayı, terk edilme veya reddedilme konusunda endişelenebilirsiniz. Bu ilişki biterse, depresif hissederiniz çünkü yalnız kalmaya tahammül edemiyorsunuzdur.

Şemalarımızı Nasıl Telâfi Ederiz

Özgün bir konu hakkında bir şemanız varsa, bu yatkınlığı telâfi etmeye çalışabilirsiniz. Örneğin, başarısız olma veya ortalama olmanın kötü olduğu konusunda bir şemanız varsa, çok yoğun bir şekilde çalışabilirsiniz -yetersiz hale gelme veya mükemmel yetçi standartlara erişememe algınızı telâfi etmeye çalışıyzısunuzdur. Sonuçta, insanlar sizi işinizle fazlasıyla iç içe olarak görebilir. Hatta gevşemeniz mümkün olmayabilir, çünkü yeterince çalışmıyorsunuz, yapılmamış işleriniz varmış veya motivasyonunu kaybediyormuşsunuz gibi düşüncelere kapılabilirsiniz.

Eğer şemanız terk edilmekle ilgiliyse, eşiğe karşı aşırı verici davranışarak bunu telâfi edebilirsiniz. Kendinizi ortaya koymaktan çekinebilirsiniz, çünkü terk edilmekten korkarsınız. Veya kendinizi emniyyette hissetmek için eşiğinden sürekli onay beklersiniz, fakat bu onay uzun sürede siz tatmin etmez. Eşinizin sizden uzaklaşmasına ilişkin işaretler görüp durursunuz. Terk edilme hakkındaki şemanızı telâfi etmenin bir diğer yolu da, ihtiyaçlarınızı karşılamayan, fakat yalnız kalmak istemediğiniz için iletişim kurduğunuz kişilerle ilişkiye girmektir. Veya tek başınıza kalmaya dayanamayacağınızı düşündüğünüz için, size mantıklı gelmeyen bir noktaya kadar ilişkiyi sürdürübilsiniz.

Gördüğünüz gibi, alta yatan şemayı telâfi etme çabasının kendisi bazı sorumlara yol açabilir. "Telâfi etme" ihtiyaçlarınızı doyurmanıza, takıntı bir şekilde çalışmanız, kazancı olmayan ilişkileri seçmenize, endişelenmenize, onay beklemenize ve sizin için sorun yaratabilecek diğer davranışlarınız içine girmenize yol açabilir. Ve bu telâfilerin açısından en önemli şey de, alta yatan şemanızla gerçekle asla yüzleşmemesiniz. Örneğin; özel, üstün olma zorunluluğunuza, ortalama olmaktan ve yalnız olmaktan kaçınmalarınıza ilişkin inancınızı asla sorgulamayabilirsınız. Böyleslikle, şemanızı gerçekle asla değiştirmezsiniz. Halen oradadır -belirli olaylarla aktif hale geçmek için hazırlıdır.

Şemalarımızla Yüzleşmekten Nasıl Kaçınırız

Sorunlar yatan bir diğer süreç "şema kaçınmasıdır", ki şemaniza uyan herhangi bir konuya yüzleşmekten kaçınma çabasına girdiğiniz anlamına gelir. Başarısız olmakla ilgili bir şemanız olduğunu düşünelim; derin-

(devamı)

FORM 7.2. Şemaları Anlama Kılavuzu

lerde bir yererde gerçekten yetersiz olduğunuz şeklinde bir bakış açınız vardır. Bu şemayı incelemekten kaçınmanızın bir yolu meydan okuyucu görevler almamak veya çabuk pes etmek olabilir. Veya sevilmeyen ve çekici olmayan biri olduğunuz şeklinde bir şemanız var diyelim. Şemaya yüzleşmekten nasıl kaçınırsınız? Sizi kabul etmeyeceğini düşündüğünüz insanlarla sosyallaşmaz kaçınlabilirsiniz. Randevulaşmaktan kaçınabilirsiniz. Arkadaşlarınızı aramaktan kaçınabilirsiniz çünkü insanların sizin verebileceğiniz hiçbir şey olmadığını düşündüklerini tahmin edersiniz. Veya terk edilmekten korktuğunuza düşünelim. Kimseyle yakınlaşmayarak, daha sonrasında reddedilmemek için bir kişiyle olan ilişkinizi erken sonlandırarak bu şemadan kaçınabilirsiniz.

İnsanların şemalarından kaçınmalarının bir diğer yolu da -şemaları ne olursa olsun- madde kullanımını yoluyla duygusal kaçış veya aşırı alkol alma, duyguları bastıran ilaçlar kullanma, tıknma ve cinsel olarak dışa vurma gibi aşırı davranışlar içine girmektir. Düşünceler ve duygularla meşgul olmanın o kadar acı verici olduğunu hissedebilirsiniz ki, onlardan bu bağımlı davranışlarla kaçınmak veya kaçmak zorunda kalabilirsiniz. Bu davranışlar, en azından tikindığınız veya alkol aldığınız veya ilaç kullandığınız zamanlar, altta yatan korukularınızı sizden "saklar". Tabi ki kötü duygular geri gelir, çünkü alta yatan şemalarınızı gözden geçirmiyor veya onlara meydan okumuyorsunuzdur. Ve ironik olarak, bu bağımlı davranışlar olumsuz şemalarınızı besleyerek, kendiniz hakkında daha kötü hissetmenize neden olur.

Şemalar Nereden Kaynaklanır?

Bu olumsuz şemaları ebeveynlerimizden, kardeşlerimizden, arkadaşlarımızdan ve eşlerimizden öğreniriz. Ebeveynler bu olumsuz şemalara size, eğer herkesten üstün değilseniz yeterince iyi olmadığını hissettirerek, "daha iyî" yapan çocuklarla sizi kıyaslayarak yeterince çekici olmadığını veya fazla şişman olduğunu söyleyerek, ihtiyaçlarınız olduğu için sizi bencil olmakla suçlayarak, size fazla müdahale ederek veya emirler vererek veya kendilerini öldürmek veya sizi terk etmekle tehdit ederek katkıda bulunurlar. Ebeveynlerin çocuklarına kendileri ve diğerleri hakkında bu olumsuz şemaları öğretmelerinin pek çok farklı yolu vardır.

Örneğin, bazı insanların ebeveynlerinin kendilerine olumsuz şemaları nasıl "öğrettiğini" hatırladıklarına ilişkin aşağıdaki gerçek deneyimler hakkında düşünün:

1. "Daha iyi yapabilirdin –niye o B'yi aldın?": Mükemmel olma ihtiyacı veya eksik olmaktan kaçınma şeması
2. "Kalçaların çok şişman ve burnun çok çirkin": Şişmanlık ve çirkinlikle ilgili şema
3. "Kuzenin Harvard'a gitti –niye onun gibi olamıyorsun?": Eksiklik ve becerisizlikle ilgili şema
4. "Niye sürekli şikayet ediyorsun? Size bakarken sorun yaşadığımı görmüyor musun?": İhtiyaçlar konusunda bencil olma şeması
5. "Belki de terk etmeli ve siz çocukların kendi kendinize bakmanıza izin vermeliyim": Yük olma ve terk edilme hakkındaki şema

Daha önce de söylediğimiz gibi, şemaların bir diğer kaynağı ebeveynleriniz dışındaki insanlar olabilir. Belki de ağabeyiniz veya ablanız size kötü davranışarak, kötü kullanılma, sevilmemeye, reddedilme veya kontrol edilme ile ilgili şemalarınızın oluşumuna yol açmıştır. Veya belki eşiniz sizin yeterince iyi olmadığını söyleyerek, çekici olmama, degersizlik ve sevilmemeye şemalarına neden olmuş olabilirler. Popüler kültürden bile şemalar içselleştiririz: Zayıf ve güzel olma imgesi, mükemmel bir vücuda sahip olma, "gerçek erkeklerin nasıl olması gereği", mükemmel seks, çok fazla para, muhteşem başarılar gibi. Bu gerçekçi olmayan imajlar mükemmelilik, üstünlük, yetersizlik ve eksiklik ile ilgili şemaları güçlendirir.

(devamı)

FORM 7.2. Şemaları Anlama Kılavuzu**Terapi Nasıl Yardımcı Olacak?**

Bilişsel terapi birçok önemli açıdan yardımcı olabilir:

- Özgün şemalarınızın ne olduğunu öğrenmede.
- Şemanızı nasıl telâfi ettiğinizi ve ondan nasıl kaçındığınızı öğrenmede.
- Yaptığınız seçimlerle veya yaşadığınız deneyimlerle şemalarınızın nasıl korunduğunu veya güçlendirdiğini öğrenmede.
- Şemalarınızı nasıl öğrendiğinizi incelemeye.
- Bu olumsuz şemaları değiştirme ve düzeltmeye.
- Daha uyuma yönelik, olumlu yeni şemalar geliştirmeye.

FORM 7.3. Şemamı Telâfi Etme ve Şemadan Kaçınma

Aşağıdaki formda insanların kendilerini ve diğerlerini görebildikleri birkaç yol verilmiştir. Sol taraftaki listeyi inceleyerek bu düşüncelerden hangilerinin size tanındık geldiğini görün. Eğer herhangi biri sizin şemanızsa, sağ tarafa bu sorunu telâfi etmek veya ondan kaçınmak için ne yaptığınızı yazın. Örneğin, temelde “erkeksi” olmadığını düşünen bir adam aşırı derecede ağırlık çalışması yapıyordu ve karateyi öğrenmişti (telâfi). Çok zeki olmadığını düşünen bir kadın (örneğin yetersiz) okulda aşırı derecede çalışıyordu (telâfi). İnsanların güvenilmez olduğunu düşünün bir başka kadın flört etmekten kaçınıyordu (kaçınma). Kendi kişisel şemanızla nasıl başa çıktığınızı incelemeye çalışın. Sol taraftaki sütuna kendi kişisel şemalarınızdan örnekler de ekleyebilirsiniz.

Kişisel şemalar	Telâfi veya kaçınma için yaptıklarım
Yetersiz ya da beceriksiz	
Çaresiz	
Zayıf	
Fiziksel olarak yatkın (hastalığa ya da yaralanmaya)	
Diğerlerine güvenemez	
Sorumlu/sorumsuz	
Ahlâksız veya kötü	
Diğerleri tarafından kontrol edilemez	
Dayanıklı	
Özel/benzersiz	
Göze çarpan olmalı	
Çekici	
Etkileyici	

(devamı)

FORM 7.3. Şemamı Telâfi Etme ve Şemadan Kaçınma

Kişisel şemalar	Telafi veya kaçınma için yaptıklarım
Diğerlerinden bağımsız	
Sevilmeyen	
İlginç olmayan	
Dezorganize	
Hak etmeyen	
Bencil	
Diğerleri benim hakkında önyargılı	
Diğer şemalar...	

Form 7.4. Şemamı Değiştirmek İçin Motivasyon Geliştirme

Şemanızı değiştirmek çok çalışma ve bazen –örneğin, şemanızın yapamayacağını söyledişi şeyleri yaparken- sıkıntı duymayı içerir. Olumsuz şemanızı değiştirmenizin sizin için avantajları ve zararları nelerdir?

Form 7.5. Şemaların Eski Anıları

Kişisel şemalarınızla ilişkili eski anılarınızı tanımlamakla ilgileniyoruz. Sessiz bir odada, dikkat dağıtıcı bir şey olmadan, gözlerinizi kapayın ve size en fazla sıkıntı veren şema üzerinde odaklanın. Şemanızı zihninizde tekrar edin –örneğin “Sevilmeyen biriyim” veya “Yetersizim”.

Şemanızın arkasındaki duygularla temas geçmek için, duyguları daha yoğun hale getirin. Duygular ve düşünceler zihninize geldiği zaman, çocukluk çağındaki veya bu duyguya ve düşüncelere sahip olduğunuz yaşamınızın diğer zamanlarındaki deneyimlerinizi hatırlamaya çalışın. Sahneyi ayrıntılı bir şekilde görmeye çalışın. Ne olmaktadır, insanlar neye benziyordu, ne yapıyorlardı? Görüntü ile ilgili fiziksel duyumlarınız (örneğin, gerginlik, kalp çarpıntısı, terleme, üşüme), duygularınız (örneğin, kızgın, çaresiz, kokulu, üzgün vb.) ve düşünceleriniz üzerinde odaklanın. “Hazır olduğunuzu” hissettiğinizde, gözlerinizi açın ve aşağıya deneyimlerinizi kaydedin.

Kişisel şema	İlk defa böyle düşündüğünüz ve hissettiğiniz anı	Bu anıya eşlik eden duyumlar, duygular ve düşünceler

Form 7.6. Şemalarının Kaynağına Mektup Yazma

Kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz inançlarının kaynağı olan kişiye (ya da kişilere) bir mektup ve savunma yazın. Kendinizi doğru ortaya koyun ve güçlü olun. Onlara neden yanlış olduklarını ve sizin onların gördüğünden nasıl farklı olduğunuzu anlatın. Kendi ayaklarının üzerinde durabildiğinizi anlatın. Nasıl başarısızlığa uğradıklarını anlatın. Formun alt tarafına, bu alıştırmayı yaparken oluşan duygularınızı ve düşüncelerinizi yazın.

Olumsuz şemalarının kaynağına kendinizi doğru ortaya koyan mektubunuz veya ifadeniz:

Bu mektubu yazarken oluşan duygularınızı ve düşüncelerinizi:

Form 7.7. Kişisel Şemalara Meydan Okuma

Yöntem	Cevap
Kişisel şemayı belirle	
Şemanı tarif et	
Şemaya inanma derecesi (% 0-100)	
Şemanın tetiklediği duygular	
Hangi durumlar şemanı tetikliyor?	
Şemanın kâr ve zararları	Kâr Zarar
Lehine ve aleyhine kanıtlar	Lehine Aleyhine
Çifte standart tekniğini kullan Bunu başkasına uygular mıydın?	
Bu şema neden gerçekçi değil?	
Kendini bir süregenlik içinde -hep ya da hiç şeklinde değil- gör (örneğin; kendini ve başkalarını % 0-100 arasında puanla)	
Şemanın tersine davranış (Şemana karşı çıkmak için ne yapabilirsin?)	
Şemaya inancını tekrar puanla	

Form 7.8. Farklı Bir Şemanın Gözlüklerinden Yaşam

Daha olumlu bir şemanız olsaydı, aşağıda listelenmiş olan alanların her birindeki seçimleriniz ve davranışlarınızın nasıl olacağını değerlendirin.

Alanlar, seçimler ve davranışlar	Daha olumlu bir şemaya ulaşabilecek değişimler
Okul	
İş seçimi	
İsteki performans	
Erteleme	
Arkadaşlık	
Karşı cins ilişkileri	
Sağlık	
Sigara	
Alkol	
Para	
Boş vakitler	
Yaşadığım yer	
Diğer	

Form 7.9. Olumlu Şemamın Etkileri

Yeni şemam: _____

Alanlar, seçimler ve davranışlar	Daha olumlu bir şemayla oluşabilecek değişimler
Okul	
İş seçimi	
İsteki performans	
Erteleme	
Arkadaşlık	
Karşı cins ilişkileri	
Sağlık	
Sigara	
Alkol	
Para	
Boş vakitler	
Yaşadığım yer	
Diğer	

8. Bölüm



DUYGUSAL İŞLEME YÖNTEMLERİ

Çeviren: Dr. Hakan Türkçapar, Dr. Harika Özel

Bilişsel davranışçı terapi, biliş ve düşüncelerin kaygı ya da olumsuz ruh halinin başlamasında ve sürmesinde önemini vurgulamasına rağmen, duygusal işlemenin rolünü dikkate almaya dönük olan vurgu da önemli bir artış vardır (Caspar ve arkadaşları, 2000; Greenberg, & Paivio. 1997; Greenberg & Safran, 1987; Greenberg, Watson & Goldman, 1998; Leahy, 2002). Bu bölümde, Greenberg ve meslektaşlarının geliştirdiği biçimdeki, duyu odaklı terapi alıştırmaları ya da yaşantısal yöntemlerle duygunun etkinleştirilmesi yöntemlerini gözden geçirdik. Ek olarak, bilişsel-davranışçı yöntemleri hastanın duyguları işlemede ve kavramlaştırmayı nasıl gerçekleştirdiğini araştırmada ve anlamada nasıl kullanacağımızı inceledik. Farkındalık (mindfullness) konusundaki çalışmaları duygusal işleme sürecinin kavramlaştırılması ve stratejilerini (Leahy 2002) dikkatli bir çalışmaya gözden geçirdik (Kabat-Zinn & Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi/Worcester Stres Azaltma Kliniği, 1991; Segal ve arkadaşları, 2002).

Greenberg 'in duygusal odaklı terapisi sıkılıkla yaşantısal bir yaklaşım olarak görülür ki bu bir ölçüde genelensel bilişsel terapi modelinden farklıdır. Bununla birlikte, bugünkü bağlamda düşünceleri saptama ve dönüştürme girişimleri için Greenberg 'in çalışmalarını son derece değerli görüyorum. Bu yöntem hastalara (1) özel duyguları tanıma, (2) "duygusal şema"da (Greenberg bu terimi kullanıyor) içeren düşünceleri yaşıtlama, (3) neye gereksinimleri olduğunu tanımlama, (4) gereksinimlerini elde etmeleri için bir yön elde etmelerine yardımcı olmak için kullanılabilir. Daha da ötesi Greenberg 'in duyu odaklı yaklaşımın bir parçası da üst duyu (meta-emotion) kavramıdır. Bu, hastalara duygularının nasıl göründüğüdür. Kendi çalışmamda Greenberg 'in çok önemli içgörülerini ödünc alarak kullandım ve tamamlamaya çalıştım. Bu bölümde, duyu ile düşünce ortaklılığı, metakognitif ya da metaduygusal inançlar ve baştan sona anlatılanların duygusal etkisini değiştirmeye gibi hastaların duygularına ulaşmada yardımcı olabilecek çeşitli yöntemleri inceledik.

YÖNTEM: DUYGULARA ULAŞMA

Tanım

Anksiyete ve depresyonun oluşumunda ve sürmesinde inanç ve düşüncelerin rolüne vurgu yapan bilişsel terapinin tersine duyu odaklı yaklaşım duyguları birincil görür. Aslında duygular bir duygusal şemayı içeरir ve bilişsel terapistlerce önemli bir bilişsel içerik olarak incelenir (Greenberg, 2002a, Greenberg & Safraп, 1987). Greenberg, duyguları birincil ve ikincil duygular olarak ayırmıştır. Birincil duygular temeldir, ikincil duygular ise bireyin daha çok açığa vurduğu duygularıdır. Bunlar, temel duygulara karşı bir maske ya da savunmadır. Örneğin, bir kişi görünürde öfke ifade eder veya yaşarken (ikincil bir duyu), öfkesinin altında yatan temel duyu incinme olabilir. Öfke duymak kişi için daha "kolay" olabilir. Çünkü incinmeyi ifade etmek kabul edilemez biçimde zayıflık ya da eksiklik hissettirebilir. Ek olarak, Greenberg ve Safraп (1987) bazı kişilerin "işe yarar" duygular ifade ettiklerini öne sürmüşlerdir. Bu, onların duygusal dışavurumlarının diğer insanlarda tepki doğurmayı "hedeflemesidir". Örneğin, bir hasta ağlayarak diğer insanların kendini suçlu hissetmesini sağlayabilir, fakat altta yatan birincil duyu korkudur. Her ne olursa olsun bir terapist bu duyguların farklı düzeylerini saptayarak hastaya yardımcı olabilir. Greenberg (2002a) bir dizi yaşıntısal yöntemin faydalı olabileceğini öne sürmüştür. Bunlar, hastaya duygusunun adını sormayı, bedenindeki duyumları farketmeyi, hissettiklerine odaklanıp onlarla birlikte kalmayı, duyguya düşünceleri ayırip tanımlamayı, bir duygunun içerdiği bilgileri saptamayı, "duyu listesi" tutmayı, duyguya durdurun ya da duyguya karışan hislerin farkına varmayı, bir duygunun ne söylediğini ifade etmeyi ve hastaların kendilerinin neye gereksinimleri olduğunu ifade etmelerini içerir.

Şimdiki durumda, duyguya odaklanma yöntemleri ve kavramsallaştırma, bilişsel davranışçı terapistlere çok yardımcıdır. Çünkü, duyguları etkinleştirme ve duygusal yaşınlara ulaşabilme, her bir şemanın içeriği bilişsel ögelerin farkına varmada hastaya yardımcı olur. Üstelik bu yöntemler yoğun duygularla ilişkili olan temel kişisel şemaların anlaşılmasında da yararlı olabilir.

Yöneltilecek Soru/Müdahale

"Sizinle konuşurken [sorun alanını tanımla] çok derin bir şeyler hissediyor gibi görünüyor olduğunuzu farkettim. Belli bazı konuların sizde belirgin duygular yaşadığı görülmektedir. Şimdi bu duruma odaklanalım. Gözlerinizi kapatın ve bu anı (ya da imge) ile gelen duyguyu hissetmeyi deneyin. Nefesinize dikkat edin. Bedensel duyumlarınıza dikkat edin. Herhangi bir duygunun farkında misiniz? Herhangi bir düşüncenin? Hayalin? Bu duygularla sizinle bir şey söylemek, bir şey sormak, bir şey yapmak geliyor mu?

"Bu duyguların getirdiklerini yaşamınızı engelleyen herhangi bir şey görüyorsunuz? Kendinizi, bu duyguyu yaşamaktan alıkoyuyormuş gibi ya da kendinizi bu duyguya baş edemeyecekmiş gibi görüyorsunuz? İçsel duyumlarınıza odaklanın ve onları tanımlayın".

Örnek

Hasta, iki yıldır ilişkisi olduğu bir kadından yakın zamanda ayrılmıştır.

TERAPİST: Kendinizi kötü hissettiğinizi söylediniz? Farkında olduğunuz başka duyu ya da his var mı?

HASTA: Bilmiyorum. Bu benim için çok zor.

TERAPİST: Bedeninizdeki bazı duyum ve hislere dikkat ettiniz mi?

HASTA: Göğümde hissettiğim bir şey bu sanki, ağlamak istiyormuşum gibi ve midemde bir çeşit gerginlik gibi kalbimin hızla atmaya başladığını hissediyorum.

TERAPİST: Göğsünüzdeki o hisle kalalım. Gözlerinizi kapayın ve ona yoğunlaşmaya çalışın. Ne fark ediyorsunuz?

HASTA: Onu göğsümde hissediyorum. bir ağırlık hissi, sonra kalbimin hızlandığını ve sanki ağlayacak gibi hissediyorum. Fakat kendimi durdurdu.

TERAPİST: Pekâlâ, ağlayabileceğinizi farkettiniz ve kendinizi durdurdu. Sonra bu nasıl bir şey hissetti?

HASTA: Kalbim hızlandı.

TERAPİST: Diyelim ağlarsanız, bunun sizi nasıl hissettireceğini düşünüyorsunuz?

HASTA: Bilmiyorum. Bir şeyin dışarı çıkması gibi. Sanki gitmesi gibi. Fakat sonra belki kontrolümü kaybedeceğimi hissederdim. Kontrolümü kaybetmiş gibi görünürdüm.

TERAPİST: Eğer öyle olursa ne olur?

HASTA: Beni küçük görebilirsiniz.

TERAPİST: Pekâlâ, ağlasadınız, sizi küçük görecektim. Bu sizin ne hissettiğiniz. Ağlamış olsadınız, artmış olan kalp hızınız ne olurdu?

HASTA: Bilmiyorum. Bununla ilgili düşünmemeye çalışıyorum.

TERAPİST: Peki, göğsünüzdeki hisse geri dönemlim ve sanki ağlayacakmış gibi hissediyordunuz. Şimdi bu duyguya odaklanabiliyor musunuz? Bu duygunun ortaya çıkmasına izin verecek misiniz?

HASTA: (Ağlamaya başlar) bilmiyorum. Çok kötü hissediyorum. Özür dilerim

TERAPİST: Peki, şu anda böyle hissediyorsunuz. Bana söyleyebilir misiniz, bu duygularla ağlarken herhangi bir düşünceniz var mıydı?

HASTA: Sanki "Yalnızlığa dayanamam" Bu her zaman böyle kalacak.

TERAPİST: Daima yalnız kalacağım ki bu korku hissettiriyor. Ağladığınızda bir şeyler isteyecek olsaydınız bu ne olurdu?

HASTA: "Lütfen geri dön".

TERAPİST: Onun geri dönmesini istiyorsunuz.

HASTA: Bunun olmadığını biliyorum fakat yalnızlığa dayanamam.

TERAPİST: Ve artan kalp atışlarınız?

HASTA: Utandım, saklanmak istiyorum.

TERAPİST: Niye saklanmak istiyorsunuz?

HASTA: Çünkü zavallı görüneceğim.

TERAPİST: O halde üzülmeyi ve ağlamayı zavallılık olduğunu hissediyorsunuz.

HASTA: Evet

TERAPİST: Göğsünüzde hissettiğiniz, ağlama hissiyle kendini gösteren o kedere geri dönemlim. Gözlerinizi kapatın ve bu keder duygusuna yoğunlaşın. Boş bir ekran hayal edin, şimdide o ekranda bir resmi canlandırın. O ekranda sizin keder ve üzüntünüz var. Ekranda nasıl bir hayal canlıyor.

HASTA: Kendimi odamda görüyorum, kıvrılmışım, karanlık yalnızım (ağlıyor).

TERAPİST: Odada yalnız basınçken ne hissediyorsun?

HASTA: Hep yalnız kalacağım, kalbim kırılıyor gibi.

Ödev

Greenberg (2002a), hastalara hafta boyunca hissettiklerini kaydetmeleri için duyu günlüğü kullanmalarını öneriyor (bak. Form 8.1 Bölüm sonu). Terapist, danışana bunu şöyle açıklayabilir: "Hissediyor olduğunuz şeyleri bulmak ikimiz için de çok önemli. Bunlar sizin için önemli olan duygulardır. Bunlar –üzüntü, mutluluk, korku, merak– gibi türden duygular olabilir. Bir hafta boyunca bu duygularınıza dikkat etmenizi ve duyu günlüğünə kaydetmeyi denemenizi istiyorum. Daha sonra bu listeyi, ne tür duygular yaşadığınıza bakmak için kullanacağınız. Aynı zamanda bir hafta boyunca, bir duygunuzu farketmeye başladığınızda not almanızı fakat sonra bunu engellemeye çalışmanızı istiyorum. Belki kendinizi kaygılı hissediyorsunuz ve ardından bunun gitmesini isteyerek veya dikkatinizi başka şeyle vermeye çalışıyorsunuz. Belki biraz üzüldüğünüzü ya da ağlama isteğiniz olduğunu farkedip ve bunu durdurmaya çalışıyorsunuz. Bu duygulardan bazılarını durdurmaya çalışıp çalışmadığınızı fark etmeye çalışın. Örneklerin hepsini yazın.

Olası Sorunlar

Bilişsel terapi talep eden bazı hastalar, bu terapinin duyu karşıtı olduğu şeklinde yanlış düşünceye sahip-tırırlar. Bu hastalar, amacın, tamamıyla akılçılık biçimde hissetmeleri ve davranışları olduğunu düşünürler. Terapist, hastalara akılçılığın yalnızca duyguları daha üretken bir şekilde halletme konusunda rol oynayacağını açıklayabilir. Ayrıca, terapist, bu duyguların açlık, susuzluk, ağrı gibi ihtiyacımız olanın ne olduğunu bize öğrettiği vurgulamalıdır. Duygular, düşünceleri içerir ve duygulara odaklanmak önemli bir bilgi zenginliği ile dolu bir dolap klasörü açmak gibidir. Diğer bazı hastalar, daha fazla duygulara erişildikçe olumsuz duyguların coşup ilerleyeceğini ve kendilerini içine alıp boğacağından korkarlar. Duygulara ulaşmayla ilgili bu inançlar duygusal şemalar tartışılırken önemlidir. Bunlar bireyin duygularını nasıl kavramlaştığı ve duyguya ulaştıktan sonra buna nasıl bir tepki verdiğiyle ilgilidir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Diğer ilgili yöntemler, düşüncelerin nasıl duyguları yarattığını açıklamayı, düşünceleri ayırt etmeyi, duyguları ve düşüncelere olan inancı derecelendirmeyi, hassas noktaları saptamayı duygusal şemaları saptamayı ve duygusal işlemlemeyi güçlendirmeyi içerir.

Form

Form 8.1 (Duygu Günlüğü, s. 274).

YÖNTEM: YAZARAK İÇİNİ DÖKME

Tanım

Pennebaker ve arkadaşları travma veya üzüntü verici olayların anılarının serbest biçimde yazıya dökülmesinin anksiyete, depresyon ve bedensel iyilik haline olumlu bir etkisinin olduğunu öne sürdüler (Pennebaker, 1993; Pennebaker & Beall, 1986). Duygularını özgürce ifade ederken –içini dökmek– hastalar rahatsız edici olayları anımsarlar ve baştan sona ayrıntılı tanımlayarak yazarlar olayın anlamına ve yüzeydeki ... duygularına dikkat ederler. Olumsuz olayların hatırlanmasının ilk önce, olumsuz duyguları artırıcı bir etkisi olmakla birlikte zaman içinde olumsuzluk azalır ve günler, haftalar içinde streste azalma olur.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Sizi çok rahatsız eden bu olayı yeniden düşünmenizi istiyorum. Yaşadığınız olay ya da deneyimlerinizin çok net biçimde hatırlalarını canlandırmaya çalışın. Olayla ilgili bütün düşünce ve duygularını baştan sona yazmanız için 20 dakika süre veriyorum. Ne olmasını tercih ederdiniz? Ne kadar fazla ayrıntı verebilirseniz o kadar yararlı olacaktır. Mümkün olduğu kadar anılarınızı gerçek gibi hissetmeye çalışın.”

Örnek

Çocukken erkek kardeşinin arkadaşı tarafından cinsel tacize uğrayan 30 yaşında bayan hasta.

TERAPİST: Çocukken nasıl cinsel tacize uğradığınızı tanımladınız. Geri dönmek ve bu deneyimi tanımlamak çok zor olmalı. Ama gelin ne olduğunu birlikte bulmaya çalışalım. Bunun çok zor olduğunu ve şimdi bununla ilgili düşününce zorlanacağınızı biliyorum.

HASTA: Bu çok korkunç.

TERAPİST: Peki. Bu yaşantınıza geri dönüp ne olduğuna bakmayı deneyeceğiz. Onunla ilgili hissettiklerinizi ayrıntılı olarak hatırlayın. Geriye dönüp hatırladığınız bütün ayrıntıları baştan sona yazabilirsiniz. Hatırladığınız düşüncelerin tamamını yazın.

Hasta bir sonraki görüşmeye ödevini tamamen yapmış olarak geldi.

TERAPİST: Ne yazdığınıza ve anladığınıza, ne hissettiğiniz ve ne düşündüğünüzü bakalım. Yazdığınız öyküyü bana okuyabilir misin?

HASTA: (Okuyor) Kardeşimin arkadaşıydı. Ben 13, o 17'sindeydi. Adı Ken'di ve benden büyüğü, kardeşimle iyiydi. Ailemin uzakta olduğu bir gündü. Erkek kardeşim kız arkadaşıyla alt kattaki odasına gitmişti ve Ken'le üst katta, aramızda şakalaşıp eğleniyorduk. Bana bıçağı olduğunu söyledi ve sonra bıçağı gösterdi, korktuğumu hissettim. Beni odada tuttu ve bir oyun oynayacağımı söyledi. Korkudan hiçbir şey söyleyemedim, çünkü çıldırdığını düşünüyordum. Sonra beni öpmeye başladı. Ona durmasını söyledi; fakat hoşlansam da, hoşlanmasam da onun bu oyuna devam edeceğini söyledi. Sonra bana bıçağı yeniden gösterdi, ne söylese yapmanın iyi olacağını söyledi. Sonra dedi ki, 'Zaten bundan hoşlanacaksın' Dehşetteydim fakat o ne söylese yaptım. Beni oral seks yapmaya zorladı. Kusacak gibi hissediyordum. Fakat ne olduğunun tamamen farkındaydım. Bittiğinde, giysilerimi aldım ve birine söylesem beni öldüreceğini söyledi. Asla kardeşime ya da aileme söylemedim. Korktum ve utandım.

TERAPİST: Anını okurken en çok hangi kısmı sıkıntı verdi?

HASTA: Söyledersem beni öldürmekle tehdit ettiği bölüm.

TERAPİST: Bunu okudunuz ve şu anda benim ofisimdesiniz. Bununla ilgili şimdi nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Gergin olduğumu farkettim. Fakat aynı zamanda güvende hissettim. Öyküyü anlattım ve şimdi bana bir şey olmayacağına biliyorum. Bu uzun zaman önceydi.

TERAPİST: Öykünün tümünü daha önce söylemediniz mi?

HASTA: Hayır, bunu unutmak istedim. Faydası olacağını düşünmedim, sadece beni daha kaygılı hale getirir zannediyordum. Zaten utanmıştım.

TERAPİST: Şimdi nasıl hissediyorsunuz.

HASTA: Size anlatırken gerçekten utanmadım. Siz bir profesyonelsiniz. Fakat eşim acaba nasıl hisseder, diye merak ediyorum. Beni yargılayabilir. Bu nedenle bir parçam bunun bende kalmasını istiyor çünkü başka biri beni anlamayabilir.

Ödev

Terapist aşağıdakileri söyleyebilir:

“Bazı acı verici ve sizi inciten anıları hatırlamanız önemli, çünkü onlar hâlâ sizin etkiliyor olabilir. Bu olayları hatırlayıp yazarak, daha sonra da öykünüzü anlatmanız ne tür bir deneyim yaşadığınızı ve ne hissettiğinizi anlamamıza yardımcı olacak. Ayrıca anıları terapide birkaç farklı yolla kullanabiliriz. Anılar geçmişin geçmişte bırakmadan ve geleceğe yönelik adımlar atmando yararlı olabilecek seçenekler sunacaktır. Şimdi her ne kadar bu düşüncelerden bazıları acı verici de olsa, bu acı, sizin için daha iyi bir yolun başlangıcı olabilir.”

“Sizi çok rahatsız eden bu olayla ilgili geriye dönüp düşünmenizi istiyorum. Başınızdan geçen olayları ve yaşantıları mümkün olduğunda net bir biçimde hatırlamaya çalışın. Şimdi olaylar hakkındaki hissetmelerini ve düşüncelerinizi baştan sona yazmanız için size 20 dakika süre veriyorum. Sizin için nasıldı? Lütfen, mümkün olduğu kadar ayrıntı verin. Mümkün olduğu kadar anılarınızı gerçekmiş gibi hissetmeye çalışın.

Olası Sorunlar

Bir terapist, travmatik anıları yeniden hatırlatarak hastayı tek rardan travmatize etmemeye dikkat etmelidir. Hastanın başından geçenleri uzun biçimde yazmadan önce görüşme içinde başından geçenleri anlatması önerilir. Görüşme boyunca anımsananlar çok üzücüse -örneğin hasta öykü tarafından ezilmiş gibi görünebilir- terapist daha önce konuşulanlardan uzaklaşmaya yarayacak gevşeme yöntemlerini kullanarak hastaya yardımcı olabilir. Terapist, bundan başka kaygı yönetimi, derin nefes alma, kas gevşetme, dikkatini başka yöne vermeyle vb. gerektiğinde sürece ara verebilir. Bundan başka, bu yükün altında ezilmiş hastalara, ofisin güvenli bir yer olduğu terapistin hastanın müttefiki olduğunu hatırlatabilir. Terapist hatta hastaya neden bugün ofisteyken güvenilir bir durumda olduğunu kanıtlarını vermesini isteyebilir, öyküyü anlatabilir ve şimdi taciz ve kötü yaşantıların olmayacağı konusunda bilgi verebilir.

Bazı hastalar duygularına erişip ve travmayı yeniden yaşamadan onların, duraklayıp daha da kötüye gitmesine yol açabileceğine inanırlar. Bu duyu üzerine bir inançtır: “Eğer kendimi kötü hissediyorsam, bu asla geçmez” Terapist bu inancı saptayabilir ve duygusal sürecin işlemesini nasıl durdurduğunu inceleyebilir. Örneğin, ne pahasına olursa olsun olumsuz duygulardan kaçınılması gerektiğine ilişkin inanç, anıların tam olarak yeniden yaşanmasında yetersizliğe, bunlara dayanılabileceğinin keşfedilmesine ve gerçeklerin travmatik yaşantılardan farklı olduğunu anlaşılması engel olabilir. Belleğin durdurulmaya çalışılması, (bir sonraki bölümde tartışılanacak olan hassas nokta gibi) öyküden kaçmaya, önemli ayrıntıların gözden kaçırılmasına, travmatik olayla açıkça ilişkili olan yaşantıların atlanması seans içinde disosiyel olmaya ya da uygunsuz bir duygulanım gösterilmesine (örneğin gülme veya ezberden donuk bir biçimde cevap verme) neden olabilir.

Diger Yöntemlere Çapraz Başvuru

Yukarıda belirtildiği gibi, terapist, hastalara güvence sağlamalı, hastalara o sırada güvende olduklarını göstermeli, kas gevşetme ve nefes alma yöntemlerini kullanmalıdır, daha önceki oturumlarda içini dökeceği öykünün öğelerini elde edebilmelidir. İçini dökme uygulamasını izlemesi uygun olan diğer teknikler derine inme teknigi şemayı tanımlama, güvenlik davranışları, şemanın kaynağına mektup yazma ve imgeyi yeniden yazma olarak sıralanabilir.

Form

Form 8.2 (Bir Öykü Yazmak, s. 275)

YÖNTEM: “HASSAS NOKTA”YI TANIMLAMA

Tanım

Bazı hastalar hatırlarının ya da hayallerinin bir bölümüne saplanmış olabilirler. Bu hassas noktalar hasta- da güclü duygular uyandırabilir (ağlamak, kaygı, korku vb.) ya da duygunun engellenmesine yol açabilir (dissosiyasyon, mekanik cevaplar gibi). Hastalar bir öykü ya da bir imge hatırladıklarında, terapist güclü duygularla ilgilenmeli ve hastalara, öykünün en özel bölümünü tekrar sormalıdır. Bu hassas nokta en çok soruna yol açan otomatik düşünceyi içeren duygusal şemayla ilgilidir (bak. Cason, Bruck & Neover, 2002; Grey, Holmes, & Brewin, 2001).

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Öyküyü anımsadığında [ya da hayalini canlandırdığınızda], öykünün bir bölümünün ya da özel bir ayrıntının sizin için özellikle güç olup olmadığına dikkat etmeye çalışın. Hissettiklerinizde bir değişiklik olup olmadığına dikkat etmeye çalışın. Özel bir görüntü ya da ayrıntı üzüntü verebilir ya da kendi kendini bir ayrıntıdan “uzak tutuyor” bulabilirsiniz. Buna dikkatinizi vermek belki çok zor olabilir. Ayrıntıları ve hayalleri tekrar edin ve kendinize neyin sizi üzdüğünü sorun. Bu ayrıntıyla ilgili düşünceleriniz neler? Ne hissediyorsunuz?”

Örnek

TERAPİST: Siz öykünüzü okurken annenizin size vurduğu yeri boş geçtiğinize dikkat ettim. Size bağırmaya başladığı yerde duygunuz yokmuş gibi görünüyor musunuz?

HASTA: Gerçekten mi? Buna dikkat etmedim.

TERAPİST: Peki. Geri dönelim. Bu bölümü tekrar okuyun, onun size bağırdığı bölümü.

HASTA: (Öyküsünü okumaya başlar) “Sonra bana bağırmaya başladı, ‘Geri zekâlı. Olmaz olaydın’” (gözle görülür biçimde gergin)

TERAPİST: Bundan sonra ne hissettiniz?

HASTA: Korku ve utanç.

TERAPİST: Bana korku ve utanma duygularını anlatır mısınız?

HASTA: Hiç olduğumu ve beni yerin dibine sokacağımı hissettim. Kendimi oldukça degersiz hissettim, gerçekten degersiz.

TERAPİST: Bunu kaldırabilmek çok zor olmuş olmalı, olan biteni hissetmek yerine ortamdan koptun bu nedenle...

HASTA: Doğru. Bunları şimdi bile hatırlamak çok zor.

Ödev

Terapist, hastadan travmatik ya da rahatsız edici bir olayın anlarını mümkün olduğunda ayrıntılı biçimde yazmasını isteyebilir. Sonra hastalar öykünün kendilerini üzgün hissettiren bölümlerini not ederek, tüm öyküyü birkaç kez yüksek sesle okumalıdır. Bu hassas noktalara karşılık gelen en fazla üzüldükleri bölüme daha çok geri dönmelii ve hissettiklerinive düşüncelerini yazmalıdır. Form 8.3 (bölümün sonunda) kullanılabilir.

Olası Sorunlar

Doğası gereği hassas noktaların ele alınması zordur. Hastalar alt üst olabilirler ve ödev yapmayı reddedebilirler. Bu tür durumlarda hastayla daha uzun görüşmeler (çift seans) planlanması yardımcı olabilir. Bu

görüşmelerde daha zor anılla ulaşılabilir ve hassas noktalar saptanabilir. Daha da ötesi dissosiyasyonu, doğası gereği, dissosiyen olan kişinin için fark etmesi güç olduğundan terapist hastaya öyküsünü görüşme içinde tekrarlatmalı ve bu esnada duygusal kaçınmalarına bakmalıdır (öyküyü mekanik bir biçimde okuma; bazı bölümleri çok hızlı okuma; kopma, dikkatin başka yere kayması gibi).

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Faydalı olabilecek diğer yöntemler, yazarak içini dökme, duygusal şemayı tanımlama, imgelemde yeniden oluşturma, otomatik düşünceleri saptama ve travmaya balkondan bakmadır.

Form

Form 8.3 (Sıcak Noktayı Tanımlama, s. 276)

YÖNTEM: DUYGUSAL ŞEMALARI SAPTAMAK

Açıklama

Duyguları ele alma stratejileri ve kavramsallaştırılması bireysel farklılıklar gösterir (Leahy, 2002). Bir kez “tatsız” bir duyu (keder, kızgınlık ya da kaygı gibi) canlanırsa, kişi buna çeşitli düşünce ve davranışlarla tepki verebilir. Örneğin, anksiyeteli hissettiğini fark eden bazı bireyler buna anksiyeteleriyle ilgili bazı sorun yaratıcı fikirlerle tepki verebilirler: Bu uzun sürecek, duyguları üzerinde kontrolleri yoktur, diğerleri aynı şekilde hissetmeyecektir (düşük ulaşma), kaygı duyguları için utanır ve suçu hissederler ve duyguları kabullenmezler. Üstelik, bu bireyler, bu duyguları yaşamaya izin vermemeleri gerektiğini inanırlar, bu bireyler duygularını ifade edemeyebilirler, çünkü başkaları onları onaylamayabilir ve anlamayabilirler, tamamıyla akılçıl olmak zorundadırlar ve kesinlikle karışık duyguları yoktur. Geliştirdiğim Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LESS; Leahy, 2002) çeşitli duygusal şemaları tanımlamada kullanılabilir. Bu boyutların çoğu, depresyon, anksiyete ve farklı kişilik bozukluklarıyla ilgilidir (Leahy 2000; 2002).

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Kendimizi kaygılı, üzgün, öfkeli ya da karmakarışık hissettiğimizde, hissettiklerimiz hakkında farklı düşüncelerimiz olabilir. Örneğin, bazı kişiler bu hislerinin uzun zaman süreceğine inanabilirler, oysa başkaları geçici olduğuna inanır. Bazı kişiler, belli duyguları hissetmemeleri gerektiğine inanırlar, oysa başkaları bu duyguları kabullenmiştir. Nasıl düşündüğümüzü, karşılık verdığımızı, nasıl duygular hissettiğimizi bu formu tamamlayarak bulabiliriz. (LESS)”

Örnek

TERAPİST: Sizi üzen şeylerden bahsettiğinizde kaygılanmaya başladığınızı farkettim. Ne zaman hızlı nefes aldiğiniz ve kalbinizin çarpışmasına dikkat edin. Üzüntünüzle bu duyumlar biribirile bağlılı gibi görünüyor.

HASTA: Evet. Bence kontrolümü kaybettim.

TERAPİST: Peki, “Bunları hissedersem, kontrolümü kaybedebilirim” diye düşünüyorsunuz. Kontrolü kaybetmekten kaçınmak için ne yaparsınız?

HASTA: Nefesimi tutmayı denerim, sonra derin nefes alırım.

TERAPİST: Nefesinizi tuttuğunuzda ve derin nefes alığınızda hiperventilasyon olabilir mi? Bu nefes daralmasına neden olabilir mi?

HASTA: Bilmiyordum. Olabilir mi?

TERAPİST: İyi, bunu sonra test ederiz. Duygularınıza geri dönelim. Kaygılı hissediyor olmanın siz altüst ettiğini söylediniz. Bu duygularla ilgili zihninize başka ne tür düşünceler geliyor?

HASTA: Böyle hissetmemem gerektiğini düşünüyorum. Zeki ve akıllı biriyim ve yapabileceğim birçok şey var.

TERAPİST: Mantıklı, akılçıl ve duygusuz olman gerekiğine mi inanıyorsunuz?

HASTA: Evet, bir robot gibi değil, ama bu kadar da duygusal değil.

TERAPİST: Böyle hissettiğinizde başka ne tür düşünceleriniz oluyor?

HASTA: Anlamlı gelmiyor. Gerçekten kötü bir şey olmuyor. Yani bir ilişkim var ve bu kadar duygusal olmamalıyım.

TERAPİST: O halde bu duygular size anlamlı gelmiyor. Onlar hakkında konuşurken nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Beni anlayacak biri olduğunu düşünmüyorum. İnsanlar beni daima en üstte görür. Şaşıracaklar. Sanırım benim iyice çıkmaza girdiğimi düşününebilirler.

TERAPİST: O halde bu duygularla ilgili düşünceniz bunlardan bir an önce kurtulmanız gerekiği ve ardından ya nefesini tutuyorsunuz ya da derin nefes alıyorsunuz. Arkasından akılçıl ve mantıklı olmanız gerekiğini düşünüyorsunuz, insanlar sizi böyle göremeler ve duyguların anlamlı gelmiyor, çünkü gerçekte kötü hiçbir şey olmuyor. Diğer insanların sizi küçük göreceğini düşünüp utanıyorsunuz ve kimse sizi anlayamayacağını düşünüyorsunuz.

Ödev

Terapist, hastaya, Leahy Duygusal Şema ölçegini tamamlattırmalıdır. (Form 8.4; bölüm sonunda). Yukarıdaki bölümde (yoneltilecek soru) bu ev ödevi hakkında bilgi verilmiştir. LESS'in düşünceler ve duygularla ilgili 14 boyutu vardır (Form 8.5'e bak). Hastanın LESS'e verdiği cevaplar daha ileri bir araştırmayı odağı olabilir.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar için duygularını kaldırabilmek ve duygularıyla ilgili düşünmek güçtür. Bu güçlük duygusal kaçınmayı bir baş etme stratejisi olarak kullanan hastalarda çok belirgindir. Alkol kullanımı süren alkolikler, kokain, esrar kullanan veya düzenli bir biçimde tıkınırcasına yiyan hastalar duygularından çok fazla kopmuş olabilirler ve bu duygulara karşı tepkilerini ve düşüncelerini tanımlayamazlar. LESS bu hastalarla görüşmede kullanılabilir. Örneğin, terapist "Eve gelip, kapıya doğru yürüdüğünüzde ne hissediyorsunuz?" diye sorabilir. Tıkınırcasına yeme ve alkol kötüye kullanımı olan bir hastadaki ilk düşünce "Çok boş, hayatım bomboş". Terapist, LESS Ölçeği'ndeki maddelerden yararlanarak hastanın duygularından kurtulması gerekiği, bu duygularını ve hiç kimsenin kendisini anlamayacağı şeklindeki inançlarını saptayabilir.

Daha da ötesi, hastaların değişik duygularla ilgili değişik şemaları olabilir. Aynı kişi endişe ve cinsel hisleri için farklı duygusal şemalar kullanabilir. Örneğin, bir hasta teste tabi tutulma endişesinin sonsuza kadar devam etmeyeceğine inanıyordu. Diğer insanların da benzer hislere sahip olabileceği ve onu anlayabileceğine inanıyordu. Tam tersine cinsel fantazileriyle ilgili olan inancı, bu duygularının onun kont-

rolünü ele geçireceği, bu duyguların kontrolden çıkacağı ve utanç verici olduğu, diğer insanlarla paylaşırsa onu küçük görecekleri şeklindeydi. Bu duygulardan dolayı başkalarını suçladı. Bu durumlarda terapist hastaların farklı duygularıyla baş etmesinde farklı kuram ve stratejileri varsa bunları inceleyebilir.

Düzen Yöntemlere Çapraz Başvuru

Aşağıdaki bölümde duygusal işlemlemeyi arttırmada bir bilişsel terapistin her boyuttaki duygusal şema işlemde kullanabileceği çok sayıda tekniği göreceğiz. Bu, duyguları elde etmeyi veya ulaşmayı, belli stratejilerin bedel-kazanç analizini yapmayı, bu düşünceleri destekleyen-reddeden kanıt aramayı, çifte standart yöntemlerini, deneyler yapmayı (örneğin diğer insanlar duygularından dolayı onu reddederler mi?), derine inme yöntemlerini, duygusal ve kişisel şema arasındaki ilişkiyi sınamayı, duygular hakkındaki inancın kaynağını tanımlama, rol oyunu vb. yöntemleri içerir.

Formlar

Form 8.4 (Leahy Duygusal Şema Ölçeği, s. 277); Form 8.5 (On Dört Boyutlu Leahy Duygusal Şema Ölçeği, s. 279).

YÖNTEM: DUYGUSAL İŞLEMLEMEYİ GÜÇLENDİRME

Tanım

Yukarıda işaret edildiği gibi duygusal şema modelinin her bir boyutu duyguların nasıl bir biçimde işlem gördüğüyle ilgidir. Duyguların işlenmesinin duyu üzerine (meta-emotional) ya da düşünce üzerine (metacognitive) modeli, ortaya çıkan duyguların nasıl kavramlaştırıldığı ve bunlara dönük tepki verme stratejilerinin depresyon, anksiyete veya kızgınlığın sürmesini etkilediğini öne sürer (Leahy 2000). Bu bölümde, duygusal boyutları nasıl kullanabileceğimizle ilgili önerilerimi sıralayabilirim. Form 8.6'da (bölüm sonu) her biri için özel örnekler sıralanmıştır. Örneğin, duygularını kabul edemeyeceğine inanan bireyler eğer bu duyguya "kabul" ederse ne olacağını inceleyebilir (örneğin "Duygularımı kabul edersem asla onlardan kurtulamam" gibi). Duyguları kabul etmeye karşı olumsuz tutumlar, kendisini duyguların utanç verici olduğu, kontrolden çıkabileceğι, dayanılmaz olduğu izin verilirse sürekli artacağı şeklindeki inançlarla yansıtılabilir. Duyguları baskılamanın gerekliliğine ilişkin inançlar bu duyguların dalıcı (intrusive) doğasını daha da güçlendirebilir (Purdon, 1999; Purdon & Clark, 1993).

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

Form 8.6'da anahatları belirtilen bazı sorulardan yararlanılabilir. Terapist hastalara şu türden sorular sorabilir.

“Duygularınızı kabul eden ve onaylayan kişiler var mı?” (Onaylama)

“Duygularınız sizin için anlamlı mı? Üzgün, kaygılı ve öfkeli olmanızın neden olabilecek bazı geçerli nedenler ne olabilir?” (Anlaşılabilirlik)

“Duygularınızın uygun olmadığını düşünmenizin nedenleri neler (Anlaşılabilirlik)

“Bu duyguları niye hissetmemelisiniz?” (Utanma, suçluluk)

Farklı duygusal şemaları temel alan başka sorular olabilir.

Örnek

TERAPİST: Mike'a karşı hissettiğiniz cinsel duygulardan utandığınızı söylediniz. Bu duyguların nesi sizi utandırıyor?

HASTA: Ben Larry'yle evliyim. İyi bir eş bu türden duygular hissetmez.

TERAPİST: "Diğer erkeklerle ilgili fantazilerim olursa, iyi bir eş olamam" diye düşünüyorsunuz. Mike karşı bu tür duygularınız olduğunda bunlarla ne yapıyorsunuz?

HASTA: Kendime bunları hissetmemelisin diyorum. Bunları düşünmemeliyim. Fakat sonra bu beni sinirli yapıyor ve onu zihnimden atamıyorum. Zaten onun benim için doğru kişi olmadığını biliyorum. Bu fantaziye kapılıp, gerçekleştirmekten çok korkuyorum. Fakat bilemiyorum. Büyük olasılıkla bunu asla yapamam.

TERAPİST: Peki. Kendinizi suçlu ve utanmış hissediyorsunuz, sonra bu duygularınızı durdurmayı deniyorsunuz. Fakat onlar çok güçlü. Bu hissetiklerinizi tamamen kabul etseniz ve onları bastırmayı denemeseniz ne olur?

HASTA: Belki güçlenebilirler.

TERAPİST: Evli insanların diğer insanlarla ilgili fantazileri olabileceğini düşündünüz mü? Bu düşünce nin sadece sizde olduğunu mu sanıyorsunuz?

HASTA: Oh, hemen herkesin fantazisi olduğuna eminim.

TERAPİST: Fantazi ile onu gerçekleştirmek arasında bir fark var mıdır? Düşünceleriniz davranışlarınızdan farklı değil mi?

HASTA: Tabii, evet, asla hiçbir şey yapmadım. Bu yalnızca bir fantazi.

TERAPİST: Sanki sadece belli bir grup duyguya sahip olmanız gerektiğini düşünüyorsunuz, o da % 100 sadakat. Sizin şüphe ve fantezileriniz varsa, bunun anlamı ne olabilir?

HASTA: Bir yanım, benim kötü biri olduğum, fakat diğer yanım ise sadece bir insan olduğumu düşünüyor.

TERAPİST: Eğer bu duyguların insan olmanın bir diğer yolu olduğunu düşünseydim, ne olurdu?

HASTA: Daha az suçlu hissederdim ve belki de bu kadar çok fantazi kurmazdım.

Ödev

Terapist, 8.6. formunu kullanarak hastaların duygusal işleme ve tepki gösterme boyutlarının bazılarını incelemelerini sağlayabilir ve yazarak verilmiş olan soruları kullanabilir.

Olası Sorunlar

Göründüğü gibi bazı hastalar, bilişsel terapiye, bütün sorunların çözümü olarak mantığı vurguladığını sanarak başlarlar ve sanki dinamik terapinin başka bir versiyonu gibi duygularını tartışıyor olmak işe yaramaz bir durum olarak görülür. Terapist, duyguları araştırmanın amacının onlarla ilgili farklı biçimde düşünmelerini sağlayarak, bu duyguları daha iyi idare etmelerini sağlamada yardımcı olmayı amaçladığını açıklayabilir, aslında bu duygulara bilişsel bir yaklaşımdır. Duygunun anlamını kavramak, duyguya izin vermek, duyguya felaketleştirmemek ve duygularla ilgili daha az suçlu hissetmenin hepsi duygusal işlemeye bilişsel yaklaşımın bir parçasıdır.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

Otomatik düşünceleri ve işlevsel olmayan söyleşileri değiştirmede, kullanılan tekniklerin çoğu duygusal şemaların incelenmesiylede ilgilidir. Bunlar, bedel-kazanç analizini incelemek, derine inme, rol oynama ve davranış deneylerini içerir.

Form

Form 8.6 (Duygusal Şemalar: Boyutları ve Müdahaleler, s. 281).

YÖNTEM: İMGESEL KURGULAMA

Tanım

Travmatik yaştılar, travma sonrası stres bozukluğuyla sonuçlanabilecek biçimde yıllarca anılarda kalabilirler. Travmatik imgeleri sadece sözel geçersizleştirme yoluyla dönüştürme girişimleri korku yapısını yeterince etkinleştiremeyebilir ve hastaya imgenin içinde yer alan düşünce ve duygulara karşı çıkabilecek düzeyde bir güç vermeyebilir. İmgesel kurgulama hastalara dramatik ayrıntılarla kendi öykülerini yeniden yaratmak olanağı verir, bu durumda travmatik olayların doğası değişmiş olur. Örneğin, çocukken babasının kendisine vurduğunu animsayan bir hasta bu imgeyi babasını küçük, güçsüz, aptal ve kendisini babasına karşı güçlü, saldırgan, düşmanca olduğu biçimde kurgulayabilir. İmgesel yeniden kurgulama kendiliğin, yenilmiş ve mağdur edilmiş güçsüz yanının yerine, kendiliğin daha yetkin ve güçlü yanının hakim olmasını sağlar. İmgeyi yeniden kurgulama yöntemi, özellikle kötü davranışa maruz kalmış kişilere yardımcı olabilir.

Yönlendirilecek Soru/Müdahale

“Bu korkunç görüntü ve anılar aklınıza geldiğinde, kendinizi yenilmiş ve saldırıyla uğramış hissediyorsunuz. Geriye dönüp bu hayalleri ve öyküyü değiştirelim. Şimdi, kendinizi güçlü, uzun, saldırgan ve öfkeли, size kötü davranışan kişiyi de güçsüz, küçük, aptal hayal etmenizi istiyorum. Hayalinizde kendinizi basık, eleştiriçi ve cezalandırıcı olarak canlandırmanızı istiyorum. Ona, ne kadar aptal ve korkunç olduğunu söyleyin. Ona, sizin çok daha iyi biri olduğunuzu söyleyin.”

Örnek

TERAPİST: Babanız sizi dövdüğünde ve bodrum kata kilitlediğinde neler hissettiniz?

HASTA: Kendimi bir parça pislik gibi hissettim. Güçsüzüm, benimle ilgilenen bir kişi bile yok, hiçbir şey yapamıyorum. Ben yenildim.

TERAPİST: Şu an konuşurken kendinizi nasıl hissettiğinizi merak ediyorum.

HASTA: Tekrar aynı şeyler olabilir diye panikledim.

TERAPİST: Peki, daha önce olanları anlattınız. Eve içkili geldiğini, size bağırdığını ve dafalarca vurdugunu...

HASTA: Evet, ondan kaçamazsınız.

TERAPİST: Peki, pekalâ, onun gerçekten küçük olduğunu hayal edelim, yaklaşık 60 cm boyunda ve çok alçak, ince bir sese sahip olsun. Hayalinizde kendini büyük, güçlü ve yırtıcı bir şekilde canlandırın. Birisinin yumruklayacak gibi ellerinizi sıkın. Ona yüksekte baktığınızı hayal edin.

HASTA: (Yumruklarını sıkıyor) Onu küçük bir cüce gibi görüyorum. Cızırtılı sesiyle bana bağırıyor ve yapmam beklenen şeyleri yapmadığımı söylüyor.

TERAPİST: Peki şimdi ona defolmasını söyleyin. Sizin artık güçlü olduğunuzu söyleyin.

HASTA: (Aşağı doğru hayatı babaya bağırarak) Bana ne yapacağımı söyleyemezsin, seni küçük işe yaramaz şey. Benimle kıyaslandığında sen bir hiçsin.

TERAPİST: Ona neden, sana kıyasla bir hiç olduğunu söyleyin.

HASTA: Sen sarhoş, başarısız ve tembel bir babasın. Üniversiteye gittim -sana teşekkür etmiyorum- bir çocuk yetiştirdim, hayatımı kazandım, ben dürüst bir insanım ve sen bir hiçsin.

TERAPİST: Ona, size tekrar vurursa ne yapacağını söyleyin.

HASTA: Seni öldürürüm. Sen yok olana dek ezerim. Seni şu lânet pencereden atarım.

Ödev

Terapist hastalarından geçmişte istismar ve aşağılanmaya uğradıkları yaşıntıları hatırlamalarını ve travmatik deneyimi baştan sona kadar ayrıntılı olarak yazmalarını isteyebilir. Gerçek temelli öyküyü fantaziyle yeniden düzenlenen senaryo izler. Bu yeniden kurgulanan öyküde hastalardan, kendilerini güçlü, kendine güvenen, saldırgan, yüzleştirmeci bir biçimde tanımlamaları istenir. Hastalar sahnede daha basındırlar. İstismarcı veya aşağılayan kişi ise önemsiz bir sıkıntıya indirgenir. Daha sonra hastalar, bu alıştırmayla ilgili düşünce ve duygularını yazabilirler.

Olası Sorunlar

Bazı hastalar yeniden yazdıkları versiyonda korku duydukları istismarcıyla yüzleşiklerinde daha kaygılı hale gelebilirler. "Beni istismar eden kişi geri dönecek ve canımı yakacak" ya da "Kendimi çok ortaya koymasam, cezalandırılabilirim" gibi büyüler düşünceler seyrek değildir. Terapist, hastaların yeniden yazma tekniği konusundaki tereddütlerinin farkında olmalıdır. Anksiyetenin artığına ilişkin herhangi bir işaret, dissosiyasyon, düşünmeden ve mekanik tepkiler vermek ya da birdenbire terapiyi sonlandırma isteği gibi durumlar ele alınmayı gerektirir. Terapist, cümlenin kökünü vererek, otomatik düşünceleri sorabilir. "Eğer bu hayalde bana kötü davranışlı kişiye karşı gelirsem korkuyorum çünkü ... olacağımı düşünüyorum". Bu tarz otomatik düşünceler ve şikayetler sıkılıkla sömürtüye eşlik eden gücsüzlük, utanç ve aşağılanma duygularını yansıtırlar. Standart bilişsel terapi yöntemleri kişinin benlik saygısı ve kendini ortaya koymayla ilgili olumsuz düşüncelere karşı çıkmada kullanılabilir. Örneğin, bir hasta "Ben bu kötü davranışlı hak ettim", "Eğer onlara karşı gelirsem, beni öldürürler" ve "Pasif kalmak beni korur" gibi düşünceleri olduğunu farketmiştir. Bu korku dolu düşünceler, bedel-kazanç analizi, akıcı rol oyunu, çifte standart ve boş sandalye yöntemleri ile incelenebilir.

Diğer Yöntemlere Çapraz Başvuru

İmgelem uyarma, şema çalışması (temel şemaların saptanması, şema kaçınması, şema sürdürümü) olgu kavramlaştırma korkutucu fantezi, atılganlık, kaynağına mektup yazma ve çifte standart yöntemleri yardımcıdır.

Form

Form 8.7 (Öyküyü Yeniden Yazma, s. 284).

Form 8.1 Duygu Günlüğü

Duygu geçitleri	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Mutlu							
İlgili							
Heyecanlı							
Evhamlı							
Şefkatli							
Aşk							
Sevilen							
Merhamet							
Minnettarlık							
Gurur							
Güvenli							
İncinmiş							
Üzüntü							
Pişmanlık							
Sinirli							
Öfkeli							
Küskün							
İğrenme							
Küçümseme							
Utanma							
Suçlu							
İmrenen							
Kıskanç							
Kaygılı							
Korkmuş							
Diğer							

Form 8.2 Bir Öykü Yazmak

Öykünüzden hatırladıklarınızı olabildiğince ayrıntılı şekilde tanımlayın	
Bu öyküde ne tür duygular ve hisler yaşadınız?	
Bu öyküye geri dönüp baktığınızda neler düşünüyorsunuz?	
Bu öykünün veya anıların hangi bölümü en acı verici? Niçin?	
Bu öyküyü yazdıktan sonra nasıl hissediyorsunuz?	

FORM: 8.3 Hassas Noktaları Saptamak

FORM 8.4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği¹

Duygularınız ve hislerinizle, örneğin öfke, üzüntü, kaygı veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktıığınızla ilgileniyoruz. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçüği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktıığınızı belirtecek şekilde puanlayın. Cevabınızı puanını cümlenin yanına yazın.

Ölçek:

- 1 = benim için hiç geçerli değil
- 2 = benim için pek geçerli değil
- 3 = benim için geçerli değil gibi
- 4 = benim için geçerli gibi
- 5 = benim için biraz geçerli
- 6 = benim için çok geçerli

1. — Kendimi iyi hissetmediğim zaman, oylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırmı.
2. — Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda neden önemli olmadığını düşünmeye çalışırmı.
3. — Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla tepki verdiğim düşünüyorum.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. — Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. — Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. — Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersem kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. — Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. — Bazı tipteki duyguları, örneğin cinsellik veya şiddetle ilgili olanları, hissetmenize izin vermemeniz gereklidir.
10. — Duygularımı anlayamıyorum.
11. — Başka insanlar değişseydi kendimi çok daha iyi hissederdim.
12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. — Bazen güclü bir duygum hissetmemeye izin verirsem bir daha geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. — Duygularımdan utanıyorum.
15. — Başka insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
16. — Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. — Benim için hassas ve duygularıma açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. — Aynı kişiyi, hem hoşlanmak, hem de hoşlanmamak gibi, birbirile çatışan duygularım olduğu zaman dayanamıyorum.

(Devam ediyor)

¹ Leahy (2002)'den alınmıştır. Yayın hakları Davranış Terapisinin Geliştirilmesi Birliği. İzle yeniden basılmıştır.

19. — Diğer insanlardan çok daha fazla hassasım.
20. — Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırmı.
21. — Kendimi iyi hissetmediğim zaman hayattdaki daha önemli şeyleri, neye değer verdigimi düşünmeye çalışırmı.
22. — Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
24. — Kendime sıklıkla “Benim sorunum ne?” diye sorarım.
25. — Kendimi sıg bir insan olarak görüyorum.
26. — İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı bir insan olduğuma inanmalarını isterim.
27. — Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. — Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. — Güçlü duygular sadece kısa bir süre sürer.
30. — Sizin için iyi olanın ne olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. — Hissettiğim bazı duyguları hissetmemem gereklidir.
32. — Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
34. — Diğer insanlar kötü şeyler hissetmemeye neden oluyor.
35. — Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. — Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda, düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışırmı.
37. — Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başına oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. — Bir başkası hakkında nasıl hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
39. — Herkes benim gibi duygulara sahiptir.
40. — Duygularımı kabul ediyorum.
41. — Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.
42. — Ulaşmak istedigim daha yüksek değerler var.
43. — Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.
44. — Belli bazı duyguları hissedersem delirebileceğimden korkuyorum.
45. — Duygularım nedensiz bir biçimde ortaya çıkıyor gibi geliyor
46. — Hemen her şeye akılçıl ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. — Kendim hakkında neler hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. — Duygularım veya bedensel duyuşlarım üzerine çok odaklanıyorum.
49. — Duygularımın bazılarını kimseyi bilmesini istemiyorum.
50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum, ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.

FORM 8.5 Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin On Dört Boyutu

Değer Verilme

- Madde 8 Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
 Madde 16 Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
 Madde 49 Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.

Anlaşılabılırlik

- (Madde 5.) Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
 (Madde 10.) Duygularımı anlayamıyorum.
 (Madde 33.) Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
 (Madde 45.) Duygularım nedensiz bir biçimde ortaya çıkıyor gibi geliyor.

Suçluluk

- Madde 4 Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
 Madde 14 Duygularımdan utanıyorum.
 Madde 26 İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı bir insan olduğuma inanmalarını isterim.
 Madde 31 Hissettiğim bazı duyguları hissetmemem gereklidir.

Duyguya Basite İndirgeyerek Bakma

- Madde 18 Aynı kişiyi, hem hoşlanmak, hem hoşlanmamak gibi, birbirileyle çatışan duygularım olduğu zaman dayanamıyorum.
 Madde 35 Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
 Madde 38 Bir başkası hakkında nasıl hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum
 Madde 47 Kendim hakkında neler hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.

Yüksek Değerler

- Madde 21 Kendimi iyi hissetmediğim zaman hayatı daha önemli şeyleri, neye değer verdığımı düşünmeye çalışıyorum.
 (Madde 25.) Kendimi sıç bir insan olarak görüyorum.
 Madde 42 Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.

Kontrol

- (Madde 7.) Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersem kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
 (Madde 27.) Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
 (Madde 44.) Belli bazı duyguları hissedersem delirebileceğimden korkuyorum.

Hissizlik

- Madde 15. Başka insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
 Madde 32. Duygusal olarak kendimi "uyuşmuş" hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.

Akılcılık

- Madde 17. Benim için hassas ve duygularıma açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
 Madde 46 Hemen her şeye akılçıl ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
 Madde 30 Sizin için iyi olanın ne olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.

(Devam ediyor)

Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin On Dört Boyutu (Sayfa 2)

Süre

- Madde 13. Bazen güçlü bir duygum hissetmemi izin verirsem bir daha geçmeyeceğinden korkuyorum
 (Madde 29.) Güçlü duygular sadece kısa bir süre devam eder.

Uzlaşma

- (Madde 3.) Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla tepki verdiğim düşünüyorum.
 (Madde 19.) Diğer insanlardan çok daha fazla hassasım.
 Madde 39. Herkes benim gibi duygulara sahiptir.
 Madde 41. Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.

Duyguları Kabullenme

- Madde 2. Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda neden önemli olmadığını düşünmeye çalışırmı.
 Madde 12. Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
 Madde 20. Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırmı.
 Madde 40. Duygularımı kabul ediyorum.
 Madde 50. Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.
 Madde 9. Bazı tipteki duyguları, örneğin cinsellik veya şiddetle ilgili olanları, hissetmenize izin vermemeniz gereklidir.
 Madde 28. Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.

Tekrarlama

- Madde 1. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğini düşünmeye çalışırmı
 Madde 36. Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışıyorum.
 Madde 37. Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başına oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
 Madde 24. Kendime sıkılıkla “Benim sorunum ne?” diye sorarım.
 Madde 48. Duygularım veya bedensel duyumlarım üzerine çok odaklanıyorum.

Disavurma

- Madde 6. Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum..
 Madde 23. Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.

Suçlama

- Madde 11. Diğer insanlar değişseydi kendimi çok daha iyi hissederdim.
 Madde 34. Diğer insanlar kötü şeyler hissetmemi neden oluyor.

Form 8.6. Duygusal Şemalar: Boyutlar ve Müdahaleler

Değer Verilme

Hissettiklerinizi anlayan ya da onaylayan kimseler var mı? Onay için belli bir ölçünüz var mı? Söylediğiniz her şeyle diğer insanlar görüş birliği içinde mi? Duygularınızı paylaştığınız kimseler var mı? Bu duygularınızı onaylayan ya da destekleyen kimseler var mı? Çifte standartınız var mı? Niçin?

Anlaşılabilirlik

Duyguların sizin için bir anlamı var mı? Üzgün, kaygılı ve öfkeli vb. hissettmenizin geçerli nedenleri neler olabilir? Kendinizi üzgün hissettiğiniz zaman ne düşünüyorsunuz? (Nasıl hayalleriniz var?) Bu duygularınızı ne tür duyumlar tetikliyor? Bu olayları başka biri yaşamış olsaydı, onlar farklı olarak ne hissederlerdi? Şu an hissettiklerinizin bir anlamı olmadığını düşünüyorsanız, ne olsa anlamlı olurdu? Çıldıracağınızdan ya da kontrolünüzü kaybedeceğinizden korkar mısınız? Çocukken yaşadığınız ve böyle hissetmenize neden olan bir şeyler var mı?

Suçluluk ve Utanma

Niçin duygularınızın haklı olmadığını düşünüyorsunuz? Bunları niçin hissetmemelisiniz? Hissettiklerinizi anlaşılır yapan ne gibi gerekçeleriniz var? Bu durumda başkalarının da sizinle aynı şeyleri hissetmesi mümkün mü? Görebiliyor musunuz? Niçin bazı duygular iyi, diğerleri kötüdür? Eğer herhangi biri bunları hissetseydi, onun daha aşağı olduğunu düşünür müydünüz? Bir duygunun kötü olduğunu nasıl biliyorsunuz? Eğer hissettiklerinize ve duygularınıza, birşeyler yüzünden sizin sıkıntı yaşadığınızı gösteren işaretler olarak baksanız ne olurdu? – dikkat edin işaretin, dur işaretin ya da yanıp sönen bir kırmızı ışık? Duygularınızla herhangi bir insan zarar gördü mü?

Karmaşıklığa Karşı Basitlik

Karmaşık duygularınız olduğunda bunun normal ya da anormal olduğunu düşünür müsunuz? Birisinin karmaşık duygularının olması ne anlama gelir? İnsanlar karmaşıktır, sadece bir tek duygun olması gerektiğini dayatmanın dezavantajları nelerdir?

Yüksek Değerlerle İlişki

Bazen kendimizi üzgün, kaygılı ve öfkeli hissederiz. Çünkü bizim için önemli olan bir şeyleri kaybederiz. Diyelim bir ilişkinin bitmesiyle ilgili üzgün hissettiniz. Bu örneğin yakınlık ve dostluğun değeri gibi sizin için önemli olan yüksek bir değere sahip olduğunuz anlamına gelir mi? Bu önemin kendiniz için iyi bir şey olmadığını söyleyebilir misiniz? Yüksek değerleri amaçladığınızda, bu hiçbir zaman hayal kırıklığına uğramayacaksınız anlamına gelir mi? Hiçbir şeye önem vermeyen çırçıcı biri olmak ister misiniz? Bu yüksek değerleri paylaştığınız kimseler var mı? Sizin yaşadıklarınızı yaşıyor olsalar onlara ne önerirdiniz?

Kontrol Edilebilirlik

Duygularınızı kontrol edebildiğinizi ve “olumsuz” olanlardan kurtulduğunuza düşünüyor musunuz? O duygudan tamamen kurtulmadığınızda ne olacağını düşünüyorsunuz? O duygudan tamamıyla kurtulmaya çalışmanın, o duyguya sizin için daha önemli hale getiriyor olması mümkün mü? Güçlü duygularınızın olmasının kötü birşeylerin işaretini olmasından korkuyor musunuz? Çıldırmaktan? Kontrolünüzü kaybetmekten? Eylemlerinizi kontrol etmeye düşünelerinizi kontrol etmek arasında bir fark var mı?

(Devam ediyor)

Duygusal Şemalar: Boyutlar ve Müdahaleler (Sayfa 2)

Uyuşukluk/Hissizlik/Hareketsizlik

Mesafe bırakmanızı tetikleyen durumlar var mı? Hiç duygusal olmaması? Diğer insanların fazla rahatsız olduğu fakat sizin rahatsız olmadığını durumlar var mı? İnsanların duygularınızın küntleşmiş olduğunu düşünürler mi? Duygusuz? Ne tür güçlü duygularınız var? Güçlü bir duyguya fark eder misiniz ve olmaması için uğraşır misiniz? Hiç ağlama hissinizi durdurur musunuz? Duygularınıza izin verirseniz ne olmasından korkuyorsunuz? Güçlü duygularınız olduğunda ne tür düşünceleriniz oluyor? Şiddetli duygularınızdan kurtulmak için hiç içki içer, madde kullanır ya da çok yemek yer misiniz?

Akılcılık, Duygu Karşılığı

Her zaman akılcı ve mantıklı olmanız gerektiğini mi düşünürsünüz? Eğer akılcı/mantıklı olmazsanız, ne olacağının endişelenirsiniz? Sizce akılcı ve mantıklı kişiler “daha iyİ” insanlar mıdır? Geçmişte mantıklı/makul olmadığını zamanlarda neler oldu? Bazı deneyimlerin mantıklı/akılcı olmayıp, sadece duygusal olması mümkün mü? Akılcı resim yapma olabilir mi? Akılcı şarkısı? Duygularınız, sizin neyin incittiğini söyleyebilir mi? Neyin değişmesine gereksinim var? Duygular ihtiyaçlarımız, isteklerimiz, insan olarak kendimizi düzeltmemiz için önemli bir bilgi kaynağıdır. Sizden daha az akılcı olan, ama daha mutlu ve dolu yaşayan insanlar biliyor musunuz?

Güçlü Duyguların Süresi

Güçlü duygularınızın uzun süre geçmeyeceğinden korkar misiniz? Daha önce güçlü bir duygusal hissettiniz mi? Ne oldu? Bitti mi? Niçin bitti? Güçlü duyguların şiddeti artıp azalıyor mu? Güçlü duygularınız görüşmede iken olsa ne olabileceğini düşünüyorsunuz? Birkaç dakikalığına ağlasanız veya gerçekten kötü hissetseniz, sizce ne olur? Güçlü duygularınızın ifade edilebileceğini ve sonra da yok olacağını bulmakla ne kazanmış olursunuz?

Diğerleri ile Uzlaşma

Duygularınızın kesinlikle diğer insanlarda olmadığını düşünüyor musunuz? Sizin hissettiğinizi herhangi biri hissetse onunla ilgili ne düşünürsünüz? Sizce insanlar neden duygusal oyunlar, filmler, ya da romanları çekici bulurlar? Sizce bir kişi diğer insanların da aynı şeyleri hissettiğini öğrenmekten hoşlanır mı? Üzüntülü, kuzgun veya kaygılı olan başka insanlar var mı? Alt üst olmak, fantazileri olmak normal midir? Duygularınızdan utanır ve başkalarından saklarsanız, bu sizin diğer insanlarında benzer duyguları olduğunu öğrenmenize engel olmaz mı?

Kabul ya da Ketlenme

Bir duyguyu kabullendiğinizde neler olabilir? Ona uygun davranışır misiniz? Bir duygunuzu kabul ettiğinizde o duygunun gitmeyeceğinden mi korkuyorsunuz? Ya da sizce duygularınızı kabullenmemek sizi değiştirir mi? Bir duyguyu durdurmanın olumsuz sonucu nedir? Dikkat ve enerjinizi aşırı kullanmak mı? Daha kötüsünün çıkması mı? Duygu iyi duygularla çelişir mi? Sizi rahatsız eden şeyi reddederseniz sorunlarınızı nasıl halledersiniz?

Ruminasyona Karşı İşlevsellik

Ne kadar kötü hissettiğinize odaklanmasıın avantaj ya da dezavantajları nelerdir? Hoş olmayan duygulara odaklandığınızda ne tür şeyle düşünüyor ve hissediyorsunuz? “Benim sorunum ne?” ya da “Niçin bunlar bana oluyor” diye oturup düşündüğünüz olur mu? Üzüntünüzde odaklandığınızda benzer düşünceler tekrar tekrar zihninize geliyor mu? Bunları düşünmeye devam ederseniz, bir çözüme ulaşabileceğinizi düşünür müsünüz? Endişe duymanız zorlayıcı düşüncelerinizin kontrolünü yitireceğinizi düşünmenize yol açar mı? Her gün yarı saatlik bir süreyi yoğun bir şekilde endişe duymaya ayırin. O zamana dek endişelerinizi bir kenara koyun. Endişelerinizi yapabileceğiniz davranışlarınız ya da çözüleceğiniz sorunlar şeklinde yeniden ifade edin. Bir şey yaparak, bir arkadaşınızı arayarak, endişeleriniz dışında bir şey konuşarak dikkatinizi başka yere verin. Tam ne olacağını öngörüyorsunuz öngörüle-

Duygusal Şemalar: Boyutlar ve Müdahaleler (Sayfa 2)

riniz hiç yanlış çıkmadı mı? Geviş getirirken aynı şeyi tekrar çığnarsınız. Kabul edemediğiniz bir “doğru” veya “gerçek” var mı?

Dışavurum

Duygularınızı dışavurduğunuzda, kontrolünüzü kaybedeceğinizi mi düşünürsünüz? Daha kötü mü hissedersiniz? En kötü hissiniz ne kadar sürer? Bir duyguyu dışa vurmanız diğer düşünce ve duygularınızı netleştirmeye yardım eder mi? Tersine yalnızca bir duygunuzu dışavurmaya odaklanırsanız, buna aşırı odaklanmış olur musunuz? Kendi kendinize çok fazla yönelmiş olur musunuz? Kendinizi uzaklaştırabildiğiniz şeyler var mı veya sorunlarınızı çözebilmenizi sağlayan şeyler?

Başkalarını Suçlama

Diğer insanlar sizin belli şekilde hissetmenize yol açan ne söyler ya da yaparlar? Kendinizi üzgün, öfkeli ya da kaygılı hissettiren neler düşünürsünüz? Bu durumla ilgili farklı düşünüyor olsanız neler hisseder ya da düşünürsünüz? Duygularınız başkalarının sizinle ilgili ne düşündüğüne mi bağlı? Onaylanma, saygı kazanma, takdir edilme veya adalet elde etmeye mi odaklanırsınız? Onaylanma gereksiniminde olmanın avantajları ve dezavantajları neler olabilir? Diğer insanın şu anda elinde olan kontrol edebildiği ödüllü nedir? Diğer insan ne söyler veya ne yaparsa yapsın ödüllendirici deneyimleriniz olabilir mi? Duygularınızın başınıza gelen şeylerle, bunlarla ilgili düşündüklerinizin bir karışımı olması mümkün mü? Nasıl hissetmek istersiniz-kızgın, kederli, meraklı, ilgisiz, kabullenici, meydan okumuş? Bu farklı duyguların bedeli ya da kazancı neler? Belirli bir durumda, bu hissettiğinizin her birisine ne derece ihtiyaç duyuyorsunuz? Ne olmasını istersiniz? Kendinizi nasıl daha doğru ortaya koyabilirisiniz? Sorunları çözerken? Değiştirmeniz gereken düşünceleriniz nelerdir?

FORM 8.7 Öyküyü Yeniden Yazmak

Eskiden bir travma veya zorlayıcı bir olay yaşadıysanız, bu olaydaki diğer kişiyi çok üstün veya güçlü görmüş olabilirsiniz? Soldaki sütuna ne olduğunu baştan sona ayrıntılı bir şekilde yazın: Diğer kişi nasıl görüntüyor, neye benzıyor, ne söyledi? ne yaptı? vb. Sağdaki sütunda ise tüm hikayeyi yeniden yazın. Şimdi çok daha güclüsunuz, diğer kişi gücsüz ve korkmuş. Siz daha büyüğünüz, diğeri küçük. Sizin sesiniz yükselmiş, o sessiz. Siz aktif, saldırgan ve düşmancasınız ve diğer kişi sizden korkmuş. Bu durumda hikâyeyi daha güçlü ve baskın bir kişi olarak yeniden yazın. Sonra bu alıştırmayla ilgili düşüncelerinizi ve hissettiğlerinizi de baştan sona yazın.

Asıl travmatik ya da stresli olayı anlatın	Hikâyeyizi anlatın: Olayları yeni bir bakış açısıyla anlatın
Bu olaylar olurken, diğer kişiler ve kendinizle ilgili ne gibi düşünce ve duygularınız vardı?	Şimdiki düzüncelerin ve duygularınız nelerdir?

9. Bölüm



BİLİŞSEL ÇARPITMALARI İNCELEME VE SORGULAMA

Çeviren: Dr. Katre Vardareli, Dr. Hakan Türkçapar

Bilişsel terapinin anahtar bakışı depresyon, kaygı ve öfkenin, bilişsel çarpıtmaların tekrarlayan örüntülerinin sonucu olduğu biçimindedir. Bu bölümde en sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmaların kısa bir listesi bulunmaktadır, ayrıca bu liste çarpık inançları sorgulamak için kullanılan soruları ve gerekli müdahaleleri de içermektedir. Elbette ki bu kitapta tartışılan diğer yöntemler de bilişsel çarpıtmalar için kullanılabilir. Bu bölüm, olumsuz inançları değiştirmek için hızlıca uygulanabilecek yöntemleri, soruları ve girişimleri anlatan uygun bir kaynak olmayı amaçlamıştır. (Not: Yöntemlerin aktarıldığı aşağıdaki listede, terapist sanki hastaya konuşuyormuş gibi bir dil kullanılmıştır.

1. *Zihin Okuma (Mind reading): Elde yeterli kanıt olmadan diğer insanların sizinle ilgili düşüncelerini bildiğinizi farzedersiniz –örneğin “O, hep zavallı biri olduğumu düşünüyorum”*

Yöntemler:

1. İnancınıza puan verin ve eşlik eden duyguyu belirleyip derecelendirin.
2. Tahmininizi tam olarak belirleyin. -Örneğin, “Benden hoşlanmıyorum, bu nedenle de benimle konuşmuyor.”
3. Bedel–kazanç analizi yapalım.
 - a. Sizce zihin okuma yöntemi size değerli bir bilgi sağlıyor mu?
 - b. Zihin okumak, sizin başkaları tarafından gafil avlanmanızı engeller mi ya da başınıza kötü olayların gelmesini önler mi?
 - c. Eğer daha az zihin okuma yaparsanız duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınızda nasıl bir değişiklik olur?

4. Zihin okumanızı destekleyen ve desteklemeyen karşı kanıtları sorgulayın.
 5. Zihin okumanızı destekleyen kanıtların bu yöntemi desteklemeyenlere olan üstünlüğü nedir?
 6. İnancınızı desteklemek için hangi işlevsiz düşünceleri kullanıyorsunuz? Kişiselleştiriyor musunuz, gelecekle ilgili kehanette mi bulunuyorsunuz, etiketlendiriyor musunuz, olumlu olayları göz ardi ediyor musunuz, yoksa olumsuz seçicilik mi yapıyorsunuz?
 7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
 8. Derine doğru inme uygulaması yapın: Düşündüklerinizin doğru olduğunu kabul edersek, bunun siz neden rahatsız edeceğini düşünüyorsunuz? Çevrenizdeki insanların düşünceleri hakkındaki tahminleriniz doğruysa, bu sorun sizinle mi ilgilidir (örn. "Ben sevilmeyen biriyim" ya da "Ben bir budalayım"); yoksa onlarla mı ilgilidir? ("Bu insanlar oldukça kaba ve acımasız.")
 9. Onaylanmaya ihtiyacınız var mı, bunu sorgulayın:
 - a. Eğer birisi sizinle aynı fikirde olmazsa ya da siz onaylamazsa bunun size ne yapacağını düşünüyorsunuz? Tam olarak ne olur? Bunun sonucunda sizde neler değişmez? Bir kişinin düşüncelerinizi onaylaması ya da sizden farklı düşünmesi sizin etkiler? Anlaşamamanız ya da o kişi tarafından onaylanmamanız sizin degersiz bir insan olduğunuzu mu gösterir? Peki, karşınızdakinin degersiz olduğunu gösterir mi? Neden?
 - b. Karşınızdaki kişi sizden hoşlanmıyor olsa da sizin yine de üstesinden gelebileceğiniz işlerin listesini çıkarın.
 - c. Çevredeki herkes tarafından onaylanmak hiç kimse için mümkün değildir. Diğer kişiler tarafından onaylanmamak sizin neden bu kadar rahatsız ediyor?
 - d. Bir başkasının sizin düşüncelerinizi onaylamayabileceği gerçekini kabul ederseniz ne olur? Ne kazanırsınız? Ne kaybedersiniz?
 10. Aşağıdaki cümleyi her gün 20 dakika tekrar edin: "Ne yaparsam yapayım, benden hoşlanmayan insanlar olacaktır." Bu alıştırmayı yaptıktan sonra düşüncenizde bir değişiklik oldu mu? Bu düşünce sıkıcı gelmeye başladı mı?
 11. Düşüncenizin tersi yönünde davranışın. Sizden hoşlanmadığını düşündüğünüz kişiye karşı olumlu yaklaşın.
- 2. Geleceği Söyleme: (Fortune telling): Gelecekle ilgili başarısızlıklarla ve tehlikelerle dolu olumsuz tahminlerde bulunuyorsunuz. Örneğin, "Bu sınavda başarısız olacağım." Ya da "Bu işe alınmaya cağım."**

Yöntemler:

1. Düşüncenize puan verin ve eşlik eden duyguyu belirleyip derecelendirin.
2. Tahmininiz nedir; nerede, ne zaman, ne olacağını tam olarak belirleyin.
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Endişeleriniz sizin yaşayacağınız olaylar için hazırlıyor mu ya da onlardan koruyor mu?
 - b. Endişelerinizi kontrol edememekten korkuyor musunuz?
4. Gelecekle ilgili kehanetinizi destekleyen ve buna aykırı olan kanıtları sorgulayın.
5. Gelecekle ilgili kehanetinizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
6. İnancınızı desteklemek için hangi bilişsel çarpıtmaları kullanıyorsunuz?
7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bu sınanabilir mi?

8. Derine inme uygulaması yapalım: Düşündüklerinizin doğru olduğunu kabul edersek, bunların sizi neden rahatsız edeceğini düşünüyorsunuz?
9. Şu cümleyi her gün 20 dakika tekrar edin: "Ne yaparsam yapayım, her zaman başıma kötü bir olay gelme olasılığı vardır."
10. Daha önce kaç kez yanlış tahminde bulundunuz?
11. Sizi en çok korkutan sonuç nedir?
 - a. Başınıza gelebilecek en iyi, en kötü ve en muhtemel olay nedir?
 - b. Sizi en çok korkutan sonucu ayrıntılı olarak yazın.
 - c. Bu olumsuz sonuca neden olabilecek koşulların listesini çıkarın.
 - d. Bu olumsuz sonucun ortaya çıkışını engelleyebilecek koşulların listesini çıkarın.
 - e. Başınıza gelebilecek en kötü olayı her gün 20 dakika zihninizde canlandırın.
12. Gerçekleşmesi olası üç olumlu sonuç tanımlayın. Bu olumlu sonuçların nasıl ortaya çıktığını anlatan ayrıntılı yazılar yazın.

3. **Felaketleştirme (Catastrophizing): Olan veya olacak olanların çok korkunç ve kaldırılamaz olup bunlara dayanamayacağınızı inanmak. Örneğin, "Başarısız olursam bu berbat olur."**

Yöntemler:

1. İnancınızın derecesini puanlayın ve eşlik eden duyguyu belirleyip derecelendirin.
2. Tahmininiz nedir; nerede, ne zaman, ne olacağını düşündüğünüzü tam olarak belirleyin.
3. Bedel-kazanç analizi yapalım:
 - a. Endişeleriniz sizin yaşayacağınız oylara karşı hazırlıklı olmanızı sağlıyor mu ya da siz onlardan koruyor mu?
 - b. Endişelerinizi kontrol edememekten korkuyor musunuz?
4. Felâketleştirmeyi destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. Felâketleştirmeyi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğünü saptayın.
6. İnancınızı desteklemek için hangi bilişsel çarpıtmaları kullanıyorsunuz? Gelecekle ilgili kehanette mi bulunuyorsunuz, olumsuz seçicilik mi yapıyorsunuz, dayatma (-meli, -mali) kurallarınız mı var?
7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
8. Derine inme uygulaması yapın: Diyelim düşünceleriniz doğru, bu neden sizi rahatsız ediyor? Tam olarak ne olacak?
9. Şu cümleyi her gün 20 dakika tekrar edin: "Ne yaparsam yapayım, her zaman başıma çok kötü birşeyler gelme olasılığı vardır."
10. Daha önce kaç kez yanlış tahminde bulundunuz?
11. Bu olayı korkunç ve dehşet verici yapan neden nedir?
12. Bir ay, bir yıl ya da iki yıl sonra bu olayla ilgili neler hissedecesiniz?
13. Tanıdığınız kişiler arasında, bu tür bir felâketle karşılaşan ama yine de hayatı yolunda giden biri var mı? Bu olumsuz olaydan nasıl olumlu bir deneyim edinmiş?
14. Bu felâket sizin başına gelse bile, sizin yaşamınızda buna rağmen hangi olumlu şeyleri yaşama-ya devam edersiniz?
15. Çevrenizdeki diğer kişiler bu olayı korkunç ya da dehşet verici olarak tanımlıyorlar mı? Neden onlar sizinkinden farklı bir bakış açısıyla yaklaşıyorlar?

16. Gerçekten dehşet verici bir olay başınıza gelmiş olsa da, bundan olumlu bir sonuç elde edemez misiniz? Bu durum sizin yeni şeyler öğrenmenizi sağlamaz mı? Yeni fırsatlar doğurabilir mi? Fikirlerinizi tekrar gözden geçirmenizi sağlamaz mı?
- 4. Etiketleme (Labeling): Kendinize ve başkalarına genel olumsuz özellikler atfetmek. Örneğin, "Ben sevilmeyen biriym" ya da "O kaba bir insan."**

Yöntemler:

1. İnancınızın derecesini belirleyin ve duygunuzu saptayıp derecelendirin.
 2. Sizin (ya da diğer kişinin) davranışıyla ilgili tahmininizi söyleyin.
 3. Bu etiketi nasıl tanımlıyorsunuz? Örneğin, degersiz veya aptalı nasıl tanımlarsınız? Bunun tam tersi nedir? Örneğin, işe yaramaz, degersiz birine zıt özellikler taşıyan kişiyi nasıl tanımlarsınız? Böyle bir kişiyi gördüğümüzde nasıl tanıyalırız?
 4. Bedel–kazanç analizi yapalım:
 - a. Kendınızı etiketlemenizin size bir motivasyon sağladığını düşünüyor musunuz?
 - b. Kendınızı etiketlemenizin gerçekçi bir davranış olduğunu düşünüyor musunuz?
 - c. Kendınızı etiketlemezseniz düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişir?
 5. Olumsuz etiketleme yöntemini destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın.
 6. Düşüncenizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
 7. İnancınızı hangi bilişsel çarpıtmalarla destekliyorsunuz? "Ya hep ya da hiç" kuralına göre mi düşünüyorsunuz, olumsuz seçicilik mi yapıyorsunuz?
 8. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
 9. Kişiyi tamamen etiketlemek yerine, o kişide gözlediğiniz tüm olumlu ve olumsuz davranışları düşünün.
 10. Bu kişinin olumlu ve olumsuz davranışlar sergilediği durumları belirleyin. Burada belirli bir örtütü var mı?
 11. Kişi bu durumu nasıl değerlendiriyor? Bu konuda farklı bir bakış açısı, farklı gereksinimleri ya da bilgisi var mı?
 12. Çifte standard içeren şu soruyu kendinize sorun: Çevredeki diğer insanlar da bu kişiyi olumsuz yönde yargılar mı? Neden yargılamaazlar?
- 5. Olumlu olayları saymama (Discounting positives): Sizin ya da başkalarının yaptığı olumlu davranışları önemsemiyor, geçici buluyorsunuz. Örneğin, "Eşimin bana nazik davranışması çok normal, zaten bir eşin de böyle davranışması gereklidir."**

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Hangi olayları önemsemediğinizi, dikkatemadığınızı belirleyin.
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Bu kadar kuralcı olmanız ve sürekli karşınızdakilerden birşeyler bekliyor olmanızın diğerlerini motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?

- b. Bu şekilde, doğrunun yanında olduğunuzu ya da ahlaklı olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
Bu kuralı nerede öğrendiniz?
 - c. Olumlu olayları göz ardı ederseniz, düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişir?
 - 4. Olumlu olayları önemsememeyizi destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorulayın.
 - 5. Olumlu olayları önemsememeyizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
 - 6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? İkili düşünme mi, olumsuz filtreleme mi, etiketleme mi, dayatma mı, yargılama mı?
 - 7. Mevcut bilginin tümünü kullanıyor musunuz, yoksa sadece sizin düşüncenizi destekleyecek bilgiyle mi yetiniyorsunuz? Bu şekilde düşünmenin size sağladığı fayda nedir?
 - 8. Çifte standart yöntemini, uygulayın. Herkes durumu bu şekilde mi değerlendirir? Neden?
 - 9. Sizin varsayımanız nedir? Cümleyi tamamlayın: Bunların bir önemi yok, çünkü ...
 - 10. Bakış açınızı bu durumun herkes için öbensiz olduğu şeklinde değiştirirsek ne olur? Bunun sonucu nedir?
 - 11. Şimdi başka bir çifte standart yöntemi uygulayın: Birini gerçekten sevdiyorsanız ya da onu önemsiyorsanız, o zaman bunları olumlu sayar mıydınız? Neden? O zaman neden diğer koşulda da olumlu yönleri fark etmiyorsunuz?
 - 12. Olumluları izlemeye çalışın. Bir hafta boyunca her gün kendinizin ya da bir başkasının yaptığı olumlu şeyleri izleyin, kaydedin. Bu kayıt size ne anlatıyor?
 - 13. Olumluyu ödüllendirme: Siz ya da başkası olumlu bir davranış gösterdiği her seferinde bu kişiye ya da kendinize övgüde bulunun. Bu övgü, olumlu davranışın azalmasına mı, yoksa artmasına mı neden olur?
- 6. Olumsuz seçicilik (Negative filtering): Neredeyse sadece olumsuz olaylar üzerine odaklanıp nadiren olumluları fark etmek. Örneğin, "Benden hoşlanmayan şu bir sürü insana bakar mısın?"**

Yöntemler:

1. Olumsuz seçicilik içeren ifadelerinizin listesini çıkarın.
2. Her şeyi olumsuz bir süzgeçten geçirmediği bedel-kazanç oranı nedir?
3. Elinizdeki verilerin tümünü dikkate alıyor musunuz? Gözden kaçardığınız veri olabilir mi? Neden?
4. Bu olumlu verileri hesaba katarsanız tam olarak ne olur ya da size ne ifade eder?
5. Çifte standart yöntemini kullanın: Başkaları da olayları sizin kadar olumsuz bir bakış açısıyla mı değerlendiriyorlar? Neden?
6. Bu konudaki varsayımanız nedir? Cümleyi tamamlayın: Bunların bir önemi yok çünkü ...
7. Herkesin bu şekilde düşünmediğini kabul edip bakış açınızı bu yönde değiştirirseniz ne olur? Bunun sonucu nedir?
8. Şimdi başka bir çifte standart alıştırması deneyin: Birini gerçekten seviyorsanız ya da onu önemsiyorsanız olayların olumlu yönlerini görür müsünüz? Neden? O zaman neden diğer koşulda da olumlu yönleri fark etmiyorsunuz?
9. Olumluları izlemeye çalışın. Bir hafta boyunca her gün kendinizin ya da bir başkasının yaptığı olumlu davranışları izleyin, kaydedin. Bu kayıt size ne anlatıyor?

10. Olumluyu ödüllendirme: Siz ya da başkası, olumlu bir davranış gösterdiğinde, her defa bu kişiye ya da kendinize övgüde bulunun. Bu övgü, olumlu davranışın azalmasına mı, yoksa artmasına mı neden olur?

7. *Aşırı genelleme (Overgeneralizing): Tek bir olayı temel alarak oradan, genel olumsuz bir bütüne ulaşmak. Örneğin, "Bu genellikle benim başıma gelir. Birçok konuda başarısız olurum."*

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Sizin (ya da diğer kişinin) davranışıyla ilgili tahmininizi söyleyin.
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Genelleme yapmanın siz motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?
 - b. Genelleme yapmak sizce gerçekçi bir davranış mı?
 - c. Genelleme yapmazsanız düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişir?
4. Genelleme yapmanızı destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. "Bu her zaman olur" düşüncesini destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
6. İnancınızı destekleyen işlevsiz inançlar nelerdir? Olumsuz seçicilik mi, etiketleme mi, yargıya odaklanma mı?
7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
8. Genelleme yaptığınızda bu durumun gerçekleşmediği herhangi bir koşul var mı? Bu koşulları tanımlar misiniz?
9. Çifte standard yöntemini kullanın: Diğerleri de olayları bu bakış açısıyla mı değerlendiriyorlar? Neden bu şekilde değerlendirmiyorlar?
10. Olumluları izlemeye çalışın. Bir hafta boyunca her gün, kendinizin ya da bir başkasının yaptığı olumlu davranışları izleyin, kaydedin. Bu kayıt size ne anlatıyor?
11. Olumluyu ödüllendirme: Siz olumlu bir davranış gösterdiğinizde ya da bir başkası olumlu bir davranış gösterdiğinde, her defa bu kişiye ya da kendinize övgüde bulunun. Bu övgü, olumlu davranışın azalmasına mı, yoksa artmasına mı neden olur?
12. Yargılamak yerine düşünceli davranışmayı tercih edin. Yargılayıcı ifadeler kullanmadan olaya odaklanın. Her zaman ya da hiçbir zaman kelimelerini kullanmaktan kaçının. Örneğin, "O her zaman böyledir." Ya da "Hiçbir zaman başaramayacağım" gibi. Gözlemleyebileceğiniz davranışlar üzerine odaklanın. Örneğin; "Arabayı çok hızlı kullanıyordu" -kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili- "Çok endişelendim." O anı yaşayın. Bu size ne hissettiriyor?
13. Balkondan aşağı doğru baktığınızı ve gördüklerinizi bir yabancıyla anlattığınızı hayal edin. Tam olarak neler konuşulduğunu ve neler olduğunu söylersiniz?

8. *İkili düşünme (Dichotomous thinking): Kişileri ya da olayları "ya hep ya da hiç" kuralına göre değerlendirmek. Örneğin, "Herkes tarafından reddediliyorum" ya da "Bu tamamen vakit kaybı."*

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Sizin (ya da diğer kişinin) davranışıyla ilgili tahmininizi söyleyin.

3. Bedel-kazanç analizi yapın:
 - a. "Ya hep ya da hiç" kuralına göre kendinizi değerlendirmenizin sizi motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?
 - b. İkili düşünme sizce gerçekçi bir yaklaşım mı?
 - c. Eğer ikili düşünme yöntemini daha az kullanırsınız düşüneleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişir?
 4. İkili düşünme yöntemini destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın. "Ya hep ya da hiç" düşüncenize istisna oluşturan durumlar var mı?
 5. "Ya hep ya da hiç" düşüncesini destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
 6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Olumsuz seçicilik mi, etiketleme mi, olumluları yok sayma mı?
 7. Düşüncinizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
 8. Bu durumu % 0 - % 100 arasında değerlendirin ve her 10 puanlık aralığa bir davranış yazın.
 9. Bu davranıştan daha iyi, daha kötü ya da aynı olan diğer davranışlar nelerdir?
 10. Bunun gerçekleşmediği zaman ya da durum var mı? Bu durumu ya da zamanı tanımlar misiniz?
 11. Çifte standard yöntemini kullanın: Diğerleri de olayları bu bakış açısıyla mı değerlendiriyorlar? Neden bu şekilde değerlendirmiyorlar?
 12. Olumluları izlemeye çalışın. Bir hafta boyunca her gün, kendinizin ya da bir başkasının yaptığı olumlu davranışları izleyin, kaydedin. Bu kayıt size ne anlatıyor?
 13. Olumluyu ödüllendirme: Siz olumlu bir davranış gösterdiğinizde ya da bir başkası olumlu bir davranış gösterdiğinde, her defa bu kişiye ya da kendinize övgüde bulunun. Bu övgü, olumlu davranışın azalmasına mı, yoksa artmasına mı neden olur?
- 9. Dayatmalar (Shoulds): Olayların ne olduğundan çok nasil olması gerektiği üzerine yorum yapmak. Örneğin, "Bu işi mükemmel yapmalıyım, yapamazsam bu, benim beceriksiz olduğumu gösterir."**

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Dayatmalarla ilgili kuralınızın ne olduğunu belirleyin. Örneğin, "Mükemmel olmalıyım" ya da "Herkes tarafından beğenilmeliyim".
3. Bedel-kazanç analizi yapın:
 - a. Bu kadar kuralcı ve beklenen içinde olmanızın başkalarını motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?
 - b. Bu şekilde doğrulu savundugunuza ya da daha ahlaklı olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
 - c. Dayatmalar üzerinde daha az durursanız, düşüneleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişir?
4. Dayatmayla ilgili kuralları destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın. Dayatma kuralı olmayan birini tanıyor musunuz? Bu kişiyle ilgili ne düşünüyorsunuz?
5. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etme mi, ikili düşünme mi ya da genelleme mi?

6. Koyduğunuz katı kurallara uymayacak olursanız kendinizi “ya hep ya da hiç” kuralına göre mi etiketlersiniz? Bu etiketlemenin sonucu ne olur?
7. Çifte standart yöntemini kullanın: Herkes durumu bu şekilde mi değerlendirir? Neden? Başkaları sizin kullandığınız bu dayatma kurallarını kullanmıyorlarsa, onlar bu durumu nasıl değerlendiriyorlar?
8. Sizin dayatma üzerine olan kuralınızı evrensel bir hale getirsek ne olur? Nasıl bir sonuç doğurur?
9. Erdemli olmak, kişinin saygınlığını arttırmalıdır. Sizin dayatma kurallarınız karşınızda kine onurlu ve insancıl davranışmanıza yardımcı oluyor mu? Yoksa bu kurallar karşınızda kileri eleştirmeyi ya da kınamayı mı hedefliyor?
10. Sizin dayatmayla ilgili kuralınız yasal, dini ya da ahlâki bir inançtan mı kaynaklanıyor? Bu kuralı tam olarak nerede öğrendiğinizi belirleyin. Eski bir düşünce ya da yazı, yanlış yorumlanmış veya yanlış algılanmış olabilir mi?
11. Şimdi başka bir çifte standart alışırmayı deneyin: Birini gerçekten sevdiyseniz ya da onu önemsiyorsanız bu dayatma kuralını ona da uygular mısınız? Neden? Bu kuralı bazı kişilere uygulanırken bazılarına uygulamamanızın bir nedeni var mı?
12. Dayatma kuralınızı “doğu olabilecek bir şeyi tercih etmek” ifadesiyle değiştirirseniz ne olur? Aşırılıktan biraz daha uzak bir ifade kullanmanın sizce bir sakıncası var mı? Örneğin; “Mükemmel olmalıyım” demek yerine “En iyisini yapmayı tercih ediyorum” demek gibi. Dayatma kuralını içeren tüm ifadelerinizi yukarıdaki örnekte olduğu gibi değiştirmeye çalışın. Nasıl hissediyorsunuz?
13. Bu yeni seçim sonucunda bedel–kazanç oranı nedir?
14. Dayatma kuralını göz önünde bulundurarak tercihlerinizi % 0 - % 100 arasında sıralayın.Çoğu kişi neyi yeterli buluyor?
15. Yargılamak yerine kabullenmeyi tercih edin. Dayatma ifadesi ya da yargılayıcı cümleler kullanmadan olaya odaklanın. Her zaman ya da hiçbir zaman kelimelerini kullanmaktan kaçının. Örneğin, “O her zaman böyledir” ya da “Hiçbir zaman başaramayacağım” gibi. Gözlemleyebileceğiniz davranışlar üzerine odaklanın. Örneğin, “Arabayı çok hızlı kullanıyordu”- kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili- “Çok endişelendim.” O anı yaşayın. Bu size ne hissettiriyor?
16. Yaşadığınız anı nasıl değiştirebilirsiniz? Bundan bir saat sonra, bir gün sonra ya da bir hafta sonra ne olacağını düşünüyorsunuz?
17. Balkondan aşağı baktığınızı ve gördüklerinizi bir yabancıya anlatığınızı hayal edin. Tam olarak neler söylediğini ve neler olduğunu söylersiniz?

10. Kişiselleştirme (Personalizing): Olumsuz olaylardan dolayı kendinizde orantısız biçimde suç buluyor ve bazı olaylara diğerlerinin neden olduğunu göremiyorsunuz. Örneğin, “Boşandık, çünkü ben başarısızdım”

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. İfadeniz veya tam olarak düşüncenizi belirleyin. Örneğin, “Bu tamamen benim hatam”
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Bu olayı kişiselleştirmek çabınızı artırmınız açısından sizi motive ediyor mu ya da sizi bazı olumsuzluklardan koruyor mu?

- b. Bir olayı ya da durumu kişiselleştirmenin gerçekçi bir yaklaşım olduğunu düşünüyor musunuz?
- c. Olayları daha az kişiselleştirirseniz, hangi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız değişir?
4. Kişiselleştirmeyi destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. Kişiselleştirmeyi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etme mi, genellemeye mi, zihin okuma mı, felâketleştirme mi, yoksa dayatmayla ilgili kurallar koyma mı?
7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
8. Pasta dilimi yönteminin kullanın. Pasta metaforunu kullanarak bu olayla ilgili olası nedenleri sıralayın. Nedene bağlı ortaya çıkan sonuçlar ne dereceye kadar sizin ya da diğer kişinin elinde?
9. Bu davranışta ne tür değişiklikler gözlüyorsunuz? Siz (ya da onlar) hep bu şekilde mi davranışorsunuz? Değişiklik olduysa bundan nasıl bir sonuç çıkarmıyorsunuz?
10. Niyetiniz ya da amacınız nedir? Diğer kişinin niyeti ya da amacı nedir? Onların niyetleriyle ilgili düşüncenizin doğru olduğundan emin misiniz? Bunu nereden biliyorsunuz?
11. Özeleştirili ile kişinin kendi hatalarını düzeltmesi kavramlarını birbirinden ayıran. Hangi davranışınızı geliştirebilirsiniz? Neler öğrenebilirsiniz? Gelecekte bundan farklı olarak neler yapabilirsiniz?
12. Kişiselleştirme ve suçlamadan çok, hangi sorunların çözülmesi gerektiği size sorulsayıdı cevabınız ne olurdu? Örneğin, bir ilişkiniz bozulursa, kendinizi ya da diğer kişiyi suçlamak yerine, neden kendinize, hangi sorunların çözülmesi gerektiğini sormuyorsunuz? Bu düşünme şekli sizi ne tür bir sonuca götürür?

11. Suçlama (Blaming): Olumsuz duygularınızın kaynağı olarak başka bir insana odaklanmak ve kendinizi değiştirmeye sorumluluğunu üzerinize almamak. Örneğin, "Şu an hissettiğimden o sorumlu" ya da "Tüm sorunların nedeni annem ve babam."

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Tam olarak ifadenizi veya düşüncenizi belirleyin. Örneğin, "Bu tamamıyla onun suçu."
3. Bedel-kazanç analizi yapın:
 - a. Başkalarını suçlamak çabanızı arttırmak açısından sizi motive ediyor mu ya da sizi bazı olumsuzluklardan koruyor mu?
 - b. Onları suçlamak sizi bazı durumlarda koruyor mu?
 - c. Bir başkasını suçlamının gerçekçi bir yaklaşım olduğunu düşünüyor musunuz?
 - d. Başkalarına daha az suçlayıcı davranışsanız, hangi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız değişir?
4. Başkalarının hatalı olduğu düşüncenizi destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. Başkalarının hatalı olduğu düşüncenizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?

6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpitmalar nelerdi? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etme mi, aşırı genelleme mi, zihin okuma mı, felâketleştirme mi, dayatmayla ilgili kurallar koyma mı, kişiselleştirme mi, yoksa olumsuz seçicilik yapmak mı?
7. Onların tüm davranışlarını izleyecek olsanız, gerçekte de size göründüğü kadar kötü olduğunu düşünür müsunuz?
8. Karşınızdaki kişi olumsuz davranışlar gösterse de, ödüllendirebileceğiniz hangi olumlu davranışları da sergilemektedir?
9. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
10. Pasta dilimi yöntemini kullanın. Pasta metaforunu kullanarak bu olayla ilgili olası nedenleri sıralayın. Nedene bağlı ortaya çıkan sonuçlar ne dereceye kadar sizin ya da diğer kişinin elinde?
11. Bu davranışta ne tür değişiklikler gözlüyorsunuz? Siz (ya da onlar) hep bu şekilde mi davranışıyoruz? Bir değişiklik varsa bundan nasıl bir sonuç çıkarıyorsunuz?
12. Niyetiniz ya da amacınız nedir? Diğer kişinin niyeti ya da amacı nedir? Onların niyetleriyle ilgili düşüncenizin doğru olduğundan emin misiniz? Bunu nereden biliyorsunuz?
13. Onlar hangi bilgiyi kullanıyorlar? Sizin elinizdeki bilgi nedir?
14. Başkalarını eleştirmek ve başkalarının davranışlarını değiştirmesini istemek kavramlarını birbirinden ayıran. Hangi davranışlarını değiştirebilirler? Neler öğrenebilirsiniz? Gelecekte bundan farklı olarak neler yapabilirsiniz?
15. Başkaları sizin katı kurallarınıza uymadığı zaman onları “ya hep ya da hiç” kuralına göre mi değerlendirdirsiniz? Bu değerlendirmenin sonucu nedir?
16. Çifte standard yöntemini uygulayın: Herkes durumu bu şekilde mi değerlendirir? Neden?
17. Sizin bu düşüncenizi evrensel bir hale getirsek ne olur, örneğin, “Bu davranıştı gösteren herkes ciddi biçimde suçlanmalıdır”. Bu nasıl bir sonuç doğurur?
18. Erdemli olmak, kişinin saygınlığını artırmalıdır. Sizin dayatma kurallarınız karşınızdağine onurlu ve insancıl davranışımıza yardımcı oluyor mu? Yoksa bu kurallar karşınızdağileri eleştirmeyi ya da kınamayı mı hedefliyor?
19. Sizin dayatmayla ilgili kuralınız yasal, dini ya da ahlaki bir inançtan mı kaynaklanıyor? Bu kuralı tam olarak nerede öğrendiğinizi belirleyin. Eski bir düşünce ya da yazı, yanlış yorumlanmış veya yanlış algılanmış olabilir mi?
20. Şimdi başka bir çift standart alıştırması deneyin: Birini gerçekten seviyorsanız ya da onu önemsiyorsanız bu dayatma kuralını ona da uygular mısınız? Neden? Bu kuralı bazı kişilere uygulanırken bazlarına uygulamamanızın bir nedeni var mı?
21. Dayatma kuralınızı “doğru olabilecek bir şeyi tercih etmek” ifadesiyle değiştirirseniz ne olur? Aşırılıktan biraz daha uzak bir ifade kullanmanın sizce bir sakıncası var mı? Örneğin; “Mükemmel olmalıyım” demek yerine “En iyisini yapmayı tercih ediyorum” demek gibi. Dayatma kuralını içeren tüm ifadelerinizi yukarıdaki örnekte olduğu gibi değiştirmeye çalışın. Nasıl hissediyorsunuz?
22. Bu yeni seçim sonucunda bedel-kazanç oranı nedir?
23. Tercihlerinizi % 0 - % 100 arasında sıralayın.Çoğu kişinin yeterli bulduğu nedir?

12. Adaletsiz kıyaslamalar (Unfair comparisons): Olayları gerçekçi olmayan bir bakış açısıyla yorumlayarak bazı konularda sizden daha iyi olanlara odaklanarak ve kendinizi küçük görüyorsunuz. Örneğin, "O, benden daha başarılı" ya da "Ben tam bir beceriksizim, çünkü onlar sınavda benden daha çok soru cevapladılar."

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Kendinizin ya da bir başkasının davranışları için hangi ölçütleri kullandığınızı belirleyin.
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Kendınızı bu şekilde değerlendirmek sizi motive ediyor mu?
 - b. Değerlendirmelerinizde aşırı uçtaki ölçüler baz almanızın gerçekçi bir yaklaşım olduğunu düşünüyor musunuz?
 - c. Standartlarınızı kabullenmek sizi korkutuyor mu? Bu ne anlama geliyor?
Standartlarınızı kabullenirseniz ne olur?
 - d. Her ne kadar sahip olmadığınızı düşünüp kendınızı eleştirsenez de standartlarınızdan gurur duyar mıydınız?
 - e. Daha düşük standartlar kullanırsanız, hangi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız değişir?
4. Başkalarına göre aşırı ucta olan standartları kullanmanızı destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. Durumu aşırı ucta değerlendirmenizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
Bu aşırı uçtaki standartlar toplumumuzda yaygın olarak kabul görmekte midir?
6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etmek mi, mükemmel elde etmek için dayatmayla ilgili kurallar koymak mı, yoksa olumsuz seçicilik mi?
7. Bu durumu % 0 - % 100 arasında değerlendirin ve her 10 puanlık aralığa bir davranış yazın.
Yüzde 0-% 100 arasında kaydettiğiniz bu davranışları nasıl tanımlarsınız?
8. Ortalama kabul edebileceğimiz bir kişi yukarıdaki değerlendirmede hangi aralıkta yer alır? Bu değerlendirmeyi yaparken kişinin tüm davranış şekillerini göz önünde bulunduruyor musunuz? Örneğin, ortalama insan zekâsı 100 puan, ortalama bir ailenin geliri ise 40.000 dolar. Kendi standartlarınızı belirlerken ortalama değerleri esas almamanızın belirli bir nedeni var mı?
9. Bundan daha iyi, daha kötü ya da bununla aynı olan başka durumlar var mı?
10. Bir kişi sizin standartlarınıza, kurallarınıza uygun yaşamını sürdürmezse, bu sizin için ne anlama gelir? Ne olur?
11. Bu kurallara uymadan yaşayan birini tanıyor musunuz? Standartlara uymamasının sonuçları ne olmuş, biliyor musunuz?
12. Çifte standard yöntemini uygulayın: Herkes durumu bu şekilde mi değerlendirir? Herkes bu standartları mı kullanır? Sizce neden kullanmıyorlar?
13. Olumluları izlemeye çalışın. Bir hafta boyunca her gün kendinizin ya da bir başkasının yaptığı olumlu davranışları izleyin, kaydedin. Bu kayıt size ne anlatıyor?
14. Olumlu ödülüldirmek: Siz ya da başkası olumlu bir davranış gösterdiğinde her seferinde bu kişiye ya da kendinize övgüde bulunun. Bu övgü, olumlu davranışın azalmasına mı, yoksa artmasına mı neden olur?

13. Pişmanlık eğilimi (Regret orientation): *Şu anda sergileyebileceğiniz olumlu davranışları düşünmek-tense geçmişte yaptıklarınızdan dolayı pişmanlık duymak ve bu düşünce üzerine odaklanmak. Örneğin, "Daha çok çaba gösterseydim daha iyi bir işe sahip olurdum" ya da "O sözü söylememeliydim". Bu olumsuz olayları yaşamamanız geçmişte bazı şeyleri tahmin edememenize bağlanır. Örneğin, "Borsadaki hisse senetlerinin değer kaybedeceğini tahmin etmeliydim" ya da "Onun güvenilir bir kişi olmadığını anlamalıydım".*

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuza belirleyip derecelendirin.
2. Pişmanlığınızın ne olduğunu belirleyin. Örneğin, şu cümleyi tamamlayın: "....'nın doğru olduğunu bilmeliydim."
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Geçmişle ilgili pişmanlık duymanın siz motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?
 - b. Pişmanlık duymak sizce gerçekçi bir yaklaşım şekli mi?
 - c. Geçmişle ilgili daha az pişmanlık duyarsanız hangi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız değişir?
4. Pişmanlığını destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın.
5. Pişmanlığını destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
6. Niçin kendinizi bir olay olmadan önce, onu tahmin etmek zorunda hissediyorsunuz? Her şeyi bilmeniz mi gerekiyor? Diğer insanların zihninden geçenleri okumanız gereklü mi? Geleceği görebilir misiniz? Hiç yanılmaz misiniz? Bu şekilde düşünmenin sonuçları nelerdir?
7. Elinizdeki kanıtlar nelerdir? Size o an en önemli görünen şey nedir?
8. Daha önceden size bilgi verilmiş olursa, doğru kararı vereceğinizi mi düşünüyorsunuz?
9. İnancınızı destekleyen işlevsiz düşünceler nelerdir? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etmek mi, zihin okuma mı, yoksa kişiselleştirme mi?
10. Düşüncenizin doğru olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü?
11. Derine inme yöntemini uygulayın: Düşünceniz doğruysa ne olur? Bu, ne açıdan sizi rahatsız ediyor? İşler yolunda gitmezse kendinizi mi suçlayacaksınız? Doğru kararlar verebilmeniz için aşırı tedbirli olmanız ya da hiç risk almamanız mı gerekiyor?
12. En doğru kararı veremediğiniz için ahmak ya da beceriksiz olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
13. Başka konularda verdığınız doğru kararlar var mı? Bu durumdan doğru karar vermekle ilgili nasıl bir sonuç çıkarıyorsunuz?
14. Çifte standard yöntemini uygulayın: Herkes durumu bu şekilde mi değerlendiriyor? Sizin pişmanlık duymanız gerektiğini düşünüyorlar mı? Tüm suçu size mi yükliyorlar?
15. Kendinizi eleştirmek yerine hatalarınızı düzeltin. Bu yaşadığınız olaydan nasıl bir deneyim edindiniz? Gelecekte böyle bir durumla karşılaşığınızda nasıl davranışsınız?
16. Verdiğiniz karar doğru olmasa da, bunun sonucunda elde ettiğiniz olumlu sonuçlar nelerdir? Şimdi ya da gelecekte olumlu neler yapabilirsiniz?

14. Ya olursa (what if): Bir olayın gerçekleşme ihtimali üzerine birçok soru sorarsınız ve cevapların hiçbiri sizi tatmin etmez. Örneğin, “Evet, ama ya anksiyetem artarsa?” ya da “Ya nefesimi tutamazsam?”

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Tahmininizi belirleyin.
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Endişelenmek sizi olası sonuçlara hazırlıyor mu ya da sizi olumsuz sonuçlardan koruyor mu?
 - b. Endişelerinizi kontrol edememekten korkuyor musunuz?
 - c. Olası her sorun karşısında bir çözüm yolu bulmanız gerektiğini mi düşünüyorsunuz?
 - d. “Ya olursa” düşüncesi aklınıza bu kadar çok gelmiyor olsa düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nasıl değişirdi?
4. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Gelecekle ilgili kehanette bulunmak mı, zihin okuma mı, yoksa duygusal çıkışsama yapmak mı?
5. Hayatınızdaki her şeyi kesin bir sonuca bağlamaya mı çalışıyorsunuz? Belirsizliklerle dolu böyle bir dünyada her şeyi belirli bir hale getirmek sizce mümkün mü?
6. Derine inme yöntemini uygulayın: Düşünceniz doğruysa ne olur? Bu ne açıdan sizi rahatsız ediyor?
7. Güvenli olduğundan emin olmazsanız, etrafınızdaki her şeyi tehlikeli olarak mı nitelendirirsiniz? Bu şekilde düşünmenin faydası ve zararı nedir?
8. “Bir şeyler ters giderse...” ifadesi üzerine kurulu bir düşünce size sorunlarınızı çözmekte yardımcı oluyor mu?
9. Şu anda içinde bulunduğuunuz durum ve sorunlar üzerine odaklanın. Gelecekte olasılıkla ortaya çıkacak sorunları çözmeye çalışmak yerine bugün ya da bu hafta gibi kısa vadede karşılaşabileceğiniz sorumlara odaklanın. Bu açıdan baktığınızda kendinizi daha yeterli görüyor musunuz?
10. Şüphelerinizi gidermek ne kadar süreyle kendinizi rahat hissetmenizi sağlıyor, birkaç dakikadan daha fazla mı? Her seferinde şüphelerinizi giderseniz de bunun bir sonu var mı? Bunun nedeni, gelecekte hiçbir şeyin kesin olmaması mı?
11. Şu cümleyi her gün 20 dakika tekrar edin: “Ne yaparsam yapayım, her zaman başıma kötü bir şey gelebilir.” Düşünceniz eskisi kadar güçlü mü?
12. Daha önce kaç kez yanlış tahminde bulundunuz? Yanlış tahminde bulunmak sizde kötü bir alışkanlık haline gelmiş olabilir mi?
13. Karşılaşmaktan en çok korktuğunuz sonuç nedir?
 - a. Olabilecek en iyi şey, en kötü şey ve en olası sonuç nedir?
 - b. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz durumu ayrıntılarıyla anlatın.
 - c. Korktuğunuz olayın başınıza gelmesine neden olacak şartları yazın.
 - d. Korktuğunuz olayın başınıza gelmesini engelleyecek şartları yazın.
 - e. Her gün 20 dakika boyunca başınıza gelebilecek en kötü olayın senaryosunu yazın ve gözünüzde canlandırın. Ne hissediyorsunuz?

14. Muhtemel üç olumlu sonucu düşünün ve bu sonuçların nasıl ortaya çıktığını anlatan bir öykü yazın.
15. Olumlu tahminler yapmaktan korkuyor musunuz? Olumlu tahminler yapmanın kadere meydan okumak olduğuna ilişkin bir batıl inancınız mı var? Bu hafta beş tane olumlu tahminde bulunun ve her birini 50 kez tekrar ederek bu düşüncenizi test edin.

15. Duygusal çıkarsama (Emotional reasoning): Gerçekleri değerlendirdirken duygularınız sizi yönlendirmesidir. Örneğin, "Kendimi çökkün hissediyorum, bu yüzden evliliğim iyi gitmiyor."

Yöntemler:

1. İnancınızı düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Duygusal çıkarsama yaparken ortaya çıkan düşüncenizi saptayın. Örneğin; "Kendimi çok endişeli hissediyorum, sanırım kötü bir şeyler olacak."
3. Duygu ile gerçeği birbirinden ayırin. Gerçeklerin ne olduğunu belirleyin. Duygusal tepkilerinizden çok, duyduklarınızı ve gördüklerinizi göz önüne alın.
4. Bedel–kazanç analizi yapın.
 - a. Duygularınıza güvenip o yönde davranışlarınızda, kendinizi lunapark trenlerine binmiş gibi hissediyor musunuz?
 - b. Duygularınız sizi muhtemel olumsuzluklardan koruyor mu ya da sizin hazırlıklı olmanızı sağlıyor mu?
 - c. Bir konuda yargıya varmak için daha az hislerinize güvenirseniz, düşünceleriniz, davranışlarınızın ve duygularınız nasıl değişir?
5. Duygusal çıkarsamayı destekleyen ve bu yöntemin karşısında olan kanıtları sorgulayın.
6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Olumluları göz arı etmek mi, kişiselleştirmek mi, zihin okuma mı, gelecekle ilgili kehanette bulunmak mı, felâketleştirme mi, yoksa olumsuz seçicilik mi?
7. Düşüncenizin yanlış olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü? Duygularınızın gerçekleri yansığı inancınızı nasıl inceleyebilirsiniz?
8. Derine inme yöntemini uygulayın: Düşünceniz doğruysa ne olur? Bu ne açıdan sizi rahatsız ediyor?
9. Çifte standart yöntemini uygulayın: Bir arkadaşınız gerçekleri değerlendirdirken duygularına öncelik tanıyorsa, ona ne tür tavsiyelerde bulunursunuz?

16. Yanlışlanamama (Inability to disconfirm): Olumsuz düşüncelerinize ters düşen kanıtları ya da iddiaları reddediyorsunuz. Örneğin, "Ben sevilmeyen biriyim" şeklinde düşünceniz olduğunda konuyu farklı bir noktaya getiriyyorsunuz. Örneğin, "Asıl mesele bu değil. Daha ciddi sorunlar var." Sonuç olarak, sizin iddianızı kimse çürütemiyor.

Yöntemler:

1. İnancınızı düzeyini ve duygunuzu belirleyip derecelendirin.
2. Ne düşündüğünüzü tam olarak belirleyin.
3. Yarar-zarar analizi yapın:

- a. Belirsiz ve tanımlanması zor bir şekilde düşünmenin sonucu nedir?
 - b. Hiç kimsenin sizi anlayamayacağı şekilde düşünmenin sonucu nedir?
 - c. Düşüncelerinizin zor anlaşılmasında, sizin *derin* düşünen bir insan olduğunuz anlamını mı taşırlı? Şu anda kafanızın karışık olma ihtimali var mı?
 4. Durumunu destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın. Sizin düşüncenize karşı olan kanıtları toplamak mümkün mü?
 5. Düşüncenizi destekleyen kanıtların desteklemeyenlere üstünlüğü nedir?
 6. İnancınızı destekleyen bilişsel çarpıtmalar nelerdir? Duygusal çıkışsama mı güveniyorsunuz, olumluları göz ardı mı ediyorsunuz, yoksa olumsuz seçicilik mi yapıyorsunuz?
 7. Düşüncenizin doğru olduğunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Bunu sınamak mümkün mü? Düşünceniz incelenemiyor ve sizin yanlış düşündüğünüz kanıtlanamıyorsa bu, sizin düşüncenizin gerçekten de anlamsız olduğu anlamına gelmez mi?
 8. Çifte standart yöntemini kullanın: Bir başkası bu şekilde düşünüyor olsa, ona hangi önerilerde bulunurdunuz?
 9. Düşüncelerinizin anlaşılması bu kadar zorsa, yaşamda bazı şeylerin değişmesi konusunda kendinizi çaresiz hissediyor musunuz?
 10. Düşüncenize karşı çıkanlara nasıl davranırsınız?
 11. Düşüncenizi sınamak için hayalinizde bir sahne canlandırın. Bu konuda bilgi toplamak için hangi yollara başvururdunuz? Bunu bir yabancıyla nasıl anlatırdınız?
- 17. Yargılamaya odaklanma (Judgement focus):** Kendinizi, başkalarını ve olayları değerlendirdirirken bunları tanımlamak, anlamak ya da kabul etmek yerine iyi-kötü, üstün-bayağı şeklinde nitelendirirsiniz. Kendinizi ve diğerlerini keyfi standartlara göre değerlendirdir, kendinizi ya da diğerlerini yetersiz bulursunuz. Kendinizi yargıladığınız kadar başkalarının da sizin yargılamaıyla fazla ilgileneceğiniz. Örneğin, "üniversitede pek başarılı degildim" ya da "Tenise başlarsam, üstesinden gelebileceğimi sanmiyorum" ya da "Bak, o ne kadar başarılı. Ben hiç başarılı değilim".

Yöntemler:

1. İnancınızın düzeyini ve duygunuza belirleyip derecelendirin.
2. Vardığınız yargının esasını araştırın. Örneğin, "Mükemmel olmamalıym" ya da "Herkesin beğenisini kazanmalıyım" ya da "Onlardan ne istersem yapmak zorundalar".
3. Bedel–kazanç analizi yapın:
 - a. Katı ve dayatmacı olmanızın sizi ve diğerlerini motive edeceğini mi düşünüyorsunuz?
 - b. Ahlaklı ve doğruları savunan biri olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
 - c. Bu kuralı nereden öğrendiniz?
4. Yargılarınızı destekleyen ve bunun karşısında olan kanıtları sorgulayın. Sizce diğer insanlar da başkalarını sizin yargıladığınız kadar sık ve acımasızca mı yargılıyorlar?
5. İnancınızı desteklemek için hangi işlevsiz düşünceleri kullanıyorsunuz? Etiketleme mi, olumluları göz ardı etme mi, ikili düşünme mi, genelleme mi?
6. Diğerleri sizin katı kurallarınıza uymadıklarında onları "ya hep ya da hiç" kuralına göre mi değerlendirdiğiniz? Bu değerlendirmenin sonuçları ne oluyor?

7. Çifte standart yöntemini uygulayın: Herkes durumu bu şekilde mi yorumluyor? Sizce neden bu şekilde yorumlamıyorlar?
8. Bu, iyi-kötü şeklindeki değerlendirmeniz evrensel bir kural olsaydı ne olurdu?
9. Erdemli olmak, kişinin saygılılığını artırmalıdır. Sizin yargılarınız karşınızda kine onurlu ve insancıl davranışınıza yardımcı oluyor mu? Yoksa bu kurallar karşınızda kileri eleştirmeyi ya da kınamayı mı hedefliyor?
10. Başka bir çifte-standart yöntemi uygulayın: Sevdığınız ya da önem verdiğiiniz bir kişiyi de bu şekilde mi yargılıyorsunuz? Neden? Diğerlerini yargılamazken kendinizi niçin bu şekilde yargılıyorsunuz?
11. Yargılamanızı “doğru olabilecek bir şeyi tercih etmek” ifadesiyle değiştürseniz ne olur? Aşırılıktan biraz daha uzak bir ifade kullanmanın sizce bir sakıncası var mı? Örneğin, “Mükemmel olmalıyım” demek yerine “En iyisini yapmayı tercih ediyorum” demek gibi. Gereklilik kuralını içeren tüm ifadelerinizi yukarıdaki örnekte olduğu gibi değiştirmeye çalışın.
12. Yargılamak yerine kabullenici davranışmayı tercih edin. Yargılayıcı cümleler kullanmadan olaya odaklanın. Her zaman ya da hiçbir zaman kelimelerini kullanmaktan kaçının Örneğin, “O her zaman böyledir.” Ya da “Hiçbir zaman başaramayacağım” gibi. Gözlemleyebileceğiniz davranışlar üzerine odaklanın. Örneğin, “Arabayı çok hızlı kullanıyordu”-kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili- “Çok endişelendim.” O anı yaşayın. Bu size ne hissettiriyor?
13. Şu anda neleri değiştirebilirsiniz? Bundan bir saat sonra, bir gün sonra ya da bir hafta sonra neler olacağını düşünüyorsunuz?
14. Balkondan aşağı baktığınızı ve gördüklerinizi bir yabancıya anlattığınızı hayal edin. Tam olarak neler konuşduğumu ve neler olduğunu söylersiniz?

10. Bölüm



ONAYLANMA GEREKSİNİMİNİ MODİFİYE ETMEK

Çeviren: Dr. Gökcé Arsakay, Dr. Emre Sargin

Beck ve diğerleri bireylerin sosyotropik ve otonom işlev boyutlarında farklılıklar gösterdiklerini öne sürmektedirler. Buna göre sosyotropik bireyler kişilerarası çatışma ve ilişki kayiplarıyla ilgilidirler. Otonom bireyler ise kişisel performans standardına odaklı ve kendini eleştirmeye yatkındırlar (Alden&Bieling 1998, Bieling, Beck&Brown 2000, Blatt&Zuroff 1992, Clark, Steer, Beck&Ross 1995). Bu bölümde aşırı onay görme gereksiniminde, yani, sosyotropi ile karakterize bireylerin merkezi, ilgilerinde değişiklik yapmadan faydalı olabilecek yöntemleri bir olgu üzerinden gözden geçireceğiz.

Sara 32 yaşında ve bir halkla ilişkiler firmasında çalışıyor. İşi son zamanlarda iyi gidiyor olsa da, bazı iş arkadaşlarının kendisini sevmediğini düşünüyor. Bu firmaya bilişsel terapi için biraraya gelmemizden iki ay önce girmiş. Sara'nın, önceki işinde, yaptığı işin yeterince iyi olmadığını düşünen otoriter bir amirle çalışmaları olmuş. Sara, önceki patronunu tutarsız olarak tanımlıyor, bazen oldukça arkadaşça olduğunu, bazen kendisini odasına kapattığını, bazen de öfkeli bağırtılarla odadan çıktığını söylüyor. Biraz karşılıklı konuşmadan sonra, Sara'nın önceki patronunun, işyerinde küçülme nedeniyle işini kaybetme korkusuyla karşı karşıya kaldığı ortaya çıktı. Sara, önceki pozisyonunda tatmin olamadığı bir dönemin ardından bu işi aramıştı.

Sara'nın yeni pozisyonu kıdem, ücret ve sorumluluk bakımından orada daha uzun süredir çalışmakta olan iki kadın iş arkadaşından daha fazla idi. Ayrıca, Sara'nın yeni patronu ile önceden bir arkadaşlık çerçevesinde tanışıklığı vardı ve Sara bu durumdan memnundu.

Sara'nın mevcut yakınması iş arkadaşlarının kendisini sevmemesi, onlardan kabul görmekte başarısız olması ve patronunun kendisini kovacak olmasıydı. Aynı zamanda, dört yıl önce gerçekleşmiş olan boşanmasına şimdi daha çok yoğunlaşmıştı. Boşanma, kocasının internette pornografiyle meşguliyeti, aileye kat-

kı sağlayacak bir iş bulmaktaki isteksizliği ve Sara'yı sürekli kilo aldığı yönünde eleştirmesi yüzünden Sara tarafından gerçekleştirilmişti. Boşanmadan bu yana Sara'nın, kalıcı birlikteliğe dönüşmeyen üç ilişkisi olmuştu. (Yöntemler köşeli parantezde gösterilmiştir.)

DEĞERLENDİRME SONRASI İLK GÖRÜŞME

TERAPİST: Ne çeşit olaylar iş yerindeki kötü duyguları tetikliyor gibi görünüyor?

HASTA: Sabah ofise gittiğimde Lisa bana soğuk gibiydi sanki. Üstünkörü bir 'merhaba' diyor.

TERAPİST: Bu donuk selâmlama sizde nasıl düşünceler uyandırıyor?

HASTA: Of, kendimi berbat hissediyorum.

TERAPİST: Peki. Berbat arkasında yatan düşüncelere tepki olarak hissettiğiniz bir duygusu. Şu cümleyi tamamlayın: "Berbat hissediyorum çünkü bence ..."

HASTA: ... beni sevmiyor.

TERAPİST: Ve eğer bu doğru ise, bu ne anlama gelirdi? [DERİNE İNME]

HASTA: Bu bana, demek ben işte çuvallıyor olmalıyım diye düşündürüyor.

TERAPİST: Peki. Demek siz birinin sizden hoşlanmadığını düşündüğünüzde, bunu "işini kötü yapıyor olmalısın" diye yorumluyorsunuz. Ve bunun üzerine gerçekten berbat hissediyorsunuz? [DÜŞÜNCELERİN DUYGULARI NASIL YARATTIĞINI AÇIKLAMA]

HASTA: Evet.

TERAPİST: İşyerinde kötü hissetmenize neden olan diğer düşünceler neler?

HASTA: Sanırım Lisa ve Carol patronum Dave'e, benim işimi berbat bir şekilde yaptığımı söyleyecekler.

TERAPİST: Peki. Demek düşünceleriniz "Benden hoşlanmazlarsa, kötü haber yayacaklar" şeklinde, öyle mi?

HASTA: Doğru. O zaman belki Dave beni işe aldığına pişman olacak. Ve o zaman -bilmiyorum- belki işimi kaybedeceğim.

TERAPİST: Bu düşüncelerinizin pek çok kötü duyguya ve gerçekten olumsuz diğer düşüncelerle bağlantılı olduğunu görebiliyorum. Lisa ve Carol'un sizi sevmediğini düşündüğünüzde, bu yorum size ofiste farklı bir şey yaptırıyor mu? [FARKLI DURUMLARDA DAVRANIŞTAKİ DEĞİŞMELERİ İNCELEME]

HASTA: Kendi kendime kalmayı deniyorum. Odama gidip kapımı kapatıyorum. Konuştuğum hemen hemen tek kişi Dave.

TERAPİST: Demek kendinizi Carol ve Lisa'dan izole ediyorsunuz. Sizce bu onlara ne düşündürür?

HASTA: Bunu hiç düşünmedim. Nasıl olsa beni sevmiyorlar.

TERAPİST: Sizin düşünceniz şu ki, onlar sizin berbat bir iş yaptığınızı düşünüyolar. Fakat sizin onlara karşı arkadaşça davranışmadığınızı düşünüyorum olabilmeleri mümkün mü? Belki sizin Dave'i kendilerine tercih ettiğinizi düşünüyolarlar. Reddedilmiş hissetmiş olabilirler mi? [KANITI İNCELEME]

HASTA: Bu olasılığı hiç dikkate almadım. Her zaman onların benden hoşlanmadığını düşündüm.

TERAPİST: Evet, görüldüğün ki mevcut soruna katkıda bulunan bir dizi şey yapıyor olabilirsiniz. Bilişsel terapide biz sizin düşünme biçiminize bakarız ve olaylara bakışınızda bir taraflılık olup olmadığını görmeye gayret ederiz. Bu taraflılığa "bilişsel çarpıtma" diyoruz. Burada tipik bazı bilişsel çarpitmaların bir listesi var (Otomatik Bilişsel Çarpıtma Formu 1.5'i gösterir). Bu listede sizin yaptığınız herhangi bir şeyi görüyorsunuz? [ÇARPITMA YI SINIFLANDIRMA]

HASTA: Bir bakalım. Evet zihin okuma yapıyorum, benden hoşlanmadıklarını söylüyorum. Ama bu gerçek olabilir.

TERAPİST: Bu şahane bir nokta. Düşünceleriniz gerçek olabilir. Kanıta bakmadığımızdan, henüz bunu bilmiyoruz. Ancak, bu mümkün. Başka düşünce çarpıtması görüyor musunuz? [DÜŞÜNCELERİ GERÇEKLERDEN AYIRT ETME]

HASTA: Evet, kişiselleştirdiyorum ve etiketliyorum. Sanki benim hakkında bir şey söyleyormuş gibi davranışları kişisel olarak alglıyorum ve kendimi etiketliyorum. Galiba başarısız biri olduğumu veya çuvalladığımı düşünüyorum.

TERAPİST: Doğru. Bunlar sahip olduğunuz düşüncelerden bazıları. Peki şimdi biz bu düşünceleri kategorize etmeye başladığımıza göre, hadi bunların bedel ve kazançlarını ölçelim. Sizi sevmediklerini düşünmenin herhangi bir yararı var mı? [BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: Pekâlâ, belki neyi yanlış yaptığımı ve onları nasıl kızdırmayacağımı anlarım. Belki yollarına çıkmamaya çalışırıım.

TERAPİST: Peki, onların sizi sevmediği sayılısına odaklanmanızın, herhangi bir dezavantajı var mı?

HASTA: Beni gergin ve kendime karşı eleştirel yapıyor. Onlarla konuşurken kendimi beceriksiz hissediyorum. Kendim olamıyorum.

TERAPİST: İnsanların sizi sevip sevmediğine odaklanırsak, bunun avantaj ve dezavantajlarını ölçücek olsaydınız, bu 50/50 mi, 60/40, 40/60 veya kaç olurdu?

HASTA: Dezavantajların beni deli ettiğini söyleyebilirim. İnsanların beni sevmemesinden her zaman endişe ederim.

TERAPİST: Peki bu kaygınızın ağırlığı nedir?

HASTA: % 90 zararlar lehine diyebilirim.

TERAPİST: Peki. Sizin hakkınızda hissettikleri ile çok daha az ilgilenseydiniz, davranış, düşünce veya duygularınızda ne değişirdi?

HASTA: Daha rahat olurdum. Tuhaf, hatta daha arkadaşça bile olabilirdim.

TERAPİST: İşte bu ilginç. Sizi sevmediklerinizi düşünüyorsunuz, ama o zaman kendini yalıtıyorsunuz. Kendinizi yalıtmayan nedeni nedir?

HASTA: Söylediğim gibi, bu herhangi bir çalışma hissetmememi sağlıyor. Onların canını sıkmıyor olacağım.

TERAPİST: Evet. Ve sizin kendinizi izole etmenizin -kendinizi daha güvende hissetmek için yaptığıınız bir şey -biz buna emniyet davranıştı diyoruz- aslında geri tepebileceğini göz önüne alalım. Bu, bir zuppe olduğunu düşünmelerine yol açabilir. [EMNİYET DAVRANIŞLARINI SAPTAMA]

HASTA: Zuppe mi?

TERAPİST: Evet. Arkadaş olma zahmetine girmeyecek kadar kendi işinle meşgul olmak gibi.

HASTA: Bu bana hiç olmadı. Aslında, lisedeyken biraz utangaçtım. Fakat, sevimli ve gerçekten zekiydim. Ve arkadaşlarından biri, bir gün bana, diğer kızların benim bir zuppe olduğumu düşündüklerini söyledi. Gerçekten sarsıldım.

TERAPİST: İlginç. Muhtemelen siz kendinizin felâket olduğunuzu düşünüyordunuz, onlarsa sizin kendi-leri için fazla iyi olduğunuzu düşündüğünüzü sanıyorlardı.

HASTA: Bu inanılmaz! Ama akla yatkın. Ben onları hor görmeye çalışıyorum. İyi bir işleri var.

TERAPİST: Doğru. Ancak tıpkı belki sizin yaptığınız gibi, onlar da zihin okuyor olabilirler. Hadi şu emniyet davranışlarına bir bakalım. Dediniz ki hemen odanıza gidiyor ve kapıyı kapatıyorsunuz. Daha güvende hissetmenize yardımcı olacak başka herhangi bir şey yapıyor musunuz?

HASTA: Pekâlâ, doğrudan doğruya onlara baktım. Ben yüksek sesle veya sert konuşan biri değilim ve merhaba derken önume bakarım ve ofisime girerim.

TERAPİST: Hımm. Bu davranış onlara ne düşündürür?

HASTA: Arkadaşça olmadığımı.

TERAPİST: Tamam. Önümüzdeki hafta şunu yapmaya ne dersiniz: İçeri girin, durun ve Lisa ve Carol'a selâm verin, akşamlarının nasıl geçtiğini ve nasıl olduklarını sorun. Yeni işinizde işinizin başınızdan aşık olduğunu, bu yüzden kendinizi ofisinize kapattığınızı söyleyin. Sonra ofisinize girdiğinizde, kapıyı açık bırakın. [DÜŞÜNCEYE KARŞI ÇIKMAK İÇİN DAVRANIŞI KULLANMA]

HASTA: Vay. Benim çıldırılmış olduğumu düşünücekler.

TERAPİST: Veya dost?

HASTA: Peki. Denemeye değer.

TERAPİST: Tamam. Yapmanızı istedigim şey, onlara arkadaşça davranışarak, onların sizi sevmediği düşüncenize karşı durmanız. Görelim bakalım ne olacak. Sizin tahmininiz ne? [HİSSETTİĞİNİN KARIŞITI DAVRANMA]

HASTA: Tahminimce nörotik yanım beni küfürmeyeceklerini düşünüyor.

TERAPİST: Peki. Bu düşünceyi sınayalım. Yapmanızı istedigim bir başka şey de otomatik düşünce çarpmalarının bir listesini tutmanız ve sahip olduğunuz olumsuz düşüncelerden örnekler yazmanız ve bunları sınıflamanız. Eğer "benim bir zavallı olduğumu düşünüyorum" düşüncesine sahipseniz, sol sütuna bunu, sağ sütuna da "zihin okuma", yazın. Bakalım o düşünceleri yakalayabilecek ve bu forma kaydedebilecek misiniz? [TAHMİNDE BULUNMA]

BİR SONRAKİ GÖRÜŞME

TERAPİST: Geçen seansla ilgili olarak ne hissettiniz?

HASTA: Faydalı olduğunu düşündüm. İnsanların benim züppe olduğumu düşüneceklerini hiç düşünmemiştim.

TERAPİST: Peki. Hadi şu kendi kendinize yapacağınız ödev bir bakalım. Ofise girecek ve emniyet davranışlarından vazgeçecektiniz. Ne oldu?

HASTA: İlginç. Lisa ve Carol, her ikisi de oradaydı. İçeri girdim ve masalarının önünde durdum ve konuşmuş olduğumuz her şeyi onlara söyledi - bunaltıcı olmam ve kendimi izole etmemi - ve onlara ne düşündüklerini sordum. Lisa gerçekten arkadaşça davrandı. "Neden bu denli soğuk davranışını merak ediyordum" dedi. Ve sonra onunla yeni evi hakkında konuştu. Fakat Carol daha mesafeliydi. Pek bir şey söylemedi. [KANITI İNCELEME]

TERAPİST: Haftanın geri kalanı nasıl gitti?

HASTA: Hemen hemen aynı. Carol biraz daha arkadaşça idi, ama hâlâ azıcık soğuktu. Kapımı açık bıraktım ve Lisa ziyarete geldi. Ben de Lisa'nın ofisine uğradım.

TERAPİST: Çarpılmış düşüncelerinizi yazıp sınıflandırınız mı? [ÇARPITMAYI SINIFLANDIRMA]

HASTA: Evet. "Carol beni sevmiyor" ve "benim züppe olduğumu düşünüyorum" gibi düşüncelerim vardı.

TERAPİST: Peki. Ve görüyorum ki siz bu düşünceleri “zihin okuma” olarak etiketlediniz. Doğru. Carol başka nedenlerden de o tarzda davranışabileceğine göre, “kişiselleştirme” de olabilir. [ÇARPITMAYI SINIFLANDIRMA]

HASTA: Galiba. Ama beni gerçekten siki. Tüm hafta boyunca sürekli düşündüm. Demek istediğim, Lise ile durum iyi, fakat şimdi Carol hakkında çok endişeliyim.

TERAPİST: Peki. Bu bizim için iyi bir başlangıç noktası, değil mi? Bir bakalım. “Carol beni sevmiyorsa, bu benim canımı sıkı çünkü benim diye düşünmem neden olur” [DERİNE İNME]

HASTA: Çuvalladım. İşte yine karşısında.

TERAPİST: Peki. Eğer çuvalladıysanız, bu anlamına gelir?

HASTA: Ben başarısız biri olmamalıymam. İnsanlar beni sevmeyecekler.

TERAPİST: Ve o zaman ne olur?

HASTA: Hep yalnız olacağım.

TERAPİST: Hep yalnız olacaksan, bu ne anlamına gelir?

HASTA: Sefil olacağım. Hayat yaşamaya dezmeyecek. [ALTTA YATAN SAYILTIYI TANIMLAMA]

TERAPİST: Carol'un sizden hoşlanmayıyla ilgili olarak pek çok şey olabilir gibi görünüyor. Şüphesiz, nasıl hissettiğini bilmiyoruz, ama bu düşüncelere bir bakalım. İlk düşünce ile başlayalım. Eğer gerçekten öyle ise “Carol benden hoşlanmazsa, çuvallamışındır.” Carol'un sizi sevmemesi için başka nedenler olabilir mi? [KANITI İNCELEME: ALTERNATİF DEĞERLENDİRMELERİ DİKKATE ALMA]

HASTA: Eee, kısmen benim son iki aydaki züppece davranışım yüzünden olabilir; bu da çuvalladım demektir.

TERAPİST: Başka nedenler?

HASTA: Carol onun üzerindeki bir makama getirilmeme ve Dave'le önceden arkadaş olmama içermemiş olabilir.

TERAPİST: Bunlardan herhangi biri akla yakın mı?

HASTA: Tümü. Ama birinin beni kıskandığını düşünmem zor.

TERAPİST: Pekâlâ, size şaşırtıcı gelebilir, ancak doğru da olabilir. Böylece, bir grup düşünce sizi kıskanıyor olabileceği yönünde. Dave'in sizi himaye ettiğini düşünüyor olabilir. Belki de öyledir.

HASTA: Muhtemelen öyle.

TERAPİST: Tamam. Şimdi başka bir düşünce de “Çuvallarsam ben başarısız biriyim”. Biz buna hep ya da hiç düşüncesi ve etiketlemesi diyoruz. Nede çuvalladınız? [ÇARPITMAYI TANIMA, KANITI İNCELEME]

HASTA: Carol'un beni sevmesini sağlamada.

TERAPİST: Tabii Carol'un ne düşündüğünü bilmiyoruz. Ancak, sevmiyor bile olsa, acaba sizi sevmesini sağlamak sizin görev tanımınızın bir parçası mı?

HASTA: Hayır. Ben halkla ilişkiler için işe alındım. Ama insanlarla iyi geçinmek isterim.

TERAPİST: Evet, bu bizim de gayemiz. Fakat siz tek bir şeyde başarısızlıkta, kendinizi başarısız biri olarak düşünüyorsunuz. Herkes hata yapmaz mı?

HASTA: Evet. [HEP YA DA HİÇ DÜŞÜNCESİNİ İNCELEME, ÇİFTE STANDART YÖNTEMİ]

TERAPİST: Herkes de mi başarısız? [MANTIK HATALARINI İNCELEME]

HASTA: Hayır. Fakat bu benim düşünce biçimim.

TERAPİST: Bir davranışla bütün bir insanı ayırbilir miyiz? Diyelim ki davranışlarından biri -içeri girip kapayı kapamak- yapıcı değildi. Hadi çuvalladığını söyleyecek kadar da ileri gidelim. İşinde iyi yaptığınız bazı şeyler yok mu? [DAVRANIŞI KİŞİDEN AYIRMA]

HASTA: Evet. Sanırım Dave iyi iş çıkardığımı düşünüyor. En önemli müşterilerimizden biri özellikle bennimle çalışmak istiyor.

TERAPİST: Peki. Bu durumda, belki arada bir hata yapabilirsiniz, ama siz kendinizi başarısız biri olarak etiketlemeye sıçriyorsunuz. [ETİKETLEME VE HEP YA DA HİÇ DÜŞÜNCEŞİYLE MÜCADELE]

HASTA: Önceki patronum sürekli çuvalladığımı söylerdi.

TERAPİST: Bir patron olarak o nasıldı?

HASTA: Berbatti. İki yıl içinde bütün kadro yenilendi. Arkadaşım Phyllis'in söylediğine göre önceki patronum işten atılmış olabilirmiştir.

TERAPİST: Berbat bir patron gibi görünüyor. Neden herkes işten ayrıldı?

HASTA: Kadına tahammül edemediler.

TERAPİST: Bir patron olarak ne kadar başarılıydı?

HASTA: Kötü iş çıkarıyordu.

TERAPİST: Öyle görülmüyor ki, başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerini gerçekten önemsiyorsunuz. Kullandığınız genel bir kural var mı, bakalım anlayabilecek miyiz? Şununla başlayalım: "Eğer iş arkadaşlarım beni sevmezse, bu şu anlama gelir:" [ALTTA YATAN SAYILTIYI TANIMA]

HASTA: Çuvalladım.

TERAPİST: "Patronum bana karşı eleştirelse, bu anlamına gelir" [DERİNE İNME]

HASTA: Yetersizim.

TERAPİST: Genel kural "Değerim başkalarının ne düşündüğüne bağlıdır" mı? [ALTTA YATAN SAYILTLARI TANIMLAMA]

HASTA: Galiba. Bir süre iyi gidebiliyorum. Fakat biri benden hoşlanmazsa kendimi darmadağın hissemiyorum.

TERAPİST: Tamam. Görülüyor ki başka insanların sizi sevmesine ihtiyacınız var gibi hissediyorsunuz. Hadi sizin tarafınızdaki temel varsayıma bakalım. [TEMEL SAYILTLARI TANIMLAMA]

HASTA: Peki.

TERAPİST: Değerli hissetmek için başkalarının onayını almak gerçktiğini farz ediyorsanız, başkalarınca reddedilmenizi veya yargılanmanızı önleyecek bazı stratejiler geliştiriyor olabilirsiniz. Örneğin, işyerinde kullandığınızı düşündüğüm bir strateji düşük bir profil çizmeye çalışmak -içe kapanmış, çok konuşmayan ve parazitlik yapmayan biri gibi.- Bu düşük profil stratejisinin parçalarından bazıları başını yere eğme, yumuşakça konuşma ve az konuşma. Doğru mu? [KOŞULLU KURALLARI TANIMLAMA]

HASTA: Evet. Geri tepmiş olabilir. Züppe olduğumu düşünmüş olabilirler.

TERAPİST: Bu mümkün. Ama kötü olarak yargılanmamak için kullandığınız başka stratejiler olabilir.

HASTA: Peki, görelim. Sanırım biri mükemmel iş çıkarmaya çalışıyor olmam. Ve daima patronun benden istedığını yapmaya gayret ederim.

TERAPİST: Peki. Bunlar kullanıyor olabileceğiniz yeni bazı kurallar: "Düşük profil çiz, parazitlik yapma, yumuşak konuş, mükemmel iş yapmaya çalış ve daima patronu hoşnut et" değil mi? [DURUMSAL KURALLARI TANIMLAMA]

HASTA: Evet. Bu überimde büyük bir baskı.

TERAPİST: Doğru. Bunlara “KOŞULLU KURALLAR” diyoruz. Sanki kendinize “Mükemmel iş yaparsam, patron beni eleştirmez. Patron beni eleştirmezse, yetersiz değilim” diyorsunuz. [DURUMSAL KURALLARI TANIMLAMA]

HASTA: Ben öyle düşünüyorum. Öyle hissediyorum.

TERAPİST: Peki. Burada üç düzey var. İlk düzey, sizin değerinizin başkalarının ne düşündüğüne bağlı olduğu. İkinci düzey, sizi yargılamamaları için mükemmel bir iş yapmanız gerektiği. Ve üçüncü -düşüncelerinizin en derin düzeyi- belki de gerçekten yetersiz olduğunuz. [ALTTA YATAN ŞEMALARı TANIMLAMA; OLGU KAVRAMLAŞTIRMA GELİŞTİRME]

HASTA: Eee, yetersiz olduğumu düşünmem şart değil... Fakat bazen galiba öyle düşünüyorum.

TERAPİST: Ne zaman?

HASTA: Biri beni eleştirdiğinde.

TERAPİST: Peki. Böylece, mükemmel iş çıkardığınız sürece, şüpheden uzaktasınız ve yeterli olduğunuzu düşünübilirsiniz. Ancak eleştiri geldiğinde, o takdirde ... eee, bu sana sizin yetersiz olduğunuzu gösterir.

HASTA: Evet. Müthiş hissediyor olabilirim, - insanlar beni sevdikçe ve eleştirmedikçe. Sonra, güm! Tamanen çökerim. Bir hata yapayım ... ya da biri beni sevmesin ... o zaman kaybetmeye mahkum olduğumu düşünürüm.

TERAPİST: Peki. Şimdi sorununuz için “olgı kavramlaştırma” dediğimiz bir yöntem geliştirelim. En derindeki düzeye başlayabiliriz: ”Ben yetersizim.” Sonra sönükmek, parazitlik yapmama, mükemmel iş çıkarma stratejilerini ekleyelim. Sonra altta yatan sayılısına gelelim: ”Biri beni sevmese, kusurlu ya da yetersizim demektir.” [OLGU KAVRAMLAŞTIRMA GELİŞTİRME]

HASTA: Peki. Eveet, bu akla yakın. Daima, birinin benim yetersizliğimi fark edeceği fikriyle yaşarım.

TERAPİST: Şimdi bu fikri inceleyelim: ”Ben yetersizim.” ”Yeterli”yi nasıl tanımlardın? [ŞEMA TANIMLAMA; SEMANTİK YÖNTEM]

HASTA: ”İşlerin yapılmasını sağlayan kişi” diyebilirim.

TERAPİST: Peki. Diyelim ki bana hayat hikâyenizi okuyorsunuz. Kendi kendinizin avukatisınız ve yeterli olduğunuz konusunda elinizden gelenin en iyisini yapmak zorundasınız. Yeterli olduğunuzun davanakları neler, sayın avukat? [SAVUNMA AVUKATI; KANIT İNCELEME]

HASTA: Eee, yüksekokul mezunuyum. İyi işler de yaptım. Bir süre eski kocama maddi destek dahi verdim. Müşterilerim için bir çok güzel şey yaptım, halkla ilişkiler hizmeti verdim. Makul bir gelirim var.

TERAPİST: Beş yıl öncesiyle kıyasılsan, işte nasılsınız?

HASTA: Çok daha iyiyim.

TERAPİST: Demek işinizin ehlisiniz ve zaman içinde sürekli gelişiyorsunuz.

HASTA: Evet, sanırım bu doğru.

TERAPİST: Koşullu kuralınızı ele alalım. ”Eğer mükemmel bir iş çıkarırsam, yeterli olduğumu kanıtlıyorum ve eleştirlmem”. Mükemmel iş çıkarmanın zararları nelerdir? [SAYILTI VE KURALLARIN BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: Yoğun bir baskı. İmkânsız.

TERAPİST: Sizin işinizde bir işin mükemmel olduğunu bilmenin bir yolu var mı? [SEMANTİK YÖNTEM UYGULAMA; DEĞERLENDİRİLEMEYEN ŞARTLARI TANIMA]

HASTA: Hayır. Bu iyi bir nokta. Gerçekten bilemezsiniz. Bu bir kanaat işidir. Bütün değişkenleri bilmeyiniz. Hayır. Mükemmel bir iş neyin oluşturduğunu bilemezsiniz.

TERAPİST: Yani mükemmel bir iş yapmaya çalışmak sanki anlamsız bir şey.

HASTA: Doğru.

TERAPİST: Özsaygınız mükemmel olmaya bağlıysa ve mükemmel olma standarı anlamsız ise - nereye varabilirsiniz? [MANTIK HATALARINI TANIMLAMA]

HASTA: Hiçbir yere.

TERAPİST: Pek iyi bir yer sayılmaz, değil mi?

HASTA: Benim için sayılmaz.

TERAPİST: Kendilik saygıınızı başka bir şey üzerine yerleştirmeliyiz, mükemmel olma dışında bir şeye, eleştiren bir patron veya kıskanç bir iş arkadaşının düşünebileceğinden farklı bir şeye.

HASTA: Ne olabilir?

TERAPİST: Gerçeklere ne dersiniz?

HASTA: Ne demek istiyorsunuz?

TERAPİST: Başkalarının siz nasıl değerlendirdiklerinden çok, sizin kaliteniz ve performansınıza ilişkin gerçekleri kullanabiliriz. Örneğin, zekâınızı ve eğitimini alsak. Ortalama birine göre nasılsınız? [NORMAL KARŞILAŞTIRMASINI KULLANMA]

HASTA: Ortalamanın üzerindeyim.

TERAPİST: Ne kadar üzerindesiniz?

HASTA: Bilmem, sanırım epey.

TERAPİST: Buna pek değer veriyor gibi görünmüyorsunuz.

HASTA: Kibirli görünümek istemem.

TERAPİST: Kendiniz hakkında olumlu şeyler düşündüğünüzde, kibirli görüneceğinize mi inanırsınız? [DÜŞÜNCEDE BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: Galiba öyle. İnsanların hakkında züppe ya da kibirli diye düşünmesini istemiyorum.

TERAPİST: Hadi tam şu anda söylediğiniz şeye bakalım. Kendiniz hakkında iyi şeyler düşünür ya da söylerseniz, insanlar sizi sevmeyecek. Bu bakış açısından sonucu nedir?

HASTA: Sanırım kendim hakkında iyi düşünmem. Sıklıkla kendi kendimi siliklestiriyorum.

TERAPİST: Bundan ne umuyorsunuz?

HASTA: Mantıksız geldiğini biliyorum. İnsanların beni sevmesini umuyorum. [KOŞULLU KURALLARI TANIMLAMA]

TERAPİST: İlginç. Yani zaman zaman, kendinizi alçaltırsanız, onay göreceğinizi düşünüyorsunuz. Böyle düşünmek özsayıınızı nasıl etkiliyor?

HASTA: Kendimi kötü hissediyorum. Ve, biliyorum ki, kendimi küçültürsem insanlar beni daha küçük görecektir.

TERAPİST: Hiç şöyle dediniz mi?: "Vay be, projede gerçekten iyi bir iş çıkardım, kendimi iyi hissediyorum."

HASTA: Hayır. Sanırım üstün ve kibirli olduğumu düşünmekten ve insanların beni sevmeyeceğinden korkuyorum.

TERAPİST: Peki, demek şimdî bir anlam ifade etmeye başladı, değil mi? Kendinize saygınızı inşa etmek sizin için zor oluyor, çünkü özsayıınızı diğer insanları kendinizden soğutmakla bağıdaştırıyorsunuz gibi. [KOŞULLU KURALLARI TANIMLAMA]

HASTA: Evet. Galiba bu benim yetişmem sırasında hissettiğim bir şey. Annem bana “Sen havalara giri- yorsun, herkesten çok daha iyi bildiğini düşünüyorsun” derdi. [ŞEMA VE KURALLARIN KAYNA- ĞINI İNCELEME]

TERAPİST: Ona bunu söyleten neydi?

HASTA: Bazen okulda ne kadar da başarılıyım diye iyi hissederdim. Anneme “Öğretmenim kompozis- yonda herkesten daha başarılı olduğumu söyledi” dediğimi hatırlıyorum. Ve annem “Çok fazla böbürleniyorsun” dedi.

TERAPİST: Annenizin size verdiği ders neydi?

HASTA: İşlerin için böbürlenme.

TERAPİST: Ve eğer böbürlenirseniz, insanlar sizin kibirli olduğunuzu düşünecekler.

HASTA: Evet.

TERAPİST: Annenizden söz edin. Geçmişî nasıldı?

HASTA: Katı bir aileden geliyordu ve fakir. İki erkek kardeşi varmış ve babası neye mal olursa olsun, oğ- lanları yüksek okula göndereceğine yemin etmiş. Erkek kardeşlerin ikisi de okumuş, ama annem çalış- mak zorunda kalmış. Bir ofiste çalışırdı. İyi idi. Fakat sanırım daima kardeşlerine kırgındı. Yüksek- okula gidememiş olmak yüzünden kendini hep kötü hissederdi. O zaman farklı bir kuşaktı. [ALTER- NATİF DEĞERLENDİRMEYİ UYGULAMA]

TERAPİST: Demek puan almamanız gerektiğini, kimseye ne kadar iyi iş çıkardığını söylememeniz ge- reğini, eğer böyle yaparsanız eleştireceğinizi öğrendiğiniz yer burası.

HASTA: Asla yaptığım bir şeyin onun gözünde yeterince iyi olduğunu hissetmedim

TERAPİST: Sizi kıskanıyor olması mümkün mü? İşte siz zeki, başarılı, muhemedelen onun çocukluğunda- ki gibiydiniz. Ama yüksekokula gitmemeliydiniz. Bu, onun hiç yapamadığı bir şeyin örneği oldu.

HASTA: Doğru. Bu komik. Benim okul başarımla ilgili bana hiçbir şey söylemedi. Fakat öğrendim ki, başkalarına bundan söz edip, böbürleniyormuş; benim başarılarımın puanlarını topluyor gibi. Bana as- la puan vermedi.

TERAPİST: Bu size nasıl hissettirdi?

HASTA: Kötü. Ama ben denemeye devam ettim, asla işe yarar görünmese bile.

TERAPİST: Eleştiren annenizi memnun etmekle patronunuzu memnun etmek arasında paralellik görüyorum musunuz? [ŞEMANIN GENELLİĞİNİ TANIMLAMA]

HASTA: Yaptığım hiçbir şey yeterince iyi değildi. O zaman da kendimi suçladım.

TERAPİST: Doğru. Annenizin sizin başarınızla ilgili sorunları olabilir. Belki de eleştiri almanızın nede- ni kötü olmanız değil, bu denli iyi olmanızdır.

HASTA: Bunu hiç düşünmemiştim. İyi olmak! Kulağa anlamlı geliyor.

TERAPİST: Doğru. Özellikle biri seni kıskanırsa. Bu sizin kör noktanız. İş arkadaşlarınız size karşı kıskanç hissettiklerinde veya patronunuzun kendi sorunları varsa, kendi işi hakkında endişeleniyorsa, ken- dinizi geri çekiyorsunuz ve “yetersiz” olduğunuzu düşünüyorsunuz. Bu oyunu oynayarak kazanamaz-sınız, değil mi?

HASTA: Bu hep böyle oluyor. İyi yapıyorum, biri onaylamıyor veya geri çekiyor ve ben hep kaybettigi-mi düşünüyorum.

TERAPİST: Tamam. Bu, örüntünün kaynağı. Hadi annenizin karşısında olduğunuzu hayal edelim. Özellikle sizinle benim konuşuklarım temelinde; ona gerçekten ne düşündüğünüzü söyleyin. Anne burada, şu boş sandalyede oturuyor ve ben de size gerçeklik serumu verdim. Her şeyi söylemek zorundasınız. Ona gerçekte ne “beğendiğinizi” söyleyin. Onun onayını dikkate almayın. Bilmesini sağlayın. [DÜŞÜNCEYE KARŞI ROL YAPMA, ŞEMAYA KARŞIT ROL OYNAMA]

HASTA: Peki. (Tereddütlü, annesiyle konuşuyor). Senin için asla yeterince iyi olmadım. Anne babanın bu kadar cinsiyet ayrımcısı olması benim hatam değil. Bu, potansiyelinin tamamını kullanmamak, senin için çok kötü, biliyorum. Zekisin. Ama ben de zekiyim. Senden hiç takdir görmedim. Asla bir beğenisi sözü işitmeyecektim. Buna ihtiyacım vardı.

TERAPİST: Ona ne kadar kötü hissettiğinizi söyleyin.

HASTA: Berbat hissettim. Büyümek ve kendi annemin yanında olduğunu hissetmemek. Bu beni incitti. Bu beni hâlâ incitiyor.

TERAPİST: Güzel. Şimdi ona, onun size ne söylemesine ihtiyacınız olduğunu söyleyin.

HASTA: Bana gerçekten saygı duymama, yaptığım her şeyi gerçekten takdir etmeye ihtiyacım var. Beni başarılı biri olarak görmene ihtiyacım var.

TERAPİST: Mükemmel. Şimdi ona neden başarılı biri olduğunu anlatın.

HASTA: Lânet olsun. SAT'larda harikaydım ve yüksek okuldan onur derecesiyle mezun oldum. Yarı zamanlı çalıştığım halde, profesörlerimin müthiş bulduğu makaleler yazdım. İşimde gerçekten iyiyim. Ben başarılı biriyim, kabul etsen de, etmesen de!

TERAPİST: Bütün bunları söylemek nasıl hissettirdi?

HASTA: Harika.

TERAPİST: Bakalım bugün burada yaptığımız çalışmayı nasıl ilcriye doğru taşıyalırız. Burada sizin için bir ev ödevi var. Şimdi patronunuza ve önceki patronunuza niçin yeterli olduğunuzu ve saygıyı hak ettiğinizi anlatan ifadeler yazmanızı istiyorum. Tıpkı az önce yaptığımız gibi, onlar gerçekten bu ifadeleri duyacaklar gibi. Fakat onlara bu ifadeleri göstermeyin. Bunların tümü, sizin üzerinde düşünmeniz için. [OLUMSUZ ELEŞTİRİLERE KARŞI ATILGANLIK]

HASTA: Peki. Yapacağım. Kendim için ayağa kalkma zamanım.

SONRAKİ GÖRÜŞME

TERAPİST: Son görüşmede anneniz ve patronunuz hakkındaki duygularınız hakkında konuştu.

HASTA: Evet. Patronlarına ifadelerin bazılarını yazdım. İyi hissettirdi. Kendim için harekete geçmişim gibi hissettirdi.

TERAPİST: Ne söylediniz?

HASTA: (önceki patrona, okuyor) “Beni sürekli eleştirmenizin haksızlık olduğunu düşünüyorum. Yapabileceğimin en iyisini yaptım. Mükemmel değilim. Ama siz sadece beğenmediklerinize odaklandınız. Mükemmel bir patron degildiniz. İyi bir patron motive eder, ödüllendirir ve öğretir. Fakat siz bunların hiçbirini yapmadınız. Öyle eleştirel ve uğraşması zor biriyiniz ki herkes ayrıldı. Ben iyi çalıştığını biliyorum, çünkü müşteriler öyle söylüyor.

TERAPİST: Bu nasıl hissettirdi?

HASTA: İyi. Kendim için ayağa kalktım zaman.

TERAPİST: Hadi şu altta yatan, sizin iyi olmadığınız inancına bakalım. Görünüşe göre bu çocuklukta inandığınız bir şey.

HASTA: Evet. Ne yaparsam yapayım, annem için yeterince iyi değildi. Sadece hatalarımı tutup çıkarırı, böylece sadece hatalarıma inanmaya başladım.

TERAPİST: Hayatınızın oldukça başlarında, yeterince iyi olmadığınızı düşünüyordunuz. Hangi konularda yeterince iyi olmadığınızı? [ŞEMANIN KAYNAĞINI TANIMLAMA]

HASTA: Yeterince güzel olmadığımı. Beni daima, gerçekten güzel olan kuzenimle karşılaştırdı. Benim görünüşüm fena değildi, ama o gerçekten şahaneydi. O yüzden benim için zor bir mukayese idi.

TERAPİST: Başka hangi konuda iyi değildiniz?

HASTA: Yeterince zeki olmadığımı düşünürüm. Yani, zekiydim, fakat en zeki değildim, mükemmel değilim. Başarılarım için hiç takdir görmedim.

TERAPİST: Demek istiyorsunuz ki, hiç takdir edilmediiniz?

HASTA: Doğru.

TERAPİST: Yani anneniz size “Kuzenin kadar güzel degilsin ve en zeki degilsin” diyordu. Hadi “güzel” kısmını alalım. Yeterince güzel olmadığınızı düşünüyor idiyseñiz, bu inanç sizin ne yapmanıza veya nelerden sakınmanıza neden oldu? [ŞEMA ETKİSİNİ; ŞEMA SÜRDÜRÜMÜNÜ; ŞEMA KAÇINMASINI İNCELEME]

HASTA: Her şeyden fazlasıyla kaçındım. Erkeklerden hep utanıdım. Roger [eski kocası] benimle ilgilendiğinde ona yapıştım. Beni herkesin isteyebileceğini düşünmedim.

TERAPİST: Bu “yeterince güzel değilim” fikri evlilikte nasıl rol oynadı?

HASTA: Beni eleştirirdi ve seksle çok ilgilenmezdi. O yüzden “çok şişman olmalıyım” ya da “yeterince güzel değilim” diye düşünürüm.

TERAPİST: Görünüşe göre Roger sizin kendiniz hakkındaki olumsuz görüşünüzü güçlendirmiş -bu zor olmuş olmalı-. Yeterince güzel olmayıınız şeklindeki olumsuz bakış yüzünden başka şeyler yaptınız mı?

HASTA: Bir ilişkim oldu. Ciddi bir şey değildi. Daha çok bana çekici olduğumu söyleyecek birine sahip olma çabasıydı. Bıraktım, çünkü yürütemedim.

TERAPİST: Demek bu yeterince güzel olmama fikri, Roger’ın eleştirilerine ve ilgi kaybına tahammül edememenize yol açtı ve bir ilişkiniz oldu? İlginç. Çocukluğunda, güzel ve zeki olduğunuz fikriyle başlasaydınız ne olurdu? Çok küçük yaşılardan itibaren kendiniz hakkında olumlu fikirleriniz olsaydı ne olurdu? Farklı seçimler mi yapardınız? [ALTERNATİF OLUMLU ŞEMAYI İNCELEME]

HASTA: Kesinlikle. Bunu daha önce hiç düşünmedim. Kesinlikle farklı tercihler yapardım. İlk olarak, bu kadar utangaç olmazdım. Şu gerçekten hoş Paulvardı, gerçekten benim tipim gibiyydi -zekiydi- ama onun yanında acayıp hissederdim. O da biraz utangaçı. Bana hiç çıkma teklif etmedi. Komik, ama birkaç ay önce beni aradı, karısıyla sorunları varmış. Benimle yemeğe çıkmak istedi. Herhalde bir ergen olarak Paul’ün ilgisini çekmek için daha çok şey yapardım. Roger’la kalmazdım. İlk bir-iki ay iyiydi, fakat sonra havalara girdi. Roger’la kalmazdım.

TERAPİST: Yeterince zeki olmadığınız fikrinden ne haber? Gerçekten zeki olduğunuzu inansayınız, ne seçimler yapardınız?

HASTA: PhD yapardım. “O kadar parlak değilim” diye düşünürüm. Ama biliyorsunuz ki öyleyim.

TERAPİST: Başka?

HASTA: Önceki işimde maaş artışı için daha çok baskı yapardım. Patronum tarafından sindirilmiştim.

TERAPİST: Peki. Bunlar gerçekten düşünme ve davranışın farklı yolları. Sadece anneniz daha şefkatli, daha sevecen olsaydı. Öyle görünüyor ki, kendi kısıtlılıkları için acı çekiyor. Olmak istediği yere varamamış ve bunu size yansıtmış. [ALTERNATİF YORUM UYGULAMA]

HASTA: Doğru.

TERAPİST: Acaba bu alanda biraz ödev yapabilir misiniz? Çocukluğunuzdan beri hayatınızda verdığınız kararlardan bazılarını yazmanız istiyorum: kendiniz ve başkaları hakkındaki düşüncelerinizi yansitan kararları. Bu kararların annenizin tutumundan nasıl etkilendiğini düşünmenizi istiyorum. Yani, size destek olmamasının, kendi hakkındaki yetersizlik hislerinin sizi nasıl örslediğini. Sonra da, anneniz daha destekleyici, sevecen ve koruyucu olsayıdı, nasıl düşünür, nasıl karar verir, nasıl hissederiniz, onu yazmanız istiyorum. Şu formu [7.8. Farklı bir Şemanın Merceğinden Hayat] ve şu formu [7.9. Olumlu Şemamin Etkileri] kullanabilirsiniz. Bu ödevi yapmak, nasıl farklı hissedebileceğinizi anlamaya yardımcı olabilir. Belki şu anda nasıl farklı hissedebileceğinizi düşününebilirsiniz.

HASTA: Peki.

TERAPİST: Yapabileceklerimizden biri hayatınızda size gerçekten sevecen olan, özen gösteren birini düşünmek. Gözlerinizi kapatır mısınız? Rahatlamaya çalışın. O kişinin kim olduğunu düşünmeye çalışın. [ANLAYIŞLI BİÇİMDE YAKLAŞIM]

HASTA: Peki. Beth Teyze' mi görüyorum.

TERAPİST: Bana Beth Teyze'den söz edin.

HASTA: Gerçekten sevecendi. Beni daima öper, bana sarılır, ne kadar şahane -ne kadar güzel- olduğumu söylerdi. Onu gördüğümde daima harika hissederdim.

TERAPİST: Yüzünü gözlerinizin önüne getirin ve neye benzediğini görmeye çalışın.

HASTA: Kahverengi kıvılcık saçları vardı. Her zaman makyajlıydı. Resmi görünüşlüydü, daha çok bir hanımfendi gibi.

TERAPİST: İş hakkında gerçekten çok kötü hissettiğinizi hayal edin. İş arkadaşlarınız sizi küçümserler ve patronunuz eleştirel. Beth Teyze size ne söylerdi? [ANLAYIŞLI BİÇİMDE YAKLAŞIM]

HASTA: "Kaygılanma, sen müthişsin. Onlar seni kıskanıyorlar. Sen iyi iş çıkardığını biliyorsun. Onlardan daha zeki olduğunu biliyorsun. Öyle güzelsin ki ve ben seni öyle çok seviyorum ki," derdi.

TERAPİST: Hisleriniz şimdi nasıl?

HASTA: Çok sıcak hissediyorum. Ağlayacak gibiyim.

TERAPİST: Neden?

HASTA: Çünkü o artık hayatı da değil. Dört yıl önce kanserden öldü.

TERAPİST: O sizi seven biriydi ve onu kaybetmek üzüntü verici. Çok şey ifade ediyor. Ama onu sizin içinize geri getirebiliriz. Beth Teyze'yi içinde düşünün. O şefkatli, sevecen ses. O sizin koruyucu meleginiz.

HASTA: Her zaman yanındaydı.

TERAPİST: Doğru. Beth Teyze, eski eşimiz sizi eleştirdiğinde sizi rahatlatacak ne söylerdi?

HASTA: "Onun hakkında kaygılanma. Beş para etmez. Sen daha zeki, daha terbiyeli bir kişisin. Sen bir kazanansın. Ona ihtiyacın yok. O seni dibe çekiyor. Onsuz daha iyi olursun," derdi.

TERAPİST: Şimdi zihninizin bu iki parçasına sahibiz. Eleştirel ses diyor ki; sen daima hatalısın ve asla yeterince iyi değilsin ve şefkatli ses, şefkatli yaklaşım diyor ki; sen seviliyorsun. Anlayışlı yaklaşım sizin için ayağa kalkıyor ve sizi gözetiyor.

HASTA: Bu benim ihtiyacım olan şey, beni gözeten ve anlayan biri.

TERAPİST: Bu kişi sizin için de olmalı. O kişi koruyan şefkatlı yaklaşım.

HASTA: Fakat ben o kadar da şefkatli görünmüyorum.

TERAPİST: Başlangıç görüşmemizde hasta köpeğinize nasıl baktığınızı anlatmadan mıydınız? Onun için ne yaptınız?

HASTA: Ona sürekli baktım. Veterinere götürdüm ve en iyi bakımı sağladım. Onu sevdim.

TERAPİST: Peki, arkadaşınız Paula, zor döneminde ne yaptınız?

HASTA: Dinledim. Onun müthiş olduğunu söylediğimi ve öyledir. Zor bir dönem geçiriyordu.

TERAPİST: Bu şefkatli zihni kendinize yönlendirmenin bir yolunu bulmamız gereklidir. Yapacağımız şey bu.

HASTA: Bu harika olur.

TERAPİST: Şu forma bakalım - eleştirel ve şefkatlı yaklaşım. Eleştirel zihin sizin bir başarısızlık olduğunu ve yeterince çekici olmadığını söyleyen parçanız. Sol sütuna yazacağınız kısım. Anlayışlı yaklaşım - evet, bu Beth Teyze olacak. O sizin koruyucu meleğiniz. Sizi yatıştıracak, besleyecek, sevecek ve kabul edecek. Eleştirel sesi duyduğunda Beth Teyze'nin ne diyeceğini bu sütuna yazın.

HASTA: Tamam, anladım. Daima yanında olacak. Beni sevecek.

TERAPİST: Ve onun bir parçası sizin içinde yaşıyor, değil mi? Onun ve sizin parçanız o hasta köpeği bakınız. İkiinizin parçası hasta arkadaşınıza bakınız.

HASTA: Galiba bu doğru.

TERAPİST: Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Sanki bir yük kalktı. Beni dinlediğiniz için teşekkürler.

ÖZET

Sarah'ın onay görme ihtiyacı ile başa çıkmak için kullanabileceğimiz pek çok bilişsel ve davranışsal yöntem var. Bu bölümde, kendisine iş arkadaşlarımca reddedilip, veya soğuk davranışlı olmuş izlenimi yüzünden yıkılmış gibi hissedilen yüksek yetkinlikte bir kadın örneği ortaya koydum. Bu özel örnek bize - olsunuz deşerlendirilme korkusu ve onay görme ihtiyacı - gibi yüzeysel konuların nasıl daha geniş olgu formülasyonlarına bağlı olabileceğini görmemizi sağlar. Bu olgu formülasyonu, aynı zamanda hastanın şimdiki durumunu kıskanç ve rekabetçi annenin küçük kızın başarısına olumsuz bakışına yanıt olarak doğan, kusurlu, yeterince iyi olmama ve beceriksiz olma gibi önceki uyum bozucu şemalarla ilgisini de kurar. Dahası, Gilbert'in şefkatli yaklaşım modelinin (2002) kullanılmasının geçmişteki bir kaynaktan faydalananmanın -onu seven teyzesinin hatırlası- kendisinin eleştirel sesi ile mücadelede "akılçıl yanıtlar" a değer ve kuvvet vermede kullanımına nasıl yardım ettiğini görebiliriz.

Bu örnekte işaret edildiği gibi, yüksek onay ihtiyacı içinde olan bireyler, kendilerini reddedilmişlik ve eleştirelliğe dolu bir durumda bulana dek, oldukça uyumsal ve belirtisiz görünebilirler. İlgili okuyucu, bu hastanın tedavisinin atılganlık içeren ev ödevleri, reddedilmelerin felâketleştirmeyi yok etmek üzere toplanması, akılçıl rol oynama ve eleştirel sese karşı kendisini savunacak akılçıl sesi anımsatan imgelerle nasıl genişletilebileceğini dikkate alabilir.

11. Bölüm



KENDİ KENDİNİ ELEŞTİRMEYE KARŞI ÇIKMA

Çeviren: Dr. Serap Erdoğan, Dr. Selçuk Aslan

Depresyon ve anksiyetede, merkezde yer alan sorunlardan biri de düşük benlik değeridir, bu durum sıkılıkla kendi kendini eleştirmeye, kendisine ilişkin gerçek dışı yüksek standartların olması, olumlu yönlerin değerini azaltırken algılanan “kusurlar” üzerine aşırı bir odaklanma durumu ile belirlidir (bak. Harter, 1999). Bu bölümde kendini eleştirmeye düşüncelerinin bilişsel terapi yöntemleri kullanılarak nasıl değiştirildiğini göstermek için başka bir olgu örneği kullandım. Okuyucu ayrıca David Burns’ün *İyi Hissetme Elkitabı* (The Feeling Good Handbook) (1989) ve *10 Günde Kendine Güveni Artırma* (Ten Days to Higher Self Esteem) (1999) kitaplarındaki mükemmel örneklerde başvurabilir. Ayrıca McKay ve Fanning (2000) tarafından hazırlanan *Kendine Güven: Kendinize Güveninizi Değerlendirmek, Geliştirmek ve Sürdürmeye Yönlik Bilişsel Yöntemleri İçeren Kanıtlanmış Bir Program* (Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem) adlı kitabı da hastalar için faydalı bir kendi kendine yardım kitabıdır.

Hasta, John, 26 yaşında reklâmcılık işinde çalışmakta olan bekâr bir erkek hastaydı. Yakın zamanda iniş çıkışlarla geçen 3 aylık bir ilişkisinin olduğu kız arkadaşı Rita’dan ayrılmıştı. Ayrılıktan sonraki 3 hafta boyunca, kendisinin kusurlu olduğuna ilişkin yineleyen düşünceleri ve hiçbir zaman yeni bir ilişki kuramayağı düşünceleri başlamıştı. Arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor, genellikle doğrudan evine gidiyor, hazır yemek türü akşam yemekleri yiyor, televizyon izliyor ve diğerlerine verebilecek hiçbir şeyi olmadığına ilişkin düşüncelere dalıyordu. Son zamanlarda geleceği ile ilgili karamsar ve kaygılıydı.

DEĞERLENDİRMEDEN SONRAKİ İLK GÖRÜŞME

TERAPİST: Evet John, Rita'dan ayrıldığınızdan bu yana oldukça kötü hissediyorsunuz. Bana biraz ilişkinizden söz edin.

HASTA: Inişli çıkışlıydı. Sıklıkla tartıştık. Sanırım çok ortak yanımız pek yoktu. Çevreye takılmak ve içmekle çok ilgiliydi ve ben o kadar çok içmem. Giysiler ve *talk-show* programları dışında çok fazla ilgi alanı olduğunu sanmıyorum.

TERAPİST: Yani sorunlu bir ilişkiydi.

HASTA: Evet.

TERAPİST: Şimdi bana kendinizi çökmüş hissettiğiniz anlarda akılınıza ne tür düşünceler geldiğinden söz edin.

HASTA: Üzgün hissediyorum.

TERAPİST: Tamam. Bu bir duygusal反应. Üzgün olduğunuz zamanlarda ne tür şeyler düşündüğünüzle ilgileniyorum. Örneğin, kendinizi üzgün hisseder bir şekilde evde otururken aklinizden neler geçiyor? Şu cümleyi tamamlayınız: "Üzgün hissediyorum çünkü düşünüyorum" [DÜŞÜNCELERİ DUYGULAR DAN AYIRMA; OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ ORTAYA ÇIKARMA]

HASTA: Yalnız olduğumu düşünüyorum.

TERAPİST: Peki, yalnız olmakla ilgili şeylerden düşündüğünüzde sizi en çok sıkan?..

HASTA: Daima yalnız kalacağım.

TERAPİST: Ve daima yalnız kalacak olmanızın sebebi [DERİNE İNME]

HASTA: Kaybettim. Verecek hiçbir şeyim yok.

TERAPİST: Ve eğer verecek hiçbir şeyiniz yoksa ve yalnızsanız, ne olacaktır?..

HASTA: Hayatın bir anlamı olmayacak.

TERAPİST: Tamam. Öyleyse ayrılık sizin için bazı önemli şeyler ifade ediyor gibi görünüyor. Bu sizin için sizin bir hiç olduğunuz, verecek hiçbir şeyinizin olmadığı, daima yalnız kalacağınız ve hayatın bir anlamı olmadığı anlamına geliyor.

HASTA: Doğru. Bu beni oldukça kötü hissettiriyor.

TERAPİST: Biliyorsunuz, bilişsel terapide "otomatik düşünceler"den söz ediyoruz. Bunlar kendiliklerinden aklimiza gelen ve bize doğru gibi görünen düşüncelerdir. Sıklıkla bunlar üzüntü, kaygı ve öfke gibi duygularla ilişkilidir. [DÜŞÜNCELERİN DUYGULARI NASIL YARATTIĞININ AÇIKLAMASI]. Sizin otomatik düşüncelerinizin örnekleri, "Ben yenildim" ya da "daima yalnız kalacağım." [ÇARPITMALARIN SINIFLANDIRMASI]

HASTA: Evde yalnız olduğum zamanlar, bu tür şeyleri çok düşünürüm.

TERAPİST: Peki. Öyleyse yalnız olmak bu düşünceleri tetikleyen bir şey gibi görünüyor.

HASTA: Evet ya da bir kız arkadaşım olmadığını düşünmek.

TERAPİST: Burada insanların sahip oldukları otomatik düşünce türlerinin bir listesi var. Biz bunları çarpıtma olarak adlandırıyoruz. (Hastaya otomatik düşünce çarpitmalarının listesini verin.) Kendinizi bu listede görebiliyor musunuz? Bazı etiketlemeler yapıyor musunuz? -örneğin "Ben yenilmiş biriyim" gibi- ya da biraz geleceği okuma -örneğin, "Daima yalnız kalacağım?"

HASTA: Evet. Böyle şeyleri çok düşünüyorum.

TERAPİST: Şimdi, birlikte, sizin düşünme tarzınıza bakacağız ve bunu inceleyeceğiz. Bakalım kendinizle ilgili bu düşünceler bizim incelememiz sonrası gerçekten gerçeğe uygun düşünceler olarak görünecekler mi? [DÜŞÜNCELERİ GERÇEKLERDEN AYIRT ETME]. “Ben yenilmiş biriyim” düşüncesi ni ele alalım “yenilmiş birini” nasıl tanımlarsınız? [SEMANTİK TEKNİĞİN KULLANILMASI]

HASTA: Hiçbir şeyi yapamayan biri. Verecek hiçbir şeyi olmayan biri.

TERAPİST: Şimdi şuraya “Ben yenildim” yazın bakalım. (Hasta yazar.) Yalnız olduğunuz ve gerçekten çokmuş hissettiğiniz zamanlarda bu tespite ne kadar inanıyorsunuz? Yüzde 0 ile % 100 arasında işaretler misiniz? Yüzde 100 tam bir kesinlikle bu düşünceye inandığınız anlamına geliyor. [İNANCIN DERECESİNİN BELİRLENMESİ]

HASTA: Yüzde 95 diyebilirim

TERAPİST: Ve bu düşünceye sahip olduğunuz zamanlar kendinizi yine % 0-% 100 arasında ne kadar üzgün hissediyorsunuz?

HASTA: Yaklaşık % 99

TERAPİST: Tamam. Şimdi birlikte kanıtlara bakalım. Sayfaya yazdığınız “Ben yenildim” cümlesinin altından itibaren aşağı doğru bir çizgi çizin. Solda kalan sütunun başına “destekleyen kanıtlar”, sağdaki sütunun başına “karşılık kanıtlar” yazın. Şimdi yenilmiş biri düşüncesini destekleyen ve bu düşüncenize karşı olan kanıtların bir listesini yapın. [KANITLARI ARAŞTIRMA]

HASTA: Yenilmiş biri olduğumun kanıtı mı? Rita'yla ayrıldık. Depresif bir haldeyim. Bir kız arkadaşım yok. İşte bunlar.

TERAPİST: Tamam. Peki yenilmediğinize ilişkin kanıtlar neler?

HASTA: İyi bir işim var, birçok arkadaşım var –fakat şu sıralar onları görmüyorum. Sanırım iyi bir görüşüm var. Üniversiteye gittim fakat daha iyisini yapabilirdim.

TERAPİST: Eğer bir yenilmiş biri olduğunuz fikrine karşı olan ve bu fikrini onaylayan kanıtları karşılıklı ölçeceğ olursanız 50/50 mı, 60/40 mı, 40/60 mı ya da nasıl olur? [KANITLARI TARTMAK]

HASTA: Yenilmiş olmadığıma ilişkin delillerin % 90, olduğuma ilişkin olanların ise % 10 olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Arkadaşlarınız sizin hakkınızda ne düşünür? Sizin neyinizden hoşlanırlar?

HASTA: Genel olarak oldukça kibar biri olduğumu düşünürler. İyi bir dinleyici olduğumu, insanları yargılamadığımı, güvenilir, cömert olduğumu ve espriden anladığımı söyleyebilirler.

TERAPİST: Yenilmiş biri olduğunuzu düşünürler mi? [ÇİFTE STANDART]

HASTA: Hayır. Onlar beni daha farklı görürler.

TERAPİST: Sizin kendinizi görmenizden daha mı doğru görürler.

HASTA: Belki de.

TERAPİST: Yenilmiş olduğunuzla ilişkin saydığınız kanıtlara geri dönelim. Arkadaşlarınızın sizi nasıl gördükleri ile ilgili yazdıklarınızı okuyun. Yenik biri olduğunuzla ilişkin kanıtlarla karşılaşmak isterken onları 50/50 mı, 60/40 mı, 40/60 mı, yoksa nasıl olur? [KANITIN ARAŞTIRILMASI]

HASTA: Yenilmiş olduğuma ilişkin kanıtların % 5, olmadığıma ilişkin olan kanıtların ise % 95 olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Bu sorunu daha geniş bir bağlamda düşünmek sizi farklı hissettirdi mi?

HASTA: Sanırım daha az depresif ve daha az umutsuz hissettim.

TERAPİST: "Hemen bir kız arkadaşım olmazsa, ben yenilmiş biriyim demektir" şeklinde bir düşünceniz var gibi görünüyor. [SAYILТИALARIN TANIMLANMASI]

HASTA: Evet. Şu an bana hissettirdiği bu.

TERAPİST: Şimdi bu düşüncenin yazalım ve altından sayfanın ortasına doğru yine bir çizgi çekelim. Bu düşüncenin sizin için avantajlarına ve zararlarına bakalım. [BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: Sanırım bunun tek yararı olarak düşünebileceğim şey, başka bir kız arkadaş edinmem konusunda beni motive edebilir.

TERAPİST: Peki zararları?

HASTA: Ben perişanım, bir ilişki içinde gerçekten gerginleşiyorum çünkü buna ihtiyacım olduğunu düşünüyorum. Bazı kötü seçimler yapıyorum. Bu benim için iyi değil.

TERAPİST: Tamam. Eğer bu görüşe inanmasaydınız, nasıl daha iyi olabilirsiniz?

HASTA: Daha özgür olurum. Kötü bir ilişkiye sürdürmezdim.

TERAPİST: Yarar ve zararları ölçelim, 50/50 mi ya da daha farklı mı? [BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: 20/80 daha fazla zararı olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Biryle birlikte olmadığını zamanlarda neler yapmaktan hoşlanırsınız?

HASTA: İşimi seviyorum. Pazarlama ile ilgili yeni düşünceler geliştirmeyi seviyorum. Dışarı çıkmayı, sinemaya, restorana gitmeyi, arkadaşlarımı görmeyi, okumayı seviyorum.

TERAPİST: Eğer bu hafta bu tür şeyler yapsaydınız nasıl geleceğini tahmin edersiniz?

HASTA: Daha iyi hissederdim. [ZEVKİ ÖNGÖRME]

TERAPİST: 100'ün hayal edebileceğiniz en iyi ruh hali olduğunu düşünürsek, 0'dan 100'e kadar olan bir ölçek üzerinde, arkadaşlarınızı gördüğünüzde kendinizi nasıl hissedersiniz?

HASTA: Sanırım yaklaşık % 60 diyebilirim.

TERAPİST: Eğer bu şeyleri yaptıığınızda kendinizi iyi hissediyorsanız, mutlu olmak için kız arkadaşınızın olması gerektiği düşünceniz hakkında ne diyorsunuz? [SAYILTIYA KARŞIT OLAN KANITLARIN ARAŞTIRILMASI]

HASTA: Bu doğru olmadığı anlamına geliyor. Fakat bu tür şeylerden daha çok zevk alırdım.

TERAPİST: Burada acaba olumluları daha az mı görüyorsunuz? Evde örüntü ne kadar kötü hissettiğinizi düşünürseniz mi daha iyi hissederiniz, yoksa arkadaşlarınızla birlikte olursanız mı daha iyi hissederiniz?

HASTA: Arkadaşlarımı görmek daha iyi olacaktır.

TERAPİST: Bir pasta grafiği çizelim. Son on yıllık tüm hayatınızı bu pastanın bütünü tarafından temsil edildiğini farz edin. Bu pastanın ne kadar Rita ile geçirdiğiniz zamanı temsil eder? (Pasta grafiği çizilir). [PASTA TEKNİĞİNİN KULLANILMASI]

HASTA: Sadece çok küçük bir parçası.

TERAPİST: Ve bu grafiğin ne kadarında gerçekten, ama gerçekten çökkündünüz?

HASTA: Sadece son 3 hafta.

TERAPİST: Rita ile ilişki kurma ihtiyacınızla ilgili olarak ne söylersiniz?

HASTA: Sanırım bu grafiğe baktığım zaman bu oldukça açık. Gerçekte, onunlayken mutlu değildim. Onunla tanışmadan önce daha mutluydum!

TERAPİST: Bir rol oynayalım. Ben sizin olumsuz düşünceleriniz olacağım ve siz de bana karşı çırakacsınız tamam mı? [DÜŞÜNCELERE KARŞI ROL OYNAMA].

HASTA: Deneyeceğim.

TERAPİST: [olumsuz olarak] Rita senin için tek mutluluk kaynağı.

HASTA: Bu doğru değil. Onsuz çok mutlu zamanlarım oldu.

TERAPİST: O mükemmel.

HASTA: Zaman zaman tam bir acı kaynağı idi! Yüzeysel değerleri olduğunu düşünüyorum.

TERAPİST: Tam bir başarısızlık örneğisin ve kimseye sunacak hiçbir şeyin yok.

HASTA: Bu da doğru değil. Nazik biriyim. Sunacak pek çok şeyim var. Kibarım, cömertim, düşünceliyim, çekici ve zekiyim.

TERAPİST: Peki. Şu an nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Çok daha iyi hissediyorum.

TERAPİST: En iyi arkadaşınız bir ayrılık yaşasaydı ve sizin gibi hissetseydi ne olurdu? Ona ne öneride bulunurdunuz? [BİR ARKADAŞA ÖNERİDE BULUNMA]

HASTA: Devam etmesini söylerdim. O kız buna dejmez derdim.

TERAPİST: Tamam. Şimdi önumüzdeki hafta boyunca kendinize yardım etmek için yapabileceğiniz şeyleti düşünelim. Bu olumsuz düşüncelerinizi söylemeye ve onlara meydan okumaya devam etmeye nedersiniz? Günlük Olumsuz Düşünce Kaydı'ni kullanabilirsiniz. Etkinlik çizelgesini kullanmanın kendinizi nasıl hissettireceğini izlemek sizin için ilginç olabilir. [GÜNLÜK OLUMSUZ DÜŞÜNCE KAYDI; ETKİNLİK DÜZENLEME ÖDEVLERİNİN VERİLMESİ]

SONRAKİ GÖRÜŞME

TERAPİST: (Terapist önceki görüşmeyi gözden geçirir, geribildirimlere yönelik sorular sorar ve ev ödevlerini değerlendirdir.) Etkinlik programınıza bakalım. Geçen hafta boyunca kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanlarda ne yapıyordunuz?

HASTA: Arkadaşlarımla görüşüyordum, sağlık kulübüne gidiyordum ve ofiste çalışıyordum.

TERAPİST: Dikkatimi çektii, bunların hiçbirini Rita ile ilgili değil.

HASTA: Evet, fakat akşamları evde yalnızken gerçekten kötü hissettim. Yalnız kaldığında ne kadar yenic biri olduğumu düşünmeye devam ettim.

TERAPİST: Yani Rita hakkında düşündüğünüz zaman kendinizi kötü mü hissettiniz? Ve akşamları evde yalnız kaldığınız için kaybeden biri olduğunu düşündüğünüzde de kendinizi kötü hissettiniz? [BELİRLİ BİR DÜŞÜNCEDEKİ DEĞİŞİMLERE BAKMAK] Bu gibi düşüncelerinizi yazdınız mı ve onlarla mücadele ettiniz mi?

HASTA: Denedim. (Formundan/ödevinden okur) "Ben kaybettim." Karşı çıkışım söyleydi "Gerçekte yemilmiş değilim. Ben sadece benim."

TERAPİST: Bu karşı çıkış ne kadar etkili oldu?

HASTA: Çok etkili değil.

TERAPİST: Bu, olumsuz düşünceye saldırı ve onu uzaklaştırmaktan daha çok bana bir teyid etme, onaylama gibi geldi –"Ben iyiyim" der gibi. "Ben yenildim" düşüncesini alalım. Bu inanca eşlik eden düşünceler neler?

HASTA: Sanırım gerçekten verecek hiçbir şeyim yok düşüncesi olabilir. Benden çok daha fazla para kazanan bir sürü adam var.

TERAPİST: Bu gerçekle kıyaslama size kendinizi nasıl hissettiriyor?

HASTA: Kendim için yapabildiğim hiçbir şeyim yok.

TERAPİST: Bu düşünce sizi ölçekte sıfır noktasına koyabilir.

HASTA: Bazı zamanlar kendimi sıfır noktasına oldukça yakın hissediyorum.

TERAPİST: Tamam, şimdi bunun -bir sıfır olmanın ne anlamına geldiğine bakalım. [DEĞERLENDİRME İÇİN BİR SIFIR NOKTASI BELİRLEMEK] Sıfırda olan biri, bizim için hayal edebileceğimiz en çirkin, en aptal, en ahlaksız, düşünceli ve sıkıcı biri olabilir. Siz bu musunuz?

HASTA: Hayır. İyi bir görünüşüm olduğunu düşünüyorum. İnce bir fiziğim var. Üniversiteye gittim fakat en iyi dereceyi kazanamadım. Fakat sanırım oldukça nazik biriyim. [KANITLARI ARAŞTIRMA]

TERAPİST: Bu şeylerin herhangi biri için sıfır noktasında olduğunuzu hayal edin. Gerçekte olduğunuzdan çok daha farklı bir şey olmaz mıydı?

HASTA: Evet, Ben bir sıfır değilim.

TERAPİST: Sizden daha iyi olan insanları düşündüğünüz zaman akliniza kim geliyor?

HASTA: CNBC'de 200 milyon dolar kazanan bir adam gördüm. Kendi şirketine sahip.

TERAPİST: Kaç insan bu kadar paraya sahip?

HASTA: Hemen hemen hiç kimse.

TERAPİST: Amerika Birleşik Devletleri'nde ortalama gelir ne kadar? [KARŞILAŞTIRMALARI KUTUPSUZLAŞTIRMA]

HASTA: Sanırım yaklaşık 40.000 \$.

TERAPİST: Öyleyse kendinizi ortalama ile karşılaşacaktır olursanız ortalamanın üzerinde kazanıyorsunuz?

HASTA: Evet. Fakat bu insanların bazıları kadar zengin değilim.

TERAPİST: Hangi insanlar?

HASTA: Hemen hiçbirini kadar.

TERAPİST: Kendimizi üç örneklerle karşılaştırdığımız zaman daha eksik olduğumuzu hissederiz. Kendinizi ortalama insanlarla kıyaslamanız daha gerçekçi olmaz mı? Hatta en alta oylanla? [SÜREKLİLİK UYGULAMA]

HASTA: Her zaman daha iyi yapan insanlarla ilgili düşünme eğilimindeyim.

TERAPİST: Bir sürekli çizgi kullanalım. Soldan sağa uzanan bir çizgi çizelim, çizginin soldaki başına % 0, sağdaki başına % 100 yazalım. Bu çizgi mali başarı derecesini temsil ediyor. Sizin yaşınızdaki biri için olası en düşük ve en yüksek mali başarı düzeyleri ne olabilir?

HASTA: Yüzde 0 olan bir kişinin bitkisel hayatı olduğunu, % 100 olan kişinin ise bir milyar doları olduğunu söyleyebilirim.

TERAPİST: Ortalama, ortalamanın üzeri ve ortalamadan daha aşağıda olan insanları nerelelere yerlestirebiliriz?

HASTA: Benim yaşam için ortalama biri 25.000 \$ civarında, ortalamanın üzerinde biri 40.000 \$ ve ortalamanın altında biri de 20.000 \$ civarında olabilir. Ben yaklaşık 55.000 \$ kazanıyorum –yani benim yaşındaki biri için ortalamanın önemli ölçüde üzerindeyim. [KARŞILAŞTIRMALARI AYRISTAŞTIRMA]

TERAPİST: Zavallı biri olmakla ilgili derecelendirmenizi tekrar düşünürseniz?

HASTA: Ben bir zavallı değilim. Fakat daha iyisini yapabilirim.

TERAPİST: Bu herkes için geçerli değil midir? Bazı zamanlar en kötü fantezimizin gerçek olacağı korusuna kapılırız. Başarı ile ilgili sizin en kötü fanteziniz nedir?

HASTA: Oh, üniversite yıllarına geri dönmüşüm, çok başarılı olan Larry ile konuşuyorum ve işsiz, para-sız biriyim. Bir zavallı gibi hissediyorum.

TERAPİST: Tamam, bu başarılı olamamakla ilgili en kötü fanteziniz mi? [KORKULAN FANTAZİYİ ORTAYA ÇIKARMA]

HASTA: Evet, aşağılanmış hissederdim.

TERAPİST: Korktuğunuz bu fantezi ile yüzleşeceğiniz bir rol yapma oynayalım. Sizden gerçekten tepe-den bakan, iğrenç bir Larry rolü oynamanızı istiyorum. Sizi girişen ve akılçılık bire olarak oynayacağım. [KORKULAN FANTAZİYİ OYNAMA]

HASTA: [münasebetsiz sınıf arkadaşı Larry olarak] Ee, John, mezunlar gününde senin neler yaptığını öğ-rendim. Sanırım duymuşsundur, kendi şirketimi sattım ve bir milyar dolar kazandım.

TERAPİST: [münasebetsiz sınıf arkadaşına karşı çıkan John olarak] Tebrikler. Eminim mutlusundur.

HASTA: Fakat senin bu kadar başarılı olmadığını görüyorum. Birlikte geldiğin kimse olmadığını fark et-tim. Benim karım güzellik yarışması kazanmış biridir.

TERAPİST: Kazandığın şeylerle ilgili övünüyor gibisin. Neden?

HASTA: Sadece gerçekçiyyim.

TERAPİST: Diğer insanların kazanımlarının benim hayat kalitemi düşürmediğini öğrendim. Arkadaşla-rım var, ilişkilerim var, kendimi değerli hissetmek için bir milyar dolar kazanmaya gereksinim duyma-dan hayatımı gününe yaşıyorum.

HASTA: Fakat bir kız arkadaşın yoksa mutlu olamazsin.

TERAPİST: Oldukça yüzeysel bir değer sistemin olduğunu fark ettim. Ben, kadınlarla ya da kadınlar ol-madan da pek çok mutlu ve anlamlı deneyimler yaşıyorum. Sen yaşamıyor musun?

HASTA: Evet, fakat bir kız arkadaş edinmelisin.

TERAPİST: Neden edinmeliyim? Benim için işleri yürütebilmenin en iyi yolu beni doyuran ve mutlu eden insanlarla olmak. Sen benim birlikte olmayı mutluluk verici bulduğum kişilerden biri değilsin. (Rol oynamanın dışına çıkararak) Bu konuşulanlar kulağınıza nasıl geldi?

HASTA: Sanırım toplantıda böyle biriyle karşılaşırsam onun budala biri olduğunu düşünürüm.

TERAPİST: Haklı olabilirsiniz. Belki kendinizi eleştirdiğiniz zamanlarda bu konuştuklarımıza kendinize hatırlatabilirsiniz.

HASTA: Evet. Böyle bir adamın bir budala olduğunu düşünebilirim.

TERAPİST: Düşüncelerinizi değiştirmenin bir yolu, kendinizi daha iyi hissettiğiniz zamanları tekrar hatırlamaktır. Gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Gevşeyin. Kollarınızı iki yana sarkıtın. Yavaş yavaş nefes alın. Belleğinizde kendinize ilişkin oldukça iyi şeyler hissettiğiniz zamanlara dönelim. O duyguyu içi-nizde hissetmeye çalışın “Kendimle gerçekten barışık hissediyorum.” [DUYGUDURUM UYARIMI]

HASTA: Bunu yapmak benim için zor.

TERAPİST: Biliyorum. Sadece zihninizi serbest bırakın. İçinizden tekrarlayın “Gerçekten huzurluyum. Sakın hissediyorum.”

HASTA: Annemin yüzü gözümün önüne geldi. Saçlarını görebiliyorum. Gözlerini. Bana benimle çok gu-rur duyduğunu söylüyor.

TERAPİST: Bu hayali bir süre zihninizde tutun. Size karşı ne hissettiğini anlamaya çalışın.

HASTA: Sevgi hissediyor. Benimle ilgileniyor. Beni kabul ediyor. [ŞEKFATLI YAKLAŞIM]

TERAPİST: Annenizin yüzü, saçları, gözleri ile ilgili hayalinizi zihninizde tutun. Ne söylüyor?

HASTA: Her şeyin yoluna gireceğini söylüyor, bana değer verebilecek, beni sevebilecek pek çok kadın olduğunu söylüyor.

TERAPİST: Bu hayal size kendinizi nasıl hissettiriyor?

HASTA: Sakın hissediyorum, gevşedim.

TERAPİST: Kendinizle ilgili nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Kendimi daha çok kabullenmiş hissediyorum.

TERAPİST: Şimdi gözlerinizi açın. Sizden şefkatli, sevgili annenizin yaşadığınız güçlüklerle ilgili size söyleyebileceğiniz bu şeyleri yazmanızı istiyorum. İçinizde şefkatli ve sevgi dolu bir zihin bölümünü açıyoruz. Önümüzdeki hafta boyunca her gün annenizin ya da sevgi ve şefkat gösteren herhangi birinin yaşadığınız güçlüklerle ilgili size söyleyebileceğiniz şeyleri yazmanızı istiyorum. [ŞEFKATLI DÜŞÜNCELERİN GÜNLÜK KAYDININ TUTULMASI ÜZERİNE ANLAŞMA]

HASTA: Tamam.

SONRAKİ GÖRÜŞME

TERAPİST: Zihninizin eleştirel kısmının -size yeterince iyi olmadığını, bir zavallı olduğunuzu ve son суza dek yalnız kalacağınızı söyleyen kısmının- nasıl dinlemekte olduğunuzu tartıştık. Bu kısmın zihninizin şefkatli, koruyup kollayan, kabul edici ve seven, annenizin imgesi ile temsil edilen tarafından nasıl farklı olduğunu konuştuk. Geçen hafta boyunca nasıl hissettiniz?

HASTA: Bir gevşeme hissettim. Gerilimin beni terk ettiğini hissettim, çok kötü değilim ve benim için umut var.

TERAPİST: Yaptığınız ev ödevlerinin bir kısmını gözden geçirelim. Zor zamanlarında annenizin söyleyebileceğiniz şefkatli ve sevgi dolu bazı şeyleri düşünmenizi önermiştim. Bunlardan bazılarını yazdınız mı?

HASTA: (Ev ödevini yazdığı kâğıda bakarak) Evet yazdım "Sen her zaman nazik biri oldun, enerji dolusun, verecek pek çok şeyin var ve Rita senin için doğru insan olmayabilir. Hissettiğin şeyleri yaşamam normal, acı çekmen normal. Bunlar sadece senin ne kadar açık sözlü ve hassas bir insan olduğunu gösterir."

TERAPİST: Annenizin söyleyebileceğiniz şefkatli ifadeleri yazarken nasıl hissettiniz?

HASTA: Daha iyi hissettim: Bu iyi düşünceleri zihnimde tutabilmeyi isterdim.

TERAPİST: Pek çok kereler şu an olmakta olan şeylere kendimizi kaptırırız. Örneğin Rita ile henüz ayrılmış olduğunuzdan, şu an ayrılıkla ilgili duygularınıza odaklandık. Fakat, sizi bir zaman makinesine koyduğumuzu ve şu andan bir yıl sonra gönderdiğimizi hayal edin. Ne ile ilgili konuşuyor olduk? [ZAMAN MAKINESİNİ KULLANMAK]

HASTA: Olasılıkla işlerimin nasıl gittiği ya da görüştüğüm yeni kadın hakkında konuşuyor olurduk.

TERAPİST: Neden Rita daha az önemli görünürdü?

HASTA: Hayatta daha başka şeylerin olduğunu fark etmiş olurdum.

TERAPİST: Başka şeyle sizin için daha önemli hale geldi. Biliyorum, ayrılık insana kendini kötü hissettirir, fakat bazı zamanlar bunun üzerine geniş bir bakış açısıyla düşünmek faydalıdır. Rita ile ayrılmaktan daha kötü olabilecek bir şeyle düşününebiliyor musunuz?

HASTA: (gülerek) Onunla birlikte olmaya devam etmekten başka mı?

TERAPİST: Evet. İnsanların başına gelebilecek Rita ile ayrılmaktan daha kötü neler olabilir? [OLAYLA-RI GENİŞ BİR BAKIŞ AÇISI İÇİNE YERLEŞTİRMEK]

HASTA: Kötü bir hastalığa yakalanmak, bir aile üyesini kaybetmek, işimi kaybetmem, sonsuza kadar çökmuş olarak kalmak.

TERAPİST: Peki, eminim saymaya devam edebiliriz. Fakat neden bu diğer şeyler daha kötü?

HASTA: Bunların uzun süreli ya da kalıcı etkileri olabilir.

TERAPİST: Bu Rita ile olan ayrılığınızdan nasıl farklı?

HASTA: İlişki kendi süresi içinde sınırlıdır. Daha önce ya da daha sonra da ayrılabilirdik

TERAPİST: Başka bir bakış açısından bakarsak Rita ile ilişkiniz bitmiş bile olsa yapabileceğiniz diğer şeylere bakmak. Hâlâ yapabileceğiniz şeyler neler?

HASTA: Hâlâ arkadaşlarımla görüşebilirim, çalışabilirim, spor yapabilirim, öğrenebilirim, yeni kadınlarla tanışabilirim ... Rita'yı görebilmek dışında her şeyi yapabilirim.

TERAPİST: Sanki, bu açıdan bakarsak, Rita'yı kaybetmek mesela bir hafta önceki kadar kötü hissettirmiyor gibi. Ve bu bakış açısından size kendinize yönelik eleştirciliğinizi azaltmakta da yardımcı olabilir. Sizin bir zavallı olduğunuzu gösteren çok korkunç bir şey olmuş gibi düşündüğünüz için kendinizi eleştiriyeceğiniz gibi görünüyor. Gerçekten göründüğü ya da hissettiğiniz kadar korkunç olabilir mi? [FELAKETLEŞTİRME]

HASTA: Olasılıkla öyle değil. Pek çok seçenekim olduğunu bilmeme yardımcı oldu.

TERAPİST: Bunu geniş bir bakış içine yerleştirmenin bir başka yolu başka insanların şu an sizin hayatı nasıl görüyor olabileceklerini düşünmek. [DİĞER BİRİNİN BAKIŞ AÇISINI ÖDÜNÇ ALMA]

HASTA: Onlar işlerin o kadar da kötü olmadığını düşünübilirler. İyi bir işim bir çok arkadaşım var, görece çekici biriyim ve depresif olmadığım zamanlarda espriliyim.

TERAPİST: Bu ayrılıktan olumlu bir şeyle ortaya çıkış olabilir mi? [OLUMSUZUN İÇİNDEKİ OLUMLUYU BULMAK]

HASTA: Evet, benim buradaki kaybımın olumlu bir yanı yürümeyen bir ilişkinin bitirilmesi oldu.

TERAPİST: Bu deneyimden ayrıca bir şeyle de öğrendiniz mi? [OLUMLU ÇERÇEVELEME]

HASTA: Mutlu olmak için ya da değerli biri olduğumu düşünmek için bir ilişkiye ihtiyacım olmadığıni öğrenmiş olabilirim.

TERAPİST: Yani, bir süre perişan hissetmiş olsanız bile, bazı gelişmeler gerçekleşmeye başladı. Bu yeni gelişme, öğrendiğiniz bu yeni şeyle gelecekte kadınlarla ilgili daha iyi seçimler yapmanıza yardımcı olabilir mi?

HASTA: Evet. Benim için neyin daha iyi olacağını düşünmeye ihtiyacım var.

TERAPİST: Deneyimlerinize başka bir açıdan bakmanın diğer bir yolu, yaşamınızdaki çözmeniz gereken sorunlar hakkında düşünmek olabilir. Kendinizi eleştirmek yerine, sorunlarınıza neden olan şeyle ve onları nasıl çözeceğiniz hakkında düşününebilirsiniz. [SORUN ÇÖZME]

HASTA: Bakalım. Yalnız ve üzgün hissediyorum ve kendimi motive edemeyecek gibi görüyorum, bunlar benin problemlerim.

TERAPİST: Peki İlk probleminizi ele alalım, yalnız hissetmek. Buna yaklaşmakta kullanabileceğimiz birkaç çift şey var. Arkadaşlarınızla zaman geçirmenizi plânlayarak başlayalım. [ETKİNLİK DÜZENLEME]

HASTA: Rita'dan ayrıldığmdan kendi başına çok vakit geçiriyorum.

TERAPİST: Bunun nedeni ne?

HASTA: Sanırım kendimi arkadaşlarımıza yük gibi görüyorum. Sürekli ayrılıktan konuşuyorum.

TERAPİST: Arkadaşlarınızla bu ayrılık konusuna odaklanmak size kendinizi nasıl hissettiriyor?

HASTA: Arkadaşlarımın beni desteklediklerini bilmek iyi hissettiriyor fakat bir süre sonra çökmüş hissediyorum. Bu tüm ayrılığı tekrar yaşamak gibi bir şey.

TERAPİST: Desteklenmiş hissetmek önemli. Fakat arkadaşlarınızın sizin için destekleyici olmalarının başka bir yolu da var: yaptığınız olumlu şeylerden bahsetmek. [-MİŞ GİBİ DAVRANMAK; DUYGULARA KARŞIT DAVRANMAK]

HASTA: Yani Rita'ya takılıp kalmak yerine, yaptığım diğer şeylerden mi bahsetmeliyim? Fakat içimdeki bu kötü duyguları dışarı atamıyorum, içimi iyileştiremez miyim?

TERAPİST: Hayır. Bu konuların üzerine ne kadar çok durursanız, onlar size o kadar çok önemli görünürler. Kontrol edelim. Ne kadar kötü hissettiğiniz hakkında konuşuktan sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz? [KANITLARI ARAŞTIRMAK]

HASTA: Daha kötü.

TERAPİST: Şimdi, bu sizin asla duygularınızdan bahsetmemeniz gerekiği anlamına gelmiyor. Fakat bu konu üzerinde konuşmayı kendinize 5-10 dakika ile sınırlamaya ne dersiniz? Ardından arkadaşınızı yaptığı ya da sizin yaptığı -olumlu olanlar- şeyler hakkında konuşursunuz. Bunu nasıl buldunuz?

HASTA: Evet, Tamam. Görelim. Arkadaşım Norm içinde iyi biri ve onunla bu konuda konuşabilirim. Yapmak istediğim “suya” dalış hakkında onunla konuşabilirim. Patronumun bana verdiği proje hakkında konuşabilirim.

TERAPİST: Şu an nasıl hissediyorsunuz?

HASTA: Daha iyi.

TERAPİST: Konuyu Rita'dan sadece bir süreliğine uzaklaştırmak bile size kendinizi daha iyi hissettirdi. [BELİRLİ BİR İNANÇTAKİ DEĞİŞİMLERİ ARAŞTIRMAK]

HASTA: Doğru. Ona çok fazla odaklandım.

TERAPİST: Tamam. Olumsuzlara takılıp kalmak yerine arkadaşlarınızla yeniden olumlu şeylere odaklamak yardımcı olabilir. Bakalım, yalnızlıkla baş etmeye çalışıyorduk. Geçmiş yıllarda birlikte bir şeyler yaptığınız ya da konuştuğunuz insanların bir listesini yapalım ve içlerinden “işe yarar” bir şeyler bulabilecek miyiz bakalım.

HASTA: Norm, Bill, Paul, Nancy, Tom, Fran, Carol, Betsy, Sam...

TERAPİST: Tamam. Eve gittiğinizde bu listeyi daha da genişletebilirsiniz. Sizden istediğim önümüzdeki hafta boyunca bu kişilerden bazıları ile zaman geçirmek için program yapmanız. Bu iletişim sadece telefonda konuşma, birlikte öğle ya da akşam yemeği yeme, kahve içme, gelecekle ilgili bir plan yapmayı içerebilir. Yalnız bir kuralımız var. [ETKİNLİK PROGRAMI]

HASTA: Nedir o?

TERAPİST: Rita hakkında konuşmayı 5 dakika ile sınırlayın.

HASTA: Anlaştık. Fakat bu kişilerin bir kısmıyla bir süredir görüşmüyorum. Onları aramamın tuhaf olduğunu düşününecekler.

TERAPİST: Arasanız ve şöyle deseniz, “Hey, biliyorum epeydir görüşmüyorum ama sadece nasıl olduğunu merak ettim”, sizce ne cevap verirler? [ÖNGÖRÜLERİ SINAMA]

iç sesin yatıştırıcı, kabullenici, bağışlayıcı ve besleyici karşıt parçasını desteklemek için şefkatli bir sesi halal etmeleri istenir (bizim vakamızda, John'un annesinin iyi kalpliliği ile örneklendirildi). Akılçılkarşılıkların daha çok güçlendirilmesi için hatırlatıcı kartlar kullanılır. Hastanın kendisi ve başkaları arasında sürekli olarak yaptığı karşılaşmalar, kendini yine kendisiyle karşılaşması şeklinde dönüştürülür; hiyerarşik bir inceleme yapılmaktan çok, ilerleme ve öğrenme vurgulanır. Son olarak, kaybın kendisi –yaşanan acı ile birlikte- bu durumdan ne öğrenilmiş olduğu ve gelecekte bunun neye yardımının dokunacağı şeklinde olumlu bir anlamda yeniden bir çerçeveye oturtulur.

HASTA: Olasılıkla onları aradığım için memnun olurlar/ benimle konuştularına memnun olurlar.

TERAPİST: Denemeye değer mi?

HASTA: Yapacağım.

TERAPİST: Tamam. Öyleyse yalnızlık için bir çözüm yolumuz var, arkadaşları aramak. Biliyoruz ki, yalnız hissettiğiniz zaman aynı zamanda çöküntüde de hissediyorsunuz ve olasılıkla kendinizi eleştirmeye de başlıyorsunuz, doğru mu?

HASTA: Evet.

TERAPİST: Kendinizi bu kadar çöküntüye sokacak ne tür şeyler söylüyorsunuz? [DÜŞÜNCELERİN DUYGULARI NASIL YARATTIĞINI AÇIKLAMAK]

HASTA: Bir zavallı olduğumu düşünüyorum, çünkü yalnızım. Eğer işler benim için iyi gitseydi, bir kız arkadaşım olurdu.

TERAPİST: Bir kısır döngü gibi görünüyor: Yalnızım o halde yenildim. Kaybetmiş biriysem o halde yalnızım. [SAÇMAYA İNDİRGENME – REDUCTIO AD ABSURDUM]

HASTA: İşte benim zihnim böyle işliyor. Oldukça hastalıklı, değil mi?

TERAPİST: Hayır, sadece pek çok insan çöküntüdeyken nasıl düşünürse öyle. Şimdi yalnızken akınızdan geçen düşüncelere bakalım. Yalnız olduğunuzda kendinizi eleştiriyeceksiniz; size, sizin nasıl zavalı biri olduğunuzu söyleyen birkaç arkadaşınızın o an yanınızda olsa nasıl bir durum olurdu hayal edin. Çökmüş hissederdiniz, değil mi? Yalnız olduğunuzda iyi hissettiğiniz zamanlar var mı? [DÜŞÜNCELERİN DUYGULARI NASIL YARATTIĞINI AÇIKLAMAK]

HASTA: Evet, eğer aklım başka bir yerdeyse, televizyonda bir film izliyorsam, çalışıyorum ya da bir kitap okuyorsam.

TERAPİST: Öyleyse, yalnız olmanın kendisi daima depresif bir durum değil. Depresif olan bu olumsuz düşünceler. Birkaç arkadaşınızdan bahsettiniz –Norm, Bill, Fran, ve Betsy. Onlar hiç yalnız kaldılar mı? [ÇİFTE STANDART; KANITLARI ARAŞTIRMAK]

HASTA: Evet, hepsi de. Aslında şu an Norm, Fran ve Betsy'nin hayatlarında özel biri yok.

TERAPİST: Onlar zavallı mılar?

HASTA: Hayır! Onlar muhteşem insanlar.

TERAPİST: Öyleyse neden yalnızlar?

HASTA: Çünkü öyle olmayı seçiyorlar. Özel birileriyle birlikte değiller çünkü şu an hayatlarında uygun birisi yok. [ALTERNATİF YORUMLARIN UYGULANMASI]

TERAPİST: Aynı şeyi sizin için de söyleyebilir miyiz?

HASTA: Mümkin.

TERAPİST: Yalnız olmanıza olumlu bir seçim olarak bakıp şöyle söyleyebilir miyiz? "Benim için doğru olmayan biriyle birlikte olmaktansa yalnız olmayı tercih ederim"

HASTA: Onları öyle görüyorum. Belki doğrudur ... belki de yalnızken Rita ile olduğumdan daha iyiyimdir.

TERAPİST: Yalnız olmak geçici bir durum mu, kalıcı bir durum mu? [ZAMAN MAKİNESİNİ KULLANMAK]

HASTA: Eminim, kısa sürede yeni bir kız arkadaşım olacak.

TERAPİST: Bahse girerim, bugün biriyle konuşacaksınız ve yarın da biriyle görüşeceksiniz? Bu arkadaşlara sahipsiniz değil mi?

HASTA: Doğru. Norm ya da Bill'i arayabilirim.

TERAPİST: Öyleyse yalnız kalmak sadece birkaç saatliğine yaşadığınız bir şey. Her zaman için arkadaşlarınızı arayabilirsiniz.

HASTA: Doğru.

TERAPİST: Bakalım. Kendinizi yalnız kaldığınız için eleştirdiğiniz zaman, yalnız kalmanın bir zavallı olmakla aynı şey olduğunu düşünüyorsunuz. Arkadaşlarınızın yalnız olduğu gerçeğine baktığımızda ise, onlar kaybeden kişiler degiller. Ayrıca yalnız kalmaya geçici bir durum olarak bakabiliriz ve bunu olumlu ya da sağlıklı bir seçim olarak görebiliriz. Bu size nasıl geliyor?

HASTA: Kendimi eleştirmekten daha iyi. Haklısınız. Kendime karşı başkalarına olduğumdan daha sertim.

TERAPİST: Bu kendine yönelik acımasızlığını değiştirmemiz gereklidir. Kendinize söyle sorun “Eğer aylık yüzünden çökmüş hissedene arkadaşı olsayıdı, ona hangi tavsiyede bulunurdum?” [BİR AR-KADAŞA ÖNERİDE BULUNMA]

HASTA: Hayatına devam etmesini söyledim.

TERAPİST: Yapmanız gereken ile ne yapmak istediğiniz arasında bir ayırım yapabiliriz. Şu an depresif olduğunuz için, arkadaşınızı görmekten hoşlanmayabilirsiniz, fakat hissettiğiniz bu duygulara karşı bir şekilde davranış istiyorsunuz değil mi? Bu önemli bir düşünce -çökkün degilmişsin gibi davranış. Hissettiğinden farklı davranış gibi. [-MİŞ GİBİ DAVRANMAK]

HASTA: Bundan hoşlanmasam bile insanlarla görüşmeye devam et mi diyorsunuz?

TRAPİST: Doğru. Hiç yapmaktan hoşlanmadığınız şeyler yaptığınız oldu mu?

HASTA: Evet. İşe gitmek gibi. Ya da spor yapmak.

TERAPİST: Ne oldu?

HASTA: Bazı zamanlar, bir kez yapmaya başladığında, o duygum sona erdi.

TERAPİST: Peki. Denemek ister misiniz? Sizce evde arkadaşlarınızla görüşmemek size ne kadar keyif verir? [ZEVK ALMA ÖNGÖRÜSÜNDE BULUNMAK]

HASTA: Olasılıkla sıfır.

TERAPİST: Eğer bir arkadaşınızı arar ve onunla görüşürseniz bundan ne kadar keyif alırsınız? 10 puanın mümkün olan en büyük keyif olduğunu düşünerek 0 ile 10 arasında bir değer veririz.

HASTA: Belki 10 üzerinden 3.

TERAPİST: Peki. Hadi deneyelim. Evde otururken ve düşüncelere dalmış halinizdeki keyfinizi düşünün ve bunu bir arkadaşınızı aradığınız ya da bir arkadaşınızla karşılaşığınız zamanki keyfinizle karşılaştırın. Çökkün degilmişsin gibi davranışınızda neler olduğuna bakalım. [ETKİNLİK PROGRAMI; -MİŞ GİBİ DAVRANMAK]

HASTA: Bir şeyi hissetmiyormuş gibi davranışa çalışmak düzmece bir durum olmaz mı?

TERAPİST: Bir anlamda düzmece bir şey, fakat olumlu bir düzmece. Sıklıkla hissettiğimiz şeye karşı davranışınız, öylelikle işleri halleder ve daha iyi hissederiz. Örneğin, büyük bir parça çikolatalı kekin varmış gibi hissedebilirsin fakat bunun diyetin için doğru bir şey olmadığını karar verebilirsin. Ya da spor yapmayı sevmiyor olabilirsin fakat her şekilde devam edersin. Yapmaktan hoşlandığınız şeyi yapmak yerine sizin için doğru olacağını düşündüğünüz şeyi yapmaya karar verirseniz nasıl hissedersiniz? [BEDEL-KAZANÇ ANALİZİ]

HASTA: Daha iyi hissederim. Bir şeyler yapmış gibi

TERAPİST: Yapmaktan hoşlanmadığınız şeyi yapabilmek büyük bir güç. Bir tür kendini discipline etme şekli ve size hayatınızı daha çok kontrol edebildiğiniz duygusu verir. İşlerin nasıl gittiğini görmek için zevk öngörüsünü ve etkinlik programını kullanabiliriz. Örneğin, eğer Norm'u ararsanız bundan ne kadar keyif alacağınızı düşünürsünüz? [ZEVK ÖNGÖRÜSÜ]

HASTA: Olasılıkla 10 üzerinden 6

TERAPİST: Tamam. Peki spor salonuna gitmek ve çalışmak size ne kadar keyif verir?

HASTA: Olasılıkla başlangıçta 0, fakat yaptıkça 5'e yükselebilir.

TERAPİST: Yani bazen işler başlangıçta daha az zevk verir fakat sona doğru daha çok zevk alırsınız öyle mi?

HASTA: Evet. Spor bu tür şeylerden biri.

TERAPİST: Peki. Şimdi bu eleştirel düşüncelerle ne yapabilirim bir bakalım. Son birkaç hafta boyunca, "Ben bir zavalliyim/hicism ... verecek hiçbir şeyim yok ... başarılı biri değilim" gibi düşünceleriniz vardı. Bu düşüncelere karşı kullanabileceğiniz bazı akılçılardan geliştirebilir miyiz bakalım (küçük bir boş kart çıkarılır). Bu küçük kartları kullanıyoruz. Bunları "hatırlatma kartları" olarak adlandırıyoruz, çünkü bunları yanınızda taşıyabilirsiniz ve olumsuz düşüncelere meydan okumak için bunları kullanabilirsiniz. Kartın bir yüzüne "ben bir zavalliyim" yazalım. Şimdi bu olumsuz düşünceye karşı çıkan beş cümle bulalım. Nereden başlamak istersiniz? [DÜŞÜNCEYE KARŞI ÇIKMAK; KANITLARI ARAŞTIRMAK]

HASTA: Evet, zekiyim, çekiciyim, yüksek değerlere sahibim.

TERAPİST: Tamam. Şimdi bunları kartın diğer tarafına yazalım. Başka?

HASTA: Benim iyi biri olduğumu düşünen arkadaşlarım var. İyi bir işim var.

TERAPİST: Peki. Bunlar akılçılardan. Bir kaybeden ya da zavallı olduğunuzu düşünmeye başladığınız zaman bu kartı çıkarın ve akılçılardan bakın. Hatta bazı yeni akılçılardan da ekleyebilirsiniz.

HASTA: Tamam. Ama peki şu düşünce ne olacak –cünkü doğru bir düşünce. Benden daha çok başarılı olan insanlar var. Bu düşünce için ne yapabilirisiniz?

TERAPİST: Bu durum için gerçekteki açıklamanız nedir? [DERİNE İNME; ALTTA YATAN SAYILTIYI ARAŞTIRMA]

HASTA: Bilmiyorum. Belki, ben başarılı biri değilim.

TERAPİST: Ne kadar başarılı olmanız gerekiyor?

HASTA: Güzel soru. Daha çok para kazanmak istiyorum.

TERAPİST: Olasılıkla pek çok insan daha çok para kazanmak istiyordur. Fakat bu sizin bazı konularda başarılı olmadığınız anlamına mı geliyor? Başka insanlar daha başarılı olduğu için sizin başarılı biri olmadığınızı mı farz ediyorsunuz?

HASTA: Evet. Bu bir dereceye kadar bir sorun. Hayatımın bazı alanlarından bazı başarılar elde ettim. Arkadaşlıklar, sağlık, iyi bir iş.

TERAPİST: Beş yıl önceki halinizle karşılaşırısanız şu anki durumunuz nasıl? [MÜKEMMELE KARIŞI SÜRECİ DİKKATE ALMAK]

HASTA: Hâlâ üniversitedeydim. Ne yapmak istediğimi bilmiyordum. Arkadaşlarım şimdikiler gibi anlamlı değildi.

TERAPİST: Gerçekte aşama kaydetmişsiniz öyle mi?

HASTA: Sanırım evet. Kendime destek oluyorum. Arkadaşlıklarım daha iyi. Bazı şeyleri daha iyi anladığımı düşünüyorum.

TERAPİST: Mükemmeliği hedeflemek ile aşama kaydetmeyi aralarındaki farka bakmak üzere karşılaşırız. [MÜKEMMELE KARŞI SÜRECİ DİKKATE ALMAK] Mükemmellikle ilgili olan şeyle, asla ulaşamayacağınız şeylerdir. Fakat daima aşama kaydedebilirsiniz.

HASTA: Ayrılığın bir kötüye gidiş olduğunu hissediyorum.

TERAPİST: Herhangi bir şey öğrendiniz mi? [OLUMLU ÇERÇEVELEME]

HASTA: Evet. Yanlış bir kişiyle kurulan ilişkinin sona erdiğini ve olumsuz düşüncelerimi nasıl belirleyeceğimi ve onlara nasıl meydan okuyacağımı öğrendim.

TERAPİST: Bu bir ilerleme mi?

HASTA: Sanırım öyle. Fakat acı verici.

TERAPİST: Bazı zamanlar ilerleme acı verici bir şeydir. Şimdi başka insanların sizden daha iyi yaptıkları ile ilgili kayınızı geri dönelim. Bu düşünceyi değiştirmek sorsak nasıl olur? Nasıl daha iyi yapabiliyorsunuz ya da nasıl öğrenebilirsiniz ya da nasıl ilerleme kaydedebilirsiniz şeklinde sorsak? [MÜKEMMELE KARŞI SÜRECİ DİKKATE ALMAK; OLUMLU ÇERÇEVELEME]

HASTA: Benim için çok daha iyi olur.

TERAPİST: Nasıl daha iyi?

HASTA: Çünkü, kendim için ilerleme sağlayacak yolları daima düşünebilirim.

TERAPİST: Yaşamımızda kaybettigimizde bile, bundan işimize yarayacak bir şeyle öğrenebiliriz. Öğrendiğimiz bu yeni şeyle deneyimlerimize çok daha anlam katabilir.

HASTA: Umarım bunu aklımda tutabilirim.

ÖZET

Bu birkaç görüşme bilişsel terapistin farklılığını ve esnekliğini göstermektedir. Kendini eleştirmeye odaklanmış olan birey, Sokratik diyaloga, deneyimlerini anlamanın yeni bir yoluna doğru yönlendirilebilir. Terapist kendini eleştiren hastaların olumsuz düşüncelerini, bilişsel çarpıtmalarını, düşünce tarzlarını değiştirmeye motivasyonlarını ve olumsuz inançlarının altında yatan mantığı ve kanıtları belirlemede yardımcı olabilir. Rehberlik yapılan bu keşiflerle terapist, hastanın bu olumsuz inançlarını ve üzüntünün kısmen kendi düşünce ve davranışlarından -sosyal yalitim, edilginlik ve ruminasyon gibi- kaynaklandığını anlamasına yardımcı olur. Terapist hastanın yalitim için öne sürdüğü gereklisini (örn. "Ben yük olan biriyim") değerlendирerek hastayı bu olumsuz örüntülerin alternatiflerini değerlendirmeye davet eder. Belirli kişiler arası davranışlar önerilir -örneğin, "Kaybın hakkında yakınmayı sınırlandır", "Başka insanların yaptıkları şeylere odaklan" ya da "Yaptığın bazı olumlu şeyle tarif et" gibi. Terapist kendini eleştirel duyguduruma katkıda bulunan ruminasyon ve pasiflik gibi durumları değiştirmek için etkinlik düzenleme programı yapılması ve zevk alma öngörüsünde bulunulması ile ilgili olarak hastasıyla anlaşır.

Etkileşim boyunca terapist hastasına, hastanın takılıp kaldığı başları için rol oynayarak kendine uygunladığı çifte standartı hatırlatır. Bu girişim hastalara olumsuz düşüncelerinden uzaklaşmalarına ve kendiliklerinden akılcı karşılıklar bulmalarına yardımcı olur. Dahası, hastalardan olumsuz ve kendini eleştiren

12. Bölüm



SON YORUM

Çeviren: Dr. Ertuğrul Köroğlu

Bilişsel terapi, birtakım yöntemlere, olguyu kavramsallaştırmaya, birtakım tedavi yaklaşımlarına, uygulamada geçerliği kanıtlanmış olan birtakım yaklaşımlara, şema çalışmasına ya da direncin çözümlenmesine indirgenebilir olmayan çok yönlü bir yaklaşımıdır. Çünkü bunların hepsini kapsar. Bununla birlikte, birtakım yöntemlerle başlanması gerektiğine inanıyorum. Deneysel yaklaşımların, şema odaklı çalışmanın ve olgu kavramsallaştırmasının kullanılmasını desteklediğimi, burada bir kez daha yineleme gereksinmesi duyuyorum; ancak bunlar, bilişsel terapiyi etkili kıلان yöntemler olmadan kullanılmamalıdır.

Bilişsel terapiye yeni başlayan uygulayıcılar, çoğu zaman, hastalarının sorunlarını “kavramsallaştırınca” ya da “açıklayınca” iyi bir bilişsel terapi yaptıklarına inanırlar. Bu terapistler, terapinin bir yaşamöyküsünü yapılandırmayı ve hastalarla ilgili kuramın bulunmasını kapsadığını inanırlar. Tam tersine, iyi bir olgu kavramsallaştırması, hem genel bir olgu öyküsünü, hem de değişik düzeylerde bilişsel ve duygusal süreci kavramsallaştırmayı gerektirdiği gibi, olumsuz otomatik düşüncelerin, sayıltıların, koşula bağlı kuralların ve çekirdek şemaların düzeltilmesi için çeşitli etkin girişimlerde bulunmayı da gerektirir (bak. Neudeleman, 1999; Persons, 1993). Buradaki vurgu girişimler üzerinedir. Bilişsel terapi Sokrat diyalogu ile biliniyor olabilir, ancak amacı etkin bir biçimde girişimde bulunmak ve kişisel etkinliği artırmaktır. Yalnızca anlamak demek değildir, değişmenin sağlanmasını da gerektirir.

İncelediğimiz yöntemler özgül çözümleme düzeylerine göre düzenlenmiştir. Sözelimi, düşünceleri açığa çıkarmak ve sınıflandırmak (Birinci Bölümün odağı) temel başlangıç noktasıdır. Terapist, olgu kavramsallaştırması için bilgi sağlayan ve bu düşünceleri sinamaya ve sorgulamaya yönlendiren, olumsuz düşüncelerin ve varsayımların taksonomisini geliştirerek iyi bir işlev görür. Bütün metin boyunca belirtildiği gibi, olumsuz düşüncelerin birer çarpitma olması gerekmek; ancak kimileri için bu doğrudur. Buradaki

başlıca öge, yaşıntıyı değerlendirdirken ortaya çıkan önyargılı bakış açısını (örn. olumsuz süzgeç) ve yaşıntının abartılı ve yargı yüklü yorumlarını tanımlamaktır. Dayatma ve gerçekçi olmayan saygıtlar ve kurallar otomatik düşünceleri besler. Mükemmel olmaları gerektigine, olamazlarsa bunun büyük bir yenilgi olacağına inanan bireyler, başarısızlığa uğrayana dek oldukça iyi götürürler. Başarısızlığa uğramaları bir olumsuz düşünceler selini tetikler (örn. "Her zaman başarısız olacağım" ya da "Bir hiç olacağım") ve altta yatan şemayı etkinleştirir (örn. "Ben yenilgiye uğramış biriyim").

Gerçekten de, olumsuz bilişsel şemalardan kaynaklanan temel duyarlılık, hastalar kendilerini daha iyi hissetseler bile, üzerinde durulması gereken bir odak olmalıdır. Bu olumsuz şemalar ve saygıtlar, şemaya ilişkili olaylar tarafından etkinleştirilinceye dek uykudadırlar. Bu yüzden, hastalar anksiyeteli ya da depresyonda olmadıkları zaman bile, önceki depresyon ve anksiyete dönemlerini incelemek yararlı olabilir: Tetikleyiciler nelerdi? Hangi otomatik düşünceler ve saygıtlar etkinleştirildi? İşlevsel olmayan hangi baş etme yolları kullanıldı? Hazır olmak (çekirdek sorunlarının yinelemesine karşı hastaları aşılamak), hastayı "iyileştirmek"ten ötürü kendini kutlamaktan daha iyidir.

Belki de, yineleyen sorunları olan (örn. çok sayıda majör depresyon dönemi öyküleri olan) ve eşlik eden hastalıkları olan (örn. yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ve majör depresyon) çok sayıda hasta gördüğüm için, hastalarımın oldukça önemli bir yüzdesinin kronik bir rahatsızlığının olduğunu düşünmeye başladım. Bu rahatsızlık, bana göre, en iyi, olumsuz yükleme biçimini (Alloy, Reilly-Harrington, Fresco, Whitehouse, Zechmeister, 1999) gibi bir bilişsel yaklaşımıla ya da işlevsel olmayan saygıtlar, kurallar ve şemalarla (Ingram ve ark., 1997) anlaşılabılır. Söz konusu rahatsızlığın temellerine karşı çıkan yararlı yöntemlerin bulunması hastalar için özellikle yararlı olur. Terapistin, tedavinin sonuna doğru, bilişsel rahatsızlık üzerinde çalışması (örn. şemalar ya da saygıtlar) ve hastayla birlikte, en yardımcı olmuş olan yöntemler üzerinden gitmesi yararlı olur. Sözelimi, depresyonu, kendi kendini eleştireme biçimini almış olan bir hastadan, kendini eleştiren düşüncelerini denetlemesi, bu düşüncelerinin getiri ve götürülerini tartması, bu düşüncelerini destekleyen ve çürüten kanıtları bulması, mükemmelilik saygıtlarına karşı çıkması, kendinden iğrenmesine karşı anlayışlı bir yaklaşım sergilemesi ve çift-ölçü sorgulaması yapması istenebilir. Bu yöntemler, her gün okunmak üzere ve kendisiyle ilgili olumsuz bir düşünce doğduğunda kullanılmak üzere, birtakım küçük kartlar üzerinde özetlenebilir.

Gerçekten de, hastanın bu yöntemleri uygulamasının, görüşmeler arasında ve terapi sonlandıktan sonra da, terapinin süregitmesini kolaylaştırdığını inanıyorum. Hangi yöntemlerin işe yaradığının, hangi yöntemlerin işe yaramadığının bir çizelgesinin tutulması, izlem görüşmelerindeki verimliliği artırır, ayrıca her hasta için hangi yöntemlerin işe yaradığını bilirse, depreşmeler daha büyük bir hızla geriye döndürülebilir.

Bu kitapta tanımlanan yöntemlerin çokluğu, bilişsel terapinin sığ ve "hızlı öğrenilebilir" bir terapi olduğuna ilişkin eleştirilere karşı koymaktadır. Bu yöntemler, uygulamayı ve kendi kendini düzeltmeyi gerektirir. En etkili olan terapistlerin, bu yöntemleri en zor hastalarında uyguladıklarını sıkılıkla görmüşümüz, bu kişiler de kendileridir. Kendi yerimi ilk açtığmda, başarılı olup olamayacağıma ilişkin olumsuz düşüncelerin nasıl şüştüğünü anımsıyorum. Olumsuz kestirimlerim, olumluşullukları azımsayışım, olumsuz süzgeçlerim ve duygusal çıkarımlarım vardı. Genelde olumlu olan kendilik şemamı besleyen mükemmel ve dayatmacı ölçülerimle davranıştıydım. Sorun çkaran zihnime karşı bu yöntemleri uygulamaya başlayınca, bunların gerçekten ne denli güclü olduklarının ayrimına vardım. Ayrıca, alıştırmaları yinelemenin gerekliliğinin de ayrimına vardım. Bu durum, yıllardır alıştırma yapmayan birine alıştırma yapmayı öğretmeye çok benziyordu.

Bu kitabı okumuş olan okuyucuya, her bir yöntemi kendi üzerinde uygulamasını öneremek istiyorum. Bilişsel terapiyi kendi üzerinde uygulayan bir tüketici olun. Bunu yapmanız, bu yöntemlerin anlamını daha iyi anlamayı sağlayacaktır; kimi zaman kendinizi daha rahatlaşmış hissedebileceksiniz, kimi zaman ise eksik birşeyler olduğu düşüncesine kapılacaksınız. Belirli bir yöntemin sizde yeterince işe yaramadığını anlamaya başlayınca diğer yöntemleri deneyin. Çoğu zaman, başlangıç yöntemleri olan düşünceleri ve söylemleri tanıma yöntemleri, düşünce ve duyguların düzenlenmesine daha az yardımcı olur, daha derin bir düzeyde kavram-sallaştırmaya gitmesi gereklidir. Bu, daha derin bir düzeyde kavram-sallaştırma da, daha sonra birtakım yöntemlerin kullanılabilirliğini sağlayabilir.

Kaynaklar

- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind* (J. Linton & R. Vaughan, Trans.). New York: Capricorn Books. (Originally published 1924)
- Alden, L. E., & Bieling, P. (1998). Interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1), 53–64.
- Alloy, L. B., Reilly-Harrington, N., Fresco, D. M., Whitehouse, W. G., & Zechmeister, J. S. (1999). Cognitive styles and life events in subsyndromal unipolar and bipolar disorders: Stability and prospective prediction of depressive and hypomanic mood swings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 21–40.
- Ayer, A. J. (1946). *Language, truth, and logic* (2nd ed.). London: Gollancz.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184–200.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., & Beck, J. S. (1991). *The Personality Beliefs Questionnaire*. Bala Cynwyd, PA: Beck Institute for Cognitive Therapy Research.
- Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlgård, K. K., Newman, C. F., & Beck, J. S. (2001). Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1213–1225.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Associates. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Bieling, P. J., Beck, A. T., & Brown, G. K. (2000). The Sociotropy–Autonomy Scale: Structure and implications. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 763–780.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29(10), 7–157.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527–562.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (in press). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.

- Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 69–73.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153–158.
- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life*. New York: William Morrow.
- Burns, D. D. (1999). *The feeling good handbook*. New York: Quill.
- Cason, D. R., Resick, P. A., & Weaver, T. L. (2002). Schematic integration of traumatic events. *Clinical Psychology Review*, 22(1), 131–153.
- Caspar, F., Pessier, J., Stuart, J., Safran, J. D., Samstag, L. W., & Guirguis, M. (2000). One step further in assessing how interpretations influence the process of psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10(3), 309–320.
- Clark, D. A., Steer, R. A., Beck, A. T., & Ross, L. (1995). Psychometric characteristics of revised sociotropy and autonomy scales in college students. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 325–334.
- Copi, I. M., & Cohen, C. (1994). *Introduction to logic* (9th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on rational-emotive therapy*. Champaign, IL: Research Press.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. S. (in press). The role of intolerance of uncertainty in the etiology and maintenance of generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1998). Analysis and treatment of generalized anxiety disorder. In V. E. Caballo (Ed.), *International handbook of cognitive-behavioural treatments of psychological disorders* (pp. 197–225). Oxford, UK: Pergamon Press.
- Dweck, C. S., Davidson, W., Nelson, S., & Enna, B. (1978). Sex differences in learned helplessness: II. The contingencies of evaluative feedback in the classroom, and III. An experimental analysis. *Developmental Psychology*, 14, 268–276.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (2nd ed.). Secaucus, NJ: Carol.
- Finucane, M., Alhakami, A., Slovic, P., & Johnson, S. (2000). The affect heuristic in judgments of risks and benefits. *Journal of Behavioral Decision Making*, 13, 1–13.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., & Dugas, M. J. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791–802.
- Greenberg, L. S. (2001). *Toward an integrated affective, behavioral, cognitive psychotherapy for the new millennium*. Paper presented at the meeting of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration.
- Greenberg, L. S. (2002a). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154–189.
- Greenberg, L. S. (2002b). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Goldman, R. (1998). Process-experiential therapy of depression. In L. S. Greenberg & J. C. Watson (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy* (pp. 227–248). New York: Guilford Press.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood*. New York: Guilford Press.
- Grey, N., Holmes, E., & Brewin, C. R. (2001). Peritraumatic emotional "hot spots" in memory. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 367–372.
- Guidano, V. F., & Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and the emotional disorders*. New York: Guilford Press.
- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, E. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 601–610.
- Halpern, D. (2003). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hanson, N. R. (1958). *Patterns of discovery: An inquiry into the conceptual foundations of science*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harvey, A. G. (2001a). "I can't sleep, my mind is racing!" An investigation of strategies of thought control in insomnia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(1), 3–11.
- Harvey, A. G. (2001b). Insomnia: Symptom or diagnosis? *Clinical Psychology Review*, 21(7), 1037–1059.
- Hastie, R. (1980). *Person memory: The cognitive basis of social perception*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hersen, M. (2002). *Clinical behavior therapy: Adults and children*. New York: Wiley.
- Husserl, E. (1960). *Cartesian meditations: an introduction to phenomenology*. The Hague: Nijhoff.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J., & University of Massachusetts Medical Center/Worcester Stress Reduction Clinic. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Kahneman, D. (1995). Varieties of counterfactual thinking. In N. J. Roese & J. J. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 375–396). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, 263–291.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (1st ed.). New York: Norton.
- Kessler, R. C., Walters, E. E., & Wittchen, H.-U. (in press). Epidemiology of generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- Kuhn, T. S. (1970). *The structure of scientific revolutions* (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Leahy, R. L. (1996). *Cognitive therapy: Basic principles and applications*. Northvale, NJ: Aronson.
- Leahy, R. L. (1997). *Practicing cognitive therapy: A guide to interventions*. Northvale, NJ: Aronson.
- Leahy, R. L. (1999). Decision making and mania. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 13, 83–105.
- Leahy, R. L. (2001a). Depressive decision making: Validation of the portfolio theory model. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 15, 341–362.
- Leahy, R. L. (2001b). *Overcoming resistance in cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–191.
- Leahy, R. L. (in press). Cognitive therapy of generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- Leahy, R. L., & Beck, A. T. (1988). Cognitive therapy of depression and mania. In R. Cancro & A. Georgotas (Eds.), *Depression and mania* (pp. 517–537). New York: Elsevier.
- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2000). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. New York: Guilford Press.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Carmin, C. N. (in press). Focusing on the regulation of emotion: A new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. In M. A. Reinecke & D. A. Clark (Eds.), *Cognitive therapy over the lifespan: Theory, research and practice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Miranda, J., & Persons, J. B. (1988). Dysfunctional attitudes are mood-state dependent. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 76–79.
- Miranda, J., Persons, J. B., & Byers, C. N. (1990). Endorsement of dysfunctional beliefs depends on current mood state. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(3), 237–241.
- Needleman, L. D. (1999). *Cognitive case conceptualization: A guidebook for practitioners*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(4), 407–413.

- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Persons, J. B. (1993). Case conceptualization in cognitive-behavior therapy. In K. T. Kuehlwein & H. Rosen (Eds.), *Cognitive therapies in action: Evolving innovative practice* (pp. 33-53). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Persons, J. B., & Miranda, J. (1992). Cognitive theories of vulnerability to depression: Reconciling negative evidence. *Cognitive Therapy and Research*, 16(4), 485-502.
- Popper, K. R. (1959). *The logic of scientific discovery*. New York: Basic Books.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1029-1054.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects: I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 31(8), 713-720.
- Rachman, S. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 149-154.
- Reinecke, M. A., Dattilio, F. M., & Freeman, A. (Eds.). (1996). *Cognitive therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Resick, P. A. (2001). *Stress and trauma*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Segal, Z. V., & Ingram, R. E. (1994). Mood priming and construct activation in tests of cognitive vulnerability to unipolar depression. *Clinical Psychology Review*, 14(7), 663-695.
- Segal, Z. V., Williams, M. J. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic Press.
- Simon, H. A. (1983). *Reason in human affairs*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Smucker, M. R., & Dancu, C. V. (1999). *Cognitive-behavioral treatment for adult survivors of childhood trauma: Imagery rescripting and reprocessing*. Northvale, NJ: Aronson.
- Snyder, M., & White, P. (1982). Moods and memories: Elation, depression, and the remembering of the events of one's life. *Journal of Personality*, 50(2), 149-167.
- Tompkins, M. A. (1996). Cognitive-behavioral case formulation: The case of Jim. *Journal of Psychotherapy Integration*, 6(2), 97-105.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Velten, E., Jr. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behaviour Research and Therapy*, 6(4), 473-482.
- Wells, A. (1997a). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (1997b). Belief about worry and intrusions . . . *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296.
- Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 86-95.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. New York: Wiley.
- Wells, A. (in press). Metacognitive beliefs in the maintenance of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 579-583.
- York, D., Borkovec, T., Vasey, M., & Stern, R. (1987). Effects of worry and somatic anxiety induction on thoughts, emotion and physiological activity. *Behaviour Research and Therapy*, 25(6), 523-526.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Flanagan, C. (1998). Schema-focused therapy for narcissistic patients. In E. F. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 239-262). Washington, DC: American Psychiatric Press.