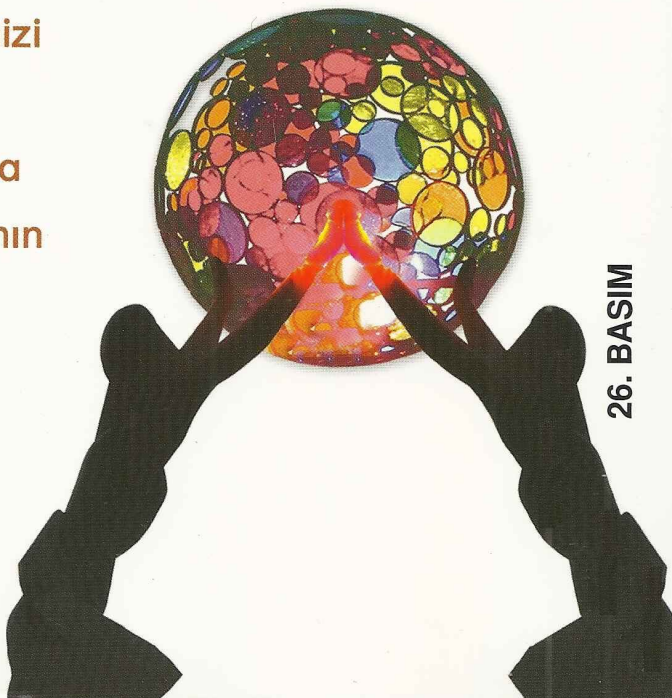
Dr. Dennis Greenberger
Dr. Christine A. Padesky
Proje Editörü Dr. Emel Stroup ABPP, ACT

Dünya çapında 23 dile çevrildi, 1 milyondan fazla okura ulaştı

EVİNİZDEKİ TERAPİST

GENİŞLETİLMİŞ YENİ BASKI

Düşüncelerinizi Değiştirerek Duygularınıza Hâkim Olmanın Yolları



26. BASIM

ALTIN KİTAPLAR


ALTIN
KİTAPLAR

KITABIN ORİJINAL ADI
MIND OVER MOOD

YAYIN HAKLARI
© THE GUILFORD PRESS
DR. DENNIS GREENBERGER &
DR. CHRISTINE A. PADESKY
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
VE TİCARET AŞ

PROJE EDITÖRÜ
DR. EMEL STROUP, ABPP, ACT

KAPAK DÜZENLEME
GÜLHAN TAŞLI

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ
ZEYNEP PERİN SEYİTOĞLU

REDAKSIYON
ZÜLAL VATANSEVER

REDAKSİYON EDİTÖRÜ
MERYEM GÜNGÖR
ZÜLAL OĞUZ

BASKI
26. BASIM/MART 2019/İSTANBUL
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ MATBAASI

BU KİTABIN HER TÜRLÜ YAYIN HAKLARI
FİKİR VE SANAT ESERLERI YASASI GEREĞİNCE
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ VE TİCARET AŞ'YE AİTTİR.

ISBN 978 - 975 - 21 - 2448 - 6

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Bağlar Mah. Yalçın Koreş Cad.
63. Sok No: 5 Güneşli - Bağcılar / İstanbul
Matbaa ve Yayınevi Sertifika No: 10766

Tel.: 0.212.446 38 88 pbx
Faks: 0.212.446 38 90

http://www.altinkitaplar.com.tr
info@altinkitaplar.com.tr

Dr. Dennis Greenberger - Dr. Christine A. Padesky
Proje Editörü Dr. Emel Stroup ABPP, ACT

EVİNİZDEKİ TERAPİST

GENİŞLETİLMİŞ YENİ BASKI

**Düşüncelerinizi Değiştirerek
Duygularınıza Hâkim Olmanın Yolları**

TÜRKÇESİ
DENİZ DAĞYARAN

İçindekiler

Sunuş - *Dr. Emel Stroup* 7
Profesyonellere ve Okurlara Kısa Bir Mektup 11
Önsöz 15
Teşekkür 19
Alıştırma Formlarının Listesi 23

1. *Evinizdeki Terapist* Size Nasıl Yardım Edecek? 27
2. Sorunlarınızı Anlamak 33
3. Önemli Olan Düşüncelerdir 50
4. Ruh Hallerini Belirlemek ve Ölçmek 64
5. Kişisel Hedefler Koymak ve Gelişimi Fark Etmek 75
6. Durumlar, Ruh Halleri ve Düşünceler 84
7. Otomatik Düşünceler 101
8. Kanıt Nerede? 127
9. Alternatif ya da Gerçekçi Düşünce 162
10. Yeni Düşünceler, Eylem Planları ve Kabullenme 191
11. Varsayımlar ve Davranışsal Deneyler 212
12. Kök İnançlar 240

13. Depresyonu Anlamak 289
14. Kaygıyı Anlamak 326
15. Öfkeyi, Suçluluğu ve Utancı Anlamak 371
16. Kazanımlarınızı Elinizde Tutmak ve Daha Mutlu Olmak 409
Sonsöz 426
Ekler: Seçili Alıştırma Formlarının Kopyaları 434
Yazarlar Hakkında 461

Sunuş

Evinizdeki Terapist'in 1. baskısı gibi, bu genişletilmiş baskının da Türkiye'de yayımlanmasına yardımcı olduğum için çok heyecanlı ve mutluyum. *Evinizdeki Terapist* büyük ihtimalle şimdiye kadar yayımlanan psikoloji kitapları içerisinde sadece Amerika'da değil dünyanın çeşitli ülkelerinde de en çok ilgi gören kitaptır. İlk baskısından 22 yıl sonra dahi, alanındaki diğer kitaplardan daha çok okunmaya devam etmektedir.

Bu genişletilmiş ikinci baskıda orijinal kitap kapsamlı olarak revize edilmiş ve 20 yıldır birçok ülkede ilk baskıyı okuyan okurların deneyimleri ile bu süre boyunca yapılan bilimsel araştırmaların sonuçları birleştirilerek kitaba eklenmiştir. Yapılan bu yeni araştırmalar hem bu kitabın temelindeki kavramları yeniden vurgulamış hem de hastaların ve terapistlerin fayda görmesi için kitabın daha da etkili olmasını sağlamıştır.

Bu Kitap Kimler İçin Faydalıdır?

Evinizdeki Terapist dünyanın her yerinde okuyucular tarafından heyecanla karşılanmıştır; çünkü en hızlı gelişen psikoterapi yaklaşımı olan kognitif terapiyi kişiselleştirilebilir, anlamlı ve pratik bir şekilde tanıtmaktadır. Günlük hayatta karşılaşılan sıradan sorunlardan panik ataklara hatta klinik depresyon gibi daha ciddi rahatsızlıklara çözüm bulmak isteyen kişiler bu anlaşılması kolay kitabı terapilerinin bir parçası olarak ya da kendi sorunlarını anlamak, çözmek ve rahatsızlığın tekrarını önlemek için tek başlarına kullanabilirler.

Kognitif Terapi Nedir?

Kognitif terapi, birçok psikolojik ve psikiyatrik bozukluğun tedavisinde kullanılan bir psikoterapi yöntemidir. 1960 yılında Dr. Aaron T. Beck tarafından keşfedilmiş ve geliştirilmiştir ve hâlâ dünyanın birçok yerinde terapistler tarafından uygulanmaktadır. Son yıllarda birçok psikolojik ve tıbbi sorunda başarıyla uygulanmıştır.

1977 yılından beri birçok çalışma kognitif terapinin geçerliliğini ve etkililiğini onaylamıştır. Hem Amerikalı hem de dünya genelindeki araştırmacıların bulguları, bu terapinin birçok psikolojik ve psikiyatrik bozukluktaki kullanımını desteklemektedir. Ayrıca, birçok tıbbi sorunda da yardımcı ve etkili olduğu anlaşılmıştır.

Kognitif Terapinin Farkı Nedir?

Duygusal rahatsızlıklarla ilgili bazı temel yaklaşımlar; psikanaliz ekolü, psikodinamik ekol, davranışçı ekol ve nöropsikiyatrik ekoldür. Bu yaklaşımlar birbirlerinden oldukça farklı olsa da önemli bir ortak noktaları bulunur; hepsi hastanın psikolojik ve psikiyatrik bozukluklar üzerinde çok az etkisi olduğunu varsayar. Bu yaklaşımlarda psikolojik ve psikiyatrik bozukluklar, bastırılmış bilinçaltı düşünceler ve/veya saklı koşullu refleksler yüzünden ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlar, bunları terapistin keşfetmesine ve çözmesine dayanır.

Diğer yandan kognitif terapi duygusal zorlanmaların hastaların ulaşabileceği düşüncelerden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır. Kognitif terapide terapist bunları belirleyip düzeltmez. Onun yerine terapist, hastanın, duygusal zorlanmalarını fark etmesini, incelemesini ve değişiklikler yapmasını sağlar.

Kognitif Terapide Sizin Rolünüz Nedir?

Kognitif terapide, okuyucunun terapi sürecinin ve istenen sonuçların elde edilmesinin kendi kişisel çabasına dayandığını anlaması önemlidir. Eğer bu kitabı terapinizin bir parçası olarak kullanacaksanız, terapistiniz ile aranızda kurulacak güçlü ve sağlıklı bir ilişkinin çok önemli olduğunu göreceksiniz. Özellikle terapinin başarısının sizin aktif katılımınıza dayandığını anlamanız önemlidir. Terapinin en önemli amaçlarından biri kognitif terapi sürecini size öğretmektir;

bu kitabın terapinizle birlikte kullanılması ise öğrenme sürecinize katkıda bulunacaktır. Gerçeği tam yansıtmayan ya da işlevsel olmayan inançlarınızı belirlemeyi, analiz etmeyi ve bunlar üzerinde değişiklikler yapmayı öğreneceksiniz. Ardından terapide öğrendiklerinizi ileride oluşabilecek herhangi bir soruna uyarlamayı ve rahatsızlığın tekrarını önlemeyi öğreneceksiniz.

Kognitif Terapi Türk Kültürüne Uygun mudur?

Kognitif terapi, Türk kültür ve toplumuna oldukça uygundur. Kendinizi, size direktifler veren ya da size danışmadan ve açıklama yapmadan girişimlerde bulunan uzmanların eline bırakmak yerine, kişileri kendi sorunlarını anlama ve bunları kontrol altına alma konusunda güçlendiren bir yöntem olan kognitif terapi uygulayan terapistlerle çalışabilirsiniz. Kognitif terapi aynı zamanda kültüre aykırı yaklaşımlar uygulandığı zaman oluşabilen komplikasyonlara ve olası sıkıntılara neden olmaz. Çünkü kognitif terapi terapistin ya da psikoterapi yaklaşımının değil, sizin ihtiyaç ve sorunlarınıza yönelik olarak geliştirilmiştir ve kültürel fark gözetmemesi bu terapi yönteminin en önemli özellikleri arasındadır.

Bu kitabın Türkçe basımının gerçekleşmesine yardım eden herkese teşekkür etmek istiyorum. Klinik Psk. Deniz Dağyaran, kitabın hem çevirisi hem de düzenlenmesinde İngilizce ve Türkçedeki yetkinliği ile psikoloji birikimini titiz bir şekilde çalışarak entegre etmiş ve bu kitabın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Klinik Psk. Zeynep Perin Seyitoğlu, kitabın çeviri editörlüğünü üstlenmiş ve çevirinin düzenlenmesini sağlayarak kitabı son haline hazırlamıştır. Klinik Psk. Zülal Vatansever ise kitaba redaksiyon aşamasında çok büyük katkı sağlamıştır. Klinik Psk. Zülal Oğuz ve Psk. Meryem Güngör yapılan çevirinin düzenlenmesinde ve redaksiyon aşamasında yardımcı olmuşlar, fikir ve yorumlarıyla kitabın son haline gelmesine çok büyük katkı sağlamışlardır. Ayrıca alfabetik sırayla Klinik Psk. Berat Arifoğlu, Uzman Psikolojik Danışman Engin Büyüköksüz (doktora öğrencisi), Klinik Psk. Merve Bicil Tekin, Klinik Psk. Sinem Taşyaran ve projeyi farklı bir bakış açısıyla ele alan Merve Gözen ve Serap Harputluoğlu projenin farklı aşamalarında sürece dahil olmuş, fikirleri ve yorum-

larıyla katkıda bulunmuşlardır. İsmi geçen tüm bu kişilere teşekkür ederim.

Her şeyden önemlisi, *Evinizdeki Terapist* kitabının yazarlarından biri olan Dr. Christine A. Padesky'ye bu kitabı Türk kültürüne kazandırmak konusunda cesaret verici desteği için teşekkür etmek istiyorum. Kendisi başından beri bu projenin hayata geçmesi için güçlü bir destekçi olmuş ve bu kitapta yer alan vaka hikâyelerine yaptığım kültürel adaptasyonları yürekten desteklemiştir. Kognitif terapinin kurucusu olan Dr. Aaron Beck giriş yazısında, "Hayatınızı gerçekten değiştirecek bir kitap çok nadiren karşınıza çıkar. *Evinizdeki Terapist* de böyle bir kitap," demektedir. Tüm dünyadan sizin gibi okuyucuların yaptığı yorumlarda ve yazarların da 1. Bölüm'de belirttikleri gibi, bu kitabın yaşamınızı zenginleştirecek yeni bakış açıları geliştirmenize yardım edeceğini umut ediyorum.

Dr. Emel Stroup,* ABPP, ACT

* Dr. Emel Stroup, Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu tarafından (American Board of Professional Psychology, ABPP) belgeli klinik psikologdur. Sertifikalı uzman kognitif terapist olan Dr. Stroup, prestijli bir kuruluş olan Kognitif Terapi Akademisi'nin (ACT) üyesi ve sertifikalı CBT süpervizörüdür. Bunun yanında ACT'nin uluslararsı değerlendirme komitesinde de yer almaktadır. 2013 yılında yayınlanmış olan *DSM-5 Tanı Ölçütleri Elkitabı*'nın dünya çapında test edilmesi projesinde tanı ve teşhise yönelik alan çalışmaları yapan klinisyenlerden biridir. Aynı zamanda European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) Psikoterapi Uzmanı olan Dr. Stroup, Klinik Psikoloji doktorasını Alliant International Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Dr. Stroup, Humanite Psikiyatri Tıp Kliniği: Kognitif Terapi Birimi kurucusu ve başkanıdır. Aynı zamanda Humanite Psikiyatri Tıp Kliniği'nde klinisyen olarak danışan görmektedir. CBT İSTANBUL bünyesinde klinik psikoloji ve Kognitif Terapi alanında süpervizyon, eğitim, seminer ve konsültasyon vermektedir. Dr. Stroup, Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans ve Doktora Programlarında 2009-2018 tarihleri arasında öğretim üyesi olarak da yer almıştır. Dr. Stroup ve Kognitif Terapi hakkında daha geniş bilgi edinmek için: www.cbtistanbul.com / www.kognitifterapi.com

Profesyonellere ve Okurlara Kısa Bir Mektup

Yapılan etkililik araştırmaları kognitif terapinin depresyon, kaygı, öfke, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve ilişki sorunları gibi birçok psikolojik sorunda etkili olduğunu göstermektedir. *Evinizdeki Terapist,* devamlı elinizin altında bulunabilecek, kognitif terapinin temellerini net bir şekilde ve adım adım anlatan bir çalışma kitabıdır. Okuyucuların, sorunlarını daha iyi anlamalarına ve bir terapistin yardımıyla ya da kendi kendilerine hayatlarında köklü değişiklikler yapmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Klinisyenler *Evinizdeki Terapist*'i terapiyi yapılandırmak, hastalara öğretilen becerileri pekiştirmek ve danışanların terapi sonlandıktan sonra terapötik öğrenme sürecine devam etmelerine yardımcı olmak için kullanabilirler. Birçok alıştırma formu ve ruh hali ölçeği ile bu kitap, terapide öğrenilenlerin günlük hayata uygulanmasında danışanın aktif katılımını gerektirmektedir. Kognitif terapi becerileri sıralı bir şekilde öğretilmektedir ve okuyucular kitapta ilerledikçe yeni becerileri daha önce öğrenilmiş olan becerilerin üstüne inşa edeceklerdir. Kitabın yapısı, faydalı ipuçları ve yaygın olarak görülen, zorlanılan noktaların üstesinden gelmeye yarayan sorun çözme kılavuzları ile okuyuculara kognitif terapi ilkelerini başarıyla uygulamaları için yardım etmektedir. Böylece kişiler sorunlarını çözerek hayatlarında daha mutlu olabilirler.

Evinizdeki Terapist'in ilk baskısının geniş çaplı popülaritesinden dolayı hem mutluluk hem de tevazu doluyuz. Kitabı yazdığımız dönemde, terapistlerin kendi terapilerinin sonuçlarını iyileştirmek adına kullanabilecekleri bir kitap yazmak için, terapiyi neyin etkin kıldığı hakkında tecrübeye dayanan bulgular kullanmayı hedeflemiştik. Kognitif terapinin heyecan verici özelliklerinden birisi de danışanlara kendilerinin terapistleri olmaları için birçok beceri öğretmesidir. Bu becerileri öğreten net bir kılavuzun, hem kendine yardım etmek isteyen okurlara hem de bu kitabı terapide rehber olarak kullanmak isteyen terapistlere iyi geleceğini umduk.

Evinizdeki Terapist, Kognitif ve Davranışçı Terapiler Birliği Kendine Yardım Kitabı "Seal of Merit" ödülünü alan ilk kitap olarak tanınmıştır. Bu ödül, sadece şu özellikteki kitaplara verilmektedir:

- Bilişsel ve/veya davranışsal ilkeleri kullanan,
- Sunulan yöntemleri belgelenmiş kanıtlarla destekleyen,
- Bilimsel kanıtların karşı çıktığı herhangi bir öneri ya da yöntem içermeyen,
- Etkililiği hakkında süreklilik gösteren kanıtların bulunduğu tedavi yöntemlerini sunan,
- En iyi psikoterapi uygulamalarıyla tutarlılık gösteren.

Terapistler, danışanlarının *Evinizdeki Terapist*'i kullanarak öğrendikleri becerilerin; depresyon, kaygı ve diğer ruh halleri ile ilgili sorunların tedavisinde en iyi sonuçların alındığı yıllarca sürmüş olan araştırmalar tarafından ortaya konan beceriler olduğuna güvenebilirler. Araştırmalar danışanların sadece iyileşmekle kalmadığını, aynı zamanda *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri öğrendiklerinde ve bu becerileri kendi başlarına, terapiste bağlı kalmadan uygulayabildiklerinde de daha uzun süreli iyileşme (daha az oranda nüks) yaşadıklarını göstermektedir.

Evinizdeki Terapist'in ikinci baskısı, ilk baskının ardından araştırma ve terapi alanında yirmi yılı aşkın bir süre boyunca ortaya çıkan yenilikleri yansıtarak büyük ölçüde geliştirilmiştir. Bu yeni baskıda ayrıca ampirik olarak desteklenen yöntemler de yer almak-

tadır; zihinsel canlandırma, kabullenme ve farkındalık; korku merdiveni ve kaygıya maruz kalmak; sıkıntıya ve belirsizliğe tahammül etmek ve pozitif psikoloji. Ayrıca ruh hallerini yönetirken davranışsal aktivasyon, gevşeme çalışması ve kognitif yeniden yapılandırma geliştirilmiş bir şekilde sunulmaktadır. Aynı zamanda, ilk baskıyı bu kadar popüler kılan ve hem okuyucular hem de terapistler için bu kadar kullanışlı yapan temel özellikler aynı şekilde korunmuştur.

Yıllar içinde *Evinizdeki Terapist*'ın klinisyen ve okuyucular tarafından ne kadar yaratıcı bir şekilde kullanıldığını gördükçe hem şaşırdık hem de hayran kaldık. Dünya çapındaki psikoloji yüksek lisansı programları ve hastanelerdeki psikiyatri programları *Evinizdeki Terapist*'i kognitif terapinin öğretilmesi için zorunlu kitap olarak kullanmaktadır. *Evinizdeki Terapist* yirmi ikiden fazla dile çevrilmiştir ve öğretilen becerilerin, farklı kültür ve sosyoekonomik yelpazedeki insanlara uygun olduğu kanıtlanmıştır.

Bir çalışma arkadaşımız Bangladeş'teki bir kliniğe girdiğinde bir kadının tozla kaplı yerde bir çubukla çizgi çizdiğini gördüğünü söylemişti. Yakından baktığında, kadının *Evinizdeki Terapist*'ın ilk baskısındaki Düşünce Kayıt Formu'nu yazdığını gördü. Başka bir çalışma arkadaşımız ise Avustralya'daki Aborijin liderlerince, *Evinizdeki Terapist*'ın 2. Bölüm'ündeki beş alan modelinin, kognitif terapi ilkelerini kendi köklü kültürel bilgelikleriyle kültürel anlamda en çok bağdaştıran modellerden biri olduğunun kabul edildiğini söylemiştir. Bu kitap bağımlılık tedavisi uygulayan birçok klinikte, psikoloji merkezlerinde, hastanelerde, adli tıp kurumlarında ve evsiz kişilerle de kullanılmıştır. Ayrıca, tabii ki bu kitabın birçok kopyası kendine yardım etmek için bu kitabı keşfeden kişiler ya da bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yönlendirilen kişiler tarafından satın alınmıştır.

Evinizdeki Terapist'ın yaygın kullanımı, hem klinisyenlerin hem de toplumun genelindeki insanların, duyguları yönetmek adına etkililiği kanıtlanmış yöntemleri öğrenmek ve kullanmak için duyduğu ihtiyaca cevap vermektedir.

Evinizdeki Terapist'ın ilk baskısına, bu kitabı birçok farklı sorun için klinik ortamlarda yapılan terepiye etkin bir şekilde entegre etmek adına detaylı önerilerin sunulduğu *Evinizdeki Terapist–Klinisyen El*

Kitabı adlı kitap eşlik etmektedir. *Klinisyen El Kitabı*'nın revize edilmiş baskısı önümüzdeki yıllarda çıkacaktır.

Evinizdeki Terapist'in ikinci baskısının, ruh hallerini ve hayatlarını olumlu yönde değiştirmek isteyen insanlar için kullanışlı bir rehber olmaya devam edeceğini umuyoruz. Kitaptaki beceriler ister tozlu yerde çubukla geliştirilsin ister dijital bir cihazda, hedef aynıdır – insanların daha çok tatmin olup daha mutlu olmalarını sağlayacak becerileri öğrenmeleri.

Klinisyenleri meraklı olmaları ve danışanlarıyla *Evinizdeki Terapist*'i kullanırken öğrenmeye hazır bir perspektiften bakmaları yönünde destekliyoruz. Her insanın bu hayattaki deneyimi farklıdır, ancak bu deneyimlerin nasıl oluştuğunu ve değiştiğini anlamak için ortak birtakım ilkeler kullanılabilir. *Evinizdeki Terapist*'in ilk baskısından bu yana psikoloji alanındaki bilgiler artmış, psikoterapi ilkeleri gelişme göstermiştir. Bu yeni fikirlerin ve bulguların ikinci baskıda yer alması için elimizden geleni yaptık. Dolayısıyla bu kitabın kanıta dayalı terapi uygulamasının en iyi taraflarını yansıtmaya devam edeceğine inanıyoruz.

DENNIS GREENBERGER
CHRISTINE A. PADESKY

Önsöz

Hayatınızı gerçekten değiştirecek bir kitap çok nadiren karşınıza çıkar. *Evinizdeki Terapist* de böyle bir kitap. Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky psikoterapideki bilimi ve bilgeliği süzgeçten geçirerek değişime yönelik kolay anlaşılabilir ve kılavuz niteliğinde bir kitap yazmışlardır. Bu kitabın ilk baskısı tekrar tekrar okunmuş ve terapistler, hastalar ve hayatlarını iyileştirmek isteyen insanlar tarafından başkalarına tavsiye edilmiştir.

1950'li yılların sonunda Kognitif Terapi'yi (KT) geliştirmeye başladığımda, bunun dünyadaki en etkili ve yaygın kullanılan psikoterapi yöntemlerinden biri olacağını bilmiyordum. Bu terapi yöntemi, ilk olarak depresyonu tedavi etmek üzere tasarlanmıştı. Depresyon tedavisinde elde ettiğimiz olumlu sonuçların ardından kognitif terapiye olan ilgi arttı. Kognitif terapi, olumlu ve genellikle hızlı sonuçlar doğurduğu ve kalıcı etki bıraktığı için bugün dünyada en çok kullanılan psikoterapi yöntemidir.

Kognitif terapi depresyon, panik bozukluk, fobiler, kaygı, öfke, stresle bağlantılı bozukluklar, ilişki sorunları, alkol ve madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, psikoz ve insanları terapiye getiren diğer birçok sorunda başarıyla uygulanmıştır. Bu kitap, okuyucularına kognitif terapinin tüm bu sorunlar karşısında başarılı olmasını sağlayan temel prensiplerini öğretmektedir.

Evinizdeki Terapist kognitif terapinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Daha önce kognitif terapinin ayrıntıları okuyuculara

bu şekilde adım adım ve bu netlikte sunulmamıştı. Dr. Greenberger ve Dr. Padesky bu kitapta kendi klinik deneyimlerinden yola çıkarak geliştirdikleri yönlendirici soruları, ipuçlarını, hatırlatmaları ve alıştırma formlarını hayatında temel değişiklikler yapmak isteyen kişilere hem bir araç hem de yol haritası olarak cömertçe sunmaktadırlar. Bu kitap hem kendine yardım için hem de terapiye destek olmak için kolaylıkla kullanılabilecek özel bir kitaptır. Sadece kendine yardım kitabı olarak değil, ruh sağlığı alanında öğrenim gören öğrencilere ve psikiyatri asistanlarına kognitif terapinin etkin bir şekilde nasıl uygulanacağını öğretmek için de kullanılmıştır. Bir kitabın hem kendine yardım kitabı olarak kullanılacak kadar sade bir şekilde yazılmış olması hem de eğitimin en yüksek kademesinde kılavuz niteliğinde kullanılacak kadar önemli prensipleri öğretmesi az rastlanan bir durumdur. *Evinizdeki Terapist*, yirmi ikiden fazla dile çevrilmiştir ve en çok satan kognitif terapi kitapları arasında yer almaktadır.

Evinizdeki Terapist'in ikinci baskısının, kitabın ilk baskısından bu yana alanda gerçekleşen gelişmeleri yansıtmasından ve kognitif terapinin kaygıda nasıl kullanılacağı hakkında genişletilmiş bölümler sunmasından memnuniyet duymaktayım. Güncellenmiş bu baskı ayrıca farkındalık, kabullenme, affetme, minnettarlık ve pozitif psikoloji üzerine bölümler içermektedir. Okuyucular sorunlarını gidermek ve daha mutlu olmak için bu prensipleri kognitif terapi modelinin içine nasıl yerleştireceklerini öğreneceklerdir.

Dr. Greenberger ve Dr. Padesky uzun yıllar boyunca benim hem öğrencilerim hem çalışma arkadaşlarım hem de dostlarım olmuşlardır. Yetenek, deneyim ve eğitimlerinin eşi benzeri bulunmayan bir şekilde harmanlanması bu kitabın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Dr. Greenberger kognitif terapinin hem yatarak hem de ayakta tedavi gören hastalarda uygulanmasında öncü olmuştur. Psikoterapi araştırmalarına dayanan, etkililiği yüksek tedavi programlarının geliştirilmesine odaklanmıştır. Dr. Greenberger, Newport Beach, Kaliforniya'da bulunan ve kognitif terapi odaklı bir merkez olan Kaygı ve Depresyon Merkezi'nin hem kurucusu hem de yöneticisidir. Kaygı ve Depresyon

Merkezi çocuklara, gençlere ve yetişkinlere sıcak, şefkatli ve kanıta dayalı kognitif terapinin uygulandığı bir model niteliğindedir. Dr. Greenberger merkezin yöneticiliğinin yanı sıra psikiyatri asistanlarına, psikoloji alanında yüksek lisans yapan öğrencilere ve kognitif terapi becerilerini geliştirip iyileştirmek isteyen klinisyenlere yönelik eğitim ve süpervizyon da vermektedir. Dr. Greenberger, kurucusu olduğum ve kognitif terapistlere yetkinlikleri için sertifika veren Kognitif Terapi Akademisi'nin başkanlığını da yapmıştır.

Christine A. Padesky ile 1982'den beri dünya çapında binlerce terapiste kognitif terapiyi öğretmek için çalıştık. Yaptığımız yüzlerce saatlik sohbetin sonunda kognitif terapiyi hemen hemen diğer tüm terapistlerden daha iyi anlamıştı. Hastalarıyla olan ilişkilerinde sergilediği sıcaklığı, netliği ve gösterdiği dikkati gözlemledim ve takdir ettim. Dr. Padesky 1983 yılında, şimdi Huntington Beach, Kaliforniya'da bulunan Kognitif Terapi Merkezi'ni kurmuştur. Bu merkez, terapistler için önemli bir uluslararası eğitim merkezi olmuştur. Kendisi 22 ülkede 45.000'in üzerinde terapiste kognitif terapi öğretmiştir. Çalışma arkadaşları tarafından her zaman sayılan Dr. Padesky, alana yaptığı birçok özgün katkıdan dolayı eyalet, ülke ve uluslararası platformda çok sayıda ödül kazanmıştır. Yaptığı ilk katkılardan birisi sorunları anlamaya yardımcı olan beş alan modelinin geliştirilmesi, diğeri ise yedi sütunlu Düşünce Kayıt Formu'dur. Bu kitabın okurları bu yöntemleri kendi sorunlarına uygulamaktan fayda görmüştür ve görmeye devam edecektir. Dr. Padesky Kognitif Terapi Akademisi'nin öne çıkan kurucu ortaklarındandır. Aynı zamanda terapistlere, kliniklere, adli tıp hastanelerine ve eğitim programlarına uluslararası boyutta danışmanlık da yapmaktadır.

Dr. Greenberger'ın ve Dr. Padesky'nin olağanüstü yetenekleri ile hem terapist hem yenilikçi hem de eğitimci olarak edindikleri engin tecrübeleri bu kitapta bir araya gelmiştir. John Rush, Brian Shaw ve Gary Emery ile birlikte yazdığım *Depresyon için Kognitif Terapi* kitabının (New York: Guilford Press, 1979) terapinin nasıl uygulanacağı konusunda çığır açması gibi, *Evinizdeki Terapist* de

kognitif terapinin nasıl kullanılacağı konusunda yeni bir standart getirmiştir. Detaylı anlatımı, terapistlerin ve okurların kognitif terapi ilkelerini daha iyi anlamalarına ve ardından hem terapilerini hem de hayat kalitelerini iyileştirmelerine yardım etmektedir. *Evinizdeki Terapist* kognitif terapiyi okuyucunun ellerine teslim eden etkili bir araçtır.

DR. AARON T. BECK
Pennsylvania Üniversitesi Emekli Psikiyatri Profesörü
Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Emekli Başkanı

Teşekkür

Aaron T. Beck'e, öncülük ederek kognitif terapiyi geliştirdiği için çok şey borçluyuz. Onun çalışmaları *Evinizdeki Terapist*'in temeli ve ilham kaynağı olmuştur. Bir öğretmen, çalışma arkadaşı ve dost olarak her ikimizin de kariyerlerini psikolog olarak belirlememize yardım etmiştir. Bu projeyi aktif olarak desteklemiş ve kitabın değerini yükseltmek adına cömert bir şekilde geribildirim vermiştir. *Evinizdeki Terapist*'ın bu ikinci baskısının, Dr. Beck'in kognitif davranışçı terapi (KDT) vizyonu ile tutarlı olduğunu ve Dr. Beck'in kendi çalışmalarının temelinde yer alan ve bize de aşılamış olduğu bir amaca, insanların kendilerine yardım edebilmeleri için açık bir rehber niteliği taşımaya hizmet edeceğini umut ediyoruz.

Kathleen A. Mooney bu kitabın önceki basımlarını eleştirerek her bölüm hakkında detaylı geribildirim vermiştir. Onun dürüstlüğü, sonsuz hevesi, yetenekli bir kognitif terapist olarak yaratıcılığı ve aynı zamanda editoryal ve görsel tasarım konusundaki uzmanlığı bu kitabın içeriğini ve formatını ciddi anlamda zenginleştirmiştir. Örneğin Faydalı İpuçları'nı ve Hatırlatmalar'ı koymamızı önermiş ve daha sonra bunları kitap içinde bulmayı kolaylaştıran ikonlar tasarlamıştır. Her aşamada cömertçe katmış olduğu fikirler bu kitabı daha nitelikli bir çalışma haline getirmiştir.

The Guilford Press'teki editörümüz Kitty Moore her zaman *Evinizdeki Terapist*'ın sağlam bir destekçisi ve bizim için cesaret

kaynağı olmuştur. Guilford'da çalıştığımız herkes ruh sağlığı yayınlarında Guilford'u öncü yapan profesyonellik, zekâ ve dürüstlüğü devamlı olarak yansıtmıştır. Şef editör Seymour Weingarten'a da vizyonumuzu paylaştığı için özel teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Rose Mooney'in kitabın birinci baskısının ilk taslakları hakkında verdiği geribildirim, bazı bölümlerin daha kolay okunması adına tekrar yapılandırılmasını sağladı. Bu kitabı yazarken bize bilinçli bir okuyucunun nasıl olması gerektiğini gösterdi.

Kognitif terapi alanında yer alanlar da bu kitaba sayısız şekilde katkıda bulunmuştur. İnsanların kendilerini zorlayan ruh hallerinden kurtulmaları ve kendi kendilerine yardım edebilmeleri adına neler yapabileceklerini öğrenmek için dünyanın dört bir yanından tüm araştırmacılara minnettarız. Bu kitabın ilk baskısını bağrına basan ve danışanlarıyla değişik yaratıcı şekillerde kullanan on binlerce terapiste minnet borcumuz var. Bu terapistlerin birçoğu *Evinizdeki Terapist'i* nasıl iyileştirebileceğimiz hakkında cömertçe birçok fikir vermiştir. Alanımızdaki birçok kişiyle hem dostluk hem de yakın iş ilişkisi kurmuş olmaktan dolayı kendimizi ayrıcalıklı hissetmekteyiz. İkinci baskımız, kendisini işine adamış terapist ve akademisyenlerden oluşan topluluğun şekillendirmeye yardım ettiği kanıta dayalı terapinin hem bilim hem de sanat tarafını yansıtmak üzere tasarlanmıştır.

En önemlisi *Evinizdeki Terapist*'in ilk baskısını okuyan bir milyondan fazla okuyucumuza teşekkür ederiz. Bazılarınız, kitabın tüm sayfaları düşünceleriniz ve içten gelen duygularınızla dolup taşana kadar kitabın her sayfasına notlar aldınız. Bazılarınız ise beceriler konusunda uzmanlaşmak için alıştırma formlarının kopyalarını tekrar tekrar aldınız. Çabalarınız, adanmışlığınız ve düşünerek verdiğiniz geribildirimler, bize bu ikinci baskı üzerinde üç yıl süren çalışmamız boyunca ilham verdi. Ek olarak danışanlarımızın her biri, bize insanların nasıl değiştiği hakkındaki bilgilerimize katkıda bulunacak sorular sordu ve kendi deneyimlerini paylaştı. Her ne kadar sizlerin şahsınıza teşekkür edemiyor olsak da, bu kitap sizin açık yürekliliğinizin ve yoğun çalışmanızın bir ürünüdür. Bize daha iyi bir terapist ve yazar olmayı öğrettiniz. Sizden öğrendiklerimiz bu kitaba yansıtılmıştır.

Ayrıca bu kitabı işbirliği içinde yazarken geçirdiğimiz sürecin bu kadar keyifli olmasından dolayı birbirimize de minnettarız. Çalışırken hem güldük hem de yeni şeyler keşfettik. Her sayfayı tam anlamıyla beraber yazdık. Bu oldukça ağır bir işti, ancak bu işbirliği kitabı ikimizin tek başına yazabileceğinden çok daha iyi bir noktaya getirdi.

DENNIS GREENBERGER ve CHRISTINE A. PADESKY

Yazarların ayrı ayrı teşekkürleri:

Deidre Greenberger'a sıcaklığı ve sevgisi için teşekkür ederim. Onun bana ve bu projeye olan sarsılmaz inancı benim için sürekli bir güç ve ilham kaynağı olmuştur. Onun zekâsı, espri anlayışı, heyecanı, merakı ve bilgeliği hem bu kitabı hem de beni zenginleştirdi. Ayrıca hayatımdaki en tatlı iki hediye olan Elysa ve Alanna Greenberger'a da teşekkür ederim.

Perry Passaro, Shanna Farmer, David Lındquist, Janine Schroth, Robert Yielding, Bryan Guthrie ve Jamie Flack Lesser ile Kaygı ve Depresyon Merkezi'nde yaptığımız ayaküstü konsültasyonlar ve haftalık toplantılar bu kitaba önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Düşüncelerimizi ateşleyen tartışmalarımız, ikinci baskıyı etkileyecek şekilde kognitif terapinin hem ilkelerini içine almış hem de sınırlarını genişletmiştir. Yetenekli ve tecrübeli terapistlerin *Evinizdeki Terapist*'teki ilke ve stratejileri danışanlarda olumlu gelişmeler elde etmek için kullanmalarından hem bir şeyler öğreniyorum hem de onlara hayranlık duyuyorum. Yakın arkadaşım Perry Passaro da düşüncelerimi daha keskin bir hale getirmeme ve kognitif terapiyle ilgili yeni bir kavrayış kazanmama yardımcı olmuştur.

DENNIS GREENBERGER

Tüm kariyerimi Aaron T. Beck'e borçluyum. İlk kitapları kariyerime yön verdi ve neredeyse kırk yıllık dostluğumuz hayatımın her yılını paha bıçilemeyecek bir şekilde zenginleştirdi. Onun merakı,

yaratıcılığı, espri anlayışı, işbirlikçi ruhu ve nezaketi hâlâ bana her gün ilham vermeye devam ediyor.

Otuz beş yıllık arkadaşım Kathleen Mooney, tüm kognitif terapi projelerime katkıda bulundu. Değerli fikirleri fark edip onları kendi yaratıcı vizyonuyla daha iyi hale getirdi. Bu katkılarına bu kitapta da yer verildi. Kathleen enerjik ruhu, dürüst eleştirileri, eksilmeyen desteği ve espri anlayışıyla dik durmama yardımcı olup bana ilham verdi. Yeni alanlar keşfederken de, evimin yolunu bulmaya çalışırken de her zaman onun bilgeliğine ve kılavuzluğuna güvenirim. Her gün onunla daha güzel.

CHRISTINE A. PADESKY

ALIŞTIRMA FORMLARININ LİSTESİ

ALIŞTIRMA FORMU 2.1.	Sorunlarımı Anlamak
ALIŞTIRMA FORMU 3.1.	Düşünce Bağlantısı
ALIŞTIRMA FORMU 4.1.	Ruh Hallerini Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 4.2.	Ruh Hallerini Belirlemek ve Ölçmek
ALIŞTIRMA FORMU 5.1.	Hedef Koymak
ALIŞTIRMA FORMU 5.2	Hedeflerime Ulaşmak ve Ulaşmamakla İlgili Avantajlar ve Dezavantajlar
ALIŞTIRMA FORMU 5.3.	Hedeflerime Ulaşmam İçin Bana Ne Yardım Edecek?
ALIŞTIRMA FORMU 5.4.	İyileşme Belirtileri
ALIŞTIRMA FORMU 6.1.	Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırt Etmek
ALIŞTIRMA FORMU 7.1.	Düşünceleri ve Ruh Hallerini Birleştirmek
ALIŞTIRMA FORMU 7.2.	Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 7.3.	Otomatik Düşünceleri Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 7.4.	Etkin Düşünceleri Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 8.1.	Gerçekler ve Yorumlar
ALIŞTIRMA FORMU 8.2.	Kanıt Nerede?
ALIŞTIRMA FORMU 9.1.	Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nu Tamamlamak
ALIŞTIRMA FORMU 9.2.	Düşünce Kayıt Formu

ALIŞTIRMA FORMU 10.1. Yeni Düşünceleri Güçlendirmek
ALIŞTIRMA FORMU 10.2. Eylem Planı
ALIŞTIRMA FORMU 10.3. Kabullenme
ALIŞTIRMA FORMU 11.1. Varsayımları Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 11.2. Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler
ALIŞTIRMA FORMU 12.1. Kök İnançları Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 12.2. Aşağı Ok Tekniği: Kendiniz Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 12.3. Aşağı Ok Tekniği: Diğer İnsanlar Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 12.4. Aşağı Ok Tekniği: Hayat (ya da Kendi Hayatım) Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 12.5. Yeni Bir Kök İnanç Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 12.6. Kök İnanç Kayıt Formu: Yeni Kök İnancı Destekleyen Kanıtları Kaydetmek
ALIŞTIRMA FORMU 12.7. Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi
ALIŞTIRMA FORMU 12.8. Davranışları Ölçek Üzerinde Ölçmek
ALIŞTIRMA FORMU 12.9. Davranışsal Deneylerle Kök İnançları Güçlendirmek
ALIŞTIRMA FORMU 12.10. Dünya ve Kendi Hayatımla İlgili Minnettarlık
ALIŞTIRMA FORMU 12.11. Diğer İnsanlarla İlgili Minnettarlık
ALIŞTIRMA FORMU 12.12. Kendimle İlgili Minnettarlık
ALIŞTIRMA FORMU 12.13. Minnettarlık Günlüğümden Öğrendiklerim
ALIŞTIRMA FORMU 12.14 Minnettarlığı İfade Etmek
ALIŞTIRMA FORMU 12.15. Nezaket Göstermek
ALIŞTIRMA FORMU 13.1. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği

ALIŞTIRMA FORMU 13.2. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Puan Grafiği
ALIŞTIRMA FORMU 13.3. Depresyonun Kognitif Yönlerini Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 13.4. Aktivite Kayıt Formu
ALIŞTIRMA FORMU 13.5. Aktivite Kaydından Öğrenmek
ALIŞTIRMA FORMU 13.6. Aktivite Planı
ALIŞTIRMA FORMU 14.1. *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği
ALIŞTIRMA FORMU 14.2. *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Puan Grafiği
ALIŞTIRMA FORMU 14.3. Kaygı ile Bağlantılı Düşünceleri Belirlemek
ALIŞTIRMA FORMU 14.4. Korku Merdiveni Oluşturmak
ALIŞTIRMA FORMU 14.5. Korku Merdivenim
ALIŞTIRMA FORMU 14.6. Gevşeme Yöntemlerimi Ölçmek
ALIŞTIRMA FORMU 15.1. Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek
ALIŞTIRMA FORMU 15.2. Ruh Hali Puan Tablosu
ALIŞTIRMA FORMU 15.3. Öfkeyi, Suçluluğu ve Utancı Anlamak
ALIŞTIRMA FORMU 15.4. Af Mektubu Yazmak
ALIŞTIRMA FORMU 15.5. Öfke Kontrolü Yöntemlerimin Ölçümleri
ALIŞTIRMA FORMU 15.6. Hareketlerimin Ciddiyetini Ölçmek
ALIŞTIRMA FORMU 15.7. Suçluluk ya da Utanç İçin Sorumluluk Pastası Kullanmak
ALIŞTIRMA FORMU 15.8. Zarar Verdiğiniz Birisine Yaptıklarınızı Telafi Etmek
ALIŞTIRMA FORMU 15.9. Kendimi Affetmek
ALIŞTIRMA FORMU 16.1. *Evinizdeki Terapist* Beceri Kontrol Listesi
ALIŞTIRMA FORMU 16.2. Nüks Riskini Azaltmak İçin Planım

1. BÖLÜM

Evinizdeki Terapist Size Nasıl Yardım Edecek?

Bir istiridye kum tanelerinden inci yaratır. İçeri giren kum tanesi istiridyeyi rahatsız eder. İstiridye, buna tepki olarak hem kum tanesini sarmalayan hem de kendisini rahatlatan koruyucu ve pürüzsüz bir kalkan oluşturur. Bu koruyucu kalkan ise güzel bir inci tanesine dönüşür. Böylece istiridyeyi rahatsız eden kum tanesi, yeni ve güzel bir oluşumun tohumu olur. *Evinizdeki Terapist* kitabı, istiridye örneğinde olduğu gibi, şu anki sıkıntılarınızdan kurtulmanız için faydalı beceriler geliştirmenize yardım edecek. Bu beceriler kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayıp, var olan sorunlar çözüldükten sonra bile hayatınızda etkin bir yer tutmaya devam edecek.

Bu kitapta öğretilen becerileri öğrenen birçok kişi gibi, *Evinizdeki Terapist*'i okumaya iten sıkıntınıza geri dönüp baktığınızda, sizin de bu sıkıntıyı tıpkı yukarıdaki inci gibi "sizi harekete geçiren gizli bir hediye" olarak göreceğinizi umuyoruz. Bu sıkıntıların, hayatınızdan tam anlamıyla zevk almanıza yardım edecek bir bilgelik, değerli bir perspektif kazanmanız için size motivasyon ve fırsat sağladığını göreceksiniz.

BU KİTAP SİZE NASIL YARDIM EDECEK?

Evinizdeki Terapist; depresyon, kaygı, öfke, panik, kıskançlık, suçluluk ve utanç gibi duygudurum sorunlarında etkili olduğu kanıtlanmış yöntem ve becerileri öğretmektedir. Bu kitapta öğretilen beceriler aynı zamanda ilişkilerinizde yaşadığınız sorunları çözmenize, streste daha iyi baş etmenize, özsaygınızı ve daha az korku duyarak kendinize olan güveninizi artırmaya yardımcı olabilir. Eğer alkol ve/veya madde bağımlılığı ile ilgili bir sorun yaşıyorsanız, yine bu becerilerden fayda görebilirsiniz. *Evinizdeki Terapist* bu becerileri, sizin için önemli olan değişimleri bir an önce yapabilmenizi sağlayacak şekilde adım adım öğretmektedir.

Bu kitapta anlatılanların temeli, günümüzün en etkili psikoterapi uygulamalarından biri olan bilişsel terapiye (kognitif terapi) dayanmaktadır. "Bilişsel" kelimesi "ne" düşündüğümüzü ve "nasıl" düşündüğümüzü anlatır. Kognitif terapistler ruh halimizle, bedensel deneyimlerimizle ve hayatımızdaki olaylarla bağlantısı olan düşünce, inanç ve davranışlarımızın incelenmesinin önemini vurgular. Kognitif terapinin temelinde; yaşanan olay ya da deneyimle ilgili *düşüncelerin*, o olayla ilgili duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkileri güçlü bir şekilde etkilemesi yatmaktadır.

Örneğin, süpermarkette kasa kuyruğunda beklerken, "Bu sıra epey uzun süre bitmeyecek, en iyisi sakinleşip bekleyeyim," diye düşünürsek kendimizi büyük ihtimalle sakin ve bedensel olarak daha rahat hissederiz, belki önümüzde bekleyen kişiyle sohbet etmeye başlarız ya da raftan bir dergi alıp okuyarak zaman geçirebiliriz. Diğer taraftan, "Bu kadar sıra olmaması lazım, neden diğer kasaları da açmıyorlar?" diye düşünürsek sinirimiz bozulur ve öfkeleniriz. Bedenimiz gergin ve huzursuz olur, zamanımızı diğer müşterilere ve kasiyere şikâyet ederek geçiririz.

Evinizdeki Terapist, süpermarket örneğindeki gibi hem günlük olaylar hem de hayatınızdaki önemli olaylar ile düşünce, ruh hali, davranış ve fiziksel belirtiler arasındaki bağlantıları anlamanıza ve tanımlayabilmenize yardımcı olacaktır. Kendiniz ve olaylar hakkında daha işlevsel bir şekilde düşünmeyi öğrenecek, sizi sıkıntıya sokan

ruh halleri ve ilişkilere saplanıp kalmanıza neden olan düşünce yapısını ve davranışları değiştirebileceksiniz. Düşünce yapınız, sizi çözülmesi gereken sorunlar karşısında alarma geçirdiği zaman, hayatınızdaki değişiklikleri nasıl yapacağınızı da keşfetmiş olacaksınız. Sonunda yaptığınız bu değişiklikler sizin daha mutlu, sakin ve güvende hissetmenizi sağlayacak. Bütün bunların yanı sıra *Evinizdeki Terapist* sayesinde öğrendiğiniz beceriler, size daha olumlu ve keyif aldığınız ilişkiler kurmanız için yardımcı olacak.

BU KİTABIN İŞİNİZE YARADIĞINI NASIL ANLAYACAKSINIZ?

Bizler için yeni bir şeyi denemeye devam etmek, ilerleme gösterdiğimizi fark ettiğimiz zaman çok daha kolay olur. Örneğin, okumayı öğrenmeye başladığımızda alfabeyi öğreniriz ve teker teker harfleri tanımaya başlarız. Öncelikle harfleri tek tek tanıyabilmek için çok fazla çaba ve emek harcarız. Becerilerimiz geliştikçe harfleri daha kolay ve otomatik bir şekilde tanımaya başlarız. Zaman içinde teker teker harflere odaklanmayı bırakırız, çünkü bu harfleri bir araya getirmeyi öğrenmişizdir ve artık basit kelimeleri okuyabiliriz. Okumayı yeni söken kişiler olarak bizler sayfaya göz attığımızda bildiğimiz kelimeleri aradan seçebiliriz. Zamanla basit cümleleri okuma becerisini geliştiririz ve karışık cümleleri, paragrafları ve kitapları okuyabildiğimizi gördüğümüzde ise ilerleme kaydettiğimizi anlarız. Artık teker teker kelimelere değil okuduğumuzu anlamaya odaklanırız. Okula giden çocukların da okuma becerisi her sene daha iyiye gider ve yapılan testler, hangi seviyede olduklarını belirleyebilir.

Aynı şekilde siz de *Evinizdeki Terapist*'i kullanırken gösterdiğiniz ilerlemeyi fark edip ölçebileceksiniz. İlk haftalarda becerileri birer birer öğreneceksiniz. Zaman geçtikçe bu becerileri birleştirerek hem ruh halinizi hem de hayatınızı olumlu yönde değiştirecek şekilde kullanmayı öğreneceksiniz. İlerlemenizi ölçmenin en iyi yolu, bu kitapta öğretilen becerileri geliştirip uygulamaya devam ederken belirli aralıklarla ruh halinizi ölçmektir. 4. Bölüm size bu konuda yardımcı olacak ve ilerlemenizi daha rahat görebilmeniz için puanlarınızı grafiğe nasıl geçireceğinizi anlatacak.

BU KİTABI NASIL KULLANACAKSINIZ?

Bu kitap şimdiye kadar okumuş olduğunuz diğer kitaplardan farklıdır. Kendinizi daha iyi hissetmenize yarayacak yeni düşünce ve davranış biçimlerini geliştirmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen beceriler için pratik yapmak, sabır ve azim göstermek gerekmektedir. Bu yüzden her bölümdeki egzersizleri tamamlamanız önemlidir. Kolay gibi görünen bazı beceriler bile uygulama sırasında size göründükleri kadar kolay gelmeyebilirler. Genelde insanlar belirli bir beceri üstünde ne kadar çalışırlarsa o kadar fayda sağladıklarını görürler.

Başlangıçta her gün bu becerilere biraz zaman ayırmak iyi gelecektir. Kitabı okumak ya da beceriler üzerinde çalışmak için her gün kendinize belirli bir zaman dilimi ayırmak işinize yarayabilir. Eğer kitabı okurken acele edip kendinize egzersizleri yapmak için yeterli zaman tanımazsanız bu becerileri kendi sorunlarınıza uygulamayı öğrenemezsiniz. Dolayısıyla önemli olan şey öğrenme hızınız değildir. Önemli olan, öğrendiklerinizi kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak ve hayatınıza anlam katacak şekilde kullanmaya başlayıncaya kadar her bölüme yeteri kadar zaman ayırmanızdır. Bazı bölümlerde öğretilen becerileri öğrenmek sadece bir ya da birkaç saatinizi alabilir. Ancak bazı bölümlerde öğrendiğiniz becerilerin tam anlamıyla otomatik hale gelmesi ve fayda gördüğünüzü hissetmeniz için haftalar ya da aylarca sürecek bir çalışma yapmanız da gerekebilir.

Evinizdeki Terapist'i kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlayarak bölümleri sizin için en faydalı olacak sırada okuyabilirsiniz. Örneğin, belirli ruh halleri üzerinde çalışmak istiyorsanız, 4. Bölüm'ün sonunda sizi ilgilendiren ruh halleri ile ilgili olan bölümleri (13, 14 ve/veya 15. Bölümler) okumanız önerilmektedir. Size uymayan ruh halleriyle ilgili bölümleri atlayabilirsiniz. Bu bölümleri okuduktan sonra her ruh hali (ya da ruh halleri) için sıralı bir şekilde önerilen bölümleri takip edebilirsiniz. Ya da kitabı baştan sona okumayı seçip 2. Bölüm'de başlayan ve 16. Bölüm'de biten egzersizleri yapabilirsiniz.

Evinizdeki Terapist'i terapi sürecinde kullanıyorsanız terapistiniz size bölümleri farklı bir sırayla okumanızı önerebilir. Kitapta öğretilen

becerileri edinmenin kişiye özel birçok farklı yolu vardır ve terapistinizin hangi sıralamanın sizin için daha faydalı olacağı hakkında kendi fikri de olabilir. Eğer bu kitabı siz terapistinize tavsiye etmek istiyorsanız "Profesyonellere ve Okurlara Kısa Bir Mektup" bölümünü okumasını önerebilirsiniz.

Evinizdeki Terapist'i Ruh Halleri Dışındaki Başka Sorunlar İçin Kullanabilir misiniz?

Evet, kullanabilirsiniz. Ruh hallerinizi yönetmenize yardım eden beceriler size aynı zamanda stres, düşük özgüven, alkol ve madde kullanımı, tıkınırcasına yemek, kusmak ya da fazla yemek gibi yeme bozuklukları ve ilişki sorunları gibi konularda da yardım edecektir. Ayrıca, yaşamınızda anlam ve amaç bulmak ve mutlu olmak gibi olumlu duyguları oluşturmak için de kullanılabilir.

Alıştırma Formlarını Birkaç Defa Kullanmak İsterseniz Ne Yapmalısınız?

Kitap boyunca, her bölümde anlatılan önemli becerileri öğrenmenize ve uygulamanıza yardım eden egzersizler yer almaktadır. Bu egzersizlerde kullanılan alıştırma formları zaman içinde tekrar tekrar üzerinden geçilmesi amacıyla tasarlanmıştır. Alıştırma formlarının boş kopyaları kitabın sonundaki Ekler bölümünde yer almaktadır. Bunları çoğaltabilir ve ihtiyacınız olduğunda kullanabilirsiniz. Aynı zamanda formların İngilizcelerini www.guilford.com/MOM2-materials adlı bağlantıdan indirebilirsiniz.

Evinizdeki Terapist'te öğretilen beceri ve yöntemler onlarca yıl süren araştırmalara dayanmaktadır. Bu yöntemler, öğrenildikten sonra hayatla ilgili tatmin ve mutluluk hissini ortaya çıkaran, etkinliği kanıtlanmış kullanışlı ve güçlü yöntemlerdir. Bu kitabı okumaya ve öğrendiklerinizi uygulamaya zaman ayırarak hayatınızı olumlu yönde değiştirmek için ilk adımı atmış olacaksınız.

1. Bölüm – Özet

- Kognitif-Davranışçı Terapi (KDT) depresyon, kaygı, öfke ve diğer ruh halleri için kullanılan etkinliği kanıtlanmış bir terapi yöntemidir.
- KDT aynı zamanda yeme bozuklukları, alkol ve madde kullanımı, stres, düşük özgüven ve başka birçok sorun için de kullanılabilmektedir.
- *Evinizdeki Terapist*, kognitif–davranışçı becerileri adım adım öğretmek üzere tasarlanmıştır.
- İnsanlar, becerilerini geliştirmek için gereken alıştırmaları yapmaya ne kadar zaman ayırırlarsa o kadar faydalanmaktadırlar.
- Kitapta, sizi en çok ilgilendiren ruh haline odaklanabilmeniz için onu kendinize göre uyarlamanıza yardım edecek öneriler bulunmaktadır.

2. BÖLÜM

Sorunlarınızı Anlamak

KEMAL BEY: *Yaşlanmaktan nefret ediyorum.*

Eşiyle ilgili endişeleri olan 73 yaşındaki Ayşe Hanım öğleden sonra evinde otururken, numarasını komşusundan aldığı bir psikologu arar. Her gün izlediği sabah programında geçen gün konuşulan depresyon, eşinin yaşadıklarına birebir uymaktadır. Ayşe Hanım, son altı aydır sürekli yorgunluktan şikâyet ettiği halde bir türlü uyuyamayan Kemal Bey'in 03.00'te oturma odasında dolandığını duymuştur. Ayrıca eşinin kendisine eskisi kadar yakın davranmadığını, genelde sinirli ve olumsuz bir tutum içerisinde olduğunu söylemektedir. Kemal Bey eskisi gibi arkadaşlarıyla tavla oynamaya gitmemekte ve hiçbir şeyden zevk alamamaktadır. Sağlık kontrollerinde bu sıkıntılarına neden olacak herhangi bir hastalığa rastlanmadığında ise Kemal Bey eşine, "Yaşlanmaktan nefret ediyorum, kendimi çok kötü hissediyorum," diye şikâyet etmiştir.

Telefondaki psikolog, Kemal Bey ile görüşmek istediğini söylediğinde Kemal Bey isteksiz bir şekilde telefonu eline alır. Psikoloğa üstüne alınmamasını fakat "deli doktorlarına" çok fazla inanmadığını, psikoloğa gitmek istemediğini, çünkü deli değil, sadece yaşlı olduğunu söyler. "78 yaşında her yeri ağrıyan biri

olsaydın sen de mutsuz olurdun!" diyerek sadece eşinin hatırı için geleceğini ama bunun işe yaramayacağına emin olduğunu söyler ve telefonu kapatır.

Sorunları anlama şeklimiz, onlarla nasıl başa çıktığımızı da etkiler. Kemal Bey'e göre yaşadığı uyku sorunları, yorgunluğu, sinirliliği, tavla oynamaya ve arkadaşlarına karşı azalan ilgisi yaşlanmanın doğal bir parçasıydı. Yaşlanmak, Kemal Bey'in değiştiremeyeceği bir şey olduğu için herhangi bir şeyin onu iyi hissettireceğine dair bir inancı yoktu.

İlk karşılaşmalarında psikolog, bekleme odasındaki Kemal Bey ve Ayşe Hanım'ın fiziksel görünümleri arasındaki etkileyici farkı hemen gördü. Ayşe Hanım'ın pembe eteği, uyumlu renklerdeki çiçekli bluzu, küpeleri ve ayakkabıları onun ilk görüşme için özenle hazırlandığını gösteriyordu. Psikologla tanışırken yüzündeki gülümseme ve gözlerindeki pırıltı, beklentisini ve hevesini yansıtmaktaydı. Koltuğa dik bir şekilde oturdu. Eşinin aksine Kemal Bey koltuğa kamburunu çıkararak çökmüştü. Kıyafeti derli toplu olsa da çenesinin sol tarafında iyi tıraş olmamaktan kaynaklanan kirli sakalı duruyordu. Bakışları donuk, gözlerinin etrafı ise yorgunluğa bağlı mor halkalarla çevriliydi. Psikologla tanışırken tutuk ve yavaş bir şekilde yerinden kalktı ve huysuz bir ses tonuyla, "Geldim işte, bir saatliğine sizinleyim," diye söylendi.

Terapist, yarım saat boyunca Kemal Bey'i çok fazla zorlamayacak sorular sordu ve hikâye yavaş yavaş ortaya çıkmaya başladı. Kemal Bey her sorudan sonra derin bir şekilde iç çekiyor ve donuk bir ifadeyle cevap veriyordu. Otuz beş yıl boyunca bankacılık yapmış, son on dört yılda ise aynı bölgede çalışmıştı. Emekli olduktan sonraysa, kendisi gibi emekli olmuş üç arkadaşıyla haftanın dört günü düzenli olarak tavla oynamaya başlamıştı. Ayrıca bahçe işleriyle uğraşmaktan, evle ilgili tamirat işlerini yapmaktan, sekiz torununun ve onların arkadaşlarının bisikletlerini tamir etmekten hoşlanıyordu. Üç çocuğunu ve torunlarını düzenli olarak görüyor ve onlarla kurmuş olduğu yakın ilişkiden dolayı gurur duyuyordu.

On sekiz ay önce Ayşe Hanım'a meme kanseri teşhisi konmuştu. Hastalığı erken teşhis edildiği için ameliyat ve radyoterapi sonrası

kanserle ilgili herhangi bir risk kalmadan tamamen iyileşmişti. Eşinin hastalığından söz etmeye başladığında Kemal Bey'in gözleri doldu: "Onu kaybedeceğimi düşündüm, öyle olsaydı ne yapardım bilemiyorum." Bunu söyledikten sonra Ayşe Hanım hemen lafa atlayıp Kemal Bey'in kolunu tutarak, "Bak, ben iyiyim hayatım, her şey düzeldi," dedi. Kemal Bey güçlükle yutkunarak onaylarcasına başını salladı.

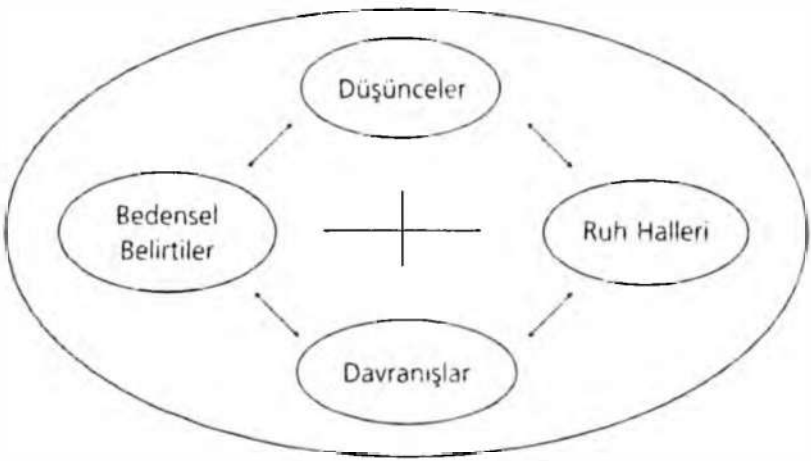
Ayşe Hanım kanser tedavisi görürken Kemal Bey'in emekli arkadaşlarından biri olan Murat Bey zatürreye yakalanıp ölmüştü. 18 yıllık arkadaşı Murat Bey'i kaybetmek, Kemal Bey'i derinden sarsmıştı. Arkadaşına, hastaneye daha erken gitmediği için çok kızgındı, çünkü erken teşhisle hayatı kurtulabilirdi. Ayşe Hanım, Murat Bey'in ölümünden sonra Kemal Bey'in bütün dikkatini ve enerjisini Ayşe Hanım'ın kanser kontrollerine verdiğini söyledi. "Herhalde kontrollerimden birini kaçırırsak benim ölümümden kendisinin sorumlu olacağını düşünüyordu," diye ekledi. Kemal Bey artık arkadaşlarıyla görüşmeyi bırakmış ve kendini tamamen Ayşe Hanım'ın bakımına adamıştı.

Kemal Bey terapiste, "Ayşe'nin tedavisi bittikten sonra yaşadığım rahatlamanın geçici olduğunun farkındaydım. Hayatımın geri kalanında hastalık ve ölüm eksik olmayacak. Kendimi şimdiden yarı ölü gibi hissediyorum zaten. Sizin gibi genç birisi bunu anlayamaz," dedi ve içini çekti. "Zaten bir işe yaradığım da yok. Artık torunlarım kendi bisikletlerini tamir edebiliyorlar, oğullarımın kendilerine ait hayatları var, Ayşe Hanım da ben hayatta olmasam daha mutlu olurdu herhalde. Hangisi daha kötü bilmiyorum; ölmek mi yoksa bütün arkadaşların ölüp gittikten sonra tek başına kalmak mı?"

Terapist, tüm hikâyeyi dinledikten ve tıbbi bir sorun yaşamadığını gösteren doktor raporunu inceledikten sonra Kemal Bey'in depresyonda olduğundan emin oldu. Kemal Bey'de depresyonun fiziksel belirtileri (uykusuzluk, iştah kaybı, yorgunluk), davranış değişimleri (günlük aktivitelerini yapmayı bırakmak, arkadaşlarından kaçmak), ruh hali değişimleri (üzüntü, sinirlilik, suçluluk) ve düşünce biçimleri (olumsuz, kendini eleştiren ve karamsar düşünce yapısı) görülmekteydi. Son iki yıldaysa, depresyona giren kişilerin

yaşadığı gibi, kendisi de belli başlı kayıplar ve kendini strese sokan olaylar yaşamıştı. (Ayşe Hanım'ın hastalığı, Murat Bey'in ölümü ve hem oğullarının hem de torunlarının artık ona ihtiyaçlarının kalmadığını düşünmesi.)

Kemal Bey'in terapinin bir işe yarayıp yaramayacağı konusunda kuşkuları vardı, ancak Ayşe Hanım'ın cesaretlendirmesiyle, terapiye devam edip etmeme kararı verebilmek için üç seans daha gelmeyi kabul etti.



ŞEKİL 2.1. Hayatımızdaki deneyimleri anlamak için beş alan modeli.
©1986 Christine A. Padesky.

KEMAL BEY'İN SORUNLARINI ANLAMAK

İkinci görüşmelerinde terapist, son iki yılda yaşadığı değişimleri daha net görmesi için Kemal Bey'e yardım etti. Şekil 2.1'deki Beş Alan Modeli'nden yola çıkan Kemal Bey, bazı *çevresel* değişimlerin veya hayatındaki önemli olayların (Ayşe Hanım'ın hastalığı, Murat Bey'in ölümü) birtakım *davranışsal* değişimlere (arkadaşlarıyla eskisi gibi düzenli tavla oynamamak, Ayşe Hanım'ın tedavisi için sık sık hastaneye gitmek) yol açtığını fark etti. Bunlara ek olarak kendisi ve hayatıyla ilgili daha farklı *düşünmeye* ("Değer verdiğim herkes

ölüyor", "Çocuklarımın ve torunlarımın artık bana ihtiyacı yok") ve hem *duygusal* (sinirli, üzgün) hem de *fiziksel* olarak (uykusuz, yorgun) kendini daha kötü hissetmeye başlamıştı.

Şekil 2.1'deki beş alanın kendi aralarında bağlantılı olduğu görülmektedir. Oklar, hayatımızın her alanının diğer bütün alanları etkilediğini göstermektedir. Örneğin davranışlarımızdaki değişiklik nasıl düşündüğümüzü ve nasıl hissettiğimizi etkiler (hem fiziksel hem de duygusal olarak). Aynı zamanda davranışlarımız çevremizi ve hayatta karşımıza çıkan olayları da değiştirebilir. Benzer bir şekilde düşüncelerimizdeki değişiklikler davranışlarımızı, ruh halimizi ve bedensel belirtilerimizi etkileyerek çevresel değişikliklere de neden olur. Hayatımızdaki bu beş alanın nasıl bir etkileşim içinde olduğunu anlamak, sorunlarımızı anlamamız için bize yardımcı olacaktır.

Kemal Bey hayatındaki bu beş alanın her birinin diğer dört alanı nasıl etkilediğini ve kendisini nasıl daha da üzgün bir ruh halinin içine çektiğini görebiliyordu. Örneğin, "Yaşlandığımız için bütün arkadaşlarım eninde sonunda ölecek" düşüncesinin sonucunda (düşünce değişimi) arkadaşlarına telefon etmeyi bırakmıştı (davranış değişimi). Kemal Bey arkadaşlarından uzaklaştıkça kendini daha da yalnız ve üzgün hissetmeye başlamış (ruh hali değişimi) ve hareketsizliği yüzünden uyku sorunları ve yorgunluk gibi şikâyetleri oluşmuştu (bedensel belirtiler). Arkadaşlarını aramayı ve onlarla vakit geçirmeyi bıraktığı için arkadaşları da artık onu aramaktan vazgeçmişlerdi (çevresel değişiklikler). Birbiriyle etkileşim içindeki bu alanlar zamanla Kemal Bey'i depresyon girdabına sokmuştu ve Kemal Bey gitgide daha da dibe doğru sürükleniyordu.

Başlangıçta, alanların birbiriyle etkileşim halinde olduğu bu örüntüyü gören Kemal Bey'in cesareti kırıldı ve "Hiç ümit yok, ben ölene kadar bütün bunlar daha da beter olacak!" dedi. Terapist ise bu beş alanın birbiriyle etkileşim içinde olduğunu, dolayısıyla bir alanda oluşacak ufak bir değişimin bile diğer dört alanı olumlu yönde değiştirebileceğini vurguladı. Kemal Bey küçük değişimlerden hangisinin kendisine iyi geleceğini bulmak için deneme yapmayı kabul etti.

Kemal Bey bu bölümde tanıtılan ve kitapta sürekli karşımıza çıkacak dört kişiden birisidir. Bu kitapta anlatılan strateji ve

yöntemler, bu dört kişinin yaşadığı sıkıntılar için genellikle etkili olmaktadır. Gizliliği korumak adına bu kişilerin tanımlayıcı bilgileri değiştirilmiş ve birden fazla hastadan elde edilen diğer bilgilerle birleştirilmiştir. Ancak içinde bulundukları durum ve gösterdikleri ilerleme, terapistler olarak kendi danışanlarımızda gözlemlediğimiz ilerlemeyle tutarlılık göstermektedir.

LARA HANIM: *Eğer bu panik ataklar olmasaydı hayatım harika olurdu!*

"Bir arkadaşım bilişsel-davranışçı terapinin panik atakları ortadan kaldırdığını söyledi. Sizce bana bir faydası olur mu?" Telefondaki kişi kendinden emin ve güvenli bir ses tonuyla doğrudan konuya girdi ve terapisti bilişsel davranışçı terapi hakkında sorgulamaya başladı. Onu telefon etmeye iten sıkıntısını da doğrudan anlatmaya koyuldu.

"İsmim Lara, 29 yaşındayım ve uçak korkusu dışında her türlü sorunumu kendi başıma halletmişimdir. Bir kurumda pazarlama müdürü olarak çalışıyorum ve iki ay öncesine kadar işimi severek yapıyordum. İki ay önce bölge müdürlüğüne terfi ettim. Artık çok daha fazla seyahat etmek zorundayım ve bu düşünce ne zaman aklıma gelse soğuk terler döküyorum. Arkadaşım sizi aramamı söylemeden önce terfimi yakıp eski pozisyonuma geri dönmeyi düşünüyordum. Bana yardım edebilir misiniz?"

Lara Hanım görüşmeye iş çantası ve defteriyle, ne yapacağını öğrenmeye hazır bir şekilde erkenden geldi. Hayatı boyunca uçmaktan korkmuştu, bu korkusunun da ona, hep uçağa binmekten kaçınmış olan annesinden geçtiğini düşünmekteydi. Lara Hanım'ın panik atakları daha terfi etmeden, yaklaşık sekiz ay önce başlamıştı.

Lara Hanım ilk panik atağının bir cumartesi günü market alışverişi yaptığı sırada çarpıntısı olduğunu fark etmesiyle başladığını söyledi. Çarpıntının nedenini anlayamamış ve çok korkmuştu. Bu olay, korkudan dolayı ter içinde kaldığı ilk durumdu. O anda kalp krizi geçirdiğini düşünmüş ve kendini en yakın hastanenin acil servisine

atmıştı. Doktorlar, yapılan tetkikler sonucunda kalp krizi geçirmediğini ve sağlığının gayet iyi olduğunu söylemişlerdi.

Lara Hanım terfi ettiği zamana kadar ayda bir ya da iki kere panik atak geçirmişti. Terfi ettiğinden beri her hafta birkaç kere korkusunun kendisini ele geçirdiğini hissediyordu. Kalbi çok hızlı atıyor, ter basıyor ve nefes almakta zorlanıyordu. Panik duygusu, uçakta olduğu zamanların dışında da, ortada bir şey yokken ya da evde bile bir anda gelebiliyordu. Paniği birkaç dakika sürüyor ve geldiği gibi hızlıca yok oluyordu. Geçtikten sonra bile birkaç saat boyunca kendini tetikte hissediyordu.

"Kendi ayaklarımın üzerinde durabiliyorum. Bana destek olan ailem ve arkadaşlarım var. İçki içmiyorum, uyuşturucu kullanmıyorum. Şimdiye kadar gayet güzel bir hayatım oldu. Neden başıma böyle bir şey geliyor?"

Lara Hanım'ın gerçekten mutlu, çok çalıştığı ve dengeli bir hayatı vardı. Hayatındaki tek büyük travma, geçen yıl babasının vefat etmiş olmasıydı. Babasını özlüyor olsa da yakınında oturan annesi ve iki abisiyle olan ilişkileri ona iyi gelmekteydi. İşi için çok çalışması gerekiyordu, ancak Lara Hanım her ne kadar kendi performansı ve başkalarının kendisiyle ilgili düşünceleri hakkında çok fazla endişe etse de, işle ilgili baskıdan rahatsızlık duymuyordu.

Lara Hanım neden panik ataklar yaşıyordu? Kitabın ilerleyen bölümlerinde Lara Hanım'ın panik ataklarını anlamaya çalışırken gösterdiği ilerlemeyi göreceğiz. Lara Hanım bedensel belirtileri, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağlantıyı daha iyi anladıkça, sadece panik ataklarının üstesinden gelmekle ve endişeleriyle başa çıkmakla kalmadı, aynı zamanda korkmadan sık sık seyahat etmeye başladı.

LARA HANIM'IN SORUNLARINI ANLAMAK

Lara Hanım, kaygı ile bağlantılı olarak panik atak, endişe ve uçak korkusu yaşamaktaydı. Şekil 2.1'deki Beş Alan Modeli'nin kaygıyı anlamak için nasıl kullanıldığına bakalım. Bu beş alanın Lara Hanım'ın deneyimini nasıl özetlediğini görebilirsiniz:

Çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar: Babamın ölümü, işte terfi etmek.

Bedensel belirtiler: Soğuk soğuk terlemek, çarpıntı, nefes darlığı, diken üstünde olmak.

Ruh halleri: Korkulu, gergin, paniklemiş.

Davranışlar: Uçakla seyahat etmekten kaçınmak, işyerinde aldığı terfiden vazgeçmeyi düşünmek.

Düşünceler: "Kalp krizi geçiriyorum", "Ölüyorum", "Ya bir şeyler ters giderse ve bununla başa çıkamazsam?", "Uçağa binersem kötü bir şey olacak."

Gördüğünüz gibi, Beş Alan Modeli depresyonu betimlediği kadar kaygıyı da betimlemektedir. Depresyon ve kaygı arasında bazı farklar olduğunu görebilirsiniz. Depresyonda genelde uyku sorunları ve yorgunluk gibi bedensel yavaşlamayı içeren fiziksel değişimler görülür. Kaygıda ise çarpıntı, terleme ve diken üstünde olmak gibi bedensel belirtilerde hızlanma görülür. Depresyonda görülen esas davranış değişimi insanların işlerini yapmakta zorlanmalarıdır, bu yüzden eskisi kadar iş yapamazlar ve insanlardan uzaklaşırlar. Lara Hanım insanlardan ve işinden memnun olduğunu ancak kendisini kaygılandıran belirli şeylerden kaçındığını belirtmiştir. Kaygılı olduğumuzda görülen en belirgin davranış değişikliği kaçınmak olur.

Son olarak depresyon ve kaygıda düşünceler de değişiklik gösterir. Kemal Bey'in olumsuz, umutsuz ve kendini eleştiren nitelikteki düşünceleri depresif düşünce biçimini göstermektedir. Lara Hanım'ın düşünceleri ise tipik kaygılı düşüncelerdi. Bu düşünceler daha felakete yönelikti ("Kalp krizi geçiriyorum") ve hem gelecekteki belirli olaylar (uçakla seyahat) hem de genel olarak her şeyle ilgili endişe içeriyordu ("Ya bir şeyler ters giderse ve başa çıkamazsam?"). Depresif düşünceler genellikle şimdiye ve geçmişe odaklıyken, kaygılı düşünceler şimdiye ve geleceğe odaklıdır.

13, 14 ve 15. Bölümlerde değişik ruh hallerinin ayırt edici özellikleri özetlenmektedir. 13. Bölüm'de depresyonda sık görülen belirtilerle ilgili bir ölçüm (s. 293), 14. Bölüm'de ise kaygı belirtileriyle ilgili bir ölçüm yer almaktadır (s. 329).

MERAL HANIM: *Hayatım yaşamaya değer değil.*

Meral Hanım ağır bir depresyon geçirmekteydi. Terapistiyle yaptığı ilk görüşmede gitgide daha da mutsuz olduğunu ve kontrolünü kaybetmeye başladığını hissettiğini söyledi. Son altı ayda depresyonunun daha da kötüye gittiğini belirtti. Daha önce, 18 ve 25 yaşlarında ağır depresyon geçirdiği ve her ikisinde de intihara teşebbüs ettiği için şimdiki depresyonu Meral Hanım'ı çok korkutuyordu. Ağlayarak bluzunun kolunu kıvırdı ve ilk intihar teşebbüsünden kalan kesik izlerini gösterdi.

Meral Hanım 6 yaşından 14 yaşına kadar babasından fiziksel şiddet görmüş, 14 yaşına geldiğinde ise anne babası boşanmıştı. Daha o zamandan itibaren Meral Hanım'ın kendisi hakkında hep olumsuz düşünceleri oluşmuştu. "Babam canımı bu kadar acıttığına göre kötü biri olmalıyım, diye düşünüyordum. Akranlarımla yakınlaşmaktan da çekiniyordum, çünkü bana yapılanları bilseler benim bir canavar olduğumu düşüneceklerdi. Bana zarar vereceklerine inandığım için yetişkinlerden de korkuyordum." Evden uzaklaşmak için ilk fırsatta, ilk erkek arkadaşı olan Tamer Bey'le evlenmeyi kabul etmişti. 17 yaşında hamile kalınca evlenmişler ve üç yıl içinde, ikinci çocuklarının doğumundan kısa bir süre sonra boşanmışlardı. 23 yaşında yaptığı ikinci evliliği ise iki yıl sürmüştü. Her iki kocası da çok içki içiyordu ve Meral Hanım'a fiziksel şiddet uygulamışlardı.

İkinci boşanmasının ardından on sekiz ay boyunca depresyonda olan Meral Hanım yine de bu çaresiz döneminden daha güçlü çıkmayı başarmıştı. Çocuklarına eski kocalarından herhangi biri olmadan kendi başına daha iyi bakacağına karar vermişti. Çalışarak çocuklarının geçimini sağlamaktaydı. Çocuklarına karşı sevgi doluydu ve onlarla gurur duyuyordu. Şu an 19 yaşındaki oğlu bir yandan üniversiteye gidiyor, bir yandan da yarı zamanlı olarak çalışıyordu, küçük oğlu ise lisede başarılı bir öğrenciydi.

36 yaşındaki Meral Hanım bir üretim firmasında yönetici asistanı olarak çalışıyordu. Çalışan bir anne olarak gösterdiği başarılara rağmen kendini sürekli eleştiriyordu. İlk görüşmeye geldiğinde çoğunlukla kucağına koyduğu ellerine bakmış, terapistle göz teması kurma-

mıştı. Alçak ve tekdüze bir sesle konuşmuş ve tebessüm dahi etmemişti. Kendisinin ne kadar "değersiz", geleceğininse ne kadar kasvetli olduğundan bahsettiği anlarda gözleri yaşlarla dolmuştu. "Kendimi öldürmeyi gitgide daha çok düşünmeye başladım. Çocuklar kendi kendilerine bakacak yaşa geldiler. Acım hiç dinmeyecek. Benim için tek çıkar yol ölüm."

Meral Hanım hayatıyla ve hayatını neyin bu kadar zorlaştırdığıyla ilgili soruları, gün boyunca yoğun bir üzüntü hissettiğini söyleyerek cevapladı. Son altı aydır depresyonunun kötüye gitmesine bağlı olarak işini yapmakta ve odaklanmakta gitgide daha da zorlandığını belirtti. İşyerindeki müdüründen, işleri zamanında yetiştirememesi, yaptığı işin azlığı ve niteliğiyle ilgili iki sözlü, bir de yazılı uyarı almıştı. Kendini giderek daha yorgun ve isteksiz hissediyordu.

Evde ise sadece tek başına kalmak istiyordu. Telefonlara cevap vermiyor, ailesi ve arkadaşlarıyla konuşmuyordu. Zar zor çocukları doyuracak kadar yemek hazırlıyor, daha sonra kendisini odasına kapatarak uyuyana kadar televizyon izliyordu.

Meral Hanım ilk görüşmede kognitif terapinin faydalı olacağıyla ilgili pek umutlu değildi, ancak aile doktoruna terapiye bir kere şans vereceğine söz vermişti. Kognitif terapinin son umudu olduğunu, artık o da işe yaramazsa geriye tek seçenek olarak intiharın kaldığını düşünüyordu. Tabii ki terapisti onun için çok endişelenmişti ve Meral Hanım'ın kendini bir an önce iyi hissetmeye başlaması için ona yardım etmek istiyordu. Her ne kadar Meral Hanım geçmişte antidepresan tedavisinden çok az bir düzeyde fayda görmüş olsa da, yine de terapisti ilaç kullanmasının kendisine yardımcı olup olmayacağını anlamak için onu bir psikiyatriste yönlendirdi. Buna ek olarak, Meral Hanım ile terapisti, Meral Hanım'ın yapmakta olduğu aktiviteler ve ruh halleri arasında bir bağlantı olup olmadığını anlamak için bir sonraki hafta gün boyunca neler yaptığını ve nasıl hissettiğini takip etmesi konusunda anlaştılar.

MERAL HANIM'IN SORUNLARINI ANLAMAK

Meral Hanım'ın depresyonunu anlamak için Şekil 2.1'deki Beş Alan Modeli'ni kullandığımızda Meral Hanım ile Kemal Bey'in

düşünce yapıları, ruh halleri, davranışları ve bedensel belirtileri arasında benzerlikler görebiliriz. Ancak Meral Hanım'ın depresyonunu etkileyen önemli yaşam olayları erken çocukluk döneminde başlamıştır.

Aşağıda Meral Hanım ile terapistinin, Beş Alan Modeli'ni kullanarak Meral Hanım'ın depresyonunu nasıl özetlediğini görebilirsiniz:

Çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar: Babam bana fiziksel şiddet uyguladı, iki kocam da alkolikti ve bana şiddet uyguladı, tek başıma iki tane çocuk büyütüyorum, işyerindeki müdürümden çok fazla olumsuz değerlendirme alıyorum.

Bedensel belirtiler: Çoğu zaman yorgun.

Ruh halleri: Depresif.

Davranışlar: Çalışırken zorlanıyorum, arkadaşlarımdan ve ailemden kaçıyorum, çok çabuk ağlıyorum, kendimi kesip yaralıyorum, iki kere intihar girişimim oldu.

Düşünceler: "Ben bir işe yaramam", "Başarısızım", "Hiçbir zaman iyileşemeyeceğim", "Hayatım ümitsiz", "En iyisi kendimi öldüreyim."

Birçok kişi, Meral Hanım'ın, yaşadıkları yüzünden hayatı boyunca depresyonda kalmaya mahkûm olduğunu düşünebilir. Ancak ilerleyen bölümlerde bunun doğru olmadığını göreceksiniz.

VOLKAN BEY: *Daha mükemmel olmam için bana yardım edin.*

49 yaşındaki Volkan Bey pazarlama yöneticisi olarak çalışmaktaydı ve Adsız Alkolikler'e katıldıktan (alkol sorunu yaşayan kişilerin bir araya gelip destek aldığı bir tedavi grubu) üç sene sonra terapiye başlamıştı. 1,80 boyunda ve atletik yapıda olan Volkan Bey, ilk görüşmeye gri bir takım elbise ve bordo kravatla, özenli bir şekilde giyinmiş olarak geldi. Düzgün traşlı saçından cilalı ayakkabılarına kadar baştan aşağı kusursuz görünüyordu.

Sık sık içki içme isteği duysa da son üç yıldır ağzına bir damla alkol koymamıştı. İçme isteği en çok üzgün, tedirgin ya da öfkeli

olduğunda artıyordu. Böyle zamanlarda, "Bu duygulara katlanamıyorum. Daha iyi hissetmek için içki içmem lazım," diye düşünüyordu. Adsız Alkolikler toplantılarına düzenli bir şekilde katılmıyordu ve içki isteğine karşı koymak onu hâlâ zorluyordu.

Volkan Bey'in kendisini çökkün hissettiği dönemler oluyordu ve böyle zamanlarda "işe yaramaz", "değersiz" ve "başarısız" olduğunu düşünüyordu. Genelde tedirgindi. Böyle zamanlarda, işyerinden olumlu değerlendirmeler almasına rağmen sürekli olarak kötü performansı yüzünden işten kovulacağıyla ilgili kaygılanıyordu. Telefonu her çaldığında arayanın patronu olduğunu ve kovulduğunu söyleyeceğini sanıyordu. Patronu onu kovmadığındaysa önce şaşırıyor sonra da rahatlıyordu.

Ayrıca Volkan Bey tekrarlayan öfke patlamaları da yaşıyordu. Çok sık tekrarlamasa bile bu öfke patlamaları eşiyle olan ilişkisine zarar veriyordu. Diğer insanların kendisine saygısızlık yaptığını, haksızlık yaptığını, kötü davrandığını ya da yakınlarının onun hislerini önemsemediğini hissettiğinde çok çabuk öfkeleniyordu. Öfkesini işyerinde kontrol edebiliyordu, ancak bu tip durumlar evde olduğu zaman anında nevri dönüyor ve öfke patlaması yaşıyordu. Bu öfke patlamaları bir süre sonra yerini yoğun utanç ve pişmanlığa bırakıyor, bu hisler ise değersizlik düşüncelerini tetikliyordu.

Volkan Bey hayatı boyunca hissettiği yetersizlik ve düşük özgüven hisleri ile her an başına "korkunç" bir şey gelebilir hissiyatının sonucu olarak 25 yıldır alkolle mücadele ettiğini söyledi. İçki içtiği zaman kendisini daha iyi ve daha güçlü hissetmekle kalmayıp kontrolü de elinde tuttuğunu hissediyordu. İçmediği zaman, alkolün maskelemiş olduğu değersizlik, kaygı ve düşük özgüven gibi duygular da açığa çıkıyordu.

Terapinin ilk zamanlarında Volkan Bey'in mükemmeliyetçi olduğu netlik kazanmıştı. Anne ve babası ona, "Hata yapmak kötüdür," ve "Eğer bir şey yapacaksan o işi doğru düzgün yapmalısın," gibi cümleler kurmuştu. Volkan Bey de, "Eğer mükemmel olmazsam başarısızım demektir," sonucuna varmıştı.

Volkan Bey'in beraber büyüdüğü ağabeyi Ahmet hem iyi bir sporcu hem de derslerinde başarılı bir öğrenciydi. Volkan Bey çocuk-

ken ailesinden onay, sevgi ve şefkat görebilmek için iyi performans göstermesi gerektiğini hissederdi. Her ne kadar ailesi Volkan Bey'e sevgisini birçok şekilde göstermiş olsa da onunla ağabeyi Ahmet kadar gurur duymadıklarını hissetmişti. Okulda ve sporda en iyi olmakla ilgili üzerinde hep bir baskı hissetmişti. Oynadığı bir maçta gol atmıştı, ancak takım arkadaşı iki gol attığı için hayal kırıklığına uğramıştı. Volkan Bey'e göre iyi bir performans, aynı zamanda "en iyi" olmadığı sürece yeterli sayılmazdı.

Volkan Bey yetişkinlik hayatında "en iyi" olmakta gitgide daha da zorlanmaya başladı. Hayatındaki roller arasında (pazarlama yöneticisi, eş ve baba) bocalıyor ve kendi değerini bu rollerle ilgili gösterdiği performansı üzerinden değerlendiriyordu. Hayatının herhangi bir alanında kendini mükemmel hissettiği çok nadirdi ve sürekli diğer insanların kendisini nasıl değerlendirdiği hakkında kaygılanıyordu. Eğer patronunu memnun etmek için ofiste geç saatlere kadar çalıştıysa, eve dönerken eşini ve çocuklarını hayal kırıklığına uğrattığı için endişeleniyordu.

Volkan Bey kendisini daha iyi hissetmek ve daha özgüvenli olmak amacıyla terapiye gelmişti. Aynı zamanda alkolden uzak durmak için de yardıma ihtiyacı vardı. İlk seansın sonunda terapiste gülerek, "Tek istediğim beni mükemmel bir hale getirmeniz. İşte o zaman mutlu olurum," dedi. Terapist, Volkan Bey'e kendisini kusurlarıyla birlikte kabul ederek kendinden memnun olabilmenin de bir terapi hedefi olabileceğini söyledi. Volkan Bey önce yutkundu, daha sonra kafasını onaylarcasına salladı.

VOLKAN BEY'İN SORUNLARINI ANLAMAK

Bazen birden fazla şiddetli ruh halini aynı anda yaşarız. Volkan Bey hem depresif hem kaygılıydı, ayrıca düzenli olarak ortaya çıkan öfke patlamaları da oluyordu. Volkan Bey ve terapistinin Beş Alan Modeli'ni kullanarak yaptığı özete bakıldığında Kemal Bey, Meral Hanım (depresyon) ve Lara Hanım (kaygı) ile benzerlikler olduğu görülmektedir.

Çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar: Son üç yıldır alkolden uzak durmak, hayat boyu en iyi olmak için ailemin bana uyguladığı ve benim kendime uyguladığım baskı.

Bedensel belirtiler: Uyku sorunları, mide sorunları.

Ruh halleri: Tedirgin, depresif, öfkeli, stresli.

Davranışlar: İçki içme isteğiyle mücadele etmek, bazen Adsız Alkolikler toplantılarından kaçınmak, her şeyi mükemmel bir şekilde yapmaya çalışmak.

Düşünceler: "İşe yaramıyorum", "Değersizim", "Başarısızım", "Kovulacağım", "Yetersizim", "Çok korkunç bir şey olacak", "Eğer hata yaparsam, işe yaramaz biriyim demektir", "Eğer biri beni eleştirirse, bu beni küçümsedikleri anlamına gelir."

Volkan Bey'in düşünceleri depresyonun tipik özelliği olarak olumsuz ve kendini eleştiren tarzdaydı. Bu düşünceler aynı zamanda endişeyi, kendinden şüphe etmeyi ve felaketleştirici öngörüleri içermekteydi (kaygının tipik özellikleri). Bunlara ek olarak düşüncelerinde; öfkeli durumlarda sık sık gözüken hakkaniyet, saygısızlık ve diğer insanlar tarafından kötü muamele görmek gibi temalar da vardı. Uyku ve mide sorunları; depresyon, kaygı ya da öfke ve stres karşısında verilen tepkilerin belirtileri olabilirdi. Bu üç ruh halinden Volkan Bey'i en çok rahatsız edeni kaygıydı. Volkan Bey de Lara Hanım gibi sadece kaygısıyla bağlantılı belirli durumlardan kaçınmaktaydı. Hatırlarsanız Kemal Bey ve Meral Hanım depresyonda oldukları için birçok durumdan kaçınmaktaydı.

Bu beş alanın hayatınızı nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için Şekil 2.1'deki Alıştırma Formu'nu doldurabilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Kendi Sorunlarınızı Anlamak**

Kemal Bey, Meral Hanım, Lara Hanım ve Volkan Bey'in kendi sorunlarını anlamak için Beş Alan Modeli'ni kullanması gibi siz de bu beş alanda (çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar, bedensel belirtiler, ruh halleri, davranışlar ve düşünceler) neler deneyimlediğinizin farkına vararak kendi sorunlarınızı anlamaya başlayabilirsiniz. Alıştırma Formu 2.1'e her bir alan için son zamanlarda yaşadığınız değişiklikleri ya da uzun zamandır var olan sorunlarınızı yazın. Eğer bu formu doldururken güçlük çekerseniz, kendinize bir sonraki sayfada yer alan "Faydalı İpuçları" bölümündeki soruları sorun.

ALIŞTIRMA FORMU 2.1. **Sorunlarımı Anlamak**

Çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar: _____

_____

Bedensel belirtiler: _____

_____

Ruh halleri: _____

_____

Davranışlar: _____

_____

Düşünceler: _____

_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Alıştırma Formu 2.1'deki beş alan arasında bir bağlantı görebiliyor musunuz? Örneğin, düşünceleriniz ve ruh halleriniz birbiriyle bağlantılı mı? Çevrenizdeki değişimler ya da önemli olaylar diğer dört alanda değişikliklere neden olmuş mu? Davranışlarınız, ruh hallerinize ya da düşüncelerinize bağlı mı? Birçok kişi için bu beş alan birbiriyle bağlantılıdır. Bunun iyi tarafı, bir alandaki küçük bir olumlu değişimin diğer alanlarda da olumlu değişimlere yol açmasıdır. Terapide genel anlamda en olumlu ilerlemeyi mümkün kılabilecek ufacık değişiklikleri bulmaya çalışırız. Bu kitabı okurken hangi ufak değişimlerin size iyi geldiğini not edin. Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birçok farklı alanda ufak değişimler yapmaya ihtiyaç duyabilirsiniz, ancak hayat boyu sürecek olumlu gelişmeler yaratmak için düşünce ve davranışlarınızda yapacağınız değişimler de oldukça önemlidir. Sonraki bölümlerde neden böyle olduğu açıklanacaktır.

Faydalı İpuçları

Eğer Alıştırma Formu 2.1'i doldurmakta güçlük çekerseniz Lara Hanım, Meral Hanım ve Volkan Bey tarafından doldurulmuş Beş Alan Modeli'ne tekrar göz atabilirsiniz. Daha sonra kendinize bu soruları sorun:

Çevresel ve yaşamsal değişimler/olaylar: Hayatımda son zamanlarda ne gibi değişiklikler (olumlu ve olumsuz) oldu? Son bir yılda/üç yılda/beş yılda/çocukluğumda beni en çok strese sokan olaylar nelerdi? Uzun bir süre boyunca sürmüş ya da hâlâ devam eden sıkıntılarım var mı (diğer insanlar tarafından kötü davranılmış olması, dışlanmak, kendim ya da ailemle ilgili sağlık sorunları ya da maddi sorunlar gibi)?

Bedensel belirtiler: Nasıl bedensel belirtilerim var? (Enerji seviyesinde, iştahta, ağrılarda ve uykuda azalma ya da artış gibi genel değişimler ile kas gerginliği, yorgunluk, çarpıntı, karın ağrısı, terleme, baş dönmesi ve nefes darlığı gibi zaman zaman ortaya çıkan belirtiler.)

Ruh Halleri: En sık yaşadığım ve beni en çok rahatsız eden ruh halimi en iyi hangi sözcük tanımlar (üzgün, tedirgin, kızgın, suçlu, utanmış)?

Davranışlar: Hangi davranışlarım hangi ruh halimle/hallerimle bağlantılı (işyerinde, evde, arkadaşlarımlayken ya da tek başımayken)? (Davranışlar, yaptığımız ya da yapmaktan kaçındığımız şeylerdir. Örneğin Lara Hanım uçağa binmekten kaçınıyordu, Volkan Bey mükemmel olmaya çalışıyordu ve Kemal Bey de hiçbir şey yapmıyordu.)

Düşünceler: Duygularım şiddetlendiği zaman kendim, diğer insanlar ve gelecek ile ilgili ne düşünüyorum? Yapmak istediğim ya da yapmam gerektiğini düşündüğüm şeylere engel olan düşüncelerim neler? Aklıma nasıl anılar ya da görüntüler geliyor?

2. Bölüm – Özet

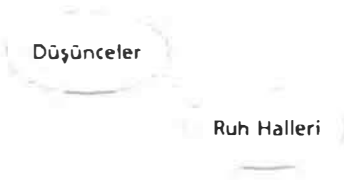
- Herhangi bir sorun beş alanda incelenebilir: çevresel ve yaşamsal olaylar, bedensel belirtiler, ruh halleri, davranışlar ve düşünceler.
- Bu beş alanın hepsi birbiriyle etkileşim içerisindedir.
- Bir alanda meydana gelen küçük bir değişiklik, diğer alanlarda da değişime yol açar.
- Bu beş alanı tanımlamak size kendi sorunlarınızı anlamak için yeni bir yol gösterirken aynı zamanda hayatınızda olumlu değişimleri nasıl gerçekleştireceğinizle ilgili de yardımcı olabilir (Alıştırma Formu 2.1).

3. BÖLÜM

Önemli Olan Düşüncelerdir

İkinci Bölüm'de düşüncelerin, ruh hallerinin, davranışların, bedensel belirtilerin, çevrenin ve olayların birbirini nasıl etkilediğini öğrendiniz. Bu bölümde, kendinizi iyi hissetmek istediğiniz zaman düşüncelerinizin başlangıç noktası olduğunu öğreneceksiniz. Bu bölümde düşünceleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenin hayatınızın birçok alanında size nasıl yardımcı olacağı anlatılmaktadır.

DÜŞÜNCE–RUH HALİ BAĞLANTISI NEDİR?



Herhangi bir ruh hali içinde olduğumuzda, o ruh halini tanımlamaya yardımcı olan bağlantılı bir düşünce de vardır. Örneğin, bir arkadaş toplantısında Ömer ile tanıştırıldınız. Konuşurken Ömer yüzünüze bakmadığı gibi omzunuzun üzerinden odada başka bir yere bakıyor. Bu durumda aklınızdan aşağıda belirtilen üç farklı düşünce geçebilir. Her düşüncenin altında dört farklı ruh hali sıralanmıştır. Her bir düşünce için hangi ruh halini yaşayabileceğinizi işaretleyin:

Düşünce: Ömer kaba birisi. Beni yok sayarak bana hakaret etmiş oluyor.

Olası ruh halleri (birini işaretleyin): Sinirli Üzgün Huzursuz İlgili

Düşünce: Ömer beni ilgi çekici bulmadı. Herkes benden sıkılıyor.

Olası ruh halleri (birini işaretleyin): Sinirli Üzgün Huzursuz İlgili

Düşünce: Ömer utangaç birine benziyor. Büyük ihtimalle bana bakmaya çekiniyor.

Olası ruh halleri (birini işaretleyin): Sinirli Üzgün Huzursuz İlgili

Bu örnek, yaşadığımız ruh hallerinin genellikle düşüncelere bağlı olduğunu göstermektedir. Bir olayla ilgili değişik yorumlar farklı ruh hallerine neden olabilir. Ruh halleri genelde bizi sıkıntıya soktuğu ya da olumsuz sonuçları olan davranışlara yol açtığı için (Ömer'e kaba davrandığını söylemek gibi) tepki göstermeden önce ne düşündüğünüzü tanımlamak ve düşüncelerinizin ne kadar doğru olduğunu saptamak çok önemlidir. Örneğin, eğer Ömer gerçekten utangaç biriyse onun kaba biri olduğunu düşünmeniz doğru bir düşünce olmazdı ve utangaç birine kızgın ya da sinirli bir şekilde tepki verdiğiniz için daha sonra pişman olabilirdiniz.

Herkes için aynı ruh haline yol açacağını düşündüğünüz durumlar bile (işini kaybetmek gibi) farklı kişisel inanç ve verilen anlamlara göre farklı ruh hallerine yol açabilir. Örneğin birisi "başarısız" olduğuna inanıp depresif hissedebilir, bir diğeri, "Beni işten atmaya hakları yok, haksızlık yapıyorlar," diye düşünüp öfkelenebilir, başkası ise, "Bu durum hoş olmadı ama kendime yeni bir iş bulmak için bir fırsat çıktı karşıma," diye düşünerek tedirgin ve beklentili bir ruh hali içine girebilir.

Düşünceler herhangi bir olay karşısında ne hissedeceğimizi belirler. Belirli bir duygu ortaya çıktığında genellikle aklımıza bu duyguyu destekleyen ve pekiştiren başka düşünceler de gelmeye başlar. Örneğin, öfkeli kişiler diğerleri tarafından nasıl zarar gördüklerini, depresif kişiler hayatlarındaki her şeyin olumsuz olduğunu, kaygılı kişiler ise sürekli tehlikede olduklarını düşünürler. Bu durum, bizim şiddetli bir duygu yaşadığımız zaman düşün-

celerimizin yanlış olduğu anlamına gelmez. Ancak duygularımız yoğunlaştığında duygu ve inançlarımızla çelişen verileri çarpıtmaya, küçümsemeye ya da göz ardı etmeye daha meyilli oluruz. Açıkçası duygularımız şiddetlendikçe düşüncelerimizin de aşırı uçlara kaçma olasılığı artmaktadır.

Örneğin, bir davete gitmeden önce hafif bir kaygımız varsa, "Yeni insanlarla tanıştığımda ne diyeceğimi bilemeyeceğim ve kendimi beceriksiz hissedeceğim," gibi bir düşüncemiz olabilir. Ancak kaygımız çok yüksekse düşüncemiz, "Ne diyeceğimi bilemeyeceğim, pancar gibi kızaracağım ve kendimi rezil edeceğim," şeklinde olabilir. Ayrıca bu düşünce aklımıza geldiği anda daha önce davetlere gittiğimizi, yeni tanıştığımız insanlarla konuşacak bir şeyler bulabildiğimizi ve davetlerde genellikle iyi vakit geçirdiğimizi hatırlamayız. Hepimiz zaman zaman bu şekilde düşünebiliriz. En sıkıntılı olduğumuz anlarda, düşüncelerimizin farkına varmak bu yüzden çok önemlidir. Düşüncelerimizin farkına varırsak duygularımızı nasıl etkilediklerini de daha kolay görebiliriz. Bir sonraki örnekte Meral Hanım'ın depresyonunun düşüncelere bağlı olarak nasıl daha da kötüye gittiği gösterilmektedir.

MERAL HANIM: *Düşünce ve ruh hali bağlantısı.*

Meral Hanım sevilmeye değer biri olmadığını düşünüyordu. Erkeklerle yaşadığı olumsuz deneyimlerden sonra herhangi birinin onu tamamen sevebileceğini hayal bile edemiyordu. Bu inanç, Meral Hanım'ın ilişki kurma isteği ile birleşince kendisini depresif hissetmesine neden oluyordu. İş arkadaşı Çetin'in ona ilgi duymaya başlamasıyla birlikte Meral Hanım aşağıdaki deneyimleri yaşadı:

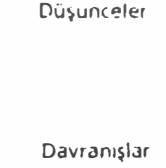
- Çetin'in, işyerindeyken Meral Hanım'a sık sık telefon etmesinin ardından, "Meralciğim, sana hayran biri var galiba!" diyerek ona takılan arkadaşına, "Ne demek istiyorsun? O kadar da sık aramıyor," diye cevap verdi. *(Olumlu bilgiyi fark etmemek)*
- Çetin, Meral Hanım'a iltifat ettiğinde, "Bunları sadece iş ilişkimizi iyi tutmak için söylüyor," diye düşündü. *(Olumlu bilgiyi küçümsemek)*

- Çetin birlikte öğle yemeği yemeyi teklif ettiğinde, "Üzerinde çalıştığımız projeyle ilgili bilgileri herhalde doğru düzgün aktaramadım. Yemeğe fazladan zaman harcaması gerektiği için mutsuz," diye düşündü. *(Hemen olumsuz bir sonuca varmak)*
- Öğle yemeğinde Çetin, Meral Hanım'a, bu proje üzerinde çalışırken her ikisinin de oldukça yaratıcı olduğunu ve onunla fazladan zaman geçirmekten çok hoşlandığını söyledi. Ayrıca Meral Hanım'a onu çok beğendiğini söylediğinde ise Meral Hanım'ın aklından şu düşünce geçti: "Herhalde bu lafları herkese söylüyordur, ciddiye alınacak bir şey değil." *(Olumlu bir deneyimi küçümsemek)*.

Meral Hanım sevilmeye değer biri olmadığına o kadar inanmıştı ki bu inancına ters düşen bilgileri ya göz ardı ediyor ya da çarpıtıyordu. Çok depresif olduğu için insanların ona söylediği ve kendisini iyi hissetmesine yardım edecek olumlu şeylere inanmakta zorlanıyordu. İnançlarımıza ters düşen verileri göz ardı etme alışkanlığını değiştirmeyi öğrenebiliriz. Meral Hanım için çekici ve sevilebilir biri olmasıyla ilgili olumlu bilgileri içselleştirebilmek, yaşamında harika bir dönemin başlangıcı olabilirdi.

DÜŞÜNCE–DAVRANIŞ BAĞLANTISI NEDİR?

Düşünce ve davranışlarımız birbiriyle yakından bağlantılıdır. Örneğin, bir şeyin mümkün olduğuna inanırsak onu deneme olasılığımız daha yüksek olur. Yıllar boyunca birçok profesyonel sporcu bir mil uzunluğundaki (1,6 km) mesafeyi dört dakikada koşmanın imkânsız olduğuna inanmıştı. Dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan koşularda en iyi atletler bile bir millik mesafeyi dört dakikadan biraz daha fazla bir sürede tamamlamaktaydı. Sonra İngiliz bir sporcu olan Roger Bannister dört dakikanın üstündeki süreyi azaltmak adına koşu tarzında ve stratejisinde yapabileceği değişiklikleri belirledi. Daha hızlı koşmanın mümkün olduğuna inanıyordu ve hedefine ulaşmak için koşu tarzını



değiştirmek adına aylarca çalıştı. 1954 yılında ise bir mili dört dakikadan az bir sürede koşan ilk kişi oldu. Başarabileceğine dair olan inancı davranışlarının değişimine katkıda bulunmuştu.

İlginç olan, Bannister'ın bu rekoru kırmasının ardından dünyanın çeşitli ülkelerindeki en iyi sporcuların da bir millik mesafeyi dört dakikanın altında koşabilmeye başlamasıydı. Bannister'dan farklı olarak bu sporcular koşu tarzlarını önemli ölçüde değiştirmemişlerdi. Değişen şey inançlarıydı; bu kadar hızlı koşmanın mümkün olduğuna inandıkları için davranışları da bu düşünceye bağlı olarak değişti. Tabii ki hızlı koşmanın mümkün olduğunu bilmek herkesin bu kadar hızlı koşabileceği anlamına gelmez. Düşünmekle yapmak aynı şey değildir. Ama bir şeyin mümkün olabileceğine ne kadar inanırsak girişimde bulunma ve başarılı olma şansımız da o kadar artar.

Hepimizin günlük hayatında davranışımızı etkileyen "otomatik düşünceler"i vardır. Bunlar gün içinde aklımızdan geçen kelime ve görüntülerdir. Örneğin bir aile toplantısında olduğunuzu hayal edin. Yemekler az önce açık büfe olarak salona getirilmiş; o anda aile üyelerinden bazıları tabaklarını doldurmak için büfeye doğru giderken bazıları da oturmaya ve sohbet etmeye devam ediyor. Siz de bu sırada kuzeninizle on dakikadır konuşmaktasınız. Aşağıdaki düşüncelerin her birinin üzerinden geçin ve o düşüncelerin ardından nasıl bir davranış sergileyebileceğinizi yazın.

Düşünce	Davranış
Şimdi yemek almak için kalkmazsam bana kalmayacak.	
Sohbet ederken yemek almak için acele etmek çok kaba bir davranış.	
Dedem elindeki tabağı düşürecek gibi duruyor.	
Kuzenimle çok güzel sohbet ediyoruz, onun bu kadar ilginç biri olduğunu bilmiyordum.	

Düşüncenize bağlı olarak davranışınız değişti mi?

Bazen davranışımızı etkileyen düşüncelerimizin farkına varmayız. Düşünceler hızlıca, otomatik olarak ve biz farkına varmadan oluşur. Bazen davranışlarımız, alışkanlıklarımız doğrultusunda ortaya çıkar ancak ilk olarak bu alışkanlıkların oluşmasına yol açan düşünceler unutulur. Örneğin, bizimle aynı fikirde olmayan birinin karşısında hemen pes ediyor olabiliriz. Bu alışkanlık, "Eğer aynı fikirde değilsek en iyisi pes etmektir, yoksa ilişkim bozulur," gibi bir inançla başlamış olabilir. Tepkilerimiz rutin bir hal almaya başladıktan sonra davranışlarımızı yönlendiren düşüncelerimizin farkına varmayız. Kemal Bey'in hayatından alınan bir örnek, düşünce-davranış ilişkisini göstermektedir.

KEMAL BEY: *Düşünce-davranış bağlantısı.*

Kemal Bey, arkadaşı Murat Bey'in ölümünden sonra arkadaşlarıyla öğle yemeği yemek ve tavla oynamak gibi keyif aldığı aktiviteleri yapmaktan vazgeçmişti. Önceleri Kemal Bey'in ailesi, onun arkadaşlarıyla vakit geçirmemesinin Murat Bey için tuttuğu yasın bir parçası olduğunu düşünmüştü. Ama aylar geçtiği halde Kemal Bey arkadaşlarıyla görüşmeyi reddettiği ettiği için eşi Ayşe Hanım, Kemal Bey'in sürekli evde oturmasının altında başka bir nedenin olduğunu düşünmeye başladı.

Bir sabah Ayşe Hanım, Kemal Bey'e arkadaşlarının telefonlarına neden cevap vermediğini sordu. Kemal Bey omzunu silkerek, "Ne gerek var? Hepimiz ölmek üzere olduğumuz yaştayız," diye yanıtladı. Bunu duyan Ayşe Hanım çileden çıktı: "İyi de hazır hayattayken keyif aldığın şeyleri yapsana!" Kemal Bey kafasını salladı ve Ayşe Hanım'ın onu anlamadığını düşündü.

Ayşe Hanım onu gerçekten anlamıyordu; çünkü Kemal Bey, davranışlarını yönlendiren düşüncelerinin farkında değildi ve eşine eskiden zevk aldığı aktiviteleri artık neden yapmadığını tam olarak anlatamıyordu. Kemal Bey düşüncelerini tanımlamayı öğrendikçe birçok düşüncesi olduğunu gördü: "Herkes ölüyor. Herkesi kaybe-

deceksem bütün bunları yapmanın ne anlamı var? Eğer canım bir şey yapmak istemiyorsa, yapsam bile keyif alamam."

Murat Bey öldükten sonra, Kemal Bey ölüme yaklaştığı bir yaşta olduğuna karar vermişti. Bu farkındalık, düşüncelerini ve eskiden keyif aldığı aktiviteleri yapma isteğini etkilemişti.

Kemal Bey'den sadece birkaç yaş küçük olan Ayşe Hanım ise tam tersine mümkün olduğunca keyifli uğraşlar içinde olması ve hayattan olabildiğince zevk alması gerektiğine inanıyordu. Arkadaşlarıyla sık sık görüşüyor ve hareketli olmaya özen gösteriyordu. Gördüğünüz gibi Ayşe Hanım'ın ve Kemal Bey'in yaşlanmakla ilgili farklı düşünceleri, davranışları üzerinde çok büyük bir etki yaratıyordu.

DÜŞÜNCE–BEDENSEL BELİRTİ BAĞLANTISI NEDİR?

Düşünceler bedensel belirtilerimizi de etkiler. Çok iyi bir film izlediğinizi düşünün. Film izlerken genellikle bir sonraki sahnede ne olacağını tahmin etmeye çalışırız. Eğer korkunç ya da vahşi bir şey olacağını düşünürseniz bedeniniz de tepki verir. Kalbiniz hızlanmaya başlayabilir, kaslarınız gerildikçe nefes almanız da değişebilir. Romantik bir sahne geleceğini düşünürseniz bedeninizde bir sıcaklık hissedebilir hatta cinsel olarak uyarılabilirsiniz.



Profesyonel sporcular, düşünceler ve bedensel belirtiler arasındaki güçlü bağlantıyı kullanmayı öğrenmişlerdir. Takım kaptanları, takımlarının iyi performans göstermeleri için onları hareketlendirecek ve adrenalin pompalayacak motive edici konuşmalar yaparlar. Olimpiyata katılacak sporculardan katıldıkları yarışmadaki performanslarını detaylı olarak zihinlerinde canlandırmaları istenir. Araştırmalar, sporcuların bu tip zihinsel canlandırma anlarında, performans sırasındaki daha büyük kas kasılmalarını yansıtan küçük kas hareketleri yaptıklarını göster-

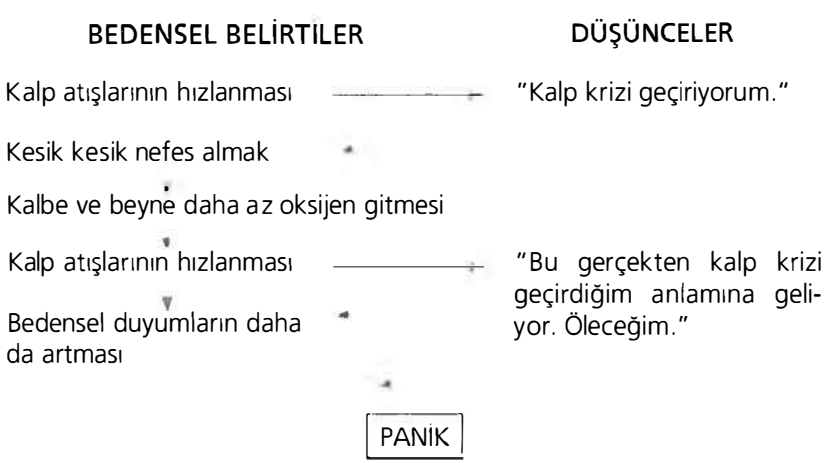
mektedir. Düşünce-kas bağlantısı sporcunun performansını daha da iyileştirmektedir.

Araştırmalar düşüncelerimizin, inançlarımızın ve tutumlarımızın sağlığımız üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin birçok ilaç ve tedavinin "plasebo etkisi" olduğunu duymuşsunuzdur. Bu durum, bir ilacın ya da tedavinin işe yarayacağına dair inancımızın o ilacın işe yarama olasılığını artırdığı anlamına gelmektedir. İçtiğimiz hap basit bir şeker olsa bile onun işe yarayacağına inanmamız gerçekten işe yaramasına sebep olur. Beyinle ilgili yapılan güncel araştırmalar plasebo etkisini açıklarken, düşünmenin de bir beyin aktivitesi olduğunu ve düşüncelerin bedensel belirtileri gerçekten değiştirebileceğini söylemektedir.

LARA HANIM: *Düşünce-bedensel belirti bağlantısı.*

Düşüncelerimiz bedensel belirtilerimizi etkilediği gibi bedensel belirtilerimiz de düşüncelerimizi tetikleyebilir. Örneğin merdiven çıktıktan sonra Lara Hanım kalbinin daha hızlı çarptığını fark etti. Kalbiyle ilgili endişelendiği için kalp atışları hızlandığında, "Kalp krizi geçiriyorum," diye düşündü (Şekil 3.1). Bu dehşet verici düşünce bütün bedenini alarma geçirdi. Bunun sonucunda ise hızlı ve kesik kesik nefes alıp verme ve aşırı terleme gibi fiziksel değişiklikler yaşamaya başladı. Alıp verdiği nefes azaldıkça beynine de daha az oksijen gitmeye başladı, bu da sersemlik hissi ve baş dönmesine sebep oldu.

Lara Hanım'ın kalp krizi geçirdiğiyle ilgili düşüncesi bedensel belirtilerini artırdı ve ölüm tehlikesiyle burun buruna geldiğine inanmasına sebep oldu. Ölmek üzere olduğu düşüncesine karşı verdiği belirtiler, tam anlamıyla panik atak geçirene kadar daha da yoğunlaştı. Bir süre sonra Lara Hanım kalp krizi geçirmediğini fark etti. Bu şekilde düşünmeye başlayınca da bedensel belirtileri yavaş yavaş ortadan kayboldu.



ŞEKİL 3.1. Lara Hanım'ın yaşadığı panik.

DÜŞÜNCE–ÇEVRE BAĞLANTISI NEDİR?

Çevre → Düşünceler

Bu bölümün başında, düşüncelerimizin içinde bulunduğumuz ruh halini nasıl etkilediğini öğrendiniz. Bazı insanların diğer insanlara kıyasla neden bazı düşünce ve ruh hallerine daha yatkın olduğunu merak edebilirsiniz. Bu farklılıkların bir kısmı biyolojik ya da kalıtımsal olabilir. Ancak içinde bulunduğumuz çevrenin ve yaşadığımız olayların da hayatımızı etkileyen inanç ve ruh hallerini şekillendirdiğini biliyoruz. Bizim dışımızda olan her şeyi "çevre" ve "yaşam olayı" olarak tanımlıyoruz ve bu tanımlar ailemizi, içinde yaşadığımız toplumu, yaşadığımız yeri, diğer insanlarla olan etkileşimimizi ve hatta kültürümüzü bile kapsıyor. Çocukluktan bugünümüze kadar uzanan geçmiş ve güncel deneyimlerden de etkilenebiliyoruz.

Meral Hanım'ın çocukluk ve erken yetişkinlik dönemi boyunca fiziksel şiddete maruz kaldığını hatırlayın. Bu deneyimler kendisinin değersiz, kabul edilmez ve sevilemez olduğuna; erkeklerin ise tehlikeli, kadınlara kötü davranan ve sevgisiz olduğuna dair inançlarının şekillenmesine sebep olmuştur. Meral Hanım'ın yaşadıklarına bir anlam verme çabasının kendisini değersizleştirmesine ve diğer insanların tepkilerinin hep olumsuz olacağına dair bir beklenti içine girmesine sebep olmasını anlamak çok da zor değildir.

İnançlarımızı sadece travmatik olaylar etkilemez. Hayatımız ve diğer insanlarla ilgili düşüncelerimiz kültürümüzden, ailemizden, mahallemizden, cinsiyetimizden, dinimizden ve medyadan da etkilenmektedir. Kültürümüzün bizi nasıl etkilediğine bir örnek olarak çocukken bize verilen mesajları düşünün. Birçok kültürde kızlar güzel oldukları için, erkekler ise güçlü ve atletik oldukları için iltifat alırlar. Bir kız çocuğu, sevilmenin anahtarının güzel olmak olduğuna inanıp kendi değerini sadece görüntüsü üzerinden belirleyebilir. Bir erkek çocuğu ise güçlü ve atletik olması gerektiğine inanıp yine aynı şekilde kendisini sadece atletik olarak başarılı ya da başarısız olarak değerlendirebilir.

Aslında güzel ya da güçlü olmanın doğrudan sevilebilir olmakla bir ilgisi yoktur, ancak bazı kültürler bize bunlar arasında bağlantı kurmamız gerektiğini öğretmektedir. Bu inançlar oluştuktan sonra onları değiştirmek oldukça zordur. Bu yüzden atletik yapıdaki kızlar kendi becerilerini değerli bulmakta zorlanırken, sanata yeteneği olup da atletik olmayan erkekler ise kendilerini şanslı değil, aksine lanetlenmiş gibi hissedebilirler.

Volkan Bey'in büyüdüğü çevre, hem kendisinin hem de çocuklarının başarısına değer veren eğitimli kişilerden oluşmaktaydı. Volkan Bey'in ailesi ve okulu, içinde bulunduğu çevrenin değer yargılarını yansıtıyor, başarı ve mükemmeliyetçiliğin önemini vurguluyordu. Volkan Bey'in sınıftaki ya da basketbol sahasındaki performansı çok iyi olmadığında ailesi, öğretmenleri ve arkadaşları hayal kırıklığına uğrayarak Volkan Bey sanki tamamen başarısız olmuşçasına tepki veriyordu.

Bu tepkilerden yola çıkarak Volkan Bey, performansı genelde gayet iyi olmasına karşın, kendisinin yetersiz olduğu sonucuna varmıştır. Yetersiz olduğuna inandığı için de, performans göstermesi gereken durumlarda kaygılanması hiç şaşırtıcı değildi. Spor aktivitelerinden, kazanamayacağı ya da iyi performans gösteremeyeceği için oldukça korkmaktaydı. Ona göre kazanamamak ya da iyi performans gösterememek yetersiz olduğu anlamına gelmekteydi.

Gördüğünüz üzere Volkan Bey'in çocukluğu Meral Hanım'ınki kadar travmatik değildir. Ancak büyüdüğü çevrenin, düşünceleri üzerine oldukça güçlü bir etkisi olmuştu ve bu etki yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürüyordu.

ALIŞTIRMA: Düşünce Bağlantısı

Alıştırma Formu 3.1 düşünceleriniz ile ruh haliniz, davranışlarınız ve bedensel belirtileriniz arasındaki bağlantıları fark etmeniz için size yardımcı olacaktır.

ALIŞTIRMA FORMU 3.1. Düşünce Bağlantısı

34 yaşındaki Seda Hanım, veli toplantısında odadaki en arka sırada oturmaktaydı. 8 yaşındaki oğluna nasıl bir eğitim verildiğiyle ilgili endişeleri ve soruları vardı. Aynı zamanda sınıftaki güvenlik önlemleri de aklına takılıyordu. Seda Hanım aklındakileri dile getirmek için elini kaldırmak üzereyken, "Ya insanlar sorularımın aptalca olduğunu düşünürse? Belki bu soruları herkesin önünde sormamalıyım. Bana karşı çıkan birisi olursa tartışmaya dönüşebilir ve rezil olurum," diye düşündü.

DÜŞÜNCE–RUH HALİ BAĞLANTISI

Seda Hanım'ın düşünceleri göz önüne alındığında aşağıdaki ruh hallerinden hangilerini yaşaması daha olasıdır?

- ☐ 1. Kaygı/huzursuzluk
- ☐ 2. Üzüntü
- ☐ 3. Mutluluk
- ☐ 4. Öfke
- ☐ 5. Heves

DÜŞÜNCE–DAVRANIŞ BAĞLANTISI

Seda Hanım'ın düşüncelerine dayanarak nasıl davranacağını öngörüyorsunuz?

- ☐ 1. Kendinden emin bir sesle endişelerini dile getirecek.
- ☐ 2. Sessiz kalacak.
- ☐ 3. Başka insanların dediklerine doğrudan itiraz edecek.

DÜŞÜNCE-BEDENSEL BELİRTİ BAĞLANTISI

Düşünceleri göz önüne alındığında Seda Hanım hangi fiziksel değişimleri yaşadığını fark edecek?

☐ 1. Kalp atışlarında hızlanma
☐ 2. Avuç içlerinde terleme
☐ 3. Nefes almada değişim
☐ 4. Baş dönmesi

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Seda Hanım bunları düşünürken kendini kaygılı, gergin hissetti ve sessiz kaldı. Kalp atışları hızlandı, avuç içleri terledi ve nefes alıp vermesinde değişiklikler meydana geldi. Bunlar Seda Hanım'ın yaşayacağını düşündüğünüz tepkiler miydi? Herkes aynı düşüncelere aynı tepkileri vermez. Ancak düşüncelerin ruh halimizi, davranışımızı ve bedensel belirtilerimizi etkilediğini fark etmek önemlidir.

ÇÖZÜM OLUMLU DÜŞÜNMEK MİDİR?

Her ne kadar düşüncelerimiz ruh halimizi, davranışlarımızı ve bedensel belirtilerimizi etkilese de yaşadığımız sorunların çözümü olumlu düşünmek değildir. Kaygılı, depresif ya da öfkeli kişiler size "sadece olumlu düşünmenin" o kadar kolay olmadığını söyleyebilirler. Aslında sadece olumlu düşünmek olayları fazlaca basitleştirir, kalıcı değişime yol açmaz ve bizim için önemli olabilecek bilgileri kaçırmamıza neden olabilir.

Evinizdeki Terapist bunun yerine size sorunlarla ilgili her türlü bilgi ve bakış açısını ele almayı öğretir. Bir duruma değişik açılardan bakarak olumlu, tarafsız ve olumsuz olan tüm bilgileri göz önünde bulundurmak, olayları daha iyi anlamanıza yardımcı olup karşılaştığınız zorluklar karşısında farklı çözümler geliştirmenizi sağlayacaktır.

Eğer Lara Hanım uçağa binmesini gerektiren bir iş seyahati planlasaydı ve "Panik atak geçirmeyeceğim, her şey iyi olacak," diyerek sadece olumlu düşünseydi, hissedebileceği kaygı için hazır-

lıklı olamayacaktı. Ayrıca *sadece* olumlu düşünen Lara Hanım en ufak bir kaygı hissetse bile başarısız olduğunu hissedecekti. Lara Hanım için daha iyi bir çözüm, kaygılanabileceğini öngörerek uçuş sırasındaki kaygısıyla baş etmek için bir plan yapmak olurdu. Sadece olumlu düşünerek beklediğimizden daha kötü olabilecek olayları öngöremeyip onlarla baş edemeyebiliriz.

DÜŞÜNCE ŞEKLİNİ DEĞİŞTİRMEK KENDİNİ İYİ HİSSETMENİN TEK YOLU MUDUR?

Her ne kadar alternatif düşünceleri tanımlamak, sınamak ve değerlendirmek bilişsel davranışçı terapinin ve *Evinizdeki Terapist*'in temelini oluştursa da, genelde bedensel belirtilerinizde ve/veya davranışlarınızda değişiklikler yapmak da eşit derecede önemlidir. Örneğin uzun zamandır kaygılıysanız, büyük ihtimalle sizi kaygılandıran şeylerden kaçınmaktasınız. Kaygıyla baş etmenin bir parçası da kaygınızı kabul etmek (bilişsel değişim), gevşemeyi öğrenmek (bedensel değişim) ve başa çıkmayı öğrenebilmek için sizi korkutan şeylerle yüzleşmektir (davranışsal değişim). Genelde insanlar düşüncelerini değiştirmeden ve kaçınmayı bırakmadan kaygılarının üstesinden gelememektedirler.

Çevreniz ve hayatınızla ilgili değişiklik yapmak da kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Stresi azaltmak, diğerlerinin mantıksız taleplerine hayır demeyi öğrenmek, sizi destekleyen insanlarla daha fazla zaman geçirmek, aynı mahallede yaşayan komşularınızla birlikte mahallenizi daha güvenli hale getirmek için işbirliği içinde çalışmak ya da işyerindeki ayrımcılık ve psikolojik baskıyı azaltmak için eyleme geçmek kendinizi iyi hissettirecek çevresel/yaşamsal değişikliklerdir.

Bazı hayat şartları o kadar zorlayıcıdır ki, sadece bakış açısını değiştirmek çok da akıllıca bir fikir olmayabilir. Örneğin, şiddete maruz kalan birinin durumu değiştirmek ya da oradan uzaklaşmak için yardıma ihtiyacı vardır. Sadece bakış açısını değiştirmek, şiddetle baş etmek için yeterli bir çözüm değildir: Hedef şiddeti durdurmak

olmalıdır. Bu durumdaki birisi için düşünce değişimi, onun yardım alması için motive olmasına yardımcı olabilir; ancak şiddeti kabul etmek adına düşünceleri değiştirmek sorunu çözmez.

Bu kitaptaki alıştırma formlarını doldurdukça düşüncelerinizi, ruh hallerinizi, davranışlarınızı, bedensel belirtilerinizi ve çevresel/yaşamsal durumlarınızı nasıl belirleyip değiştireceğinizi öğreneceksiniz.

3. Bölüm – Özet

- Düşünceler, içinde bulunduğumuz ruh hallerini tanımlamamıza yardımcı olur.
- Düşünceler, davranışlarımızı ve bir şeyi yapıp yapmamakla ilgili seçimimizi etkiler.
- Düşünceler ve inançlar bedensel belirtilerimizi etkiler.
- Deneyimlerimiz (çevre) çocuklukta başlayıp yetişkinlik döneminde gelişmeye devam eden tutum, inanç ve düşüncelerimizi belirler.
- *Evinizdeki Terapist* size elinizde olan tüm bilgileri değerlendirmeniz için yardım eder. Bu sadece olumlu düşünmek demek değildir.
- Her ne kadar temelde düşünce değişimi olsa da, ruh hallerindeki değişimin gerçekleşmesi için davranışlarda, bedensel belirtilerde, ev ve işyerindeki durumlarda ve çevrede değişiklik yapmak da gerekli olabilir.

4. BÖLÜM

Ruh Hallerini Belirlemek ve Ölçmek

Ruh hallerinizi anlamayı ve iyileştirmeyi öğrenmek için önce bunları tanımlayabilmek gerekir. Ruh hallerini adlandırmak zor olabilir. Kendinizi sürekli yorgun hissedebilirsiniz fakat depresif olduğunuzu fark edemeyebilirsiniz. Ya da huzursuz ve kontrolden çıkmış gibi hissedebilir fakat kaygılı olduğunuzu anlamayabilirsiniz. Depresyon ve kaygının yanı sıra öfke, utanç ve suçluluk da sık sık yaşanan ve kişileri sıkıntıya sokan ruh halleridir (bkz. 13-15. Bölümler).

RUH HALLERİNİ BELİRLEMEK

Aşağıdaki listede deneyimleyebileceğiniz çeşitli ruh halleri gösterilmektedir. Bu liste tüm ruh hallerini kapsamamaktadır, dolayısıyla siz bunu detaylandırabilirsiniz. Bu liste, ruh halinizi sadece "iyi" ya da "kötü" diye tarif etmek yerine daha belirgin bir şekilde tanımlayabilmenize yardımcı olacaktır. Dikkat ederseniz ruh halleri genellikle sadece bir kelimeyle ifade edilmiştir. Belirli ruh hallerini tanımladıktan sonra, bunları düzeltmek için kendinize hedefler belirleyebilecek ve gelişiminizi takip edebileceksiniz. Yaşadığınız ruh hallerini birbi-

rinden ayırmayı öğrenmek, onu değiştirmek için özel olarak tasarlanmış belirli adımları atmanız için size yardımcı olacaktır. Örneğin bazı nefes teknikleri gerginliği azaltmaktadır, ancak depresyon üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Ruh Halleri Listesi

Depresif	Kaygılı	Kızgın	Suçlu	Utanmış
Üzgün	Mahcup	Heyecanlı	Korkmuş	Sinirli
Güvensiz	Gururlu	Tepesi atmış	Paniklemiş	Engellenmiş
Huzursuz	İğrenmiş	Kırgın	Neşeli	Hayal kırıklığına uğramış
Öfkeli	Ürkmüş	Mutlu	Sevgi dolu	Aşağılanmış
Yas tutan	Motive	Korkulu	Memnun	Minnettar

Diğer ruh halleri _____

Eğer ruh halinizi belirlemekte zorlanıyorsanız bedeninize odaklanabilirsiniz. Omuzlarınızın gergin olması korktuğunuzu ya da sinirli olduğunuzu gösterebilir; bedeninizdeki ağırlık depresif olduğunuzun ya da hayal kırıklığına uğradığınızın bir işareti olabilir. Bedensel tepkilerinizi tanımlamak, ne hissettiğiniz hakkında size ipucu verebilir.

Ruh halinizi belirlemek için ikinci bir yöntem ise tüm dikkatinizi içinde bulunduğunuz ruh haline yönlendirmektir. Gün içinde üç değişik ruh hali yaşadığınızı fark edip edemediğinize bakın. Ya da yukarıdaki liste yardımıyla geçmişte bu ruh hallerini yaşadığınız durumları yazabilirsiniz. Başka bir yöntem olarak, son zamanlarda yoğun duygusal bir tepki verdiğiniz bir olayı tanımlayıp yukarıdaki listeden yaşadığınız ruh hallerini işaretleyebilirsiniz.

Volkan Bey, terapiye ilk başladığında kaygılı ve depresif hissettiğini biliyordu. Ruh hallerini tanımlamayı öğrendikçe sık sık öfkelendiğini de fark etti. Bu bilgi Volkan Bey için çok önemliydi, çünkü hem kendisini nelerin öfkelendirdiğini öğrenmesine hem de bu sorunlara değinmek üzere kendisi için terapi hedefleri belirlemesine yardımcı oldu. Her ne kadar son üç senedir alkolü bırakmış olsa da, kontro-

lünü kaybedeceğinden korktuğu zamanlarda içki içme isteğinin geri geldiğini belirtti. Volkan Bey terapisti ile "kontrolü kaybedecek gibi" hissettiği durumlara daha yakından baktığında, böyle durumlarda kendisini huzursuz ya da öfkeli hissettiği ortaya çıktı. Tedirgin ya da öfkeli olduğunda kalp atışı hızlanıyor, avuç içleri terliyor ve her an çok kötü bir şey olacakmış gibi hissediyordu. Bu duyguları "kontrolü kaybetmek" olarak tanımlıyordu. İçki içmenin, ona kaybettiği kontrolü geri vereceğini düşündüğü için de içme isteği uyanıyordu.

Volkan Bey ruh hallerini çok fazla detaylandırmıyordu, genel olarak "rahatsız" ya da "uyuşmuş gibi" olduğunu söylüyordu. Fakat kendisini asıl zorlayan duygusal sıkıntıların öfke ve kaygıyla ilgili olduğunu öğrenen Volkan Bey, tüm dikkatini öfkeli ya da kaygılı hissettiği durumlara yöneltmeye başladı. Sinirini ve öfkesini, kaygısıyla bağlantılı korku dolu endişelerden ayırmayı öğrendi. Bu ruh hallerinin hepsine birden "uyuşmuş gibi" demek yerine bütün bu ruh hallerini ayrı ayrı tanımlamayı öğrendi. Volkan Bey ruh hallerini detaylandırmaya başladıkça, kendini kaygılı *hissettiği* zaman, "Kontrolü kaybediyorum," diye *düşündüğü* ortaya çıktı. Öfkeli *hissettiği* zaman ise, "Bu haksızlık; daha fazla saygı duyulmayı hak ediyorum," diye *düşünüyordu*. Yaşadığı ruh hallerini anlamak, tepkilerini de daha iyi anlayabilmesi için önemli bir adım olmuştu.

Düşünceleri ruh halleriyle karıştırmak oldukça kolaydır. Terapinin başında terapisti Kemal Bey'e nasıl hissettiğini sorduğunda *(ruh halleri)* Kemal Bey, "Canım yalnız kalmak istiyor," diye cevap vermişti. Kemal Bey yalnız kalmak istediği durumlara daha yakından bakmaya başladığı zaman genelde diğer kişilerin (aile ya da arkadaşlar) ona ihtiyacı olmadığını ya da onunla olmak istemediklerini *düşündüğünü* keşfetti. Ayrıca, insanlarla bir araya gelirse iyi vakit geçirmeyeceğini düşündüğünü fark etti. "Benimle birlikte olmak istemiyorlar" ve "Eğer oraya gidersem eğlenemeyeceğim," diye *düşündüğünde* ruh halinin "üzgün" olduğunu gördü. "Canım yalnız kalmak istiyor" düşüncesi Kemal Bey'in üzgün ruh haliyle bağlantılıydı. Ruh hallerinizi tanımlama becerisinin bir parçası da ruh hallerinizi düşüncelerinizden ayırt edebilmektir.

Ruh halleri ve düşünceleri, davranış ve durumlardan (çevresel faktörler) ayırmak da önemlidir. Davranışlar ve durumlar aşağıdaki sorulara cevap vererek belirlenebilir:

1. Kiminle birlikteydim? (durum)
2. Ne yapıyordum? (davranış)
3. Ne zaman oldu? (durum)
4. Neredeydim? (durum)

Genel bir kural olarak ruh hali bir kelimeyle tanımlanır. Eğer bir durumla ilgili birden fazla ruh hali hissediyorsanız her birini tarif etmek için sadece bir kelime kullanabilirsiniz. Örneğin, bir durumla ilgili "üzgün, korkmuş ve utanmış" hissedebilirsiniz. Bu üç ruh halinin her biri tek bir kelimeyle tarif edilmiştir. Eğer tek bir ruh halini tanımlamak için birden fazla kelimeye ihtiyaç duyarsanız, ruh hali yerine düşüncenizi tanımlıyor olabilirsiniz. Düşünceler, aklınızdan geçen anılar da dahil olmak üzere kelimeler ve zihinsel görüntülerdir.

Düşünceler, ruh halleri, davranışlar, bedensel belirtiler ve durumlar arasındaki farkı anlamayı öğrenmek çok faydalıdır. Bu sayede, hayatınızın daha iyiye gitmesi için bunlardan hangilerini değiştirmeniz gerektiğini bulabilirsiniz.



HATIRLATMALAR

- Durumları ve davranışları kendinize şu soruları sorarak tanımlayabilirsiniz:
  - Kim?
  - Ne?
  - Ne zaman?
  - Nerede?
- Ruh hali bir kelimeyle tanımlanmaktadır.
- Düşünceler aklınızdan geçen kelime, zihinsel görüntü ve anılardır.

Ruh halleri ve durumlar arasındaki bağlantıyı kurmakla ilgili alıştırma yapmak için bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 4.1'i doldurabilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Ruh Hallerini Belirlemek**

Daha iyi hissetmeyi öğrenirken atılacak bir adım da yaşadıklarınızın farklı kısımlarını tanımlayabilmeyi öğrenmek olacaktır (durumlar, davranışlar, ruh halleri, bedensel belirtiler ve düşünceler). Alıştırma Formu 4.1, ruh halinizle içinde bulunduğunuz durumları ayırt etmeyi öğrenmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu alıştırma formunu doldururken, şiddetli bir ruh hali içinde olduğunuz belirli durumlara odaklanmanız gerekmektedir.

ALIŞTIRMA FORMU 4.1. **Ruh Hallerini Belirlemek**

Yakın bir zamanda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu tarif edin. Daha sonra o anda ya da o durumun hemen ardından nasıl bir ruh hali içinde olduğunuzu tanımlayın. Bu alıştırmayı beş değişik durum için yapın.

1. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

2. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

3. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

4. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

5. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Volkan Bey'in Alıştırma Formu 4.1'deki cevaplarından biri şöyleydi:

Durum: *Yalnızım, sabah 07.45'te arabayla işe gidiyorum.*

Ruh Halleri: *Korkmuş, kaygılı, güvensiz.*

Kemal Bey'in cevaplarından biri ise şöyleydi:

Durum: *Mustafa arayıp tavla oynamak istediğini söyledi.*

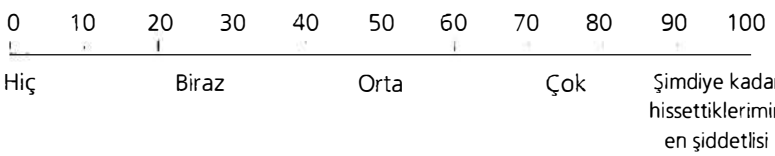
Ruh Halleri: *Üzüntü, yas.*

Bu örneklerde de görüldüğü gibi bir durum hakkında bilgi sahibi olmak, o durumdaki kişinin neden özellikle o duyguyu hissettiğini anlamamıza her zaman yardımcı olmaz. Tavla oynama teklifi neden Kemal Bey'i üzüyor? Şiddetli ruh hallerinin varlığı, önemli bir şeyin olduğuna dair bize ilk ipucunu vermektedir. Daha sonraki bölümlerde Kemal ve Volkan Bey'in -ve sizin- neden Alıştırma Formu 4.1'de tarif edilen ruh hallerini yaşadığınız anlatılmaktadır.

RUH HALLERİNİ ÖLÇMEK

Ruh hallerini tanımlamaya ek olarak, yaşadığınız ruh halinin yoğunluğunu ölçmeyi öğrenmek de çok önemlidir. Bu, ruh halinizdeki dalgalanmaları görmenizi sağlar. Bunu yapmak, aynı zamanda hangi durum ya da düşüncelerin ruh halinizdeki değişimlerle bağlantılı olduğuna dikkatinizi çeker. Son olarak, duygusal iniş çıkışlarınızı, öğrenmekte olduğunuz yöntemlerin ne kadar etkili olduğunu değerlendirmek için de kullanabilirsiniz.

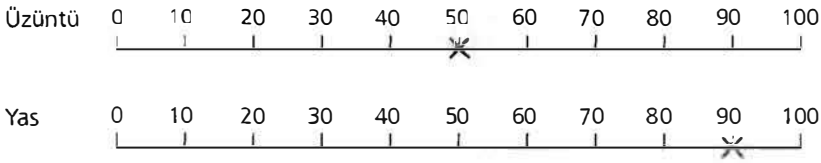
Ruh hallerinizin nasıl değiştiğini görmek için değerlendirme ölçeği kullanmak işinizi kolaylaştıracaktır. Kemal Bey ve terapisti, Kemal Bey'in ruh hallerinin ölçümü için aşağıdaki ölçeği geliştirmişlerdir.



Daha sonra terapisti Kemal Bey'den Alıştırma Formu 4.1'de yazdığı ruh hallerini bu ölçeği kullanarak ölçmesini istedi. Tavla teklifiyle ilgili Kemal Bey'in ölçümü şöyleydi:

Durum: Mustafa arayıp tavla oynamak istediğini söyledi.

Ruh Halleri: Üzüntü, yas.



Bu ölçümler Kemal Bey'in Mustafa Bey ile telefonda konuşurken yüksek düzeyde yas (90) ve orta düzeyde üzüntü (50) yaşadığını göstermektedir.

ALIŞTIRMA: **Ruh Hallerini Ölçmek**

Alıştırma Formu 4.2'de ruh halinizin yoğunluğunu ölçmeyi deneyin. Boşluklara, Alıştırma Formu 4.1'de yazdığınız durum ve ruh hallerini tekrar yazın. Her durum için, tanımladığınız ruh hallerinden birini ölçek üzerinde ölçün. Ölçtüğünüz ruh halini daire içine alın.

ALIŞTIRMA FORMU 4.2. **Ruh Hallerini Belirlemek ve Ölçmek**

1. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

Hiç 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Şimdiye kadar hissettiklerimin en şiddetlisi

2. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Durum: _____

   Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Birçok kişi, ruh hallerini her hafta ya da ayda en az iki kere ölçmenin faydalı olduğunu görüyor. Eğer siz de depresyon (mutsuzluk) ve/veya kaygı (huzursuzluk) yaşıyorsanız bu ruh hallerini ölçmek için *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'ni (Alıştırma Formu 13.1, s. 293) ve *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği'ni (Alıştırma Formu 14.1, s. 329) kullanabilirsiniz. Diğer ruh halleri için Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek formunu kullanabilirsiniz (Alıştırma Formu 15.1, s. 373). Ruh hallerinizi ölçtükten sonra ilgili alıştırma formuna/formlarına puan(lar)ınızı yazabilirsiniz. Depresyon için Alıştırma Formu 13.2'i (s. 294), kaygı için Alıştırma Formu 14.2'yi (s. 330) ve diğer ruh halleri için Alıştırma Formu 15.2'yi (s. 374) kullanabilirsiniz.

Düzelmesini istediğiniz ruh halleriyle bağlantılı ruh hali ölçeklerini doldurmak için şimdi kendinize birkaç dakika ayırın. Kitabın diğer bölümlerini okumadan önce ruh hallerinizi ölçmek, başlangıç noktanızı kaydedebilmek adına gerçekten çok faydalı olacaktır.

Evinizdeki Terapist'i okudukça olumlu duygularınızla ilgili değişimleri kaydetmenin de yararlı olduğunu görebilirsiniz. Geçen haftaki mutluluk seviyenizi ölçmek için Alıştırma Formu 15.1'i kullanabilirsiniz. Eğer Alıştırma Formu 15.2'yi diğer ruh hallerinin değişimini kaydetmek için kullanıyorsanız, bu formun Ekler bölümünde yer alan kopyasını da kullanabilirsiniz. Alternatif bir yöntem olarak, aynı alıştırma formu üzerinde farklı ruh hallerini kaydetmek için değişik renkte kalemlerden yararlanabilirsiniz.

Evinizdeki Terapist'i okudukça, ayda en az bir kere Alıştırma Formu 15.1 üzerinde mutluluk seviyenizi ölçün. Bu kitapta öğretilen becerileri öğrenip uyguladıkça, bu becerilerin mutluluk seviyeniz üzerindeki etkilerini de ölçebilirsiniz.

Ruh hallerinizdeki puan değişikliklerini takip etmek, *Evinizdeki Terapist*'in size yardımcı olup olmadığını anlamanın iyi bir yoludur. Eğer yardımcı oluyorsa, size sıkıntı veren ruh hallerinin sıklığı ve şiddeti azalacak, genel mutluluk düzeyiniz ise artacaktır.

Ya Birkaç Farklı Ruh Haliyle Uğraşıyorsanız?

Farklı ruh halleri yüzünden zorlanmak oldukça sık rastlanan bir durumdur. Duygusal hayatımız oldukça karmaşık olabilmektedir. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen beceriler, her türlü ruh haliyle ilgili sorunla baş etmek için temel becerilerdir ve size yardımcı olacaktır. Degişik duygularla uğraşırken daha hızlı sonuç almak için sizi en çok sıkıntıya sokan ruh halini seçip önce onunla ilgili bölümü okumanız önerilmektedir (bkz. 13-15. Bölümler). O bölümün sonunda ise hangi bölümü okuyarak devam edeceğinizle ilgili öneriler yer almaktadır.

Örneğin eğer aynı anda hem depresif hem de kaygılıysanız, önce hangi ruh halinden kurtulmayı istediğinize karar verin. Önce depresyon üzerinde çalışmak istiyorsanız ilk olarak 13. Bölüm'ü okuyup oradaki alıştırmaları yapın, daha sonra da depresyonunuz azalana kadar kitabın diğer bölümlerini okumaya devam edin. Depresyonunuz hafiflediği zaman kaygıyla ilgili 14. Bölüm'ü, ardından da kaygınızı azaltmak için önerilen bölümleri sırasıyla okuyun. Depresyonunuzu hafifletmek için kullanılan becerileri öğrendikten sonra aynı becerilerin öfke, suçluluk, kaygı gibi ruh halleriyle de başa çıkmak için kullanılabileceğini görmek sizi şaşırtabilir. Bu ruh halleriyle başa çıkmanıza yardım eden beceriler büyük olasılıkla mutluluk seviyenizi de artıracaktır.

Eğer bu kitabı size bir terapist ya da bir ruh sağlığı uzmanı önerdiyse, kitaptaki bölümleri birbiri ardına değil, daha farklı bir sıralamayla okumanızı önerebilir. *Evinizdeki Terapist*'i kullanmanın birçok farklı yöntemi vardır. Her ne kadar her bölüm bilgi ve becerinize katkıda bulunsa da bazı okuyucuların iyi hissetmek için her bölümü okuması gerekli değildir.

Faydalı İpuçları

İlk dört bölümü okuyup alıştırmaları tamamladığınıza göre *Evinizdeki Terapist*'i kendinize göre uyarlamak için iyi bir noktadasınız. Hemen 5. Bölüm'e geçmek yerine sizi en çok sıkıntıya sokan ruh haliyle ilgili bölümü okuyabilirsiniz:

- Depresyon: 13. Bölüm (s. 289)
- Kaygı ve Panik: 14. Bölüm (s. 326)
- Öfke, Suçluluk veya Utanç: 15. Bölüm (s. 371)

İlgili bölümü ve içindeki alıştırmaları tamamladıktan sonra hangi bölümü okuyacağınızla ilgili yönlendirmeler olacaktır. Böylece *Evinizdeki Terapist*'i kendinizi mümkün olduğunca çabuk iyi hissedebilmeniz için en etkin şekilde kullanabileceksiniz.

4. Bölüm – Özet

- Şiddetli ruh halleri hayatınızda önemli bir şeylerin olduğunun göstergesidir.
- Ruh halleri bir kelimeyle tanımlanmaktadır.
- Belirli ruh hallerini tanımlamak, hedef koymanızda ve değişimleri takip edebilmenizde size yardımcı olur.
- Belirli durumlardaki ruh hallerini tanımlamak önemlidir (Alıştırma Formu 4.1).
- Ruh hallerinizi ölçmek (Alıştırma Formu 4.2), ruh hallerinin yoğunluğunu değerlendirmenize, değişiminizi takip edebilmenize ve öğrendiğiniz yöntemlerin ne kadar etkili olduğunu ölçmenize yardımcı olur.
- *Evinizdeki Terapist* kitabını, sizi en çok sıkıntıya sokan ruh hallerinizle ilgili size yardımcı olması adına kişiselleştirebilirsiniz. Bu bölümü bitirdikten sonra, o ruh halinizle ilgili olan bölümü okuyun. O bölümün sonunda, hangi bölümleri hangi sırayla okuyacağınızla ilgili öneriler bulunmaktadır.

5. BÖLÜM

Kişisel Hedefler Koymak ve Gelişimi Fark Etmek

Lewis Carroll tarafından yazılan *Alice Harikalar Diyarında* adlı kitapta, Alice yol ayrımına geldiği noktada, Cheshire kedisiyle karşılaşır ve ona hangi yöne gitmesi gerektiğini sorar. Kedi ise Alice'e nereye gittiğini sorar. Harikalar Diyarı nı daha önce görmemiş olan Alice, "Çok da umurumda değil nereye gittiğim," derken Cheshire kedisi sözünü keser: "O zaman hangi yolu seçtiğinin hiç önemi yok." Alice bunun üzerine cümlesini kafasında tamamlar, "Bir *yere* varayım da..."

Alice'in Harikalar Diyarı'na daha önce gitmemiş olması gibi siz de ruh hallerinizi yönetmekle ilgili daha önce herhangi bir beceri öğrenmemiş olabilirsiniz. Bu yüzden de bu kitabı bitirdiğinizde nasıl bir noktada ya da nasıl bir beklenti içinde olmanız gerektiğini bilememeniz mümkün. Bu kitabı en iyi şekilde kullanabilmeniz için nereye varmak istediğinizi bilmek oldukça önemlidir. Eğer hedeflerinizin neler olduğunu biliyorsanız, bu kitabı nasıl kullanacağınızla ve gelişiminizi nasıl takip edeceğinizle ilgili kafanız daha da netleşecektir. Aklınızda bir hedef olduğu zaman, yolun sonunu görebildiğiniz için, öğrendiklerinizi uygulamak daha kolay olacaktır.

Bu kitabı neden satın aldığınızı ya da birinin bu kitabı size neden önerdiğini düşünün. *Evinizdeki Terapist'i* okuduktan sonra nasıl bir fark görmeyi ümit ediyorsunuz?

Bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 5.1'in üzerine, hedeflerinizi unutmamanız ve bu kitapta öğretilen becerileri kullanırken gösterdiğiniz gelişmeyi takip edebilmeniz için hedeflerinizi yazmanız önerilmektedir. Daha az depresif mi olmak isterdiniz? Ya da daha mutlu? Daha az panik atak geçirmek mi isterdiniz? Ya da daha az kaygılı olmayı mı? İlişkilerinizi düzeltmek mi isterdiniz? Alkol ve madde kullanımınızı azaltmak mı? Şu anda kaçınmakta olduğunuz şeyleri yapmak veya kaçındığınız yerlere gitmek mi isterdiniz? Ya da hayatı daha anlamlı yaşamak mı? Hedeflerinizi yazarken oldukça detaylı ve gösterdiğiniz gelişimi ölçebilmenizi sağlayacak şekilde yazmaya çalışın. Örneğin, "İlişkilerimin daha iyi olması" iyi bir hedeftir ama, "Çocuklarımla daha sık anlamlı ve keyifli sohbetler yapmak" daha da iyi bir hedeftir, çünkü bu belirli hedef doğrultusunda gelişim gösterip göstermediğinizi görmek daha kolaydır. Eğer hedefleriniz böyle detaylıysa, bu kitaptaki ruh hali ölçekleri değişimi ölçmeniz için size yardımcı olacaktır.

ALIŞTIRMA: **Hedef Koymak**

Alıştırma Formu 5.1'e, bu kitapta öğretilen becerileri iyice anladıktan sonra ruh halinizde ya da hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz iki değişimi yazın. Yazdığınız her hedef gözlemleyebileceğiniz ya da ölçebileceğiniz (ruh hali ya da davranış değişimi) içerikte olmalıdır. Eğer birden fazla hedefiniz varsa, bu alıştırma formuna sığdırmaya çalışabilir ya da başka bir kâğıt üzerinde devam edebilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 5.1. **Hedef Koymak**

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

İnsanların, hayatlarıyla ilgili değişiklik yapmak ya da yeni beceriler öğrenmek için zaman harcamak konusunda karmaşık hisleri olur genellikle. Örneğin, Ayla Hanım genelde kendini kaygılı hissediyor ve zaman zaman panik ataklar yaşıyordu. Sokağa çıkmayıp evde oturduğu zaman ise daha az kaygılandığını fark etmişti. Evde olmak ona iyi geliyordu, ofise gitmek yerine bilgisayardan çalışabileceği şekilde ayarladığı bir işi olduğu için evden çok fazla çıkması gerekmiyordu. Ancak Ayla Hanım eskiden zevk aldığı sosyal aktiviteleri de kaçırıyordu. Alıştırma Formu 5.1'e yazmak üzere belirlediği hedefler, kaygısını azaltmak ve canı ne zaman isterse evden kolayca

çıkabilmekti. Bu hedeflerin hem avantajı (daha çok aktiviteye katılabilecekti) hem de dezavantajı (konfor alanından çıkması gerekecekti) vardı.

Ayla Hanım biraz daha düşününce evden çıkmakla ilgili kaygısını azaltmasının başka avantajları da olacağını fark etti. Ailesini ve arkadaşlarını daha sık görüp eskiden beri zevk aldığı doğa yürüyüşlerini yapabilecekti. Kariyer olanakları da artacaktı. Değişimin avantaj ve dezavantajlarını karşılaştırdığı zaman avantajların dezavantajlardan daha ağır bastığını gördü. Bu da değişime dair motivasyonunu artırdı. Özellikle atması gereken adımlar zorlayıcı olmaya başladığı zamanda ise bu avantaj ve dezavantajları düzenli aralıklarla gözden geçirmeye devam etti.

Alıştırma Formu 5.2'ye yukarıda sıraladığınız hedeflerinize ulaşmanız sonucunda karşılaşacağınız avantaj ve dezavantajları yazabilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Avantaj ve Dezavantajlar**

Alıştırma Formu 5.1'de belirlediğiniz hedeflerinize ulaşıp ulaşmamakla ilgili avantaj ve dezavantajları, Alıştırma Formu 5.2'deki kutulara yazın. Eğer birden fazla hedefiniz varsa bu alıştırma formunu çoğaltabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 5.2. **Hedeflerime Ulaşmak ve Ulaşamamakla İlgili Avantajlar ve Dezavantajlar**

1. Hedef: _____

	Hedefime Ulaşmak	Hedefime Ulaşamamak
Avantajlar		
Dezavantajlar		

2. Hedef: _____

	Hedefime Ulaşmak	Hedefime Ulaşamamak
Avantajlar		
Dezavantajlar		

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Hedefinize ulaşmak ya da ulaşamamakla ilgili hem avantaj hem de dezavantajların olduğunu fark ettiniz mi? Bu avantajlar ve dezavantajlar, sizi hedefinize ulaştıracak becerileri öğrenmeniz ve pratikte uygulamanız için motive edebilecek yeterlilikte mi?

Neyse ki birçok kişinin, hedeflerine ulaşabileceklerine dair ümit veren bilgi birikimi, pozitif nitelikleri ve becerileri vardır. Örneğin, Ayla Hanım aklına koyduğu bir konuda başarılı olana dek çalışmaya devam eden biridir. Aile ve arkadaşları, sevgi dolu ve destekleyici olmuştur. Hayatının büyük bir kısmında evden dışarı çıkmakta zorluk yaşamamış ve hayatı da kaygı yüzünden etkilenmemiştir. Bu özelliklerin ve koşulların her biri, hem kaygı ve paniği azaltmakla ilgili hedeflere ulaşmasını hem de daha çok hareket özgürlüğünün olduğu bir hayat yaşamasını mümkün kılmaktadır.

ALIŞTIRMA: **Bana Ne Yardımcı Olacak?**

Alıştırma Formu 5.3'e, hedefinize ulaşmanıza yardım edecek kendinizle ilgili özelliklerinizi, güçlü yanlarınızı, deneyimlerinizi ve değerlerinizi yazın. Geçmişteki başarılarınızı ve üstesinden geldiğiniz engelleri, size zor zamanlarınızda yardımcı olan mizah duygusu gibi olumlu özelliklerinizi, manevi inançlarınızı, yeni beceriler öğrenme hevesinizi, sizi destekleyen insanları, fiziksel sağlık ve dayanıklılığınızı, ya da hedefinize ulaşmakla ilgili azim ve motivasyonunuzu aklınıza getirin. Alıştırma Formu 5.1 ve 5.2'ye yazdığınız hedeflerinize ulaşmanıza yardım edecek aklınıza gelen her şeyi yazın.

ALIŞTIRMA FORMU 5.3. **Hedeflerime Ulaşmam İçin Bana Ne Yardımcı Olacak?**

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Hedeflerinizle ilgili çalışmaya devam ederken, onlara ulaşmakla ilgili avantaj ve dezavantajları ve Alıştırma Formu 5.3'te belirlediğiniz kaynakları kendinize hatırlatmak için bu sayfaları işaretleyebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **İyileşme Belirtileri**

Ruh halinizi ölçmeye ek olarak, iyileşme belirtilerini aktif bir şekilde arayıp fark etmek de yardımcı olur. İyileşmeye başladığınızda neyin daha farklı olacağını bekliyorsunuz? Değişim gösterip iyileşmeye başladığınızda neleri fark edebileceğinizi Alıştırma Formu 5.4'e yazın.

ALIŞTIRMA FORMU 5.4. **İyileşme Belirtileri**

İyileşmenin erken belirtileri olabilecek her maddeyi işaretleyin.

- ☐ Daha iyi uyumak.
- ☐ İnsanlarla daha çok konuşmak.
- ☐ Daha rahat hissetmek.
- ☐ Daha çok gülümsemek.
- ☐ İşimi bitirebilmek.
- ☐ Her gün aynı saatte uyanıp yataktan kalkmak.
- ☐ Şu an kaçınmakta olduğum aktiviteleri yapmak.
- ☐ Anlaşmazlıklarla daha iyi başa çıkmak.
- ☐ Öfkeli olduğumda kendimi daha iyi kontrol edebilmek.
- ☐ Diğer insanların beni daha iyi gördüklerini söylemesi.
- ☐ Kendime daha çok güvenmek.
- ☐ Kendimi savunabilmek.
- ☐ Geleceğe ümitle bakmak.
- ☐ Her gün daha fazla keyif almak.
- ☐ Minnet ve şükran duyguları duymak.
- ☐ İlişkilerimin düzeldiğini görmek.

Yukarıda işaretlediklerinize ek olarak iyileştiğinize ve hedeflerinize ulaşmaya yaklaştığınıza işaret eden iki ya da üç belirti daha yazın:

_____

_____

_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Evinizdeki Terapist'i kullanırken, iyileştiğinizi gösteren küçük belirtilere dikkat edip onları fark etmek faydalı olacaktır. Nasıl sorunlarınız yavaş yavaş kötüye gidebiliyorsa, olumlu değişimler de genelde ufak ufak başlayıp daha büyük ve anlamlı bir iyileşmeye dönüşür. Olumlu değişimleri erkenden fark etmek, *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri öğrenmeye ve uygulamaya devam etmeniz için sizi cesaretlendirecektir.

5. Bölüm – Özet

- Ruh hali ve davranış değişimi için kişisel hedefler koymak, nereye gittiğinizi ve nasıl ilerlediğinizi görmenize yardımcı olur.
- İnsanlar genelde değişimle ilgili karmaşık duygular hisseder, çünkü değişimin hem avantajı hem de dezavantajı vardır. Neden değişmek istediğinizi aklınızda tutmak motivasyonunuzun devam etmesini sağlar.
- Size destek olan kişiler, kişisel özellikleriniz, geçmiş deneyimleriniz, değerleriniz, güçlü taraflarınız ve yeni beceriler öğrenmeyle ilgili motivasyonunuz size hedeflerinize ulaşmanız için umut verebilir.
- Alıştırma Formu 5.4'te işaretlemiş olduğunuz iyileşmenin erken işaretlerine dikkat edip onları fark etmek önemlidir, çünkü olumlu değişimler genellikle ufak ufak başlayıp zamanla büyür.

6. BÖLÜM

Durumlar, Ruh Halleri ve Düşünceler

Antalya'da güneşli bir ilkbahar günü bir tenis hocası, öğrencisine servis atmanın inceliklerini öğretiyordu. Öğrencisi topu havaya atıp vurmaya devam ettikçe hoca, öğrencisinin hareket ve vuruşlarındaki ayrıntılara odaklanıyordu. Tenis hocası öğrencisini eleştirmek yerine her vuruştan sonra raketin pozisyonu, havaya attığı topun yüksekliği, topa vururken raketin durduğu açı ve öğrencisinin duruşuyla ilgili yorum yapıyordu.

Teniste atılan topun başarılı sayılabilmesi için belirli bir alanın içine düşmesi gerekir. Ancak tenis hocası, öğrencisi topu attıktan sonra topun nereye düştüğüne hiç odaklanmadı. Yorumları sadece öğrencisinin servis atışındaki hareketlerini geliştirmesine yönelik önerileri içeriyordu. Hoca, öğrencisinin her bir beceriyi ayrı ayrı öğrendiği takdirde hepsini birleştirebileceğinden ve dolayısıyla topun her defasında doğru alana düşeceğinden emindi.

Tenis hocası nasıl belirli becerilerin geliştirilmesine odaklandıysa, müzik öğretmenleri de notaları, ritim duygusunu ve performans metotlarını öğreterek öğrencilerin iyi bir müzisyen olmalarını sağlar. Ustalar, çıraklarını her projede yapılması gerekenleri göstererek

eğitir. Bu örneklerin her biri, belirli becerilerin öğretilmesinin ve öğrencinin bu becerilere aşina olup kolaylıkla yapacak düzeye gelene kadar pratik yapması için motive edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Hepimiz pratik yaparak bazı becerileri geliştirmeyi öğrenmişizdir (araba kullanmak, bir bebeğin altını değiştirmek, yemek pişirmek vs).

Ruh halinizi iyileştirmek ve hayatınızda olumlu değişiklikler yapabilmek amacıyla öğrenebileceğiniz belirli birtakım beceriler olduğu için oldukça şanslısınız. Bu becerilerin bazıları "Düşünce Kayıt Formu" (Şekil 6.1) adlı yedi sütunlu alıştırma formunda özetlenmiştir. Servis atışı pratiğini yapan öğrenci gibi siz de gereken becerileri öğrenebilmek için, önümüzdeki haftalarda bu formun bazı kısımlarını tekrar tekrar kullanacak ve sonrasında tümünü tamamlayabileceksiniz.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	**2. Ruh Halleri**	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)**
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Diğer düşünceler? Zihinsel görüntüler? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.

ŞEKİL 6.1. Örnek Düşünce Kayıt Formu ©1983 Christine A. Padesky.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** a. Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. b. Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh hali ile birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Salı sabah 09.30'da. Terapistimin ofisinde. Düşünce Kayıt Formu'na bakarken..	Bunalmış %95 Depresif %85	(Bu konu benim öğrenebilmem için fazla karmaşık.) Bunu hiçbir zaman anlayamayacağım. Zihinsel görüntü/anı: Eve içinde zayıf notlar olan bir karne götürmem ve annemle babamın bana bağırması. Hiçbir zaman iyileşemeyeceğim. Bana hiçbir şey yardım edemez. Bu terapi işe yaramayacak. Her zaman depresif olmaya mahkumum.

ŞEKİL 6.2. Meral Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh hali ile birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Bu düşünce kayıt formuna bakıyorum ve ne yapacağımı bilmiyorum. Okulda hiçbir zaman çok iyi değildim. Kanıt derken ne demek istediğinizi bilmiyorum.	İsteyken oldukça karmaşık olan bilgisayar veri girişi sistemini öğrendim. Daha önceki alıştırma formlarının bazıları, terapistim bana birkaç kere onları doldurmayı öğretene kadar aynı şekilde zor görünüyordu. Daha sonra daha kolay geldi. Terapistim şimdilik sadece ilk iki sütunu nasıl doldurmayı bilmemin yeterli olduğunu söyledi. Kendi başıma yapmayı öğrenene kadar terapistimden yardım alabilirim.	Bu şimdi karmaşık görünmesine rağmen geçmişte diğer karmaşık şeyleri öğrendim. %90 Terapistim bunu yapmama yardım edecek. %60 Pratik yaptıkça anlam kazanabilir ve kolaylaşabilir %70	Bunalmış %40 Depresif %80

Terapisti Meral Hanım'a Düşünce Kayıt Formu'nu gösterdiğinde, Meral Hanım kendisini bunalmış ve depresif hissetti. Terapist de Meral Hanım'ın bu tepkisini onun ilk Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmasına yardımcı olmak için kullandı (Şekil 6.2, s. 88-89). Meral Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nun ilk iki sütununda, içinde bulunduğu durumun ve ne hissettiğinin tarif edildiğini görebilirsiniz. 4. Bölüm'de durum ve ruh hallerini tanımlamayı öğrenmiştiniz. Terapisti Meral Hanım'ın "Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)" adlı 3. sütunu doldurmasına yardımcı olurken ruh hallerine eşlik eden birtakım düşüncelerin olduğunu keşfettiler.

Daha sonra Meral Hanım ve terapisti bunalmışlık hissiyle en çok bağlantılı olan düşünceyi ("Bu konu benim öğrenebilmem için fazla karmaşık") daire içine aldı. 4. ve 5. sütunlara da bu düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları yazdılar. 6. sütuna ise 4. ve 5. sütunlarda yazılanlardan yola çıkarak durumla ilgili alternatif bakış açılarını yazdılar. Meral Hanım'ın alternatif bakış açılarına olan inancını %90, %60 ve %70 olarak ölçtüler. 7. sütunda gördüğünüz gibi Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmak Meral Hanım'ın bunalmışlık hissini %95'ten %40'a, depresif ruh halini ise %85'ten %80'e düşürmüştür.

Bundan sonraki birkaç bölüm size Düşünce Kayıt Formu'nu ruh hallerinizi düzeltecek bir araç olarak nasıl kullanacağınızı gösterecektir. 7. Bölüm'de otomatik düşüncelerinizi ve zihinsel görüntülerinizi keşfetmeyi öğreneceksiniz. 8. Bölüm'de otomatik düşüncelerinizle bağlantılı kanıtları nasıl arayacağınızı öğreneceksiniz. 9. Bölüm'de ise düşüncelerinizi ve hayata bakışınızı daha işlevsel hale getirebilmek için bulduğunuz kanıtları nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz. Bu bölümün geri kalanında öğrenmiş olduğunuz becerileri kullanarak Düşünce Kayıt Formu'nun 1-3. sütunlarını doldurmayı öğreneceksiniz.

1. SÜTUN: DURUM

4. Bölüm'de durumları "Kim?", "Ne?", "Ne zaman?", "Nerede?" sorularını cevaplayarak belirlemeyi öğrendiniz. Düşünce Kayıt Formu'nun 1. sütununu doldururken olabildiğince detaylı yazmaya

çalışın. "Durum" tanımlamasını birkaç saniyeden yarım saatlik bir zaman dilimi içerisinde belirli bir aralığa oturtun. Örneğin "Salı bütün gün" yeterince detaylı değildir. Salı gün boyunca sadece bir ruh hali yaşamış olsanız bile, gün içinde Düşünce Kayıt Formu'na sığmayacak kadar çok fazla değişik durum ve düşünce oluşur. Araştırmalar, gün içinde aklımızdan 50.000 ile 70.000 arası düşünce geçtiğini söylüyor. Kimse bu kadar çok düşünceyi Düşünce Kayıt Formu'na yazmak istemez! Durumu yazarken, ruh halimizin özellikle çok yoğun olduğu zaman aralığını belirlemek, ruh halimizi en iyi şekilde anlamaya yardımcı olacak düşüncelere odaklanmamızı sağlar. Meral Hanım'ın durumuyla ilgili, "Salı sabahı, saat 09.30, terapistimin odasında" şeklindeki ifadesi, belirli bir durumu anlatan iyi bir örnektir.

2. SÜTUN: RUH HALLERİ

Düşünce Kayıt Formu'nun "Ruh Halleri" sütununa tarif etmiş olduğunuz durumlarda ne hissettiğinizi yazın. Ruh hallerini yazdıktan sonra her birinin şiddetini 0'dan 100'e kadar olan bir ölçekte ölçün.

Genelde ruh halleri tek kelimeyle tarif edilebilir. 4. Bölüm'de öğrendiğiniz gibi, herhangi bir durumda birden fazla ruh hali yaşayabilirsiniz. O durumda yaşadığınız her ruh hali yazılmış ve 0 ile 100 arasında ölçülmüş olmalıdır. Ruh halinizi tanımlamakta zorlanıyorsanız yardım almak için 65. sayfadaki ruh halleri listesine göz atabilirsiniz. Ruh halinizi bir cümleyle tarif etmişseniz, yazdığınız şey ruh hali yerine düşünce olabilir. Eğer öyleyse o cümleyi 3. sütuna "Otomatik Düşünceler ve Zihinsel Görüntüler"in altına yazın ve 2. sütundaki ruh halinizi tanımlayacak o kelimeyi aramaya devam edin.

Panik atakları olan ve anksiyete yaşayan kişilerin aynı zamanda yaşadıkları bedensel belirtileri de yazıp ölçmeleri faydalı olabilir (Bkz. 14. Bölüm). Bu belirtiler için ayrı bir sütun olmadığından bunlar Düşünce Kayıt Formu'nun "Ruh Halleri" sütununun alt kısmına yazılabilir. Şekil 6.5'te görüldüğü gibi, yazdığınız ruh hallerinin altına bir çizgi çekip üzerine "Bedensel belirtiler" yazabilirsiniz. Bedensel belirtiler genellikle bir ya da iki kelimeyle tarif edilebilmektedir (örneğin hızlanan kalp atışları %85).

3. SÜTUN: OTOMATİK DÜŞÜNCELER (ZİHİNSEL GÖRÜNTÜLER)

"Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)" sütununda, tarif ettiğiniz durumda aklınızdan geçen her şeyi yazın. Bunu yazarken, sadece o an, o durumu yaşarken aklınıza gelen düşünceleri yazmaya dikkat edin. Düşünceler sözel ya da görsel olabilir. Eğer görüntü ya da anı şeklindeyseler kelimelerle tarif edebilir ya da aklınızdan geçenleri çizebilirsiniz. Dikkat ederseniz, Meral Hanım düşüncelerinden birini eve zayıf karne getirdiği zihinsel bir görüntü olarak tarif etmişti (Şekil 6.2). 7. Bölüm size düşüncelerinizi belirlemede daha yetkin olmanız için daha detaylı bilgi vermektedir.

Örnek olarak, Meral Hanım bir sonraki terapi seansına Şekil 6.3'teki Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütununu doldurmuş olarak getirdi.

İkinci bir örnekte, Volkan Bey'in eşiyle olan tartışmaya nasıl tepki verdiğini görmekteyiz (Şekil 6.4).

Lara Hanım'ın panik ataklarından birini tarif eden ve ilk üç sütunu doldurulmuş olan Düşünce Kayıt Formu Şekil 6.5'te görülmektedir. Bedensel belirtilerini 2. sütunun alt kısmına yazmıştır.

Kemal Bey de Şekil 6.6'daki Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütununu tedaviye başladıktan kısa bir süre sonra terapiye getirmiştir.



HATIRLATMALAR

- Düşünce Kayıt Formu'nun "Durum" sütununa (1. sütun) şu soruların cevaplarını yazın: Kim? Ne? Ne zaman? Nerede
- Ruh halleri bir kelimeyle tarif edilir ve şiddeti 0-100 arası bir ölçek üzerinde ölçülür (2. sütun).
- Bedensel belirtiler "Ruh Halleri" sütununa (2. sütun) yazılıp ölçülebilir. Özellikle kaygı, öfke ve sağlık sorunları yaşayan kişiler için yararlı olmaktadır.
- "Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)" sütunu (3. sütun) durumlarla bağlantılı olan düşünceleri, inançları, görüntüleri, anıları ve duruma verilen anlamları tarif eder.

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Çarşamba öğleden sonra 14:45'te. Müdürüm bordro projesinde kaydettiğim ilerlemeyi denetlemeye geliyor.	Depresif %90 Gergin %95 Korkmuş %97	Proje bitmedi. Tamamlanmış olan bölüm de iyi değil. Başarısız oluyorum. (Kovulacağım.) Aileme işimi kaybettiğimi söylemek çok utanç verici olacak.

ŞEKİL 6.3. Meral Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu.

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	2. Ruh Halleri **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler) **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Cuma, saat 18.00'de. Eşimle hangi filme gideceğimiz hakkında tartışıyorduk.	Öfkeli %99 Kırgın %95 Üzgün %70	Hiçbir zaman benim ne yapmak istediğimi umursamıyor. Hep onun istediklerini yapıyoruz. Kontrol her zaman onda olmalı. Sürekli kızgın olmaktan nefret ediyorum. Patlayacağım. Bunu kaldıramıyorum. Bir içkiye ihtiyacım var.

ŞEKİL 6.4. Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu.

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Öğleden sonra 14.30'da 45 dakikadır alışveriş yaptığım alışveriş merkezinde yalnızım.	Korku %100 Panik %100 **Bedensel** belirtiler --- Hızlı kalp atışı %100 Terleme %80 Baş dönmesi %90 Göğüste sıkışma %[illegible]	Nefes alamayabilirim. Havasız kalıyorum. Kalp krizi geçiriyorum. Kontrolümü kaybediyorum. (Öleceğim.) Hastaneye **gitmem** gerek. Görüntü: Kendimi yerde yatarken görüyorum ve nefes alamıyorum.

ŞEKİL 6.5. Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu.

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
25 Mayıs. Saat 15:00'te kızımın evindeki doğum günü yemeğine gitmek için hazırlanıyorum.	Üzgün %85 Pişman %80	Doğum günleri hep üzücüdür. Şehir dışında aileleriyle yaşayan iki yetişkin kızım var. Onları istediğim kadar sık göremiyorum. Doğum günlerinde aileler eksiksiz bir şekilde bir arada olmalıdır. Bir daha hiçbir zaman öyle bir aile olamayacağız. Hayatım bir daha eskisi kadar iyi olmayacak.

ŞEKİL 6.6. Kemal Bey'in Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu.

ALIŞTIRMA: **Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırt Etmek**

Alıştırma Formu 6.1 yaşadıklarınızın farklı kısımlarını belirleyip ayırt etmeniz için yardımcı olacak bir egzersizdir. Sağ tarafa sol taraftaki yazılanların bir düşünce mi, ruh hali mi yoksa durum mu olduğunu yazınız. İlk üç madde sizin için örnek olarak yapılmıştır.

ALIŞTIRMA FORMU 6.1. **Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırt Etmek**

	Durum, Ruh Hali ya da Düşünce?
1. Gergin	Ruh hali
2. Evde	Durum
3. Bunu yapamayacağım	Düşunce
4. Üzgün	
5. Telefonda bir arkadaşla konuşurken	
6. Sinirli	
7. Araba kullanırken	
8. Hep bu şekilde hissedeceğim	
9. Ofiste	
10. Aklımı kaybediyorum	
11. Kızgın	
12. Yeterince iyi değilim	
13. Saat 16.00	
14. Çok kötü bir şey olacak	
15. Hiçbir şey doğru dürüst gitmiyor	
16. Cesareti kırılmış	

	Durum, Ruh Hali ya da Düşünce?
17. Bunu hiçbir zaman aşamayacağım	
18. Restoranda otururken	
19. Kontrolü kaybettim	
20. Başarısız biriyim	
21. Annemle telefonda konuşurken	
22. Duyarsız davranıyor	
23. Depresif	
24. Her zaman kaybediyorum	
25. Suçlu	
26. Oğlumun evinde	
27. Kalp krizi geçiriyorum	
28. Kullanıldım	
29. Yatakta uzanmış uyumaya çalışırken	
30. Bu işe yaramayacak	
31. Utanç	
32. Sahip olduğum her şeyi kaybedeceğim	
33. Panik	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Aşağıda Alıştırma Formu 6.1'in cevapları verilmiştir. Kendi cevaplarınızla aşağıdakiler arasındaki farkları netleştirmek için bu bölümdeki ilgili kısımları tekrar gözden geçirin.

1. Gergin.....Ruh hali
2. Evde..... Durum
3. Bunu yapamayacağım ..... Düşünce

4. Üzgün ..... Ruh hali
5. Telefonda bir arkadaşla konuşurken ..... Durum
6. Sinirli ..... Ruh hali
7. Araba kullanırken ..... Durum
8. Hep bu şekilde hissedeceğim ..... Düşünce
9. Ofiste ..... Durum
10. Aklımı kaybediyorum ..... Düşünce
11. Kızgın ..... Ruh hali
12. Yeterince iyi değilim ..... Düşünce
13. Saat 16.00 ..... Durum
14. Çok kötü bir şey olacak. ..... Düşünce
15. Hiçbir şey doğru dürüst gitmiyor ..... Düşünce
16. Cesareti kırılmış ..... Ruh hali
17. Bunu hiçbir zaman aşamayacağım ..... Düşünce
18. Restoranda otururken ..... Durum
19. Kontrolü kaybettim ..... Düşünce
20. Başarısız biriyim ..... Düşünce
21. Annemle telefonda konuşurken ..... Durum
22. Duyarsız davranıyor ..... Düşünce
23. Depresif ..... Ruh hali
24. Her zaman kaybediyorum ..... Düşünce
25. Suçlu ..... Ruh hali
26. Oğlumun evinde ..... Durum
27. Kalp krizi geçiriyorum ..... Düşünce
28. Kullanıldım ..... Düşünce
29. Yatakta uzanmış uyumaya çalışırken ..... Durum
30. Bu işe yaramayacak ..... Düşünce
31. Utanç ..... Ruh hali
32. Sahip olduğum her şeyi kaybedeceğim ..... Düşünce
33. Panik ..... Ruh hali

Eğer durumlar, ruh halleri ve düşünceler arasında ayrım yapmakta zorlandıysanız 3. ve 4. Bölümleri tekrar gözden geçirin. Bunları birbirinden ayırt ederek hayatınızda sizin için önemli olan değişimleri daha iyi yapabileceksiniz. Örneğin, bazen bir durumu ya da düşünceyi değiştirmek, bir ruh halini doğrudan değiştirmeye göre daha kolay olmaktadır.

6. Bölüm – Özet

- Düşünce Kayıt Formları ruh hallerinizi ve ilişkilerinizi iyileştirmeye yönelik beceriler kazanmanıza yardımcı olarak hayatınızda olumlu değişimlere yol açar.
- Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu bir duruma daha yakından bakmanıza ve o durum içinde yer alan ruh hallerini, bedensel belirtileri ve o durum sırasında aklınıza gelen düşünceleri birbirinden ayırt etmenize yardımcı olur.
- Düşünce Kayıt Formu kendinizi daha iyi hissetmeniz için yeni düşünce şekilleri geliştirmenize yardım edecek bir araçtır.
- Her yeni beceriyi öğrenirken olduğu gibi, Düşünce Kayıt Formu daha iyi hissetmenize yardım edecek güvenilir bir araç haline gelene kadar üzerinde çalışmaya devam etmeniz gerekecektir.

7. BÖLÜM

Otomatik Düşünceler

Meral Hanım masasında çalışırken müdürü günaydın demek için yanına geldi. Konuşurlarken müdürü, "Bu arada dün yazdığın iyi rapor için seni tebrik etmek istiyorum," dedi. Müdürü bunu der demez Meral Hanım endişelendi ve korktu. Bu ruh halini bütün sabah üzerinden atamadı.

Volkan Bey akşam yemeğinden sonra bulaşıkları tezgâha koyarken karısı, "Arabanın yağını değiştirmek için bugün servise götürdüm," dedi. Volkan Bey sinirli bir şekilde, "Sana yağı cumartesi değiştireceğimi söylemiştim," dedi. Karısı, "İki haftadır halledeceğini söylüyordun, ben de kendim hallettim," diye cevap verdi. Volkan Bey bulaşık havlusunu mutfağın diğer tarafına fırlatarak, "İyi!" diye bağırdı. "Kendine başka bir koca bul o zaman!" Ceketini aldı ve kapıyı çarparak evden çıktı.

Ruh hallerinizin kaydını tutmaya başladıkça bazen Meral Hanım gibi durumla uyumlu gözükmeyen ruh halleri yaşayabileceğinizi fark edeceksiniz. Çoğu kişi iltifat aldıktan sonra kaygılanmaz. Bazen de Volkan Bey gibi ani ve güçlü tepkiler verebilirsiniz. Bu duruma dışarıdan bakan birisi Volkan Bey'in aşırı tepki verdiğini düşünebilir, fakat bu tepki ona göre gayet doğru olabilir.

Duygularımızı nasıl anlamlandırabiliriz? Eğer düşüncelerimizi o anda belirleyebilirsek duygularımız da genellikle anlamlı bir hale gelir. Düşünceleri, ruh hallerini anlamak için birer ipucu gibi düşünün. Meral Hanım için aşağıdaki bulmacayı hazırladık:

Durum	İpucu: Düşünceler	Ruh Hali
Müdürümden iltifat aldım.	???	Tedirgin %80 Korkmuş %90

Yukarıdaki örnekten ne çıkarabiliriz? Meral Hanım terapistiyle konuşana kadar neden böyle tepki verdiğiyle ilgili kafası çok karışıktı.

TERAPIST: O durumla ilgili korkutucu olan şey neydi?

MERAL HANIM: Bilmiyorum. Sanırım müdürümün yaptığım işi fark ettiğini bilmek.

TERAPİST: Bununla ilgili korkutucu olan ne?

MERAL HANIM: Şey... Hep çok iyi işler çıkarmıyorum.

TERAPIST: Peki o zaman ne olabilir?

MERAL HANIM: Bir gün müdürüm bir hatamı yakalayabilir.

TERAPIST: Daha sonra ne olabilir?

MERAL HANIM: Müdürüm bana kızabilir.

TERAPİST: Olabilecek en kötü şey nedir?

MERAL HANIM: Bunu düşünmemiştim; ama... sanırım kovulabilirim.

TERAPIST: Bu korkutucu bir düşünce. Ondan sonra ne olabilir?

MERAL HANIM: Kötü bir referansla yeni bir iş bulmakta zorlanabilirim.

TERAPIST: Bu neden korktuğunuzu açıklamaya yardımcı oldu. Neler fark ettiğinizi bana özetleyebilir misiniz?

MERAL HANIM: Belki de aldığım iltifat müdürümün yaptığım işi fark ettiğini görmemi sağladı. Hatalar yaptığımı bildiğim için müdürümün bu hatalardan herhangi birini fark etmesi durumunda ne olacağıyla ilgili kaygılandım. Sanırım, bir anda kovulacağım ve başka bir iş bulamayacağım sonucuna vardım. Şimdi kulağa biraz saçma geliyor.

Meral Hanım'ın ve terapistinin keşfettiği düşüncelerin, Meral Hanım'ın duygusal tepkilerini anlamak için gerekli ipuçlarını verdiğine dikkat edin.

Durum	İpucu: Düşünceler	Ruh Hali
Müdürümden iltifat aldım.	Müdürüm yaptığım işleri fark ediyor. Bir hata bulduğunda kovulacağım ve başka bir iş bulamayacağım.	Tedirgin %80 Korkmuş %90

Eğer kovulacağımızı ve başka bir iş bulamayacağımızı düşünseydik birçoğumuz kendimizi tedirgin ve korkmuş hissederdik. Şimdi Meral Hanım'ın ruh hali anlam kazanmış oldu. Gördüğünüz gibi, ruh halimizi anlamada önemli bir adım, onlara eşlik eden düşünceleri tanımlamayı öğrenmektir.

Volkan Bey karısına arabanın yağını değiştirdiği için öfkelendiğinde ne gibi otomatik düşüncelerinin olduğunu tahmin etmeyi deneyin.

Durum	İpucu: Düşünceler	Ruh Hali
Jale arabanın yağını değiştirdi. Bana, "İki haftadır halledeceğini söylüyordun, ben de kendim hallettim," dedi.		Öfkeli %95

"İpucu: Düşünceler" sütununa Volkan Bey'in öfke dolu tepkisini açıklayabileceğini düşündüğünüz düşünceleri yazın.

Volkan Bey, evden gittikten sonra kızgınlığının nedeninin karısının yağı değiştirmesi olmadığını fark etti. Aksine bu haftayı çok yoğun geçirdiği için karısının bu işi üstlenmesi ona iyi gelmişti. Öfkesi karısının yağı değiştirmesiyle ilgili düşünceleriyle bağlantılıydı. "Yapmadığım için bana kızgın. Her işi yapmak için gösterdiğim çabayı takdir etmiyor. Beni eleştiriyor, yeteri kadar iyi olmadığımı düşünüyor. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım hiçbir zaman benden memnun olmuyor."

Bu düşünceler Volkan Bey'in tepkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Böyle düşüncelere "otomatik düşünceler" adını veririz; çünkü bütün gün boyunca otomatik olarak aklımıza geliverir. Belirli bir şekilde düşünmeye niyetlenmeyiz ya da bunu planlamayız. Aslında çoğu zaman düşüncelerimizin farkında bile değilizdir. Kognitif terapinin amaçlarından biri de otomatik düşüncelerin farkına varmanızı sağlamaktır.

Farkındalık, değişim için ve sorunları daha iyi bir şekilde çözmek adına atılacak ilk adımdır. Volkan Bey düşüncelerinin farkına vardıktan sonra, bir değişimin olması için farklı seçeneklerinin de olduğu ortaya çıktı. Eğer düşüncelerinin çarpıtılmış olduğuna ya da işine yaramadığına karar verirse, durumla ilgili algısını değiştirmek için çalışmalar yapabilecekti. Diğer yandan eğer Volkan Bey düşüncelerinin doğru olduğuna inansaydı, duygularını paylaşmak için doğrudan karısıyla konuşabilir ve çabalarını daha çok takdir etmesini isteyebilirdi.

OTOMATİK DÜŞÜNCELERİMİZİN NASIL FARKINA VARIRIZ?

Sürekli düşündüğümüz ve hayal ettiğimiz için her zaman aklımızdan geçen otomatik düşünceler vardır. Arkadaşlarımızla ya da hafta sonuyla ilgili hayal kurarız, veya günlük işlerimizi yetiştirmekle ilgili endişeleniriz. Kendimizi daha iyi hissetmek istediğimizde, en önemli olan otomatik düşünceler şiddetli ruh hallerimizi anlamamızda bize en çok yardımcı olan düşüncelerdir. Bu düşünceler *kelimeler* olabilir ("Kovulacağım"), *zihinsel görüntüler* ya da *resimler* olabilir (Meral Hanım kendisini kaldırımın kenarında evsiz biri gibi oturur-

ken "görmüş" olabilir) ya da *anılar* olabilir (beşinci sınıfta hata yaptığı için öğretmenin eline cetvelle vurması Meral Hanım'ın zihninde canlanmış olabilir).

Faydalı İpuçları

Otomatik düşünceleri belirlemek için yoğun bir ruh hali içindeyken ya da bir şeye şiddetli bir tepki verirken aklınızdan ne geçtiğine dikkat edin.

Otomatik düşünceleri belirlemeyi deneyimlemek için kendinizi aşağıdaki durumlarda hayal ettiğinizde aklınızdan neler geçtiğini yazın.

1. **Durum:** Bir alışveriş merkezindesiniz ve kendinize çok özel bir hediye alacaksınız. Onu birkaç hafta önce görmüştünüz ve almak için para biriktiriyordunuz. Mağazaya girdiğinizde satış görevlisi o ürünün artık ellerinde olmadığını söylüyor.

   Otomatik Düşünceler: _____

2. **Durum:** Komşudaki çay daveti için bir kek yaptınız. Yeni bir tarif denediğiniz için biraz tedirginsiniz. On dakika sonra birkaç kişi yanınıza gelip kekinizin çok lezzetli olduğunu söylüyor.

   Otomatik Düşünceler: _____

Bu durumlarda farklı insanların farklı otomatik düşünceleri ortaya çıkabilir. 2. durumdaki kek örneğinde bazıları, "Aman iyi, kek güzel olmuş," diye düşünüp rahatlar ya da gururlanır. Bazıları ise, "İnsanlar beni üzmemeye çalışıyor ama büyük ihtimalle tadı çok kötü," diye düşünüp utanmış veya rezil olmuş hisseder. Her bir durum için, o durumun ne anlama geldiğiyle ilgili yapılabilecek birçok yorum vardır. Yaptığınız yorum ruh halinizi etkiler.

Aslında hayatımızda karşılaştığımız durumlar karşısında, genelde aklımızdan birden fazla otomatik düşünce geçer. Aşağıdaki Faydalı İpuçları kutusundaki sorular, otomatik düşüncelerinizi belirlemenize yardımcı olabilir. Her soru, her durum için yardımcı olmayacaktır ancak bu soruları kendinize sorarak otomatik düşüncelerinizin çoğunu yakalayacaksınız. Her sorudan sonra, farklı ruh halleriyle bağlantılı olan otomatik düşünceleri belirlemeye yardımcı olacak soruları gösteren ipuçları verilmiştir.

Faydalı İpuçları

Otomatik Düşünceleri Belirlemeye Yardımcı Olacak Sorular

- Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel)
- Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel)
- Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon)
- Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı)
- Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı)
- Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç)
- Bu diğer kişi/kişilerle ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke)
- Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç).

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Otomatik düşünceleri belirlemek için, duygusal tepkilerinizi anlamanıza yardım edecek düşünceleri anlayana kadar kendinize bu soruları sormaya devam edin. Bütün otomatik düşüncelerinizi ortaya çıkarmak için bu soruları kendinize iki ya da üç defa sormanız gerekebilir. Zihinsel görüntü ve anıları ararken zihninizde bir gezintiye çıkın ve güçlü duygular hissettiğiniz durumları düşündüğünüzde aklınıza herhangi bir görüntünün gelip gelmediğine bakın.

Bu soruların hepsini cevaplamanız gerekmiyor. Bazen bu soruların sadece bir ya da iki tanesine verilen cevap, yoğun duygular hissettiğiniz zaman aklınızdan geçen düşünceleri belirlemek için yeterli olacaktır. Sıkıntınızla ilgili düşüncelerinizi belirlemek için ne kadar soru sormanız gerekiyorsa o kadar soru sorun.

Genel Sorularla Başlayın

Genellikle yukarıdaki Faydalı İpuçları kutusundaki ilk iki soruyu sorarak başlarız ("Genel" diye etiketlenmiş olanlar). Bu sorular herhangi bir ruh halindeyken kendi kendinize sorabileceğiniz sorulardır. İlk başta böyle hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçtiğini bilemeyebilirsiniz. Birçok kişi biraz gözlem ve çalışma sayesinde, sadece ilk soruyu kendilerine sorarak kilit otomatik düşüncelerini bulmada uzmanlaşmaktadır.

İkinci sorunun neden zihinsel görüntü ve anıları sorduğunu merak edebilirsiniz. Şiddetli ruh halleri yaşarken birçoğumuzda zihinsel görüntülerin oluştuğu bilinmektedir. Bu zihinsel görüntülere örnek olarak bazı imajlar, aklımızdan geçen bir şarkı, bazı kelimeler ya da bedensel bir his verilebilir. Bazen bu görüntüler tamamen hayal ürünü olabilir (örneğin, siz yerde yatarken insanların size baktığını görmeniz), bazen de yaşadıklarınızın tekrarı şeklinde olabilir (örneğin, sınıf arkadaşınızın sizinle dalga geçtiği bir günü hatırlamak). Bu zihinsel görüntü ve anılar, kelimelerle ifade edilen düşüncelere kıyasla çok daha şiddetli ruh hallerini ortaya çıkarır. Dolayısıyla bu zihinsel görüntü ve anıları fark edip, diğer düşüncelere ek olarak Düşünce Kayıt Formu'na yazmak ya da çizmek oldukça önemlidir.

Bir Sonraki Adımda Belirli Ruh Hallerine Dair Sorular Sorun

Genel soruları sorup cevapladıktan sonra, kendinize bir önceki sayfada yer alan Faydalı İpuçları kutusundaki belirli ruh halleriyle ilgili soruları sormanın fayda sağlayacağını görebilirsiniz. Belirli ruh hali soruları "Kaygı", "Depresyon", "Öfke", "Suçluluk" ya da "Utanç" olarak etiketlenmiştir. Bu belirli soruları kendinize sorarak bu ruh hallerinin her biriyle bağlantılı olan otomatik düşüncelerinizi tanımlavabilirsiniz. Size yardımcı olacağını düşündüğünüz herhangi bir soruyu cevaplayabilirsiniz, ancak belirli ruh halleriyle ilgili olan sorular, onlarla ilişkili tipik düşünceleri belirlemenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Depresyon

13. Bölüm'de de açıklandığı gibi, üzgün ya da depresif olduğumuzda hayatımız ve gelecekle ilgili olumsuz düşünmeye ve kendimizi eleştirmeye meyilli oluruz. Dolayısıyla eğer depresyon ya da üzüntü, cesaretsizlik ve hayal kırıklığı gibi depresyona benzer ruh halleri içerisindeyseniz kendinize şu soruları sorun: "Bu benimle ilgili ne anlama geliyor?", "Bu benim hayatımla ilgili ne anlama geliyor?", "Bu benim geleceğimle ilgili ne anlama geliyor?" Bu sorular, o ruh halleriyle bağlantılı olan olumsuz otomatik düşünceleri belirlemenize yardımcı olur.

Kaygı

14. Bölüm'de kaygılı olduğumuzda olabilecek en kötü durum ve sonuçları nasıl aklımıza getirdiğimiz anlatılmaktadır: Tehlikeyi gözümüzde büyütüp ters giden şeylerle başa çıkma becerimizi azımsarız. Bazen kaygılı düşünceler, "Ya... olursa" şeklinde başlayıp korkunç bir şeyin olacağına dair bir tahminle devam eder. Böyle olduğunda, "Ya... olursa?" diye yazmanın yanı sıra bu soruya vereceğiniz ve sizi en çok kaygılandıran cevabı da yazmanız faydalı olacaktır. Örneğin eğer, "Ya alışveriş merkezinde panik atak geçirirsem?" gibi bir düşünceniz varsa şöyle bir cevap yazabilirsiniz: "Eğer alışveriş merkezinde panik atak geçirirsem, yere yığılıp kalırım. İlkyardım görevlilerinin

geldiğini ve beni taşıdığını görebiliyorum. Herkes bana bakıyor, çok utanıyorum." Dolayısıyla kaygı, korku ya da tedirginlik gibi benzer ruh halleri içinde olduğunuz zaman kendinize, "Ne olacağından korkuyorum? Olabilecek en kötü şey ne?" diye sormanız faydalı olacaktır. Bu soruları sorduğunuz zaman, o durumda verebileceğiniz en kötü tepkinin ne olabileceğiyle ilgili düşünmeniz de size yardımcı olacaktır (örneğin, kontrolünüzü kaybettiğinizin ve odadan çığlık atarak kaçtığınızın görüntüsü gibi).

Öfke

Kendimizi öfkeli, kırgın, ya da sinirli hissettiğimizde düşüncelerimiz genellikle başka insanlara ve onların bize nasıl zarar verdiğine ya da bizi nasıl incittiğine odaklanır. İnsanların bir şekilde haksız, adaletsiz, saygısız olduğunu ya da bize kötü davrandığını düşünürüz (bu düşünceler doğru ya da yanlış olabilir). Bu yüzden 106. sayfadaki Faydalı İpuçları'nda kendinize şu soruları sormanız önerilmektedir: "Bu diğer kişinin/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da ne hissettiği anlamına geliyor?", "Bu diğer kişi/kişilerle ilgili genel olarak ne anlama geliyor?" 15. Bölüm'de öfkeyle bağlantılı düşüncelere daha geniş yer verilmiştir.

Suçluluk ya da Utanç

Suçluluk ya da utanç, genellikle kötü bir şey yapmış olmakla ilgili düşüncelerle bağlantılıdır. 15. Bölüm'de bu ruh halleri daha detaylı olarak açıklanmıştır. Suçluluk ya da utanç hisleriyle bağlantılı birçok düşünce ve davranış olabilir. Örneğin, birini yüzüstü bırakmış olabilirsiniz ya da o kişiyi yüzüstü bıraktığınıza inanabilirsiniz. Bir kuralı ya da sizin için manevi önemi olan bir sorumluluğu ihlal etmiş olabilirsiniz, ya da değer yargılarınızla çakışan düşünceleriniz olmuş olabilir. Dolayısıyla eğer suçluluk ya da utanç duyuyorsanız 106. sayfadaki Faydalı İpuçları'ndaki şu soruları kendinize sormanız önerilmektedir: "Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış

olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor?" Utanç ile ilgili şu soruyu sormak da yardımcı olur: "Bu, diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor?" ya da "Benimle ilgili bunu bilselerdi ne düşünürlerdi?"

Otomatik Düşünceleri Nasıl Belirleyeceğimizin Özeti

Belirli bir ruh haliyle bağlantılı olan düşünceleri ararken, kendinize 106. sayfadaki Faydalı İpuçları kutusundaki ilk iki genel soruyu ve anlamaya çalıştığınız ruh haliyle ilgili olan iki ya da üç soruyu sorduğunuzdan emin olun. Ancak diğer ruh halleriyle bağlantılı olan soruları sormak da bazen faydalı olabilmektedir. Örneğin, sosyal olarak kaygılı olan Aliye, "Olabilecek en kötü şey ne?" sorusuna şöyle cevap verdi: "Ne diyeceğimi bilemeyeceğim ve aptal biri gibi gözükeceğim." Ancak depresyonla ilgili olan, "Bu benimle ilgili ne anlama geliyor?" sorusunu sorduğunda, "Kimse beni sevmeyecek" düşüncesini keşfetti. Aliye gibi siz de soruların sonunda parantez içinde yazılmış olan ruh hallerini size rehberlik etmesi için kullanabilirsiniz, ancak diğer ruh halleriyle bağlantılı olan soruların bazılarını cevaplamak da diğer önemli otomatik düşüncelerinizi belirlemenize yardım edebilir.

ALIŞTIRMA: **Düşünceleri ve Ruh Hallerini Birleştirmek**

Alıştırma Formu 7.1, düşünceler ve önceki sayfalarda açıklanan ruh halleri arasındaki bağlantıyı kurmanıza yardım edecektir. Açıklanan bu beş ruh halinden (depresyon, kaygı, öfke, utanç, suçluluk) hangisinin o düşünceyle daha çok bağlantılı olduğunu düşünüyorsanız, o ruh halini boş kısma yazın. İlk iki satır örnek olarak doldurulmuştur.

ALIŞTIRMA FORMU 7.1. **Düşünceleri ve Ruh Hallerini Birleştirmek**

	Depresyon? Kaygı? Öfke? Utanç? Suçluluk?
1. Aptalım ve bunu asla anlayamayacağım.	Depresyon
2. Çok geç kaldığım için işimi kaybedeceğim.	Kaygı
3. Çok haksızlık yapıyor.	
4. Bu kadar kırıcı olmamalıydım.	
5. Eğer insanlar benimle ilgili bu gerçeği bilselerdi beni sevmezlerdi.	
6. Konuşurken insanlar bana gülecek.	
7. Böyle düşünmem çok yanlış.	
8. Beni hem kandırıyor hem de bana hakaret ediyor.	
9. Artık daha fazla çabalamanın anlamı yok.	
10. Eğer ters giden bir şey olursa bununla başa çıkamam.	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Aşağıda Alıştırma Formu 7.1'in cevapları verilmiştir. Bu düşüncelerin neden bu listedeki ruh halleriyle bağlantılı olduğunu görmek için bu bölümdeki ilgili paragrafları ya da 13, 14, ve 15. Bölümleri gözden geçirebilirsiniz.

1. Aptalım ve bunu asla anlayamayacağım .....Depresyon
2. Çok geç kaldığım için işimi kaybedeceğim .....Kaygı
3. Çok haksızlık yapıyor .....Öfke
4. Bu kadar kırıcı olmamalıydım ..... Suçluluk
5. Eğer insanlar benimle ilgili bu gerçeği bilselerdi beni sevmezlerdi .....Utanç
6. Konuşurken insanlar bana gülecek .....Kaygı
7. Böyle düşünmem çok yanlış ..... Suçluluk
8. Beni hem kandırıyor hem de bana hakaret ediyor. .....Öfke
9. Artık daha fazla çabalamanın anlamı yok .....Depresyon
10. Eğer ters giden bir şey olursa bununla başa çıkamam .....Kaygı

Düşüncelerin ve ruh hallerinin birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu anladığınıza göre, bir sonraki alıştırmada bunun kendi hayatınızda nasıl işlediğini görebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırmak**

Bugün ya da dün depresyon, öfke, kaygı, suçluluk ya da utanç gibi özellikle şiddetli bir ruh hali içinde olduğunuz bir zamanı düşünün. Eğer bu kitabı okurken üzerinde çalışmakta olduğunuz belirli bir ruh hali varsa, bunu aklınıza getirin. Durumu, ruh hallerinizi ve düşüncelerinizi hatırlayabildiğiniz kadar detaylı bir şekilde açıklayarak yaşadığınız deneyimi Alıştırma Formu 7.2'ye yazın. Bu alıştırma, yaşadığınız deneyimin değişik kısımlarını belirlemeniz, ayırt etmeniz ve anlamanız için tasarlanmıştır; bu da duygularınızı yönetmek için atacağınız önemli adımlardan biridir.

ALIŞTIRMA FORMU 7.2. **Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırmak**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
		Önce ilk iki genel soruyu cevaplayın, daha sonra belirlemiş olduğunuz ruh hali ile bağlantılı olan soruların bir kısmını ya da hepsini cevaplayın. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişilerle ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı?
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Yazdığınız durumla ilgili birden fazla ruh hali yaşadığınızı mı fark ettiniz? Genelde aynı durumda farklı ruh halleri yaşarız. Her ruh haliyle bağlantılı olan farklı düşünceler olduğuna göre 2. sütunda sizi en çok sıkıntıya sokan ruh halini daire içine almak ya da işaretlemek faydalı olacaktır. Sonra o ruh haliyle bağlantılı olan düşünceleri belirlemek için ilgili soruları kendinize sorun. Otomatik düşünceleri belirlemeyi öğrenmek ilgi çekici bir deneyim olabilir. O düşünceleri belirlemek farklı durumlarda neden öyle hissettiğinizi anlamanıza yardım edecektir. Düşüncelerinize dikkat ettikçe ruh haliyle bağlantılı olan düşünceleri belirlemek daha da kolaylaşacaktır.

Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütunu, hayatınızdaki duygusal bir durumu alıp psikolojik bir mikroskopun altına koyar. Böylece kişisel deneyiminizden bir kesit alıp onu daha yakından incelemeyi öğrenirsiniz. Düşünce Kayıt Formu'nun ikinci yarısı hangi değişikliklerin size iyi geleceğini anlamanıza yardımcı olacaktır, ancak oraya geçmeden önce belirlediğiniz durumlarda ve kendi içinizde ne olduğuna yakından bakmanız gerekmektedir.

Bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 7.3, otomatik düşüncelerinizi belirlemek adına daha çok pratik yapmanız için tasarlanmıştır. Otomatik düşünceler, bu kitabın sonraki bölümlerindeki değişimlerin gerçekleşmesi için sıçrama tahtası niteliğindedir. Dolayısıyla, düşünceleri belirleme yönündeki becerilerinizi geliştirmeniz çok önemlidir. Okumaya devam etmeden önce, aklınızı kurcalayan bir ya da birkaç ruh hali yaşadığınız başka bir durum için Alıştırma Formu 7.3'ü tamamlayın.

ALIŞTIRMA: Otomatik Düşünceleri Belirlemek

Eğer 2. sütunda birden fazla ruh hali yazdıysanız, mikroskopta incelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın. İşaretlediğiniz ya da daire içine aldığınız ruh haliyle bağlantılı düşüncelerinizi belirlemek için 3. sütunun altındaki soruları kullanın. 3. sütundaki tüm soruları cevaplamanız gerekmiyor. Önce kendinize ilk iki genel soruyu sorun, ardından da 2. sütunda işaretlediğiniz ya da daire içine aldığınız ruh haliyle ilgili soruların bazılarını ya da hepsini sorun.

ALIŞTIRMA FORMU 7.3. **Otomatik Düşünceleri Belirleme**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini daire içine alın.	Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişilerle ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ETKİN DÜŞÜNCELER

Bir odaya girdiğinizi, masa lambasını açtığınızı ve ışığın yanmadığını hayal edin. Lambanın fişinin çekilmiş olduğunu ya da sigortanın attığını fark edebilirsiniz. Lambanın fişini prize takmak, elektrik akımını sağlar ve lamba yanar.

Elektriği ileten kablolara "etkin" kablo adının verildiğini düşünürsek benzer şekilde şiddetli ruh halleriyle güçlü bağlantıları olan otomatik düşüncelere de "etkin düşünceler" diyebiliriz. Bunlar duygusal yük ileten düşüncelerdir; dolayısıyla aynı zamanda bizim kendimizi daha iyi hissetmemiz için tanımlamamız, incelememiz ve değiştirmemizin gerekli olup olmadığını değerlendirmemiz gereken düşüncelerdir.

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** a. Ne hissettiniz? b. Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100). c. İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? b. En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Müdürüme aylık raporu veriyorum. Ofisimde ayakta durarak okuyor. Salı, saat 16.30.	Huzursuz %60 Gergin %90	(Genel Soru) Gergin hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? Neden raporu burada okuyor? (Benim gergin hissetmeme neden olan cevabım: Yaptığım hataları bulmaya çalışıyor ve beni eleştirecek.) (Genel Soru) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntülerim ya da anılarım var? Babamın arabayı nasıl yıkadığımla ilgili beni eleştirmesinin anısı var. Yüzü kıpkırmızı ve bana çok bozulmuş gibi gözüküyor. (Kaygıyla İlgili Özel Soru) Ne olacağından korkuyorum? Satışlarımdan memnun kalmayacak. Bahse girerim diğer çalışanlar bu ay daha iyiydi. (Kaygıyla İlgili Özel Soru) Olabilecek en kötü şey ne? Kovulacağım ya da maaşımdan kesilecek.

ŞEKİL 7.1. Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Formu'nun bir kısmı.

Etkin düşünceleri daha iyi öğrenebilmek için Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Form'larından birine bakalım (Şekil 7.1). Volkan Bey gerginliğini anlamasına yardımcı olacak otomatik düşüncelerini ve zihinsel görüntülerini tanımlamak için 2. sütunda yer alan bu ruh halini daire içine aldı. Otomatik düşüncelerini tanımlamak için kendine 106. sayfadaki Faydalı İpuçları'nda yazan "Otomatik Düşünceleri Belirlemeye Yardımcı Olacak Sorular" arasından iki genel soruyu sordu. Bu sorular Şekil 7.1'de altı çizili olarak gösterilmiştir. Ayrıca yaşadığı gerginlik hissi en çok kaygılı ruh haliyle bağlantılı olduğu için Faydalı İpuçları'ndaki kaygıyla ilgili iki soruyu da kendisine sordu. Bu soruların da altı çizilmiştir.

Volkan Bey'in durumu tanımladıktan sonra ruh halini belirleyip ölçtüğüne dikkat edin. "Gergin" olan ruh halini daire içine aldı, çünkü üzerinde durmak istediği ruh hali buydu. Farklı düşünceler farklı ruh halleriyle bağlantılı olduğu için üzerinde çalışmak istediğiniz ruh halini daire içine almak ya da işaretlemek faydalı olacaktır. Gerginliğiyle bağlantılı otomatik düşüncelerini bulmak için kendisine 106. sayfadaki Faydalı İpuçları kutusundaki sorulardan bazılarını sordu. Gerginlik kaygı ile benzediği için her iki genel sorunun yanı sıra ("Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu?" ve "Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var?") özellikle kaygıyla ilgili olan soruları da sordu ("Ne olacağından korkuyorum?" ve "Olabilecek en kötü şey ne?").

Hangilerinin en etkin -duygusal yükü en fazla olan- düşünceler olduğunu bulmak için Volkan Bey her düşünceyi birer birer ele alarak hangi düşüncenin tek başına onu gergin hissettirdiğine baktı. Örneğin, aklına sadece ilk düşüncesi -"Neden raporu burada okuyor?"- gelseydi, Volkan Bey gerginliğine %10 vermiş olacağını belirtti. Ancak bu soru karşısında onu en çok gergin hissettiren cevabı yazdığında -"Yaptığım hataları bulmaya çalışıyor ve beni eleştirecek"- kaygısının şiddeti arttı. Volkan Bey'in değerlendirmelerini yan safyada görebilirsiniz:

DÜŞÜNCE	RUH HALİ
Neden raporu burada okuyor?	Gergin%10
Yaptığım hataları bulmaya çalışıyor ve beni eleştirecek.	Gergin %50
Babamın arabayı nasıl yıkadığımla ilgili beni eleştirmesinin anısı var. Yüzü kıpkırmızı ve bana çok bozulmuş gibi gözüküyor.	Gergin %40
Satışlarımdan memnun kalmayacak.	Gergin %40
Bahse girerim diğer çalışanlar bu ay daha iyiydi.	Gergin %80
Kovulacağım ya da maaşımdan kesilecek.	Gergin %90

Gördüğünüz gibi Volkan Bey'in ilk düşüncesi ("Neden raporu burada okuyor?") onun çok gergin hissetmesine neden olmamıştı, bu yüzden özellikle "etkin" bir düşünce değildi. Sonraki üç düşüncesi kendisini daha gergin hissetmesine sebep olmuştu, bu yüzden bu düşünceler daha etkindi. Son iki düşüncesi ("Bahse girerim diğer çalışanlar bu ay daha iyiydi" ve "Kovulacağım ya da maaşımdan kesilecek") Volkan Bey'in aşırı gergin olmasına yol açtı, bu yüzden bu düşünceler en etkin düşüncelerdi. Volkan Bey'in yaptığı gibi kendinize bir takım sorular sormak, duygusal tepkilerinizi anlamanıza yardımcı olacak etkin düşüncelerinizi bulmanızı daha olası hale getirecektir.

Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Formu'nda önemli olan son bir nokta daha var. Aklına gelen çocukluk anısının müdürüne verdiği tepkiyle yakından bağlantılı olduğuna dikkat edin. Daha sonra Volkan Bey müdürünün raporunu okuması ve babasının araba yıkarken kendisini eleştirmesi arasındaki benzerlik ve farklılıkları nasıl bulacağını öğrendi. Bu anının farkında olmak ve yetişkinlik yaşantıları ile çocukluk yaşantıları arasındaki farkları görmeyi öğrenmek, Volkan Bey'in hem müdürüne hem de karısına karşı daha işlevsel şekillerde tepkiler vermeyi öğrenmesine yardımcı oldu.

ALIŞTIRMA: **Etkin Düşünceleri Belirlemek**

Artık kendi etkin düşüncelerinizi belirlemeye hazırsınız. Alıştırma Formu 7.3'te (s. 115) yazılan her bir otomatik düşüncenin daire içine almış olduğunuz ruh haline ne kadar yol açtığını derecelendirin (%0-100). Her düşüncenin yanına ölçümü yazın. Bu ölçümler hangisinin ya da hangilerinin etkin düşünce(ler) olduğuna karar vermenize yardım edecektir. En etkin düşünce en yüksek ölçümü veren düşüncedir. Bu düşünceler neden özelikle bu ruh hali içinde olduğunuzu anlamanıza yardımcı oluyor mu? Alıştırma Formu 7.3'ün 2. sütununda belirlediğiniz ruh haliyle ilgili etkin düşünceleri işaretleyin. Eğer yazmış olduğunuz düşüncelerin hiçbiri etkin düşünce değilse, ek olarak başka otomatik düşünceleri belirlemeye çalışmak için kendinize tekrar 106. sayfadaki Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.

Bu bölümde öğretilen beceriler o kadar önemlidir ki bölümün sonunda özel bir Düşünce Kayıt Formu yer almaktadır. Alıştırma Formu 7.4, Alıştırma Formu 7.3'e benzemektedir, ancak belirlediğiniz her otomatik düşüncenin etkinliğini ölçmeniz için dördüncü bir sütun eklenmiştir. "Otomatik Düşünceler" sütununa hangi verileri dahil etmeniz gerektiğini hatırlatan 3. sütunun alt kısmındaki faydalı ipucu ve soruları gözden kaçırmayınız.

Otomatik düşüncelerinizi başarıyla belirleyene ve ruh hallerinizle bağlantılı etkin düşüncelerinizi bulana kadar Alıştırma Formu 7.4'ü kullanmaya devam edin. Bir sonraki bölüme geçmeden önce etkin düşüncelerinizi rahatça belirleyene kadar bu beceri üzerinde çalışın. Alıştırma Formu 7.4'ü bir hafta boyunca günde en az bir kere doldurmanızı öneriyoruz. (Kitapta kullanımınız için dört kopya bulunmaktadır.) Sonraki adımlara geçmeden önce etkin düşüncelerinizi belirlemek ve ruh halleriniz ile düşünceleriniz arasındaki bağlantıları anlamak çok önemlidir. Etkin düşünceleri belirledikten sonra bu düşünceleri nasıl değerlendireceğinizi ve daha işlevsel düşünme biçimlerine yol açacak değişiklikleri nasıl yapacağınızı anlatan 8. Bölüm için hazır olmuş olacaksınız.

Ne kadar çok Düşünce Kayıt Formu doldurursanız o kadar hızlı bir şekilde iyi hissetmeye başlayacaksınız. Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmak bir sınav gibi değildir. Ruh hallerinizle bağlantılı olan düşüncelerinizi ve düşünce biçimlerinizi belirleme alıştırmasıdır. Üzerinde çalışmaya devam ederek Düşünce Kayıt Formlarını tamamlama beceriniz daha da pekişecek. Beceriniz arttıkça kendinizi daha iyi hissedecek ve hayatınızın kontrolünü elinizde tutacaksınız. Alıştırma Formu 7.4'ü doldurma beceriniz yerleştikten sonra 8. Bölüm'e başlamaya hazırsınız demektir.

ALIŞTIRMA FORMU 7.4. **Etkin Düşünceleri Belirlemek**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Ne Kadar Etkin Olduğunu Ölçün
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**Soruların bazılarını ya da hepsini cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişilerle ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)	3. sütundaki her düşünce için tek başına o düşünceye dayanarak duygunuzun şiddetini ölçün (%0-100).

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 7.4. **Etkin Düşünceleri Belirlemek**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Ne Kadar Etkin Olduğunu Ölçün
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelime ile tarif edin. **Ruh halinin** şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**Soruların bazılarını ya da hepsini cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)	3. sütundaki her düşünce için tek başına o düşünceye dayanarak duygunuzun şiddetini ölçün (%0-100)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 7.4. **Etkin Düşünceleri Belirlemek**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Ne Kadar Etkin Olduğunu Ölçün
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelime ile tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**Soruların bazılarını ya da hepsini cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)	3. sütundaki her düşünce için tek başına o düşünceye dayanarak duygunuzun şiddetini ölçün (%0-100).

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 7.4. **Etkin Düşünceleri Belirlemek**

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Ne Kadar Etkin Olduğunu Ölçün
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelime ile tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**Soruların bazılarını ya da hepsini cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)	3. sütundaki her düşünce için tek başına o düşünceye dayanarak duygunuzun şiddetini ölçün (%0-100).

Evinizdeki Terapist'ten ikinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

RUH HALİ ÖLÇÜMÜ

Otomatik düşüncelerinizi nasıl belirleyeceğinizi öğrenmeye başladığınıza göre şu an ruh hallerinizi tekrar ölçmek için doğru bir zaman. Aşağıdaki ölçek ve puanlama sayfalarını kullanabileceğinizi unutmayın:

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, s. 293 ve Alıştırma Formu 13.2, s. 294.
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, s. 329 ve Alıştırma Formu 14.2, s. 330.
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, s. 373 ve Alıştırma Formu 15.2, s. 374.

7. Bölüm – Özet

- Otomatik düşünceler, gün içinde aklımıza kendiliğinden gelen düşüncelerdir.
- Şiddetli bir ruh hali içinde olduğumuzda, duygusal tepkilerimizi anlamamız için bize ipucu veren otomatik düşüncelerimiz vardır.
- Otomatik düşünceler; kelimeler, görüntüler ya da anılardan oluşabilir.
- Otomatik düşünceleri belirlemek için şiddetli bir ruh hali içindeyken aklınızdan neler geçtiğine dikkat edin.
- Her ruh haliyle bağlantılı belirli düşünceler vardır. Bu bölümde ruh halleriyle bağlantılı olan bu düşünceleri belirlemeniz için kendinize sorabileceğiniz soru önerileri verilmiştir.
- Etkin düşünceler en fazla duygusal yoğunluk yaratan otomatik düşüncelerdir. Bu düşünceler genellikle Düşünce Kayıt Formu'nda incelenecek en değerli düşüncelerdir.

8. BÖLÜM

Kanıt Nerede?

VOLKAN BEY: *Dur, bak ve tekrar dinle.*

Perşembe akşamı Volkan Bey ve karısı Jale Hanım, mutfakta hafta sonu için plan yapıyordu. Volkan Bey, Jale Hanım'a cumartesi sabahı arkadaşı Can ile özel bir klinikte yapılan alkol bırakma tedavisi toplantısına gitmeyi planladığını söyledi. Volkan Bey konuştukça Jale Hanım'ın yüzünde sıkıntılı bir ifade belirdi. Volkan Bey, "Onunla ve çocuklarla zaman geçirmediğim için mutsuz. Benim tedavi programımın da önemli olduğunu görmemesi haksızlık. Eğer beni de çocuklar kadar umursasaydı gittiğim için mutlu olurdu. Beni umursamıyor," diye düşündüğünde yoğun bir öfke hissetti.

Çok geçmeden Jale Hanım'a patladı: "Eğer ayık olmam senin umurunda değilse o zaman benim de değil!" Masaya yumruk atıp evden dışarı fırladı. Çıkarken Jale Hanım arkasından, "Böyle davrandığında nasıl umursamamı bekliyorsun? Senin derdin ne?" diye bağırdı.

Volkan Bey arabasıyla giderken düşünceleri de hızla aklında uçuşuyordu. "Hiçbir zaman tedavi grubunun benim için ne kadar önemli olduğunu anlayamadı. Benim için içmemenin ne kadar zor olduğunu bilmiyor. Ayık kalmam onun umurunda değilse bu kadar

uğraşmanın ne anlamı var? Bu kadar öfkeli olmaya dayanamıyorum. İçersem daha iyi hissedeceğim."

Volkan Bey eskiden her gece uğradığı bara yaklaştığında arabasını park etti ve kontağı kapattı. Soluklanmak için başını direksiyona yasladı. Öfkesi azalmaya başladığında, terapistinin tekrar içki içme isteği geldiğinde, o ânı düşüncelerini tanımlamak ve Düşünce Kayıt Formu'nda kanıt aramak için bir fırsat olarak değerlendirebileceğini söylediğini hatırladı. Her ne kadar içki içmek istese de terapistine en azından bir kere bunu deneyeceğine söz vermişti. Şekil 8.1 Volkan Bey'in arabada bulduğu bir kâğıda yazdıklarını göstermektedir.

7. Bölüm'de öğrendiğiniz gibi Volkan Bey Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütununu durumu tanımlayarak, ruh halini tanımlayıp ölçerek ve ruh haliyle ilgili düşüncelerini yazarak doldurdu. Volkan Bey, her düşüncesinin ne kadar "etkin" olduğunu ölçmek yerine her bir düşüncesinin kendisini ne kadar öfkelendirdiğini değerlendirdi ve en etkin düşünceyi daire içine aldı: "Beni umursamıyor." Ayrıca bir düşünceyi daha daire içine aldı –"Bu kadar öfkeli olmaya dayanamıyorum. İçersem daha iyi hissedeceğim"– çünkü bu düşüncelerin daha sonra pişman olacağını bildiği halde onu içki içmeye ittiğini fark etti.

Bu iki etkin düşünceyi belirledikten sonra terapistinin ona Düşünce Kayıt Formu'ndaki 4. ve 5. sütunlarda kognitif terapideki en önemli sorunun sorulduğunu söylediğini hatırladı: "Kanıt nerede?" Volkan Bey, Jale Hanım'ın kendisini umursamadığı ve öfkesiyle baş edebilmek için içkiye ihtiyacı olduğuyla ilgili düşüncelerini destekleyen kanıtları gözden geçirmeye başladı.

Volkan Bey'in öfkesi, karısının yüzündeki ifadeyi cumartesi günü tedavi grubuna gitme kararına sinirlenmek olarak yorumladığı zaman ortaya çıktı. Daha sonra bu ifadeden karısının kendisini ya da tedavi programını umursamadığı anlamını çıkardı. Volkan Bey vardığı sonuçları destekleyen ve desteklemeyen kanıtlara bakarak karısıyla arasında geçenlerle ilgili düşüncelerini değerlendirmek ve bir tepki vermek için kendisini daha doğru bir şekilde konumlandırmış oldu. 4. ve 5. sütunların alt kısmında gösterildiği gibi Volkan Bey öfkeli olmaya dayanamadığı ve kendisini daha iyi hissetmek için içmeye ihtiyacı olduğu ile ilgili düşüncelerini sınamak için de kanıt topladı.

Volkan Bey terapistiyle Düşünce Kayıt Formu'nun 4. ve 5. sütunlarında "Kanıt nerede?" sorusunun sorulduğunu konuştuklarını hatırladı (Şekil 8.1). Bu iki sütun "Otomatik Düşünceler" sütununda (3. sütun) belirlediğiniz etkin düşünceleri destekleyen ve desteklemeyen bilgileri toplamanıza yardım etmek üzere hazırlanmıştır. 4. ve 5. sütunlardaki kanıtlar etkin düşüncelerinizi değerlendirmenize yardımcı olur.

Her iki kanıt sütununu doldurmaya başladığınızda etkin düşüncelerinizi birer hipotez ya da tahmin olarak ele almanız yararlı olacaktır. Eğer etkin düşüncelerinizin doğru olduğuna dair inancınızı geçici olarak bir kenara bırakırsanız, vardığınız sonuçları destekleyen ve desteklemeyen kanıtları aramanın daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Volkan Bey barın karşısında, arabasının içinde hem Jale Hanım'la hem de içkiye ihtiyacı olduğuyla ilgili inançlarını destekleyen ve desteklemeyen kanıtları düşünürken; verilerden, doğrulardan ve gerçekten ne yaşandığından uzaklaşmamaya çalıştı.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	2. Ruh Halleri **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler) **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.	4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt
Perşembe, saat 20.30 Jale'ye cumartesi günü tedavi grubu toplantısına gideceğimi söylediğim zaman bana garip bir bakış attı.	Öfke %90	Cumartesi günü tedavi grubu toplantısına gideceğim için mutsuz. Tedavi programımı yeterince önemli bulmuyor. Beni umursamıyor. İçmemenin ne kadar zor olduğunu anlamıyor. Öfkeli olmaya dayanamıyorum. İçki içersem daha iyi hissedeceğim.	Tedavi grubu konusunda destekleyici değil. Bir şeyler yapmam için dırdır ediyor. Ne kadar çok çalıştığımı takdir etmiyor gibi gözüküyor. Sürekli bu akşam olduğu gibi olumsuz bir yüz ifadesi takınıyor. Evden çıkarken bana bağırdı. Böyle hissetmekten nefret ediyorum. Daha önce böyle hissettiğimde içki içmek beni rahatlatmıştı. Alkol hızlıca etki edecek.

ŞEKİL 8.1. Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Formu

5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt	**6. Alternatif/Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
İçtiğim bunca yıl boyunca benimle birlikteydi. İçki içenlerin aileleri için düzenlenen gruplara katıldı. Bu akşam işten eve geldiğimde beni gördüğüne sevinmiş gibi görünüyordu. Beni sevdiğini söylüyor. Kavga etmediğimizde beni mutlu edecek şeyler yapıyor. --- Alkolün etkisi geçince bazen kendimi daha kötü hissediyorum. Geçen ay çok mutsuz olduğum halde içki içmedim, çünkü Cari ile birlikteydim ve bir saat sonra kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Şu an çok mutsuz olsam bile sonsuza kadar sürmeyeceğini biliyorum. Daha önce öfkeden daha da kötü hissettiren Detoks programının üstesinden gelmiş biriyim.		

ALIŞTIRMA: **Gerçekler ve Yorumlar**

Alıştırma Formu 8.1, gerçeklerle yorumlar arasındaki farkı görmeniz için pratik yapmanızı sağlayacaktır. "Gerçekler" bir durumla ilgili genellikle herkesin aynı fikirde olacağı şeylerdir; "Perşembe gecesiydi" ya da "Jale'nin yüz ifadesi değişti" gibi. "Yorumlar" ise insanların aynı durum karşısında farklı fikirde olduğu şeylerdir. Alıştırma Formu 8.1'in sol sütununda, Volkan Bey ve Jale Hanım arasında geçenlerle ilgili yazılan her bir cümlenin gerçek ya da yorum olduğuyla ilgili düşüncenizi sağ sütundaki satırlara yazın. İlk iki satır örnek olarak doldurulmuştur. Cümlelerin gerçek ya da yorum olduğuyla ilgili kararınızı vermeden önce, bu bölümün başında yer alan Volkan Bey ve Jale Hanım'ın tartışmalarıyla ilgili açıklamaya göz atabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 8.1. **Gerçekler ve Yorumlar**

1. Bana sürekli kötü kötü bakıyor.	*Yorum*
2. Jale'nin yüz ifadesi değişti.	*Gerçek*
3. Kızgınım [Volkan].	
4. Jale benim ayık olup olmamamı umursamıyor.	
5. Çocukları benden daha çok umursuyor.	
6. Evden dışarı çıkarken Jale arkamdan bağırdı.	
7. İçtiğim bunca yıl boyunca benim yanımdaydı.	
8. Alkol tedavi grubumu desteklemiyor.	
9. Bu kadar kızgın olmaya dayanamıyorum.	
10. Sen böyle davranınca benden seni umursamamı bekleyemezsin [Jale].	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Aşağıda Alıştırma Formu 8.1'in cevaplarını bulabilirsiniz.

1. Bana sürekli kötü kötü bakıyor..... Yorum
2. Jale'nin yüz ifadesi değişti. ..... Gerçek
3. Kızgınım [Volkan]..... Gerçek
4. Jale benim ayık olup olmamamı umursamıyor. ..... Yorum
5. Çocukları benden daha çok umursuyor. ..... Yorum
6. Evden dışarı çıkarken Jale arkamdan bağırdı..... Gerçek
7. İçtiğim bunca yıl boyunca benim yanımdaydı..... Gerçek
8. Alkol tedavi grubumu desteklemiyor. ..... Yorum
9. Bu kadar kızgın olmaya dayanamıyorum. ..... Yorum
10. Sen böyle davranınca benden seni umursamamı bekleyemezsin [Jale]..... Yorum

Düşünce Kayıt Formu'nun kanıt sütunundaki bilgiler, çoğunlukla objektif veri ya da bilgileri içermelidir. Ancak bu sütunları doldurmaya başladığınızda, Volkan Bey'in de bu Düşünce Kayıt Formu'nda yaptığı gibi, siz de gerçeklerle yorumları karıştırabilirsiniz. Örneğin Volkan Bey, Jale Hanım'ın sıkıntılı yüz ifadesinin kendisine yönelik olumsuz bir ifade olduğuyla ilgili yorumunu yansıtan şu cümleyi yazdı: "Bu gece yaptığı gibi bana sürekli kötü kötü bakıyor." Jale Hanım, Volkan Bey'e bakarken ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini tam anlamıyla söylemediği için, Volkan Bey o bakışın gerçekten kendisine yönelik olumsuz bir bakış olup olmadığından tam olarak emin olamazdı. Ayrıca, "Bu gece yaptığı gibi bana sürekli kötü kötü bakıyor," demek, Jale Hanım'ın ona sık sık olumsuz bir ifadeyle baktığını düşünen abartılı bir yorum olabilir.

Alıştırma Formu 8.1'de yer alan yorumlar ve gerçekler arasındaki farkları görebildiniz mi? Bu bölümün en başında yer alan ifadeler gerçek bilgilerden oluşmaktadır. Jale Hanım ile Volkan Bey'i gören herkes belirtilen şu ifadelerin yaşandığıyla ilgili hemfikir olurdu: (2) Jale Hanım'ın yüz ifadesi değişti, (3) Volkan Bey kızgındı, (6) Evden dışarı çıkarken Jale Hanım, Volkan Bey'in arkasından bağırdı ve (7) Jale Hanım Volkan Bey'in içtiği bunca yıl boyunca yanındaydı.

Yorumlar ise durumlardan ne anladığımızdır. Bunlar bir durum ya da kişiyle ilgili doğru ya da yanlış olabilen düşüncelerimizdir.

Örneğin (4) Jale Hanım'ın Volkan Bey'in ayık olup olmadığını umursamadığı ya da (5) çocuklarını Volkan Bey'den daha çok umursadığı doğru olabilir. Ancak Jale Hanım bu ifadeleri gerçekten söylemediği için ona sormadıkça bundan kesin olarak emin olamayız. Aynı şekilde Jale Hanım, (10) "Sen böyle davranınca, benden seni umursamamı bekleyemezsin," şeklindeki kendi yaklaşımının Volkan Bey için geçerli olup olmayacağını kesin olarak bilemezdi. Bu onun yorumuydu ve doğru ya da yanlış olabilirdi. Bazen bir ifadenin gerçek mi yoksa yorum mu olduğunu bilebilmemiz için daha fazla bilgi edinmemiz gerekir. Örneğin Volkan Bey, Jale Hanım'a (8) alkol tedavi grubunu destekleyip desteklemediğini doğrudan sorabilirdi. Ayrıca kızgın olmaya tahmin ettiğinden daha uzun süre katlanıp katlanamadığını görmek için içki içmeyi erteleyebilirdi (9).

Düşünce Kayıt Formu'nun 4. sütunu (En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt) ve 5. sütunu (En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt) etkin düşüncelerinizin doğruluğunu sınamanıza yardımcı olmak için oluşturulmuştur. Kendi otomatik düşünceleriniz için kanıt sütunlarını doldurma pratiği yapmaya devam ederken gerçekçi olmaya çalışın. Ancak 4. sütunda gerçekleri somut bir şekilde yansıtmayan bazı fikirleri yazsanız bile, eğer 5. sütuna yazacak kanıt bulabilirseniz Düşünce Kayıt Formu yine de işinize yarayacaktır. Burası formun en önemli sütunlarından biridir, çünkü sizden vardığınız sonucu desteklemeyen bilgileri araştırmanızı ister. *Şiddetli bir ruh hali içindeyken inançlarımızı desteklemeyen kanıtlar bulmak zor olabilir. Ancak vardığımız sonucu hem destekleyen hem de desteklemeyen kanıtlara bakmak, ruh hallerimizin şiddetini azaltmanın sırrıdır.*

Fark ettiyseniz, Düşünce Kayıt Formu'nun ilk dört sütunu, şiddetli ruh hali yaşadığımızda neler olduğuyla ilgili daha çok detaya sahip olmamıza ve yaşadıklarımızı netleştirmemize yardım eder. 5. sütuna gelene kadar olaylar hakkında farklı düşünmemiz beklenmemektedir. Belki de bu yüzden 5. sütun, genellikle doldurması en zor sütundur. Bazı insanlar 5. sütuna geldiklerinde hiçbir şey yazamazlar. 136. sayfada bulunan Faydalı İpuçları'nda 5. sütunu tamamlamanıza yardımcı olacak, kendinize sorabileceğiniz birtakım sorular yer almaktadır. Etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları (5.

sütun) kolayca bulabilmeniz için birkaç hafta boyunca pratik yapmanız gerekebilir. Daha çok Düşünce Kayıt Formu kullandıkça, etkin düşüncelerinizi desteklemeyen kanıtları bulmak sizin için daha kolay bir hale gelecektir.

KEMAL BEY: *Kanıtla değişen düşünceler.*

Kemal Bey'in hayatından bir örnek, yorumlarımızı ve vardığımız sonuçları sınamamız için gerçekçi kanıtları kullanmanın önemini vurgulamaktadır. Terapiye başladıktan yaklaşık üç ay sonra Kemal Bey, kızının ailesini ziyaret edip eve döndükten sonra kendisini çok üzgün hissetti. Üzüntüsünü anlamak ve ruh halini iyileştirmek için Düşünce Kayıt Formu doldurmaya karar verdi.

Birkaç otomatik düşünce belirledikten sonra, Kemal Bey hepsinin "etkin" düşünce olduğuna karar verdi. Ancak üzüntüsüyle en çok bağlantılı olan düşünce, artık çocuklarının ve torunlarının kendisine ihtiyaç duymadığıydı. Kemal Bey Şekil 8.2'deki (s. 138-139) Düşünce Kayıt Formu'nda bunu en etkin düşüncesi olarak daire içine aldı.

Olumsuz otomatik düşüncelerimiz olduğunda, genellikle vardığımız sonuçları destekleyen kanıtlara daha çok yoğunlaşırız. Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmadan önce Kemal Bey'in düşünceleri, "Çocuklarımın ve torunlarımın artık bana ihtiyacı yok" inancını destekleyen 4. sütundaki olaylara odaklanmıştı. Ailesinin ona ihtiyaç duymadığını düşünmek Kemal Bey'in çok üzülmesine neden olmuştu. Depresyonda olduğumuzda olumsuz deneyimleri düşünmek çok doğaldır.

Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütunu, Kemal Bey'in vardığı sonucu desteklemeyen anılarını aklına getirmesini gerektiriyordu. Kemal Bey ailesinin hâlâ ona ihtiyaç duyduğunu ve onu sevdiğini gösteren olayları hatırlayınca ruh hali de daha iyiye gitti. Çocuklarının büyümesine ve torunlarının artık kendi başlarına daha fazla şey yapabiliyor olmasına rağmen, Kemal Bey onlar için hâlâ önemli biri olduğunu gösteren olayları hatırlayabilmişti.

Kemal Bey sadece olumsuz düşüncelerini destekleyen kanıtlara odaklanmaya devam ettiği sürece kendisinin ailesi için hâlâ önemli

olduğunu fark edemeyecekti. 5. sütun, Kemal Bey'i ilk baştaki olumsuz otomatik düşüncelerini desteklemeyen bilgi ve deneyimleri aktif olarak hatırlaması ve incelemesi için harekete geçirdi.

Kemal Bey gibi siz de 5. sütuna yazacak kanıt bulabilirseniz büyük olasılıkla ruh halinizde bir düzelme hissedeceksiniz. Ancak çok şiddetli bir ruh hali içindeyseniz ya da size kesin olarak doğru gelen bir inancınız varsa, inancınızı desteklemeyen kanıt bulmak zor olabilir. Aşağıdaki Faydalı İpuçları'nda yer alan ve size bir duruma birçok farklı açıdan bakmanızı hatırlatan sorular, en etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmanızda yardımcı olacaktır.



"En Etkin" Düşüncenizi Desteklemeyen Kanıtlar Bulmanıza Yardımcı Sorular

- Bu düşüncemin her zaman tam olarak doğru olmadığını gösteren herhangi bir bilgi ya da deneyimim var mı?
- Eğer en yakın arkadaşım ya da sevdiğim birisi böyle düşünseydi ona ne derdim?
- Eğer en yakın arkadaşım ya da beni önemseyen biri böyle düşündüğümü bilseydi, bana ne söylerdi? Bana düşüncelerimin %100 doğru olmadığıyla ilgili hangi gerçekçi kanıtları (bilgi veya deneyim) gösterirdi?
- En etkin düşüncemle çelişen ve göz ardı ettiğim ya da önemsemediğim herhangi küçük bir bilgi var mı?
- Kendimle ilgili göz ardı ettiğim güçlü yanlarım ya da özelliğim var mı? Bunlar neler? Bu durumda bana nasıl yardımcı olabilirler?
- Bu durumla ilgili göz ardı ettiğim olumlu şeyler var mı? Bu durumla ilgili olumlu bir sonuç olabileceğini gösteren herhangi bir bilgi var mı?
- Daha önce böyle bir şey yaşadım mı? Ne olmuştu? Bu durum ve daha öncekiler arasında farklı bir şey var mı? Daha önceki deneyimlerimden, bu durumu daha farklı bir şekilde anlamama yardım edecek ne öğrendim?

- Bu şekilde hissetmediğim zaman bunun gibi durumlarla ilgili daha farklı düşünüyor muyum? Nasıl? Hangi gerçekçi bilgilere odaklanıyorum?
- Geçmişte böyle hissettiğimde o durumla ilgili kendimi daha iyi hissetmeme yardım eden neler düşünmüştüm?
- Bundan beş yıl sonra bu duruma daha farklı bakar mıyım? Deneyimimin farklı bir kısmına odaklanır mıyım?
- 3. ve 4. sütunlarda gerçekler tarafından tamamen kanıtlanmamış sonuçlara mı varıyorum?
- Kendimi tamamen benim kontrolümde olmayan bir şey için mi suçluyorum? Kendi sorumluluğumu daha adaletli, şefkatli ya da nazik bir şekilde değerlendirmek için hangi gerçekleri yazabilirim?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	2. Ruh Halleri a. Ne hissettiniz? b. Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler) a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? b. En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.	4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt
5 Kasım. Saat 2100. Bayramı kızım, damadım, iki torunum ve karımla geçirdikten sonra kızımın evinden arabayla kendi evimize dönerken.	Uzgun %70	Bugün ben orada olmasaydım hepsi daha iyi vakit geçirecekti. Bütün gün benimle hiç ilgilenmediler. Çocukların ve torunların artık bana ihtiyacı yok.	Eskiden torunumun ayakkabılarını bağlamak hoşuma giderdi ama şimdi kendisi yapmak istiyor. Kızım ve damadımın birlikte bir hayatları var ve benim verebileceğim hiçbir şeye ihtiyaçları yok. 15 yaşındaki Aylin, arkadaşlarıyla buluşmak için saat 19.00'da çıktı. Damadım Burak oturma odası için yeni raflar ve dolaplar yapmış. Üç yıl önce bu kadar büyük bir iş için benden yardım ister ve bana ihtiyaç duyardı.

ŞEKİL **8.2**. Kemal Bey'in Düşünce Kayıt Formu.

5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt	**6. Alternatif/Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Burak evlerine bir oda eklemekle ilgili benden tavsiye istedi. Kızım, bahçede kurumak üzere olan sebzelere bakmamı istedi. Ona yeterince sulanmadıklarını söyledim. 5 yaşındaki torunumu gün boyunca sık sık güldürdüm. Aylin, annesinin genç kızlık zamanıyla ilgili anlattığım hikâyelerden keyif almış görünüyordu. 5 yaşındaki torunum kucağımda uyuyakaldı.		

MERAL HANIM: *Kendini başka birinin yerine koy.*

Meral Hanım terapi sürecinin başında "Kanıt Nerede?" sorusunu cevaplarken bazı zorluklar yaşıyordu. Şekil 8.3'teki, kısmen doldurduğu Düşünce Kayıt Formu'nu ilk terapi seanslarının birine getirdi.

Meral Hanım en etkin düşüncesinin %100 doğru olmadığına dair herhangi bir kanıt bulamamıştı. Terapistiyle yaptığı aşağıdaki konuşma, 5. sütuna yazması için kanıt bulmasına yardımcı oldu. Meral Hanım'ın terapistinin sorduğu soruların az önce okuduğunuz Faydalı İpuçları kutusundaki sorulara benzediğini görebilirsiniz.

TERAPIST: Eğer Düşünce Kayıt Formu'nu doğru anladıysam en etkin düşünceniz, "Bu duygular o kadar acı verici ki, kendimi öldürmem gerekiyor, artık daha fazla katlanamıyorum."
Bu düşüncenizi destekleyecek kanıt bulabildiniz fakat bu düşünceyi desteklemeyen hiçbir kanıt bulamadınız.

MERAL HANIM: Doğru.

TERAPIST: Geçmişte de acınız çok fazla olduğu için kendinizi öldürmeniz gerektiğini düşündünüz mü?

MERAL HANIM: Birçok kez.

TERAPIST: Geçmişte böyle hissettiğinizde, daha iyi hissetmenize yardımcı olması için ne yaptınız ya da ne düşündünüz?

MERAL HANIM: Kulağa komik gelebilir ama bazen acımla ilgili konuşmak kendimi daha iyi hissettiriyor.

TERAPIST: Demek ki acınızı paylaşmak size bazen yardımcı oluyor. Biriyle konuşmanın dışında size kendinizi daha iyi hissettiren düşünceleriniz oldu mu?

MERAL HANIM: Kendimi çok kötü hissettiğimde, daha önce de böyle hissettiğimi ve her seferinde üstesinden geldiğimi hatırlamaya çalışıyorum.

TERAPIST: Bu önemli bir bilgi. Şu anki durumunuzla ilgili intiharın tek seçenek olmadığını gösteren bir şey var mı?

MERAL HANIM: Ne demek istiyorsunuz?

TERAPIST: İntihar dışında başka bir şeyin acınızı hafifleteceğine dair bir umudunuzun olup olmadığını merak ediyorum.

MERAL HANIM: Şey... sanırım daha farklı düşünmeyi öğreniyorum, ama bana faydasının dokunacağından emin değilim.

TERAPIST: Bir yanınız kognitif terapinin size yardım edeceğinden şüphe duyuyor, diğer yanınız ise umutlu.

MERAL HANIM: Umutlu olmak yerine daha çok şüphe duyuyorum.

TERAPIST: Yüzde üzerinden düşünürsek, öğrendiğiniz becerilerin acınızı hafifleteceğine dair yüzde kaçınız şüpheli, yüzde kaçınız umutlu?

MERAL HANIM: %90-95 şüpheliyim, %5-10 ise umutluyum.

TERAPIST: Terapide ilerledikçe şüphe ve umut seviyenizin nasıl değiştiğini takip edeceğiz. Eğer en yakın arkadaşınız Esra'ya, "Acım o kadar büyük ki, kendimi öldürmem gerekiyor," deseydiniz size ne derdi?

MERAL HANIM: Ona asla söylemezdim, ama söyleseydim büyük ihtimalle hayatımda birçok olumlu şeyin olduğunu, gelecekle ilgili heveslenecegim olasılıkların bulunduğunu ve dünyaya katacağım çok fazla şey olduğunu söylerdi. Ama ona inanmazdım.

TERAPIST: Size biraz olsun inanacağınız başka bir şey söyler miydi?

MERAL HANIM: Büyük ihtimalle hayatta bana az da olsa zevk veren bazı şeyler olduğunu ve çoğu gün kendimi daha iyi hissettiğim ve daha az acı çektiğim anlar olduğunu söylerdi. Bana bazı şeyleri komik bulduğumu ve ara sıra güldüğümü hatırlatırdı.

TERAPIST: Eğer Esra size yoğun bir duygusal acı çektiğini ve intiharın tek çözüm olduğunu söyleseydi ona ne derdiniz?

MERAL HANIM: Ona başka çözümler bulmaya çalışmasını söylerdim. Esra için bir şekilde umut olmalı. Ama kendim için pek umut göremiyorum.

TERAPIST: Birazdan umudun anlamı üzerine konuşacağız. İlk önce Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütununa az önce konuştuklarımızdan uygun olanları yazalım.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Cumartesi **saat** 21.30. **Evde** yalnız.	Depresif %100 **Hayal** kırıklığı %95 Anlamsız ve boş %100 Kafası karışmış %90 Gerçekdışı %95	Hiçbir şey hissetmemek için uyuşmuş gibi olmak istiyorum. Hiçbir ilerleme kaydetmiyorum. **Kafam** o kadar karışık ki net düşünemiyorum. Neyin gerçek olduğunu ve neyin gerçek olmadığını bilmiyorum. Acım o kadar büyük ki, kendimi öldürmem gerekiyor, artık daha fazla katlanamıyorum. Hiçbir şey fayda etmiyor. Hayat yaşamaya değer değil. Başarısız biriyim.

ŞEKİL 8.3. Meral Hanım'ın kısmen doldurulmuş Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Buna katlanamıyorum. Ölmek istiyorum. *Bu acıdan kurtulmanın tek yolu kendimi öldürmek.* *Kimse bana yardımcı olamadı.*			

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Cumartesi saat 21.30. Evde yalnız.	Depresif %100 Hayal kırıklığı %95 Anlamsız ve boş %100 Kafası karışmış %90 Gerçekdışı %95	Hiçbir şey hissetmemek için uyuşmuş gibi olmak istiyorum. Hiçbir ilerleme kaydetmiyorum. Kafam o kadar karışık ki net düşünemiyorum. Neyin gerçek olduğunu ve neyin gerçek olmadığını bilmiyorum. Acım o kadar büyük ki, kendimi öldürmem gerekiyor, artık daha fazla katlanamıyorum. Hiçbir şey fayda etmiyor. Hayat yaşamaya değer değil. Başarısız biriyim.

ŞEKİL 8.4. Meral Hanım'ın tüm kanıtlarının yazıldığı Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Buna katlanamıyorum. Ölmek istiyorum. Bu acıdan kurtulmanın **tek** yolu kendimi öldürmek. **Kimse** bana yardımcı olamadı.	Bazen terapistimle **konuşmak** daha iyi hissetmeme yardımcı oluyor. Bu his hiçbir zaman sonsuza kadar sürmüyor ama hep tekrarlıyor. Düşünce Kayıt Formu bana yardımcı olabilecek yeni bir şey, ama yardımcı olacağından şüpheliyim. Bazı günler kendimi daha **iyi** hissediyorum.		

Şekil 8.4 Meral Hanım'ın terapistinin yardımıyla topladığı bilgileri göstermektedir.

Bu bölümdeki Faydalı İpuçları'nda (s. 136) yer alan soruları cevaplarken bulduğunuz kanıtları *yazmanız* çok önemlidir. Meral Hanım terapistiyle bu kanıtları konuşurken umutsuzluğu devam ediyordu. Ancak kanıtları Düşünce Kayıt Formu'na yazdığı zaman hepsini bir arada görmenin kendisini biraz daha umutlu ve daha az depresif hissettirdiğini fark etti. Benzer şekilde siz de topladığınız kanıtları sadece düşünmekle kalmayıp yazarsanız daha çok faydalandığınızı görebilirsiniz.



HATIRLATMALAR

- Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütununu doldurmak için kendinize 136. sayfadaki Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.
- En etkin düşüncenizi desteklemeyen bütün kanıtları sadece düşünmekle kalmayıp yazın.

LARA HANIM: *Kalp krizi mi kaygı mı?*

Tedavisi devam ettikçe Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütununu doldurmasını sağlayan soruları kendine sormakla ilgili becerisi arttı. Bu beceri Lara Hanım'ın kaygı belirtilerinin panik atağa kadar yükselmesini engelledi. Lara Hanım kabinde oturup uçağın kalkmasını beklerken kaygılanmaya başladı. Kaygıyla bağlantılı olan düşüncelerini belirlemeyi ve incelemeyi denemek için deneyimini Düşünce Kayıt Formu'na yazmaya karar verdi. İşe, Şekil 8.5'te görüldüğü gibi, durumu, ruh halini ve otomatik düşüncelerini tanımlayarak başladı. En etkin düşüncesini –"Kalp krizi geçiriyorum"– tanımladıktan sonra bu fikri destekleyen kanıtları 4. sütuna yazdı. Daha sonra en etkin düşüncesini desteklemeyen kanıtları toplamaya başladı. Uçakta, en yakın arkadaşı yanında otursaydı onun kendisine ne söyleyeceğini düşündü. Arkadaşının, çarpıntısının büyük ihtimalle kaygı ve gerginlikten kaynaklandığını ve bunun kalp krizi geçirdiği anlamına gelmediğini söyleyeceğini biliyordu. Dahası Lara Hanım, doktorunun kalbin bir kas olduğunu ve hızlı atmasının sağlıklı bir egzersizin parçası sayılabileceğini söylediğini hatırladı. Doktoru ona kalbin hızlı atmasının tehlikeli olmadığını ve hızlı kalp atışının kalp krizinin mutlak bir işareti olmadığını söylemişti. Lara Hanım'ı detaylı bir şekilde muayene ettikten sonra da bir sorununun olmadığını belirtmişti.

Lara Hanım ayrıca kendisine en etkin düşüncesinin doğru olmadığını gösteren herhangi bir deneyim yaşayıp yaşamadığını sordu. Daha önce de uçakta, havaalanında ve uçmakla ilgili düşündüğü zamanlarda çoğunlukla kalbinin hızlı atmış olduğunu fark etti. Her ne kadar bu durumlarda kalp krizi geçirdiğine inanmış olsa da artık kalp krizi değil panik atak geçirdiğini anlamış oldu.

Son olarak geçmişte daha iyi hissetmek için ne yaptığını ya da ne düşündüğünü sorguladı. Geçmişte dergi okumaya, yavaş ve derin nefes almaya, Düşünce Kayıt Formu doldurmaya ve kalbiyle ilgili felaketleştirici olmayan bir şekilde düşünmeye odaklanmanın ona iyi geldiğini hatırladı. Bu bölümdeki Faydalı İpuçları'nda yer alan soruları kendisine sorarak cevaplarını Şekil 8.6'daki 5. sütuna yazdı. Sorular ve yazdığı cevaplar, Lara Hanım'ın dikkatini kalp krizi geçirdiğiyle ilgili en etkin düşüncesiyle örtüşmeyen bilgilere yöneltmesini sağladı. Lara Hanım bu bilgileri dikkate aldıkça kaygısı azaldı.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler • (Zihinsel Görüntüler)
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Pazar akşamı, uçakta, kalkış pistinde uçağın kalkmasını beklerken.	Korku %98	Kendimi hasta hissediyorum. Kalbim daha güçlü ve hızlı atmaya başlıyor. Terlemeye başlıyorum. Kalp krizi geçiriyorum. Asla bu uçaktan inip zamanında hastaneye yetişemeyeceğim. Öleceğim.

ŞEKİL 8.5. Lara Hanım'ın kısmen doldurulmuş Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Kalbim çok hızlı atıyor. Terliyorum Bunlar kalp krizinin iki belirtisi.			

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Pazar akşamı, uçakta, kalkış pistinde uçağın kalkmasını beklerken.	Korku %98	Kendimi hasta hissediyorum Kalbim daha güçlü ve hızlı atmaya başlıyor. Terlemeye başlıyorum. Kalp krizi geçiriyorum. Asla bu uçaktan inip zamanında hastaneye yetişemeyeceğim. Öleceğim.

ŞEKİL 8.6. Lara Hanım'ın tüm kanıtlarının yazıldığı Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Kalbim çok hızlı atıyor. Terliyorum. Bunlar kalp krizinin iki belirtisi.	Kaygı çarpıntıya **sebep** olabilir. Doktorum kalbin bir kas olduğunu, kası kullanmanın onu güçlendirdiğini ve hızlı kalp atışının tehlikeli olması gerekmediğini söyledi. Kalbimin hızlı atması kalp krizi geçirdiğim anlamına gelmiyor. Daha önce de uçakta, havaalanında ve uçmayla ilgili düşündüğüm zamanlarda da aynı şey oldu. Geçmişte dergi okuduğumda, yavaş ve derin nefes aldığımda, Düşünce Kayıt Formu doldurduğumda ve çok felaketleştirici olmayan bir şekilde düşündüğümde kalp atışım normale dönmüştü.		

ALIŞTIRMA: Etkin Düşünceleri Destekleyen ve Desteklemeyen Kanıtları Belirlemek

Lara Hanım'ın etkin düşüncesini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmasına yardımcı olması için kendisine s. 136-137'deki Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorması gibi siz de (122-125. sayfalardaki) Alıştırma Formu 7.4'te belirlediğiniz etkin düşüncelerinizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları aramak için aynı soruları kullanabilirsiniz. Şimdi Alıştırma Formu 7.4'e tekrar göz atın. Sonraki sayfalarda yer alan Alıştırma Formu 8.2'yi kullanarak çalışmaya devam etmek üzere bu düşüncelerden iki ya da üç tanesini seçin. Alternatif olarak eğer Alıştırma Formu 7.4'te belirlemiş olduğunuz düşünceler üzerinde çalışmak istemiyorsanız, son zamanlarda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız iki ya da üç durum belirleyin ve Alıştırma Formu 8.2'yi o durumları kullanarak tamamlayın.

Alıştırma Formu 8.2'nin her kopyasında sınayacağınız en etkin düşünceyi daire içine alın ya da işaretleyin. 4. ve 5. sütunlara işaretlediğiniz en etkin düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen bilgileri yazın.

4. sütuna gerçeklerle ilgili yorumlarınızı değil, sadece etkin düşüncenizi destekleyen gerçeğe dayalı kanıtları yazmaya çalışın. Örneğin, "Ahmet bana baktı," gerçeğe dayalı kanıta bir örnektir. "Ahmet bana baktı ve benim deli olduğumu düşündü," cümlesi ise Ahmet yüksek sesle, "Senin deli olduğunu düşünüyorum," demedikçe gerçeğe dayalı bir kanıt değildir. Eğer Ahmet size sessizce baktıysa onun ne düşündüğünü bildiğinizi varsaymanız sadece bir tahmindir. Bu tahmin doğru olabileceği gibi yanlış da olabilir.

4. sütunu tamamladıktan sonra en etkin düşüncenizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize s. 136-137'de yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun. 5. sütuna keşfettiğiniz her kanıtı yazın. Düşünce Kayıt Formu'nun bu iki "Kanıt" sütununu doldurmak en etkin düşüncenizi farklı açılardan değerlendirmeniz için size fırsat tanır ve olaylarla ilgili alternatif bakış açıları geliştirmeniz için bilgi verebilir.

Bu bölümü bitirmeden önce,
sonraki sayfalarda yer alan bir ya da birkaç
Düşünce Kayıt Formu'nun ilk beş sütununu doldurun.

ALIŞTIRMA FORMU 8.2. **Kanıt Nerede?**

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**İlk iki genel soruyu, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı soruların hepsini ya da bazılarını cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili bende hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle, hayatımla ve geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler**	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün**
Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıtı yazın. (Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize s. 136-137'de yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.		

ALIŞTIRMA FORMU 8.2. Kanıt Nerede?

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**İlk iki genel soruyu, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı soruların hepsini ya da bazılarını cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili bende hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle, hayatımla ve geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler**	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün**
Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıtı yazın. (Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize s. 136-137'de yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.		

ALIŞTIRMA FORMU 8.2. Kanıt Nerede?

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**İlk iki genel soruyu, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı soruların hepsini ya da bazılarını cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili bende hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle, hayatımla ve geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler**	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün**
Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıtı yazın. (Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize s. 136-137'de yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.		

9. Bölüm size Düşünce Kayıt Formu'nun son iki sütununu doldurmanız için bilmeniz gerekenleri öğretecektir. Bir sonraki bölüme geçmeden önce, kopyasını aldığınız birkaç tane Alıştırma Formu 8.2'nin ilk beş sütununu doldurarak beş ya da altı etkin düşünce için kanıt belirleme üzerinde çalışın. Alıştırma Formu 7.4'te yazdığınız düşünceleri ya da yeni düşünceleri kullanabilirsiniz. Etkin düşünceleri destekleyen ve desteklemeyen kanıtları aramaya devam ettikçe kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak daha esnek bir düşünme tarzı geliştirebileceksiniz.

Şu an ruh hallerinizi tekrar ölçmek için doğru bir zaman. Puanlarınızı kaydetmek için aşağıdaki ölçek ve grafikleri kullanabilirsiniz:

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, s. 293 ve Alıştırma Formu 13.2, s. 294.
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, s. 329; Alıştırma Formu 14.2, s. 330.
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, s. 373 ve Alıştırma Formu 15.2, s. 374.

8. Bölüm – Özet

- Aklımıza olumsuz otomatik düşünceler geldiğinde, genellikle vardığımız sonuçları destekleyen bilgi ve deneyimleri daha fazla düşünürüz.
- Etkın düşüncelerinizi hipotez ya da tahmin olarak ele almak daha faydalı olur.
- Etkin düşüncelerinizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmak, sizi sıkıntıya sokan ruh hallerinin şiddetinin azalmasına yardımcı olur.
- Kanıtlar, yorumlardan değil, gerçeğe dayalı bilgilerden oluşur.
- Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütununda etkin bir düşünceyi desteklemeyen bilgiyi aktif olarak aramanız istenir.
- Etkin düşüncenizi desteklemeyen bütün kanıtları yazmanız önemlidir.
- Düşünce Kayıt Formu'nun 5. sütununu tamamlamanıza yardımcı olması için s. 136-137'de yer alan Faydalı İpuçları'ndaki belirli soruları kendinize sorabilirsiniz.

9. BÖLÜM

Alternatif ya da Gerçekçi Düşünce

Selin Hanım grip olduğu için evde dinleniyordu ve 7 yaşındaki kızı Beril e kendisi yatarken uslu uslu oynamasını söyledi. Bir saat sonra çay yapmak için mutfağa gittiğinde yerde dağılmış boya kalemlerini, masada duran kırpılmış el işi kâğıtlarını, ağzı açık yapıştırıcıyı, çöpteki makası ve buzdolabının yanındaki tezgâhta yarısı içilmiş süt bardağını görünce çok sinirlendi.

Dağınıklığa çok kızan Selin Hanım Beril'i aramaya gitti ve kızını oturma odasında televizyonun karşısında uyuyakalmış bir halde buldu. Beril'in uyuduğu yastığın yanında parlak renkler ve kalplerle süslenmiş büyük bir kart duruyordu ve üzerinde, "Seni seviyorum anne! Lütfen çabuk iyileş!" yazıyordu. Selin Hanım yavaşça kafasını salladı ve gülümsedi. Beril'in üstüne battaniye örttü ve kendine çay yapmak için mutfağa geri döndü.

Bazen azıcık ek bir bilgi bile bir durumla ilgili yorumlarımızı ve o durumu nasıl anladığımızı 180 derece değiştirebilir. Selin Hanım mutfağa girdiğinde ortalığın bu kadar dağılacağını tahmin etmemişti ve özellikle kendisi hastayken Beril'in ortalığı dağıtmasına kızdı. Selin Hanım'ın öfkesine eşlik eden en etkin düşüncesi ise, "Beril'in hasta olduğumu bildiği halde ortalığı dağıtması düşüncesizlik," oldu.

Selin Hanım, kızının hazırladığı bu güzel kartı bulunca duygusal tepkisi anında değişti. "Beril bana üzülmüş ve kendimi daha iyi hissetmem için bana yardımcı olmak istemiş; ne kadar düşünceli!" diye düşündü. Bu alternatif düşünceyi takdir ve şefkat hisleri takip etti. Kızının ortalığı dağıtmasının arkasındaki anlamı görmek, Selin Hanım'ın tutum ve ruh halinde değişime sebep oldu.

VOLKAN BEY: *Yeni kanıtlar toplamak.*

8. Bölüm, Volkan Bey'in cumartesi günü gerçekleşecek olan tedavi grubuna katılma planını söyledikten sonra karısının yüz ifadesindeki değişime verdiği tepkinin tarifiyle başlamıştı. Volkan Bey'in, Jale Hanım'ın yüz ifadesiyle ilgili yorumu, "Onunla ve çocuklarla birlikte zaman geçirmediğim için mutsuz" olmuştu. Kızgınlığı, ardı ardına gelen şu düşüncelerle tetiklenmişti: "Tedavi programımı yeteri kadar önemsememesi haksızlık", "Eğer beni, çocukları umursadığı kadar umursasaydı tedavi grubuna gitmeme sevinirdi" ve "Beni umursamıyor."

Volkan Bey'in Jale Hanım'ın yüz ifadesiyle ilgili yorumu, duygularını etkilediği kadar davranışlarını da etkiledi. Jale Hanım'a bağırdı, yumruğunu masaya vurdu, evden dışarı fırladı ve arabayla evinin yakınında bir bara gitti. Neyse ki bara girmeden önce Volkan Bey, "Beni umursamıyor" şeklindeki en etkin düşüncesini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmak üzere Düşünce Kayıt Formu'nu doldurdu (Şekil 8.1).

Volkan Bey Düşünce Kayıt Formu'ndaki bütün bilgileri göz önüne aldığında, Jale Hanım'ın kendisini birçok alanda önemsiyor olabileceğini fark etti. Ayrıca tedavi grubuna katılma planıyla ilgili neden mutsuz olabileceğini merak etmeye başladı. Terapisti, Volkan Bey'in işyerinde yaşadığı sıkıntıların genellikle müdürünün ne düşündüğüyle ilgili çoğunlukla yanlış olan varsayımlarda bulunmasından sonra ortaya çıktığına dikkat etmişti. Volkan Bey, şimdi Jale Hanım'ın ne düşündüğüyle ilgili yanlış bir varsayımda bulunup bulunmadığını merak etmeye başladı.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Perşembe, saat 20.30. Jale'ye cumartesi günü tedavi grubu toplantısına gideceğimi söylediğim zaman bana garip bir ifadeyle baktı.	Öfke %90	Cumartesi günü tedavi grubu toplantısına gideceğim için mutsuz. Tedavi programımı yeterince önemli bulmuyor. Beni umursamıyor. İçmemenin benim için ne kadar zor olduğunu anlamıyor. Öfkeli olmaya dayanamıyorum. İçki içersem daha iyi hissedeceğim.

ŞEKİL 9.1. Volkan Bey'in Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Tedavi grubu konusunda destekleyici değil. Bir şeyler yapmam için dırdır ediyor. Ne kadar çok çalıştığımı takdir etmiyor gibi görünüyor. Sürekli bu akşam olduğu gibi olumsuz bir yüz ifadesi takınıyor. Evden çıkarken bana bağırdı.	İçtiğim bunca yıl boyunca benimle birlikteydi. İçki içenlerin aileleri için düzenlenen gruplara katıldı. Bu akşam işten eve geldiğimde beni gördüğüne sevinmiş gibi görünüyordu. Beni sevdiğini söylüyor. Kavga etmediğimizde beni mutlu edecek şeyler yapıyor. Jale, yüz ifadesinin kız kardeşinin doğum günü olduğunu hatırlamasıyla ilgili olduğunu söyledi. Tedavi grubuna gitmemden memnun olduğunu ve toplantılara devam etmemi istediğini söyledi.	Jale'nin yüz ifadesi kız kardeşinin doğum gününü hatırlamasıyla ilgiliydi. %100 Tedavi grubuna gitmemi destekliyor ve ayık kalmaya devam etmemi istiyor. %100 Beni önemsiyor. %80	

Volkan Bey barda içki içmek yerine tedavi grubundan bir arkadaşını aramaya karar verdi. Arkadaşı Volkan Bey'le birkaç dakika konuştuktan sonra, eve gitmeden önce o saatte toplanan tedavi grubuna gitmesini önerdi. Volkan Bey bu telefon görüşmesinden sonra Jale Hanım'a telefon etti. Tartışmaları hakkında konuşurlarken, Volkan Bey varsayımlarını sınamak için Jale Hanım'a, cumartesi günü tedavi grubuna gitme planına verdiği tepkiyle ilgili soru sormaya karar verdi. Jale Hanım'ın cevabı Volkan Bey'i oldukça şaşırttı. Volkan Bey cumartesi gününden bahsettiğinde o günün kız kardeşinin doğum günü olduğunu hatırladığını ve tebrik kartı atmayı unuttuğunu söyledi. Jale Hanım, tebrik kartının zamanında ulaşmamasının kız kardeşini inciteceğinden ya da üzeceğinden endişelenmişti. Yüz ifadesinin değiştiğinin farkında bile değildi, ancak böyle olsa bile değişime bu düşüncelerin sebep olduğuna emindi; Volkan Bey'le ilgili herhangi bir şey düşünmüyordu bile! Şekil 9.1'de görüldüğü gibi, Volkan Bey bu alternatif açıklamaları Düşünce Kayıt Formu'nun 6. sütununa yazdı.

Volkan Bey mahcup bir şekilde Jale Hanım'ın yüz ifadesinin cumartesi günü tedavi grubuna gitme planına bozulmasıyla ilgili olduğunu düşündüğünü ve bunun hem kendisini hem de ayık kalmasını umursamadığı anlamına geldiğini düşünüp kızdığını söyledi. Jale Hanım, Volkan Bey'in tedavi programını desteklediğini dile getirdi ve evden çıktıktan sonra içki içip araba kazasında ölmesinden endişelendiğini belirtti. Onu çok sevdiğini ancak Volkan Bey'in çok çabuk sinirlenmesine gitgide daha zor tahammül edebildiğini de sözlerine ekledi. Volkan Bey içten bir şekilde özür diledi. Ona, öfkesi üzerinde çalıştığını hatırlattı ve kendisine biraz daha sabretmesini istedi.

Hem Selin Hanım'ın, kızının hazırladığı geçmiş olsun kartını gördükten sonraki ruh hali değişimi hem de Volkan Bey'in, eşinin yüz ifadesinin kendisiyle alakalı olmadığını anlaması, bize yeni veya ek bir bilginin, kişilerin sıkıntılı olaylar karşısındaki bakış açılarını nasıl değiştirdiğini göstermektedir. Volkan Bey ve Selin Hanım bu olaylar karşısında ilk yorumlarına kıyasla daha az rahatsız edici, alternatif bir açıklama olduğunu keşfettiler. Her ikisi de kanıt topladıktan ve durumlarını farklı bir şekilde anlamlandırdıktan sonra kendilerini daha iyi hissettiler.

8. Bölüm'de etkin düşüncelerinizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları aktif olarak aramak için kendinize sorular sormayı öğrendiniz (bkz. 136-137. sayfadaki Faydalı İpuçları). Bazen bulduğunuz kanıtlar, size etkin düşüncelerinizin olayı tüm yönleriyle açıklamadığını gösterir. Selin Hanım 7 yaşındaki kızının dağınıklığının, sevgisinden ve onu önemsemesinden kaynaklandığını fark etti. Volkan Bey, karısının yüz ifadesinin kendisine yönelik olumsuz bir tepki olmadığını anladı. Düşünce Kayıt Formu'nun 4. ve 5. sütunundaki kanıtlar ilk yazdığınız otomatik düşüncelerinizi desteklemediğinde Şekil 9.1'de gösterildiği gibi 6. sütuna alternatif bir açıklama yazın.

Volkan Bey'in alternatif düşüncelerine olan inancının yüzdesinin yüksek olduğunu görebilirsiniz. Jale Hanım'ın yüz ifadesindeki değişimin, kız kardeşinin doğum gününü hatırlamasıyla ilgili olduğuna tamamen inandığı için alternatif düşüncesine olan inancını %100 olarak ölçtü. Ayrıca Jale Hanım ile konuştuktan sonra, onun tedavi grubuna devam etmesini desteklediğinden ve ayık kalmasını istediğinden kesinlikle emindi. Volkan Bey son alternatif düşüncesini –Jale Hanım'ın onu önemsediğini– %80 olarak ölçtü. Eşinin onu önemsediğine dair inancı çok güçlüydü ancak kafasını kurcalayan bazı şüpheleri vardı. Bir durumla ilgili yazdığınız alternatif bakış açısı (ya da açıları) 4. ve 5. sütunda yazdığınız tüm kanıtları da hesaba katmalıdır.

Volkan Bey'in bakış açısı neredeyse tamamen değişmişti. Jale Hanım'ın onu umursamadığı inancından uzaklaşıp bunun tersine inanmaya başladı. Volkan Bey'de olduğu gibi, bazen kanıtlar, bakış açısında kesin bir değişime yol açar. Bazen de bir durumla ilgili yeni bir bakış açısı, etkin düşünceyi destekleyen ya da desteklemeyen kanıtlara dayanan daha gerçekçi bir bakış açısı da olabilmektedir.

Gerçekçi bir düşünce oluşturmak için Düşünce Kayıt Formu'nun hem 4. sütun hem de 5. sütunundaki yazılanları özetleyen başka bir ya da iki cümle yazmak faydalı olacaktır. Eğer uygun olursa cümleleri bir bağlaçla bağlayabilirsiniz ("ve", "ancak", "fakat" vs). Örneğin, kanıtları inceledikten sonra ilk olarak, "Kötü bir ebeveynim," diye düşünen birisi daha sonra daha gerçekçi bir düşünceye varabilir: "Ebeveyn olarak bazı hatalar yaptım, ancak bütün ebeveynler hata yapar. Bazı hatalar yapmam beni kötü bir ebeveyn yapmaz. Çocuklarımı seviyorum ve

hatalarım karşısında yaptığım iyi şeyler daha ağır basıyor." Bu cümle büyük olasılıkla bu kişinin ebeveynlik deneyimini sadece olumsuz deneyimlere odaklanan "Ben kötü bir ebeveynim" şeklindeki ilk etkin düşünceye göre daha gerçekçi bir şekilde yansıtmaktadır.



HATIRLATMALAR

Alternatif ya da Gerçekçi Düşünce

Düşünce Kayıt Formu'nun 6. sütununda daha önce toplanmış ve 4. ve 5. sütuna yazılmış önemli kanıtlar özetlenecektir.

1. Eğer kanıt en etkin düşünce(leri)nizi desteklemiyorsa, kanıtlarla tutarlı olacak şekilde durumla ilgili alternatif bir bakış açısı yazın.
2. Eğer kanıt en etkin düşünce(leri)nizi kısmen destekliyorsa, ilk düşüncenizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları özetleyen gerçekçi bir düşünce yazın.
3. Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizin 4. ve 5. sütunlarda özetlenen kanıtlarla tutarlı olduğundan emin olun.
4. Yeni alternatif ya da gerçekçi düşüncenize olan inancınızı bir ölçek üzerinden (%0-100) ölçün.

Alternatif ya da gerçekçi düşünce genel olarak 4. ve 5. sütunlarda toplamış olduğunuz kanıtlara bakarak elde edilir. Etkin düşüncelerinizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtlara bakmak size durumla ilgili daha geniş bir bakış açısı sağlar. Alternatif ya da gerçekçi düşünce genelde ilk otomatik düşünceye göre daha olumludur, ancak bu sadece olumsuz düşünce yerine olumlu düşünceyi koymak demek değildir. Olumlu düşünce olumsuz bilgiyi göz ardı etmeye meyillidir ve olumsuz düşünce kadar zarar verici olabilir. Örneğin, ebeveynlikle ilgili bazı hatalar yaptığınız bir durumda, "Ben kötü bir ebeveynim" şeklindeki etkin düşünceyi, "Ben mükemmel bir ebeveynim" ile değiştirmek istemezsiniz. Alternatif ya da gerçekçi düşünce hem olumlu hem de olumsuz bilgileri hesaba katar. Bize sunulan *her bilgiyi* anlamaya dair bir girişimdir. Bu ek bilgilerle, bir durum hakkındaki yorumunuz değişebilir. Aşağıdaki Faydalı İpuçları'nda

alternatif ya da gerçekçi düşünceleri bulabilmeniz için kendinize sorabileceğiniz sorular yazılmıştır.



Alternatif ya da Gerçekçi Düşünmeye Yardımcı Sorular

- Düşünce Kayıt Formu'nun 4. ve 5. sütunlarında yazdığım kanıtlara göre bu durumu *alternatif* ya da gerçekçi bir şekilde düşünmemin ya da anlamamın bir yolu var mı?
- Eğer 4. ve 5. sütunlarda durumla ilgili alternatif bir bakış açısı ortaya çıkarsa 6. sütuna yazın. Yoksa, gerçekçi bir düşünce yazın.
- *Gerçekçi* bir düşünce yazmak için 4. sütunda en etkin düşünce(leri)nizi destekleyen kanıtları özetleyen bir cümle ve 5. sütunda en etkin düşünce(leri)nizi desteklemeyen kanıtları özetleyen başka bir cümle yazın: İki özet cümlesini "ve" bağlacıyla birleştirmek, topladığınız bütün bilgileri hesaba katan gerçekçi bir düşünce oluşturuyor mu?
- Eğer önemsediğim birisi bu durumda olsaydı ve elinde bu bilgiler ve düşünceler olsaydı ona durumla ilgili nasıl alternatif bakış açısı/açıları önerirdim?
- Eğer beni önemseyen birisi böyle etkin düşünce(leri)min olduğunu bilseydi, bu durumu anlamakla ilgili nasıl farklı bir yol önerirdi?
- Eğer etkin bir düşünce destekleniyorsa olabilecek en kötü sonuç nedir? En iyi sonuç ne olabilir? Olabilecek en olası sonuç nedir?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Düşünce Kayıt Formu'nun 7. sütununda sizden, 2. sütunda tanımladığınız ruh hallerinizi tekrar ölçmeniz istenir. Eğer size inandırıcı gelen alternatif ya da gerçekçi bir düşünce oluşturduysanız, büyük ihtimalle olumsuz ruh halinizin yoğunluğunun azaldığını ve ruh halinizin neredeyse değiştiğini fark edeceksiniz.

Bölümün devamında yer alan örnekler, Meral Hanım'ın, Kemal Bey'in ve Lara Hanım'ın nasıl alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturduklarını ve Düşünce Kayıt Formları'nın 6. ve 7. sütunlarını ne şekilde doldurduklarını göstermektedir. Bu örneklerle 8. Bölüm'de başlanan Düşünce Kayıt Formları tamamlanmış olacaktır (Şekil 8.2, 8.4 ve 8.6).

KEMAL BEY: *Gerçekçi düşünmek.*

8. Bölüm'de görüldüğü gibi, Kemal Bey bayramı kızının ailesiyle geçirdikten sonraki deneyimiyle ilgili Düşünce Kayıt Formu'nu doldurdu (Şekil 8.2). Kemal Bey otomatik düşüncesini "Çocuklarımın ve torunlarımın artık bana ihtiyaçları yok" olarak belirlemişti. Daha sonra Kemal Bey en etkin düşüncesini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları topladı. Kemal Bey Düşünce Kayıt Formu'nun 4. ve 5. sütununa kanıtları yazdıktan sonra 6. sütuna yazmak üzere gerçekçi bir düşünce bulmasına yardımcı olması için yukarıda yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları gözden geçirdi.

Kemal Bey 4. ve 5. sütundaki soruları incelerken Faydalı İpuçları'ndaki soruları zihninde tarttı. Önce durumu farklı şekilde görmekte zorlandı. 5. sütundaki kanıta birkaç kere baktıktan sonra o kanıtın, "Çocuklarımın ve torunlarımın artık bana ihtiyaçları yok," şeklindeki en etkin düşüncesini tutarlı olarak desteklemediği sonucuna vardı. Kemal Bey, "Çocuklarımın ve torunlarımın bana eskisi gibi ihtiyacı olmasa da yine de benimle olmaktan keyif alıyorlar. Bana birkaç kere akıl danıştılar. Eskisi kadar olmasa da yine de benimle ilgilendiler," şeklinde düşünerek yaşadıklarını daha doğru ve gerçekçi bir şekilde anlamlandırabileceğine karar verdi. Kemal Bey, bu gerçekçi düşünceyi yazdıktan sonra üzüntüsünün şiddetinin %80'den %30'a düştüğünü fark etti. Şekil 9.2'de Kemal Bey'in tamamlanmış Düşünce Kayıt Formu görülmektedir.

Eğer Kemal Bey diğer düşüncelerin yerine sadece olumlu bir düşünce koysaydı, "Bana eskisinden de çok ihtiyaçları var," yazabilirdi. Eğer üzüntüsünü sadece mantığına uydurduğu bir düşünceyle

geçiştirmeye kalksaydı, "Artık bana ihtiyaçları yok, ama neden umursayayım ki?" diye düşünebilirdi. Olumlu düşünmek ve sadece mantık yürütmek, sorunlara yol açabilir. Kemal Bey için olumlu düşünmek, ailesinde oluşan gerçek değişimlerin göz ardı edilmesine sebep olabilirdi (çocuklarının ve torunlarının yaşları gitgide büyümekteydi). Mantık yürütmek ise Kemal Bey'in kendisini daha da dışlanmış ve yalnız hissetmesine yol açabilirdi. Aksine, Kemal Bey'in gerçekçi düşüncesi, kanıtlar sayesinde ortaya çıkmış ve yaşadıklarını, üzüntüsünü azaltacak ve ailesiyle olan bağını kuvvetlendirecek bir şekilde anlamlandırmasına olanak tanımıştır.

Ayrıca Kemal Bey'in gerçekçi düşüncelerinin kendisine inandırıcı gelmiş olduğunu görebilirsiniz. Yeni düşüncelere olan inancını %85 ve %90 olarak ölçmüştür. Alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinizin size ne kadar inandırıcı gelirse, bu olumsuz hislerinizin şiddetini o kadar azaltacak ya da ruh halinizi tamamen değiştirecektir. Eğer 6. sütuna sadece mantıklı bir düşünce ya da inanmadığınız olumlu bir düşünce yazarsanız, ruh haliniz üzerinde uzun süreli bir etki bırakma ihtimali azalmış olur.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
5 Kasım, Saat 2100. Bayramı kızım, damadım, iki torunum ve karımla geçirdikten sonra kızımın evinden arabayla kendi evimize dönerken.	Üzgün %70	Bugün **ben** orada olmasaydım, hepsi daha iyi vakit geçirecekti. Bütün gün benimle hiç ilgilenmediler. Çocuklarının ve torunlarının artık bana ihtiyacı yok.

ŞEKİL 9.2. Kemal Bey'in Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkın Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Eskiden torunumun ayakkabılarını bağlamak hoşuma giderdi ama şimdi kendisi yapmak istiyor. Kızım ve damadının birlikte bir hayatları var ve benim verebileceğim hiçbir şeye ihtiyaçları yok. 15 yaşındaki Aylin, arkadaşlarıyla buluşmak için saat 19.00'da çıktı. Damadım Burak oturma odası için yeni raflar ve dolaplar yapmış. Üç yıl önce bu kadar büyük bir iş için bana ihtiyaç duyar ve benden yardım isterdi.	Burak evlerine bir oda eklemekle ilgili benden tavsiye istedi. Kızım, bahçede kurumak üzere olan sebzelere bakmamı istedi. Ona sebzelerin yeterince sulanmadıklarını söyledim. 5 yaşındaki torunumu gün boyunca sık sık güldürdüm. Aylın, annesinin genç kızlık zamanıyla ilgili anlattığım hikâyelerden keyif almış görünüyordu. 5 yaşındaki torunum kucağımda uyuyakaldı.	Çocuklarım ve torunlarım, bana eskisi gibi ihtiyaçları olmasa da, yine de benimle olmaktan keyif alıyor. Bana birkaç kere akıl danıştılar. %85 Eskisi kadar olmasa da yine de benimle ilgilendiler. %90	Uzgün %30

MERAL HANIM: *Alternatif düşünce*

8. Bölüm'de Meral Hanım depresif olduğu, hayal kırıklığına uğradığı, kendisini boşlukta hissettiği, kafasının karışık olduğu bir deneyimden bahsetmişti (Şekil 8.3 ve 8.4). Birden fazla otomatik düşünce belirlemiş ve en etkin düşüncesinin, "Acım o kadar büyük ki kendimi öldürmem gerekiyor, artık daha fazla katlanamıyorum" olduğuna karar vermişti. Terapistinin yardımıyla Düşünce Kayıt Formu'nun 4. ve 5. sütunlarını doldurdu, sonra da 6. sütunu tamamlamak için terapistiyle birlikte 169. sayfada yer alan Faydalı İpuçları'ndaki sorulara göz attı. Meral Hanım'a en çok uyan soru, "Eğer arkadaşım Esra bu durumda olsaydı ve ona durumla ilgili nasıl alternatif bakış açısı/açıları önerirdim?" oldu. Meral Hanım, arkadaşı Esra Hanım'a, "Şu an çok acı çekiyor olsan bile geçmişte seni önemseyen biriyle bunları konuşmak kendini daha iyi hissetmene yardımcı olmuştu. Bu hissinin sonsuza kadar sürmeyeceğini biliyorsun ve bir noktada kendini daha iyi hissedeceksin. Tek çözüm intihar değil; kendini daha iyi hissetmene ve daha uzun süre boyunca iyi hissetmeye devam etmene yardım edecek yeni beceriler öğreniyorsun," şeklinde bir öneri sunacağını söyledi. Meral Hanım'ın tamamlanmış Düşünce Kayıt Formu Şekil 9.3'te görülmektedir.

Meral Hanım, Esra Hanım'a vereceği öneriyi zihninde canlandırdığı zaman intihar etmenin dışında başka alternatifleri düşünmesi daha kolay oldu. Böylece, kendisi ile kendi düşünceleri arasına mesafe koyabilmiş ve farklı bir bakış açısı yakalayabilmişti. Duygusal acısı hakkında alternatif bir düşünme şeklinin var olduğunu görebilmişti. Her ne kadar alternatif düşünceler ona çok inandırıcı gelmese de, yine de ruh haliyle ilgili küçük ve olumlu bir fark yaratmıştı. Bu küçük değişimin bile Meral Hanım'ın kendini öldürme isteği üzerinde önemli bir etkisi olmuştu. Terapisti, Meral Hanım'a bu otomatik düşünceleri ve hisleri uzun zamandır yaşadığını ve küçük değişimlerin bile umut ve cesaret verici olarak yorumlanabileceğini hatırlattı.

7. sütunda tekrar ölçtüğünüz ruh hallerinizde fark ettiğiniz değişimin niteliği alternatif ya da gerçekçi düşüncenize ne kadar inandığınıza bağlı olacaktır. Meral Hanım alternatif düşüncesine çok az inandığı için (%10-20) ruh hali çok fazla değişmedi. Eğer Meral

Hanım zaman içinde alternatif bakış açılarıyla örtüşen deneyimler yaşarsa, iyileşmesine dair umudu kendisine daha inanılır hale geleceği için ruh hali de daha fazla değişecektir. Gerçekçi ve alternatif bakış açılarının 4. ve 5. sütunlarda toplanan kanıtlara dayanması çok önemlidir. Alternatif bakış açınız yaşadığınız gerçek deneyimlerle ne kadar bağlantılı olursa, bu yeni fikirlere inanma ihtimaliniz de o kadar güçlü olacaktır.

Hatırlarsanız Kemal Bey kızının evinden arabayla dönerken, "Çocuklarımın ve torunlarımın artık bana ihtiyacı yok," diye düşünerek üzüntüsünü %80 olarak ölçmüştü. Daha sonra, "Her ne kadar çocuklarımın ve torunlarımın bana eskisi gibi ihtiyacı yoksa bile yine de benimle olmaktan keyif alıyorlar. Bana birkaç kere akıl danıştılar," şeklindeki gerçekçi düşünceyi oluşturduktan sonra Kemal Bey'in üzüntüsü %30'a düşmüştü.

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Cumartesi saat 21.30. Evde yalnız.	(Depresif %100) Hayal kırıklığı %95 Anlamsız ve boş %100 Kafası karışmış %90 Gerçekdışı %95	Hiçbir şey hissetmemek için uyuşmuş gibi olmak istiyorum. Hiçbir ilerleme kaydetmiyorum. Kafam o kadar karışık ki net düşünemiyorum. Neyin gerçek olduğunu, neyin gerçek olmadığını bilmiyorum. (Acım o kadar büyük ki, kendimi öldürmem gerekiyor, artık daha fazla katlanamıyorum.) Hiçbir şey fayda etmiyor. Hayat yaşamaya değer değil. Başarısız biriyim.

ŞEKİL 9.3. Meral Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Buna katlanamıyorum. Ölmek istiyorum. Bu acıdan kurtulmanın tek yolu kendimi öldürmek. Kimse bana yardımcı olamadı.	Bazen terapistimle konuşmak daha iyi hissetmeme yardımcı oluyor. Bu his hiçbir zaman çok uzun sürmüyor ama hep tekrarlanıyor. Düşünce Kayıt Formu bana yardımcı olabilecek yeni bir şey, ama yardım edeceğinden şüpheliyim. Bazı günler kendimi daha iyi hissediyorum.	Şu an çok acı çekiyor olsam bile geçmişte olduğu gibi beni önemseyen biriyle bunları konuşmak kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı olabilir. %15 Bu his sonsuza kadar sürmeyecek ve bir noktada kendimi daha iyi hissedeceğim. %10 Kendimi daha iyi hissetmeme ve daha uzun süre boyunca iyi hissetmeye devam etmeme yardım edecek yeni becerileri öğreniyorum. %15 Tek çare intihar değil. %20	Depresif %85 Hayal kırıklığı %90 Anlamsız ve boş %95 Kafası karışmış %85 Gerçekdışı %95

YA RUH HALİNİZ DEĞİŞMEDİYSE?

Düşünce Kayıt Formu'nu düzgün bir şekilde doldurmanıza rağmen ruh haliniz değişmediyse bunun iki sebebi olabilir:

1. Bazen tüm kanıtlara baktıktan sonra, genel olarak kanıtların etkin düşüncelerinizi desteklediği görülebilir. Düşünce Kayıt Formu'nun amacı etkin düşüncelerinizi çürütmek değil, o düşünceyi incelemek ve -yoğun duygular yaşadığımızda yaptığımız gibi- önemli kanıtları göz ardı edip etmediğinizi bulmaktır. Eğer etkin düşünceniz genel olarak kanıtlarla destekleniyorsa, o zaman ruh halinizin düzelmesinden önce ya Eylem Planı yapmanız ya da kabullenmeyi deneyimlemeniz gerekebilir. 10. Bölüm Eylem Planları oluşturmanıza ve/veya kabullenişi nasıl geliştireceğinizi öğrenmenize yardımcı olacaktır. Eylem Planı bir durumu daha iyi hale getirmeniz için atacağınız adımları özetler. Özellikle bazı şeyleri iyileştiremiyorsanız ya da hayatınızın zor bir dönemindeyseniz kabullenme de faydalı bir strateji olabilir.

2. Diğer zamanlarda her ne kadar kanıtlar en etkin düşüncenizi desteklemese de; eğer en etkin düşünceniz kanıtların ışığında bile kolay kolay değişmeyen, derin bir olumsuz inanç olan "kök inanç" ise, alternatif ya da gerçekçi düşüncenize inanmakta zorlanıyor olabilirsiniz. 12. Bölüm'ü okuduğunuzda kök inançları değiştirmekle ilgili daha çok fikir edineceksiniz.

Düşünce Kayıt Formu'nu doldurduktan sonra eğer ruh hali ölçümlerinizde herhangi bir değişim yoksa ne düşünmeli ya da ne yapmalısınız? Öncelikle, düzgün bir şekilde doldurduğunuzdan emin olmak için formun üzerinden geçin. Eğer ruh halinizde değişim olmadıysa, kendi kendinize sorabileceğiniz soruları bir sonraki sayfada bulabilirsiniz.

Düşünce Kayıt Formu'nu Doldurduktan Sonra Ruh Halinde Değişim Olmamasının Nedenini Belirleyecek Sorular

Eğer Düşünce Kayıt Formu'nu doldurduktan sonra ruh hali ölçümlerinizde değişim olmadıysa kendinize bu soruları sorun:

- Belirli bir durumu tarif ettim mi?
- Ruh hallerimi 2. sütunda doğru olarak belirleyip ölçtüm mü?
- Sınadığım düşünce, değiştirmek istediğim ruh hali için en etkin düşünce mi?
- Birden fazla etkin düşünce yazdım mı? Öyleyse ruh halim değişmeden önce her etkin düşüncemi destekleyen ve desteklemeyen verileri toplamam gerekebilir.
- Düşünce Kayıt Formu'nda yer almayan ama sınanması gereken daha da etkin bir düşünce var mı?
- Değerlendirdiğim etkin düşünceyi/düşünceleri desteklemeyen tüm kanıtları yazdım mı? Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazmadan önce 5. sütunda birden fazla kanıt yazılmış olmalıydı.
- 6. sütuna yazdığım alternatif ya da gerçekçi düşünce bana inandırıcı geliyor mu? Eğer öyle değilse, kanıtları tekrar gözden geçireceğim ve daha inandırıcı gelen bir alternatif ya da gerçekçi bakış açısı yazmaya çalışacağım.
- Kanıtlar en etkin düşüncemi güçlü bir şekilde destekliyor mu? Öyleyse bu durumla ve bu duruma verdiğim tepkilerle ilgili bir Eylem Planı oluşturmam ya da kabullenici bir tutum geliştirmem gerekebilir (bkz. 10. Bölüm).
- Alternatif ya da gerçekçi düşünce kanıtlarla örtüştüğü halde ben yine de inanmıyor muyum? Öyleyse, 11. Bölüm'de anlatıldığı gibi ek kanıt toplamam ya da 12. Bölüm'de anlatıldığı gibi kök inançlar üzerinde çalışmam gerekebilir.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

LARA HANIM: *Alternatif düşünce.*

Bazen başkalarıyla ilgili çeşitli durumlar için alternatif bakış açılarını fark etmek, kendimiz için olduğundan daha kolaydır. 8. Bölüm'de anlatıldığı gibi, Lara Hanım kalkış pistinde bekleyen uçağın içinde otururken yaşadığı korkuyu tanımladığı bir Düşünce Kayıt Formu doldurmuştu (bkz. Şekil 8.5 ve 8.6). Kısmen doldurduğu Düşünce Kayıt Formu, Alıştırma Formu 9.1'de tekrar sunulmuştur.

ALIŞTIRMA: Lara Hanım'ın Alternatif ya da Gerçekçi Bir Düşünce Oluşturmasına Yardım Etmek

Lara Hanım, "Kalp krizi geçiriyorum," şeklindeki en etkin düşüncesini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları 4. ve 5. sütunlara yazdı. Bu kanıtlara dayanarak Alıştırma Formu 9.1'in 6. sütununa Lara Hanım'ın korkusunu azaltacak inandırıcı bir alternatif ya da gerçekçi düşünce yazın. Bu alıştırmayı yaparken zorlanırsanız 169. sayfadaki Faydalı İpuçları'na başvurabilirsiniz.

Kanıtla örtüşen birden fazla alternatif ya da gerçekçi düşünce olabilir. Lara Hanım 6. sütunu tamamladığında 4. ve 5. sütunlardaki kanıtları inceledi ve en etkin düşüncesine alternatif olabilecek düşünceleri aklına getirdi. Kanıtlar kalp krizi geçirmediğini, hızlanan kalp atışlarının ve terlemesinin kaygıya bağlı olarak ortaya çıktığını ve hiçbir şekilde tehlikeli ya da zararlı olmadığını gösteriyordu. "Kalp krizi geçiriyorum," diye düşünmek yerine alternatif düşünceleri aklına getirdi: "Kalbim çok hızlı atıyor ve terliyorum çünkü uçakta olmaktan dolayı kaygılı/gerginim. Doktorum kalbin hızlı atmasının tehlikeli olmadığını söyledi ve büyük ihtimalle birkaç dakika içinde kalp atışlarım normale dönecek." Lara Hanım'ın uçak pistte beklerken bitirdiği tamamlanmış Düşünce Kayıt Formu Şekil 9.4'te görülmektedir.

Lara Hanım hızlı kalp atışı ve terlemesiyle ilgili daha farklı düşündükçe korkusu da belirgin bir şekilde azaldı. Korkusu yalnızca hızlı kalp atışı ve terlemeyle ilgili fiziksel deneyimiyle değil, "Kalp krizi geçiriyorum" düşüncesiyle de bağlantılıydı. Düşüncesini

destekleyen ve desteklemeyen kanıtları inceleyip kalp krizi geçirmediğine karar verince korkusu azaldı.

Artık Düşünce Kayıt Formu'ndaki yedi sütunun hepsini tamamlamak için bilmeniz gereken her şeyi biliyorsunuz. Düşünce Kayıt Formları sıkıntınızı artıran düşünceleri ve inançları tanımlamanıza, incelemenize ve belki de değiştirmenize yardım eder. Alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturmak ise yaşadığınız zorlukları daha da artıran otomatik düşünme biçimlerinden kurtarır. Kendinizi ve durumları farklı bir açıdan görebilirseniz büyük olasılıkla kendinizle ve hayatınızla ilgili daha iyi hissetmeye başlarsınız.

Alternatif ve gerçekçi düşünme becerinizi geliştirmek için her hafta iki ya da üç Düşünce Kayıt Formu doldurun. İlerleyen zamanlarda bir düşünceyi değerlendirirken takılırsanız Düşünce Kayıt Formu'na kanıtları ve alternatif ya da gerçekçi düşünceyi yazabilirsiniz.

Düzenli olarak Düşünce Kayıt Formu doldurmanın üç avantajı vardır. Birincisi, verdiğimiz duygusal tepkiler çoğunlukla kafa karıştırıcı olabilir. Örneğin ilk başta Lara Hanım uçakta neden paniklediğini anlamamıştı. Düşünce Kayıt Formları Lara Hanım'a olduğu gibi size de duygusal tepkilerinizi anlamanızda yardımcı olabilir. İkincisi, Düşünce Kayıt Formu sıkıntı veren bir durum hakkındaki bakış açınızı genişleterek, olaya dar ya da çarpıtılmış bir açıdan bakmak yerine olayın bütünüyle tutarlı tepkiler vermenize yardımcı olur. Üçüncüsü, Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmayı deneyimlemeye devam etmek daha esnek bir şekilde düşünmenizi sağlar. Birçok kişi 20 ila 40 tane Düşünce Kayıt Formu doldurduktan sonra, sıkıntı veren durumlar karşısında artık Düşünce Kayıt Formu doldurmaya gerek kalmadan otomatik olarak alternatif ya da gerçekçi bir şekilde düşünmeye başladıklarını söylemektedir. Bu noktaya geldiğinizde, gerçekten sıkıntı verici durumları gitgide daha az yaşayacak ve enerjinizi geriye kalan sorunları çözmek için ve daha fazla keyif almak için kullanacaksınız.

ALIŞTIRMA FORMU 9.1. **Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nu Tamamlamak**

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**2. Ruh Halleri** **a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** **a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Pazar akşamı, uçakta, kalkış pistinde uçağın kalkmasını beklerken.	(Korku %98)	Kendimi hasta hissediyorum. Kalbim daha güçlü ve hızlı atmaya başlıyor. Terlemeye başlıyorum.. (Kalp krizi geçiriyorum.) Asla bu uçaktan inip zamanında hastaneye yetişemeyeceğim.. Öleceğim..

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Kalbim çok hızlı atıyor. Terliyorum. Bunlar kalp krizinin iki belirtisi.	Kaygı, çarpıntıya sebep olabilir. Doktorum kalbin bir kas olduğunu, kası kullanmanın onu güçlendirdiğini ve hızlı kalp atışının her zaman tehlikeli bir durum olmadığını söyledi. Kalbimin hızlı atması kalp krizi geçirdiğim anlamına gelmiyor. Daha önce de uçakta, havaalanında ve uçmakla ilgili bir şey düşündüğümde aynı şey oldu. Geçmişte dergi okuduğum, yavaş ve derin nefes aldığım, Düşünce Kayıt Formu doldurduğum ve felaketleştirici olmayan bir şekilde düşündüğümde kalp atışım normale dönmüştü.		

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	**a.** Ne hissettiniz? **b.** Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	**a.** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? **b.** En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.
Pazar akşamı, uçakta, kalkış pistinde uçağın kalkmasını beklerken.	Korku %98	Kendimi hasta hissediyorum. Kalbim daha güçlü ve hızlı atmaya başlıyor. Terlemeye başlıyorum. Kalp krizi geçiriyorum. Asla bu uçaktan inip zamanında hastaneye yetişemeyeceğim. Öleceğim.

ŞEKİL 9.4. Lara Hanım'ın tamamlanmış Düşünce Kayıt Formu.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler** **a.** Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. **b.** Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (%0-100).	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün** Yeni eklenen herhangi bir ruh haliyle birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (%0-100).
Kalbim çok hızlı atıyor. Terliyorum. Bunlar kalp krizinin iki belirtisi.	Kaygı, çarpıntıya sebep olabilir. Doktorum kalbin bir kas olduğunu, kası kullanmanın onu güçlendirdiğini ve hızlı kalp atışının her zaman tehlikeli bir durum olmadığını söyledi. Kalbimin hızlı atması kalp krizi geçirdiğim anlamına gelmiyor. Daha önce de uçakta, havaalanında ve uçmakla ilgili bir şey düşündüğümde aynı şey oldu. Geçmişte dergi okuduğum, yavaş ve derin nefes aldığım, Düşünce Kayıt Formu doldurduğum ve felaketleştirici olmayan bir şekilde düşündüğümde kalp atışım normale dönmüştü.	Kalbim çok hızlı atıyor ve terliyorum çünkü uçakta olmaktan dolayı kaygılı ve gerginim. %95 Doktorum kalbin hızlı atmasının tehlikeli olmadığını söyledi ve büyük ihtimalle birkaç dakika içinde kalp atışlarım normale dönecek. %85	Korku %25

YA EN ETKİN DÜŞÜNCENİZ KANITLAR TARAFINDAN DESTEKLENİYORSA?

Bu bölümü bitirmeden önce çok önemli bir noktayı netleştirmek istiyoruz. Bu noktaya kadar, Düşünce Kayıt Formlarının olumsuz düşüncelerin yanlış ya da gerçekçi olmadığını göstermek üzere hazırlandığı izlenimine kapılmış olabilirsiniz. Ancak bu doğru değildir.

Genellikle, Düşünce Kayıt Formu'nu yoğun bir duygu yaşarken doldururuz. Araştırmalardan biliyoruz ki, duygularımız yoğun olduğunda genellikle o duyguyla uyumlu olan deneyimler aklımıza gelir. Örneğin üzgün olduğumuzda üzüntü verici şeyler düşünürüz; utandığımız zaman, daha önce yaptığımız bütün kötü şeyleri aklımıza getiririz. Bu yüzden Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmaya karar verdiğimiz zaman, o anki ruh halimizle uyumlu olmayan şeyler hakkında düşünmeye zorlandığımız için bu formlar genellikle bize olaylarla ilgili farklı ve daha gerçekçi bakış açıları kazandırmaya yardımcı olur.

Ancak bazen etkin düşüncelerimiz zor durumları gayet doğru ve iyi tanımlıyor olabilir. Örneğin etkin düşüncelerimizden biri, "Patronum bana kötü davranıyor," olabilir ve bu düşünce doğru da olabilir. Volkan Bey, "Eğer kontrolümü kaybetmeye devam edersem, Jale bıkıp beni terk edebilir," diye düşünebilir. Bu durumlarda Düşünce Kayıt Formu iki şekilde işlevini yerine getirir: (1) Duyguların etkisi altında ani bir karara varmadığımızdan emin olabilmemiz için en etkin düşüncemizin doğru olup olmadığını sınamamıza yardımcı olur; ve (2) eğer en etkin düşüncemizin kanıtlarla desteklendiğini görürsek bunun bir şekilde yönetmemiz ya da değiştirmemiz gereken bir şey olduğuna dikkatimizi çeker.

Bir sonraki bölümde, kanıtlar tarafından desteklenen, etkin düşüncelerle başa çıkmanın çeşitli yöntemleri anlatılmaktadır. Bu yöntemler problem çözme, durumlara verdiğimiz anlamları tekrar gözden geçirme, kabullenme ve zorluklar karşısında daha dayanıklı olmayı öğrenme olarak sıralanabilir.

RUH HALİ ÖLÇÜMÜ

Bu kitabı aktif olarak kullandığınız sürece her hafta ya da iki haftada bir ruh halinizi ölçmenizi öneriyoruz. Kitabın bu aşamasına kadar *Evinizdeki Terapist*'teki birçok beceriyi öğrendiniz. Bu becerilerin üzerinizdeki etkisini görebilmek amacıyla ruh hali ölçümlerini doldurmak için iyi bir noktadasınız. Mutluluk seviyeniz dahil, takip ettiğiniz duyguların hepsini ölçüp grafiğe geçirdiğinizden emin olun. Ölçümlerinizi yazmak için bu ölçekleri ve alıştırma formlarını kullanabilirsiniz:

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, s. 293 ve Alıştırma Formu 13.2, s. 294.
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, s. 329 ve Alıştırma Formu 14.2, s. 330.
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, s. 373 ve Alıştırma Formu 15.2, s. 374.

ALIŞTIRMA: **Kendi Alternatif ya da Gerçekçi Düşüncenizi Oluşturmak**

Alıştırma Formu 9.2'ye, 8. Bölüm'ün 158-159. sayfalarında yer alan Alıştırma Formu 8.2'de yazdığınız düşünceler için alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturun. Alternatif ya da gerçekçi düşünce(leri)niz Alıştırma Formu 8.2'nin 4. ve 5. sütunlarında yazdığınız kanıtlara dayanacaktır. Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizi yazdıktan ve değerlendirdikten sonra ruh hal(leri)inizi tekrar ölçün. 7. sütuna ruh hal(leri)inizi ve şiddetinin yüzdesini yazın. Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizin size ne kadar inandırıcı geldiği ile duygusal tepkinizdeki değişim arasında bir bağlantı var mı?

ALIŞTIRMA FORMU 9.2. Düşünce Kayıt Formu

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	**İlk iki genel soruyu, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı soruların hepsini ya da bazılarını cevaplayın:** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntü ya da anılarım var? (Genel) Bu benimle, hayatımla, geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmam ya da yaptığıma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	**5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt**	**6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler**	**7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün**
Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıtı yazın. (Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize (sayfa 136-137'de) Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.	Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizi oluşturmak için kendinize 9. Bölüm'de 169. sayfada yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun. Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. Yazdığınız her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı yazın. (%0 -100)	2. sütundaki ruh hallerini buraya tekrar yazın. Daha önce yazdığınız her ruh halinin şiddetini tekrar ölçün (%0-100). Ek olarak oluşan yeni ruh hallerini de ölçün.

9. Bölüm – Özet

- Düşünce Kayıt Formu'nun 6. sütunu olan "Alternatif/Gerçekçi Düşünceler", 4. ve 5. sütunlarda toplanan önemli kanıtları özetler.
- Eğer 4. ve 5. sütunlardaki kanıtlar ilk etkin düşünceyi desteklemiyorsa, 6. sütuna durumla ilgili kanıtlarla tutarlı alternatif bir bakış açısı yazın.
- Eğer 4. ve 5. sütunlardaki kanıtlar ilk etkin düşüncenizi kısmen destekliyorsa, 6. sütuna ilk düşüncenizi destekleyen ve desteklemeyen kanıtları özetleyen gerçekçi bir düşünce yazın.
- Alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturmanıza yardımcı olması için kendinize 169. sayfada yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.
- Alternatif ya da gerçekçi düşünmek sadece olumlu düşünmek demek değildir. Aksine 4. ve 5. sütuna yazılmış tüm kanıtları göz önünde bulundurarak durumla ilgili yeni düşünme biçimlerini yansıtır.
- Düşünce Kayıt Formu'nun 7. sütununda, 2. sütunda belirlemiş olduğunuz ruh hal(ler)inizin şiddetini tekrar ölçün.
- Bir durumla ilgili duygusal tepkilerin değişimi genellikle alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinize ne kadar inandığınızla bağlantılıdır. Bu yüzden alternatif ya da gerçekçi düşüncelerimize ne kadar inandığımızı ölçüyoruz.
- Düşünce Kayıt Formu'nu doldurduktan sonra ruh halinizde bir değişim olmazsa, kendinizi daha iyi hissetmek ve daha farklı neler yapabileceğinizi keşfetmek için kendinize 179. sayfadaki "Düşünce Kayıt Formu Doldurduktan Sonra Ruh Halinde Değişim Olmamasının Nedenini Belirleyecek Sorular"ı sorun.
- Ne kadar çok Düşünce Kayıt Formu doldurursanız, esnek düşünmeniz ve kanıtları yazmaya gerek kalmadan olaylarla ilgili alternatif ya da gerçekçi açıklamaları dikkate almanız da o kadar kolaylaşacaktır.

10. BÖLÜM

Yeni Düşünceler, Eylem Planları ve Kabullenme

Melike, Almanya'ya yapacağı bir yolculuğa hazırlanmak için Almanca kursuna yazıldı. Yol sormayı, yemek siparişi vermeyi ve temel günlük konuşma dilini öğrendi. Almanya'ya vardığında taksi şoförünün ve oteldeki bazı görevlilerin Türkçe konuştuğunu gördü. Oteline yerleştikten sonra otelin yakınındaki postaneye gidip kartpostal ve posta pulu almaya karar verdi.

Postanede herkes çok hızlı Almanca konuşuyordu. Melike yanındaki dil kılavuzuna göz attı ve tereddütle bankoya yaklaşıp kartpostal ve posta pulu isterken kullanılan Almanca cümleleri söyledi. Bankonun arkasındaki kadın gülümseyerek istediği kartpostalları ve posta pullarını uzatınca Melike çok şaşırdı.

Melike neden şaşırmıştı?

Bir şeyi ilk defa öğrenme deneyimi zihnimizde, yani "kafamızda" gerçekleşir. Belirli bir dilin başka bir ülkede anlaşılacağını biliriz; ancak o dili gerçekten konuşmaya başladığımızda kelimeler ve cümleler alışkın olduğumuz dilden çok farklı olduğu için anlaşılacağımızdan şüphe duyarız. Başlangıçta konuşmanın tek doğru yolu anadilimiz gibi gelir. Yeni bir dil ancak uzun bir süre pratik yaptıktan sonra gerçek bir iletişim yolu olabilir, diye düşünürüz.

Her ne kadar Melike kullandığı Almanca cümlelerinin doğru olduğuna inansa da, Almanya'da tanıştığı kişilerden olumlu tepkiler alana kadar yeterliliğine güvenmiyordu. Almancayı daha sık konuşmaya başladıktan sonra kendine olan güveni arttı.

Yeni alternatif ve gerçekçi düşünceler oluşturmak, size yeni bir dilde yazı yazmak gibi görünebilir. Her yeni dilde olduğu gibi yeni düşünceler de size garip ve "kısmen" inandırıcı gelebilir. Otomatik düşünceleriniz anadiliniz gibi akıcı olurken, yeni düşüncelerin ortaya çıkması çok fazla çaba gerektirir. Büyük ihtimalle yeni düşüncelere "kafanızda" inanırsınız ancak eski otomatik düşünceler kadar hayatınızla uyumlu olduğunu hissetmezsiniz.

Melike'nin Almanca öğrenmesi gibi, alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinizin inanılırlığını artırmanın en iyi yolu, daha fazla kanıt toplamak için onları gündelik hayatınızda uygulamanızdır. Deneyimleriniz alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinizi destekliyorsa, bu yeni düşüncelere daha fazla inanmaya başlayacaksınız ve düzelen ruh haliniz de daha kalıcı olacak. Eğer deneyimleriniz yeni inançlarınızı desteklemezse, bu bilgiyi eylemlerinizle daha uyumlu olacak farklı alternatif düşünceler üretmek için kullanabilirsiniz.

KEMAL BEY: *Daha fazla kanıt toplamak ve yeni düşünceleri güçlendirmek.*

Kemal Bey'in bayramda kızını ziyarete gittiğinde yaşadığı üzüntülü ruh hali, çocuklarının ve torunlarının ona eskisi gibi ihtiyaç duymamalarına rağmen hâlâ onunla beraber olmaktan hoşlandıklarını ve ona fikir sorduklarını fark etmesiyle düzelmişti. Her ne kadar bu alternatif düşünce (9. Bölüm'de 172-173. sayfada Şekil 9.2) Kemal Bey'i daha iyi hissettirmiş olsa da bu yeni düşünce tarzı Kemal Bey'e tam anlamıyla inandırıcı gelmiyordu (kanıtların yeni düşünceyi desteklediğini göstermesine rağmen). Kemal Bey'in, vardığı yeni sonuca olan inancını güçlendirmesinin bir yolu bu alternatif düşüncesiyle ilgili daha fazla bilgi edinmekti. O da vardığı yeni sonuçları sınamak istedi ("Bana eskisi gibi ihtiyaç duymasalar bile yine de benimle birlikte olmaktan hoşlanıyorlar"). Kızını ve damadını arayıp evle ilgili

bir işte onlara yardım etmeyi önerdi. Kızı ona evle ilgili yapılacak herhangi bir işin olmadığını söyledi. Kemal Bey, eskiden yaptığı gibi artık ona ihtiyaç duyulmadığı sonucuna varmak yerine onlara başka bir şekilde yardım edip edemeyeceğini sordu.

Kızı biraz düşündükten sonra Kemal Bey'e, torunu Aylin'in en yakın arkadaşının başka bir şehre taşındığını söyledi. Aylin, özellikle okuldan sonra, önceden arkadaşıyla birlikte olduğu zamanlarda, kendini yalnız hissediyordu. Kemal Bey'e, Aylin ile beraber bir şey yapabilir mi ve yapmak ister mi, diye sordu. Kemal Bey haftada iki-üç defa onunla okuldan sonra zaman geçirmeyi seve seve kabul etti.

Kemal Bey ona ne yapmak istediğini sorduğunda bu, Aylin'in de hoşuna gitmişti. Aylin, kısa bir süre önce okulun voleybol takımına girdiğini ve pratik yapmak istediğini söyledi. Kemal Bey bunun için Aylin'i arabayla voleybol sahasına götürmeyi teklif etti. Aylin bu duruma çok sevindi çünkü voleybol sahası yürüyerek ya da bisikletle gitmek için çok uzaktı. Anne ve babası da çalıştıkları için onlar da arabayla götüremiyordu. Kemal Bey de torununun hayatına katkıda bulunabildiği için mutlu oldu.

Bu deneyim Kemal Bey'i, alternatif düşüncesini ("Bana eskisi gibi ihtiyaç duymasalar bile yine de benimle birlikte olmaktan hoşlanıyorlar") güçlendirecek bir sonuca götürmüştü. Ailesinin tepkisi, Kemal Bey'in yeni düşüncesine olan inancını ve bu inanç doğrultusunda davranmakla ilgili güvenini artırmış ve Aylin'le keyifli ve kaliteli zaman geçirmesini sağlamıştı. Kemal Bey, eğer eski bakış açısıyla düşünseydi, kızı ve damadı ona evde yapılacak iş olmadığını söylediğinde kendisini dışlanmış hissedecekti ("Ne anlamı var ki, artık bana ihtiyaçları yok"). Kemal Bey'in alternatif düşünceleri, ilk teklifi reddedildiği zaman vazgeçmek yerine, kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissetmenin yeni yollarını keşfetmek için ona güven verdi.

ALIŞTIRMA: **Yeni Düşünceleri Güçlendirmek**

Alıştırma Formu 10.1'i yeni bir alternatif düşünceyi sınamak ve güçlendirmek için kılavuz olarak kullanın.

ALIŞTIRMA FORMU 10.1. **Yeni Düşünceleri Güçlendirmek**

Şimdiye kadar tamamlamış olduğunuz Düşünce Kayıt Formlarına ya da diğer alıştırmalara bakarak %50'den daha az inandığınız bir alternatif ya da gerçekçi düşünce seçin. Düşünceyi ve düşüncenize olan inancınızın yüzdesini buraya yazın:

Düşünce: _____ %kaç inanıyorsunuz: _____

_____

Bir sonraki hafta boyunca bu yeni düşünceyi destekleyen kanıtları arayın. Bulduğunuz bütün kanıtları yazın. Mümkünse size bir şekilde kanıt sağlayacak şeyleri yaptığınızdan emin olun:

_____

_____

_____

Haftanın sonunda yeni düşüncenize olan inancınızı tekrar ölçün: %_

Kanıt aramak ve kanıtları yazmak yeni alternatif ya da gerçekçi düşüncenize olan inancınızı güçlendirdi mi?

Evet _____ Hayır _ Neden güçlendirdi ya da güçlendirmedi?

_____

_____

_____

_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

MERAL HANIM: *İşini kaybetmemek için Eylem Planı yapmak.*

Bazen bir düşünceyi test etmek için kanıt topladığınızda, kanıtların çoğunun düşüncenizi desteklediğini, dolayısıyla çok da inanılır bir alternatif düşünce olmadığını görürsünüz. Bu durum genelde çözülmesi gereken bir sorunun olduğunu gösterir. Her ne kadar düşünce değişimi faydalı olsa da, her zaman tam çözüm olmaz. Kanıtların çoğu düşüncenizi desteklediğinde Eylem Planı yapmanız gerekebilir.



HATIRLATMALAR

- Eğer alternatif ya da gerçekçi bir düşünce deneyimlerinize uyuyorsa ama yine de size inandırıcı gelmiyorsa, Kemal Bey'in telefonda kızıyla yaptığı konuşma gibi, alternatif ya da gerçekçi düşünceleri sınamak ve güçlendirmek için daha fazla kanıt toplayın.
- Eğer yaşamınızdaki kanıtlar en etkin düşüncenizi destekliyorsa, çözmeniz gereken bir sorun vardır. Eylem Planı bu sorunu çözüp çözemeyeceğinizi ve nasıl çözebileceğinizi keşfetmenize yardımcı olur.

Meral Hanım ve terapisti, Meral Hanım'ın ciddi düzeyde intihara eğilimli olmasının nedenlerini belirlemek için birkaç seans yapmıştı. Meral Hanım'ın çok ümitsiz olmasının en önemli nedenlerinden biri işten kovulacağına, çocuklarına ve kendisine bakamayacağına inanmasıydı. Hayat sigortası vardı ve çocukları kendi ayakları üzerinde duracak yaşa gelene kadar bunun onlara yeteceğini düşünüyordu.

Meral Hanım, "İşimi kaybedeceğim" şeklindeki otomatik düşüncesini Düşünce Kayıt Formu'nda (bkz 6.-9. Bölümler) sınadı. Her ne kadar bu düşünce gerçekleşene kadar tamamen doğru sayılamayacak olsa bile, Meral Hanım'ın işini kaybetmesinin gerçek bir ihtimal olduğu konusunda oldukça ikna edici kanıtları vardı. Bir önceki ay müdüründen üç defa uyarı almıştı. Birisi devamlı olarak hem sabah hem de öğle yemeğinden sonra geç kalmasıyla, diğer ikisi de "kötü iş performansı" ile ilgiliydi. Çalıştığı kurumda üç uyarı, işten kovulmayla sonuçlanabilirdi.

Meral Hanım işiyle ilgili kontrolünü kaybetmiş gibi hissediyordu. Sabahları o kadar depresifti ki, işe tekrar geç kalmanın sorun çıkarabileceğini bildiği halde yataktan çıkmak ona çok zor geliyordu. İşyerinde ise odaklanmakta çok zorlandığı için hatalar yapıyordu, bu durum da müdürünün dikkatini olumsuz anlamda çekmesine sebep oluyordu.

Meral Hanım'ı en çok sıkıntıya sokan düşünce, işini kaybetme düşüncesiydi. Bu düşüncesini destekleyen birçok kanıt olduğu için sorunu çözmek adına terapistiyle bir Eylem Planı oluşturdular. Meral Hanım'ın performansını düzeltmek ve işini güvenceye almak için yapabileceği birkaç eylem hakkında konuşup notlar aldılar. İlk olarak müdürüne, daha iyi performans göstermek için çabaladığını söyleyebilir ve yardım isteyebilirdi. Müdürü daha birkaç ay önce işiyle ilgili olumlu yorumlar yapmıştı. Meral Hanım, daha iyi olmak için çabaladığını bilirse müdürünün yardımcı olmak isteyebileceğini söyledi. İkinci olarak, Meral Hanım işyerinde güvendiği bir arkadaşı olan Melis'ten, yaptığı işi müdürüne teslim etmeden önce gözden geçirmesini isteyebilirdi. Son olarak, depresif olduğu zaman işe zamanında gidebilmek için farklı yöntemler geliştirdi.

Meral Hanım'ın Eylem Planı, işini kaybetmeme konusunda daha umutlu olmasını sağladı. Fakat birkaç dakika sonra, çözüm konusunda engel oluşturabilecek sorunları görmeye başladı. En büyük sorun, müdürüne depresyonda olduğunu söylemekle ilgiliydi; bu konuda kendini rahat ve güvende hissetmiyordu. Müdürünün konuştukları konuyu diğer insanlara söyleyeceğinden ve bu durum karşısında utanç duyacağından endişeleniyordu. Terapist, Meral Hanım'a, müdürünün yardım etmesini sağlayacak neler söyleyebileceğini düşünmeyi önerdi.

Meral Hanım, müdürüne çok fazla baskı altında olduğunu ancak iş performansının etkilenmemesi için işleri düzeltmek adına çok çalıştığını söylemeye karar verdi. Müdürüne eskiden yaptığı işin daha iyi olduğunu hatırlatabileceğini, yaşadığı sorunların geçici olduğunu ve yakın bir zamanda performansının daha iyiye gitmesini beklediğini söyleyebileceğini düşündü. Meral Hanım'ın terapisti

ayrıca müdürüne, çalışmaya devam etmeyi gerçekten istediğini ve kurumun standartlarını devam ettirebilmek için ne yapması gerektiğiyle ilgili kendisine yardımcı olmasından memnuniyet duyacağını söylemesini önerdi. Meral Hanım'ın tamamlanmış Eylem Planı sayfa 198-199'da Şekil 10.1'de gösterilmiştir.

Meral Hanım'ın umutsuzluğu ve intihar düşünceleri Eylem Planı'nı yaptıktan ve uygulamaya başladıktan sonra azalmaya başladı. İş performansını düzeltmek için birçok farklı adım attığını da fark edebilirsiniz: Depresyonu, işlevselliğini azalttığı için kısa bir süreliğine başkalarından yardım istedi. Müdüründen belirli sınırlar içerisinde yardım istedi ve daha önceki iş performansının iyi olduğunu hatırlattı. Ayrıca arkadaşı Melis'ten yardım istedi ve karşılığında onun için bir şey yapmaya söz verdi. Bu adımlar, Meral Hanım'ın tünelin sonundaki ışığı görebilmesi için tekrar kontrolü eline aldığını hissetmesine yardımcı oldu.

Meral Hanım'ın örneği, hayatımızdaki kanıtlar bizi sıkıntıya sokan bir düşünceyi desteklediğinde, Eylem Planı'nın nasıl kullanılacağını göstermektedir. Eylem Planı'nı ayrıca çözülmesi gereken bir sorunla karşılaştığımızda da kullanabiliriz.

HEDEF: İşimi Kurtarmak

Atılacak adımlar	Başlama zamanı	Olası Sorunlar
Müdürümle, sıkıntımı, önceki olumlu iş hayatımı, sorunların geçici olduğunu, işime devam etmek istediğini ve yardımından memnuniyet duyacağını konuş.	Çarşamba, grup toplantısından sonra.	Müdür çok meşgul olabilir.
		Müdür, işimi kurtarmak için çok geç olduğunu söyleyebilir.
Melis'ten yaptığın işi gözden geçirmesini iste.	Salı, öğle yemeğinde	Arkadaşlığımızda sorun yaratacak.
İşe zamanında git. Çalar saati odanın diğer tarafına koy ki yataktan kalkman gerieksin. Kıyafetlerini geceden hazırla ki sabah karar vermen gerekmesin. 10 dakika erken çıkıp ofiste kendini bir fincan kahveyle ödüllendir.	Salı sabahı.	Çalar saat susturduğu zaman yatağa geri döneceğim.

ŞEKİL 10.1. Meral Hanım'ın Eylem Planı.

Bu sorunları çözmek için yöntemler	İlerleme raporu
Daha önceden 15 dakikalık bir görüşme yapmayı rica et.	Salı – Müdür çarşamba günü görüşmeyi kabul etti.
Ona bu yılın başındaki olumlu iş performansını hatırlat. Tekrar düşünmesini ve iyileşmem için 30 gün süre vermesini rica et.	Çarşamba – Görüşme oldukça iyi geçti. Istemediğim halde ağladım, ama müdürüm onunla konuşmamdan memnun görünüyordu ve işlerimi düzeltmem için bana birkaç hafta verebileceğini söyledi.
Melis'e önümüzdeki yaz tatile gittiğimde yardım etmeye söz verebilirim. Evindeki çiçekleri sulayabilirim.	Melis yardım etmeyi kabul etti.
Kendine "birkaç dakika daha yatakta kalıp dinlenme" izni vermeden önce duş alma ve giyinme kuralı koy.	Salı – Vaktında geldim. Çarşamba – 5 dakika erken geldim. Perşembe – 8 dakika erken geldim ve kahvemin tadını çıkardım.

HEDEF: Evliliğimi İyileştirmek

Atılacak adımlar	Başlama zamanı	Olası Sorunlar
Jale için 5 tane **olumlu** şey yap: onu öpmek, iltifat etmek, **yardım** etmek, gülümsemek, **omzuna masaj** yapmak, gününün nasıl geçtiğini sormak, isteyken "Seni seviyorum" demek için aramak ve ona kahve getirmek gibi.	Bugün eve **gittiğim** zaman ve her sabah uyandıktan sonra.	Ona karşı öfkeli hissedebilirim.
Öfke patlamalarını azalt (sıklığını ve süresini). İlk hafta üçten fazla, ikinci hafta ikiden fazla, üçüncü hafta birden fazla olmayacak şekilde ve daha sonra da ayda birden fazla olmayacak şekilde azalt. Öfkeli olduğunda Jale'nin yanında iki dakikadan fazla durmamak için kendine mola ver.	Şimdi	İşte geçirdiğim kötü bir gün yüzünden eve kötü bir ruh haliyle gelebilirim.
Öfke patlamalarını azalt (sıklığını ve süresini). İlk hafta üçten fazla, ikinci hafta ikiden fazla, üçüncü hafta birden fazla olmayacak şekilde ve daha sonra da ayda birden fazla olmayacak şekilde azalt. Öfkeli olduğunda Jale'nin yanında iki dakikadan fazla durmamak için kendine mola ver.	Şimdi	Öfkelendiğim zaman çok çabuk patlayabiliyorum.

ŞEKİL 10.2. Volkan Bey'in Eylem Planı.

Bu sorunları çözmek için yöntemler	**İlerleme raporu**
Eğer öfkeli hissedersem daha kolay **şeyler yaparım** (bulaşıklara **yardım etmek**, kahve getirmek gibi).	6 Ekim – Akşam 6 tane olumlu şey yaptım. 7 Ekim – 5 tane olumlu şey yaptım. Jale yardım ettiğim için bana sarıldı. 8 Ekim – Öfkeli hissettim ama yine de üç kez olumlu şey yaptım. Düşünce Kayıt Formu yardımcı oldu.
Ofisten çıkmadan önce bir Düşünce Kayıt Formu doldur ve işle ilgili sorunları halletmek için plan yap. Eve dönerken güzel bir müzik dinle. Eve girmeden önce sakinleşene kadar arabada otur ve rahatla. Jale'ye kötü bir gün geçirdiğini ve sakin olmaya çalıştığını söyle. Ondan yardım iste.	6 Ekim – sorun yok. 7 Ekim – Ofisten çıkmadan önce işle ilgili bir sorunu çözmek için plan yaptım. Eve oldukça rahatlamış geldim. 8 Ekim – Eve dönerken müzik dinledim. Eve girmeden önce arabada iki dakika bekleyip rahatladım. Bu, çocuklar ağladığında onlara kızmadan başa çıkmamda yardımcı oldu.
Jale'yle konuşurken öfkelenmeye başladığımı hissettiğim her dakika öfkemi 0-10 arasında ölçeceğim. Öfkem 3'e çıktığında Jale'ye sakin kalabilmek için birkaç dakikalık bir araya ihtiyacım olduğunu söyleyeceğim. Öfkem 5'e çıktığında ara verip Düşünce Kayıt Formu dolduracağım. Jale'nin dediğinden ne anladığımı ve neyin doğru olduğuna inandığımı yazacağım. Bu özeti Jale'ye gösterip birbirimizi doğru anlayıp anlamadığımızı teyit edeceğim. Eğer öfkem 5'in üstüne çıkarsa, Jale'ye daha uzun bir molaya ihtiyaç duyduğumu söyleyeceğim. Onunla tekrar konuşmaya ancak öfkem 3'ün altında düştüğü zaman devam edeceğim. Yürüyüş yapıp Düşünce Kayıt Formu'nu tekrar gözden geçireceğim. Kendime Jale'nin beni sevdiğini, geçmişte birlikte birçok sorunu çözdüğümüzü ve muhtemelen bu sorunu da çözebileceğimizi hatırlatacağım.	6 Ekim – Öfkelenmedim. 7 Ekim – Öfkelenmeye başladım, üç kez mola verdim ve sonunda konuşmayı tamamladım. Jale planıma sadık kaldığım için etkilenmiş görünüyordu. 8 Ekim – Öfkemi kontrol edemedim ve Jale'ye bağırdım. En azından sonrasında özür diledim.

VOLKAN BEY: *Evliliğini düzeltmek için Eylem Planı yapmak.*

Zaman içinde Volkan Bey, Jale Hanım'ın kendisini önemsediğine ve alkolden uzak kalmasını istediğine daha da inanmaya başladı. Ancak Jale Hanım, Volkan Bey'in sık sık ortaya çıkan öfke patlamalarından bunaldığını yıllardır dile getiriyordu. Yine de Volkan Bey'e ilişkilerinin ilk zamanlarında kendisi için yaptığı güzel şeyleri özlediğini söyledi. Volkan Bey Jale Hanım'ı seviyordu ve öfkesinin evliliğinde sorunlara neden olduğunu kabul etti. Ayrıca Jale Hanım'a karşı daha nazik olabileceğini itiraf etti. Evliliklerini gerçekten düzeltmek istiyordu, dolayısıyla sayfa 200-201'deki Şekil 10.2'de görüldüğü gibi, bir Eylem Planı yapmaya karar verdi.

Volkan Bey evliliğini düzeltecek iki hedef yazdı. Öncelikle Jale Hanım'ı takdir ettiğini göstermek için ona daha olumlu bir şekilde yaklaşacaktı. İkinci olarak da öfke patlamalarına son vermek istiyordu. Terapistiyle birlikte, ilerlemesine kılavuzluk etmesi için Şekil 10.2'deki Eylem Planı'nı yaptı. Bu planı oluştururken ne kadar detaylı olursanız o kadar fayda sağlarsınız. Volkan Bey de planı üzerinde çalışmaya başlamak için bir zaman belirledi, başarmasına engel olacak sorunları öngördü ve Eylem Planı'nı uygulamaya devam edebilmek için yöntemler geliştirdi. Sonuç olarak Eylem Planı, Volkan Bey'in ilerlemesini kaydetmesi için bir zemin sağladı.

Volkan Bey'in evliliği eşi Jale Hanım'la olumlu etkileşimini artırıp öfke patlamalarını azaltmaya başladığında düzelmeye başladı. Önceki haftalarda, öfke patlamalarına neden olan durumlarla tekrar karşılaşma ihtimalini göz önünde bulundurarak, bu durumlarla baş edebilmek için kendisine yardımcı olması adına Eylem Planı'nın "Bu Sorunları Çözmek İçin Yöntemler" sütununda yer alan önerileri kullandı. Farklı yoğunluklardaki öfkesiyle baş etmek için terapistiyle birlikte oluşturdukları belirli baş etme planları, öfke patlamalarını azaltmada başarılı olmuştu.

Volkan Bey öfke patlaması yaşamadan birçok durumla baş etmeyi öğrenene kadar birkaç hafta boyunca Eylem Planı'nı uyguladı. Sonraki haftalarda tekrar öfke patlaması yaşadığında ise bu gerilemesini, öfkesini daha iyi anlamak ve kontrol edip ifade edebilmek amacıyla daha etkili başka planlar geliştirmek için kullandı.

ALIŞTIRMA: **Bir Eylem Planı Yapmak**

Değiştirmek istediğiniz bir sorunu belirleyin ve Alıştırma Formu 10.2'nin üst kısmına yazın. Eylem Planı'nı olabildiğince ayrıntılı bir şekilde tamamlayın. Başlamak için bir zaman belirleyin, planınızı tamamlamanıza engel olacak sorunları belirleyin, ortaya çıkabilecek sorunlar için başa çıkma yöntemleri geliştirin ve gösterdiğiniz ilerlemenin yazılı olarak kaydını tutun. Değiştirmek istediğiniz diğer sorunlar için başka Eylem Planları doldurun (Alıştırma Formu 10.2'nin ek kopyasını Ekler bölümünde bulabilirsiniz).

ALIŞTIRMA FORMU 10.2. **Eylem Planı**

HEDEF: _____

Atılacak adımlar	**Başlama zamanı**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**İlerleme raporu**

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

KABULLENME

Eylem Planı, bir sorunu çözmek için ne yapmamız gerektiği konusunda bize yardımcı olur. Ancak bazen hayatımızdaki sorunlar çözülebilecek gibi değildir. Bazı zamanlarda ise başa çıkması çok zor olan hayat şartlarıyla karşı karşıya kalabiliriz ve bu sorunlar Düşünce Kayıt Formu ya da Eylem Planı yla üzerinde çalışılabilecek sorunlar değildir. Örneğin çok hasta olabiliriz, bir yakınımızı kaybedebiliriz ya da yapmamız gereken çok zor bir görev olabilir. Bu durumlarda kabullenici bir tutum geliştirmek, daha iyi başa çıkmamıza ve daha iyi hissetmemize yardım edebilir.

Altı ay önce beyin kanseri teşhisi konan Lamia Hanım'ı ele alalım. Lamia Hanım önceleri konulan teşhisi inkâr etmekteydi. Panik halinde iki, üç, hatta dört farklı kişiden durumu ve sağlığının gidişatıyla ilgili fikir almak için çabaladı. Gittiği doktorların hepsi kanserin yayıldığı ve tedaviye cevap veremeyecek bir noktaya kadar ilerlediği için yapılacak çok fazla bir şey olmadığını söyledi. Lamia Hanım önce şok oldu, daha sonra kanser olduğu için öfkelendi. Bir süre sonra öfkesine korku eklendi. Kanserinin son evresini yaşamakta olan Lamia Hanım 59 yaşındaydı ve ölmek için çok genç olduğunu düşünüyordu.

Lamia Hanım'ın tepkilerini anlamak oldukça kolay geliyor. Ancak yine de teşhis konulduktan bir ay sonra bile Lamia Hanım daha az öfke ve korku hissetmeye başlamıştı. Ruh halindeki değişimi bir arkadaşına şöyle anlattı: "Ölmek istemiyorum. Ama yakında öleceksem, ki çok olası gözüküyor, onurumla ölmek istiyorum. Son birkaç ayımı kendim, ailem ve arkadaşlarım için olabildiğince anlamlı kılacağım." Yeni tutumu Lamia Hanım'ın ruh halinin ve moralinin biraz yükselmesine yardımcı oldu. Hâlâ ölümle burun burunaydı, ancak hastalığını kabullenmek son aylarında önemli olan şeylere odaklanmasına olanak sağladı. Kanserin ileri evresinde olduğunu kabullendiğinde kalan günlerini nasıl geçirmek istediği hakkında düşünebilmişti. Lamia Hanım'ın önceliği hatıralara kazınacak deneyimler yaşamak adına, ailesi ve arkadaşlarıyla mümkün olduğunca çok zaman geçirmekti. Kabullenmek, Lamia Hanım için bir dönüm

noktasıydı; yaşadığı çaresizliğin ortadan kalkmasına ve hayatını nasıl yaşamak istediğine odaklanmasına yardımcı oldu.

Kabullenme, her hafta sonu yaşlı babasını ziyarete giden Rıza için de çok önemli bir konuydu. Demans hastası olan babası, Rıza'nın kendi oğlu olduğunu bile hatırlamıyordu. Her hafta ziyarete gittiğinde babası, "Kimsin? Seni tanıyor muyum?" diye soruyordu ona. Önceleri Rıza, "Ben senin oğlunum, beni tanımadın mı?" diyerek açıklıyordu. Rıza böyle dediğinde babası hem çok sinirleniyor hem de üzülüyordu. Bazen ağlayarak, "Seni tanımıyorum," ya da "Sen benim oğlum değilsin!" diyordu. Rıza için, artık babasının kendisinin kim olduğunu bilmemesi çok üzücü ve acı vericiydi. Acısı ve üzüntüsü babasıyla geçireceği kısıtlı zamana yayılabilirdi.

Bakımevindeki bir hemşire Rıza'ya durumu kabullenmesi için yardımcı oldu. Ona, "Baban senin kim olduğunu bilmiyor. Eğer bunu anlarsan ve seni kendisini ziyarete gelen iyi bir adam olarak görmesine izin verirsen belki onunla iyi vakit geçirebilirsin," dedi. Rıza, babasıyla olan ilişkisinde ortaya çıkan bu yeni gerçekliği kabullenmeye çalışmaya karar verdi. Babası, "Kimsin? Seni tanıyor muyum?" diye sorduğunda Rıza, "Benim adım Rıza. Buraya gelip insanlarla sohbet etmeyi seviyorum. Bugün sizinle konuşsam olur mu?" diye cevap veriyordu. Bu cevap babası için tatmin edici oluyordu ve ikisi oturup babasının uzun zaman önce yaşadığı olaylar hakkında konuşup tartışıyorlardı. Bu konuşmalar Rıza için yine de acı vericiydi, çünkü babasıyla baba-oğul gibi konuşabilmeyi özlüyordu. Onunla zaman geçirmek Rıza ya, babasıyla eski günlerde yaptıkları espriler ya da maç sohbetleri gibi şeylerin artık olmadığını hatırlatıyordu. Ancak Rıza, babasına karşı vazifesini yapmaktan ve haftalık ziyaretlerle moralini yükseltmekten keyif almaya başladığını keşfetmişti.

Rıza'nın ve Lamia Hanım'ın deneyimlerinden de görüldüğü üzere kabullenme, olumsuz olaylar hakkında olumlu düşünmek zorunda olmak değildir. *Evinizdeki Terapist* ve Kognitif Terapi, olumsuz bir düşüncenin yerine olumlu bir düşünceyi koymayı önermez.

"Kanser değilim," ya da "Ölmek umurumda değil," demek Lamia Hanım'a iyi gelmeyecekti. Onun yerine olumsuz şartları ve

acı veren ruh hallerini kabullenmek, bu zorlu şartlara bizim için önemli olan birtakım anlamlar yükleyerek ilerleme kaydedebileceğimiz bir zemin hazırlayabilir. Kabullenme; hayattaki zorlukları tanımak, kendi içimizde anlamlandırmak ve hem kendi değerlerimizle hem de bizim için önemli olan şeylerle tutarlı olacak şekilde, bu şartlarla nasıl yaşamak istediğimizi belirlemektir.

Aynı bakış açısı bu kadar dramatik olmayan gündelik deneyimler için de geçerlidir. Her gün hoşumuza gitmeyen şeyler yaparız. İşe gitmek için kalkmak istediğimizden daha erken bir saatte kalkıyor olabiliriz. Çocuğumuz hastalanırsa sosyal hayatımızla ilgili programlarımızı iptal edip evde durmak zorunda kalabiliriz. Bu deneyimleri kabulleniyoruz, çünkü birtakım değerlerimiz bizim için rahatımızın bozulmasından daha önemlidir. Genellikle ailemiz, işimiz ya da değer verdiğimiz diğer şeyler için kısa vadeli ihtiyaçlarımızı bir kenara koyarız.

Hoşumuza gitmeyen şeyleri yaparken takındığımız tavrın, ruh halimiz üzerinde büyük etkisi vardır. Örneğin her sabah işe gitmek için uyandığımızda sürekli ne kadar yorgun olduğumuzu, biraz daha uyumak istediğimizi tekrarlarsak kötü bir ruh hali içinde olmamız çok olasıdır. Ancak erken kalkıp, "Yorgunum ve biraz daha uyumak isterdim. Ama yine de ailemi geçindirebildiğim bir işimin olmasından memnunum," dersek ruh halimiz daha iyi olacaktır. Bize zor gelen işleri yaparken, hayatta bizim için önemli olan şeyleri ve değer yargılarımızı aklımızda tutmanın gerçekten çok büyük faydası olur.

Düşünceleri ve ruh hallerini kabullenmek bazen düşünceleri belirlemeye, değerlendirmeye ve değiştirmeye göre daha yararlı bir alternatif olabilir. Kabullenmek; düşüncelerinizi, ruh hallerinizi ve bedensel belirtilerinizi yargılamadan gözlemlemeyi içerir. Örneğin birçok kişi düşüncelerinin gelip gitmesini gözlemleyebilmenin kendilerine yardımcı olduğunu söyler. Düşüncelerinizi kabullenmek, onların doğru ya da işlevsel olduğuna inanmakla karıştırılmamalıdır. Kabullenmenin anlamı, düşüncelerinizin var olduğunun farkına varmak ve onları herhangi bir anlam ya da yargı yüklemeden gözlemleyebilmektir.

Örneğin Salih, kaygısını yönetmenin önemli adımlarından birinin, korktuğu şeylerin gerçekleşip gerçekleşmediğini sınamak ve baş etme becerisini deneyimlemek için kendisini kaygılandıran durumlarla yüzleşmek olduğunu anlamıştı. İlk olarak, bu durumlarda kaygılandığı zaman, "Benim neyim var? Çok güçsüzüm. Bu kaygının bitmesini istiyorum," diyerek kendisini olumsuz bir şekilde yargıladı. Ancak bu düşünceler kaygısının artmasına neden oldu. Daha sonra Salih, kaygısını yönetmenin adımlarından birinin ruh halini kabullenmek olduğunu fark etti: "Şu an burada olduğum için kaygılıyım. Bunu zaten bekliyordum. Burada kalıp kaygıma ne olduğunu bu durumla yüzleşerek gözlemleyeceğim. Tepkilerimden kurtulmaya değil, onları anlamaya çalışacağım." Yargılayıcı olmayan ve kabullenici bu tutum, Salih'in düşüncelerine ve ruh haline odaklanmasına olanak sağladı. Ayrıca bu tutum, kaygısını daha farklı ve işlevsel yollarla yönetmeyi öğrenmekle ilgili hedefine odaklanması için Salih'e yardımcı oldu.

Bu örneklerde görüldüğü gibi kabullenmeye giden birkaç yol vardır:

1. Düşüncelerimizi ve ruh hallerimizi değiştirmeye çalışmadan ve yargılamadan sadece gözlemleyebiliriz. Salih kaygısına bu şekilde yaklaşmaktaydı: "Düşüncelerimi gözlemleyebilirim ama düşüncelerim gibi olmak durumunda değilim."
2. Büyük resmi görerek düşüncelerimizi ve ruh hallerimizi farklı bir şekilde konumlandırabiliriz. Örneğin Meral Hanım'ın müdürünün her sabah, "Haydi hanımlar, neşelenin biraz," deme alışkanlığı vardı. Bu cümle kulağa yapmacık geldiği için çalışanların sinirine dokunuyordu. Meral Hanım da özellikle depresif olduğu zamanlarda bu cümleyi oldukça sinir bozucu buluyordu. Meral Hanım için büyük resme bakmak faydalı oldu. Sinirlenmesine odaklandığı zaman ruh hali diplerde oluyordu. Bunun her gün sadece bir dakika sürdüğünü ve müdürünün işini kaybetmemesi için kendisine yardım etmeye ne kadar istekli olduğunu düşündü. Büyük resmi görmek, bu sinir bozucu cümlenin Meral Hanım'ın kendisine destek olan ve iyi davranan müdürü için ödemesi gereken ufak bir bedel olduğunu kabullenmesine yardım etti.

3. Bazen düşünce ve duygularımızı kabul etmek ile bizim için önemli olan değer yargıları arasında bağlantı kurduğumuz zaman, içsel tepkilerimizi ya da dışsal koşulları kabullenmek daha kolay olur. Rıza, babasına karşı duyduğu sevgi ve şefkati babasının onu tanımamasından dolayı duyduğu sıkıntının üzerinde tutarak bunu gerçekleştirdi. Her ne kadar Rıza, babasıyla otururken biraz sıkıntı hissetse de bu sıkıntısının, babasıyla zaman geçirmesine engel olmasına izin vermedi. Rıza babasının sağlık durumunun kötüye gitmesinden dolayı yaşadığı yas ve üzüntünün farkında olsa bile yine de onunla geçirdiği zamanlarda sevgi dolu ve şefkatli olmaya devam etti. Yas, sevgi ve şefkat duygularının tümü Rıza'nın deneyiminin bir parçasıydı. Zaman içinde, Rıza bu dönemi babasıyla olan ilişkisinin son zamanları olarak kabullendikçe, onunla geçirdiği saatler daha da anlamlı olmaya başladı.

ALIŞTIRMA: **Kabullenme**

Yukarıdaki örneklere benzer durumları kabullenmeye çalışmanıza yardımcı olması için Alıştırma Formu 10.3'ü kullanın.

ALIŞTIRMA FORMU 10.3. **Kabullenme**

Kabullenici bir tutum geliştirmenin faydası olacağını düşündüğünüz dışsal bir durum belirleyin (aile, iş, sağlık, ilişki vb). Kolaylıkla değişmeyecek ya da çözülemeyecek durumları aklınıza getirin. Alternatif olarak sık sık ortaya çıkan ve ruh halinizi olumsuz yönde etkileyen içsel deneyimleri de (düşünce ya da ruh halleri) yazın.

Durum: _____

_____

Düşünceler: _____

_____

Ruh Halleri: _____

_____

Kabullenmeye giden yollardan birini ya da birkaçını aşağıda anlatıldığı şekliyle deneyebilirsiniz. Her durum, düşünce ya da ruh hali için her yolu denemeniz gerekmeyebilir. Zaman içinde kabullenmeyle ilgili pratik yaptıkça, bütün bu yaklaşımların faydalı olup olmadığını görmek için en azından bir kere denemek isteyebilirsiniz.

1. Yukarıda yazdığınız durumla ilgili düşünce ve ruh hallerinizi yargılamadan, eleştirmeden ve değiştirmeye çalışmadan gözlemleyin. Ortaya çıkmalarını izleyin. Eleştirel olmak yerine meraklı olun. Bu gözlemleri, bir hafta boyunca birkaç dakikalığına yapmaya çalışın. Bunu yapmak göründüğünden çok daha zordur. Engellenmiş hissettiğinizi, ilginizin dağıldığını, sıkıldığınızı ya da yargılayıcı olduğunuzu fark etmeniz normaldir. Bunları fark ettiğinizde, dikkatinizi yavaşça gözlemlediğiniz düşünce ve ruh hallerinize çevirin.
2. Büyük resmi düşünün. Bu durumla ilgili sıkıntıya girmek yerine kabullenmenin getirileri nelerdir? Bu deneyiminizin diğer boyutlarının farkına varmadan yalnızca olumsuz taraflarına mı odaklanıyorsunuz? Bu durumun olumsuz taraflarının tam tersi yönünde ağır basan başka yönler de var mı? Eğer sizi sıkıntıya sokan kısımları kabullenirseniz, yaşadıklarınızın geri kalan bölümünden zevk almanız ya da yaşadıklarınızın değerini bilmeniz daha kolay olacak mı?
3. Bazen sıkıntımıza çok fazla odaklanmak, hedefimize ulaşmamızı ya da bizim için önemli olan değer yargılarına uygun olarak yaşamamızı engeller.
   a. Bu durumda, sıkıntınızdan daha önemli ve anlamlı olan bir hedef ya da değer yargısı var mı? Varsa, hedefinizi ya da değer yargınızı yazın: _____
   b. Bu hedefin ya da değer yargısının sizin için ne kadar önemli olduğunu düşünün.
   c. Hedeflerinize ya da değer yargılarınıza yaklaşmanız ya da ulaşmanız adına *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri; sizi sıkıntıya sokan durumu, düşünceyi ya da ruh halini yönetebilmenize yardım etmesi için nasıl kullanabilirsiniz? _____
   d. Yaşadığınız sıkıntıyı kabullenirken hedefleriniz ya da değer yargılarınız doğrultusunda ilerleyebilir misiniz?

Kabullenmeye giden birinci, ikinci ya da üçüncü yoldan hangisini seçtiyseniz bu alıştırmadan ne öğrendiğinizi yazın: _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Bu bölümde ruh hallerinizle bağlantılı düşüncelerinizi belirleyip sınadıktan sonra atılabilecek üç genel adımı öğrenip pratiğini yaptınız: yeni düşünceleri güçlendirmek, Eylem Planı uygulamak ve kabullenmek. Bu adımların hangisini atacağınız, biraz da üzerinde çalıştığınız düşünceye bağlıdır. Özellikle alternatif ve gerçekçi düşüncelere inanmakta zorlandığınız zaman yeni düşünceleri -bu düşünceler yaşantınızla uyumlu olsa dahi- daha fazla kanıtla güçlendirmek işinize yarar. Eylem Planı, hayatınızdaki kanıtların çözülmesi gereken gerçek bir soruna işaret ettiği zaman atılacak harika bir adımdır. Eğer sorunlarınız çözülemiyorsa, üstesinden gelmeniz gereken zorluklar varsa ya da en çok değer verdiğiniz şeylere doğru ilerleyebilmek için sıkıntılarınızı farklı bir şekilde konumlandırmak istiyorsanız genelde en iyi yol kabullenmedir. Yeni bir bakış açısı elde etmek için bu adımların birkaçını birlikte atabilirsiniz. Böylece sizi sıkıntıya sokan durumları ve ruh hallerini yönetirken kendinize daha çok güvenebilirsiniz.

RUH HALİ ÖLÇÜMÜ

Bir sonraki bölüme geçmeden önce ruh hallerinizi tekrar ölçün ve puanlarınızı ilgili grafiğe yazın.

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, s. 293 ve Alıştırma Formu 13.2, s. 294.
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, s. 329 ve Alıştırma Formu 14.2, s. 330.
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, s. 373 ve Alıştırma Formu 15.2, s. 374.

HEDEF ÖLÇÜMÜ

Bu aşamada 77. sayfadaki Alıştırma Formu 5.1'de belirlediğiniz hedeflerinizi gözden geçirebilirsiniz. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen beceriler üzerinde çalışmaya devam ederken bu hedefleri aklınızda tutmanız, hedeflerinize doğru ilerleme olasılığınızı artırır. Şimdiden hangi değişimlerin gerçekleştiğini görebilmek için 82. sayfadaki Alıştırma Formu 5.4'ü de (İyileşme Belirtileri) gözden geçirebilirsiniz. Hedeflerinize daha hızlı ulaşmak adına atılacak adımları özetlemek için Eylem Planı yapabilirsiniz.

10. Bölüm – Özet

- İlk başlarda alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinize tamamen inanmayabilirsiniz.
- Yeni alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinizi, onları destekleyecek kanıtlar toplayarak güçlendirebilirsiniz. Bu devam eden bir süreçtir.
- Alternatif ya da gerçekçi düşüncelerinize olan inancınız arttıkça, düzelen ruh haliniz daha kalıcı olacaktır.
- Eylem Planları belirlediğiniz sorunlarınızı çözmenize yardım edebilir.
- Eylem Planları oldukça ayrıntılıdır. Hangi eylemlerin yapılacağını, ne zaman başlanacağını, ortaya çıkabilecek sorunları ve bu sorunların üstesinden gelmeye yardımcı olacak yöntemleri ve ilerleme raporunu içerir.
- Düşünceleri ve ruh hallerini kabullenmek bazen düşünceleri belirlemeye, değerlendirmeye ve değiştirmeye göre daha kayda değer bir alternatif olabilir.
- Kabullenici bir tutum geliştirmek, değiştiremeyeceğiniz ya da baş etmesi zor olan bir dönemden geçerken size yardımcı olabilir.
- Kabullenmeye giden üç yol, düşüncelerinizi ve ruh hallerinizi yargılamak yerine onları gözlemlemek, büyük resmi aklınızda tutmak ve sıkıntıda olsanız bile değer yargılarınızla uyumlu bir şekilde hareket etmektir.

11. BÖLÜM

Varsayımlar ve Davranışsal Deneyler

Şebnem ile Tolga bir yıldır evli ve birbirlerini çok seven bir çifttir. Ancak tüm bu sevgiye rağmen aralarında ciddi bir gerginlik vardır; bir yere gitmek için hazırlanırken sık sık tartışırlar. Tolga her zaman evden çıkacakları saatten on dakika erken hazır olup kapıda ayağını yere vurarak bekler. Dakika başı Şebneme mesaj atarak saatin kaç olduğundan haberinin olup olmadığını sorarak evden çıkmaları gerektiğini hatırlatır. Şebnem de Tolganın bu hatırlatmaları yüzünden hem üzülür hem de kendini engellenmiş hisseder ve neden sürekli bu kadar acele ettiğine bir anlam veremez.

6. ve 9. Bölümler arasında, bazı durumlarda aklınıza kendiliğinden gelen otomatik düşünceleri belirlemek ve sınamak için Düşünce Kayıt Formu'nu kullanmayı öğrendiniz. Otomatik düşüncelerin yanı sıra, hepimizin yüzeyin altında sessizce dolaşan inançları vardır. Genellikle bu düşüncelerin farkında olmayız; ancak bunların ruh hallerimiz, davranışlarımız ve bedensel belirtilerimiz üzerinde güçlü etkileri vardır. Bu düşünceler genellikle farkındalığımızın dışında işlendiği için onları "altta yatan varsayımlar" diye adlandırırız. Altta yatan varsayımlar hayatımızda esas aldığımız kurallardır. Hepimizin yüzlerce varsayımı vardır ve her biri "Eğer..... o zaman ....."şeklinde bir cümleyle ifade edilebilir.

Örneğin Tolga ve Şebnem'in bir yere gitmek üzere hazırlanmakla ilgili tepkileri en başta biraz kafa karıştırıcı görünebilir. Tolga, Şebnem'i üzdüğünü net bir şekilde gördüğü halde neden kapının yanında durmaya ve hatırlatıcı mesajlar göndermeye devam ediyor? Şebnem Tolga'nın sinirlendiğini bildiği halde hazırlanmak için neden bu kadar çok zaman harcıyor? Tolga ve Şebnem'in altta yatan varsayımları bu tepkilerini anlamamız için bize yardım edebilir.

Tolga dakikliğe önem veren bir ailede yetişmişti. Ailesindeki kuralara göre, eğer bir davet için verilen saat 19.00 ise herkesin tam o saatte gelmesi gerekirdi. Tolga'nın ailesine göre o davete saat 19.00'dan sonra gitmek saygısızlık demekti. Bu nedenle Tolga'nın, "Eğer zamanında gitmezsek saygısızlık etmiş olacağız ve insanlar bizi ayıplayacak" gibi bir varsayımı vardı. Ancak Şebnem'in ailesinde bir davetin başlangıç saati sadece bir öneri olarak görülmekteydi. Kimseden başlangıç saatinde orada olması beklenmezdi. Aksine, davete söylenen saatte gitmek beklenen bir hareket değildi, ayrıca hazırlıkları devam eden ev sahibini sıkıştırmak anlamına gelirdi. Şebnem'in altta yatan varsayımı ise, "Eğer zamanında gidersem ev sahibini sıkıştırmış olurum," idi. Her ikisinin de altta yatan varsayımlarının davranışlarını nasıl şekillendirdiği kolaylıkla görülmektedir. Ancak Şebnem de Tolga da birbiriyle çatışan bu varsayımlarının farkında olmadıklarından ilişkilerinde gerginlik yaşamaları kaçınılmazdır.

Altta yatan varsayımlarımızı belirlemek, davranışlarımızın ve düşüncelerimizin kökenleriyle ilgili daha derin bir farkındalık ortaya çıkarır. Varsayımlarımızı belirlemek, onların bizim için faydalı mı yoksa zararlı mı olduğunu değerlendirmemize olanak tanır ve hayatımızda yeni ve daha işlevsel varsayımların oluşma ihtimalini görmemiz için bize yol gösterir.

Otomatik düşüncelerden farklı olarak altta yatan varsayımlarımız, birçok durumda ortaya çıkarak davranışlarımızı ve ruh hallerimizi şekillendirir. Büyük bir aile ziyaretine gittiğinizi düşünün. Kuzenlerinizden biri salondaki herkesle sohbet ederken bir diğer kuzeniniz sessizce bir köşede oturarak sadece onunla konuşmak için yanına gelenlerle sohbet ediyor. Bu kadar farklı davranışlara ne sebep

olabilir? "Eğer insanlarla konuşursam daha iyi vakit geçiririm, çünkü insanlar beni tanıyınca genellikle severler" ya da "Buradaki herkes aileden olduğuna göre konuşacak birçok konu olacak ve birbirimizle vakit geçirmekten keyif alacağız" gibi bir varsayımınız varsa kalabalık ortamların içinde rahatça konuşmak daha kolaydır. Ancak sessiz olan kuzeninizin altta yatan varsayımı, "Eğer biriyle sohbet etmeye başlarsam yanlış bir şey söyleyebilirim, o yüzden birinin gelip benimle konuşmaya başlamasını beklemek daha iyi" ya da "Yaşım büyük olduğu için ailedeki gençlerin saygı göstermek adına gelip benimle konuşmaları gerekir" şeklinde olabilir. Görüldüğü gibi aynı davranış birçok farklı varsayımla açıklanabilmektedir. İnsanların sadece davranışına bakarak ya da ruh hallerini görerek altta yatan varsayımlarının ne olduğunu bilmek mümkün değildir.

Ancak her ne kadar yüzeyin altında işleseler de varsayımları belirlemek kolaydır. Varsayımların olduğuna dair ipuçlarını, her seferinde aynı davranışla ya da ruh haliyle tepki verdiğiniz durumlarda görebilirsiniz. Örneğin eğer sürekli evinizi topluyorsanız bu davranışınızı, "Eğer..." ile başlayan bir cümleye dönüştürerek varsayımınızı bulabilirsiniz: "Eğer odaları temiz tutarsam, o zaman..." Birisi bu cümleyi, "Eğer odaları temiz tutarsam, evim oturmaya gelen arkadaşlarıma karşı güzel görünür," şeklinde tamamlayabilir. Bir diğeriyse, "Eğer odaları temiz tutarsam kafam daha rahat olur ve ihtiyacım olan şeyleri daha kolay bulabilirim," diyebilir.

Benzer biçimde eğer cumartesi akşamı evde tek başınıza oturduğunuz zaman üzülüyorsanız, bu altta yatan bir varsayımın harekete geçtiğine dair bir ipucudur. "Cumartesi gecesi eğlenceli bir şey yapmalıyım. Evde oturup eğlenceli bir şey yapmıyorsam bu benim zavallı olduğum anlamına gelir" gibi bir varsayımınız olabilir. Farklı bir varsayımı olan birisi üzüntü yerine memnuniyet hisleri içinde olabilir: "Cumartesi gecesi olduğuna göre istediğimi yapabilirim. Evde yalnız oturmak, kafa dinleyip sakin bir akşam geçirmek için iyi bir fırsat."

Altta yatan varsayımlar bazen belirlenmesi ve sınanması gereken en önemli seviyedeki düşüncelerdir.

- Kaygılı olduğumuzda en etkin düşüncelerimizin bir çoğu, "Eğer... o zaman..." şeklindeki varsayımlardır. Örneğin: "Eğer konuşursam kendimi rezil edeceğim", "Eğer kalbim hızlı çarparsa bu kalp krizi geçiriyorum demektir" ya da "Eğer başıma kötü bir şey gelirse bununla başa çıkamam" gibi.
- İlişkilerimizdeki birçok yanlış anlaşılma, herkesin farklı varsayımlara sahip olmasından ileri gelir. Örneğin çiftlerden birinin, "Eğer beni önemsiyorsan, bana sormadan ne istediğimi bilmelisin" şeklinde bir varsayımı varken, diğerinin, "Eğer bir şey istiyorsan o zaman bana söylersin" şeklinde bir varsayımı olabilir.
- Alkol ve madde kullanımı, aşırı yemek yeme ve mükemmeliyetçilik gibi aşırıya kaçan davranışlar da varsayımlar tarafından ortaya çıkmaktadır: "Eğer içki içersem daha sosyal olurum", "Eğer bugün yoğun bir şekilde çalıştıysam o zaman büyük bir dilim pasta yemeye hakkım var demektir" ya da, "Eğer bir şey mükemmel değilse o zaman değersizdir."

Altta yatan varsayımlar da aynı otomatik düşüncelerde olduğu gibi belirlenebilir ve sınanabilir. Ancak 6. ve 9. Bölümler arasında yaptığımız gibi bunun için Düşünce Kayıt Formu kullanmıyoruz, çünkü Düşünce Kayıt Formlarında sınanan düşünceler tek bir durumla bağlantılıyken, varsayımlar birçok durumda geçerliliğini korur. Altta yatan varsayımları sınamanın en iyi yolu birkaç davranışsal deney yapmaktır. Davranışsal deneyler "Eğer... o zaman..." kuralının, sonuçları ne kadar doğru olarak öngörebildiğini sınar. Birçok farklı davranışsal deney vardır. İnancımızın "Eğer..." ile başlayan kısmını yaparak "... o zaman" kısmının gerçekleşip gerçekleşmediğine bakmak, sonucun ne olacağını görmek için yeni bir davranışta bulunmayı denemek ya da bizimle aynı varsayımlara sahip olup olmadıklarını öğrenmek adına insanlara sorular sormak bu deneyler arasında yer alır. Bu bölümde altta yatan varsayımları belirlemeyi ve onları davranışsal deneylerle sınamayı öğreneceksiniz.

LARA HANIM: *Korkunun kendisi dışında korkulacak hiçbir şey yok.*

Hatırlayacağınız gibi Lara Hanım, kalbi hızlı atmaya başladığında kalp krizi geçirdiğini düşündüğü için paniklemeye başlamıştı. Düşünce Kayıt Formu'nu doldurduğunda (9. Bölüm'de 184-185. sayfadaki Şekil 9.4) topladığı kanıtların ışığındaki alternatif düşüncesi, çarpıntısının ve terlemesinin nedeninin kalp krizi değil kaygı olduğuydu. Her ne kadar deneyimleri bu yeni fikri desteklese de, Lara Hanım belirtilerinin farklı bir açıklaması olduğuna tamamen inanmamıştı. Terapistiyle odada otururken bedensel değişikliklerin sadece kaygıyla ilgili belirtiler olduğuna ikna olmuştu. Ancak terapi odasının dışında geçirdiği bir panik atak esnasında kalp atışları hızlanmaya ve terlemeye başladığında kalp krizi yüzünden öleceğine inandı. Lara Hanım alternatif düşüncelerine yalnızca kaygılı olmadığı zaman inandığı için sadece Düşünce Kayıt Formları'nı kullanmak ona yeterli gelmiyordu.

Kanıtlar desteklese dahi alternatif bir düşünceye inanmakta zorluk çektiğimiz zaman, düşüncelerimiz büyük olasılıkla altta yatan bir varsayım tarafından pekiştirilmektedir. Örneğin, Lara Hanım'ın terapiye başlamadan önce, "Eğer kalbin hızlı atıyorsa ve terliyorsan o zaman kalp krizi geçiriyorsun demektir" gibi bir varsayımı vardı. Terapistiyle birlikte alternatif bir varsayım geliştirdiler: "Eğer kalbin hızlı atıyorsa ve terliyorsan, kalbin sağlamdır ve kalbin hızlı atması tehlikeli değildir."

Kalbinin hızlı atması ve terlemesinin tehlikeli olmadığıyla ilgili bu yeni varsayımı destekleyen birçok kanıt vardı. Panik atak geçirdiği zaman hastanenin aciline gittiğinde doktorlar kalbini muayene edip sağlıklı olduğunu ve kalp krizi geçirmediğini söylemişti. Terapistiyle kalbin bir kas olduğu ve kasların egzersizle güçlendiği hakkında konuşmuşlardı. Lara Hanım egzersiz yaparken kalp atışları hızlandığında ve terlediğinde tehlikede olduğunu düşünmüyordu, ancak egzersiz yapmadığı zamanlarda bunların kalp krizi belirtisi olduğuna hâlâ inanıyordu.

Lara Hanım, "Kalbim hızlı atsa bile tehlikede değilim" şeklindeki yeni varsayımını sınamak için terapistiyle birkaç tane davranışsal deney oluşturdu. Öncelikle terapi odasında kalbinin hızlı atmasını

ve terlemesini sağlayacak bazı deneyler yaptılar. Lara Hanım hızlı nefes alarak ya da son geçirdiği panik atağı aklına getirerek dakikalar içinde kendisini korkutan bütün belirtileri yaşamaya başladı. Terapistiyle birlikte bunu birkaç defa tekrarladılar ve deneyimi hakkında konuştular. Terapi odasında yapılan bu davranışsal deneylerin yazılı özetine baktığında, kalbinin birkaç dakika boyunca hızlı atmış olsa bile kısa bir süre sonra normale döndüğünü, terlemesinin durduğunu ve sakinleştiğini gördü. Bu, hızlı kalp atışının tehlikeli olmadığıyla ilgili yeni varsayımına olan inancını artırdı, ancak terapi odasının dışına çıktıktan sonra düşüncelerinin nasıl olacağıyla ilgili şüpheleri devam ediyordu.

Lara Hanım ve terapisti ikinci bir deneyde, onun bu belirtileri terapi odasının dışında da ortaya çıkarmasına karar verdiler. Her gün hızlı bir şekilde nefes alıp kalp atışını ve terlemesini hızlandıracak, daha sonra kalp krizi geçirmediğine dair inancını ölçecekti. "Iyiyim ama daha uzun süre hızlı nefes almaya devam edersem kalp krizi geçirebilirim" gibi bir düşüncesi olduğunda ise bu düşünceyi daha uzun süre hızlı nefes almaya devam ederek sınadı. (Önemli not: Lara Hanım hızlı nefes alma deneyine başlamadan önce bir kere daha doktora göründü. Doktoru kalbiyle ilgili bir sorunu olmadığını, hızlı nefes almasının ve kalp atışlarını hızlandırmasının tıbbi açıdan sakıncalı olmadığını -Lara Hanım öyle düşünmese dahi- söyledi.)

Daha sonra terapisti Lara Hanım'ı, kalp atışları hızlanana ve terlemeye başlayana kadar bu uçak yolculuğunu en başından sonuna kadar zihninde canlandırması için teşvik etti. Bu davranışsal deneyler, Lara Hanım'ın, zihinde canlandırma yapmanın ve kaygının, kalp atışlarının hızlanmasına ve terlemesine yol açabileceğine ikna olmasına yardımcı oldu. Uçak yolculuklarını zihninde canlandırdıkça, bedensel belirtilerinin kalp krizi yerine kaygı yüzünden ortaya çıktığına daha da inanmaya başladı. En sonunda, kaçındığı uçuşu yapmak üzere plan yapmaya girişti.

Lara Hanım uçuşu için havaalanına giderken, daha önceki davranışsal deneylerin kaygılanmasını engelleyeceğini umut etti.

TEST EDİLEN VARSAYIM	Eğer kalbim hızlı atarsa ve terlersem bu tehlikeli bir şey değildir. Büyük ihtimalle sadece hızlı nefes almaktan, kaygıdan ve diğer faktörlerden kaynaklanıyordur.	
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**
Terapi odasında, hızlı **nefes alarak** kalp atışımı hızlandırmak.	Hızlı nefes almayı bırakınca kalp atışım normale dönecek.	Kalp krizi geçirdiğimi zannedebilirim ve devam edemeyecek kadar korkabilirim.
Uçağa bindiğimi, kalkış için havalandığımı, panik atak geçirdiğimi ve uçaktan çıkamadığımı zihnimde canlandıracağım.	Bu sahneyi zihnimde canlandırırken kalbim hızlanacak ve terleyeceğim. Canlandırma egzersizi sona erince, kalbim ve terlemem normale dönecek.	Kalbim çok hızlı atmaya başlarsa bu deneyi bırakabilirim. Panikleyip kalp krizi geçirdiğimi düşünebilirim..
DENEY(LER)İMİN SONUCU/ SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM	Deneylerim, kalbimin hızlı atmasının ve terlememin tehlikeli olmadığı, büyük olasılıkla hızlı nefes almaktan, kaygıdan ve diğer faktörlerden kaynaklandığı varsayımını destekliyor.	

ŞEKİL 11.1. Lara Hanım'ın Alıştırma Formu: "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler".

Bu sorunları çözmek için yöntemler	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
Terapistime kalp krizi geçirdiğimi düşündüğümü ve korktuğumu **söylerim.** o da nasıl devam edeceğimizle ilgili yardımcı olur.	Hızlı **nefes** almaya başladıktan hemen sonra kalbim hızlanmaya başladı ve durduktan yaklaşık on dakika sonra normale döndü.	Kalbim hızlı atsa bile tehlikeli bir durum ya da kalp krizi olmayabilir. Kalbimin hızlı atmasından düşündüğüm kadar korkmama gerek yok.
Kalbim çok hızlı atmaya başlarsa, bu durum korkularımı sınamak için iyi bir fırsat. Terapistim canlandırmaya mümkün olabildiğince devam **etmem** için beni cesaretlendirir	Kendimi canlandırmaya iyice kaptırınca kalp atışım hızlandı ve daha çok terlemeye başladım. Canlandırmayı bıraktığımda kalp atışım normale döndü ve terlemem bitti.	Bir şey hakkında sadece düşünmek ve korkmak kalbin hızlı atmasına sebep olabilir. Korku dolu düşünceleri zihnimde canlandırmayı durdurunca, kalp atışım ve terlemem normale döndü. Tehlikeli değil, sadece rahatsızlık verici.

Uçuşunun olduğu gün, sabah evden çıktığı andan itibaren kalbinin deli gibi çarpmaya başladığını hissedince şaşırdı. Kalbi çok hızlı atıyordu ve terlemeye başlamıştı. Hızlı nefes aldığında ya da kaygılandığında da böyle hissettiği zamanları hatırlattı kendine. Kalp krizi geçireceğini düşünmüş olsa bile hiç kalp krizi geçirmediğini hatırladı. Havaalanına giderken yaşadığı belirtilerin, kalp krizi yerine kaygıdan kaynaklanma ihtimalini sınamak için dikkatini bedeninden uzaklaştırarak seyahatten önce gözden geçirmesi gereken rapora verdi. Rapora odaklandıktan on dakika sonra kalp atışının yavaşladığını fark etti. Dikkatini başka yere vermenin kalp krizini değil kaygıyı azaltacağını bilen Lara Hanım daha rahat nefes almaya başladı.

İlerleyen aylarda yaptığı birkaç uçuştan sonra Lara Hanım uçakla daha rahat seyahat etmeye başladı. Ara sıra, özellikle uçak türbülansa girdiğinde yine kaygılanıyordu. Ancak belirtilerinin kalp krizi yerine kaygıdan kaynaklandığı yönündeki yeni varsayımı güçlendikten sonra panik atakları da bitti. Lara Hanım'ın yaptığı iki ayrı deneyin, bu bölümde daha sonra anlatılacak olan "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler" alıştırma formunu kullanarak (Alıştırma Formu 11.2) nasıl planlandığı ve tabloya geçirildiği Şekil 11.1'de görülmektedir.

Lara Hanım, belirtilerinin tehlikeli değil de sadece rahatsızlık verici olduğuna dair inancını güçlendirmek için kaygısının sıklığı azaldıktan sonra bile davranışsal deneyler yapmaya devam etti. Kendi kendine kalbinin hızlı atmasının tehlikeli bir durum olmadığını hatırlatarak, zaman zaman hızlanan kalbinin on dakika ya da daha fazla süre boyunca hızlı bir şekilde atmaya devam etmesine izin verdi. Lara Hanım, sık sık uçtuğu için havayolu şirketinin hediye ettiği biletini aldığında ve bu uçuşu bu kez tatile gitmek için planladığında kaygısını yendiğini anlayıp sevindi.

Davranışsal Deneyleri Planlamak İçin Kılavuz

1. Sınadığınız Varsayımı Yazın

Bu bölümün sonraki kısmında sınanacak varsayımın nasıl seçileceğiyle ilgili ipuçları veriyoruz. Şekil 11.1'de görüldüğü gibi, Lara Hanım sınadığı yeni varsayımını yazmıştı: "Kalbim hızlı atarsa ve terlersem bu tehlikeli bir şey değildir. Büyük ihtimalle sadece hızlı nefes almaktan, kaygıdan ve diğer faktörlerden kaynaklanıyordur."

2. Deneylerinizi Planlamadan Önce Sonuçlarla İlgili Tahminlerde Bulunun

Planladığınız deneylerin varsayımınızı değerlendirmenize yardım edecek yeni bilgiler edindireceğinden emin olun. Bunu yapmanın bir yolu eski ya da yeni varsayımınızın olacaklara dair ne iddia ettiğiyle ilgili **deneyinizi planlamadan önce sonuçla ilgili tahminlerde bulunmaktır.** Lara Hanım kalp atışını hızlandırmak ve terlemek için hızlı nefes almaya karar verdi. İkinci bir deney olarak, yine hızlı kalp atışına ve terlemeye yol açacağını tahmin ettiği bir zihninsel canlandırma egzersizi planladı. Her iki deney için de kalp atışının ve terlemesinin deney sonlandıktan sonra normale döneceğini tahmin etti.

3. Deneyleri Ufak Parçalara Bölün

Küçük adımları uygulamak daha kolaydır ve attığınız her küçük adımdan öğrendikleriniz, daha sonra daha büyük adımlar atmanıza yardımcı olur. Lara Hanım, panik atak belirtilerini hızlı nefes almayla ortaya çıkararak terapi odasında davranışsal deneylerine başladı. Daha sonra hızlı nefes almayı evde terapisti olmadan denedi. En sonunda belirtilerini kaygıyla ilişkilendirerek –ilk olarak zihninde canlandırarak, daha sonra gerçek uçuş yaparak– bu deneyleri yapmaya başladı. Hızlı nefes alarak kalbinin hızlanması deneyimi (ilk küçük adım), kaygı nedeniyle kalbinin hızlanmasıyla (daha büyük adım) başa çıkmasına yardımcı oldu.

4. Birkaç Tane Deney Yapın

Bir konu hakkında yeni bir şekilde düşünmenin mümkün olduğuna tamamen inanabilmek için, genellikle birkaç tane deney yapmamız gerekir. Lara Hanım, kaygılı olmadığında belirtilerinin tehlikeli olmadığına inanıyordu. Ancak yeni varsayımına sadece sakin olduğu zamanlarda değil, kaygılı olduğu zamanlarda da inanabilmesi için ("Hızlı kalp atışı kaygıdan kaynaklanıyor olabilir, dolayısıyla tehlikeli değildir") birkaç deney yapması ve birkaç kere uçağa binmesi gerekmişti. Ayrıca birden fazla deney yapmak, sorun yaşayacağını tahmin ettiği durumlardan kaçınmasına gerek kalmadan, kaygısıyla başa çıkması için ona beceri kazandırdı.

5. Sorunları Çözün, Vazgeçmeyin

Deneyler istediğimiz gibi sonuçlanmadığında vazgeçmek yerine problemi çözme yoluna gitmek gerekir. Deneylere başlamadan önce hangi sorunların ortaya çıkabileceğini tahmin etmek, bu sorunları nasıl ele alacağınızı planlayabilmenize yardımcı olur. Sayfa 218-219'daki Şekil 11.1'de Lara Hanım bunları "Olası sorunlar" ve "Bu sorunları çözmek için yöntemler " sütunlarına yazdı. Lara Hanım'ın ilk uçuşunda, kaygısı kendisini şaşırtacak kadar yüksek olduğu için ikinci yolculuğundan önce baş etme planında bazı değişiklikler yaptı. İlk olarak havaalanına gitmeden önce kahve yerine bir bardak süt içti. İkinci olarak, acele etmemek ve kaygılanırsa kendisini sakinleştirmek için yola yarım saat erken çıktı. Bu iki değişiklik, hızlı kalp atışının iki doğal nedenini hafifletti (kafein ve acele etmek). Ayrıca evden çıkmadan önce rahatlamak için kendine birkaç dakika ayırdı: Bu da havaalanına gitmeden önceki kalp atışını yavaşlattı, böylece kaygısıyla baş etmek daha kolay bir hale geldi. Her ne kadar varsayımlarını sınamak için kalbinin hızlı atması gerekli olsa da Lara Hanım, kaygısını artıran durumlara acele etmeden ve deney için yeterli zaman bırakarak yaklaşarak daha kolay yolu tercih etmiş oldu.

6. Deneylerinizi ve Sonuçlarını Yazın

Deneylerinizi ve sonuçlarını yazmak faydalıdır. Deneylerinizi yazmak, onlardan bir şeyler öğrenmenize daha çok olanak verir. Lara Hanım, deneylerine başlamadan önce yaptığı uçuşlarda, uçuş iyi geçerse kendisini "şanslı" sayıyor, panik atak geçirirse kendisine "deli" diyordu. Deneylerini yazmaya başladıktan sonra hem iyi hem de kötü deneyimlerinden bir şeyler öğrenmeye başladı.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Lara Hanım'ın çabaları ilk uçuşuyla başarılı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı oldu. Ona göre başarı, hiç kaygılanmamak değil, kaygılandığında ne yapması gerektiğini bilmek demekti. Bir diğer başarısı ise hızlı kalp atışının tehlikeli olmadığı ve bunun kalp krizinden değil, kaygıdan kaynaklandığı şeklindeki varsayımını güçlendirmiş olmaktı.

VARSAYIMLARI BELİRLEMEK

Her ne kadar altta yatan varsayımlar "yüzeyin altında" olsa da, nereye bakacağınızı bildiğiniz takdirde kolaylıkla belirlenebilir. Altta yatan varsayımlar, davranışlarımızı ve ruh hallerimizi yönlendirdiği için, bir davranışımızı değiştirmek istediğimiz halde zorlandığımızda, bir şeyden kaçındığımızda ve/veya şiddetli duygusal tepkiler verdiğimizde varsayımların tetiklendiğini anlayabiliriz.

Bu durumlarda altta yatan varsayımlarınızı belirlemek için tepkinizi tetikleyen davranışı ya da durumu "Eğer..." ile başlayan ve "...o zaman" şeklinde devam eden bir cümle haline getirin ve zihninizin o cümleyi tamamlamasına izin verin. Aynı zamanda "Eğer ... yapmazsa ... o zaman ..." şeklinde bir cümleyle tam tersini yazmak da faydalı olur. Aşağıda örnekler verilmiştir:

REYHAN: *Egzersiz yapmaya başlayamıyorum.*

Reyhan kilo verebilmek için egzersiz yapmak istemekte, ancak çok istediği halde neden bir türlü başlayamadığını çözememektedir. Altta yatan varsayımını şu şekilde yazarak belirledi:

> Eğer kilo vermek için egzersiz yaparsam, **o zaman**..

Reyhan bu cümleye baktığında zihni onu çabucak tamamladı:

> Eğer kilo vermek için egzersiz yaparsam, **o zaman** verdiğim kiloyu yine geri alacağım, ne anlamı var ki?

Aynı zamanda "Eğer... yapmazsam... o zaman..." şeklindeki varsayımının da ne olacağını belirledi:

> Eğer kilo vermek için egzersiz yapmazsam, **o zaman** sabah çok erken kalkmak zorunda kalmayacağım.

Bu iki varsayım Reyhan'a, neden egzersiz yapmaya başlamadığını anlamasına yardımcı olmaktadır.

DEMİR: *Mükemmel olmasını istiyorum.*

Demir mükemmeliyetçi biridir. İşyerinde bir proje üzerinde saatler harcadığı halde, "Yine de daha iyi olabilir," diyerek işini teslim etmemektedir. Altta yatan varsayımı nedir? Bunu önce şu şekilde belirledi:

> Eğer projemi mükemmelleştirmeden teslim edersem, **o zaman**...

Birkaç saniye düşündükten sonra varsayımını şu şekilde tamamladı:

> Eğer projemi mükemmelleştirmeden teslim edersem, **o zaman** eleştirileceğim ve müdürüm beni hiçbir zaman terfi ettirmeyecek.

KÜBRA: *Çok utanıyorum.*

Kübra insanların özel hayatıyla ilgili herhangi bir şey bilmesini istememektedir, çünkü hem işsiz olmaktan hem de 35 yaşına geldiği halde hâlâ bekâr olmaktan utanmaktadır. Bu durumu kabullendiği halde başkalarının bilmesinden neden bu kadar utandığını çözememektedir. Altta yatan varsayımları bu durumu çözmesine yardımcı olmaktadır:

> Eğer insanlar benim işsiz ve bekâr olduğumu bilirse, **o zaman** zavallı olduğumu düşünürler, dedikodumu yaparlar, sosyal medyada benim hakkımda kötü yorumlar yazarlar.
>
> Eğer insanlar işsiz ve **bekâr** olduğumu bilmezse, **o zaman kaygılanmayacağım** ve daha iyi vakit geçireceğim.

İnsanların altta yatan varsayımlarını sadece davranışlarına ya da duygusal tepkilerine bakarak tam anlamıyla anlayamazsınız. Örneğin Demir, eleştirilmekten korktuğu için mükemmeliyetçi birisidir. Bazı insanlar ise bazı şeyleri başkalarından daha iyi yapmaktan zevk aldıkları ve iltifat bekledikleri için mükemmeliyetçi olurlar. Altta yatan varsayımınızın ne olduğunu yalnızca siz bilebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Varsayımları Belirlemek**

Alıştırma Formu 11.1 bazı varsayımlarınızı belirlemenize yardım edebilir

ALIŞTIRMA FORMU 11.1. **Varsayımları Belirlemek**

1. ve 2. maddelerde yapmamanız sizin için daha iyi olacağı halde yapmaya devam ettiğiniz davranışları belirleyin (örneğin gece geç saatlere kadar televizyon izlemek, çok fazla içki içmek, fazla yemek yemek, insanları eleştirmek, yanlış insanlarla flört etmek, evi sürekli temizlemek vb). Her davranışı cümlenin "Eğer.." ile başlayan kısmına yazın, daha sonra da cümlenin "...o zaman"dan sonra gelen kısmını tamamlayın. Aynısını "Eğer... yapmazsam..." kısmı için de yapın.

(devamı sonraki sayfada)

1. Eğer _____,
   o zaman _____
   Eğer _____ yapmazsam,
   o zaman _____

2. Eğer _____,
   o zaman _____
   Eğer _____ yapmazsam,
   o zaman _____

3. ve 4. maddelerde genellikle kaçındığınız şeyleri yazın ve hangi varsayımların kaçınmanıza sebep olduğunu görün:

3. Eğer _____'den kaçınırsam,
   o zaman _____
   Eğer _____'den kaçınmazsam,
   o zaman _____

4. Eğer _____'den kaçınırsam,
   o zaman _____
   Eğer _____'den kaçınmazsam,
   o zaman _____

5. ve 6. maddelerde çok yoğun duygusal tepki verdiğiniz zamanları belirleyin (örneğin birinin sizi eleştirmesi, hata yapmanız, insanların geç kalması, iş yaparken rahatsız edilmeniz, birisinin sizi kullanmaya çalışması, telefonunuzun reklam ve tanıtım amaçlı aranması vb). Tepkinizi açıklayan varsayımlar hangileri? "Eğer..." ile başlayan kısma duygusal tepkinizi ortaya çıkaran durumu yazın, sonra da diğer kısımları doldurun.

5. Eğer _____,
   o zaman _____ anlamına gelir.
   Eğer _____ olmazsa,
   o zaman _____ anlamına gelir.
6. Eğer _____,
   o zaman _____ anlamına gelir.
   Eğer _____ olmazsa,
   o zaman _____ anlamına gelir.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Bu alıştırmada en az birkaç tane varsayım belirleyebildiniz mi? Belirlediyseniz, varsayımlarınız davranışlarınızı ve duygusal tepkilerinizi daha iyi anlamanıza yardımcı oldu mu? Altta yatan varsayımlar, otomatik düşüncelerde olduğu gibi sınanabilir, hatta değiştirilebilir. Altta yatan varsayımlar "Eğer... o zaman..." gibi tahminlerden oluştuğu için varsayımları sınamanın en iyi yolu davranışsal deneyler yapmaktır. Deneylerden bir tanesi, "Eğer..." kısmını uygulayıp "...o zaman" kısmının her seferinde gerçekleşip gerçekleşmediğini görmektir. Başka bir deney ise insanları gözlemleyip kendi "Eğer... o zaman..." kuralınızın o kişiler için geçerli olup olmadığına bakmaktır. Bazen, davranışımızı değiştirdiğimiz zaman ne olduğunu öğrenmek için altta yatan varsayımımızın tam tersini uygularız. Aşağıdaki örnekte bu üç farklı deney görülmektedir.

DENEY 1: "EĞER..."DEN SONRA HER SEFERİNDE "... O ZAMAN" GELİR Mİ?

Murat, sosyal ortamlarda kaygılanıyordu. İş toplantılarında müdürü ona söz vermesin diye göz teması kurmaktan kaçınıyordu. Davetlerde yeni insanlarla tanışmak istiyordu ama çekingenliği yüzünden aptal gibi görünmekten ve aptalca konuşmaktan korkuyordu. Bu yüzden de hep kalabalık grupların biraz uzağında duruyordu. Altta yatan varsayımlarını şu şekilde belirledi:

> Eğer bir şey söylersem, o zaman aptal gibi görüneceğim ve insanlar bana gülecek.
>
> Eğer tanımadığım birileriyle konuşursam, benim sıkıcı **olduğumu** düşünecekler.

Murat. aptalca konuşmasıyla ve insanların ona gülmesiyle ilgili varsayımlarını sınamak için bazı deneyler yapmaya karar verdi. Şekil 11.2'de görüldüğü gibi, Murat bir deneyi üç kere yapmaya karar verdi. İlk olarak, görece daha kolay bir deneyle başlamak istedi. Bu yüzden alışveriş yaptığı mağazalardaki satış görevlileriyle hafta sonu ne yapacağıyla ilgili sohbet etmeyi planladı. Göz temasından kaçın-

mak yerine, kendisine gülüp gülmedikleriyle ve kendisini olumsuz bir şekilde yargılayıp yargılamadıklarıyla ilgili kanıt toplamak için satış görevlilerine doğrudan bakmaya karar verdi. Murat, en az iki satış görevlisinin kendisiyle alay edeceğini ya da olumsuz bir şey söyleyeceğini düşünmüştü.

Şekil 11.2'de görüldüğü gibi, Murat her ne kadar kaygılanmış olsa da, hiçbir satış görevlisi ona gülmedi ya da olumsuz bir şey söylemedi. Hatta aralarından iki kişi hafta sonuyla ilgili Murat'la konuşmaktan gerçekten keyif almış gibi görünüyordu. Murat bu sonuçlara şaşırmış ve mutlu olmuştu. "...o zaman aptal gibi gözükeceğim ve insanlar bana ya gülecek ya da olumsuz bir şey söyleyecek" şeklindeki öngörüsü doğru çıkmamıştı. Onun yerine, deneyleri alternatif bir varsayımı desteklemekteydi: "Eğer insanlarla konuşursam, bazen bana gerçekten ilgi gösterebilirler, ayrıca beni mutlaka eleştirecek değiller." Bu sonuçlara dayanarak, hem işyerinde hem de diğer sosyal ortamlarda uygulamak üzere yeni deneyler planladı. Böylelikle yeni varsayımının olacakları ne derecede öngördüğünü görebilecekti.

TEST EDİLEN VARSAYIM		Eger bir şey soylersem, o zaman aptalca konuşmuş olacağım ve insanlar bana gulecek ya da olumsuz bir şey soyleyecek			
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
Uc satış görevlisiyle hafta onu planlarım hakkında konuşmak.	Aptalca konuşmuş olacağım, en az iki satış görevlisi benimle alay edecek ya da olumsuz bir şey söyleyecek	Cok kaygılanıp yapmaktan kaçınabilirim. Goz temasından kaçınıp ihtiyacım olan kanıtları toplayamayabilirim	Kendime varsayımımı sınamanın önemli olduğunu hatırlatacağım. Kaygılanmamın da sorun yok, birkaç dakika içinde bitmiş olacak. Terapistim kaygılı olmamın doğru yolda olduğum anlamına geldiğini söylemişti. Konuşurken satış gorevlisiyle göz teması kurduğumdan emin olacağım	Birinci satış görevlisi: Bana gulumsedi ve kendi planlarından bahsetti. Ikinci satış görevlisi: Dinliyor gibiydi ama pek bir şey söylemedi. Üçuncu satış görevlisi: Espri yaptı ama benimle alay ediyor gibi görunmuyordu. Samımi davrandı.	Kaygılı olsam bile aptalca konuşacağımla ilgili öngörumu destekleyecek bir şey olmadı. Satış görevlilerinin hiçbiri bana gulmedi ya da olumsuz bir şey söylemedi. İki satış görevlisi de benimle konuşmaktan keyif almışa benziyordu
DENEY(LER)İMİN SONUCU/ SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM		Eğer insanlarla konuşursam, bazen bana gerçekten ilgi gösterebilirler; ayrıca illa ki beni eleştirecek değiller.			

Şekil 11.2. Murat Bey'in Alıştırma Formu: "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler".

DENEY 2: BAŞKALARINI GÖZLEMLE VE KENDİ "EĞER... O ZAMAN..." KURALININ ONLAR İÇİN DE GEÇERLİ OLUP OLMADIĞINI TEST ET

Ceylan, dul bir anneydi ve kızına bakmak için bir kafede garsonluk yapıyordu. Kendisi ve kızı için mükemmeliyetçi standartları vardı.

Kızından okulda en yüksek notu almasını bekliyordu, evi tertemiz yapmak için her gün temizlik yapıyordu, kendisinin ve kızının her zaman bakımlı olmasına dikkat ediyordu ve tüm gün aldığı siparişleri çabuk ve eksiksiz olarak masaya götürmek için koşuşturuyordu. Her ne kadar elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışsa da, sıklıkla yorgun düşüyor ve kızıyla olan ilişkisinde de gerginlik yaşıyordu. Ceylan, terapistinin yönlendirmesiyle şu varsayımları belirledi:

Eğer yaptıklarım mükemmel değilse, o zaman başarısızım demektir.

Eğer bir şey mükemmel değilse, o zaman değersizdir.

Terapisti, Ceylan'ı hem bu varsayımları sınaması hem de kusurların her zaman başarısızlığa ya da değersizlik hissine sebep olup olmadığını görmesi için deney yapmaya teşvik etti. Ceylan işlerini mükemmelin altında yapmayı denediğini hayal bile edemedi. Terapisti, ilk adım olarak işlerini mükemmelin altında yapan diğer insanları gözlemlemesi ve kendi kurallarının diğer insanlar için de geçerli olup olmadığını görmesi yönünde bir öneride bulundu. Ceylan, diğer insanların yaptığı hataları görme konusunda hiç zorluk yaşamazdı, dolayısıyla bu deneyin daha kolay olacağını düşündü.

En başta kendini garsonların yaptığı hataları eleştirirken buldu. Ancak o kişilerin hatalarının sonucunu Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler adlı Alıştırma Formu'na yazdığında, tahminlerinin doğru çıkmadığını gördü. Diğer garsonlar değersiz hissediyormuş gibi görünmüyordu; aksine müşteriler, garsonlar hata yapmış olsalar bile iyi bir bahşiş bırakıyorlardı. Anlaşılan o ki, müşteriler garsonların yaptığı servisin mükemmel olmasa bile değerli olduğunu düşünüyordu. Diğer garsonların hiçbiri, hata yaptıktan sonra kendilerini başarısız hissediyor gibi durmuyorlardı; aksine içlerinden birisi Şekil 11.3'te görüldüğü gibi kendi hatasına gülmüştü. Bu da herkesin mükemmel olmakla ilgili aynı varsayıma sahip olmadığını gösteriyordu. Her ne kadar tamamen ikna olmasa da, Ceylan insanların ya da yapılan aktivitelerin mükemmelin altında olduğu zaman bile belirli bir değere sahip olabileceğini itiraf etmek zorunda kaldı. Bu fikir, onu işlerini mükemmel olmayacak şekilde yapabileceği başka deneyler yapmak üzere daha istekli olmaya itti.

TEST EDİLEN VARSAYIM		*Eğer bir şey mükemmel değilse, o zaman değersizdir ve onu yapan kişi başarısızdır.*			
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
Restoranda hata yapan diğer garsonları gözlemle	*Garsonlar hata yaptığında iş değersiz olur ve kendileri de başarısız olur.*	*Onların hatalarını fark edemeyecek kadar meşgul olabilirim*	*Mola verdiğimde onlara siparişlerle ya da müşterilerle ilgili sorun yaşayıp yaşamadıklarını sorabilirim.*	*Garsonlardan biri yemeği yanlış masaya götürdü.* *Müşteri bunun kendi yemeği olmadığını söyledi. Garson özür diledi ve doğru yemeği getirdi. Müşteri anlayışlı biriydi ve verdiği bahşiş gayet iyiydi.*	*Bir şeyin mükemmel olmadan da değerli olması mümkündür (aldığı bahşiş yine de iyiydi).* *Hata yapmak başarısız olduğunuz anlamına gelmez.* *Garson yaptığı hataya güldü, müşteri de bunu önemsemiş gibi durmuyordu.* *Sanırım diğer insanların mükemmeliyetçilikle ilgili kuralları benimkiyle aynı değil.*
DENEY(LER)İMİN SONUCU/ SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM		*Bir şeyin mükemmel olmadığı halde değerli olması mümkündür. Eğer hata yaparsam, bu benim başarısız olduğum anlamına gelmez.*			

Şekil 11.3. Ceylan Hanım'ın Alıştırma Formu: "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler".

DENEY 3: TAM TERSİNİ YAPIP NE OLDUĞUNU GÖRMEK

Gaye sürekli çocuklarıyla ilgili endişeleniyordu. 18 yaşındaki en büyük kızı Ayşe arkadaşlarıyla ne zaman dışarı çıksa Gaye evde oturup kızı dönene kadar endişelenmeye devam ediyordu. Kızının kaza yaptığını, kaçırıldığını, kötü seçimler yaptığını, yabancılarla konuştuğunu ya da saldırıya uğradığını aklına getiriyordu. Bitmeyen endişesi yüzünden gece uyuyamıyor, gündüz de gergin oluyordu.

Gaye endişesini "Eğer... o zaman..." şeklinde yazdığında bazı varsayımlarını belirledi:

Eğer endişelenirsem, o zaman kötü şeyleri öngörebilirim ve çocuklarımı koruyabilirim.

Eğer endişelenmezsem, o zaman çocuklarım daha korunmasız olur.

Eğer endişelenmezsem, o zaman iyi bir anne değilim demektir.

Her ne kadar varsayımları endişelerini iyi bir şey gibi gösteriyor olsa da, Gaye sürekli kaygılıydı. Gerginlik ve sıkıntı gibi bedeller ödemeden iyi bir anne olup çocuklarımı koruyabilecek miyim, diye merak etti. Örneğin ablasının kendisi kadar kaygılı ya da endişeli olmadığı halde iyi bir anne olduğunu fark etti. Onunla bu konuyu konuştuğunda ablası, "Çok fazla endişelenmemeye çalışıyorum. Geçmişte endişelendiğim şeyler başıma gelmedi. Başıma gelen kötü şeylerle ilgili de endişelenmek aklıma gelmemişti. Ama hepsiyle başa çıkabildim. Hayat bazı olayları karşıma çıkardıkça harekete geçiyorum," demişti.

Gaye, ablasıyla yaptığı bu konuşmadan sonra, endişelenmenin iyi bir anne olmak ya da çocuklarını korumak için gerekli olup olmadığını görmek adına tam tersi bir davranış sergileyeceği bir deney yapmaya karar verdi. Endişe etmenin tam tersinin zihnini rahatlatacak bir şey olacağını düşündü. Hatta kendisi için eğlenceli ve anlamlı bir şey yapmanın faydalı olacağını fark etti. Bir sonraki hafta sonu kızı dışarı çıktığında zihnini meşgul ederek endişesini azaltmak için evde yapmak üzere keyifli aktiviteler planlamaya karar verdi. Küçük çocuğuyla birlikte "oyun gecesi" yapıp komşuları da davet etti. Parti ortamı yaratmak için müzik açıp atıştırmalıklar hazırladı.

Gaye, deneyinden en iyi şekilde faydalanmak için "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler" adındaki Alıştırma Formu'nu doldurdu. Şekil 11.4'te görüldüğü gibi tahmini şu oldu: "Eğer endişelenmezsem Ayşe'nin başına kötü bir şey gelecek. Kötü bir şey olsa da olmasa da endişelenmediğim için kendimi kötü bir anne gibi hissedeceğim." Gaye endişelenmemekte zorlanabileceğini fark etti. Bu fikri, endişeli düşüncelerle baş etme planıyla birlikte (dikkatini oynadıkları oyuna, küçük çocuğuna ve ne kadar eğlendiklerine vermek) alıştırma formuna yazdı.

Sonunda endişesini azaltmayı ve oyun gecesinden keyif almayı başardı. Tahminlerinin tersine, daha az endişelendi diye Ayşe'nin başına bir şey gelmedi. Gaye kendini kötü bir anne gibi hissetmek yerine bütün gece sıkıntıya girmeden eğlenebildiği için kendiyle gurur duydu. Çocukların dışarıda olduğu her an endişe etmenin iyi bir anne olmak için gerekli bir özellik olmadığı sonucuna vardı. Aksine, diğer çocukların kendisine ihtiyacı olduğunda onlarla ilgilendiği ve çocuklarla eğlenceli bir akşam geçirdiği için iyi bir anne olduğunu düşünmeye başladı. Ayrıca yıllar içinde çocuklarına, tek başına olduklarında kendi sorumluluklarını almaları gerektiğini öğretmişti. Yeni bir varsayım oluşturmaya başladı: "İyi bir anne olmak için sürekli endişelenmek zorunda değilim. Çocuklarıma doğru seçimler yapmayı ve kendilerini korumayı öğrettiysem, bu da iyi anne olmanın bir parçasıdır."

TEST EDİLEN VARSAYIM		Endişelenmezsem Ayşe'nin başına kötü bir şey gelecek. Endişelenmezsem o zaman iyi bir anne değilim demektir.			
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
Ayşe arkadaslarıyla dışarı çıktığında endişe etmek yerine, çocuklarım ve komşularımla oyun gecesi düzenleyip eğleneceğim.	Eğer endişelenmezsem, Ayşe'nin başına kötü bir şey gelecek. Kötü bir şey olsa da olmasa da, endişelenmediğim için kendimi kötü bir anne gibi hissedeceğim...	Oyun gecesi yapıyor olsak da, Ayşe ile ilgili yine de endişe edebilirim.	Endişe etmeye başladığımda dikkatimi tekrar oyuna verebilirim. Eğer küçük çocuklarıma ve ne kadar eğlendiğimize odaklanırsam dikkatimi oyun gecesine verebilirim.	Her zamankinden çok daha az endişelendim. Aklıma korkunç görüntüler geldiğinde dikkatimi tekrar oyuna verebildim. Ayşe eve geldiğinde çok iyi vakit geçirdiğini söyledi. Kötü bir şey olmuş gibi görünmüyordu. Kötü bir anne gibi hissetmedim, aksine kendimle gurur duydum.	Endişelenmediğimde çocuklar daha korunmasız olmuyor. İyi bir anne olmak için sürekli endişelenmem gerekmiyor. Eğer kötü bir şey olursa, endişelerim onu koruyamaz. Ayşe bana ihtiyacı olursa evde olduğumu biliyordu. Ayşe'ye doğru seçimler yapmayı ve kendini korumayı öğretmiştim. Dolayısıyla o evde olmadığında benim de rahatıma bakmam çok normal.
DENEY(LER)İMİN SONUCU/SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM		İyi bir anne olmak için sürekli endişe etmem gerekmiyor. Eğer çocuklarıma doğru seçimler yapmayı ve kendilerini korumayı öğrettiysem bu da iyi bir anne olmak demektir.			

ŞEKİL 11.4. Gaye Hanım'ın Alıştırma Formu: "Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler".

ALIŞTIRMA: Altta Yatan Varsayımlarınızı Test Etmek İçin Yapılacak Deneyler

Bu bölümde daha önce yer alan sayfalarda, altta yatan ve davranışınızı şekillendiren birtakım varsayımları belirlemiştiniz. Sınamanın iyi olacağını düşündüğünüz varsayımlardan birini seçin. Varsayımınızı sınamak için hangi türdeki deneyleri yapmaya istekli olacağınızı düşünün:

1. "Eğer..."den sonra her seferinde "... o zaman" gelir mi?
2. Başkalarını gözlemleyerek kendi "Eğer... o zaman..." kuralınızın onlar için de geçerli olup olmadığını görmek.
3. Tam tersini yapıp ne olduğunu görmek.

Ya da varsayımınızı sınamak için farklı türde bir deney yapmayı düşünebilirsiniz. Örneğin başkalarını gözlemlemek yerine yakın arkadaşlarınıza sorular yöneltip onların da sizinle aynı "Eğer... o zaman..." kuralıyla yaşayıp yaşamadığını görebilirsiniz.

Deneylerle ilgili önemli olan şudur: Ya gözlem yaparsınız ya da altta yatan varsayımınız nedeniyle oluşan tahminlerinizin farklı durumlarda doğru olup olmadığını sınamak için bir şeyler yaparsınız. Varsayımlarınızı tarafsız bir şekilde test edebilmek için, bir sonuca varmadan önce en az üç tane davranışsal deney yapmak en doğrusudur. Dolayısıyla, günlük hayatta kolayca yapılabilecek deneyler üzerinde düşünmek size yardımcı olur.

Alıştırma Formu 11.2'den üç tane kopya alarak sınadığınız varsayımı alıştırma formunun en tepesine yazın. Her sayfanın ilk sütununa, yapmayı düşündüğünüz deneylerden bir tanesini yazın. Aynı deneyi üç kere yapabilirsiniz ya da her sayfa için birer tane farklı deney yazabilirsiniz. Her alıştırma formunun ikinci sütununa, varsayımlarınıza dayanarak, olacaklara dair tahminlerinizi yazın. Sonra deney yaparken nasıl sorunlarla karşılaşabileceğinizi ve bu sorunlarla başa çıkmak için yapabileceklerinizle ilgili planınızı yazın.

Bu ilk dört sütunu tamamladıktan sonra, deneyleri yapın ve gerçekten ne olduğunu mümkün olduğunca ayrıntı vererek yazın. Böylece bu sonuçları yaptığınız tahminlerle karşılaştırabilirsiniz. "Deneyin Sonucu" sütununda şu soruları cevaplayın:

- Ne oldu? (tahminlerinizle karşılaştırdığınız zaman)
- Sonuçlar ve yaptığınız tahminler birbirini tuttu mu?
- Beklenmedik herhangi bir şey oldu mu?
- Eğer olaylar sizin istediğiniz gibi sonuçlanmadıysa bununla ne kadar iyi başa çıkabildiniz?

Her deneyi yaptıktan sonra ne öğrendiğinizi son sütuna yazın.

ALIŞTIRMA FORMU 11.2. **Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler**

TEST EDİLEN VARSAYIM					
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
				Ne oldu? (tahminlerinizle karşılaştırdığınız zaman) Sonuçlar ve yaptığınız tahminler birbirini tuttu mu? Beklenmedik herhangi bir şey oldu mu? Eğer olaylar sizin istediğiniz gibi sonuçlanmadıysa bununla ne kadar iyi başa çıkabildiniz?	
DENEY(LER)İMİN SONUCU/SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM					

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

9. Bölüm'de, kanıtları topladıktan ve gözden geçirdikten sonra başlangıçtaki en etkin düşüncenizin yerine alternatif düşünce oluşturmayı öğrenmiştiniz. Benzer şekilde deneyleri yaptıktan sonra, alternatif bir varsayımın, ilk varsayımınıza göre yaşadıklarınızla daha uyumlu olup olmadığını görebilirsiniz. Örneğin Murat satış görevlileriyle konuşarak yaptığı deneyden sonra (s. 229, Şekil 11.2) alternatif bir varsayım yazdı: "Eğer insanlarla konuşursam, bazen bana gerçekten ilgi gösterebilirler, ayrıca beni illa ki eleştirecek değiller." Ceylan, deneyi için diğer garsonları gözlemlediğinde (s. 231, Şekil 11.3) şu sonuca vardı: "Bir şeyin mükemmel olmadığı halde değerli olması mümkündür. Eğer hata yaparsam bu benim başarısız olduğum anlamına gelmez." Gaye, deneyine dayanarak şu alternatif varsayımı oluşturdu: "İyi bir anne olmak için sürekli endişe etmem gerekmiyor. Eğer çocuklarıma doğru seçimler yapmayı ve kendilerini korumayı öğrettiysem bu da iyi bir anne olmak demektir."

Deneylerinizi yaptıktan sonra, bu deneylerin altta yatan varsayımlarınızı destekleyip desteklemediklerine bakın. Alıştırma Formu 11.2'nin bütün kopyalarını gözden geçirin. Eğer tahminlerinizin hepsi doğru çıkmadıysa, deneyinizin sonucuyla daha uyumlu olan alternatif bir varsayım yazmaya çalışın. Bu alternatif varsayımı Alıştırma Formu 11.2'nin altına yazabilirsiniz.

Genelde altta yatan varsayımlarımızı ailemizden ya da içinde büyüdüğümüz kültürden alırız; ayrıca tamamen farkına varmayız. Herkesin aynı kurallarla yaşamadığını öğrenmek de bizim için çoğunlukla şaşırtıcı olur.

Bazen, daha önce işimize yaramış olan varsayımlar artık işe yaramamaya başlar ya da yapmak istediğimiz olumlu değişikliklere engel olurlar. Bunun en iyi tarafı, varsayımların öğrenilmiş olmasıdır, dolayısıyla yeni varsayımları da öğrenebiliriz. Varsayımlarımızı belirlemek ve onları sınamak için deney yapmak, anlamlı değişikliklere ve mutluluğa yol açacak yeni varsayımlar öğrenmemiz için bize yardımcı olabilecek adımlardır. Bazı insanlar varsayımlarını sınamak için bir ya da birkaç ay geçirirler. Ya da alternatif olarak hayatınızdaki diğer varsayımları sınamak için dilediğiniz zaman bu bölüme geri dönebilirsiniz.

RUH HALİ ÖLÇÜMÜ

Bir sonraki bölüme geçmeden önce ruh hallerinizi tekrar ölçün ve puanlarınızı grafiğe geçirin.

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, sayfa 293 ve Alıştırma Formu 13.2, sayfa 294
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, sayfa 329 ve Alıştırma Formu 14.2, sayfa 330
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, sayfa 373 ve Alıştırma Formu 15.2, sayfa 374

11. Bölüm – Özet

- Altta yatan varsayımlar, otomatik düşüncelere göre daha derin bir düzeyde yer alan davranışımızı ve duygusal tepkilerimizi şekillendiren "Eğer... o zaman..." şeklindeki inançlardır.
- Altta yatan varsayımlar otomatik düşünceler gibi belirlenip sınanabilir.
- Altta yatan varsayımları belirlemek için yoğun bir duygusal tepkiye yol açan davranışı ya da durumu "Eğer..." ile başlayan ve "... o zaman" şeklinde devam eden bir cümle haline getirin ve zihninizin o cümleyi tamamlamasına izin verin.
- Altta yatan varsayımlar, davranışsal deneyler kullanılarak sınanabilir.
- Birçok değişik davranışsal deney türü vardır. Bunların arasında, varsayımınızın "Eğer..." kısmını yapıp ".... o zaman" kısmının gerçekleşip gerçekleşmediğine bakmak, kurallarınızın diğer insanlar için de geçerli olup olmadığını görmek için onları gözlemlemek ve davranışınızın tam tersini yaparak neler olduğunu görmek vardır.
- Var olan varsayımları doğru bir şekilde sınamak ve yaşantınıza daha uyumlu olacak alternatif varsayımlar oluşturmak için genellikle birkaç tane davranışsal deney yapmak gerekir.
- Yeni varsayımlar oluşturmak sizi anlamlı değişikliklere ve mutluluğa götürebilir.

12. BÖLÜM

Kök İnançlar

Otomatik düşünceler birçok yönden bahçemizde yetişen çiçeklere ve yabani otlara benzer. Düşünce Kayıt Formları (6-9. Bölümler), Eylem Planları ve Kabullenme (10. Bölüm), bahçenizdeki çiçeklere yer açmanız için yabani otları (olumsuz otomatik düşünceleri) kökünden kesmenize yardımcı olan araçlardır. Üzerinde çalışmaya devam ettikçe, bu araçlar size hayatınız boyunca yardımcı olacak ve bahçenizde yabani otlar tekrar çıktığında onları nasıl keseceğinizi bileceksiniz. Birçok kişi için 1. ve 10. Bölüm arasında öğrenilen beceriler, sorunlarla etkin bir şekilde baş etmek için yeterlidir.

Bazı kişiler ise bu araçları kullandıktan sonra bile yabani otların çiçeklerden daha fazla olduğunu ya da yabani otların birinden kurtulduktan sonra her seferinde yerine iki tane daha çıktığını göreceklerdir. 11. Bölüm'de, deney yaparak, altta yatan varsayımları belirlemeyi ve sınamayı öğrendiniz. Varsayımlarınızın doğru olmadığını fark edip onlardan kurtulmak, tıpkı yabani otları kökünden çekerek koparmaya benzer. Bahçenizde yeni çiçeklerin çıkması için yeni varsayımlar ekebilir ve besleyebilirsiniz. Yeni varsayımlara inanmanız için genellikle birkaç hafta ya da birkaç ay geçmesi gerekir, dolayısıyla yeni varsayımınıza olan inancınızı güçlendirmek adına 11. Bölüm'de ihtiyaç

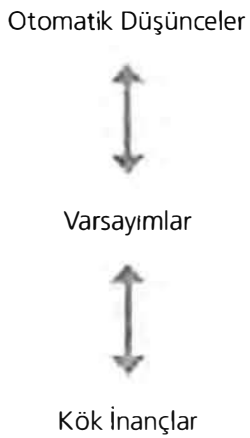
duyduğunuz kadar zaman geçirmeniz çok önemlidir. Genellikle, insanların yeni varsayımlarıyla ilgili inançları güçlenene kadar 11. Bölüm'deki deneyleri yapmak için birkaç ay geçirmeleri gerekmektedir.

Birçok kişi, bu kitabın ruh halleriyle ilgili bölümlerinde (13-15. Bölümler) ve önceki bölümlerde (1-10. Bölümler) öğretilen becerileri benimseyip uyguladıkları zaman ruh hallerinde belirgin bir iyileşme olduğunu fark eder. Bu becerilerin hayatınızı anlamlı bir şekilde etkilemesi için zaman ve pratik gereklidir. Gerekli zamanı geçirdikten sonra ödülünüz, alternatif düşünce ve varsayımların yeni otomatik tepkileriniz haline gelmesi olacaktır, böylece hayatınızın birçok alanı da düzelecektir. Ruh hallerinizde, ilişkilerinizde ve genel iyilik halinizde iyileşmeler olduğunu fark edebilirsiniz. Eğer sizin için de durum bu şekilde geliştiyse, bu bölümü okumak sizin tercihinize kalmıştır. Ancak bu bölümün tamamını okumaya ihtiyacınız olmadığına karar vermiş olsanız bile yine de okumaya devam etmek ve ilerleyen sayfalardaki minnettarlık ve nezaket (s. 273-286) ile ilgili kısımları tamamlamak size ilgi çekici gelebilir. Çünkü bu bölümlerde olumlu ruh halinizi daha da pekiştirmeye yarayacak yöntemler anlatılmaktadır.

Ancak Düşünce Kayıt Formları (6-9. Bölümler), Eylem Planları, Kabullenme (10. Bölüm) ve deneylerle (11. Bölüm) ilgili pratik kazanmak için yeterli zaman harcadığınız halde ruh haliniz ile ilgili zorlanıyorsanız, çözüm "kök inançlar"ı belirlemeyi ve onlar üzerinde çalışmayı öğrenmekte yatıyor olabilir.

Bir sonraki sayfadaki şema, üç farklı düşünce seviyesi arasında nasıl bir bağ olduğunu göstermektedir: otomatik düşünceler, varsayımlar ve kök inançlar. Üzerinde çalışmış olduğunuz otomatik düşünceler (6-9. Bölümler arası) belirlemesi en kolay olan seviyededir. Otomatik düşünceler çiçeklerin ya da yabani otların yeryüzünde olan kısmıdır. Otomatik düşüncelerin kökleri, toprağın altındaki varsayımlarda ve kök inançlarda yatmaktadır. Şemadaki okların her iki yöne de gittiğine dikkat edin. Bunun nedeni her üç seviyenin diğer ikisiyle bağlantılı olmasıdır. Dolayısıyla herhangi bir seviyedeki düşünce üzerinde çalıştığınızda, diğer iki seviyeyi de etkilemiş

olursunuz. Bu yüzden ilk olarak daha basit olan seviyede (otomatik düşünceler ve varsayımlar) çalışmak daha mantıklıdır. Üstteki iki düşünce seviyesinin değişmesi pek çok kişide kök inançların değişimine de etki etmektedir. Bu değişim ise ruh hallerinde olumlu ve kalıcı değişimin oluşması için yeterlidir.



Otomatik düşünceler, otomatik olarak aklımıza gelen kelimeler ya da görüntüler olarak tanımlanabilir. 11. Bölüm'de anlatıldığı gibi, varsayımlar o kadar belirgin değildir; ancak şiddetli bir ruh halini tetikleyen bir davranışı ya da durumu "Eğer..." ile başlayan ve "... o zaman..." ile devam eden bir cümle haline getirdiğinizde ve zihniniz o cümleyi tamamladığında varsayımları belirleyebilirsiniz.

Kök inançlar kendiniz, diğerleri ya da hayatla ilgili "ya hep ya hiç" ifadeleridir. Meral Hanım'ın kendisiyle ilgili kök inançlarının arasında "Değersizim", "Sevilmez biriyim" ve "Yetersizim" vardı. Diğerleriyle ilgili kök inançları "İnsanlar tehlikelidir", "İnsanlar sana zarar verir" ve "İnsanlar kötü niyetlidir" şeklindeydi. Ayrıca, "Dünya başa çıkılması imkânsız sorunlarla dolu" fikrine de inanıyordu. Bu inançların hepsi "ya hep ya hiç" inançlarıdır, arası yoktur. Meral Hanım, "Bazen değersizim," diye düşünmüyordu, mutlak bir şekilde "Değersizim" fikrine inanmaktaydı.

Herkesin hem olumlu hem de olumsuz kök inançları vardır. Bu çok normaldir. Kök inançlarımız, şiddetli bir ruh hali yaşadığımızda

ya da olumlu veya olumsuz olaylar yaşadığımızda harekete geçer. İyi hissettiğimizde olumlu kök inançlarımız aktiftir ("Akıllıyım"). Ruh halimiz kötü olduğunda olumsuz kök inançlar harekete geçer ("Aptalım"). Kök inançlarımız, canlandığı zaman olayları nasıl gördüğümüzü etkiler ve bunlarla bağlantılı otomatik düşüncelerin ve varsayımların (olumlu ya da olumsuz) ortaya çıkmasına yol açar. Örneğin olumlu bir ruh hali içindeyken hata yaptığımızda, "Eğer hata yaparsam zeki olduğum için bunu düzeltebilirim," diye düşünebiliriz. Aynı hatayı ruh halimizin kötü olduğu bir gün yaptığımızda, "Eğer hata yaparsam, bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir," diye düşünebiliriz.

Genellikle ilk olarak otomatik düşünceler ve varsayımlarla çalışırız, çünkü bu seviyede beliren düşüncelerin değişimi daha çabuk gerçekleşir ve genellikle ruh halimizi de düzeltir. Bu yüzden Düşünce Kayıt Formları, Eylem Planları, Kabullenme ve Deneyler ruh halimizi düzeltmek için atılacak en iyi ilk adımlardır. Otomatik düşünce ve varsayım seviyesindeki değişimlerin, ruh halimizde istediğimiz değişimi oluşturmaması, olumlu kök inançlarımızın olumsuz kök inançlara göre daha zayıf olduğu ve güçlendirilmesi gerektiği yönünde bir işaret olarak algılanabilir.

Otomatik düşüncelerinizi (6–9. Bölümler) ve varsayımlarınızı (11. Bölüm) belirlemeyi ve değerlendirmeyi öğrenmiş olduğunuz gibi, kök inançlarınızı belirlemeyi ve değerlendirmeyi de öğrenebilirsiniz. Eğer sürekli aktif olan olumsuz kök inançlarınız varsa o zaman olumlu kök inançlarınızı belirleyip güçlendirmek isteyebilirsiniz. Olumlu kök inançlarınız daha aktif hale geldiğinde daha iyi hissetme ve daha anlamlı bir hayat sürme olasılığınız artacaktır. Örneğin Meral Hanım, kendisini sevilmez biri (olumsuz kök inanç) olarak görmeye devam ettikçe insanların kendisini tanımalarına izin vermiyordu. İçe kapanık ve kendisini koruyan bir şekilde davranıyordu. Meral Hanım, "Sevilebilir biriyim" gibi yeni olumlu kök inançlar oluşturdukça, insanlara yaklaşma konusunda daha istekli olmaya başladı. Bu yeni inançla birlikte zamanla rahatladı ve insanlarla daha olumlu bir etkileşim içine girdi.

Kök inançlar nereden gelir? Genellikle çocukluktan itibaren hayatımızdadırlar. Kendimizi ve dünyayı ilk olarak ailemizden ve

etrafımızdaki diğer insanlardan öğreniriz. Bize, "Gökyüzü mavidir. Bu bir köpektir. Sen değersizsin," gibi şeyler öğretirler. Bize verilen bu mesajların bazıları doğru olduğu için ("Gökyüzü mavidir. Bu bir köpektir") bize anlatılan her şeye yanlış olsa bile inanırız ("Değersizsin").

Çocuklar hayatta yaşadıkları şeyler sonucunda kendi kendilerine de bazı sonuçlara varırlar. Bazı çocuklara, "Değersizsin," denilmiş olmayabilir, ancak ailedeki daha büyük çocuklara ayrıcalık gösterildiğini, erkeklere kızlara göre daha çok değer verildiğini ya da kitap kurtlarına göre sporcu çocukların daha popüler olduğunu fark etmiş olabilirler. Bu deneyimleri, "Yaşı büyük olan çocuk, bir erkek çocuk ya da sporcu çocuk kadar iyi değilim," diye düşünerek anlamlandırmaya çalışabilirler. Zaman içinde bu fikir, akıllarında, "İşe yaramaz biriyim", "Kusurluyum" ya da "Zavallıyım" diye yer edebilir.

Bütün kök inançlar kendimizle ilgili değildir. Deneyime dayanarak çocuklar, "Köpekler ısırır" ya da "Köpekler sevecendir" gibi kök inançlar geliştirirler, bu da davranışlarını belirler. (Yabancı bir köpekten ya uzak dururlar ya da köpeğin yanına giderler.) Çocuklar aynı zamanda etraflarındaki insanlardan da ("Büyük çocuklar ağlamaz", "Ocak elini yakar" gibi) bazı kurallar öğrenirler.

Çocukların geliştirdiği kurallar ya da inançlar mutlaka doğru olmak zorunda değildir (örneğin her yaştaki erkek çocuk ve yetişkin erkek ağlayabilir), ancak küçük bir çocuğun esnek bir şekilde düşünecek zihinsel kapasitesi henüz oluşmamıştır. Kurallar çocuklar için mutlak bir şey demektir. Üç yaşındaki bir kız çocuğu, "Birine vurmak kötüdür" diye öğrenmiştir ve annesine, abisinin boğazına yemek kaçtığında onun sırtına vurduğu için kızabilir. Daha büyük bir çocuk, zarar vermekle yardım etmek için vurmak arasındaki farkı görebilir.

Büyüdükçe hayatımızın birçok alanında daha esnek kurallar ve inançlar oluşturmaya başlarız. Kuyruğunu sallayan köpeklere yaklaşmayı ve havlayan köpeklerden kaçmayı öğreniriz. Aynı zamanda, bir davranışın şartlara göre "iyi" ya da "kötü" sayıldığını öğreniriz. Ancak çocukluktan getirdiğimiz inançlardan bazıları yetişkinlik dönemine dek mutlak bir şekilde bizimle kalır.

Mutlak inançlar çok travmatik şartlara bağlı olarak geliştiyse ya da sürekliliği olan erken dönem yaşantıları, yetişkinliğimizde bile bu inançların doğru olduğuna dair bizi ikna etmişse bu inançlar olduğu gibi kalmaya devam edebilir. Örneğin Meral Hanım, çocukluğunda şiddete maruz kaldığı için kendisinin kötü olduğuna ve diğer insanların tehlikeli olduğuna karar vermişti. Küçük çocuklar, başlarına gelen her şeyin sorumlusunun kendileri olduğuna inanırlar. Dolayısıyla her ne kadar hiçbir çocuk şiddet görmeyi hak etmese bile, şiddete uğramış birçok çocuk, gördüğü şiddetin kendi suçu olduğuna ve kötü biri olduğu için şiddet gördüğüne inanır. Ne yazık ki bu inançlar, kişi özellikle farklı bir mesaj niteliğinde önemli bir olay yaşamadıkça yetişkinliğe kadar sürebilir. Meral Hanım her iki kocası tarafından fiziksel şiddete uğradığı için çocukluğunda oluşan olumsuz kök inancı zaman içinde pekişmiştir.

Volkan Bey'in abisi Doruk hem sporda başarılıydı hem de notları çok iyiydi. Volkan Bey, sporda ve okulda ne kadar iyi olursa olsun hiçbir zaman Doruk kadar başarılı olmamıştı. Başarılı olmasına rağmen yetersiz olduğu kök inancıyla büyümüştü. Bu inanç Volkan Bey'e göre doğruydu çünkü ona göre herhangi bir başarı mutlak olarak en iyisi olmadıkça (örneğin Doruk'un yaptıklarından daha iyi) onun için değerli değildi. Annesinin, babasının, öğretmenlerinin ve spor hocasının Doruk'un başarılarından gururla bahsettiğini duydukça bu fikir aklında daha da yer etti.

Kök inançlar küçük yaştan itibaren dünyamızı anlamlandırmamıza yardımcı olduğu için yetişkinlik dönemimizi anlamamızda bize yardımcı olup olmadıklarını ya da doğru olup olmadıklarını değerlendirmek aklımıza gelmeyebilir. Tam tersine, yetişkin olarak bu inançlar %100 doğruymuş gibi davranır, düşünür ve hissederiz. Kök inançlarımızın bazıları çocukluk döneminde işimize yaramış olabileceği için bunu anlamak zor değildir. Örneğin Meral Hanım gibi, şiddet uygulayan alkolik ana-babanın olduğu bir evde büyüdüysek, diğer insanları tehlikeli olarak görmek ve saldırganlıkla ilgili ipuçlarına karşı tetikte olmak işe yaramış olabilir. Ancak Meral Hanım'ın kendisini kötüye kullanan kişilerle ilişki kurmaması için onu koruyan inançlar, aynı zamanda kendisini incitmeyen kişilerle yakın ve

güvene dayalı ilişkiler kurma becerisinin önüne geçmektedir. Meral Hanım, "İnsanlar tehlikelidir" şeklindeki sabit kök inancı yüzünden, insanların günlük davranışlarını olumsuz ve agresif olarak yanlış bir şekilde değerlendirme riskini taşımaktaydı.

Meral Hanım'ın birçok insanın sevgi dolu ve nazik olduğuyla ilgili yeni ve olumlu bir kök inanç geliştirmesi ona yardım edebilirdi. Diğer kök inancına eşlik etmesi için bu olumlu kök inancı geliştirmek, herhangi bir zamanda birlikte olduğu kişi için en doğru ve işlevsel olan kök inancı ("İnsanlar tehlikelidir" ya da "İnsanlar naziktir") seçmesi için ona zihinsel bir esneklik kazandıracaktı. Eğer her iki tür kök inanca da sahip olursak (olumlu ve olumsuz) hayatımızı çok olumsuz, nötr ve çok olumlu arasında uzanan bir eksen üzerinde deneyimleyebiliriz. Yalnızca olumsuz kök inançlarımız varsa, hayatı olumsuz ve esnek olmayan merceklerin arkasından gördüğümüz için yaşadığımız her deneyim de bir şekilde olumsuz bir hal alır.

KÖK İNANÇLARI BELİRLEMEK: AŞAĞI OK TEKNİĞİ

Kök inançları belirlemenin bir yolu "aşağı ok tekniği" olarak adlandırılmıştır. 7. Bölüm'de otomatik düşüncelerinizi belirlemek için, olayların anlamlarıyla –"Bu benimle ilgili ne anlama geliyor?"– ilgili sorular sormayı öğrenmiştiniz (s. 106'daki Faydalı İpuçları'na bakabilirsiniz). Otomatik düşüncelerinizi belirledikten sonra kök inançları belirlemek için kendinize aynı ya da benzer soruları sorabilirsiniz. Örneğin herhangi bir otomatik düşünceniz için kendinize, "Bu doğruysa, benimle ilgili ne anlama gelir?" diye sorabilirsiniz.

Bazen kendinize tekrar tekrar, "Bu benimle ilgili ne anlama geliyor?" diye sormak, daha önce belirlemiş olduğunuz otomatik düşüncelerin altında yatan kendinizle ilgili kök inançların ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Örneğin, eğer Meral Hanım'ın, "Mine beni sevmiyor" şeklinde bir otomatik düşüncesi olsaydı ve bu düşünce onun depresif ruh halini daha da etkileseydi, aşağı ok tekniği, kök inancını şu şekilde bulmasına yardım ederdi:

Mine'nin beni sevdiğini düşünmüyorum.
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor?)



İnsanlarla ne zaman yakınlaşsam, sonunda benden hoşlanmıyorlar.
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor?)



Hiçbir zaman yakın bir ilişkim olmayacak.
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor?)



Sevilmez biriyim.

Aşağı ok tekniğinin kullanıldığı bu örnekte, "Mine'nin beni sevdiğini düşünmüyorum" şeklindeki otomatik düşünce sadece belirli bir durumla ilgiliydi. Meral Hanım'ın depresif ruh haliyle bağlantılı olarak belirlediği kök inancı ("Sevilmez biriyim") hayatındaki her durum karşısında doğru olduğuna inandığı mutlak bir ifadedir.

Bu örnekte kişinin kendisiyle ilgili kök inançlarını nasıl belirleyebileceği görülmektedir. Ayrıca diğer insanlar ve hayatla ilgili de kök inançlarımız vardır. Aşağı ok tekniği, bu soruları biraz değiştirerek diğer insanlar ve hayatla ilgili kök inançları belirlemek için de kullanılabilir.

Örneğin diğer insanlarla ilgili inançlar, aşağı ok tekniğiyle şu soru sorularak belirlenebilir:

"Eğer bu doğruysa, diğer insanlar hakkında ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

Hayatla ilgili varsayımlar ya da kök inançlar şu soru sorularak belirlenebilir:

"Eğer bu doğruysa, hayat ya da hayatın işleyişiyle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?"

Aşağı ok tekniğiyle diğer insanlar ve hayatla ilgili kök inançların belirlendiği örnekler aşağıdadır:

Durum: Volkan Bey ve çalışma arkadaşları yeni satış kotalarını öğrendiler.

Volkan Bey'in Otomatik Düşüncesi: Benim dışımda herkes bu kotaları dolduracak.

Aşağı Ok:

(Bu diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?)



Bu işi benden daha kolay yapabiliyorlar.

(Eğer bu doğruysa, diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?)



Diğer insanlar benden daha yetkin.

Durum: Meral Hanım, müdürü tarafından değerlendirme toplantısına çağrıldı.

Meral Hanım'ın Otomatik Düşüncesi:

Yine bir hata yaptım. Beni kovacak.

Aşağı Ok:

(Bu, hayat ya da hayatın işleyişiyle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?)



Kötü şeyler hep benim başıma geliyor.
(Eğer bu doğruysa, hayat ya da hayatın işleyişiyle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?)



Dünya acımasız ve cezalandırıcı bir yer.
(Eğer bu doğruysa, hayat ya da hayatın işleyişiyle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?)



Hayat benim aleyhime işliyor.

Bazen kendiniz hakkındaki kök inançları belirlemek, hayatınızda tekrar eden bir sorunu anlamak için yeterli olur. Ancak genellikle kendinizle ilgili kök inançlar, hayat hikâyenizin yalnızca bir kısmını anlatır. Diğer insanlar ve hayatla ilgili kök inançları belirlemek, bir durumun sizi neden o kadar zorladığını tam olarak anlamanıza yardım eder. Örneğin, eğer Volkan Bey diğerlerinin de başarısız olacağını düşünseydi satış kotasını dolduramamakla ilgili o kadar endişe

etmezdi. Diğer insanların kendisinden daha yetkin olduğunu görmek, sıkıntısını ve kendi yetersizlik algısını pekiştirdi.

Meral Hanım'ın, "Dünya acımasız ve cezalandırıcı" ve "Hayat benim aleyhime işliyor" şeklindeki kök inançları, depresyonuna ve umutsuzluğuna kesinlikle katkıda bulunuyordu. Tüm çabalarına rağmen, dünyasının yıkılacağına dair inancı yüzünden her gün çaba göstermek onun için çok zorlayıcı oluyordu. Meral Hanım'ın hayat hakkındaki inançlarına rağmen çabalamaya devam etmesi cesaretinin bir göstergesiydi.

Travmatik olaylara şahit olmuş ya da maruz kalmış, hiç düzelmeyen zorlayıcı ekonomik koşullarda, karmaşık ve istikrarsız şartlarda yaşamış, süregelen ayrımcılık yüzünden zarar görmüş ya da genel olarak zarar verici ve cezalandırıcı deneyimler yaşamış kişilerde hayatla ilgili olumsuz kök inançların oluştuğunu anlamak zor değildir. Bu tip olaylar yaşamış çocuklar, hayatla ilgili olumsuz kök inançlar oluşturma konusunda özellikle çok hassastır. Ancak yine de sarsıcı olumsuz deneyimler, olumsuz kök inançların her yaşta oluşmasına neden olabilir.

Diğer insanlar hakkındaki olumsuz kök inançlar da, yaşanan travmatik ya da süregelen olumsuz etkileşim sonucu ortaya çıkar. Bazen, Volkan Bey'de gördüğümüz gibi, çok başarılı olan bir ağabeyi gözlemleyerek yaşanan dolaylı bir deneyim, diğer insanlarla ilgili kişiyi sıkıntıya sokan bir bakış açısı geliştirmeye yol açabilir. Volkan Bey'in diğerleriyle ilgili olumlu bakış açısı ile kendiyle ilgili olumsuz kök inancının ("Yetersizim") birleşimi, yaşadığı yoğun kaygıyı açıklamaktadır.

Hem olumlu hem de olumsuz kök inançlara sahip olmanın sağlıklı bir şey olduğunu hatırlamak önemlidir. Olumsuz kök inançlar yalnızca sabit bir inanç haline geldiğinde ve kendimiz, diğerleri ve hayat hakkında olumlu yönde esnek bir şekilde düşünme becerimizi kaybettiğimizde sorun haline gelir. Benzer şekilde kendimiz, diğerleri ve hayat hakkında olumsuz yönleri algılamamız için gerekli olan esnekliği kaybedersek, olumlu kök inançlar da sorun haline gelir. Örneğin, eğer birisi sizi kullanmaya çalışıyorsa, o kişinin kötü niyetini fark edebilmek faydalı olur. Bazı köpeklerin ısırdığını bilmek işinize yarar.

Sonraki sayfalarda bazı kök inançlarınızı keşfetmenize yardımcı olacak alıştırmalar göreceksiniz (Alıştırma Formları 12.1, 12.2, 12.3 ve 12.4). *Evinizdeki Terapist*'i kullanırken, üzerinde çalıştığınız zorluklarla bağlantılı olabilecek; kendiniz, diğer insanlar ve hayatla ilgili kök inançları ortaya çıkarıp çıkaramadığınıza bakabilirsiniz. Bu alanların herhangi birinde kök inancı belirlemede zorluk yaşamanız, seçtiğiniz durumların bu tip kök inançları içermediği anlamına gelebilir. Alıştırma Formu 12.1 kök inançları belirlemek için kullanılan kolay bir yaklaşımdır. Alıştırma Formları 12.2, 12.3 ve 12.4, aşağı ok tekniğinin kullanıldığı daha detaylı yaklaşımları içermektedir. Hangi yaklaşımın (kolay olan ya da aşağı ok yönteminin kullanıldığı) kök inançlarınızı daha kolay belirlemenize yardım ettiğine karar verebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Kök İnançları Belirlemek**

Yakın zamanda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir olayı düşünün. Bu durumu sanki şu an yaşıyormuşsunuz gibi zihninizde olabildiğince gerçekçi bir şekilde canlandırmaya çalışın. Şiddetli ruh haliniz ortaya çıkmışken ve bu durumu zihninizde canlandırırken kendinizi, diğer insanları ve hayatı nasıl görüyorsunuz?

ALIŞTIRMA FORMU 12.1. **Kök İnançları Belirlemek**

1. Ben _____

_____

2. Diğer insanlar _____

_____

3. Hayat _____

_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: Kendiniz Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Şiddetli bir ruh hali yaşadığınız, yakın zamanda gerçekleşmiş başka bir durum düşünün. Alıştırma Formu 12.2.'yi o durum için doldurun. Kendinizle ilgili "ya hep ya hiç" şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. "Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor?" sorusunu kendinize defalarca sormanız gerekebilir. Ya da bu soruyu bir-iki kere sorduktan sonra kök inancınıza ulaşabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 12.2. Aşağı Ok Tekniği: Kendiniz Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh haliyle bağlantılı)

Bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: Diğer İnsanlar Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Alıştırma Formu 12.2'deki aynı durumu veya yakın zamanda bir ya da birkaç kişiyle ilgili şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu kullanarak Alıştırma Formu 12.3'ü doldurun. Diğer insanlarla ilgili "ya hep ya hiç" şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. "Eğer doğruysa, bu diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor?" sorusunu kendinize defalarca sormanız gerekebilir. Ya da bu soruyu bir-iki kere sorduktan sonra kök inancınıza ulaşabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 12.3. Aşağı Ok Tekniği: Diğer İnsanlar Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh haliyle bağlantılı)

Bu, diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Eğer doğruysa, bu diğer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: Hayat (ya da Kendi Hayatım) Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Alıştırma Formu 12.2'deki ya da 12.3'teki aynı durumu veya yakın zamanda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu kullanarak Alıştırma Formu 12.4'ü doldurun. Hayatla ilgili "ya hep ya hiç" şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. "Eğer doğruysa, bu hayatla ilgili ne anlama geliyor?" sorusunu kendinize defalarca sormanız gerekebilir. Ya da bu soruyu bir-iki kere sorduktan sonra kök inancınıza ulaşabilirsiniz. Eğer hayat hakkındaki bu soru size anlamsız gelirse, "Eğer bu doğruysa, hayatımla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?" sorusunu sorabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 12.4. Hayat (ya da Kendi Hayatım) Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh haliyle bağlantılı)

Bu, hayatla (ya da kendi hayatımla) ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Bu, hayatla (ya da kendi hayatımla) ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Bu, hayatla (ya da kendi hayatımla) ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

↓

Bu, hayatla (ya da kendi hayatımla) ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Sıkıntınızı pekiştiren kök inançların kaynağı ne olursa olsun, bu bölümde sıradaki iki kısım onları değiştirmeniz için size bazı yöntemler öğretecek. Meral Hanım için kök inançlardaki değişim, dünyanın her zaman acımasız ve cezalandırıcı olmadığını ve bazen de olayların onun lehine geliştiğini görmeyi öğrenmek demekti. Olayların bazen de onun lehine gelişebileceği hakkındaki bir inanç, Meral Hanım'ın istikrarlı bir şekilde destekleyici olacak ortamları ve ilişkileri aramaya başlamasına etki etti. Daha sonra bu destekleri, yaşamındaki daha zor ilişkilerle ve durumlarla başa çıkmasına yardımcı olacak şekilde kullanmayı öğrendi. Volkan Bey için kök inançlardaki değişim, "en iyisi" olmadığı zamanlarda bile kendini iyi hissetmeyi öğrenmek demekti. Aynı zamanda "en iyi" ve "tamamen başarısız" arasındaki orta noktaları görmeyi öğrenmek de Volkan Bey için faydalı oldu.

KÖK İNANÇLARI SINAMAK

Otomatik düşünceleri sınamak için Düşünce Kayıt Formu'nu kullandığımız gibi kök inançları da destekleyen ve desteklemeyen kanıtları toplayarak sınayabileceğimizi düşünüyor olabilirsiniz. Ancak bu yaklaşım kök inançlarda pek işe yaramaz. Çünkü deneyimlerimizi aktif olan kök inanç merceğinden gördüğümüz için, genelde bu kök inancı desteklemeyen deneyimleri ya fark etmeyiz ya da onlara inanmayız.

Örneğin Meral Hanım, sevilmez biri olduğuna inanıyordu. Bu fikri sınamak istediğinde, işyerindeki insanların onu öğle yemeğine davet etmesi, işe gittiğinde, iş arkadaşlarının onu sıcak bir şekilde karşılaması, çocuklarının kendisine gösterdiği sevgi ya da arkadaşlarının kendisini el üstünde tutması gibi kanıtları -onu ne kadar sevdiklerini söyleseler bile- dikkate almadı. Bu kanıtlar Meral Hanım'ın sevilebilir olduğuna dair önemli kanıtlardı, ancak Meral Hanım, "Bana sadece acıyorlar," ya da "Benim nasıl biri olduğumu tam anlamıyla bilmiyorlar," diye düşünerek bu kanıtları dikkate almadı. Bir kök inanç aktif olduğunda inançla uyumlu olması adına deneyimlerimizi çarpıtırız.

Olumsuz kök inançlarımızı sınamak yerine, genellikle (1) sahip olmak istediğimiz yeni kök inançları belirlemek ve (2) bu yeni kök

inançları destekleyecek ya da güçlendirecek kanıtları aramak daha faydalı olur. Bu, hayattaki deneyimlerimizi daha taze bir bakış açısıyla görmemize olanak sağlar. Eğer yeni kök inançlarımızı destekleyecek birçok kanıt bulursak, o zaman bu yeni kök inançlara inanmaya başlarız. Olumsuz kök inançlarımızdan kurtulmak zorunda değiliz. Yeni kök inançlarımız olumsuz kök inançlarımız kadar güçlü olduğunda, düşünürken daha esnek olmaya başlayabiliriz. Bu esneklik sayesinde, deneyimlerimizi her zaman olumsuz kök inançlarımız doğrultusunda yorumlamak yerine, yaşadığımız durumla uyumlu olan kök inancın etkinleşmesi daha olası bir hale gelir.

YENİ KÖK İNANÇLARI BELİRLEMEK

Olumsuz bir kök inancı ("Sevilmez biriyim") sınayıp değiştirmek yerine yeni bir kök inanç ("Sevilebilir biriyim") belirlemenin avantajı, bir çift kök inanca sahip olarak esnek bir şekilde düşünebilmek ve deneyimlerimizi bize daha çok tatmin ve mutluluk sağlayacak şekilde anlamlandırabilmektir. Eğer tek bir inanç sürekli canlanırsa, deneyimlerimizin çoğuna bu kök inanç merceğinden bakmış oluruz. Bunun yerine iki tane kök inanç arasında denge kurduğumuzda ilginç bir şey olur: İki kök inanç ile deneyimimizi daha esnek bir şekilde değerlendirip hangi inancın o durumla daha uyumlu olduğunu görebiliriz. Ayrıca birbirini dengeleyen iki inancımız olduğunda hayattaki farklı olayları daha iyi anlayıp kabullenebiliriz. Örneğin Meral Hanım, iş arkadaşları ona gülümsediğinde, bunu sevilebilirlik ve sevilmezlik kök inancı filtresinden geçirmeden olumlu bir deneyim olarak kabul edebildi. Güzel bir etkileşimden keyif alabildi.

Olayları görmemizde bize daha çok esneklik kazandırmasının yanı sıra yeni kök inançları belirlemek olumlu deneyimleri daha kolay hatırlamamıza da olanak sağlar. Olumlu bir kök inancımızın olmaması, dibinde delik olan bir kovamızın olması gibidir. Kovaya sıvı döküp (olumlu deneyimler) kısa bir süre keyif alabiliriz ama sıvı hemen delikten akar ve kaybolur. Yeni bir kök inanç belirlemek bu olumlu deneyimleri içinde tutmak için yeni bir kova yaratmak demektir. Yeni

bir kök inancımız olduğunda, olumlu deneyimlerimizi yakalayabilir, depolayabilir ve hatırlayabiliriz. Bu da daha mutlu olmamıza yardımcı olur.

Örneğin, eğer "Sevilmez biriyim" şeklindeki kök inanç sürekli harekete geçiyorsa, tüm olanlar o bağlamda anlaşılarak o kovada birikir. İnsanlar Meral Hanım'ı seviyor gibi gözükse de, Meral Hanım'ın bu deneyimini "Sevilmez biriyim" şeklindeki kök inancıyla ("Bana sadece acıyorlar" ya da "Benim nasıl biri olduğumu tam anlamıyla bilmiyorlar") uyumlu olması adına nasıl çarpıttığını hatırlayın. Dünyayı yalnızca olumsuz kök inanç merceğinin arkasından gördüğü için bütün deneyimlerini "Sevilmez biriyim" kovasına yerleştiriyordu. Eğer Meral Hanım "Sevilebilir biriyim" şeklinde yeni bir kök inanç geliştirseydi, deneyimlerini anlamak ve biriktirmek adına o inancı da kullanma seçeneği olurdu. Zamanla, "Sevilebilir biriyim" kovasına daha fazla deneyim eklendikçe Meral Hanım'ın kök inancı daha da güçlenecektir.

Bazen yeni bir kök inanç, ilk kök inancın tam tersidir. Örneğin Meral Hanım inancını, "Sevilmez biriyim"den "Sevilebilir biriyim"e çevirdi. Bu yeni inancı herkesin onu sevmesini beklediği anlamına gelmiyordu; insanlar sevse de sevmese de sevilebilir biri olduğu ve iyi özelliklerinin olduğu anlamına geliyordu. Diğer zamanlarda ise yeni bir kök inanç, mutlak bir inancı şartlara bağlı bir inanç haline getirebilir. Örneğin Meral Hanım, "İnsanlar bana zarar verecek" inancını, "Bazı insanlar zarar verici olsa bile çoğu nazik ve anlayışlıdır"a çevirdi. Bazı durumlarda ise yeni bir kök inançla yaşanan bir deneyim, tamamen başka bir perspektiften değerlendirilir. Örneğin Volkan Bey, başarılı ve değerli olmanın "en iyi" olmaktan geçtiğine dair inancını nasıl bir performans gösterirse göstersin yine de kabul edilebilir bir kişi olduğu inancına çevirdi.

Bazen yeni bir kök inanç kabullenmeyle ilgili bir perspektif sunar. Örneğin, "İnsanlar güvenilmezdir" şeklindeki kök inancı, "İnsanların güvenilmez olması sorun değil, çünkü bununla başa çıkabilecek kapasitedeyim" şeklindeki kök inanca çevirmeyi tercih edebilirsiniz. Bu durumda kendinizle ilgili olumlu bir kök inanç,

diğerleriyle ilgili olumsuz bir kök inancı kabullenmenize yardımcı olur. Bu örneklerde görüldüğü gibi yeni bir kök inanç, her zaman kelimeleri tam tersine çevirmeyi gerektirmez (örneğin "Sevilmez biriyim"den "Sevilebilir biriyim"e). Meral Hanım'ın diğerleriyle ilgili bakış açısını "zarar verici"den "nazik ve anlayışlı'ya çevirmesi ya da Volkan Bey'in "değersiz"den "kabul edilebilir"e çevirmesi gibi ortaya yeni kelimeler de çıkabilir.

ALIŞTIRMA: **Yeni Bir Kök İnanç Belirlemek**

Yeni bir kök inanç belirlemek için Alıştırma Formu 12.5'i doldurun.

ALIŞTIRMA FORMU 12.5. **Yeni Bir Kök İnanç Belirlemek**

Alıştırma Formları 12.1'den 12.4.'e kadar belirlemiş olduğunuz olumsuz kök inançları gözden geçirin. Bu inançlardan bir tanesinin hayatınızda sürekli olarak aktif durumda olduğunu fark ettiniz mi? O inancı aşağıdaki olumsuz kök inancın altındaki çizgiye yazın.
Şimdi yeni bir kök inanç belirleyin. Bununla ilgili düşünme şeklinizi hangi kelime ya da kelimeler en iyi şekilde yansıtıyor?

Olumsuz Kök İnanç	Yeni Kök İnanç
_____	_____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Yeni kök inançlar belirlediğinizde, onları destekleyecek kanıtlar bulmak isteyeceksiniz, çünkü yeni kök inançlarınıza olumsuz kök inançlarınıza inandığınız kadar güçlü bir şekilde inanabilmeniz biraz zaman alacak. Bir sonraki kısımda, yeni kök inançlarınızı güçlendirmeye başlayabilmek için, yaşadığınız bir takım deneyimleri nasıl fark edebileceğinizi ve yenilerini nasıl yaratabileceğinizi öğreneceksiniz.

YENİ KÖK İNANÇLARI GÜÇLENDİRMEK

ALIŞTIRMA: Yeni Kök İnancınızı Destekleyen Kanıtları Kaydetmek

Alıştırma Formu 12.6'nın en tepesine, Alıştırma Formu 12.5.'teki yeni kök inancınızı yazın.

Birkaç hafta boyunca yeni kök inancınızı destekleyen ufak olaylar ve deneyimleri fark edip yazın. Birkaç ay boyunca yeni inancınızı destekleyen deneyimleri araştırmaya ve yazmaya devam edin.

Aradığınız kanıtların oldukça küçük olabileceklerini aklınızdan çıkarmayın. Örneğin, Meral Hanım'ın sevilebilir biri olmasıyla ilgili yazdığı kanıtlar; insanların gülümsemesini, onu gördükleri için mutlu olmuş gibi gözükmelerini, insanların onunla birlikte zaman geçirmek istemesini ya da Meral Hanım insanlarla vakit geçirmek istediğinde kabul etmelerini ve kendisine yapılan iltifatları içeriyordu.

ALIŞTIRMA FORMU 12.6. Kök İnanç Kayıt Formu: Yeni Kök İnancı Destekleyen Kanıtları Kaydetmek

Yeni Kök İnanç: _____

Yeni inancı destekleyen kanıt ya da deneyimler:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Faydalı İpuçları

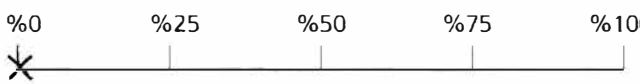
Bu ufak deneyimleri fark etmek için kendinize şu soruları sorun:

- Bugün tek başınıza ya da insanlarla birlikte yeni kök inancınızla uyumlu olacak herhangi bir şey yaptınız mı?
- İnsanlar size yeni kök inancınızla uyumlu olacak şekilde (ufak ya da büyük çaplı) davrandı mı?
- Her gün yaptığınız ve yeni kök inancınızla uyumlu olan alışkanlıklarınız var mı?
- Bugün yeni kök inancınızla uyumlu olan olumlu bir şey oldu mu?

Ne kadar küçük olursa olsun yeni kök inancınızla uyumlu olan her deneyimi yazın. Eğer kendinizi, "Çok küçük ve beklenmedik bir olay, o yüzden bir anlamı yok," diye düşünürken bulursanız yine de yazın. Küçük deneyimler ufak ufak birikir. Hayatınızdaki herhangi bir deneyimi göz ardı etmediğinizden ya da görmezden gelmediğinizden emin olun. Küçük olumsuz olaylara karşı dikkatiniz büyük ihtimalle oldukça açıktır, dolayısıyla küçük olumlu olaylara karşı da aynı şekilde dikkatli olmanız önemlidir.

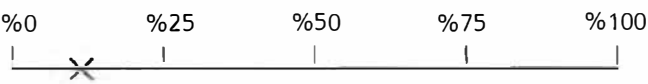
İnançlarınızın nasıl değiştiğini takip etmek için, 3. Bölüm'de ruh hallerinizi derecelendirirken kullandığınız ölçeğin bir benzerini, yeni inancınıza ne kadar inandığınızı ölçerken de kullanmak faydalı olacaktır. Örneğin Meral Hanım, sevilebilir olduğuna dair inancına bakmaya başladığında bu inancın kendisi için doğru olduğunu kesinlikle düşünmüyordu. Sevilebilirlik ölçeği şöyle görünüyordu:

Sevilebilir biriyim



On hafta boyunca yeni kök inancı için Kök İnanç Kayıt Formu'nu (Alıştırma Formu 12.6) dolduran Meral Hanım'ın ölçeği artık şöyle görünüyordu:

Sevilebilir biriyim



Bu her ne kadar ufak bir değişim gibi gözükse de, Meral Hanım için çok önemliydi. Bu, hayatında kendisini herhangi bir şekilde sevilebilir hissettiği ilk andı. Sevilebilir biri olduğuna az da olsa inanmış olması, çocuklarından ve arkadaşlarından gelen sevgiyi deneyimleyebilmesini sağladı. Bir yıl boyunca sevilebilir olmasıyla ilgili ufak ve büyük işaretleri takip etti ve sonunda ölçümü %70'e kadar çıktı. Yeni kök inancı güçlendikçe, her zaman hayatının parçası olmuş olan ancak geçmişte hiç fark etmediği ya da göz ardı ettiği olumlu deneyimleri daha çok fark etmeye başladı. Olumlu yaşantıları fark edip takdir etmeye başladıkça, kendisinden ve ilişkilerinden daha çok memnuniyet duymaya ve kendisini daha mutlu hissetmeye başladı.

ALIŞTIRMA: Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi

Alıştırma Formu 12.7'nin ilk satırına Alıştırma Formu 12.6.'da belirlediğiniz ve güçlendirmeye devam ettirdiğiniz yeni kök inancınızı yazın. Daha sonra tarihi yazın ve ölçek üzerinde bu yeni inancın şu anki deneyimlerinizle ne kadar uyumlu olduğunu belirleyin; bunun için, inancınızın karşılığı olduğunu düşündüğünüz yüzdelikli sayının üzerine bir X işareti koyarak yeni kök inancınızı ölçün. Eğer yeni kök inancınıza hiç inanmıyorsanız, 0'ın üzerine bir X koyun. Yeni inancınıza tamamen inanıyorsanız X işaretini ölçekteki 100 sayısının üzerine koyun. Yeni kök inancınızı güçlendirmedeki ilerlemenizi izlemek için bu işlemi birkaç haftada bir tekrar edin.

ALIŞTIRMA FORMU 12.7. Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi

Yeni Kök İnanç: _____

İnancıma ne kadar inanıyorum?

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Alıştırma Formu 12.6'ya ve 12.7'ye daha fazla deneyim kaydedip bu bölümün geri kalanındaki alıştırmaları yaptıkça yeni kök inancınız büyük olasılıkla size daha inanılır gelmeye başlayacaktır. Yeni bir kök inanca tamamen inanmak genellikle birkaç ay alır, dolayısıyla ona ne kadar inandığınızla ilgili ölçümünüz çok yavaş artsa ya da uzun süre yerinde saysa bile cesaretinizi kaybetmeyin. Yeni inancınızı destekleyecek daha fazla deneyimi fark edip bunları yazdıkça, o inanca inanma ihtimaliniz yükselecektir. İnancınıza inanmaya başlamanızla birlikte hayatınızın birçok alanında kendinizi daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz. Zaman içinde daha çok olumlu deneyim görmek kolaylaşacak, bu da sizin hayata dair tatmin ve mutluluk seviyenizi artıracaktır.

Yeni inancınıza %100 inanmanız gerekli değildir. Aksine birçok kişi, yeni inançlarına dair inancı ölçek üzerinde orta noktaya geldiğinde kendisini iyi hissetmeye başlamaktadır. Alıştırma Formu 12.7'deki ölçeklerde değerlendirme yaparken, kısmi başarı ya da ilerleme için kendinizi tebrik etmeyi unutmayın.

Faydalı İpuçları

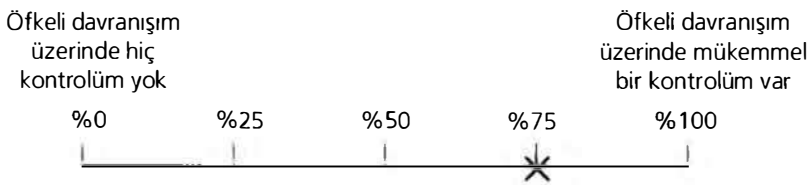
Bu bölüm, hayatınızda daha çok tatmin ve mutluluk yaşamanız için yeni kök inançlar geliştirmenize yardım edebilecek birçok alıştırma sunmaktadır. Önceki bölümlerde verilen alıştırma formlarının aksine, kök inanç alıştırma formlarının çoğu (Alıştırma Formları 12.5–12.9) yeni kök inancınızı güçlendirmeniz için yeterli kanıtı toplayabilmeniz adına haftalar ve aylar boyunca kayıt tutmanızı gerektirmektedir. Bu alıştırma formlarının hepsini aynı anda yapmaya çalışmayın. Bir süre bir alıştırma formu üzerinde çalışın, daha sonra diğerine geçin. Tek istisna, Alıştırma Formları 12.6 ve 12.7'dir; bunların aynı anda yapılması faydalı olmaktadır.

Bu bölümdeki Alıştırma Formları üzerinde çalışmanız birkaç hafta sürebileceği için, gelişiminizi takip edebilmek adına her hafta ruh hali ölçümlerinizi yapmayı unutmayın. Ruh Hali Ölçümü için 238. sayfadaki yönergelere göz atabilirsiniz.

VOLKAN BEY: *Davranışlardaki olumlu değişimi ölçmek için ölçekleri kullanmak.*

Bazen hem yeni kök inançlarımızla uyumlu yeni davranışlarda bulunur hem de birtakım değişiklikler yaparsak, yeni kök inançlarımızı daha hızlı bir şekilde güçlendirebiliriz. Örneğin Volkan Bey, bir şeyi iyi yapıp yapmadığından bağımsız olarak kabul edilebilir birisi olduğuna inanmak istiyordu. Bir işte "başarısız" olduğunda ya da bir işi mükemmel bir şekilde yapmadığında kötü hissettiğini fark etti. Evde ya da işte bir görevi mükemmel bir şekilde yapmasa bile kendini kabul edilebilir birisi gibi hissetmesi gerektiği fikri Volkan Bey'e mantıklı geldi. Ancak eşi Jale Hanım'a karşı öfke patlaması yaşadığında kendini suçlu ya da kabul edilemez hissetmemesi gerektiği konusunda çok da emin değildi. Bu şekilde davranmak istemiyordu ve öfkesinin bir sorun olduğunu biliyordu; çünkü öfke patlamaları evliliğine ve kendine olan saygısına zarar veriyordu. Volkan Bey, davranışını olumlu yönde değiştirirse kendisini daha kabul edilebilir birisi gibi görmeye başlayabileceğini biliyordu. Daha da önemlisi, değişimin Jale Hanım ile olan ilişkisini iyileştireceğinden emindi.

Volkan Bey öfkeli olduğu zamanlarda, davranışını değiştirmek üzere bir hedef belirledi. Tehdit edici davranış ve sözlere girmeden davranışını kontrol etmek istiyordu. Onun yerine Jale Hanım ile iletişim içinde kalıp, anlaşmazlıkları saygı çerçevesinde konuşmak istiyordu. Bu, aynı fikirde olmasalar bile Jale Hanım'ı daha çok dinlemesi ve kendi fikirlerini onu incitmeden net bir şekilde ortaya koyması demekti. Mükemmeliyetçi olma eğilimi olduğu için, Volkan Bey bu özelliğini azaltmak adına ölçekleri kullanmayı öğrendi. Örneğin Volkan Bey'in terapisti ona evdeki ve işteki öfkesini "öfke kontrolü" ölçeğinde ölçmeyi öğretti. Aşağıdaki ölçekte, Volkan Bey'in Jale Hanım ile konuşurken öfkesini nasıl ölçtüğü görülmektedir.



Konuşurken Volkan Bey sinirlendi ve birkaç kere sesini yükseltti. Bir kere yumruğuyla masaya bile vurdu. Ancak Jale Hanım'ı eleştirmedi, evi terk etmedi ya da tehdit edici davranışlarda bulunmadı. Konuya bağlı kaldı ve öfkesi kontrolden çıkmak üzere gibi hissettiğinde, sakinleşmek için bir defa üç dakikalık mola verdi.

Yeni deneyimlerini ölçmeye başlamadan önce olsaydı, Volkan Bey bu konuşmayı öfke kontrolü konusunda "başarısız" olarak değerlendirmiş olurdu; çünkü kontrolü her an tam anlamıyla elinde tutamamıştı. Bu deneyimi "başarısız" olarak değerlendirmek, Volkan Bey'in cesaretini kırardı ve belki de öfkeli davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmekle ilgili umutsuzluğunu pekiştirirdi. Ölçek, Volkan Bey'in bakış açısını değiştirdi. Başarısız olmadığını görebiliyordu: %0 başarılı olmak yerine %75 başarılıydı. Çok öfkeli olsa bile patlamadı, içine kapanmadı ya da Jale Hanım'a zarar vermedi. Jale Hanım'ın söylemek istediklerini dinledi ve kendisi için nelerin önemli olduğu hakkında konuştu. Öfkesi artmaya başladığı halde, üç dakikalık bir molanın ardından konuşmaya geri dönebilmişti. Bu nedenlerden ötürü Volkan Bey ve Jale Hanım, Volkan Bey mükemmel bir şekilde öfke kontrolü gösterememiş olsa bile, çabalarının değerli olduğunu gördüler. Kısmi başarısını fark etmek, Volkan Bey'e hem ilerlediğini gösterdi hem de iyi yaptığı şeyler hakkında kendini iyi hissetmesine yardımcı oldu.

Deneyimlerinizi ölçek üzerinde ölçmek, size de aynı derecede fayda sağlayabilir. Eğer yapmaya çalıştığınız değişiklikler ya da mükemmel olmadığı için "başarısız" olarak gördüğünüz veya göz ardı ettiğiniz deneyimleriniz varsa, ölçek üzerinde ölçmeyi deneyin. Sadece olumsuz yönlerine bakmak yerine, deneyimin kısmi olumlu yönlerine odaklanmanın ne kadar fark yarattığına bakın.



HATIRLATMALAR

"Ya hep ya hiç" ya da "başarılı ya da başarısız" olarak gördüğünüz deneyimleri ölçmek için ölçek kullanın. Ayrıca, davranış ve ruh hallerindeki değişim ve ilerlemeyi görmek için de ölçek kullanın. Ölçeğin olumlu tarafına bakmanın sizi nasıl hissettirdiğini fark edin. Ölçekte görülen herhangi bir ilerleme için kendinizi tebrik etmeye çalışın.

ALIŞTIRMA: Davranışları "Ya Hep Ya Hiç" Olarak Değerlendirmek Yerine Ölçek Üzerinde Ölçmek

Alıştırma Formu 12.8'de yeni kök inançlarınızla bağlantılı olan davranışlarınızı belirleyin. Örneğin, "Sevilebilir biri" olduğunuza dair yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, sizi sevilebilir yapabileceğini düşündüğünüz sosyal davranışlarınızı ya da yaptığınız şeyleri ölçebilirsiniz. Eğer "Ben değerli biriyim" gibi yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, değerinizi yansıtabileceğini düşündüğünüz davranışlara odaklanabilirsiniz. "Ya hep ya hiç" olarak değerlendirdiğiniz davranışları seçin. Her bir ölçek için durumu tanımlayın ve ölçtüğünüz davranışı yazın. Kendinizi "ya hep ya hiç" şeklinde değerlendirmek yerine, bir ölçek üzerinde ölçmenin sizi nasıl hissettirdiğini fark edin. Bu ölçeklerde birkaç tane davranışı ölçtükten sonra, Alıştırma Formu 12.8'in en altına ne öğrendiğinizi yazın. Örneğin Volkan Bey, "Sadece biraz başarılı olsam bile kabul edilebilir biriyim, çünkü bunlar doğru yolda atılan adımlardır. Mükemmel olmasam bile kendimi düzeltmek için gösterdiğim çabalar kabul edilebilir olduğumun bir göstergesidir," yazdı.

ALIŞTIRMA FORMU 12.8. Davranışları Ölçek Üzerinde Ölçmek

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Özet: _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

DAVRANIŞSAL DENEYLERLE KÖK İNANÇLARI GÜÇLENDİRMEK

11. Bölüm'de altta yatan varsayımlarınızı sınamak için davranışsal deneylerin nasıl kullanılacağını öğrenmiştiniz. Davranışsal deneyler aynı zamanda yeni kök inançları da güçlendirmeye yardımcı olabilir. Yeni bir kök inanca sadece düşünerek inanmak zordur. Genellikle yeni kök inanç ile bağlantılı olan yeni davranışlarla deney yapmaya başladıktan sonra, yeni kök inancımıza daha çok inanmaya başlarız. Örneğin Volkan Bey, kontrolü elinde tutmaya yardımcı olan davranışlarla deney yapmaya başladıktan sora öfkesini kontrol edebileceğine inanmaya başladı.

Çağla, kendisini kabul edilmez ve önemsiz hissediyordu. Başkalarının kendisinden daha önemli olduğuna inanıyordu. Dolayısıyla hep başkalarının istediği şeyleri yapıyor ve onların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyuyordu. Aynı zamanda insanlar ona bozulduğu zaman kendisini kötü hissediyordu, bu yüzden de ilişkilerinde çatışmadan mümkün olduğunca kaçınıyordu. Bu onun hayatının geneline yayılan bir şeydi, çünkü ne zaman bir çatışma olsa kendi suçu olduğunu varsayıyordu ve kendini berbat hissediyordu. Bu bölümdeki alıştırma formlarının üzerinde çalışırken üç tane yeni kök inanç oluşturmaya karar verdi: "Benim ihtiyaçlarım önemlidir", "Farklı insanlar farklı şeyler istediği için ilişkilerde çatışma olması normaldir" ve "Eğer sıkıntıya katlanarak kendimi ortaya koyarsam, uzun vadede daha iyi hissedeceğim." Her gün bir ya da birkaç davranışsal deney yapmaya karar verdi:

- "Ne istediğime odaklanıp, kendi adıma konuşacağım."
- "Biriyle aynı fikirde olmadığımda kendi bakış açımı açıklayacağım. Sıkıntıya katlanacağım ve sırf çatışmadan kaçmak için karşımdakine ödün vermeyeceğim."
- "Her gün kendim için önemli olan bir şey yapmak adına belirli bir zaman ayıracağım."

Çağla bu deneylerde ne olacağıyla ilgili eski ve yeni kök inançlarına dayanarak tahminlerde bulundu. Eski kök inancına göre, bunları yaptığında insanlar ona bozulacaktı ya da onu eleştirecekti. O da kendini daha kötü hissedecekti. Yeni kök inancına göre, kısa vadede birtakım sıkıntılar olsa bile uzun vadede kendini daha iyi hissedecekti.

Çağla bu değişiklikleri yaparsa özellikle en yakın arkadaşlarının ve ailesinin kendisi hakkında ne düşüneceğinden endişelendiği için ilk hafta bu deneyleri yabancılarla yaptı. Satış görevlilerine, banka görevlilerine ve tanıştığı yeni insanlara bu şekilde davrandığında onu şaşırtan bazı şeyler oldu. İlk olarak tahminlerinin tersine ne istediğini net bir şekilde ifade ettiği zaman insanlar tepki veriyor gibi görünmemişti. Hatta bazı insanlar, "Ne demek istediğinizi anlıyorum," diyerek anlayışla cevap vermişti.

Cesaret verici bu sonuçların ardından Çağla, ailesi ve arkadaşlarıyla benzer davranışsal deneyler yapmaya karar verdi. Bu ilişkilerde bazen olumlu ya da nötr tepkiler alıyordu, ancak bazı aile üyelerinin onun kendisini ortaya koymasından rahatsız olduğunu fark etti. Çağla en başta sıkıntı hissetse bile kendi adına konuşmaya devam ettiğinde, fikir ayrılığına rağmen kendisini biraz daha iyi hissetmesine şaşırdı. Tüm aile üyeleri onunla aynı fikirde olmasa bile, kendi ihtiyaçlarını ifade etmesinin normal ve önemli olduğunu, böylece kendini kabul edilebilir hissetmeye başladığını fark ediyordu.

Deneyler hakkında düşündükçe, bazı aile üyelerinin her zaman onun kendileriyle aynı fikirde olmasını ve aynı tercihleri yapmasını beklediğini gördü. Öyle yapmadığında olumsuz tepkiler aldı. Dolayısıyla onlarla konuşmaya, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini doğrudan ifade etmek istediğini açıklamaya karar verdi. Biraz zaman alsa da ailedeki rolünü yavaş yavaş değiştirdi. Çağla düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade ettikçe, diğerlerinin de ödün vermeye ve kendilerinin olduğu kadar onun da ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde fikir ayrılıklarını çözmeye istekli olduklarını keşfetti.

Bu deneyler özellikle en başlarda Çağla'nın sıkıntıya katlanmasını gerektirmekteydi. Sıkıntısının kalıcı olmadığına ve deney yaptıkça azaldığına hem şaşırdı hem de sevindi. Deneyleri yaptığında insanların ona dikkatini vermesi ve onun istediklerine uyması, kendine olan güvenini artırdı. İnsanlar onun isteklerine cevap vermediğinde ise fikir ayrılıklarının kendisinin önemsiz olduğu anlamına gelmediğini görebildi. İnsanlar birbirini önemsese bile, çoğunlukla farklı şeyler istedikleri için çatışmanın, ilişkilerin normal bir parçası olduğunu anlayabildi.

ALIŞTIRMA: Davranışsal Deneylerle Kök İnançları Güçlendirmek

Bu noktada bazı yeni kök inançlarınızı güçlendirmek için bazı deneyleri yapmaya hazır olabilirsiniz. Aşağıdakileri yapmak için Alıştırma Formu 12.9'u kullanın.

1. Yeni kök inancınızla bağlantılı olan iki ya da üç tane yeni davranış yazın. Bu davranışlarla ilgili büyük ihtimalle kendinizi gergin ya da tereddütlü hissedeceksiniz. Bu doğru yolda olduğunuzun işaretidir.
2. Eski ve yeni kök inançlarınıza dayanarak ne olacağıyla ilgili tahminlerde bulunun.
3. Mümkünse bu davranışları ilk olarak yabancılarla yapın (örneğin satış görevlileri ya da mahallenizdeki tanımadığınız insanlar). Bu yöntem, yabancıların sizin nasıl davranacağınızla ilgili beklentileri olmadığı için yararlı olacaktır.
4. Deneyleri birkaç defa yabancılarla yaptıktan sonra bu yeni davranışları tanıdığınız insanlarla deneyin. Eğer uygun olursa ailenize ve arkadaşlarınıza hangi yeni davranışları denediğinizi ve bunun sizin için neden önemli olduğunu söyleyebilirsiniz.
5. Deneylerin sonucunu ve onlardan ne öğrendiğinizi özellikle yeni kök inançlarınızla ve tahminlerinizle bağdaştıkça yazın (yukarıdaki 2. maddeye bakın). Yeni davranışlarınız ve deneyin sonuçları yeni kök inancınızı kısmen de olsa destekliyor mu?

ALIŞTIRMA FORMU 12.9. Davranışsal Deneylerle Kök İnançları Güçlendirmek

Güçlendirmek istediğiniz kök inancı/inançları yazın: _____

Yeni kök inancınızla uyumlu olan iki ya da üç davranışı sıralayın. Bu davranışlar yeni inancınıza daha çok inandığınız takdirde yapacağınız davranışlar olabilir. Ya da yaptığınız zaman yeni kök inancınızı güçlendirecek ama yapmaya isteksiz olduğunuz davranışlar da olabilir: _____

_____

Eski ve yeni kök inançlarınıza dayanarak ne olacağıyla ilgili tahminler yapın.

Eski inancıma göre tahminim: _____

_____

Yeni inancıma göre tahminim: _____

_____

Yabancılarla yaptığım deneylerin sonucu (ne yaptığınızı, kiminle yaptığınızı ve ne olduğunu yazın):

Tanıdığım insanlarla yaptığım deneylerin sonucu (ne yaptığınızı, kiminle yaptığınızı ve ne olduğunu yazın):

Ne öğrendim? (Sonuçlar yeni kök inancımı kısmen de olsa destekliyor mu?):

İleride yapmak istediğim deneyler:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

MİNNETTARLIK

Bu bölümde şimdiye kadar yeni kök inançları belirlemek ve güçlendirmek üzerinde çalıştınız. Kök inançların çift olarak var olduklarını hatırlayabilirsiniz. Hem olumlu hem de olumsuz bir kök inancınız olduğunda, biri ya da diğeri herhangi bir anda harekete geçebilir. Olumlu kök inançlarınızın ve ruh hallerinizin, olumsuz kök inançlarınız ve ruh hallerinize göre daha sık harekete geçmesi için zihninizi etkilemenin bir yolu olup olmadığını merak edebilirsiniz. Olumlu kök inançları ve ruh hallerinizi güçlendirmenin bir yolu da hayatınıza daha çok minnettarlık katmaktır.

Yakın zamanda yapılan birçok araştırma, minnettarlığın daha fazla mutluluğu, birçok olumsuz ruh halinin düzelmesini ve fiziksel sağlığın daha iyiye gitmesini sağladığını göstermiştir. Minnettarlığın birçok büyük dinde önemli bir rol oynaması da ilgi çekicidir. Minnettarlık her devirde önemli olmuştur, ayrıca her kültürde evrensel bir erdem olarak kabul edilir. Minnettarlık kendimizle, diğer insanlarla ve hayatla ilgili özellikler ya da deneyimler için minnet dolu olmaktır. Minnettar olduğumuz ya da değerini anladığımız şeyleri belirlediğimizde, olumlu kök inançlarımızın aktive olup güçlenmesi daha olasıdır. Dolayısıyla hepimizin ruh halimizi düzeltmek için yapacağı şeylerden biri, minnettarlığı bir alışkanlık haline getirmektir. Minnettarlık, olumlu deneyimleri fark etmek ve yakalamak için bir yol açar. Bu yolu izleyip bu bakış açısını geliştirdiğimizde, kendi içimizdeki daha iyi noktalara temas ederek daha olumlu ruh hallerini deneyimleriz.

Değerli olduğuna inandığımız şeylere odaklanmak, bakış açısında genellikle olumsuzdan olumluya doğru bir değişime neden olur. Örneğin Leyla'nın yemeği istediği kadar sıcak değildi ve tadını da çok fazla beğenmemişti. Eğer deneyiminin bu kısmına odaklanırsa ruh halinde olumsuz bir değişim yaşaması daha olasıdır. Ancak eğer birisi ona yemek hazırladığı için minnettar olursa, yemek de fena değilse ve arkadaşıyla beraber olmaktan ve konuşmaktan zevk alıyorsa o zaman daha iyi bir ruh hali içinde olacaktır.

Minnettarlık olumsuz şeyleri yok saymak değildir. Leyla restorandaki garsondan, yemeğini tekrar ısıtmalarını ya da kendisine başka bir şey getirmelerini isteyebilirdi. Ancak o bunlarla ve hayatının diğer olumsuz yönleriyle başa çıkmayı seçti. Minnettar olmak, değer verdiği deneyimlerin olumlu taraflarını fark etmek için, olumsuz tarafları kabul ederek onların ötesine bakmaktır.

Bölümün bu kısmındaki alıştırma formları, hayatınıza minnettarlığı katmanıza yardımcı olmak üzere tasarlandı. Bazı insanlar bu alıştırmaların etkisini hemen fark eder, bazıları ise alıştırma formlarını birkaç hafta boyunca kullandıktan sonra etkilerini görmeye başlar. Eğer bu alıştırmalar size yardımcı olursa hayatınızın geri kalanında minnettar olmayı bir alışkanlık haline getirmeye karar verebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Minnettarlık Günlüğüne Başlamak**

Önümüzdeki altı hafta boyunca her hafta beş dakikanızı minnettar olduğunuz şeylere odaklanmak için ayırın. Bu, kollarınızın güçlü olduğunu fark etmeniz ya da güneşin sıcaklığı gibi küçük şeyler de olabilir ya da çocuğunuzun sevgisini hissetmek veya iyi bir siyasetçinin seçilmesi gibi daha büyük şeyler de. Bunları Alıştırma Formu 12.10, 12.11 ve 12.12'ye yazın. Bu alıştırmayı yalnızca haftada bir kere yaptığınız için, ajandanıza ya da telefonunuza bir hatırlatma notu yazmanız iyi olabilir. Kitaptaki alıştırma formlarının hepsini kullandıktan sonra, bir deftere ya da dijital günlüğe devam edebilirsiniz.

Örnek olarak, Leyla'nın minnettarlık günlüğüne yazdıkları şöyledir:

Güvenli bir mahallede oturuyorum. Komşuların beni tanımasını ve gördüklerinde selam vermesini değerli buluyorum. Çocukları oynarken seyretmekten ve kahkahalarını duymaktan zevk alıyorum. (Hayat)

Köpeğimle yürüyüşe çıkmaktan keyif aldım. Onu yürüyüşe çıkarmak için tasmasını aldığım her seferinde çok heyecanlanıyor. Zor bir günün sonunda, beni gördüğü için sevineceğini bilmek iyi geliyor. Benimle birlikte kanepede kıvrılıyor; onu okşamayı çok seviyorum. (Diğerleri)

Yaşlı komşuma yardım ettim. Bazı dalları budu yordu ama en tepedekilere ulaşamıyordu. Diğer insanlara yardım etmeyi değerli buluyorum, hiçbir karşılık beklemeden iyi bir şey yapmak bana kendimi iyi hissettirdi. Yapmaktan oldukça zevk aldım. Ayrıca ben orada olduğum için moralinin düzelmesine sevindim. Beraber çalışırken de hoşça sohbet ettik. (Kendim)

Alıştırma Formları 12.10-12.12'deki kategorileri size yardımcı olması için kullanabilirsiniz. Bu formlar, sizin bu bölümde üzerinde çalıştığınız kök inançlarla bağlantılı üç alanla ilgili minnettarlık hakkında düşünmenizi sağlar: hayat ve kendi hayatınız, diğer insanlar ve kendiniz. Minnettar olduğunuz şeyleri fark edin, yazdıklarınızı gözden geçirin ve her hafta minnettarlık formuna yeni maddeler ekleyin.

Minnettar olduğunuz şeylerin uzun bir listesini yapmaya çalışmak yerine, Leyla'nın yukarıdaki örnekte yazdığı gibi, bazı şeyleri daha detaylı yazmak faydalı olabilir. Dolayısıyla her alıştırma formu için tek bir şey yazsanız bile, her hafta bazı şeyleri detaylı bir şekilde yazmaya çalışın. Bazı haftalar her üç alıştırma formunu doldurmak yerine, bir ya da iki alıştırma formuna birkaç şey de yazabilirsiniz.

Altı hafta boyunca bu üç alıştırma formunu kullanmayı unutmayın (Alıştırma Formları 12.10, 12.11 ve 12.12). Bunları doldurduktan sonra Alıştırma Formu 12.13'teki soruları cevaplayın.

ALIŞTIRMA FORMU 12.10. Dünya ve Kendi Hayatımla İlgili Minnettarlık

Dünyadaki ve kendi hayatımdaki minnettar olduğum ve değerini anladığım şeyler:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 12.11. **Diğerleriyle İlgili Minnettarlık**

Diğerleriyle ilgili (aile, arkadaşlar, iş arkadaşları, evcil hayvanlar vs) minnettar olduğum ve değerini anladığım şeyler:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 12.12. **Kendimle İlgili Minnettarlık**

Kendimle ilgili (özellikler, güçlü taraflar, değerler, yaptığım iyi şeyler vs) minnettar olduğum ve değerini anladığım şeyler:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 12.13. Minnettarlık Günlüğünden Öğrendiklerim

1. Bu günlüğü tutmak; hayatla, diğer insanlarla ve kendimle ilgili bakış açımı değiştirdi mi? Değiştirdiyse nasıl?

2. Ruh halimi etkiledi mi? Nasıl etkiledi?

3. O hafta fazla bir şey yazmamış olsam bile daha önce yazdıklarımı gözden geçirmem faydalı oldu mu?

4. Minnettarlık duyulacak şeyleri fark etmek zamanla kolaylaştı mı?

5. Bu günlüğü tutmak bu haftaki minnettarlığımla ilgili farkındalığımı etkiledi mi?

6. Bunu yapmaya devam ettikçe etkileri daha kalıcı oldu mu?

7. Minnettarlık günlüğü tutmak, yeni kök inançlarımı güçlendirmekle ilgili yaptıklarıma katkıda bulundu mu? Bulunduysa nasıl?

8. Minnettarlığa devam etmenin bana faydası olur mu? Olursa nasıl ve neden?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Eğer minnettarlık günlüğünüz, olumlu ruh hallerinizin artmasına yardımcı olduysa altı haftadan sonra da yazmaya devam edebilirsiniz. Yazılı bir günlük tutmanın avantajı, kendinizi çok iyi hissetmediğiniz günlerde nelere minnettar olduğunuzu okuyup gözden geçirerek kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmasıdır. Bazı insanlar, nelere minnettar olduklarını sadece düşünmeyi tercih ederler. Eğer sadece düşünmek de size yardımcı oluyorsa böyle de yapabilirsiniz.

MİNNETTARLIĞIMIZI DİĞER İNSANLARA İFADE ETMEK

Birçok insan minnettarlık günlüğü tutmaktan gerçek anlamda faydalanır. Minnettar olabileceğimiz şeylerin farkında olmak önemli bir adımdır. Bazen bu duygunuzu insanlara ifade etmek onu daha da değerli kılar. İnsanlara minnettarlığımızı ifade etmenin birtakım olası avantajları vardır. Öncelikle, bu duyguya odaklanmamız için bize daha fazla zaman tanır, çünkü minnettar olduğumuz süreyi çoğaltır. İkinci olarak, insanlara ne hakkında minnettarlık duyduğumuzu anlattığımızda onlar da bize neler karşısında aynı hissi yaşadıklarını söyleyebilirler. Bu da konuşmaların tonunu olumlu bir hale getirerek ruh halimizi düzeltir. Üçüncü olarak, insanlara yaptıkları bir şey için ya da sadece hayatımızda oldukları için doğrudan minnettarlığımızı söylemek bu duygumuzu derinleştirerek ilişkilerimizi de iyileştirir. İnsanlarla olumlu ilişkiler kurmak da mutluluğa giden başka bir yoldur. Genel olarak minnettarlığımızı ifade etmek bizi daha olumlu bir çerçevede tutar.

ALIŞTIRMA: Minnettarlığımızı Diğer İnsanlara İfade Etmek

Haftalık minnettarlık günlüğünüzü tutmaya devam ederken neler yazdığınıza bakın ve bunlardan hangilerini diğer insanlara anlatabileceğinizi düşünün. Diğer insanlarla paylaşabileceğiniz iki türlü minnettarlık vardır. İlk olarak, tanımadığınız insanlara bile, dünyada ya da kendi hayatınızda değerli olduğuna inandığınız şeylerle ilgili yorum yapabilirsiniz (Alıştırma Formu 12.10). Örneğin, "Başka yerlerde hava fırtınalıyken burada hava güzel olduğu için çok şanslıyız." İkinci olarak, Diğer İnsanlarla İlgili Minnettarlık adlı alıştırma formuna bakıp (Alıştırma Formu 12.11) hayatınızdaki kişilerden günlüğe yazmış olduğunuz birini seçebilirsiniz. Daha sonra bu kişiyle doğrudan konuşabilir ya da minnettarlığınızı ifade etmek için o kişiye bir mektup ya da e-posta yazabilirsiniz. Bu kişinin hayatınızı olumlu yönde nasıl etkilediğini düşünmek için kendinize biraz zaman ayırın. Değerli bulduğunuz şeyi o kişiye göndermeseniz bile mektup olarak yazabilirsiniz.

Eğer birine onunla ilgili ne kadar memnuniyet duyduğunuzu söylemek istiyorsanız bunu yapmanın birçok yolu vardır: yüz yüze, telefonda ya da mektupla. O kişiye yazdığınız mektubu okumak ya da nasıl hissettiğinizi anlatmak için yanına da gidebilirsiniz.

Hangi insanlara minnettarlığınızı ifade ettiğinizi ve sonunda ne olduğunu yazın. Leyla'nın örnekleri şöyledir:

Aradığım şampuanı bulmama yardım ettiği için satış görevlisine teşekkür ettim.

Ne oldu?

Yardım etmesinden duyduğum memnuniyeti ifade ettiğim için çok sevinmiş görünüyordu. Bu kadar küçük bir şeyle bile onu neşelendirmek bana kendimi iyi hissettirdi.

Öğle arasında havanın güzel olmasından duyduğum memnuniyeti dile getirdim.

Ne oldu?

Bunu söyleyince herkes hafta sonu için dışarıda yapmayı planladığı şeylerden bahsetti. Normalde öğle yemeğinde konuştuğumuz konulardan daha olumlu bir konuşma oldu.

Yıllar önceki piyano öğretmenime bir mektup yazdım. Ona hâlâ piyano çalmaktan zevk aldığını yazdım, sabır ve nezaketi için de teşekkür ettim.

Ne oldu?

Mektubu yazarken birçok olumlu his içindeydim. Bana cevap yazmadı ama beklenmeyen bu mektubun gününü aydınlattığını tahmin ediyorum.

Alıştırma Formu 12.14, ifade ettiğiniz minnettarlığınızı ve daha sonra ne olduğunu yazmanız için size alan tanır. Bunun kendi ruh halinizde, diğer insanlar üzerinde ve/veya ilişkilerinizde nasıl bir etki bıraktığını gözlemlediğinizden emin olun. Bazen bu etkiler anlık olarak ortaya çıkar, bazen de daha uzun süre boyunca devam eder.

ALIŞTIRMA FORMU 12.14. **Minnettarlığı İfade Etmek**

1. Minnettarlığımı ifade ettiğim kişi: _____

   Ne dedim ya da ne yazdım: _____

   _____

   Ne oldu?: _____

   _____

2. Minnettarlığımı ifade ettiğim kişi: _____

   Ne dedim ya da ne yazdım: _____

   _____

   Ne oldu?: _____

   _____

3. Minnettarlığımı ifade ettiğim kişi: _____

   Ne dedim ya da ne yazdım: _____

   _____

   Ne oldu?: _____

   _____

4. Minnettarlığımı ifade ettiğim kişi: _____

   Ne dedim ya da ne yazdım: _____

   _____

   Ne oldu?: _____

   _____

5. Minnettarlığımı ifade ettiğim kişi: _____

   Ne dedim ya da ne yazdım: _____

   _____

   Ne oldu?: _____

   _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

NEZAKET GÖSTERMEK

Hayatımızdaki olumlu şeylere minnettar olmanın yanı sıra, yeni kök inançları harekete geçirip desteklemenin başka bir yolu da diğer inanlara karşı kibar olmaktır. İnsanlara karşı kibar olduğumuzda genellikle ruh halimiz düzelir ve daha mutlu oluruz. Yapılan bir çalışmada, dört hafta boyunca insanlara kibar bir şekilde davrananların ilişkilerinde daha mutlu ve tatmin olduğu görülmüş. Bu değişimlere yol açan kibar davranışlar; birisine kapıyı açmak, bir arkadaşımıza yemek ısmarlamak, bir yabancıya gülümsemek, birinin sırada önümüze geçmesine izin vermek, hasta bir arkadaşımızı ziyaret etmek, iltifat etmek ya da komşumuza alışverişte veya evindeki tadilatta yardım etmek gibi ufak davranışlardan oluşmaktadır. İnsanlara karşı kibar olduğumuzda kendimizi de daha iyi hissetmeye meyilli olur, başkalarıyla olumlu bağ kurar ve zamanla daha mutlu oluruz.

Çiğdem, nezaket davranışıyla ilgili bir deney yaptı. Yeni bir markete gitmeye başladığında, sırada bekleyen herkesin mutsuz ve gergin olduğunu fark etti. Her gidişini insanlara gülümsemek, market görevlisini sıcak bir şekilde selamlamak ve sıradaki diğer insanları da tatlı bir sohbetin içine çekmek için bir fırsat olarak görmeye karar verdi. Birkaç hafta sonra, market görevlisinin de onu sıcak bir gülümsemeyle karşıladığını fark etti. Bu sıcaklık diğer müşterilere de yayıldı. Zaman içinde market, mutsuz bir yer olmaktan çıkıp esprilerin yapıldığı, sevecen ve güler yüzlü insanlarla dolu bir yer haline geldi. Çiğdem'in deneyimi önemli bir fikri ortaya koymaktadır: Nezaket göstermek hem diğer insanlara hem de bize iyi gelir. Aynı zamanda ruh halimizin iyileşmesi ve insanlarla olumlu bir bağ kurulması adına, gittiğimiz yerleri birer fırsata dönüştürmemize yardım eder.

ALIŞTIRMA: **Nezaket Göstermek**

Önümüzdeki birkaç hafta boyunca düzenli olarak kibar davranışlarda bulunun. Bunlar aileniz, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, komşularınız, yabancılar ya da hayvanlar için yaptığınız ufak şeyler olabilir. Yaptıklarınızı Alıştırma Formu 12.15.'e yazın. Birkaç hafta sonra, yaptıklarınızın ruh haliniz ve ilişkileriniz üzerinde nasıl bir etki bıraktığıyla ilgili gözlemlediklerinizi bu alıştırma formunun altına yazabilirsiniz. Ayrıca bu nazik davranışlarda bulunurken kendiniz, diğer insanlar ya da dünya ile ilgili olumlu kök inançlarınızın etkinleşip etkinleşmediğine de bakın.

ALIŞTIRMA FORMU 12.15. **Nezaket Göstermek**

Yaptığım nazik davranışlar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____

Bu nazik davranışlar ruh halimi nasıl etkiledi (hem olumlu hem olumsuz)?

Bu nazik davranışlar ilişkilerimi nasıl etkiledi?

Kök inançlarımdan hangisi aktifti (kendim, diğer insanlar ya da hayatla ilgili)?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Bu bölümdeki deneyimler, yeni ve olumlu kök inançların tohumlarını atmaktadır. Olumlu kök inançlar, sizin mutlu olmanıza yardım eder ve güçlendikçe olumsuz otomatik düşünceleriniz de azalır. Ancak hayatınızın bazı dönemlerinde daha fazla depresyon, kaygı, öfke ya da size sıkıntı veren başka ruh halleri yaşayabilirsiniz. Sıkıntılı zamanlarda olumsuz düşünceler ve olumsuz kök inançlar geri gelebilir. Böyle zamanlarda, bu kitaptaki yapmış olduğunuz alıştırma formlarını ve özellikle yeni kök inanç kayıtlarınızı ve ölçümlerinizi (Alıştırma Formları 12.6 ve 12.7), minnettarlık günlüğünüzü (Alıştırma Formları 12.10–12.12) ve diğerleriyle ilgili duyduğunuz minnettarlık ile sergilediğiniz nazik davranışlarınızı (Alıştırma Formlar 12.14 ve 12.15) gözden geçirmek faydalı olur. Zor zamanlarınızda daha önce size faydası olan alıştırmalara geri dönmek işinize yarayabilir. Bu faydalı alıştırmaların ne kadarını günlük hayatınızın bir parçası yapabildiğinize bakın. Zaman içinde bunlar size normal alışkanlıklar gibi gelebilir ve olumlu deneyimleri fark ettiğinizi, minnettarlık duyup bunu ifade ettiğinizi ve insanlara nazik davranmak için önünüze çıkan fırsatları kullandığınızı ve bunları otomatik olarak yaptığınızı fark edebilirsiniz.

RUH HALİ ÖLÇÜMÜ

Ruh halinizi belirlemek için daha önce kullandığınız ölçek ve alıştırma formlarını kullanabilirsiniz:

- Depresyon/mutsuzluk: *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Alıştırma Formu 13.1, sayfa 293 ve Alıştırma Formu 13.2, sayfa 294
- Kaygı/gerginlik: *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Alıştırma Formu 14.1, sayfa 329 ve Alıştırma Formu 14.2, sayfa 330
- Diğer ruh halleri/mutluluk: Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek Alıştırma Formu 15.1, sayfa 373 ve Alıştırma Formu 15.2, sayfa 374

BİR SONRAKİ ADIMDA NE YAPMALI?

Evinizdeki Terapist'teki bölümleri okumanın birçok farklı sırası olduğu için, bu bölümü bitirdiğinizde kitabın tamamını okumuş olabilirsiniz. Eğer hedeflerinize ulaştıysanız ve kendinizi daha iyi hissediyorsanız, 16. Bölüm'e (Kazanımlarınızı Elinizde Tutmak ve Daha Mutlu Olmak) geçmek için iyi bir noktadasınız demektir.

Eğer bir ruh hali üzerinde çalışıyorsanız ve hâlâ o ruh haliyle ya da başka ruh halleriyle uğraşıyorsanız, ruh halleriyle ilgili bölümleri okumak için doğru noktadasınız (Depresyon için 13. Bölüm, Kaygı için 14. Bölüm, ve Öfke, Suçluluk ve Utanç için 15. Bölüm). Bu bölümler sizi her ruh hali için bu kitaptaki en faydalı becerilere yönlendirir.

Ruh haliniz düzelmiş olsa bile, kitaptaki tüm bölümleri okumadıysanız ve biraz daha beceri kazanmak istiyorsanız, diğer bölümlere başlayabilirsiniz.

12. Bölüm – Özet

- Eğer Düşünce Kayıt Formlarını (6.–9. Bölümler), Eylem Planlarını (10. Bölüm) ve Davranışsal Deneyleri (11. Bölüm) doldurduktan sonra yine de ruh hallerinizle ilgili zorluk yaşıyorsanız, o zaman kök inançlarınızı belirleyip üzerinde çalışmanız gerekebilir.
- Kök inançlar kendimiz, diğer insanlar ve hayat hakkındaki "ya hep ya hiç" ifadeleridir.
- Kök inançlar altta yatan varsayımların ve otomatik düşüncelerin kökleridir.
- Kök inançlar çift olarak bulunur. Eğer çoğunlukla olumsuz kök inançlarımız harekete geçiyorsa, yeni olumlu kök inançları belirleyip güçlendirmek faydalı olur.
- Kök inançlar aşağı ok tekniğiyle ya da "Ben...", "Diğer insanlar..." ve "Hayat..." gibi cümleler tamamlanarak belirlenebilir.
- Yeni olumlu kök inançlar; yeni kök inançla uyumlu olan deneyimleri kaydederek, yeni inancınıza olan güveni ölçerek, yeni kök inançlarla bağlantılı davranışları değerlendirerek ve yeni inancı denemek için davranışsal deneyler yaparak güçlendirilebilir.
- Kök inançlar yavaşça değişir, ancak zamanla daha güçlü ve kalıcı bir hale gelir ve düşüncelerimiz, davranışlarımız ve hislerimiz üzerinde güçlü bir etki yaratır.
- Minnettarlık günlüğü tutmak ve minnettarlığımızı ifade etmek, olumlu kök inançlarımızı güçlendirip bizi mutluluğa götürür.
- Nezaket göstermek mutluluğumuzu artırıp ilişkilerimizi iyileştirebilir.

13. BÖLÜM

Depresyonu Anlamak

Eğer bu kitapta öncelikli olarak bu bölümü okuyorsanız büyük ihtimalle kendinizi depresif hissediyorsunuzdur. Kitap boyunca Kemal Bey'in, Volkan Bey'in ve Meral Hanım'ın hikâyeleri aracılığıyla depresyona nelerin iyi geldiğini öğrendiniz.

Kemal Bey bu zamana kadar ciddi anlamda depresyona girmemişti. Kemal Bey'in depresyonu, arkadaşlarından birini kaybettiği ve eşi Ayşe Hanım'a kanser teşhisi konulduğu zorluklarla dolu o yılda başlamıştı. Her ne kadar Ayşe Hanım'ın tedavisi iyi gitmiş ve tamamen iyileşmiş olsa da Kemal Bey geleceği hakkında umutsuz ve hevessiz hissetmeye, kendisi ve yaptıkları hakkında gitgide daha da olumsuz düşünmeye başlamıştı. Zaman içinde iştahı azaldı ve zevk aldığı şeyleri yapmayı bıraktı. Bazı günlerde ise yataktan kalkmakta bile zorlanıyordu. Kemal Bey'in depresyonu gitgide arttı ve en sonunda her gününü kara bir bulut gibi kaplamaya başladı.

Diğer taraftan, Volkan Bey çocukluktan beri değersizlik ve güvensizlik hisleriyle yaşamıştı. Hayatı boyunca alkolizmle boğuşmuştu ancak geçen birkaç sene boyunca eşinin ve Adsız Alkolikler grubunun desteğiyle içmemeyi başarmıştı. Volkan Bey hiçbir zaman

depresyon yüzünden yıkılmamıştı. Kendine güvensizlik ve yetersizlik hislerinin bulunduğu düşük seviyede bir depresyonu vardı.

Meral Hanım hayatı boyunca birçok kez ciddi boyutta depresyon geçirmişti. Küçük bir çocukken babası tarafından şiddete maruz kalmış ve daha sonra iki kocası tarafından da şiddet görmüştü. Meral Hanım'ın depresyonu çok şiddetliyken kendine zarar verme dürtüsüyle uğraşmış, hatta iki kere intihara teşebbüs etmişti. Kendisi hakkında olumsuz şekilde düşünmeyi erken yaşta öğrenmişti. Depresyonu hayatına zarar veriyor ve işine odaklanmasını zorlaştırıyordu. Bazen depresyonu o kadar kötü oluyordu ki işe geç geliyor ve geldiğinde de odaklanmakta zorlanıyordu. Bunlar, işini kaybetmesine sebep olabilirdi.

Bu üç kişide görüldüğü gibi depresyonun farklı yüzleri olabilir: Yavaş ya da hızlı başlayabilir, hafif ya da şiddetli olabilir, hayatta bir defa ya da birkaç defa ortaya çıkabilir ya da arka planda her zaman var olmuş olabilir. Kendi depresyonunuz hakkında düşünün:

Hızlı bir şekilde mi ortaya çıktı, yoksa zaman içinde mi gelişti?

_____

Hayatınızdaki etkisi hafif mi, orta derecede mi, şiddetli mi?

_____

İlk defa mı böyle hissediyorsunuz? Daha önce böyle hissettiniz mi? Ya da depresyon, hayatınız boyunca sizinle miydi? _____

_____

Bu sorulara ne cevap verirseniz verin, bu bölüm depresyonunuzu anlamanıza ve kendinizi iyi hissetmenize giden ilk adımı atmanıza yardım edecek.

DEPRESYONUN BELİRTİLERİNİ TANIMLAMAK VE DEĞERLENDİRMEK

Her ne kadar duygular hayatımızı zenginleştirse de, çok fazla duygu yoğunluğunun yıkıcı etkileri olabilir. Duygular, bir şeye üzüldüğümüz zaman bizim için neyin önemli olduğunu anlamamıza yardım eder ve hayatımıza anlam katar. Örneğin, eğer hoşlandığımız biriyle birlikteysek ve ilişkimiz biterse genelde üzülürüz. Üzüntümüz bu kişinin bizim için ne kadar önemli olduğunu ve ilişkinin devam etmesini ne kadar istediğimizi fark etmemizi sağlar. Bu duygular neyin ters gittiğini ve bir sonraki ilişkimizin iyi gitmesi için neleri farklı yapabileceğimizle ilgili bizi düşünmeye iter. Ancak ayrılık sonrası üzüntümüz depresyona dönerse kimsenin bizi sevmeyeceğine ve önemsemeyeceğine dair ümitsizliğe kapılırız. Yataktan çıkmamaya ve diğer insanlarla görüşmemeye başlayabiliriz. Duygularımızı uç noktalarda yaşadığımızda bu durum hayatımıza zarar verebilir ve her şeyi daha kötü bir hale getirebilir.

Herkes depresyonu farklı yaşar. O yüzden depresyonunuzu anlamak için atılacak ilk adım depresyonda görülen birtakım belirtileri ne kadar sıklıkla yaşadığınızı ölçmektir. İnsanlar bu farklı deneyimlerin hepsinin depresyonun bir parçası olduğunu öğrendiğinde şaşırır. Tabii ki eğer şiddetli bir depresyonda değilsek zaman zaman bu belirtilerin yalnızca birkaçını yaşayabiliriz. Ancak depresyon kötüye gitmeye başlayınca, depresyonun bu belirtilerini hemen hemen her gün yaşamak sık rastlanan bir durumdur.

ALIŞTIRMA: **Depresyonun Belirtilerini Ölçmek**

Yaşadığınız depresyonun belirtilerini takip etmek için Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği üzerinde yazan her bir maddeyi ölçün (Alıştırma Formu 13.1). Depresyonunuzun nasıl değiştiğini ve *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen hangi becerilerin işinize yaradığını değerlendirmek için bu ölçeği düzenli aralıklarla doldurun.

Ölçeği, her maddede işaretlediğiniz ya da daire içine aldığınız sayıları toplayarak puanlayın. Örneğin her madde için 3'ü işaretlediyseniz puanınız 57 olacaktır (3x19 madde). Eğer bir maddede iki sayı arasında kararsız kaldıysanız ya da her ikisini de işaretlediyseniz sadece yüksek olan sayıyı hesaba katın. Belirtilerinizden herhangi birinin şiddetinin azalıp azalmadığını görmek için puanlarınızı haftada bir ya da iki kere karşılaştırın (hangi belirtilerin azaldığını, hangilerinin aynı kaldığını belirleyin).

İlerlemenizi Alıştırma Formu 13.2'deki *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Puan Grafiği'ne kaydedin. Her sütunun altına Depresyon Ölçeği'ni doldurduğunuz tarihi yazın. Daha sonra aynı sütun üzerinde puanınıza denk gelen kutuya bir X işareti koyun. Ölçeği sadece kendinizi kötü hissettiğinizde değil, düzenli aralıklarla haftada bir ya da iki kere doldurmanız daha iyidir. Böylece puanlarınızla oluşan grafik, zaman içindeki ruh halinizi daha doğru yansıtan bir görüntü oluşturacaktır.

Puanlarınızın haftadan haftaya değişiklik gösterdiğini ya da ölçeği her doldurduğunuzda daha iyiye gitmediğini görebilirsiniz. Bazı haftalarda puanınız önceki haftaya göre daha yüksek olabilir (daha depresif). Bu ne beklenmedik bir durum ne de kötü bir haberdir; aslında bazı insanlar için iyileşme sürecini gösterir. Zaman içinde genel olarak puanların azalması, yaptığınız değişikliklerin düzelmenize katkıda bulunduğunun işaretidir.

Bu kitabın Sonsöz kısmında (Şekil E.1 ve E.2 – s. 428 ve s. 430) Kemal Bey ve Meral Hanım için belirtilerin azalmasıyla ilgili iki ayrı gelişim süreci görülmektedir. Kitaptaki alıştırmaları yaptığınız halde altı haftalık bir süre içinde puanlarınız hiç değişmezse ya da artarsa, başka bir yaklaşım denemeniz ya da bir uzmandan yardım almanız gerekebilir.

ALIŞTIRMA FORMU 13.1. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği

Her maddede o belirtiyi geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi ifade eden sayıyı işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

	Hiç	Bazen	Sık Sık	Çoğu Zaman
1. Üzgün ya da depresif ruh hali	0	1	2	3
2. Suçluluk hissi	0	1	2	3
3. Huzursuz ruh hali	0	1	2	3
4. Her zamanki aktivitelere daha az ilgi duymak ya da onlardan daha az zevk almak	0	1	2	3
5. İnsanlardan uzaklaşmak ya da kaçınmak	0	1	2	3
6. Bir şeyleri yapmakta normalden daha fazla zorlanmak	0	1	2	3
7. Kendimi değersiz görmek	0	1	2	3
8. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
9. Karar vermede zorlanmak	0	1	2	3
10. İntihar düşünceleri	0	1	2	3
11. Tekrar eden ölüm düşünceleri	0	1	2	3
12. Bir intihar planı üzerinde düşünerek zaman geçirmek	0	1	2	3
13. Kendimi beğenmemek	0	1	2	3
14. Geleceği ümitsiz görmek	0	1	2	3
15. Kendimi eleştirmeye yönelik düşünceler	0	1	2	3
16. Yorgunluk ya da enerji kaybı	0	1	2	3
17. Belirgin kilo kaybı ya da iştahta azalma (isteğe bağlı kilo kaybı hariç)	0	1	2	3
18. Uyku düzeninde değişim – uyumada güçlük, normalden daha az ya da çok uyumak	0	1	2	3
19. Cinsel istekte azalma	0	1	2	3
Puan (her maddedeki puanların toplamı)				

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 13.2. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Puan Grafiği

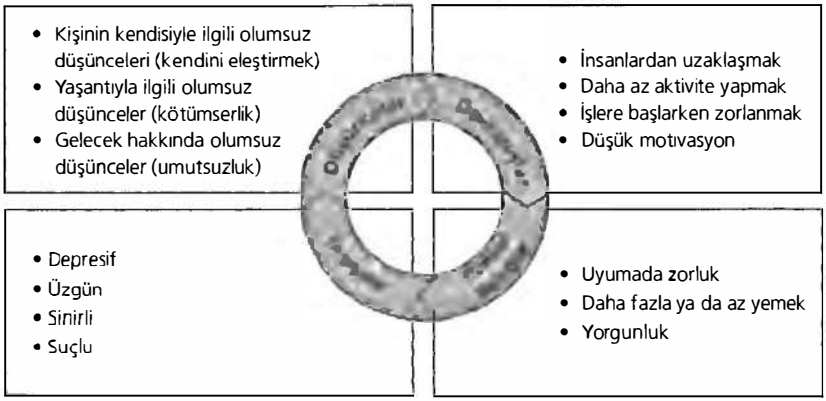
Puan															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
24															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
Tarih															

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği ve Puan Grafiği (Alıştırma Formları 13.1 ve 13.2) ruh halinizdeki değişimleri takip edebilmeniz için belirli aralıklarla (örneğin her hafta ya da ayda iki kere) doldurabileceğiniz araçlardır. Bu ölçeği ilk doldurduğunuzda taban çizginizi veya başlangıç puanınızı belirlemiş olursunuz. Ruh halinizi iyileştirmek için farklı yöntemler denedikçe zaman içinde puanlarınızda değişim olduğunu fark edebilirsiniz (düzelme ya da kötüye gitme). Örneğin egzersiz yapmaya başlayabilir, sizi rahatsız eden bir sorunu çözmek için belirli adımlar atabilir, ilaç almaya başlayabilir ya da bilişsel davranışçı terapiye başlayabilirsiniz (BDT). Bu girişimlerin her biriyle depresyon belirtilerinizin azalacağını ve bunun sonuçlarının da *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'nde alacağınız daha düşük puanlara yansıyacağını bekleyebilirsiniz. Bu, denediğiniz farklı yaklaşımların ne kadar faydalı olduğunu ölçmenin bir yoludur.

Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği puanları, depresyon teşhisi koymak için kullanılmaz. Eğer depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız doldurmuş olduğunuz Depresyon Ölçeği'ni doktorunuza ya da bir ruh sağlığı uzmanına götürebilirsiniz. Ölçekteki puanlarınız, doktorunuzun teşhis koyması ve tedavi seçeneklerini anlatması için yaşadıklarınız hakkında onu bilgilendirmenize yardımcı olur.

Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği'nde ölçtüğünüz belirtiler, 2. Bölüm'de tarif edilen modeldeki gibi kognitif (düşünsel), davranışsal, duygusal ve fiziksel değişimlerdir. Depresyonun kognitif belirtilerinin kendini eleştirmek, umutsuzluk, intihar düşünceleri, odaklanmada güçlük ve olumsuz düşünceler olduğunu göreceksiniz. Depresyonda genellikle ortaya çıkan davranışsal değişiklikler diğer insanlardan uzaklaşmak, zevk veren aktiviteleri eskisi kadar sık yapmamak ve bir işi yapmaya başlamada zorluk çekmek olarak sıralanabilir. Fiziksel belirtiler uykusuzluğu, normalden daha az ya da fazla uyumayı, yorgunluğu, daha çok ya da az yemeyi ve kilo değişimini içerir. Üzüntü, sinirlilik, öfke, suçluluk ve huzursuzluk ise depresyonun duygusal belirtileridir. Şekil 13.1'de depresyon belirtilerinin profili görülmektedir.



ŞEKİL 13.1. Depresyon belirtilerinin profili.

Bu belirtilerin bazılarının depresyonu tanımlayan özellikler olduğunu öğrenmek sizi şaşırttı mı? Bazı insanlar uyku, iştah, motivasyon, odaklanma ya da öfkenin depresyonun bir parçası olduğunu fark etmez. Ancak birçok kişi için depresyonun başarılı bir şekilde tedavi edilmesi demek, bu belirtilerin hepsinde iyileşme olması demektir.

DÜŞÜNCELER ve DEPRESYON

Aaron T. Beck modern depresyon anlayışımıza öncülük etmiştir. 1960'lı yıllarda Beck, depresyonun, depresif ruh halini sürdüren düşünce kalıplarıyla oluştuğunu göstermiştir. Örneğin depresif olduğumuzda kendimiz hakkında (kendini eleştirmek), yaşadıklarımız hakkında (genel olumsuzluk) ve geleceğimiz hakkında (umutsuzluk) olumsuz düşüncelerimizin ortaya çıktığını söylemiştir. Aşağıdaki bölümler depresif düşünmenin bu üç özelliğini ayrıntılı olarak açıklamaktadır.

Kendi Hakkımda Olumsuz Düşünceler

Meral Hanım kognitif terapiye başlamadan önce kendini çok fazla eleştiriyordu. Örneğin, "Bu korkunç şeyler, ben kötü biri olduğum için başıma geldi", "Berbat bir anne ve korkunç bir insanım" ve "Kocalarım tarafından şiddete uğramam benim suçumdu" diye düşünmekteydi. Bu düşüncelerin altında yatan temalar "Değersizim", "Sevilmez biriyim" ve "İşe yaramaz biriyim" şeklindeydi.

Depresyonda olan hemen herkesin kendini eleştiren düşünceleri vardır. Bu düşünceler zarar vericidir, çünkü kendini beğenmemeye, özgüven eksikliğine, ilişki sorunlarına ve kendimizi iyi hissettirecek şeyleri yapma isteğimize engel olur.

Kendini eleştirmenin hayatınızdaki rolünü görmek için kendinizi özellikle kötü hissettiğiniz bir dönemi hatırlayın. Kendinizi sevilmez ya da değersiz hissettiğiniz bir zaman olabilir. En depresif olduğunuz anı kafanızda canlandırın ve ne düşündüğünüzü hatırlayın ya da tahmin edin. Kendinizle ilgili olumsuz düşünceleriniz var mıydı? Varsa aşağıya yazın:

Bu düşünceler, depresyonla bağlantılı olan kendini eleştirmeye yönelik düşünceleri göstermektedir.

Hayatım Hakkında Olumsuz Düşünceler

Yaşadıklarınızı olumsuz bir şekilde yorumlamak depresyonun bir diğer özelliğidir. Depresyondayken çoğunlukla olayları olduğu gibi görmeyiz. Örneğin bir arkadaşımız, akrabamız ya da iş arkadaşımız konuşurken, bu kişinin olumsuz, kötü niyetli ya da eleştirel olduğunu düşünebiliriz. Ancak depresyonda olmadığımız zaman bu kişileri bu şekilde görmeyebiliriz.

Yaşadıklarımızı olumsuz bir şekilde düşündüğümüzde hayatımızın olumsuz taraflarını, olumlu ya da nötr taraflarına göre daha canlı bir şekilde fark edip hatırlarız. Örneğin depresif olduğumuzda, gün içinde olumlu şeyler yerine olumsuz şeylere bakıp onları hatırlamaya daha yatkın oluruz. Cumartesi günü, yapılacak on tane iş arasından yaptığımız sekiz tanesine değil de yapamadığımız iki tanesine odaklanmak, deneyimlerimiz hakkında olumsuz düşünmeyle ilgili başka bir örnektir.

Özellikle depresif hissettiğiniz geçmiş bir zamanı hatırlayın. Aşağıya (1) olumsuza odaklanıp olumluyu yok saydığınız ya da (2) olayları olumsuz bir şekilde yorumladığınız zamandaki düşüncelerle ilgili örnekler yazın.

Geleceğim Hakkında Olumsuz Düşünceler

Kemal Bey'in umutsuzluğu, ilk terapi seansında, "Ne anlamı var? Hayatımın geri kalanı hastalık ve ölümle dolu olacak," şeklindeki ifadelerle ortaya çıkmıştı. Karısının kanseri yenmesinden ve yakın arkadaşı Murat'ın ölümünden sonra Kemal Bey, hem kendi hayatının hem de yakınlarının hayatlarının eninde sonunda kendi ölümüyle son bulacak şekilde birbirini takip edecek bir dizi trajediden oluşacağına inanmıştı. Gözünün önüne kasvetli bir gelecekten başka bir şey getiremiyordu.

Depresif olduğumuzda, geleceğin çok karamsar olacağını düşünürüz. Olayların olumsuz olacağıyla ilgili tahmin ve öngörülere "umutsuzluk" denir. Bu tip düşünceye örnek olarak "Her şeyi mahvedeceğim", "Orada kimse benden hoşlanmayacak", "Beceremeyeceğim" gibi cümleler örnek gösterilebilir. Gelecekle ilgili olumsuz bir tutum kendisini, "Bu depresyondan asla kurtulamayacağım" ya da "Denemenin ne anlamı var? Hiç iyileşemeyeceğim" gibi düşüncelerle de gösterir. Biriyle yapacağımız bir konuşmanın kötü geçeceği, yeni bir ilişkinin yürümeyeceği, bir sorunun çözülemeyeceği ya da depresyondan hiçbir çıkış yolu olmayacağı şeklinde öngörülerimiz olabilir. Umutsuzluk en uç noktada intihar düşüncelerini pekiştirebilir.

Gelecekle ilgili olumsuz düşünmenin hayatınızda nasıl yer aldığını görmek için olumsuz tahminlerinizden bazılarını yazın. Örneğin, normalde zevk aldığınız ancak depresif olduğunuz zaman -iyi yapamayacağınızı düşündüğünüz için- yapmadığınız bir aktivite belirleyebilirsiniz.

ALIŞTIRMA: **Depresyonun Kognitif Yönlerini Belirlemek**

Alıştırma Formu 13.3'te insanların depresif olduğu zaman sıklıkla akıllarına gelen bazı olumsuz düşüncelerin bir listesi verilmiştir. Bu tip düşüncelerinizin olup olmadığını görmek ve aralarında bir ayrım yapmak için aklınızdan geçmiş olan her düşünceyi işaretleyin ve her olumsuz düşüncenin kendinize mi, geleceğinize mi yoksa hayatınıza mı ilişkin olduğunu belirtin.

ALIŞTIRMA FORMU 13.3. **Depresyonun Kognitif Yönlerini Belirlemek**

Aklınızdan geçmiş olan her düşünceyi işaretleyin.	Düşünce kendime mi, geleceğime mi yoksa hayatıma mı yönelik bir olumsuzluk içeriyor?
☐ 1. Bir işe yaramam.	
☐ 2. Başarısızım.	
☐ 3. Kimse beni sevmiyor.	
☐ 4. Hiçbir şey düzelmeyecek.	
☐ 5. Hayatta hiçbir yere varamadım.	
☐ 6. Değersizim.	
☐ 7. Kimse bana yardım edemez.	
☐ 8. İnsanları yarı yolda bıraktım.	
☐ 9. Başkaları benden daha iyi.	
☐ 10. Benden nefret ediyor.	
☐ 11. Sürekli hata yapıyorum.	
☐ 12. Hayatım bir felaket.	
☐ 13. Benden hoşlanmıyor.	
☐ 14. Bu umutsuz bir durum.	
☐ 15. İnsanları hayal kırıklığına uğratıyorum.	
☐ 16. Değişemem.	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Aşağıda Alıştırma Formu 13.3'ün cevapları verilmiştir. Bu cevaplar ile kendi cevaplarınız arasındaki farklılıkları netleştirmek için bu bölümdeki ilgili kısımları tekrar gözden geçirin. İki cevap yazılmış olan maddelerde her iki cevap da doğrudur.

Alıştırma Formu 13.3'ün Cevapları

1. Bir işe yaramam ..... Kendim
2. Başarısızım ..... Kendim
3. Kimse beni sevmiyor ..... Kendim/Hayat
4. Hiçbir şey düzelmeyecek ..... Gelecek
5. Hayatta hiçbir yere varamadım ..... Kendim
6. Değersizim ..... Kendim
7. Kimse bana yardım edemez ..... Hayat/Gelecek
8. İnsanları yarı yolda bıraktım ..... Kendim/Hayat
9. Başkaları benden daha iyi ..... Hayat/Kendim
10. Benden nefret ediyor..... Hayat
11. Sürekli hata yapıyorum ..... Kendim
12. Hayatım bir felaket ..... Kendim
13. Benden hoşlanmıyor. ..... Hayat
14. Umutsuz bir durum. ..... Gelecek/Hayat
15. İnsanları hayal kırıklığına uğratıyorum ..... Hayat
16. Değişemem ..... Kendim/Gelecek

DEPRESYON TEDAVİSİ

Depresyonun tedavisi neredeyse her zaman mümkündür. Bu kitapta öğretilen yöntemlerin çoğu, depresyonun üstesinden gelmeleri için insanlara yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu kısımda en etkili tedavi yaklaşımları özetlenmiştir: kognitif terapi, ilaç tedavisi, kişiler arası ilişkileri geliştirme ve davranışsal aktivasyon. Araştırmalar, davranışsal aktivasyonun ve kognitif terapinin insanların iyileşmesi ve iyileşmenin kalıcı olması için en faydalı yöntemler olduğunu ortaya koymuştur. Davranışsal aktivasyon ve bilişsel terapinin bir arada kullanıldığı yaklaşıma ise genellikle BDT denir. Her ne kadar kognitif ve davranışsal yaklaşımları ayrı ayrı ele alsak da, her ikisini de aynı anda kullanmayı öğreneceksiniz. Diğer becerilerde olduğu gibi, her birinin

nasıl kullanılacağını teker teker öğrenip kendinizden emin olunca birleştirmek daha faydalı olur.

Sadece ilaç kullanan insanların, ilaçla birlikte kognitif davranışçı terapi alanlara göre ileride tekrar depresyona girme riski daha fazladır. Eğer depresyonunuz için ilaç kullanıyorsanız *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri öğrenmek, iyileştikten ve ilacı bıraktıktan sonra tekrar depresyona girme riskinizi azaltmanıza yardımcı olur.

Bundan sonraki kısımlarda depresyon için kullanılan girişimleri ele alacağız. Eğer depresyondaysanız, genellikle ilk olarak davranışsal aktivasyonla başlamak en iyisidir. Ancak öncelikle bütün bu yöntemlerin özetini okumanızı öneriyoruz. Davranışsal aktivasyonu ise en son ele alacağız. Böylece bu kısma geldiğinizde, kitaptaki diğer bölümlere geçmeden önce birkaç hafta boyunca davranışsal aktivasyon alıştırmalarını yapabileceksiniz.

Kognitif Terapi

Depresyonda olduğumuzda deneyimlerimizin olumsuz yönlerini, olumlu ya da nötr kısımlarına oranla daha çok fark etmeye ve hatırlamaya yatkın oluruz. Bu dönemde aynı zamanda hayatımızdaki olayları daha olumsuz bir şekilde yorumlamaya daha meyilliyizdir. Depresyonda olmadığımız zaman ise olayları daha olumlu bir şekilde yorumlarız. Örneğin insanları öğle yemeği için davet ettiniz ve iki kişi gelmeyi kabul etti. Eğer depresyondaysanız gelmeyen kişiye odaklanıp belki de şöyle diyecektiniz: "Kimse beni sevmiyor." Eğer depresyonda değilseniz, büyük ihtimalle, "Birçok insan beni seviyor. Yemeğe gelemeyen kişinin başka bir planı olabilir ama güzel bir yemek programını kaçırdı," diye düşünecektiniz.

Kognitif terapi, insanların hayatlarındaki olumsuz bilgilerin yanı sıra olumlu ve nötr olan her türlü bilgiyi gözden geçirerek olumsuz düşünceleri belirlemeyi, sınamayı ve gerekiyorsa değiştirmeyi öğretir. 6.-9. Bölümler ile 11. ve 12. Bölümler size, depresyonunuzu azaltmak için daha işlevsel şekillerde düşünmeyi öğretir. Bu kitabın isminin *Evinizdeki Terapist* olmasının sebebi, tahmin edeceğiniz gibi, birçok bölümde kendinizi daha iyi hissetmeniz için düşünce biçiminizi nasıl değiştirebileceğiniz gösterilerek evinizde de bu becerileri uygulayabilmenizin hedeflenmiş olmasıdır.

İlaç Tedavisi

İlaç tedavisi bazen depresyona yardımcı olsa da herkes ilaçtan fayda görmez. Terapistiniz ya da doktorunuz bir psikiyatrist ile konsültasyon yaparak ilacın size iyi gelip gelmeyeceği üzerinde bir değerlendirme yapabilirler. Bazı insanlar antidepresan ilaçların yan etkileri konusunda endişelenirler. İnsanların ilaçlarla ilgili endişelendiği konulara burada yer verilmiştir.

"İlaç Tedavisinin Bana Yardımcı Olup Olmayacağını Nasıl Bilebilirim?"

Antidepresanlar yazılırken bir deneme-yanılma süreci söz konusu olabilir. Günümüzde birçok antidepresan üretilmektedir, dolayısıyla ne doktorunuz ne de siz herhangi bir antidepresanın size iyi gelip gelmeyeceğini bir tanesini birkaç hafta boyunca almadan tam anlamıyla bilemezsiniz. Belirtilerinize ve doktorunuz tarafından istenen etkiye göre farklı antidepresanlar yazılabilir. Eğer aldığınız ilk antidepresandan fayda görmezseniz doktorunuz diğer ilaçların işe yarayıp yaramayacağını görmek için başka bir ilaç deneyebilir. Diğer ilaçlardan farklı olarak antidepresanların etkisinin ortaya çıkması iki ila dört haftayı bulmaktadır. Ayrıca size ilk olarak yazılan ilaçtan fayda görmeme ihtimaliniz de olduğu için, doğru antidepresanın tedavi edici etkisinin ortaya çıkması sekiz hafta ya da daha uzun sürebilir.

Antidepresanların olumsuz bir tarafı ise özellikle ilk zamanlarda ortaya çıkan sinir bozucu yan etkileridir. Bunlar arasında ağızda kuruluk, sersemlik hissi, kilo değişimi vardır, ancak bu etkiler, ilaç belirli bir süre boyunca alındıktan sonra genellikle ortadan kaybolur.

"İlaç Kullanmam Deli Olduğum Anlamına mı Gelir?"

Hemen herkes zaman zaman depresyona girer. Depresyonda olmak deli olduğunuz anlamına gelmez. Eğer uzun zamandır depresyondaysanız ya da depresyonunuz oldukça şiddetliyse. kendinizi

iyi hissettirecek şeyler bulmaya çalışmak mantıklı olur. Size yardımcı olacak şey ilaçsa, o zaman bunu tedavi planınıza eklemek denemeye değer bir şey olabilir. İlaç almanız deli olduğunuz anlamına gelmez. Aksine iyi hissetmek için farklı şeyler denemeye istekli olduğunuz anlamına gelir. İlaçlarla ilgili merak ettiklerinizi doktorunuzla konuşabilir, ilaçları ne kadar süre almanız gerektiğini de sorabilirsiniz.

"Antidepresan İlaçları Ne Kadar Süre Almam Gerekecek?"

Doktorunuzla birlikte doğru antidepresanı bulduktan sonra büyük olasılıkla ilacı bir ya da iki sene boyunca kullanacaksınız. Bazı insanlar ise daha uzun süre kullanarak fayda görmektedir. Doktorunuzla birlikte ne kadar süreyle ilaç alacağınızı değerlendirebilirsiniz. Herhangi bir durumda eğer doktorunuz antidepresanları azaltmanızı önerirse, bunu birdenbire değil, yavaş yavaş azaltmanızı isteyecektir. Antidepresanları alırken ve bırakırken doktorunuzun dediklerine uymanız önemlidir. İstenen etkiyi sağlamak ve yan etkilerin etkisini azaltmak için bazen ilacın dozunun yavaş bir şekilde azaltılıp artırılması gerekmektedir.

İlişkilerinizi Geliştirmek

Bazı depresyon tedavileri yakın ilişkileri geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Aileniz ve arkadaşlarınız size destek sağlayarak depresyondan kurtulmanıza yardımcı olabilirler. İlişkilerinizi daha iyi hale getirmek için bu kitapta öğretilen yöntemleri kullanabilirsiniz. Bu kitaptaki kişilerden biri olan Volkan Bey, eşi Jale Hanım ile olan ilişkisini düzeltmek için öğrendiği becerileri kullandı. İlişki sorunlarında kognitif terapi yaklaşımını kullanan bir diğer kendine yardım kitabı da Beck'in *Love is Never Enough** (New York, Harpers Collins, 1988) adlı kitabıdır. Gottman'ın *The Seven Principles for Making Marriage Work* adlı kitabı da evliliğinizi ya da ilişkinizi geliştirmek için değerli bir kendine yardım kitabıdır.

Eğer kötüye kullanıldığınız ya da sürekli eleştirildiğiniz bir ilişkideyseniz, depresyondan kurtulmak daha zor olabilir. Çift terapisi ya da aile terapisi, ilişkinizin depresyonunuzu besleyen bazı kısımlarını düzeltmenize yardımcı olabilir. Eğer fiziksel şiddete ya da cinsel istis-

* Türkçeye *Aşk Asla Yetmez* adıyla çevrilmiştir. -çn

mara uğruyorsanız, yakınınızdaki bir aile sağlık merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsiniz.

Davranışsal Aktivasyon

Eğer aktivitelerinizi ve depresyonunuzu takip ederseniz, depresyonda olduğunuz zaman daha az aktif olduğunuzu görebilirsiniz. Bu yüzden depresyondan kurtulmanın önemli bir kısmı her gün yaptığınız aktivitelerin sayısını artırmaktır fakat sayısından daha önemli olan şey bu aktivitelerin türü ve içeriğidir. Genellikle bize zevk veren ve başarı hissini tattıran, hayatın zorluklarından kaçmaya değil onlara yaklaşmayı sağlayan ve değer verdiğimiz şeylerle bağlantılı olan aktiviteleri yaptıktan sonra ruh halimizde belirgin bir yükselme olur. Ruh halimizi düzeltmek için her birimizin bu değişik türdeki aktivitelerin birlikte, en doğru şekilde nasıl kullanılacağını keşfetmesi gereklidir. Kitabın bu kısmı size doğru bağı kurmanız için yardımcı olacaktır.

Aktivitelerinizi takip etmek ve ruh halinizi nasıl etkilediğini görmek için Aktivite Kayıt Formu'nu kullanabilirsiniz. Bu kaydı bir hafta boyunca tutmanız kendinizi en çok ve en az depresif hissettiğinizde ne yaptığınızı belirlemenizde size yardımcı olacaktır. Aktivite Kayıt Formu, aktivitelerinizi ve ruh hallerinizi belirlemenin yanı sıra davranışlarınızda yaptığınız hangi değişimlerin sizi daha iyi hissettirdiğini gösteren bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

Şekil 13.2'de Kemal Bey'in doldurduğu Aktivite Kayıt Formu'na bakın. Kemal Bey'in, aktivitesini tanımlamak için yalnızca bir ya da iki kelime yazdığını görebilirsiniz. Bu, forma baktığında ne yaptığını hatırlatması için yeterlidir. Belirli bir zaman diliminde birden fazla aktivite yaptığında en önemli bir ya da iki tanesini yazmıştı (örneğin "yürüyüş", "kahvaltı") ya da bütün deneyimini açıklayan bir kelime yazmıştı ("alışveriş").

Her ne kadar Kemal Bey, Aktivite Kayıt Formu tutmanın zor olacağını düşünmüş olsa da, aktiviteyi yazmak ve depresyonunu ölçmek adına her saat başı sadece birkaç saniye harcaması gerektiğini fark etmişti. Perşembe günü saat 10.00 ile 11.00 arasındaki bir saatlik dilimde depresyonu oldukça dalgalandığı için Kemal Bey'in bu değişimi göstermek adına hem düşük hem de yüksek bir ölçüm yazmış olduğunu görebilirsiniz.

Her kutucuğa (1) Aktiviteyi (2) Depresyon için ruh hali ölçümlerini yazın (%0-100). (Ölçtüğüm ruh hali: Depresyon)

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.00-07.00	Uyanma 60	Uyanma 70	Uyanma 60	Uyanma 50	Uyanma 60	Uyanma 40	Uyanma 60
07.00-08.00	Duş. giyinme 60	Yatakta uzanma 80	Duş. giyinme 50	Duş. giyinme 50	Giyinme 60	Duş. giyinme 30	Giyinme 60
08.00-09.00	Yürüyüş, kahvaltı 40	Giyinme 80	Kahvaltı 50	Kahvaltı 40	Kahvaltı 40	Kahvaltı 20	Yardımlaşma derneğinde kahvaltı hazırlığına yardım etmek 20
09.00-10.00	Tavla 40	Kahvaltı 80	Hurdavatça 40	Yürüyüş 30	Arabayı temizleme 40	Arabayla Barış'lara gitmek 20	Yürüyüş 30
10.00-11.00	Tavla 40	Koltukta oturmak 80	Kapı tamiri 30	Telefon (Barış) 30-60	Arabayı temizleme 30	Barışı ve çocukları ziyaret 10	Alışveriş 40
11.00-12.00	Tavla 60	Okuma 80	Kapı tamiri 30	Ayşe'yle konuşma 60	Arabayı temizleme 30	Torunumla bilgisayarda fotoğraflara bakmak 10	Alışveriş 30
12.00-13.00	Ayşe ile öğle yemeği 40	Ayşe ile öğle yemeği 70	Ayşe ile öğle yemeği 20	Öğle yemeği 60	Öğle yemeği 60	Öğle yemeği 0	Dışarıda öğle yemeği 20
13.00-14.00	Ayşe ile alışveriş 40	Bulaşıkları yıkamak 80	Bulaşıkları yıkamak 30	Terapi 50	Arabayı temizleme 20	Parka gitme 0	Ayşe'yle arabayla gezme 20
14.00-15.00	Alışveriş 40	Koltukta oturmak 80	Yürüyüş 20	Tekin'i arama 40	Ayşe ile yürüyüş 20	Torunlarla futbol oynamak 0	Ayşe ile evde dinlenme 20
15.00-16.00	Alışveriş 50	Faturaları ödeme 80	Epostaları okuma 20	Çalışma masamı temizleme 40	İnternette gazete okuma e-posta yazma 20	Barışın köpeğini gezdirme 0	Ayşe ile evde dinlenme 10

16.00-17.00	Alışveriş torbalarını boşaltma 50	Ayşe'yi arabayla doktora götürme 70	Yemeğe yardım 20	Yemeğe yardım 40	Yemeğe yardım 20	Arabayla eve dönüş 10	Akşam yemeği hazırlama 10
17.00-18.00	Koltukta uyumak 60	Dışarıda akşam yemeği 60	Ayşe ile akşam yemeği 20	Akşam yemeği 30	Akşam yemeği 20	Akşam yemeği 10	Akşam yemeği 10
18.00-19.00	Akşam yemeği 60	Alışveriş merkezinde yürüyüş 60	Bulaşıkları yıkama 20	Bulaşıkları yıkama 30	Bulaşıkları yıkama 20	Bulaşıkları yıkama 10	Bulaşıkları yıkamak 10
19.00-20.00	Televizyon 60	Sinema 50	Kağıt oynama 20	Televizyon 30	Barış'la telefonda konuşma 10	Koltukta oturmak 30	Televizyon 20
20.00-21.00	Televizyon 60	Sinema 50	Kağıt oynama 20	Televizyon 40	Televizyon 10	Fotoğraf albümüne bakmak 30	Televizyon 20
21.00-22.00	Televizyon 60	Arabayla eve dönüş 50	Ayşe ile konuşmak 20	Televizyon 40	Televizyon 10	Ayşe ile konuşmak 20	Televizyon 20
22.00-23.00	Televizyon 60	Televizyon 50	Televizyon 20	Televizyon 40	Televizyon 10	Televizyon 30	Televizyon 30
23.00-24.00	Yatak 70	Yatak 60	Yatak 20	Yatak 60	Yatak 10	Yatak 30	Yatak 20
24.00-01.00	Uyku	Uyku	Uyku	Uyku	Uyku	Uyku	Uyku

ŞEKİL 13.2. Kemal Bey'in Aktivite Kayıt Formu.

Aktiviteler ve ruh halleri arasındaki bağlantı çok güçlüdür. Bu sebeple, bir haftalık Aktivite Kayıt Formu doldurma fırsatı bulana kadar bu bölümü okumaya ara vermenizi öneriyoruz. Sonrasında okumaya devam edebilirsiniz. Bölümün geri kalanı, aktiviteleriniz ve ruh halleriniz arasındaki bağlantıyı anladıktan sonra sizin için daha anlamlı olacaktır. Alıştırma Formu 13.4 (s. 310-311) aktivitelerin ruh halinizi nasıl düzeltebileceğinizi öğrenmenize yardımcı olacak alıştırma formlarının ilkidir.



HATIRLATMALAR

Aktivite Kayıt Formunu Nasıl Kullanacağız?

- Ölçeceğiniz ruh halini yazın.
- Gün içinde her saat için yaptığınız aktiviteleri yazın.
- Her saat için ruh halinizi 0-100 arasında olacak şekilde ölçün. 0 (sıfır) o ruh halini hiç yaşamadığınızı, 100 ise o ruh halinin en şiddetlisini yaşadığınızı belirtir. Ölçümleri kayda geçirin.
- Bir hafta boyunca Aktivite Kayıt Formu'nu doldurduktan sonra, yaptıklarınız ile ruh haliniz arasındaki bağlantıları bulmaya çalışın.

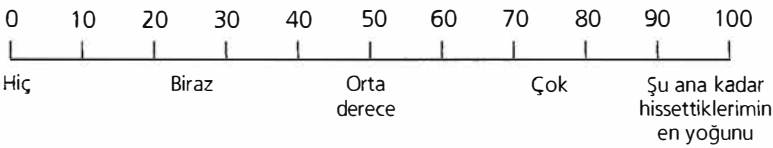
Aktivite Kayıt Formu'nu bir hafta süresince doldurana kadar okumaya ara verin.

ALIŞTIRMA: **Aktivite Kayıt Formu'nu Kullanmak**

İlk olarak düzeltmek istediğiniz bir ruh halini (depresyon ya da kötü hissetmek; eğer bu bölümü bu yüzden okuyorsanız) seçin ve ruh halini aşağıya yazın:

Ruh Hali:

Bu hafta boyunca, bu ruh halini bir ölçek üzerinde (%0-100) ölçeceksiniz.



Bir hafta süreyle Aktivite Kayıt Formu'nu (Alıştırma Formu 13.4) doldurun. Her saat için yaptığınız aktiviteyi yazın ve ruh halinizi 0-100 arasındaki ölçekte ölçün. Bazı saatler için bunu yapmayı unutabilirsiniz, ama o hafta için ne kadar çok saat doldurursanız ölçtüğünüz ruh hali hakkında o kadar çok şey öğrenme şansınız olur. Dolayısıyla, bir gün unutsanız bile vazgeçmeyin, hatırladığınız zaman ölçümlerinize devam edin.

Aktivite Kayıt Formu'nu doldurmayı hatırlatması için gün içinde yanınızda ya bir kopyasını taşıyın ya da telefonunuza aktiviteleriniz ve ruh hallerinizle ilgili not almanız için hatırlatmalar koyun. Her saat başı doldurmanız gerekli değildir. Birçok kişi aktivitelerini ve ruh hallerini birkaç saat boyunca hatırlayabilir, dolayısıyla siz de gün içinde her saat başı yerine birkaç kere doldurabilirsiniz. Örneğin öğle yemeğinde tüm sabah aktivitelerinizi ve ruh hali ölçümlerinizi yazabilirsiniz. Akşam yemeğinde ise öğleden sonrayı kaydedebilirsiniz. Yatacağınız zaman ise akşam saatlerini doldurabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 13.4. **Aktivite Kayıt Formu**

Her kutucuğa (1) Aktiviteyi (2) Ruh halleri ölçümlerini yazın (%0-100). (Ölçtüğüm ruh hali: _____)

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							

15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-01.00							

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Alıştırma Formu 13.5'teki cevaplarınız, kendinizi daha iyi hissetmek için değiştirmenizin iyi olacağı aktiviteleri belirlemenize yardımcı olabilir. Kemal Bey'in Aktivite Kayıt Formu'na (Şekil 13.2) bakarak Alıştırma Formu 13.5'teki sorulara nasıl yanıt verdiğini görebilirsiniz. (Sonraki sayfalarda yer alan Şekil 13.3).

ALIŞTIRMA: **Aktivite Kayıtlarından Öğrenmek**

Aktivitelerinizi ve ruh hallerinizi bir hafta boyunca kaydettiğinize göre, tekrarlayan birtakım kalıpları görmek için Aktivite Kayıt Formu'nu inceleyebilirsiniz. Alıştırma Formu 13.5'te, Aktivite Kayıt Formu'nuzda yazılanlardan bir şeyler öğrenmenize yardımcı olacak bazı sorular yer almaktadır.

ALIŞTIRMA FORMU 13.5. **Aktivite Kaydından Öğrenmek**

1. Ruh halim hafta içinde değişti mi? Nasıl değişti? Hangi kalıpları fark ettim?
2. Aktivitelerim ruh halimi etkiledi mi? Nasıl?
3. Kendimi daha iyi hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bunlar uzun vadede bana faydalı olacak aktiviteler mi? Kendimi iyi hissetmeme yardım edecek başka hangi aktiviteleri yapabilirim?
4. Kendimi daha kötü hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bu aktivitelerin bana bir faydası var mı? Faydası varsa, bu aktiviteleri yapmanın kendimi daha iyi hissettirecek bir yolu var mı?
5. Gün içinde (örneğin sabahları) ya da hafta içinde (örneğin hafta sonları) kendimi daha kötü hissettiğim zamanlar var mı?
6. Böyle zamanlarda kendimi daha iyi hissetmek için yapabileceğim herhangi bir şey aklıma geliyor mu?
7. Gün içinde ya da hafta içinde kendimi daha iyi hissettiğim belirli zamanlar var mıydı? Burdan bana faydalı olabilecek bir şey öğrenebilir miyim?
8. Bu soruların cevaplarından yola çıkarak önümüzdeki hafta kendimi daha iyi hissetme şansını artıracak hangi aktiviteleri planlayabilirim? Aynı şekilde önümüzdeki birkaç hafta için neler planlayabilirim?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

1. Ruh halim hafta içinde değişti mi? Nasıl değişti? Hangi kalıpları fark ettim?

   Evet, ruh halım değişti. Kendimi kötü hissetmeye başladığımda saatlerce sürüyor gibiydi. Bazı günler o kadar kötü değildi.

2. Aktivitelerim ruh halimi etkiledi mi? Nasıl?

   Evet, yoğun günlerde kendimi daha iyi hissettim. Eşim, çocuklarım ve torunlarım gibi önemsediğim insanlarla beraber olduğumda genellikle kendimi daha iyi hissettim. Yalnız olduğumda ve öylece oturduğum zamanlarda birtakım şeylere kafa yoruyorum ve kendimi daha kötü hissediyorum.

3. Kendimi daha iyi hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bunlar uzun vadede bana faydalı olacak aktiviteler mi? Kendimi iyi hissetmeme yardım edecek başka hangi aktiviteleri yapabilirim?

   Ayşe ile bir şeyler yapıyordum; o hem mutlu birisi hem de benim için çok önemli biri. Kapıyı tamir etmek – kendimi işe yarar biri gibi hissettim. Yardımlaşma derneğinde kahvaltı verilmesine yardım etmek de keyifliydi, çünkü hem insanlarla konuşabiliyor hem de yardım etme fırsatı buluyorum. Evet, bu aktiviteler bana uzun vadede faydalı olabilir. Torunlarımla zaman geçirebilirim, daha çok yürüyüş yapabilirim. Yardımlaşma derneğinde gönüllü olarak daha fazla zaman geçirebilirim. Ayşe'yi yemeğe çıkarabilirim.

4. Kendimi daha kötü hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bu aktivitelerin bana bir faydası var mı? Faydası varsa, bu aktiviteleri yapmanın kendimi daha iyi hissettirecek bir yolu var mı?

   Koltukta düşünüyordum – paramızın biteceğiyle ilgili endişelerim var.

   Perşembe günü Barıştan gelen telefon: Torunum Aylin kolunu kırmış.

   Evet, bu aktivitelerin bana bir faydası var, çünkü zor durumlarla başa çıkmak ve ne yapılacağını bilmek gerekli bir şeydir. Belki sadece endişe etmek yerine Ayşe ile konuşup nasıl başa çıkacağıma karar verebilirdim.

5. Gün içinde (örneğin sabahları) ya da hafta içinde (örneğin hafta sonları) kendimi daha kötü hissettiğim zamanlar var mı?

   Bir şeyler yapmaya başlayana kadar sabahları kendimi daha kötü hissettim.

   Hafta başında daha kötü hissettim.

6. Böyle zamanlarda kendimi daha iyi hissetmek için yapabileceğim herhangi bir şey aklıma geliyor mu?

   Sanırım duş alıp giyinmeye başlamak yardımcı oluyor. Yürümek de iyi geliyor, ama kendimi kötü hissettiğimde içimden yürümek gelmiyor. Kötü günlerimde evden çıkmak iyi geliyor. İnsanlarla beraber olmak ya da onlara yardım etmek genelde ruh halimi düzeltiyor.

7. Gün içinde ya da hafta içinde kendimi daha iyi hissettiğim belirli zamanlar var mıydı? Buradan bana faydalı olabilecek bir şey öğrenebilir miyim?

   Genelde günün ilerleyen saatlerinde kendimi daha iyi hissediyorum. Bu hafta cuma, cumartesi ve pazar günü kendimi daha iyi hissettim. Bu da bana kötü ruh hallerimin sonsuza kadar sürmeyeceğini gösteriyor. Hafta sonu insanlarla daha çok birlikte oluyorum, bu da bana iyi geliyor. Belki hafta içinde de daha çok insanla birlikte olmanın yollarını araştırabilirim.

8. Bu soruların cevaplarından yola çıkarak, önümüzdeki hafta kendimi daha iyi hissetme şansını arttıracak hangi aktiviteleri planlayabilirim? Aynı şekilde önümüzdeki birkaç hafta için neler planlayabilirim?

   Evin içinde tamir edilmesi gereken şeyleri tamir etmek. Özellikle önem verdiğim insanların dahil olduğu daha fazla aktivite planlamak.

   Torunlarımı ziyaret etmek. Barış'ın köpeğini dolaştırmak. Tek başıma otururak çok zaman geçirmemek. Yardımlaşma derneğinde daha fazla gönüllü işler yapmak.

ŞEKİL 13.3. Kemal Bey'in Aktivite Kayıt Formu'ndan öğrendikleri.

Gördüğünüz gibi Kemal Bey Aktivite Kayıt Formu'ndan oldukça çok şey öğrendi. Takip ettiğiniz ruh haline göre değişen ruh hallerinizi gözlemleyerek birçok değişik şey öğrenmiş olabilirsiniz. Depresif insanlar genelde aktif olmaya başladıktan sonra daha iyi hissettiklerini gözlemler. Aşağıya aktivitelerin neden ruh halinizi düzelttiğiyle ilgili fikirlerinizi yazabilirsiniz.

Depresif insanların aktif olduğunda neden kendilerini daha iyi hissettiklerini tam olarak bilmiyoruz. Aşağıda olası sebepler sıralanmıştır:

- Yürüyüş yapmak gibi aktiviteler beyinde yer alan iyi hissetmekle ilgili kimyasal maddeleri artırır.
- Hiçbir şey yapmadığımız zaman genellikle olumsuz şeyleri tekrar tekrar düşünürüz. Aktivite bizi olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.
- Aktiviteler bize başarılı olma (örneğin masanızı ya da odanızı toplamak), keyifli bir şey yapma (örneğin sevdiğimiz biriyle konuşmak) ya da bir sorunu ele alma fırsatı verir (örneğin bir süredir yapılması gereken bir şey üzerinde çalışmaya başlamak). Bu deneyimlerin hepsi -başarı, keyif ve kaçındığımız şeyleri ele almak- kendimizi biraz daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir. Bizim için önemli olan ya da değer verdiğimiz şeylerle veya insanlarla bağlantısı olan aktiviteleri yapmak, hayatımıza anlam katmaya yardımcı olur. Genellikle insanlar hayatlarında bir anlam ya da amaç olduğunda kendilerini daha iyi hisseder.

Depresyonu tedavi etmede birinci adım olarak özellikle keyif veren, başarı hissi uyandıran, işlerden kaçınmamıza değil onlara özen göstermemize yardımcı olan ve değer yargılarımızı yansıtan aktiviteleri artırmak fayda sağlar. Bu tip aktiviteleri yaptığımızda genellikle kendimizi daha iyi hissederiz.

Bunun sizin için geçerli olup olmadığını görmek adına *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'ni (Alıştırma Formu 13.1) tekrar doldurun ve mevcut puanınızı Alıştırma Formu 13.2'ye yazın. İlk doldurduğunuz zamana göre daha yüksek, düşük ya da onunla aynı olabilir. Daha sonra Alıştırma Formu 13.5'te belirlediğiniz ruh halinizi düzeltme potansiyeli olan aktiviteleri planlamak için Alıştırma Formu 13.6'yı kullanın. Bu formun Aktivite Kayıt Formu ile aynı olduğunu fark edebilirsiniz. Fakat adının Aktivite Planı olduğunu fark edeceksiniz, çünkü bu sefer aktiviteleri yaptıktan sonra değil yapmadan önce yazacaksınız. Bu alıştırma formunda kendinizi daha iyi hissetmenize yardım edeceğini düşündüğünüz aktiviteleri planlayacaksınız.

Her gün için birkaç tane aktivite planlamaya çalışın. Değişik tip aktiviteleri birbiriyle birleştirerek farklı bileşimler deneyin. Eğer başarı odaklı aktivitelerle kendinizi meşgul tutan biriyseniz, hayatınıza keyif verici aktiviteleri eklemekten daha çok fayda sağlayabilirsiniz. Diğer yandan, zaten keyif verici aktiviteler yapıyorsanız, sizi başarıya götürecek ya da üstesinden gelmenizi sağlayacak aktiviteler ruh halinizi yükseltebilir. Şekil 13.4'te Aktivite Planı yapan Kemal Bey'in yazdığı aktiviteler görülmektedir.

Keyif verici aktiviteler: Ayşe ile yürüyüş yap, torunlarını ziyaret et, tavla oyna, Barışın köpeğiyle top oyna, arkadaşlarını öğle yemeğine davet et, tavla turnuvası organize et, sinemaya git, Ayşe'yi yemeğe çıkar, torununun gösterisini izlemeye git, araba kullanırken müzik dinle, dışarıdayken öten kuşlara ve çiçeklere bak, mahalledeki çocukların top oynamasını seyret, gece yıldızlara bak, pişen yemeğin kokusunu içine çek.

Başarıya götüren aktiviteler: Akıtan musluğu tamir et, kuşlar için ev yap, faturaları öde, bilgisayardaki fotoğrafları düzenle, kileri temizle, çamaşırlara yardım et, hangi gönüllü pozisyonlarının açık olduğunu öğrenmek için yardımlaşma derneğini ara.

Kaçındığım şeylere doğru adım atmaya başlamak için ne yapabilirim: Doktor randevusu için telefon et, özellikle kendini kötü hissettiğinde hemen yataktan kalk ve duş al, endişelerini Ayşe ile paylaş, kendi başına yapamayacak kadar depresif olduğunda aktivite planına ne koyacağını bulmak için Ayşe'den yardım iste.

Değer yargılarımla örtüşen aktiviteler: Yardımlaşma derneğinde daha çok gönüllü iş yap, torunlarına ev ödevlerinde yardım et, komşunun kapısını tamir etmeyi teklif et, her gün bir kişiye olumlu bir şey söyle, hastanede olan arkadaşını ziyaret et.

ŞEKİL 13.4. Kemal Bey'in Aktivite Planı için hazırladığı aktivite listesi.

Keyif Veren ya da Başarıya Götüren Aktiviteler Planlamak

Keyif veren ya da başarıya götüren aktiviteleri planlayarak ve hayata geçirerek, depresyonunuzu azaltabilecek davranışsal değişimleri gerçekleştirmiş olursunuz.

- Her hafta beş yerine on tane keyif verici aktivite yapmak size daha çok yardımcı olur.
- Daha az keyif veren aktiviteleri yapmak yerine daha çok keyif veren aktiviteleri yapmak size daha çok yardımcı olur.
- Herkes farklı aktivitelerden keyif alır. Kendi ilgi alanınıza ve değer yargılarınıza uygun aktiviteleri seçin.
- Keyif verici aktivitelerin pahalı olması ya da çok zaman alması gerekmez.
- Bir arkadaş ile konuşmak, müzik dinlemek, bilgisayar oyunu oynamak, yürüyüş yapmak, öğle yemeğine çıkmak, sevdiğiniz bir dizi ya da maç izlemek ya da çocuğunuzla oyun oynamak keyif verici aktivitelere örnek olarak verilebilir. Bunlar her gün yapılabilecek keyif verici şeylerdir.

ALIŞTIRMA: **Aktivite Planlama**

Bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 13.6'yı doldurmadan önce en azından her gün için planlamak istediğiniz birkaç aktiviteyi yazın. Alıştırma Formu 13.5'i (s. 312) ve özellikle üçüncü, altıncı ve sekizinci sorulara verdiğiniz cevapları gözden geçirmek işinize yarayabilir. Aşağıda yer alan her kategori için birtakım aktiviteleri aklınızda bulundurmak ve bunları bir haftaya yaymak yararlı olacaktır.

Keyif verici aktiviteler: _____

_____

_____

Başarıya götüren aktiviteler: _____

_____

_____

_____

Kaçındığım şeylere doğru adım atmaya başlamak için ne yapabilirim: _____

_____

_____

_____

Değer yargılarımla örtüşen aktiviteler: _____

_____

_____

_____

Bazı aktiviteler birden fazla kategoriye girebilir. Örneğin yürümek ve egzersiz yapmak birisi için keyif veren, bir başkası için başarıya götüren, bir başkası için ise sağlıklı aktiviteler yapmakla ilgili değer yargısına uyan bir aktivite olabilir. Eğer bir süredir egzersiz yapmaktan kaçınıyorsanız, bu aktivite "kaçınmanın üstesinden gelmek" sayılabilir. Aktiviteleri size anlamlı gelen kategorilere koyun. Önemli olan, hafta içinde her dört kategorideki aktiviteleri de yapmış olmaktır.

ALIŞTIRMA FORMU 13.6. Aktivite Planı

Bu alıştırma formunu "Aktivite Planı" egzersizini (s. 319) göz önüne alarak, birtakım aktiviteleri planlamak için kullanın. Bu aktivite planlarının günlerini ve saatlerini yazın. Eğer daha keyif verici ya da önemli bir şey ortaya çıkarsa, o zaman diliminde o aktiviteyi de yapabilirsiniz. Belirli bir zaman dilimi içerisinde farklı bir şey yaparsanız, planladığınız şeyin üzerine bir çizgi çekerek onun yerine ne yaptığınızı yazın. Aktivite planladığınız her bir zaman dilimi için (1) Aktiviteyi, (2) Ruh halinizi yazın ve derecelendirin (0-100).

(Ölçtüğüm ruh hali: _____)

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							

14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-01.00							

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Hafta boyunca Aktivite Planı Alıştırma Formu'ndaki aktiviteleri yaptıktan sonra *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'ni (Alıştırma Formu 13.1) yeniden doldurun ve puanınızı Alıştırma Formu 13.2'ye yazın. Böylece, bu haftaki aktivitelerden önceki ve sonraki puanlarınızı karşılaştırarak aktivite planlamanın nasıl hissettiğinizle ilgili bir fark yaratıp yaratmadığını görebileceksiniz. Puanınızdaki ufak bir değişim bile küçük davranışsal değişimlerin ruh halinizde düzelmelere yol açabileceğinin bir göstergesidir. Depresyon düzeyinize göre depresyon puanlarınızda gözle görülür bir düzelme elde edene kadar, birkaç hafta boyunca aktivite planlamayı yapmak gerekli olabilir.

Aktivite Planıyla İlgili Sorular

Eğer ruh haliniz, aktivite planı yapmaya başladıktan sonra düzelmezse aşağıdaki soru ve cevaplar size yardımcı olabilir.

"Ya planladığım aktiviteleri yapmak istemezsem?"

Eğer canınız bir aktivite yapmak istemezse, sadece birkaç dakikalığına bile olsa o aktivitenin bir bölümünü yapıp yapamayacağınıza bakın. Genellikle bazı şeyleri gerçekten yapmaya başlayana kadar kendimizi motive olmuş hissetmeyiz. Özellikle depresif olduğumuzda, motivasyonun genellikle en başta değil, bir şeyler yaptıktan sonra geliştiğini öğrenmek sizi şaşırtabilir.

Planlamanızdaki bir ya da birkaç aktiviteyi yapmasanız bile cesaretinizi kaybetmemeye ve kendinizi eleştirmemeye çalışın. Nerede kaldıysanız oradan devam edin ve planınızda yer alan bir sonraki aktiviteyi yapın. Dilerseniz atladığınız aktiviteyi hafta içinde başka bir zaman yapmak üzere tekrar planlayabilirsiniz. Aktivite Planı'nın amacı yaptığınız aktivitelerin sayısını ve çeşidini artırmaktır, planladığınız her aktiviteyi mükemmel bir şekilde tamamlamak değildir. Eğer birkaç hafta boyunca aktivite planlaması yaparsanız, haftalar geçtikçe bunları gerçekleştirmenin daha da kolay hale geldiğini görebilirsiniz.

"Ya aktivitelerden eskisi kadar zevk almazsam?"

Eğer depresyonunuzu azaltmak için ilk adım olarak aktivite planlamayı denemeye karar verirseniz, bu aktivitelerin depresyona girmeden önceki zamanda olduğu kadar zevkli ya da tatmin edici olmalarını beklemeyin. Örneğin Kemal Bey, depresyona girmeden önce tavla oynamaktan çok zevk alıyordu, ancak depresyondayken tavla oynamayı eskisi kadar tatmin edici bulmuyordu. Eğer Kemal Bey tavla oynamanın depresyonda olduğu ve olmadığı zamanlarda verdiği zevki karşılaştırsaydı şu sonuca varabilirdi: "Bir işe yaramıyor. Eskisi kadar eğlenmiyorum." Bu düşüncelerin sonucunda, tavla oynadıktan sonra daha da depresif hissedebilirdi. Ancak Kemal Bey tavla oynamaktan aldığı zevki evde oturmakla karşılaştırırsa, "Tavla oynamaya gitmem iyi oldu. En azından biraz keyif aldım. Evde kasvetli bir şekilde oturmaktan daha iyi oldu," diye düşünebilir.

"Ya bu aktivitelerden hiç zevk almazsam?"

Bu aktiviteleri yaparken aklınızdan ne geçtiğine bakın. Eğer zevkli olacağını düşündüğünüz bir şey yapıyorsanız (parkta yürüyüş yapmak gibi) ama yine de attığınız her adımda olumsuz şeyler düşünüyorsanız, yaptığınızdan zevk alma olasılığınız düşüktür. Aktivite yaparken, olumsuz şeylere kafa yorduğunuzu fark ettiğinizde, yaptığınız aktiviteye odaklanmak ve iyi hissedecek bir şey bulmak için (keyif almak, başarmak, kaçınmanın üstesinden gelmek, değer yargılarınıza uyumlu hareket etmek) ufak ufak cesaretlendirin. Tekrar olumsuz düşünmeye başlasanız bile cesaretinizi kaybetmeyin. Bu, depresyonda çok sık görülen bir durumdur. Her gün yüzlerce defa, kendinizi yaptığınız aktivitenin iyi taraflarına bakmak için uyarmak zorunda kalabilirsiniz. Olumsuz düşüncelere daldığınızı fark etmek gerçekten iyi bir şeydir, çünkü size farklı bir şey denemeniz için seçenek tanır.

Bazı insanlar, özellikle uzun zamandır depresyonda olanlar, olumlu ruh halleri yaşamakta zorlanırlar. Eğer siz de böyleyseniz çok ufak olumlu deneyimleri yakalamaya çalışın. Biraz daha zevk almak isteyen birçok kişi için faydalı olan bir yöntem "keyfi yakalamak"tır. Bu, yalnızca aktivite yapmayı içermez, aynı zamanda o aktiviteyi yaparken aktif olarak alınan zevke odaklanmayı da içerir.

Genellikle duyusal deneyimleri fark ederek başlamak faydalı olur (görme, koklama, dokunma, duyma ve tat alma). Gün içinde beş

duyunun her birine dikkat edin. Az da olsa hoşunuza giden dokuları, sesleri ve görüntüleri fark edin. Bir şey yediğinizde aldığınız tatların zevkini çıkarın. Dışarı çıktığınızda durun ve havayı koklayın, güzel olabilecek bir koku duyup duymadığınıza bakın. Havayı teninizde hissedin. Hava soğuk mu sıcak mı? Kuş seslerini, hatta çalışan bir motor gibi ilginç ya da hoş olabilecek sesleri dinleyin. Etrafınızdaki renklere bakın, hoş görünen ya da komik insanları fark edin. Herhangi bir şeye bir an bile olumlu bir tepki vermeyi deneyimlemeniz size yardımcı olur. Bu tip ufak anlar gün içinde yakalanabilir.

Zamanla olumlu duyguları daha sık ve daha uzun bir süre boyunca yaşamak daha kolay hale gelecektir. Yaşadığınız deneyimlerin küçük parçalarının tadını çıkarma doğrultusunda bir anlayış geliştirin. Bunu yaptıktan sonra, bu deneyimlerin olumlu taraflarını araştırarak aktivitelerden aldığınız zevke yeni katmanlar ekleyebilirsiniz. Örneğin iki kişi arasında geçen komik bir diyaloğa kulak misafiri olmaktan ya da bir satış görevlisiyle şakalaşmaktan zevk alabilirsiniz. Gün içinde bilinçli bir şekilde olumlu şeyleri görmeyi seçersek olumlu deneyimlerin içeri girmesi için bir kapı aralamış oluruz. Aynı zamanda biz olumlu şeyleri ararken zihnimiz de olumsuz şeylere daha az odaklanır.



HATIRLATMALAR

Aktivite planlamayı, *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'ndeki (Alıştırma Formu 13.1, s. 293) puanlarınız biraz düzelme gösterene kadar birkaç hafta boyunca yapmak en iyisidir. Gün içinde daha çok aktivite yapmak sizin için daha kolay hale geldiğinde büyük olasılıkla 5. Bölüm'den 12. Bölüm'e kadar olan kısımda öğretilen becerileri öğrenmeye ve hayata geçirmeye hazır olacaksınız. Bu da ruh halinizdeki düzelmeye katkıda bulunacak. Kendinizi daha iyi hissettiğinizde ve depresyon puanlarınız başladığınız zamana göre daha düşük olduğunda 5. Bölüm'e giderseniz, atılacak diğer adımları görebilirsiniz. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen bu yeni becerilerde uzmanlaşırken kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olan aktiviteleri yapmaya da devam edebilirsiniz.

13. Bölüm – Özet

- Depresyon sadece bir ruh halini tanımlamaz; aynı zamanda düşünce, davranış ve bedensel işlevsellik ile ilgili değişimleri de içerir.
- *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği (Alıştırma Formu 13.1), depresyon belirtilerini ölçmek için kullanılabilir. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerilerde uzmanlaştıkça depresyonunuzun nasıl değiştiğini takip edebilmek için haftalık puanlarınızı Alıştırma Formu 13.2'ye yazabilirsiniz.
- Depresyonun tedavisinde kognitif terapi, ilişkilerinizi düzeltmek ve ilaç tedavisi gibi birçok etkili yöntem vardır.
- *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri öğrenen insanların sadece ilaç tedavisi alanlara göre tekrar depresyona girme oranı daha düşüktür.
- Depresif olduğumuzda kendimiz, yaşantımız ve gelecekle ilgili olumsuz düşüncelerimiz olur.
- Depresyon tedavisi için kullanılan kognitif terapi, ruh halimizi kalıcı bir şekilde düzeltmek için bize düşünce ve davranışla ilgili yeni yollar öğretir.
- Aktivite Kayıt Formu'nda aktivitelerinizi ve ruh hallerinizi takip edip analiz etmek davranışlarınız ve depresyonunuz arasındaki bağlantıyı keşfetmenize yardımcı olur (Alıştırma Formları 13.4 ve 13.5).
- Aktivite Planı (Alıştırma Formu 13.6) size keyif veren, kaçınmanın üstesinden gelmeyi sağlayan, sizi başarıya götüren ve/veya değer yargılarınızla uyumlu olan aktiviteleri planlamak için kullanılabilir. Birkaç hafta boyunca Aktivite Planı'nı bu şekilde kullanmak büyük olasılıkla ruh halinizi düzeltecektir.

14. BÖLÜM

Kaygıyı Anlamak

Evinizdeki Terapist'i kaygı ile ilgili yardım almak için okuyor olabilirsiniz. Çok sık görülmesine rağmen kaygı, insanların yaşadığı en rahatsız edici duygulardan biridir. Bazı insanlar kendilerini tüm gün kaygılı hissederken bazıları sadece belirli durumlarda kaygılanır.

Kitapta anlatılan ve süreci takip edilen kişilerden biri olan Lara Hanım, uçakla bir yere gitmesi gerektiği zamanlarda kaygılanıyor ve panik atak geçiriyordu. Lara Hanım'ın hiç kaygılanmadığı birçok gün oluyordu; ancak bazen kaygısı acil servise gitmesini gerektirecek kadar şiddetleniyordu. Ayrıca daha sık uçağa binmek ve panik atak geçirmek istemediği için işyerinde aldığı terfi teklifini geri çevirmeyi düşünüyordu.

Lara Hanım hangi durumların kendisini kaygılandırdığının farkındaydı. Kaygı özellikle birdenbire ortaya çıktığı zaman birçok kişi için çözülmesi güç bir gizem haline gelebilir. Kaygıyla ilgili bilgi edindikçe ve bu kitaptaki egzersizleri yaptıkça kaygınızı nelerin tetiklediğini daha iyi belirleyebileceksiniz.

"Kaygı" sözcüğü bazen geçici bir huzursuzluğu ya da iş görüşmesi veya tıbbi tetkik gibi bizi zorlayan yaşam olaylarının öncesinde ve o esnada hissettiğimiz korkuyu tanımlamak için kullanılır. Aynı

zamanda daha kalıcı olan bir ruh halini tanımlamak için de kullanılır. Bunun içinde fobiler (yükseklik, hayvan, böcek, uçak gibi belirli şeyler ya da durumlardan korkmak), sosyal kaygı (aptalca görünmekten ve/veya sosyal ilişkilerde eleştirilmekten ya da dışlanmaktan korkmak), panik bozukluk (insanların ölmek üzereymiş ya da aklını kaybetmek üzereymiş gibi hissettiği zaman duyduğu şiddetli kaygı), travma sonrası stres bozukluğu (yüksek düzeyde sıkıntıyla birlikte korkunç travma anılarının tekrar hatırlanması), sağlık endişeleri (tıbbi tetkiklerde herhangi bir hastalık bulunmamasına rağmen hastalık ya da fiziksel bir sorunun varlığıyla ilgili devam eden endişe) ve yaygın anksiyete bozukluğu (sık sık ortaya çıkan endişenin ve kaygının fiziksel belirtilerinin görülmesi) vardır.

Bir dakika durup kendi kaygınız hakkında düşünün:

İlk olarak ne zaman kaygılandığınızı hatırlıyor musunuz?

_____

Çoğu zaman mı kaygılı hissedersiniz yoksa bazen mi?

_____

Kaygınız hafif mi, orta derecede mi yoksa şiddetli mi?

_____

Gün içinde sürekli mi kaygılı hissediyorsunuz yoksa belirli durumlarda mı? _____

Eğer belirli durumlarda kaygılı hissediyorsanız, hangi durum ve olaylarda olduğunu yazın:

Kendimi şu durumda kaygılı hissediyorum. _____

Kendimi şu durumda kaygılı hissediyorum. _____

Kendimi şu durumda kaygılı hissediyorum. _____

Kendimi şu durumda kaygılı hissediyorum. _____

Kaygınızla ilgili biraz bilgi edindiğinize göre, o ruh hali içindeyken hangi belirtileri yaşadığınızı anlamanıza yardım edecek bir sonraki egzersize geçebilirsiniz. Herkesin kaygıyı yaşama şekli farklıdır. Kaygınızın tekrar tekrar ortaya çıkan özelliklerini belirlemek, yaşam biçiminizde değiştirmek istediğiniz unsurları bulmanıza yardımcı olabilir.

ALIŞTIRMA: Kaygı Belirtilerini Belirlemek ve Değerlendirmek

Kaygılı olduğunuz zamanlarda hangi belirtileri yaşadığınızı belirlemek için *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği'ndeki (Alıştırma Formu 14.1) belirtileri ölçün. *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerilerin hangilerinin daha etkili olduğuna karar vermek ve ilerlemenizi takip etmek için kaygıyla baş etme yöntemlerini öğrenirken bir yandan da bu ölçeği haftada bir defa doldurun.

Ölçeği, her maddede işaretlediğiniz ya da daire içine aldığınız sayıları toplayarak puanlayın. Örneğin her madde için 3'ü işaretlediyseniz puanınız 72 olacaktır (3x24 madde). Eğer bir maddede iki sayı arasında kararsız kaldıysanız ya da her ikisini de işaretlediyseniz sadece yüksek olan sayıyı hesaba katın.

İlerlemenizi takip etmek için Kaygı Ölçeği puanlarınızı Alıştırma Formu 14.2'ye kaydedin. Her sütunun altına ölçeği doldurduğunuz tarihi yazın. Daha sonra aynı sütun üzerinde puanınıza denk gelen kutuya X işareti koyun.

ALIŞTIRMA FORMU 14.1. *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği

Her maddede ifade edilen belirtiyi geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi gösteren sayıyı işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

	Hiç	Bazen	Sık Sık	Çoğu Zaman
1. Huzursuz hissetmek	0	1	2	3
2. Endişelenmek	0	1	2	3
3. Titreme, seğirme, dayanıksız hissetmek	0	1	2	3
4. Kas gerginliği, kas ağrıları, kaslarda tutulma	0	1	2	3
5. Yerinde duramamak	0	1	2	3
6. Kolay yorulmak	0	1	2	3
7. Nefes darlığı	0	1	2	3
8. Hızlı kalp atışı	0	1	2	3
9. Sıcaklığa bağlı olmayan terleme	0	1	2	3
10. Ağız kuruluğu	0	1	2	3
11. Sersemlik hali ya da baş dönmesi	0	1	2	3
12. Bulantı, ishal ya da mide yakınmaları	0	1	2	3
13. Sık idrara çıkmak	0	1	2	3
14. Ateş basması ya da ürperme	0	1	2	3
15. Yutkunmada güçlük ya da boğazda düğümlenme	0	1	2	3
16. Patlayacakmış gibi ya da sınırda hissetmek	0	1	2	3
17. Çabuk irkilmek	0	1	2	3
18. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
19. Uykuya dalmakta ya da uyumakta güçlük	0	1	2	3
20. Sinirlilik	0	1	2	3
21. Kaygı yaşayabileceğim yerlerden kaçınmak	0	1	2	3
22. Tehlike içeren düşünceler	0	1	2	3
23. Kendimi baş etmede yetersiz görmek	0	1	2	3
24. "Çok kötü bir şey olacak" düşüncesi	0	1	2	3
Puan (her maddedeki puanların toplamı)				

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 14.2. *Evinizdeki Terapist* Kaygı Ölçeği Puan Grafiği

Puan																
72																
69																
66																
63																
60																
57																
54																
51																
48																
45																
42																
39																
36																
33																
30																
27																
21																
18																
15																
12																
9																
6																
3																
0																
Tarih																

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeği ve puanlarının yazıldığı form (Alıştırma Formu 14.1 ve 14.2) kaygınızdaki değişikliği takip etmeniz için düzenli olarak (örneğin her hafta ya da ayda iki kere) doldurabileceğiniz araçlardır. Ölçekteki ilk puanınız sizin taban puanınız, yani başlangıç puanınızdır. Zaman geçtikçe ve kaygınızı azaltmak için değişik yöntemler denedikçe puanınızda değişiklikler (iyiye ya da kötüye giden) fark edebilirsiniz. Örneğin bu kitaptaki yöntemleri öğrenmeye başlayabilir, sizi rahatsız eden bir sorunu çözmek için adımlar atabilir ya da kognitif terapiye başlayabilirsiniz. Bu girişimlerle birlikte belirtilerinizin sıklığının ve şiddetinin azalacağını bekleyebilirsiniz. Kaygı Ölçeği'nde çıkan düşük puanlar da belirtilerinizdeki bu değişiklikleri gösterir. Bu, denediğiniz farklı yaklaşımların faydasını ölçmenin bir yoludur.

Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeği puanları kaygı teşhisi koymak için kullanılmamaktadır. Eğer kaygılı olduğunuza inanıyorsanız doldurduğunuz Kaygı Ölçeği'ni bir ruh sağlığı uzmanına gösterebilirsiniz. Ölçekteki cevaplarınız bu kişiyi yaşadıklarınız hakkında bilgilendirir, böylece teşhis koyarak hangi tedavi yöntemlerini kullanabileceğinizi size açıklayabilir.

Kaygı Ölçeği'nde ölçtüğünüz belirtiler, 2. Bölüm'de yer alan ve problemlerinizi anlamanıza yardımcı olması için kullandığınız modelde anlatıldığı gibi kognitif (düşünce), davranışsal, duygusal ve fiziksel değişimleri içerir. Dikkat ederseniz kaygının kognitif belirtileri, tehlike içeren ya da kötü şeyler olacağı yönündeki **düşünceleri**, başa çıkamayacağınızla ilgili varsayımları ve diğer endişeleri içermektedir. Bu düşüncelerle sadece kelime olarak değil genellikle zihinsel görüntü biçiminde de ilişki kurarsınız. Kaygılandığımızda rahatsız ya da kaygılı hissedebileceğimiz durumlardan ve yerlerden kaçınırız. Kaygıyla bağlantılı en sık görülen **davranış** kaçınmadır. Kaygının nefes darlığı, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, terleme, kas gerginliği, güçsüzlük, baş dönmesi, bulantı ya da başka mide sorunları, sıcak basması ya da ürperme, sık idrara çıkma, yerinde duramama ve hatta yutkunmada güçlük gibi birçok **fiziksel belirtisi** vardır.

Kaygılı **ruh halini** tanımlamak için "huzursuz", "paniklemiş" ya da "patlamak üzere" gibi farklı kelimeler kullanılmaktadır.

Sayfa 334'te yer alan Şekil 14.1'de sık görülen kaygı belirtilerinin farklı alanları özetlenmektedir. Kaygı tedavisi ile ilgili iyi haber ise, kognitif terapinin ve *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerilerin kaygıda görülen her tür belirtinin azaltılmasında çok etkili olduğudur.

Hayatımızdaki çeşitli olaylar da kaygıyı pekiştirebilir ya da tetikleyebilir. Travma (fiziksel, duygusal ya da cinsel istismara uğramak ya da kötüye kullanılmak, trafik kazası geçirmek, savaşa girmek); hastalık ya da ölümler; bize öğretilen şeyler ("Yılanlar seni sokar", "Kirlenirsen hastalanırsın"); gözlemlediğimiz şeyler (uçak kazasıyla ilgili bir gazete haberi, "Kalbim tekledi") ve başa çıkılamayacak gibi duran olaylar (topluluk önünde konuşmak, işte terfi almak ya da işten çıkarılmak, doğum yapmak) kaygıya yol açabilir. Lara Hanım'ın kaygısı babasının ölümünden sonra başlamıştı. O dönemde Lara Hanım, tükendiğini hissediyor ve sorunlarıyla başa çıkmakta zorlanıyordu. Başka bir felaketin olacağı ve onunla baş edemeyeceğiyle ilgili öngörülerde bulunmaya başlamıştı.

Kaygılı olduğumuzda yaşadığımız tüm bu fiziksel, davranışsal ve zihinsel değişimler "mücadele et, kaç ya da olduğun yerde tepkisiz kal" şeklindeki kaygı tepkisinin parçalarıdır. Tehlikeyle karşılaştığımızda bu üç tepki işlevsel olabilir. Bunun nasıl olduğunu anlamak için yeni bir şehirde olduğunuzu düşünün. Gece yürüyüşe çıkmaya karar veriyorsunuz ve bir anda karanlık bir sokakta yolunuzu kaybediyorsunuz. Yaklaşık 20 metre ileride size doğru yürüyen iriyarı bir adam fark ettiniz. Sizi gördüğüne ve size saldırıp paranızı çalacağına inanıyorsunuz. Ne yapmalısınız? Seçeneklerden biri mücadele etmek olacaktır. Bunu yapmak için kalbiniz daha hızlı atar, nefes almanız hızlanır ve kaslarınız gerilir. Terlemek vücudunuzu serinletmek için işe yarar. Gördüğünüz gibi tüm bu bedensel değişimler bu durumda işe yarar. Bu değişimler "mücadele et" tepkisini oluşturur.

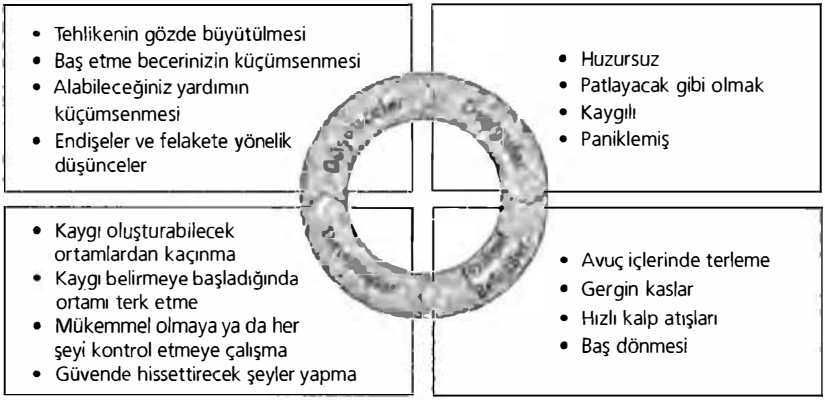
Belki de adamla mücadele etmenin iyi bir fikir olmadığını ve kaçmanın daha iyi olacağını düşünüyorsunuz. Hızlı koşmak için

yine hızlı kalp atışına, daha fazla oksijene, kas gerginliğine ve terlemeye ihtiyacınız olur. Dolayısıyla "mücadele et" tepkisini oluşturan aynı fiziksel değişimler "kaç" tepkisini de oluşturur. Ekstra enerjiyi yerinizde kalıp savaşmak yerine koşmak için kullanırsınız. Biraz şansınız varsa koşmak sizi saldırıya uğramaktan korur.

İşinize yarayacak üçüncü bir tepki ise olduğunuz yerde tepkisiz kalmak olabilir. Belki adam sizi görmemiştir ya da hiç kıpırdamadan durursanız sizi fark etmeyebilir. Bu durumda, tamamen hareketsiz kalmak için kaslarınızın çok gergin ve kaskatı olması gerekir. Göğsünüz gergin olunca adam nefes almanızı bile fark edemez. Kıpırdamadan hareketsiz durmanıza yardımcı olan bu tür fiziksel değişiklikler "olduğun yerde tepkisiz kalmak" tepkisinin bir parçasıdır.

Bu üç kaygı tepkisi –mücadele et, kaç ve olduğun yerde tepkisiz kal– tehlike karşısında verilen doğru tepkilerdir. Tehlike gerçek ve ciddi boyutta olduğunda kaygı işlevsel bir şeydir. Dolayısıyla kaygıdan tamamen kurtulmayı istemeyiz. Kaygıyı, acıya verdiğimiz tepkiyle benzer bir şekilde düşünebilirsiniz: Acı hissetmemek oldukça riskli bir durum olurdu; örneğin elimizi sıcak fırından geri çekmemiz gerektiğini bilemezdik. Aynı şekilde, kaygılıyken gösterdiğimiz tepkilerin, yüzleşmemiz ya da yönetmemiz gereken tehlikelere karşı bizi uyaracağına güveniriz.

Ne yazık ki soygun filmi seyrettiğimizde ya da konuşma yapmak için topluluk önüne çıktığımızda da kaygı hissederiz. Bu kitapta; tehlikenin olmadığı veya düşündüğünüz kadar ciddi olmadığı ya da şiddetli kaygınızın tehlikeyle etkili bir şekilde başa çıkmanızı engellediği zamanlarda kaygınızı azaltmanıza yarayacak bazı yöntemler öğretilmektedir. Kaygı tedavisinin hedefi, tehlikenin derecesini daha hızlı bir şekilde değerlendirmenize ve tehlikenin düşündüğünüzden daha az olduğu ya da baş ederek yönetebileceğiniz düzeyde olduğu zamanlarda kaygıyla bağlantılı tepkilerinizi nasıl azaltacağınızı öğrenmenize yardım etmektir. Bu, genellikle tehlikenin derecesi ve tehlikeyle başa çıkma beceriniz hakkında bilgi edinmek için korktuğunuz şeye yakınlaşmanız gerektiği anlamına gelir.



ŞEKİL 14.1. Kaygı belirtilerinin profili

KAYGI DAVRANIŞLARI

Kaygıyı tanımlayan iki tür davranış vardır: kaçınma ve güvenlik davranışları. Kaygılı olduğumuzda hem kaçınırız hem de güvenlik arayışı içine gireriz, çünkü bu davranışlar kısa vadede kendimizi daha iyi hissettirir. Ancak kaygıyla baş etmede kullanılan bu yaygın yöntemler aynı zamanda kaygımızın devam etmesine ve zaman içinde daha da kötüye gitmesine neden olur.

Kaçınma

Pamir'in okulda topluluk önünde konuşmakla ilgili zorunlu bir ders alması gerekiyordu. Kendisini sınıfın önünde konuşurken hayal ettiğinde çok kaygılanıyordu. Sonuç olarak konuşmasıyla ilgili çalışması gerektiği her aklına geldiğinde, başka şeylerle uğraşıp çalışmayı erteleyerek kaygılı hissetmekten kaçınmaya çalışıyordu. Konuşması üzerinde çalışmak yerine arkadaşlarıyla dışarıya çıkmak ona kendisini daha iyi hissettirdi çünkü başka bir şeye, arkadaşlarına odaklanmıştı. Ancak Pamir haftalar geçtikçe, yaklaşan konuşmayla ilgili gitgide daha çok korkmaya başlamıştı. Üstelik, sınıfta da çok fazla söz alan biri değildi. Bir şey söylemesi gerektiğinde kaygısının yükseldiğini hissederdi.

Konuşmamaya karar verdiğinde ise kaygısı anında azalırdı. Ne zaman konuşmaktan kaçınsa, daha iyi hissederek kendini ödüllendirmiş oluyor, bu da onun kaçınmaya devam etmesine sebep oluyordu.

Her ne kadar kaçınmak o an için daha az kaygılı olmasına yardım etse de bu, kaygısını zaman içinde daha da kötüleştirdi. Kaçınma, dört sebepten ötürü kaygının artmasına sebep olur: (1) Bizi korkutan şeye yaklaşmadığımız ve onun hakkında bilgi edinmediğimiz için kaygımıza nasıl dayanabileceğimizi öğrenme fırsatımız olmaz; (2) bizi korkutan durumla nasıl baş edeceğimizi öğrenemeyiz; (3) durumun korktuğumuz kadar tehlikeli olmayabileceğini öğrenmek için fırsatımız olmaz ve (4) durumla halihazırda baş edebilecek yeterlilikte olup olmadığımızı anlamak için fırsatımız olmaz.

Pamir'in sınıfındaki bir diğer öğrenci olan Mert de konuşma yapma konusunda kaygılıydı. Ancak konuşması üzerinde çalışmaktan kaçınmak yerine kaygısını azaltmak için bazı adımlar attı. İlk olarak sınıftaki diğer öğrencilere, beklentinin ne kadar yüksek olabileceğini anlamak için öğretmen ve sınıf hakkında sorular sordu. Öğretmenin notunun kıt olduğunu, ancak öğrenciler derse katılmaya çaba gösterdiğinde destekleyici olduğunu öğrendi. Mert konuşmasını hazırlamaya oturduğunda kendini kaygılı hissetti, ama oturduğu yerde kalmaya devam etti ve olası konu ve fikirleri yazmaya başladıktan sonra kaygısının azaldığını öğrendi. Konuşmasını erkenden hazırladı ve defalarca prova yaptı. Hazırlık ve provayla kaygısının azaldığını keşfetti.

Mert ayrıca kendisini grup içinde ifade edebilmeyi prova edebilmek için sınıfta bir konu üzerinde yapılan tartışmalarda da söz aldı. Bu deneyimler, konuşabileceğine ve herkesin ona bakmasıyla başa çıkabileceğine dair güvenini artırdı. Bir seferinde sınıftaki öğrencilerden biri onun ortaya koyduğu fikre karşı çıktı ve onunla alay etti. Mert yüzünün kızardığını hissetti, ancak daha sonra bunun dünyanın sonu olmadığını fark etti ve bu durumla başa çıkabildiği için kendini iyi hissetti. Başka bir sınıf arkadaşı Mert'e, o öğrencinin yaptığı yorumu kaba bulduğunu söyledi; bu da Mert'in hata yapmış olsa da veya insanlar onunla aynı fikirde olmasa bile bazı insanların yine

de kendisi hakkında olumlu yönde düşünebileceğini fark etmesine yardımcı oldu.

Pamir ve Mert örneklerinden öğrendiğimiz şeylerden birisi, kaçınmanın anlık bir rahatlamaya yol açtığı ancak zaman içinde kaygıyı artırdığıdır. Korkularımızla yüzleşmek genelde başlarda sıkıntıya yol açsa da, zaman içinde kaygımızla baş etmemize yardım eder. Eğer kendinizi bir süredir kaygılı hissediyorsanız birtakım durumlardan ve deneyimlerden kaçınıyor olabilirsiniz. Kaygı yüzünden kaçındığınız bazı şeyleri aşağıya yazabilirsiniz.

ALIŞTIRMA: Kaygı Yüzünden Nelerden Kaçınıyorum?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Güvenlik Davranışları

Kaygılıyken kaçınmanın yanı sıra genellikle güvenlik davranışlarında bulunuruz. "Güvenlik davranışları" nedir? Bu davranışlar, risk hissini azaltmak ya da bizi kaygılandıran durumlarda kendimizi incinmekten korumak için yaptığımız davranışlardır. Her ne kadar bu davranışların amacı iyi bir şeymiş gibi görünse de genellikle kaygımızı daha da kötüleştirir, çünkü durumları olduğundan daha tehlikeli olarak algılamamıza neden olur. Bu durum aşağıda birkaç örnekle açıklanmıştır.

Tülay yılanlardan korkmaktadır. Kızını hayvanat bahçesine götürdüğünde yılanların nerede olduğunu görmek için haritaya bakar. Olduğu kısımdan kaçınmak istese de kızı yılanları görmek istediği için yine de o bölüme gider. Ordayken Tülay yılanlardan biri serbest kalırsa kızını da alıp kaçabilmek için bir elini kızının omzuna koyar. Elini kızının omzuna koyduğu için (güvenlik davranışı), gerçek tehlike sıfıra yakın olsa bile, Tülay tehlike hakkında normalden daha çok düşünür ve daha da kaygılanır.

Kerim birçok şey hakkında kaygılanmaktadır. Geceleri eve hırsız girecek diye huzursuz olmaktadır. Kapısını kilitledikten birkaç dakika sonra kaygılanıp kapının kilitli olup olmadığından emin olmak için tekrar kontrol eder (güvenlik davranışı). Her gece bu davranışı sekiz ya da dokuz kere tekrarlar. Kapının kilitli olduğunu her gördüğünde kaygısı kısa süreliğine azalır, ancak endişeleri hemen geri geldiği için kapının kilitli olup olmadığıyla ilgili hafızasını sorgular. Kapıları kontrol etmek güvenlik davranışıdır ve bu davranış Kerim'in hırsız tehlikesine odaklı kalmasına sebep olur. Güvenlik davranışlarının kaygısını azaltmakta kalıcı bir faydası yoktur.

Dilara'nın her hafta katılması gereken ofis toplantıları vardır. Her hafta çok kaygılanıyordur, çünkü müdürünün ona soru soracağından ya da yapamayacağı bir iş vereceğinden korkuyordur. Bütün toplantılara katılır ancak hep en arka sırada oturur (güvenlik davranışı). Aynı zamanda öksürmekten, göz kontağı kurmaktan ya da bildiği şeyleri söylemekten kaçınır (diğer güvenlik davranışları), çünkü ilgi odağı olmak istemiyordur. Bu güvenlik davranışları müdürünün Dilara'yı fark etmemesini sağlar ancak kaygısını da azaltmaz. Aksine müdürünün onunla konuşmadığı her hafta, bu ihtimalle başa çıkamayacağına gitgide daha çok inanır. Dolayısıyla zaman geçtikçe ofis toplantılarında daha çok kaygılanmaya başlar.

Güvenlik Davranışları ve Kaygıyla Başa Çıkmak Arasında Ne Fark Var?

Güvenlik davranışlarını kullandığımızda genellikle kaygıyla etkili bir şekilde baş ettiğimizi düşünürüz. Ancak yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi bu davranışlar, genellikle bizim tehlikeye odaklan-

mamıza sebep olur ve durumların gerçekten öyle olmasa bile çok tehlikeli olduğuna dair inancımızı destekler. Güvenlik davranışları da kaçınma gibi o an kendimizi daha iyi hissettirir ancak kaygıyla olan mücadelemizi uzatır. Bunun nedeni bu davranışların, korkularımızla tamamen yüzleşmemizi ve kötü giden ya da bize tehlikeli görünen şeylerle baş edebileceğimize dair güvenimizin oluşma fırsatını engellemesidir.

Diğer yandan etkili bir şekilde başa çıkmak, genellikle korkularımızla yüzleşerek bizi korkutan durumları ve tepkilerimizi yönetmeyi içerir. Korkularımızla başa çıkmayı denediğimizde bunu yapabileceğimize dair bir güven oluştururuz ve kaygımız azalır. Güvenlik davranışı ile başa çıkma davranışı arasındaki farkı anlamanın iki yolu vardır:

1. Güvenlik davranışları tehlikeyi yok etmeye yöneliktir; başa çıkma davranışı ise bizi korkutan durumlara yaklaşmamıza, orada kalmamıza ve o durumu yönetmemize yöneliktir.
2. Güvenlik davranışları kaygıyı aynı düzeyde tutar ya da yükseltir; başa çıkma davranışı zaman içinde kaygıyı azaltır.

Tülay, Kerim ve Dilara güvenlik davranışı yerine başa çıkma davranışında bulunurlarsa büyük olasılıkla bir süre sonra kaygılarında azalma hissedeceklerdir. Örneğin Tülay için iyi bir başa çıkma davranışı elini kızının omzundan çekmek ve kızının yılanları seyrederken yaşadığı heyecanı görmek olabilir. Tülay kendine bütün yılanların, hatta en tehlikeli olanların bile güvenli bir şekilde kilitli olduğunu ve kaçmalarının mümkün olmadığını hatırlatabilir.

Kerim kaygısıyla başa çıkmak için dikkatini kapıyı kilitleme eylemine verebilir. Daha sonra kaygılı hissetmeye başladığı zaman kapıyı tekrar kontrol etmemek için kendini durdurabilir. Belirsizliğe ve rahatsızlığa dayanabileceğini kendine hatırlatabilir. Bu ilk başta zor olabilir, ama zaman içinde kapıyı kontrol etme arzusu azalır ve bunu yapmanın güvenliğini artırmadığını fark eder.

Dilara göz önünde olmasını gerektirecek ve hem utanmasına hem de başarısız olmasına neden olacak sorularla ve görevlerle karşılaşmaktan korkmaktadır. Dilara için bunlarla etkili bir şekilde

başa çıkmanın bir yolu, toplantılarda yeterli bilgisi olduğu zaman söz almak olabilir. Ayrıca müdürü ona cevabını bilmediği bir soru sorduğunda ne diyeceğinin provasını yapabilir. Eğer nasıl yapılacağını bilmediği bir görev verilirse kendisini geliştirmek için bir iş arkadaşından yardım isteyebilir. Dilara bu başa çıkma davranışlarını ilk denediğinde büyük olasılıkla kaygılanacaktır. Ancak deneyimledikçe kötü bir şey olmadığını görecek ve olsa bile başa çıkabileceğini öğrenecektir. Zaman içinde pratik yaparak kaygısı azalacak ve güveni artacaktır.

Tülay, Kerim ve Dilara gibi siz de kaygılandığınızda güvenlik davranışlarında bulunuyor olabilirsiniz. Kaygınızı önlemek ya da azaltmak için kullandığınız iki ya da üç tane güvenlik davranışı belirlemeye çalışın. Güvenlik davranışları bazen yaptığınız (sadece arkadaşınız varken bir partiye gitmek, kaygılanırsanız diye çantanızda kaygı ilacı taşımak gibi) bazen de yapmadığınız (insanlar sizinle konuşmasın diye göz teması kurmamak, sinemada orta sırada oturmak yerine çabucak çıkmanız gerekirse diye kenardaki koltukta oturmak gibi) davranışlardır. Bu alıştırma için kaygılı hissettiğiniz belirli durumları aklınıza getirin ve hangi güvenlik davranışlarını gösterdiğinizi hatırlayın. Her bir durum için birden fazla güvenlik davranışı olabilir.

ALIŞTIRMA: **Kaygımı Önlemek İçin Kullandığım Güvenlik Davranışları**

1. Durum: _____

   Güvenlik Davranışları: _____

2. Durum: _____

   Güvenlik Davranışları: _____

3. Durum: _____

   Güvenlik Davranışları: _____

KAYGILI DÜŞÜNCELER

Kaygıyla bağlantılı davranışlar (kaçınma ve güvenlik davranışları) bu davranışlarla el ele giden düşünceleri anladığınız zaman daha da anlam kazanmaktadır. Kaygılı olduğumuzda *tehlike, tehdit ve incinebilir olduğumuz* hakkında düşüncelerimiz olur. Tehdit ya da tehlike fiziksel, zihinsel ya da sosyal anlamda olabilir. Fiziksel tehdit, fiziksel olarak zarar göreceğinize inandığınız zaman ortaya çıkar (örneğin yılan sokması, kalp krizi, araba çarpması). Sosyal tehdit, dışlanacağınızı, aşağılanacağınızı, utanacağınızı ya da kötü muamele göreceğinizi düşündüğünüz zaman ortaya çıkar. Zihinsel tehdit ise bir şeyin sizi aklınızı kaçıracak ya da delirecek kadar endişelendirmesiyle ortaya çıkar.

Tehlikeyle ilgili düşüncelerin yanı sıra kaygılı olduğumuzda bununla *baş edemeyeceğimize* inanırız. Kaygı, karşılaştığımız tehlikenin baş etme becerimizden daha fazla olduğunu düşündüğümüzde ortaya çıkar. Birinin sizden büyük bir kayadan bir göle atlamanızı istediğini düşünün. Bu durumda belirli bir tehlike mevcuttur ancak eğer atlamakla ilgili kendinize güveniniz varsa, su yeterince derinse ve diğerlerinin de aynı şekilde atladığını ve bundan zevk aldığını gördüyseniz o zaman kaygı yerine heyecan hissedebilirsiniz. Bunun nedeni mevcut olan tehlikeyle baş edebileceğinize inanmanızdır. Tehlikeye odaklanmak yerine o heyecanlı anın tadını çıkarabilirsiniz. Fakat kendinizi güvende hissederek atlayacağınıza ikna olmadıysanız ve yüzme becerinizden şüphe ediyorsanız o zaman büyük olasılıkla aynı durumda heyecanlanmak yerine kaygılanırsınız.

Her gün tehlike ve baş etme becerimizle ilgili muhakeme yürütürüz. Ne kadar hızlı ya da yavaş araba kullandığımızla ilgili vardığımız yargı, kaldırımdan yürümek veya sokağın ortasından yürümekle ilgili kararımız, grup içinde konuşmak ya da susmakla ilgili tercihimiz – tüm bunlar mevcut olan tehlikeleri ve bunlarla baş etme becerimizi değerlendirmemizle belirlenmektedir. Baş etme becerimizin halihazırdaki tehlikeyle eşit ya da ondan daha fazla olduğunu düşündüğümüzde işleri kolayca hallederiz. Belirli bir durumdaki risk ya da tehlikeyle başa çıkamayacağımızı düşündüğümüzde ise kendimizi geri çekmeye, kaçınmaya ve güvenlik davranışları sergilemeye daha yatkın oluruz.

Kaygı her zaman kötü bir şey değildir. Eğer tehlike sizin baş etme becerinizden daha fazlaysa kendinizi geri çekmek mantıklı olur. Ancak genellikle kaygılı olduğumuzda birçok durum karşısında *tehlikeyi büyütmeye* ve *başa çıkma becerimizi küçümsemeye* daha yatkın oluruz. Bu düşünce biçimi birçok durumda, gerektiğinden daha fazla kaygılanmamıza neden olur. Zaman içinde kaygı gitgide şiddetlenerek hayatımızın daha çok alanını etkilemeye başlar.

"Ya... olursa?" Düşünceleri

Kaygılı düşünceler genellikle gelecekteki ya da yakın zamandaki felaketleri öngörür. Genellikle "Ya..." ile başlayıp felaketle sonuçlanır. Kaygılı düşünceler sıklıkla tehlikeyle ilgili görüntüleri de içerir. Örneğin topluluk önünde konuşmaktan korkan bir adam konuşmadan önce şöyle düşünebilir: "Ya notlarımı unutursam? Ya insanlar benim aptal olduğumu ve ne dediğimi bilmediğimi düşünürse?" Kendisini kalabalığın önünde donakalmış halde kızarmış bir yüzle kafasında canlandırabilir. Bu düşüncelerin hepsi gelecekle ilgilidir ve olumsuz bir sonucu öngörür.

Uçağa binmekten ya da otoyolda araba kullanmaktan korkan birisi, "Ya uçak patlarsa? Ya uçakta panik atak geçirirsem? Ya uçakta nefes almam için yeteri kadar oksijen yoksa?" ya da "Ya otoyolda trafik kazası geçirirsem? Ya iş çıkışı trafiğine takılırsam, nefes almakta zorlanırsam ve çıkış yolu bulamazsam?" diye düşünebilir. Bu düşüncelerin de ileriye dönük olduğunu ve tehlike ya da felaket öngördüğünü görebilirsiniz. Bu düşünceler kişinin uçağa binmeden ya da yola çıkmadan iki kere düşünmesine neden olur.

Bazı insanlar yakın ilişkilerde kaygılanırlar. Yakınlıktan ya da bağlanmaktan korkabilirler. Aynı zamanda yargılanmaktan, reddedilmekten ya da utanmaktan da çekinirler. İlişkilerde korku dolu olduğumuz zamanlardaki düşüncelerimiz de, tıpkı yukarıda anlatılanlar gibi geleceğe yöneliktir ve tehlike ya da felaket öngörür. Bu düşünceler, "Ya incinirsem? Ya beni reddederse? Ya bu kişi benim zayıflıklarımı görür de benden faydalanmaya kalkarsa?" gibi düşünceleri içerir. Yine bu düşünceler kaygının belirgin bir özelliği olan, "Çok korkunç bir şey olacak" temasının göstergesidir.

Tehlike algısı kişiden kişiye göre değişir. Bazı insanlar daha çok güvende olduklarını hissederken, bazıları ise kendini hemen tehdit altında hisseder ve genellikle kaygılanırlar. Bazen bu durum deneyimleriniz yüzünden ortaya çıkar. Örneğin, eğer karmaşık ve istikrarsız bir çevrede büyüdüyseniz, dünyanın ve diğer insanların her zaman tehlikeli olduğuna inanmış olabilirsiniz. Bu durumda, tehlikeyi önceden anlama beceriniz ve ne kadar incinebilir olduğunuzu öngörebilmeniz çocuk olarak hayatta kalmanıza yardımcı olmuş olabilir. Eğer tehlikeli bir evde büyüdüyseniz tehlikeyi ya da uyarı işaretlerini fark etmek duygusal ve belki de fiziksel varlığınız için çok önemli olmuş olabilir. Tehlikeli durumları fark etmek ve tepki vermek üzere çok hassas bir beceri geliştirmiş olabilirsiniz.

Ancak hayatınızın bu noktasında tehlike ve tehditle ilgili düşüncelerinize aşırı tepki verip vermediğinizi değerlendirmek önemlidir. Belki de yetişkinlik hayatınızdaki insanlar çocukluğunuzdakiler kadar tehdit edici değildir. Ayrıca bir yetişkin olarak kaynaklarınızın ve becerilerinizin tehdit ve kaygıyla baş etmede yeni ve yaratıcı yollar sunup sunmayacağını da değerlendirebilirsiniz.

Zihinsel Canlandırma

Kaygılı düşüncelerimiz genellikle görüntü olarak ortaya çıkar. Tehlikeyi büyüttüğümüz zaman sadece, "Ya trafik kazası geçirirsem?" diye düşünmeyiz, korktuğumuz sahneler de canlı bir şekilde gözümüzün önüne gelir. Zihnimizde bir araba kazası görebilir ya da ambulansın siren seslerini duyabiliriz. Başa çıkma becerimizi küçümsediğimizde genellikle her şeyin üstümüze geldiğini ya da kontrolsüz bir şekilde titrediğimizi görürüz. Zihnimizde insanların bizimle alay ettiğini canlandırabilir ya da bize gülen insanların seslerini duyabiliriz. Bazen zihnimizdeki görüntüler, kaygılı olduğumuz ya da travmatik olaylar yaşadığımız anılardan oluşur. Bazı zamanlarda ise görüntüler kendi zihnimizin ürünü olan kurgulardır. Örneğin patronumuzun 10 metre boyunda olduğunu ve bize kıpkırmızı bir suratla bas bas bağırdığını görürüz. Bu görüntüler şiddetli kaygıya neden olduğu için, bunlara bir tepki vermeyi öğrenebilmek adına varlıklarını fark etmek önemlidir. *Evinizdeki Terapist*'i okurken düşüncelerinizi belirlemenizi isteyen herhangi bir alıştırmada, hem kelimelerden hem de görüntülerden oluşan düşüncelerinizden bahsedilmektedir.

LARA HANIM: *Panik atak sırasındaki kaygılı düşünceler.*

Lara Hanım uçağa bindiğinde kaygı ve panik ataklar yaşamaktaydı. "Panik" aşırı kaygı ya da korku halidir. "Panik atak" ise düşüncelerin, duyguların ve fiziksel belirtilerin birleşiminden oluşur. Genellikle panik atak; hızlı kalp atışı, terleme, nefes almada güçlük, boğulma ya da tıkanma hissi, titreme, baş dönmesi, göğüste ağrı, bulantı, sıcak basması veya ürperme ya da ortama yabancılaşma gibi fiziksel ve zihinsel duyumlarda değişiklik olarak tanımlanmaktadır.

Lara Hanım önemli bir iş toplantısı için 300 km uzaklıktaki bir şehre uçmak zorundaydı. Uçuştan önce düşüncelerini ve duygusal tepkilerini izledi ve Şekil 14.2'de bir kısmı görülen Düşünce Kayıt Formu'nda özetledi.

Lara Hanım'ın tehlikeye ve kişisel olarak incinebilir olmasına odaklanan düşüncelerinin, kaygısını ve paniğini ne kadar etkilediğini görebilirsiniz. Paniklemesine neden olan havaalanı terminalinde beklemek değildi. Birçok kişi havaalanında kaygılanmadan ya da panik atak yaşamadan bekler. Bu durumda Lara Hanım'ın düşünceleri onun kaygılanmasına ve paniklemesine yol açtı.

1. Durum Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	**2. Ruh Halleri** a. Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka görüntüler?
Havaalanında uçağa almalarını bekliyordum.	Kaygı %80 Panik %90	Ya uçağın motoru arızalanırsa? Bu uçak ne kadar güvenli olabilir? Ya uçakta panik atak geçirirsem? Eğer patronum nefes almada zorlandığımı, terlediğimi ve paniklediğimi görürse çok utanırım. Kalbim şimdiden çok hızlı atmaya başladı.
	Yaşadığınız fiziksel belirtileri yazın: Terleme Nefes almada güçlük Hızlı kalp atışı	Galiba panik atak geliyor. Ya kalp krizi geçirirsem? Görüntü – Kendimi göğsümü tutarken, terlerken ve yüzüm bembeyaz olmuşken görüyorum. Uçaktaki insanlar bana kötü bir şey olduğu için korkmuş görünüyorlar.

ŞEKİL 14.2. Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nun bir bölümü.

ALIŞTIRMA: Kaygı ile Bağlantılı Düşünceleri Belirlemek

Kaygı ya da korkuyla bağlantılı düşüncelerinizi belirlemek için Alıştırma Formu 14.3'ü doldurun. Son zamanlarda kaygılı, korkulu ya da huzursuz olduğunuz bir zamanı düşünün. Durumu, ruh hal(ler)inizi ve yaşamış olduğunuz fiziksel belirtileri (örneğin hızlı kalp atışı, baş dönmesi, terleme, karında gerginlik) belirtin. Aklınızdan geçen düşünceleri hatırlayın (kelime ve görüntü şeklinde). Eğer zihinsel görüntü varsa tarif edin. Düşünceleriniz "Ya..." ile başlıyorsa o sorunun cevabını yazın (örneğin sizi en çok kaygılandıran düşünce ya da görüntü).

ALIŞTIRMA FORMU 14.3. Kaygı ile Bağlantılı Düşünceleri Belirlemek

1. Durum Kimleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	**2. Ruh Halleri** a. Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin. b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka görüntüler?
	Yaşadığınız fiziksel belirtileri yazın:	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Bu alıştırmada belirlediğiniz düşünceler gelecek odaklı mıydı? Düşünceler tehlikeyi, baş etmede yetersizliği ya da felaketle ilgili tahminleri yansıtıyor muydu? Öyleyse kaygıyla bağlantılı düşüncelerinizi belirlemişsiniz demektir.

Kaygı genellikle belirsiz durumlarda tetiklenir. Mantık çerçevesinden bakıldığında, eğer tehlike karşısında tetikte olmak istiyorsak, detaylar net olmadığı sürece bir durumun gerçekte ne kadar tehlikeli olduğuna karar vermek zordur. Kaygılı insanlar "bilinmezlik" halinde kalmak yerine bazen kötü bir şeyi kesin olarak bilmek isterler. Bu, kesin olarak bilmesek bile anında kötü bir şey olacağını düşünmemizin sebeplerinden biri olabilir. Örneğin tam anlam veremediğimiz fiziksel bir belirtimiz varsa ciddi bir hastalıkla alakası olmayan bir açıklama yerine hemen ciddi hastalıkları aklımıza getiririz.

Bunun yanı sıra, olaylar üzerinde kontrolümüz olmadığını düşündüğümüzde kaygılanırız. Genellikle kaygılı olduğumuzda kötü şeylerin olmasını engelleme umuduyla birçok şeyi kontrol etmeye ya da mükemmel bir şekilde yapmaya çalışırız. Bizi endişelendiren tehlikelerle başa çıkabileceğimize dair güvenimiz olmadığı için bunları engellemeye çalışmak mantıklı gelir. Bu yaklaşımdaki sorun ise her şeyi mükemmel bir şekilde yapmanın ya da gelecekte ne olacağını tamamen kontrol etmenin gerçekten imkânsız olduğudur. Kaygıyı yönetirken birçok şeyin kötüye gitmesini engellemeye çalışmak yerine bazı şeyler kötü gittiğinde onlarla başa çıkabileceğimize dair kendimize olan güvenimizi pekiştirmeyi öğrenmek daha faydalı bir yaklaşımdır. Alıştırma Formu 14.3'te tanımladığınız durumda kontrol etmek, mükemmeliyetçilik ya da "bilmemek" ile bağlantılı düşünceleriniz var mıydı?

Değişik Türlerdeki Kaygı Sorunlarında Sıklıkla Görülen Düşünceler

Şekil 14.3'te, bu bölümde daha önce bahsedilen belirli türdeki kaygı sorunlarıyla bağlantılı olarak sıklıkla görülen düşünceler özetlenmiştir. Bu düşüncelerin, her tür kaygının merkezinde yer alan tehlikeyle bağlantılı olduğunu fark edebilirsiniz. Örneğin yılan fobisi olan kişilerin yılanlarla ilgili kaygılı düşünceleri ve görüntüleri varken, sağlık endişesi taşıyan kişilerin ise hastalıkla ilgili düşünce ve görüntüleri vardır. Her kategoride korktuğumuz şeyler hakkında kendi başa çıkma becerimizle ilgili şüphelerimizin olmasına da sık sık rastlanmaktadır.

KAYGININ ÜSTESİNDEN GELMEK

Kaygılı olduğumuzda genellikle bir an önce kaygıdan kurtulmak isteriz. Bir daha hiç kaygılanmasak harika olurdu, diye düşünebiliriz. Fakat kaygıdan tamamen kurtulmak iyi bir fikir değildir. Kaygı, vücudun alarm sistemidir. Tehlikelere karşı bizi uyarır. Eğer evinizin bahçesine her köpek ya da kedi girdiğinde aktive olan bir alarm sistemi olsaydı genelde gereksiz yere tetikte olurdunuz. Ancak bu, alarmı etkisiz hale getirmek için iyi bir neden değildir. Ya alarmı çok çabuk aktive olmasın diye daha az hassas bir şekilde ayarlamanız ya da dışarıda gerçek bir tehlike olmadığını anlar anlamaz çabucak kapatmayı öğrenmeniz gerekirdi. Kaygının üstesinden gelirken de bunu yapmaya çalışıyoruz. İçimizdeki alarm sistemini sürekli çalmasın diye daha az hassas bir şekilde ayarlamak için elimizden geleni yapmak istiyoruz. Dahası, tehlikeyi gözümüzde büyüttüğümüzde var olan tehditin düzeyini değerlendirmeyi öğrenebilir ve kaygı tepkimizi daha hızlı bir şekilde devre dışı bırakabiliriz. Kaygıyla baş etme becerimize olan güvenimizde olduğu gibi, bizi kaygılandıran durumlarla baş etme becerimize olan güvenimizi de artırabiliriz.

Kaygının Türü	Sıklıkla Karşılaşılan Düşünceler ve Zihinsel Görüntüler
Fobiler	Korkulan belirli durumlarla ilgili düşünce ve görüntüler (örneğin yılanlar, yükseklik, böcekler, asansör).
Sosyal Kaygı	"İnsanlar beni yargılayacak/eleştirecek"; "Aptal gibi gözükeceğim"; yüzümün kızarması ve insanların benimle alay etmesi vs.
Panik Bozukluk	"Ölüyorum" (örneğin kalp krizi, inme); "Aklımı kaybediyorum"; ilkyardım görevlileri ve bilinç kaybı ile ilgili görüntüler.
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	Travmatik olaylarla ilgili tekrarlanan anılar ve görüntüler; "Sonsuza kadar zedelendim"; "Şu an tehlikedeyim"; duyularla tetiklenen düşünce ve görüntüler (sesler, koku, görüntü ve travmatik olaylara benzer duyumlar).
Sağlıkla İlgili Endişeler	"Teşhis konulmamış bir hastalığım var", "Fiziksel değişimler ya da ağrı mutlaka ciddi bir hastalığın habercisidir"; "Doktorlar ya da tahliller sağlıklı olduğumu söylese bile mutlaka bir şeyler gözden kaçmıştır"; "Sık sık fiziksel değişimleri ve hastalık belirtilerini kontrol edip taramadan geçmek önemlidir".
Yaygın Kaygı Bozukluğu	Birçok şey hakkında "Ya... olursa?" şeklindeki endişeler; "Eğer kötü bir şey olursa başa çıkamam"; her şeyin üstüne geldiğiyle ilgili görüntüler.

ŞEKİL 14.3. Değişik kaygı türlerinde sıklıkla görülen düşünce ve zihinsel görüntüler.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu tabloyu çoğaltabilirler.

Kaygı Alarm Sisteminin Hassas Ayarı

Kognitif terapi, kaygı bozukluklarını tedavi etmede diğer duygu-durum sorunlarını tedavi etmeye göre daha başarılıdır. Şekil 14.3'te gösterilen her tür kaygı için belirli ve etkili tedavi yaklaşımları vardır. Aşağıda tüm bu tedavilerde ortak olarak kullanılan yöntemler kısaca açıklanmıştır.

Kaçınmanın Üstesinden Gelmek: Maruz Bırakmak

Bu bölümde daha önce açıklandığı gibi, kaygıyla bağlantılı en yaygın davranış kaçınmadır. Zor bir durumdan kaçındığımızda ilk olarak kaygımızda bir azalma yaşarız. Hissettiğimiz bu rahatlama sonucunda ödüllendirilmiş gibi hissederiz, dolayısıyla gelecekte kaçınma davranışını devam ettirmeyi istemeye daha yatkın oluruz. İşin ilginç tarafı ise şudur: Bir durumdan kaçındıkça ileride onunla yüzleşme fikri bizi daha çok kaygılandırır. Böylece kaçınma davranışı kaygıyı uzun vadede pekiştirir, çünkü tehlikenin korktuğumuz kadar büyük olduğuna ve o tehlikeyle başa çıkamayacağımıza bizi inandırır.

Kaygının üstesinden gelmek için kaçındığımız durumlara ya da insanlara yaklaşmayı öğrenmemiz gerekir. Bu deneyimler sayesinde bizi korkutan durumlarla baş etme becerimize dair güvenimizi artırma fırsatımız olur. Kaygılandığımız durumlara yaklaşmayı ve onlarla baş etmeyi öğrenmek kaygımızı azaltmada kalıcı ve güçlü bir yoldur. Korkularımızla yüzleşmeye ve onlarla başa çıkmaya "maruz bırakma" denir. Genellikle ne kadar çok maruz bırakma deneyimi yaşarsanız kaygı alarmınız o kadar az hassas hale gelir. Yani kaygı uyandıran durumların içine daha sık girdiğinizde kaygı alarm sisteminiz o durumları "çok tehlikeli" diye değerlendirmemeyi öğrenir. Alarm sisteminizi maruz kaldığınız zaman dilimlerini aşamalı olarak uzatarak daha az hassas hale getirmeye ise "duyarsızlaştırma" denilmektedir. Bir sonraki kısımda maruz bırakma planınızı size uygun hale getirmesine yardım etmesi için "Korku Merdiveni" oluşturmayı öğreneceksiniz, böylece mümkün olduğunca hızlı bir şekilde korkularınızın üstesinden gelebileceksiniz.

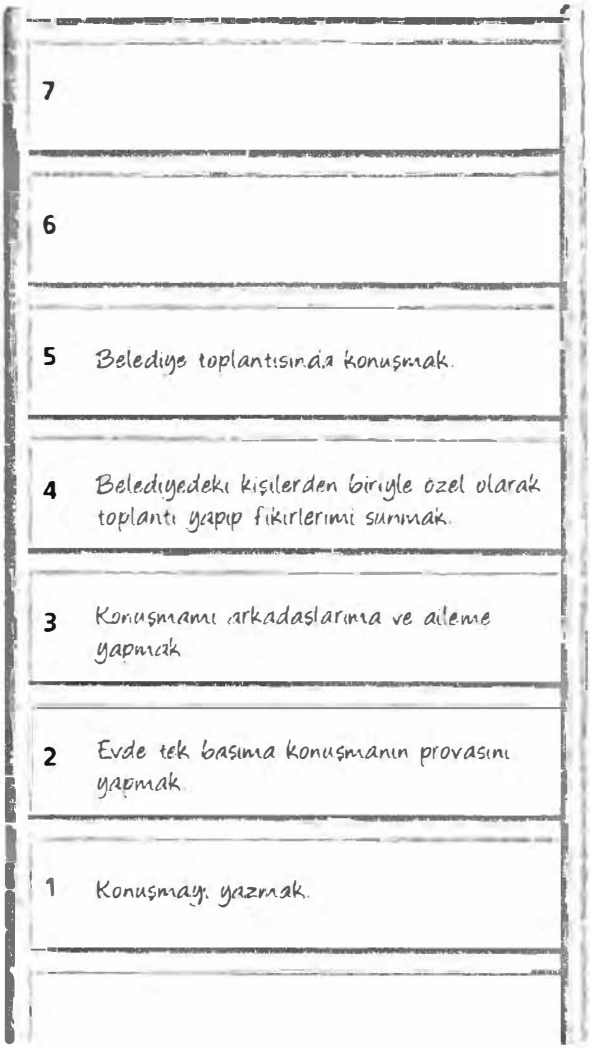
Hiyerarşi ya da Korku Merdiveni Oluşturmak

Yüksek düzeyde kaygı yaşadığınızda; korktuğunuz durumların, olayların ya da insanların hiyerarşisini yapmak faydalı olur. "Hiyerarşi", korku şiddetinin sıralı olarak yazıldığı bir listedir. En çok korkulan durum ya da olay en tepeye, en az korkulan durum ise en alta yazılır. Bunu, en alt basamakta ufak düzeyde korku yaşadığınız bir durumun anlatıldığı ve merdivenin her basamağında daha çok korku yaşadığınız durumların yansıtıldığı bir "Korku Merdiveni" olarak düşünebilirsiniz. Olaylarla sadece orta düzeyde bir kaygı yaşayarak başa çıkabilecek hale gelmeyi başardıkça, merdivenlerden yavaş yavaş yukarı doğru çıkıp tepeye ulaşabilirsiniz. O basamaktaki korkunuzla başa çıkacağınıza dair güveniniz oluşana ve yaşadığınız kaygıya dayanmayı öğrenene kadar o basamakta kalmaya ve maruz kalmayı pratik etmeye devam etmelisiniz. Korktuğunuz şeye yavaş yavaş yaklaşarak felaket içeren beklentilerinizin ve başa çıkma becerinizin doğruluğu hakkında kanıt da toplayabileceksiniz.

Örnek olarak Suna, belediyedeki toplantıda kendisinden sunum yapması istendiği için tedirgindi. Genellikle, kaygılandığı için insanların önünde konuşmaktan kaçınırdı. Kaygısının ve kaçınmasının üstesinden gelmek için Şekil 14.4'teki gibi bir Korku Merdiveni oluşturdu.

Suna, Korku Merdiveni'nin en altındaki 1. durumdan başlayarak Korku Merdiveni'ndeki her durumun getirdiği zorlukların üstesinden başarıyla geldi. Bunu yaparken olası sorunları çözmek için bu bölümde daha ilerde anlatılan gevşeme yöntemlerini, kognitif yeniden yapılandırmayı (6. Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar olan kısım) ve Eylem Planları'nı (10. Bölüm) birleştirdi. Suna üzerinde çalıştığı duruma dayanabileceği bir kaygı düzeyi ve yeterli bir özgüven oluşana kadar bir sonraki basamağa ilerlemedi. 4. Adımı -bu adım, birkaç kere kolayca tekrar edilebilecek bir adım değildi- gerçekten yapabileceğine dair kendine güvenene kadar hayalinde canlandırarak prova etti. Her ne kadar Suna belediyede gerçekten konuşma yaptığı zaman bir miktar kaygı yaşasa da, eskiden olduğu kadar kaygılanmamıştı. Başarısını adım adım yaptığı çalışmaya atfetti. Dahası kürsüye yürürken kendisine konuşma provasını ne kadar iyi yaptığını hatırlattı. Değişik yöntemleri birleştirerek hazırlandığı için, daha önce kaçındığı bir şey olan topluluk önünde konuşmayı gerçekleştirebilmişti.

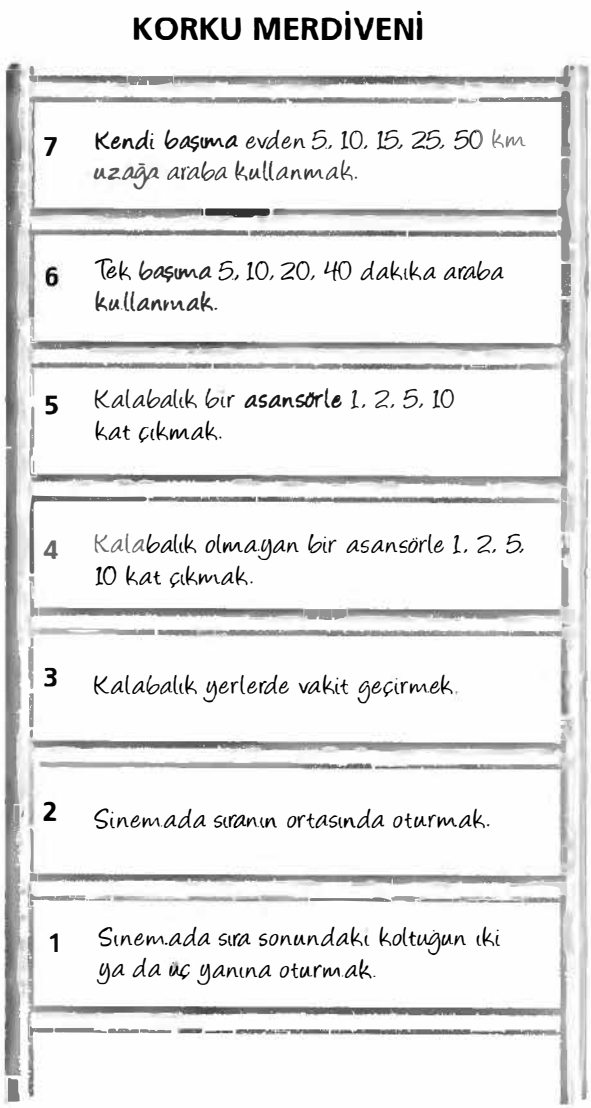
KORKU MERDİVENİ



ŞEKİL 14.4. Suna'nın Korku Merdiveni.

Suna topluluk önünde konuşma fikrine yaklaşmasına yardımcı olması için Korku Merdiveni'ni kullandı. Bazen bizi kaygılandıran sadece tek bir olay yerine birçok durum ve yaşantı vardır. Örneğin, Tolga panik atak geçireceğinden korktuğu birtakım durumlardan -tek başına araba kullanmaktan, evden çok uzak olmaktan, asansöre bin-

mekten, sinemada ortada oturmaktan ve kalabalığa girmekten– kaçınıyordu. Bütün bunlar Tolga yı kaygılandırıyordu ve bu durumların içine girip orada belirli bir süre kalırsa panik atak geçireceğinden korkuyordu. Tolga bu durumlardan hangisinin kendisi için en zorlayıcı olduğunu düşündü ve Şekil 14.5'te gösterilen Korku Merdiveni'ni oluşturdu.



ŞEKİL 14.5. Tolga'nın Korku Merdiveni.

Tolga'nın Korku Merdiveni'nde Suna'nın ihtiyaç duyduğundan daha çok basamak oluşturduğuna dikkat edin. Tolga her bir basamakta kendisi için yavaşça zorlaşmaya başlayan maruz bırakma deneyleri planlamıştı. Örneğin sinemaya ya da maça gittiğinde ilk olarak sıra sonunun sadece birkaç koltuk yanına oturmuş (1. basamak) ve yavaşça kendine güveni arttıkça ortaya doğru ilerlemişti (2. basamak). 3. basamaktan 7. basamağa kadar her basamağa kolay bir noktada başladı. Maruz bırakma girişimi başarılı olunca (kaygısını yönetebilmesi için o durumda kalması gerekli olan süre boyunca kalabilmişti) deneyimin süresini ya da yoğunluğunu artırıyordu. Örneğin, çıktığı katların sayısını artırarak binanın en tepesine çıkana kadar defalarca asansöre bindi. Bunu kalabalık olmayan bir asansörde yapabildiği zaman, aynı şeyi asansörlerin kalabalık olduğu yoğun bir saatte yaparak zorluk seviyesini artırdı. Tolga'nın Korku Merdiveni'ndeki tüm bu basamakları çıkmasının çok uzun zaman alacağı zannedilebilir; ancak birçok maruz bırakma deneyini tek bir gün içinde başarıyla tamamladı; böylece birkaç ay içerisinde beklediğinden daha hızlı bir şekilde merdivenin en tepesine ulaştı.

Kendi Korku Merdiveni'nizi oluşturmak için Alıştırma Formu 14.4 ve 14.5'i kullanabilirsiniz.

ALIŞTIRMA: Korku Merdivenimi Oluşturmak

Alıştırma Formu 14.4 ve 14.5'i doldurarak kendi Korku Merdiveni'nizi oluşturun. Alıştırma Formu 14.4 kaygı yüzünden kaçındığınız durumları aklınıza getirmenize ve değerlendirmenize yardımcı olur. Bu bittikten sonra kaygının en yüksek seviyede olduğu maddeyi en üst basamağa, kaygının en düşük seviyede olduğu maddeyi ise en alt basamağa yerleştirin. Diğer basamakları da kaygı ölçümlerinize dayanarak yüksekten düşüğe doğru doldurun. Eğer bazı maddeleri eşit olarak ölçtüyseniz, size en anlamlı gelecek şekilde doldurun ki Korku Merdiveni'nde en az korktuğunuz durumlardan yukarı doğru en çok korktuğunuz durumlara kadar ilerleyebilin. Bazı basamaklarınız boş kalabilir.

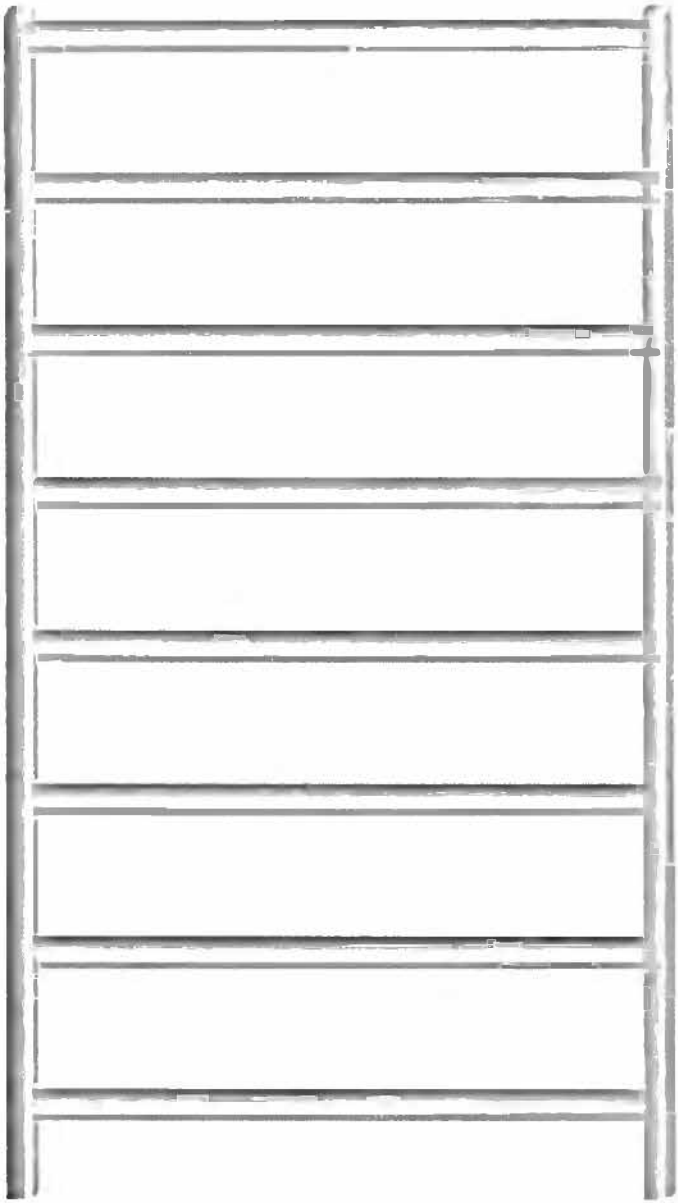
ALIŞTIRMA FORMU 14.4. Korku Merdiveni Oluşturmak

1. İlk olarak kaygınız yüzünden kaçındığınız durumların, olayların ya da insanların listesini aklınızdan geçirin. Herhangi bir sıralama yapmadan soldaki sütuna yazın.
2. Listenizi tamamladıktan sonra ilk sütunda yazdıklarınızın her birini hayalinizde canlandırdığınızda ne kadar kaygılı hissettiğinizi ölçün. Bunları 0 (sıfır kaygı) ile 100 (hayatınızda hissettiğiniz en yüksek kaygı) arasında ölçün. Bu ölçümleri her bir maddenin yanına, sağ taraftaki sütuna yazın.

Kaçındığım Şeyler	Kaygı Ölçümü (0-100)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 14.5. **Korku Merdivenim**



Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Kaygının ve Kaçınmanın Üstesinden Gelmek İçin Korku Merdiveni'ni Kullanmak

Korku Merdiveninizi yaptıktan sonra korkularınızla yüzleşmeye başlamak (maruz bırakma) ve kaygınızı yönetmeyi öğrenmek için hazırsınız demektir. Merdiveni ne kadar hızlı ya da yavaş çıkacağınızla ilgili kontrol sizdedir. Merdivendeki her bir basamakla ilgili maruz kalma deneyiminiz size bağlıdır; yapabileceğinize inandığınızdan daha hızlı gitmek için kendinizi baskı altında ya da zorlanmış hissetmemelisiniz. Çalışma hızınız üzerinde kontrol sahibi olduğunuz hissi, kaygınızı azaltmanız ve kaçınmanın üstesinden daha çabuk gelmeniz için size yardım edecektir.

Korku Merdiveninde yukarı çıkmak oldukça rahatsızlık vericidir. Ancak yukarı çıkarken geçici olan sıkıntıya dayanmayı kabul eden kişiler kaygılarından daha çabuk kurtulurlar. Kaçınma nasıl kısa dönemde rahatlamaya ve uzun dönemde kaygıda artışa sebep oluyorsa, Korku Merdiveni'ndeki adımlara maruz kalmak da kısa dönemde sıkıntıya yol açar ama uzun dönemde kaygıdan kurtulmayı sağlar. Dolayısıyla Korku Merdiveni'nde çalışmak için mümkün olduğunca çok zaman geçirmelisiniz.

Eğer Korku Merdiveni'ndeki en az korkulan durumun bile sizin için çok zor olduğunu görürseniz o basamağı daha küçük basamaklara ayırabilir ya da zihinde canlandırma pratiğiyle başlayabilirsiniz. Bu pratik, kendinizi o basamakta zaman geçirirken gözünüzde canlandırmaktır.

Genellikle bir durumu olabildiğince detaylı bir şekilde zihinde canlandırmak faydalıdır. Örneğin Suna ziyaret etmeyi planladığı belediye üyelerinin fotoğraflarına baktı ve yüzlerindeki ifadeyi düşündü. Onların elini sıkarken ve ofislerinde otururken nasıl hissedeceğini düşündü. Konuşmaya başlarken sesinin biraz titrediğini bile hayal etti. Bu toplantıları her iki şekilde de zihninde canlandırmayı faydalı buldu: Birinde her şey yolunda gidiyordu, diğerinde ise dili dolanıyordu ve utanıyordu. Kolay ve zor durumları hayal etmesi, karşılaşabileceği ihtimallerle nasıl başa çıkabileceğiyle ilgili planlama yapmasına yardımcı oluyordu. Bu da onun kendine olan güvenini artırıyordu.

Bir durumu hayal ettiğinizde, onun içinde kendinizi rahat hissedebiliyorsanız, gerçek hayatta da o durumun içine girebilirsiniz.

Suna'nın örneğinde görüldüğü gibi, hayalinizde maruz bırakma pratiğini uygularken beş duyuyu mümkün olduğunca çok kullanmak faydalı olmaktadır. Ne gördüğünüzü, duyduğunuzu, kokladığınızı, tattığınızı ve neye dokunduğunuzu hayal edin. Ayrıca o durumda ne düşünebileceğinizi, hissedebileceğinizi ve yapabileceğinizi hayal etmek de işinize yarar. Bazı kişiler ise zihinlerinde canlandırdığı maruz bırakma örneklerini yazmayı ya da bunun ses kaydını almayı faydalı bulur. Böylece maruz bırakmaların sayısını artırmak ve Korku Merdiveni'nde daha hızlı yukarı çıkmak için yazdıklarınızı okuyabilir ya da kayıtlarınızı dinleyebilirsiniz.

Korku Merdiveni'nde bir basamaktan diğerine ne zaman geçeceğinizi nasıl bileceksiniz? Diğer basamağa geçmek için kaygınızın tamamen yok olmasına (ölçümde 0 çıkması) gerek yoktur. Aksine çoğu kişi korktukları durumlarla defalarca yüzleşene kadar kaygı yaşamaya devam eder. Hedef, kaygınızı tahammül edilebilir bir seviyeye getirmektir. Çoğu kişi için izlenecek yol, kaygıda yarıdan fazla bir düşüş yaşanana ya da 0-100 arasında 40'tan aşağı düşene kadar her basamakta kalmaktır.

Eğer belirli bir durum içinde kalmakta zorlanıyorsanız, bu bölümün sonraki kısımlarında anlatılan başa çıkma becerilerini her basamakta daha uzun süre kalmanıza yardım etmesi için kullanabilirsiniz. Bazen destekleyici bir eş ya da arkadaş da Korku Merdiveni'ndeki basamaklarla yüzleşmenizde daha istekli ve motive olmanıza yardım edebilir. Eğer birinin size yardım etmesini istiyorsanız, korkularınızı anlayan ve güvendiğiniz birisini seçin. Başlangıçta zor aktiviteleri yaparken bu kişi size motivasyon ve destek sağlayacak empatik bir kaynak yerine geçebilir. Size yardım eden kişinin varlığında korkularınızla ne kadar kolay yüzleştiyseniz, sonunda korkularınızla kendi başınıza da aynı kolaylıkla yüzleşebileceksiniz.

Korku Merdiveni'ne yaklaşmaya başladığınız ilk zamanlarda kaygınızın artacağınızı bilmelisiniz. Bu, korkularınızla yüzleştiğinize dair iyi bir işarettir. Eğer hiç kaygınız yoksa ya korkularınızla yüzleşmek için yeteri kadar büyük adımlar atmıyorsunuzdur ya da güvenlik davranışlarınıza çok fazla sırtınızı dayamışsınızdır. Bunun yanı sıra Korku Merdiveni'ndeki her basamakta uzun bir süre kaldıkça kaygıya tahammül etmeyi öğrenirsiniz. Bunu daha çok yaptıkça kaygıyı yaşamak ve Korku Merdiveni'nin basamaklarını tırmanmak size kolay

gelecektir. İşin ilginç tarafı ise kaygı karşısında daha rahat olduğumuz zaman kaygımız genelde azalır. Korkulan durumlara doğru bir şekilde yaklaşmak ve orada kalabilmek için, Korku Merdiveni üzerinde çalışırken yaşadığınız kaygıyı yönetmek adına, aşağıda anlatılan becerileri kullanabilirsiniz.

Kaygınızı Yönetmek

Kaygılandığınızda bazı durumlardan kaçınmayı ya da orayı terk etmeyi istemeniz normaldir. Öğrendiğiniz gibi, bu yatkınlığın üstesinden gelip o durumlarda kalmak, kaygınıza dayanmanız ve korktuğunuz zorlukların üstesinden gelebildiğinizi keşfetmeniz açısından önemlidir. Kitabın bu ve diğer bölümlerinde kaygınızı yönetmenin ve azaltmanın birtakım yollarını öğrenmenin yanı sıra gitgide artan kaygı düzeyine de dayanmayı öğreneceksiniz.

Bunun için yapabileceğiniz birkaç şey var. Kaygınızı yönetmek ve ona tahammül etmek için iki ya da üç beceri öğrendikten sonra Korku Merdiveni'nde daha hızlı yukarı çıkacaksınız. Korku Merdiveni'nizdeki durumların içinde kalabilmek için bu becerileri kullanmak önemlidir. Bu becerileri korktuğunuz tehlikelerden sizi koruması için güvenlik davranışı olarak ya da kaygıdan kurtulma yöntemi olarak kullanmamalısınız. Onun yerine hedefiniz, o durumda kalabilmeniz için kaygınızı tahammül edebileceğiniz bir düzeye düşürmek amacıyla kaygı yönetimi stratejilerini kullanmak olmalıdır.

Farkındalık ve Kabullenme

"Farkındalık" hem mevcut anda kalabilmeyi öğrenme hem de yaşadıklarınıza ve etrafınızda olan bitene tüm dikkatinizi vererek gözlem yapma pratiğidir. Farkındalığın bir bölümü ise deneyimlerinizi, onlar hakkında herhangi bir yargıya varmadan kabullenmektir. Örneğin sık sık geçtiğiniz bir sokakta yürürken zihniniz o gün olanlara ya da daha sonra olacaklara odaklanmış olabilir ya da telefonunuzda mesajlarınıza, e-postalarınıza bakıyor olabilirsiniz. Farkında olarak yürümek demek, dikkatinizi ayaklarınızın hızına, hareket ettikçe kaslarınızın kasılmasına, rüzgârın yüzünüze çarpmasına, etrafınızdaki renklere, seslere, kokulara ya da kendi nefes alışınız gibi diğer duyumlara vermeniz demektir. Hoşunuza gitmeyen şeyler

yaşadığınızda kabullenmeyi denemek faydalı olabilir. Bu da, hoş olmayan şeyleri farklı ya da olumlu yönde değiştirmeye çalışmadan sadece gözlemlemek demektir.

Bu göründüğü kadar kolay değildir. İlk zamanlar farkındalığı sadece bir ya da iki dakika boyunca denediğiniz zaman bile aklınızın geçmişe ya da geleceğe kayması çok sık rastlanan bir durumdur. Bu, beklenen bir şeydir. Aklınızın başka yerlere gittiğinin farkına varmanız iyidir, çünkü bu size o ana ve farkındalık deneyiminize dönmenizi hatırlatan bir fırsattır. Farkında olmanın bir parçası aklınızın başka yerlere gittiğini yargılamadan farkına varmaktır. Onun yerine kendinizi yavaşça mevcut ana getirin. Farkındalık gün içinde yemek yemek, yürümek ya da biriyle konuşmak gibi değişik aktiviteler yaparken uygulanabilir. Sizi kaygılandırmayan durumlarda en azından birkaç dakikalığına bile farkındalık uygulayabilirseniz, bu beceriyi sizi kaygılandıran durumlarda da kullanmaya hazır hale gelmiş olacaksınız.

Lara Hanım terapisinin ilk zamanlarında farkındalığı etkili bir şekilde kullanmayı öğrendi. Uçaktayken pilot uçağın pistte yirmi dakika boyunca bekleyeceğini anons etmişti. İlk aklına gelen düşünce, "Bununla başa çıkamayacağım. Panik atak geçireceğim" olmuştu ve kaygılanmıştı. Daha sonra farkındalık pratiği yapmaya karar verdi.

Lara Hanım dikkatini o anda yaşadıklarının farklı taraflarına verdi. Gökyüzünde mavinin değişik tonlarını, bulutların rengini ve şeklini fark etti. Gözleri bulutların kenarlarını takip etti ve her bulutun dokusunu yakından inceledi. Nefes alıp verişine odaklandı ve kaygısı azaldıkça nefes alışının da biraz yavaşladığını fark etti. Üzerindeki kıyafetlerin dokusunu hissetti ve etrafındaki yolcuların seslerini dinledi. Bu gözlemlerine kendini o kadar kaptırmıştı ki yirmi dakikalık gecikme tahammül edilebilecek bir kaygı düzeyiyle çabucak geçti. Aynı zamanda hissettiği kaygıyı kabullenmesi de işine yaradı: "Bu beklenmeyen bir gecikme. Hâlâ uçmak konusunda kaygılıyım. Kaygımı anlıyorum ve onu kabul ediyorum. Bunu değiştirmem gerekmiyor. Tahammül edebilirim."

Farkındalık ve kabullenme, kaygıya farklı şekillerde yardımcı olur. İlk olarak, kaygının büyük bir kısmı, şu anda olmayan ama gelecekte hatta birkaç dakika sonra olacağından korktuğumuz şeylerle ilgilidir. Eğer zihninizi mevcut anda tutmayı öğrenebilirseniz kaygınız azalacaktır. İkinci olarak, kendinizi tamamen o ana verdiği-

nizde beyniniz korkularınıza odaklanmaz. Mevcut âna odaklanmak zihninizi meşgul eder ve yaşadığınız deneyimin içinde sağlam bir şekilde durduğunuz hissini vermeye yardımcı olur. Bu da genellikle rahatlama hissini ortaya çıkarır. Üçüncü olarak, farkındalık ve kabullenmenin uzun vadeli faydalarından bir tanesi, daha az kaygı hissetmenize ve kaygıya tahammül etmenize yardımcı olmaktır, çünkü kaygılı düşüncelerinizi gerçek olarak görmek yerine zihninizin ürünü olarak görmeyi öğreneceksiniz. Üzerinde çalışmaya devam ettikçe olaylara tepki vermenizle ve düşüncelerinizle ilgili size özel tekrar eden kalıpları anlamaya başlayacaksınız. Tekrar eden düşünce biçimlerinize ve duygusal tepkilerinize karşılık vermek zorunda olmadığınızı öğreneceksiniz. Onun yerine, bunlar ortaya çıktıkça yalnızca gözlemleyebilirsiniz. Farkındalığı düzenli olarak uygulayan kişiler genellikle kendilerini daha sakin ve iyi hissettiklerini, hayatın zorluklarını daha rahat kabullendiklerini belirtmektedir.

Farkındalığın işinize yarayacağını düşünürseniz, farkındalık ile ilgili alabileceğiniz eğitim programlarını araştırabilirsiniz. Ayrıca size farkındalık uygulaması yapmanızı öğretecek ve hatırlatacak kitaplar, videolar ve telefon uygulamaları da bulunmaktadır.

Kontrollü Nefes Alma

Kaygınızı yönetmenin benzer bir yolu ise dengeli ve derin nefes almayı denemektir. Çoğu kişi gergin ya da kaygılı olduğunda kesik kesik ya da düzensiz nefes alır. Bu şekilde nefes almak oksijen ve karbondioksit dengesizliğine neden olur, bu da kaygının fiziksel belirtilerine yol açar. Örneğin kesik kesik nefes aldığımızda daha az oksijen alırız. Kalbin görevlerinden birisi, vücuda kan dolaşımı yoluyla oksijen pompalamaktır. Eğer kalbe daha az oksijen giderse, vücuda aynı miktardaki oksijeni sağlamak için kalbimiz daha hızlı atar.

İlk başlarda en az dört dakika boyunca dengeli ve derin nefes almak önemlidir, çünkü bu süre vücuttaki karbondioksit ve oksijen dengesinin yerine gelmesi için aşağı yukarı gerekli olan süredir. Dengeleme işlemi siz yavaş ve derin bir şekilde, eşit süreyle nefes alıp verdiğinizde daha etkili olur.

Eğer bir elinizi göğsünüzün üst kısmına diğerini de karnınıza koyarsanız, nefes aldıkça karnınızın üstündeki elinizin dışarıya doğru hareket etmesi gerekir.

Şimdi dört dakika boyunca 4'e kadar sayarak nefes almayı ve 4'e kadar sayarak nefes vermeyi deneyin ve sakinleşip sakinleşmediğinize bakın. Ağzınızdan ya da burnunuzdan nefes almanız fark etmez, nasıl rahat ediyorsanız öyle nefes alın. Yavaşça nefes aldığınızdan ve hava yutmadığınızdan emin olun. Dikkatinizi nefesinize ve karnınızın üstünde inip çıkan elinizin hareketine verin. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, tekrar nefes almanıza odaklanın. Bu beceriyi çok kaygılı olmadığınız zaman pratik etmenizde fayda vardır. Eğer dengeli ve derin nefes almayı bir hafta boyunca günde dört kere, dört dakika boyunca uygularsanız bu konudaki becerileriniz pekişmiş olacaktır. Daha sonra kaygınızı yönetmek ve kendinizi kaygılı hissettiğiniz durumlarda daha uzun süre kalabilmek için bu beceriyi kullanmaya hazır hale geleceksiniz.

Aşamalı Kas Gevşetme

"Aşamalı kas gevşetme" vücuttaki ana kas gruplarının dönüşümlü olarak kasılıp gevşetildiği bir tekniktir. Bu yöntem baştan ayağa ya da ayaktan başa doğru uygulanabilir. Aşamalı kas gevşetme derin bir fiziksel ve zihinsel gevşemeye yol açabilir. Kişi; alın, göz, ağız ve çene, boyun, omuz, sırt, göğüs, kol, el, karın, kalça, kasık, baldır ve ayak kaslarını kasıp gevşetir. Her kas grubu 5 saniye boyunca kasılır ve 10-15 saniye boyunca gevşetilir ve sonra tekrar 5 saniye boyunca kasılarak tekrar 10-15 saniye boyunca gevşetilir. Bu egzersizi etraf sakinken, rahat ettiğiniz ve kimsenin sizi bölmeyeceği bir yer ve zamanda yapmanız daha iyi olur. Tüm kas gruplarının üstünden geçmek aşağı yukarı 15 dakika alır.

Aşamalı kas gevşetmeyi uyguladığınızda gerginlik ve rahatlık hissi arasındaki farkı görmeniz çok önemlidir. Bazı kişiler için gevşeme, gerilmeye göre daha ağır ya da sıcak bir his verir. Bazıları ise kendini daha hafif hisseder. Sizin deneyiminiz nasıl olursa olsun, bedeninizdeki gerginliğin ve rahatlığın ayrımına varabilmek için bu farka dikkat edin.

Kas gerginliğinizin ayrımına vardıkça, bu gevşeme egzersizlerini gün içinde özellikle kaygılı hissetmeye başladığınızda kullanabilirsiniz. Herkesin kas gerginliği vücudunun farklı yerindedir, dolayısıyla yoğunlaşılması gereken bölgeler kişiden kişiye göre değişir. Çoğu kişi aşamalı kas gevşetme hareketleri yaptıktan sonra gevşeme düzeyinde

artış, fiziksel gerginlik ve kaygı düzeyinde ise azalma bildirmektedir. Herhangi bir gevşeme yöntemini tekrarlamak daha derin bir gevşeme sağlar. Gevşeme, piyano çalmak ya da basket atmak gibi geliştirilebilen bir beceridir. Ne kadar uygulama yaparsanız, beceriniz o kadar iyi gelişir. Bu yöntem, beceriniz pekiştikçe hem kaçınmaya bir alternatif olarak kullanacağınız hem de kaygınızı yönetmenize ve Korku Merdiveni'nin basamaklarında yeteri kadar uzun kalmanıza yardım edecek bir araç olacaktır.

Zihinsel Canlandırma

Zihinde canlandırma, kaygılanabileceğiniz bir durumla karşı karşıya kalmadan önce kendinizi sakinleştirmeniz için kullanılabilir. Ayrıca kaygının zaman içinde doğal olarak nasıl azaldığını deneyimlemeniz için sizi birtakım durumların içinde belirli bir süre boyunca kalabilmeniz için cesaretlendirir. Sizi sakinleştiren ve gevşeten sahneleri ya da kaygıyla yüzleşme konusundaki kararlılığınızı pekiştirecek ilham verici fikirleri zihninizde canlandırmak faydalı olur. Rahatlık hissi uyandıran sahneler sizi sakin ve güvende hissettiren, gerçekte var olduğunu bildiğiniz yerler ya da zihninizde yarattığınız huzurlu sahneler de olabilir. İlham verici görüntüler kendinize olan güveninizi ve cesaretinizi artıran durumlar, insanlar ya da bir müzik olabilir. Canlandırdığınız sahnenin detaylarından ziyade, o sahnenin sizi nasıl hissettirdiği ve kaygınızla yüzleşmenize yardım edip etmediği daha önemlidir.

Görüntünüzün içine ne kadar çok duyum katarsanız canlandırmanız o kadar faydalı olur. Eğer o sahnedeki kokuları, sesleri, görüntüleri ve tensel duyumları hayalinizde canlandırabilirseniz gevşeme ya da ilham alma becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Örneğin eğer kendinizi ağaçlı bir dağ yolunda yürürken hayal ederseniz, dikkatinizi kuşların ötmesine, ağaçların arasından parlayan ışığa, çam kokusuna ve yüzünüze çarpan serin esintiye odaklayabilirsiniz. Eğer zihninizde bir filmin ilham verici bir sahnesi varsa ve bu görüntüyü daha yüksek bir kaygı seviyesine dayanmanıza yardımcı olması için kullanmak istiyorsanız, o kişinin nasıl göründüğünü, arka planda çalan müziği ve göğsünüzün cesaretle kabardığını hayal edebilirsiniz. Duyularınızın her biri gevşeme ve kendinize güven deneyiminize katkıda bulunabilir.

Canlandırmanın bir yer ya da kişiyle ilgili olması gerekmez. Kendinize güvendiğiniz ve yetkin hissettiğiniz deneyimleri canlı bir şekilde hatırlamanın da faydalı olduğunu görebilirsiniz. Yeliz, müdürüyle yapacağı bir toplantıyla ilgili kendini huzursuz hissediyordu. Önceleri bu tip toplantılardan kaçınmanın bir yolunu bulmuştu fakat artık bu, onun Korku Merdiveni'ndeki basamaklardan biri olmuştu ve kendini o basamağı geçmeye adamıştı. Toplantıdan önce kendini sakinleştirmek, kendine olan güvenini güçlendirmek ve zihnini netleştirmek için zihinsel canlandırma yapmaya karar verdi. Yarı zamanlı bir piyano öğretmeni olmak, Yeliz'in kendini güvenli hissettiği bir alandı. Piyano öğrencileriyle çalıştığı zaman nasıl hissettiğini canlı bir şekilde zihninde canlandırmaya karar verdi. Öğrencileri iyi piyano çaldığında hissettiği başarı ve gururu hayal etti. Zihninde müziği duydu ve piyano odasındaki vantilatörün üflediği serin havayı hissetti. Sırtının dikleştiğini hissetti ve başarılı bir öğretmenin duruşuna büründü. Bu sahneyi canlandırdıktan beş dakika sonra kendini daha rahat, daha güvenli ve daha yetkin hissetti. Müdürüyle toplantıya girdiğinde sandalyesinde dik bir şekilde oturabildi. Artık o durumda kalabilmek ve ortaya çıkabilecek kaygıya dayanabilmek için daha hazırlıklıydı.

ALIŞTIRMA: Gevşeme Yöntemlerini Uygulamak ve Ölçmek

Şimdiye kadar farkındalık ve kabullenmenin, kontrollü nefes almanın, aşamalı kas gevşetmenin ve zihinsel canlandırmanın kaygınızı yönetmenize ve sizi kaygılandıran durumlarda daha uzun süre kalmanıza nasıl yardım edebileceğini öğrendiniz.

- Bu yöntemlerin hangisinin size daha iyi geldiğini görmek için her birini bir ya da iki kere deneyin.
- Bu yöntemleri uyguladığınız her seanstan önce ve sonra kaygı ya da gerginlik seviyenizi 0-100 arası bir ölçekte değerlendirmek için sayfa 363'te yer alan Alıştırma Formu 14.6'yı kullanın.
- Size en iyi gelen bir ya da iki yöntemi belirledikten sonra o yöntemleri düzenli bir şekilde kullanmaya başlayın.
- Bu yöntemleri her gün uygularsanız, ihtiyaç duyduğunuzda artık daha etkili kullanabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 14.6. Gevşeme Yöntemlerimi Ölçmek

"Kullanılan Gevşeme Yöntemleri"nin altına "Farkındalık ve kabullenme", "Kontrollü nefes alma", "Aşamalı kas gevşetme" ya da "Zihinsel canlandırma" yazın. Uyguladığınız her gevşeme seansı için kaygı ya da gerginlik düzeyinizi hiç kaygı yoksa 0, hissettiğiniz kaygı en yoğun seviyedeyse 100 olmak üzere 0-100 arasında bir ölçekte ölçün. Bu ölçümü bu alıştırmanın hem öncesinde hem de sonrasında yapın. Denemek istediğiniz her yöntem için birkaç tane deneme seansı yapın. Alıştırma Formu'nun alt kısmına öğrendikleriniz hakkında yorumlar yazın. Uygulama süresince gevşeme becerilerinizin ne kadar geliştiğine bakın ve aynı zamanda en çok hangi gevşeme yönteminin işinize yaradığını öğrenmek için farklı gevşeme yöntemlerini karşılaştırın.

Kullanılan Gevşeme Yöntemi	Başlangıçtaki Kaygı/ Gerginlik Düzeyi (0-100)	Bittikten Sonraki Kaygı/Gerginlik Düzeyi (0-100)

Ne öğrendim? (Uygulama süresince gevşeme egzersizinde ilerleme kaydettim mi? En çok hangi yöntemler işime yarıyor?)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Kaygılı Düşünceleri Değiştirmek

Kaygılı düşüncelerinizi değiştirmek, kaygınızda kalıcı bir azalma gerçekleştirmek için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Kaygıyı azaltmanın yolu ya tehlike algınızı azaltmak ya da korktuğunuz şeylerle başa çıkma becerinize olan güveninizi artırmaktır. Bu kitapta öğretilen becerilerin çoğu, size kaygılı düşüncelerinizi sınamanız ve değiştirmeyi öğrenmeniz için yardım edecektir. Bu bölümün sonunda yer alan Şekil 14.6'da kaygınızı yönetmeniz için gerekli becerileri öğrenmenize yardım edecek *Evinizdeki Terapist* bölümlerini hangi sırada okuyacağınıza dair bir öneri sunulmaktadır.

Kaygınıza iyi geleceğini düşündüğümüz en temel becerilerden biri ise, Korku Merdiveni'ndeki basamaklarla bağlantılı olan düşüncelerinizi sınamak için davranışsal deneyleri (11. Bölüm) kullanmaktır. Bu bölümde yapmaya başladığınız gibi, kaygıyı azaltmanın en hızlı yolu Korku Merdiveni kullanarak kaygıyla yüzleşmektir. Daha önce kaçınmış olduğunuz durumlarla nasıl başa çıkabildiğinizi görmek için Korku Merdiveni'ndeki her basamakta deney yapabilirsiniz. Bu deneyler size, en baştaki inancınızın aksine, başa çıkmada zannettiğinizden daha becerikli olduğunuzu öğrenme şansı tanır. 10. Bölüm Eylem Planları oluşturmanıza ve Korku Merdiveni'ndeki durumlarla yüzleşmenize yardımcı olmak için kabullenmeyi bir yöntem olarak kullanmanıza olanak tanır.

11. Bölüm'de kaygıda sıklıkla görülen inanç türlerinden biri olan "altta yatan varsayımlar" öğretilmiştir. Örneğin, kaygılı insanlar için ortak bir varsayım, "Eğer bir şey kötü giderse, başa çıkamam" şeklindedir. 11. Bölüm'de bu türdeki kaygılı varsayımları sınamak için davranışsal deneyler yapmayı öğrendiniz.

Eğer Korku Merdiveni'ni deneyimlemenin size iyi geldiğini gördüyseniz, bu bölümü bitirir bitirmez 10. ve 11. Bölümlerde öğretilenleri okuyup kullanabilirsiniz. Eğer önce o bölümleri okumaya karar verirseniz 10. ve 11. Bölümleri okuduktan sonra kitabın 5. Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar olan kısmını okuyabilirsiniz. Bu kısımda kişisel hedeflerin nasıl koyulduğu ve ilerlemenin nasıl fark edildiği özetlenmektedir. Ayrıca bir durumun ne kadar tehlikeli olduğunu ve o durumla ne kadar iyi baş edebileceğinizi daha hızlı bir şekilde değerlendirmeniz için, kaygılı düşüncelerin nasıl sınandığı da anlatılmak-

tadır. Kanıtları incelediğinizde ve yüzleştiğiniz tehlikenin düşündüğünüz kadar kötü olmadığını ve başa çıkma becerinizin sandığınızdan daha fazla olduğunu keşfettiğinizde kaygınız azalabilir.

Kaygılı Düşünceleriniz Bir Görüntüden Oluşuyorsa

Bu bölümün başında da anlatıldığı gibi, kaygılı düşünceler sözcüklerden oluştuğu kadar görüntülerden de oluşur. Bu görüntüler, yüzünüzün kızarması gibi tek bir resimden oluşabilir. Genellikle görüntüler bütün bir sahnenin oynandığı bir film gibi görünür. Örneğin, gözünüzün önüne utanacağınız bir şey söylediğiniz ve kıpkırmızı olduğunuz, insanların size bakarak güldüğü bir dizi sahne gelebilir. Kaygılı düşünceler, görüntü ya da sözcük şeklinde olsa da, genellikle ya tehlikeyle ilgilidir ("Kötü bir şey olacak", "Utancımdan öleceğim", "Patronum beni takdir etmeyecek ve kovulacağım") ya da kendini başa çıkmada yetersiz bulmakla ilgilidir ("Bununla baş edemem", "Zayıfım", "Diğer insanlar kendilerine daha çok güveniyorlar").

Görüntüler genellikle gerçeği olduğu gibi yansıtmamaktadır. Örneğin, eğer patronunuzun size kızdığı bir görüntü varsa, bu görüntüde patronunuz gerçek hayatta olduğundan daha uzun ve korkutucu görünüyor olabilir. Ya da görüntünüz, biri karşısında ne kadar rahatsız göründüğünüzü abartıyor olabilir. Kaygılı görüntülerin arasında, gerçeği olduğu gibi yansıtmayan bu tip görüntülere sık sık rastlanır. Düşünce Kayıt Formları (6.-9. Bölümler) bu görüntüleri sınamak ve bunların gerçek deneyiminizle ne kadar uyumlu olduğunu görmek için kullanılabilir. Aynı zamanda gerçeği olduğu gibi yansıtmayan inançları sınamak için deneyleri de kullanabilirsiniz. Örneğin, yüzünüzün kıpkırmızı olduğunu hayal ediyorsanız fotoğrafınızı çekip hayalinizdekiyle karşılaştırabilirsiniz.

Kaygılı görüntüler yüzleştiğiniz tehlikelerin doğru bir betimlemesi olduğunda, onlarla başa çıkmak için hangi yöntemlerin size en iyi şekilde yardım edeceğini bulmak faydalı olur (10. Bölüm). Gördüğünüz gibi, kaygılı düşünceleri değiştirmek hem tehlikeyle ilgili öngörülerinizi sınamayı hem de başa çıkma becerinize olan güveninizi ve farkındalığınızı geliştirmeyi içerir. Düşünceleriniz ister sözcüklerden ister görüntülerden oluşsun, bu kitapta öğrendiğiniz yaklaşımlar aynı derecede işinize yarayacaktır.

İlaç Tedavisi

Her ne kadar ilaç tedavisi kaygıyı azaltsa da uzun vadeli iyileşmenin önünde engel olabilir. Araştırmalara göre bunun nedeni ilacın bu kitapta öğretilenlere benzer becerileri öğrenmeye, pratik etmeye ve geliştirmeye fırsat tanımamasıdır. Aynı zamanda insanlar ilaç tedavisi altında korkularına yaklaştıkları zaman, başarılarının ilaca bağlı olduğunu düşünmeye daha yatkın olurlar. Örneğin, Korku Merdiveni'nin basamaklarının birinde uzun bir süre kalabildiğinizi düşünün. Eğer bunu ilaç alırken yaparsanız başarınızın becerinize ya da başa çıkmanıza değil ilaca bağlı olduğunu düşünebilirsiniz.

Kaygının üstesinden gelmenin önemli bir parçası kaygılı hissetmeye dayanmayı öğrenmektir. İlaçlar kaygı hissinizi azaltırsa o zaman bu hislere tahammül edebildiğinizi ve onları yönetebildiğinizi öğrenme şansınız olmaz. Kaygınızı yönetme becerilerini geliştirmek için, kaygılı hissetmeniz ve kaygıyı nasıl azaltacağınızı ve/veya ona nasıl tahammül edebileceğinizi öğrenmeniz gereklidir. İlaç alırsanız farkındalık ve kabullenmenin, kontrollü nefes almanın, aşamalı kas gevşetmenin, zihinsel canlandırmanın, kaygılı düşünceleri değiştirmenin ve kaygının üstesinden gelmenin etkisini gerçekten takdir etmeniz mümkün olmaz. İlk başta kaygımızın yüksek düzeyde olması, başa çıkma becerilerini öğrenmek ve uygulamak için gerekli olan motivasyonu artırmaya yardımcı olur. Çok kaygılı olduğumuzda kaygıyı yönetmek için yeni yöntemler öğrenme arzumuz çok yüksek olur.

İlaç tedavisi dahil herhangi bir tedavinin etkililiği o anda sağladığı fayda kadar, tekrar etme (nüksetme) oranıyla da ölçülmektedir. Nüksetme oranı, bir tedavi sona erdikten sonra o tedaviyi alan kişilerin ne kadarının aynı belirtileri tekrar yaşadığıyla belirlenir. Kaygı bozukluğu yaşayan ve sadece ilaçla başarılı bir şekilde tedavi olan kişilerin nüksetme oranları yüksektir. Dolayısıyla, kaygı için sadece ilaç tedavisinden fayda gören kişilerin, ilacı bıraktıktan sonraki bir yıl içinde kaygıları tekrarlamaktadır. Öte yandan kaygı için etkili bir kognitif terapi tedavisi gören kişiler ise tedavi bittikten sonraki bir yıl içinde de kaygısız bir şekilde yaşamaya devam etmektedirler. Kognitif terapi, kalıcı bir düzelme için kaygıyı yönetebilmenize yardım edecek beceriler öğretmektedir. Diğer bir deyişle, kognitif terapiyle iyileştiğiniz zaman iyileşme halinizin kalıcı olması daha olasıdır. İlaç için aynısını söylemek mümkün değildir.

Kaygı giderici ilaçlarla ilgili başka bir uyarı ise bu ilaçların bağımlılık yapma potansiyeliyle ilgilidir. Kaygıyı tedavi etmede kullanılan ilaçların çoğu sakinleştiricidir. Sakinleştiricilerin de bağımlılık yapma potansiyeli vardır. Uzun bir süre boyunca sakinleştirici alan kişiler tolerans geliştirebilir, bu da aynı sakinleştirici etkinin ortaya çıkması için gitgide daha fazla doz alınması gerektiği anlamına gelir. Buna ek olarak, uzun bir süre sakinleştirici aldıktan sonra ilacı almayı aniden bırakan birçok kişi yoksunluk belirtileri yaşamaya başlamaktadır. Yoksunluk belirtileri arasında bulantı, terleme, yerinde duramama ve ilaç almak için yoğun bir istek görülür. Yoksunluk ve tolerans, bağımlılığın başlıca özellikleridir. Bu yüzden eğer bu ilaçlardan alıyorsanız doktorunuzun sizi yakından takip etmesi gerekmektedir. Yine bu yüzden doktorunuz kaygınızla baş etmenize yarayacak başka yöntemler öğrenmeniz için size bu kitabı önerebilir.

Tüm bunlar ilaç tedavisinin kaygı için hiçbir zaman kullanılmaması gerektiği anlamına gelmemektedir. Ancak birçok araştırmaya göre kaygı giderici ilaçların yalnızca kısa dönemli -birkaç yıl yerine birkaç hafta- kullanılması gerekmektedir. Ayrıca araştırmalar ilacın kalıcı bir düzelme için çok yetersiz olduğunu da ortaya koymaktadır. Uzun vadeli iyileşmeyi daha olası hale getirmek için kognitif terapideki kaygı yönetimi becerilerini öğrenmek, mutlaka tedavi planının bir parçası olmalıdır.

Faydalı İpuçları

Kaygı İçin *Evinizdeki Terapist*'i En İyi Şekilde Kullanmak

Eğer şimdiye kadar 1–4. Bölümleri okuduysanız (s. 368, Şekil 14.6'daki A adımı) ve bu bölümdeki tüm alıştırmaları yaptıysanız (Şekil 14.6'daki B adımı), artık diğer *Evinizdeki Terapist* becerilerini geliştirmeye hazırsınız demektir. Her ne kadar *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen tüm beceriler kaygınızla ilgili size yardım edebilecek olsa da, bu becerileri belirli bir sırayla geliştirmek daha iyidir. Kaygıyı en hızlı şekilde azaltmak için *Evinizdeki Terapist*'teki diğer bölümleri Şekil 14.6'da gösterilen sırayla okuyun.

A. *Evinizdeki Terapist*'e giriş olarak 1-4. Bölümler.

B. Kaygıyı daha iyi öğrenmek ve Korku Merdiveninizi yapmak için 14. Bölüm.

C. Hedef koymak ve sizin için anlamlı olan bireysel iyileşme belirtilerini belirlemek için 5. Bölüm.

D. Korku Merdiveninizde yukarı çıktıkça Davranışsal Deneylerin nasıl kullanıldığını öğrenmek için 11. Bölüm.

E. Eylem Planlarıyla hayatınızdaki sorunları çözmeyi ya da çözülemeyen sorunlar için kabullenici bir tutum geliştirmeyi öğrenmek için 10. Bölüm.

F. Ayrıca depresyonunuz varsa 13. Bölüm; öfke, suçluluk ve utanç ile ilgili zorluk yaşıyorsanız 15. Bölüm.

G. Kaygınız iyileştikten sonra diğer ruh hallerine ve hayatınızdaki zorluklara yardımcı olması için 6-9. Bölümler ve 10. Bölüm.

H. Zaman içinde kendinizi iyi hissetmeye devam etmeniz adına plan yapmanıza yardım etmesi için 16. Bölüm.

ŞEKIL 14.6. Kaygı için *Evinizdeki Terapist* bölümlerini okuma sırası.

14. Bölüm – Ozet

- Sık görülen kaygı türleri arasında fobiler, sosyal kaygı, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, sağlık endişeleri ve yaygın kaygı bozukluğu vardır.
- Kaygı belirtileri birçok fiziksel belirtiyi, huzursuzluktan paniğe kadar giden ruh hallerini, durumlardan ve duygulardan kaçınmayı, tehlikeyle ilgili endişeyi ve başa çıkamamakla ilgili düşünceleri içerir.
- Kaygılandığımızda sık sık yaptığımız davranışlar, kaçınma ve güvenlik davranışlarıdır. Bu tür davranışlar kısa vadede kaygımızı yatıştırır ama uzun vadede kaygımızın daha kötüye gitmesine sebep olur.
- Kaygılı düşünceler, tehlikenin gözde büyütülmesini ve öngördüğümüz tehlikelerle baş etme kapasitemizi küçümsemeyi içerir.
- Kaygıyla bağlantılı olan düşünceler genellikle "Ya..." şeklinde başlar ve "Çok kötü bir şey olacak ve başa çıkamayacağım" fikrini içerir.
- Kaygılı düşüncelerimiz genellikle görüntü olarak ortaya çıkar. Bu görüntüler üzerinde doğru bir şekilde çalışabilmek için bu görüntüleri tanımlamak çok önemlidir.
- Farklı kaygı türlerinde, öngörülen tehlike türüne bağlı olarak farklı düşünceler öne çıkar.
- Kaygının üstesinden gelmenin en iyi yollarından biri korkularımızla "maruz kalma" yoluyla yüzleşmektir. Korku Merdiveni tahammül edebileceğimiz bir hızda adım adım korkularımızla yüzleşmemize yardım etmesi için kullanılır.
- Kaygımızı yönetmek için farkındalık ve kabullenme, kontrollü nefes alma, aşamalı kas gevşetme, zihinsel canlandırma ve kaygılı düşüncelerimizi değiştirme gibi birçok beceri bize yardım edebilir.

- İlaç tedavisi bazı kişilere kısa vadede yardım edebilir, ancak birçok kişi için kalıcı düzelme sağlamaz.
- Düşüncelerimizi değiştirmek, kaygının kalıcı bir şekilde düzelmesi için önemli bir adımdır.
- *Evinizdeki Terapist*'teki bölümler, öğretilen becerileri öğrenmenize yardım etmesi için kişiselleştirilerek belirli bir sırayla okunabilir. Şekil 14.6'da kaygı için yardımcı olacak bir okuma sırası görülmektedir.

15. BÖLÜM

Öfkeyi, Suçluluğu ve Utancı Anlamak

Sizin ya da önem verdiğiniz bir yakınınızın öfke, suçluluk ya da utanç ile ilgili bir sıkıntısı olduğu için bu bölümü okuyor olabilirsiniz. Bu ruh halleri neredeyse hepimizi zaman zaman etkiler. Bu ruh hallerinin bizi etkilediği gün sayısı etkilemediği günlerden fazlaysa ve kendimize ya da başkalarına zarar verecek kararlar ya da tercihler yapmamıza neden oluyorsa bu bir sorun haline gelmiş demektir.

Bu kitapta detaylı bir şekilde anlatılan iki kişi bu ruh halleriyle ilgili sıkıntılar yaşıyordu. Volkan Bey meslektaşlarıyla ve arkadaşlarıyla genellikle iyi geçinen bir satış elemanıydı. Ancak insanların kendisine saygı göstermediğini ya da yakın olduğu kişilerin kendisini önemsemediğini hissettiğinde zaman zaman öfke patlamaları yaşıyordu. Evde öfkesini kontrol etmekte yaşadığı zorluk, Jale Hanım'la olan evliliğinde önemli sorunlara yol açıyordu. Meral Hanım, ergen iki çocuğu olan ve çalışan bir anneydi. Her ne kadar hayatındaki birçok zorluğu aşmış olsa da, küçük bir kızken şiddete maruz kaldığı için sık sık derin bir utanç duygusu yaşıyordu. Utancı kendine güvenini ve ilişkilerini de etkiliyordu.

Volkan Bey'in deneyimlerinden anlaşılacağı gibi öfke, insanlara saldırmamıza ve onlara zarar vermemize yol açan bir duygudur.

Suçluluk ya da utanç yaşadığımızda ise Meral Hanım'ın yaptığı gibi kendimize fazla yüklenip zarar verebiliriz. Bu bölümde öfke, suçluluk ve utanç anlatılmakta ve bu ruh halleriyle başa çıkıp onları anlayabilmeye yönelik yöntemler detaylı bir şekilde gösterilmektedir.

Eğer bu kitabı öfke, suçluluk ya da utancı hedef almak için okuyorsanız bu ruh hallerinin sizdeki yansımasını Alıştırma Formu 15.1'deki ölçekleri kullanarak düzenli olarak ölçebilirsiniz. Olumlu yöndeki değişim, bu ruh hallerinin daha seyrek, daha kısa süreli ve daha az yoğunlukta yaşanmasıyla ortaya çıkacaktır. Örneğin öfkeyle uğraşıyorsanız, bu kitapta ilerledikçe eskisi kadar sık öfkelenmediğinizi, öfkenizin daha kısa sürdüğünü ve daha hafif olduğunu fark edebilirsiniz. Bu alandaki değişimler ilerlemenin bir işareti olabilir. Bunları takip etmek ve ölçmek oldukça önemlidir.

ALIŞTIRMA: **Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek**

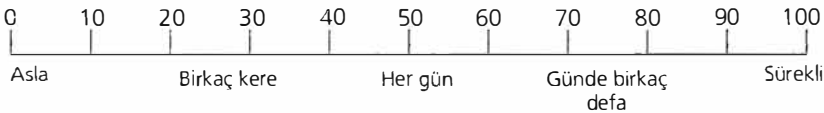
Alıştırma 15.1'i öfke, suçluluk, utanç ve olumlu bir ruh hali olan mutluluk gibi farklı ruh hallerini takip etmek için kullanabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 15.1. **Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek**

Bu alıştırma formunu, düzelmesini istediğiniz herhangi bir ruh halinin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ölçmek ve takip etmek için kullanabilirsiniz. Bu alıştırma formu aynı zamanda mutluluk gibi olumlu ruh hallerini ölçmek için de kullanılabilir.
Ölçtüğüm ruh hali: _____

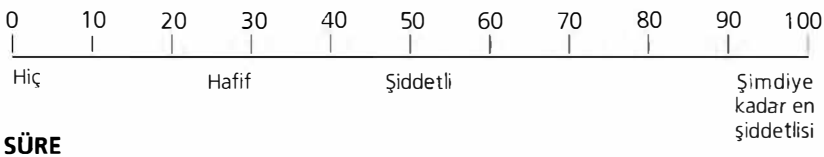
SIKLIK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne sıklıkta yaşadığınızı aşağıda en doğru şekilde gösteren sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın:



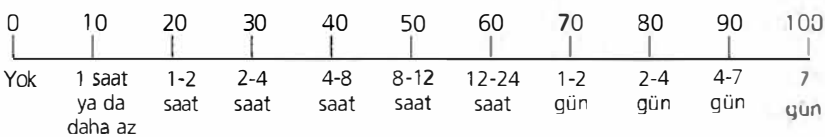
YOĞUNLUK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne kadar yoğun bir şekilde hissettiğinizi işaretleyin ya da daire içine alın. Sürekli o yoğunlukta hissetmeseniz dahi, o ruh halini en yoğun şekilde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın. 0 puan, o hafta bu ruh halini hiç yaşamadığınız anlamına gelir. 100 puan ise bu ruh halini şimdiye kadar hayatınızda en yoğun şekilde hissettiğiniz anı ifade eder. Yoğun bir şekilde yaşanan ruh halleri 70'in üzerinde ölçülür. Eğer ruh halini orta yoğunlukta hissettiyseniz 30 ila 70, hafif yoğunluktaki ruh hallerine ise 1 ila 30 arasında bir puan verebilirsiniz.



SÜRE

Ruh halinizin ne kadar sürdüğünü gösteren aşağıdaki sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın. Yine bu hafta içinde bu ruh halini en yoğun biçimde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın (bu ruh haline yukarıdaki Yoğunluk ölçeğinde kaç puan verdiğinizi düşünün). Eğer içinde bulunduğunuz hafta bu ruh halini yaşamadıysanız 0'ı işaretleyin.



ALIŞTIRMA: **Ruh Hali Puanları**

Alıştırma Formu 15.1'de ölçtüğünüz ruh hallerinin sıklığı, yoğunluğu ve süresiyle ilgili puanları Alıştırma Formu 15.2'ye kaydedebilirsiniz. Bunları Alıştırma Formu 15.2'de S (sıklık), Y (yoğunluk) ve Z (zaman-süre) olarak kodlayabilir ya da her biri için farklı bir renk kullanabilirsiniz. Aynı grafikte her üç ruh halini takip ederken, bir yandan *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri öğrenecek, bir yandan da ilerlemenizi görebileceksiniz. Ölçtüğünüz her ruh hali için Alıştırma Formu 15.2'nin boş bir kopyasını kullanın. Örneğin aynı anda utanç ve mutluluğu ölçüyorsanız her ikisini de Alıştırma Formu 15.2'nin iki ayrı kopyası üzerinde takip edebilirsiniz. Bu kitabın ekler bölümünde bu iki alıştırma formunun da boş kopyası bulunmaktadır.

ALIŞTIRMA FORMU 15.2. **Ruh Hali Puan Tablosu**

Ölçtüğüm ruh hali:

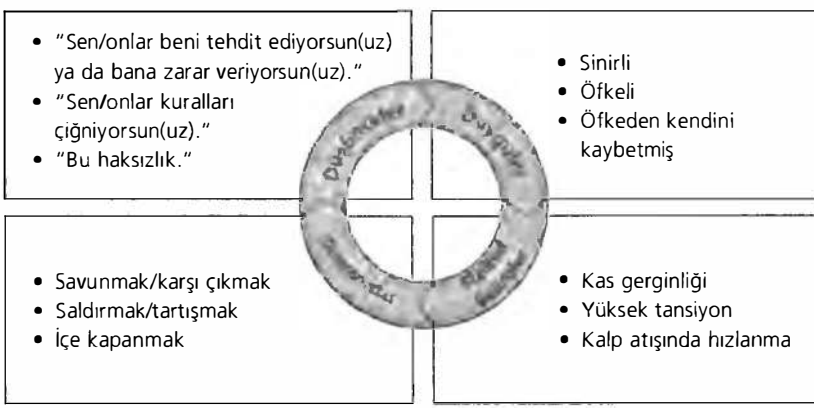
100											
90											
80											
70											
60											
50											
40											
30											
20											
10											
0											
Tarih											

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ÖFKE

Reha market alışverişine giderken kız arkadaşı Yeşim'den de yeni aldığı gömleği yıkamasını rica etti. Yeşim seve seve gömleği yıkadı ve daha sonra kurutma makinesine attı. Reha eve dönüp gömleğini sorduğunda Yeşim gömleği makineden çıkarmayı unuttuğunu fark etti. Gömleği kurutma makinesinden çıkardıklarında küçülmüş olduğunu gördüler. Reha çok öfkelendi, çünkü Yeşim'in daha dikkatli olması ve gömleğin makinede kurutmaya uygun olup olmadığını anlamak için etiketini okuması gerektiğini düşünüyordu. Reha, Yeşim'e bağırdı: "Benim eşyalarımı hiç önemsemiyorsun! Çok düşüncesiz ve umursamazsın!" Yeşim kırılmıştı. Her ne kadar gömleğe üzülmüş olsa da Reha'nın öfkesinin orantısız olduğunu düşündü. O da Reha'ya bağırdı: "Senin hatan! Eğer gömleğin kumaşı hassassa bana söylemen gerekirdi! Bir daha senin için bir şey yapmayacağım!"

Reha ve Yeşim gibi öfkenizi gösterebilir ya da göstermeyebilirsiniz. Ancak size çok kötü davranıldığını, birisinin sizi kullandığını ya da kırdığını düşündüğünüz zaman muhtemelen benzer bir öfke yaşamışsınızdır. Şekil 15.1'de görüldüğü üzere tüm ruh halleri gibi öfkeye de düşüncede, davranışta ve fiziksel belirtilerde değişim eşlik eder. Öfkelendiğimizde bedenimiz savunma ya da saldırı için harekete geçer. Düşüncelerimiz intikam ya da misilleme planlarıyla dolar ya da bize nasıl "haksızlık" yapıldığına odaklanırız.



ŞEKİL 15.1. Öfke belirtilerinin profili.

Öfke duygusunun sinirlilikten, öfkeden kendini kaybetmeye kadar gidebildiğine dikkat edin. Bir durumda ne kadar öfkelendiğimiz o olayın ne anlama geldiğiyle ilgili yaptığımız yorumdan etkilenir. Gömlekle ilgili kavgadan sonra Yeşim günün geri kalanını sessiz geçirdi. Eğer Reha, Yeşim'in tepkisini duygularının incinmiş olduğu yönünde yorumlarsa, bu durumda bir miktar huzursuzluk duyabilir ya da Yeşim'in duygularını önemseyebilir. Ancak Reha, Yeşim'in sessizliğinin, Yeşim'in onu umursamadığı ya da ihtiyaçlarını önemsemediği anlamına geldiğini düşünürse büyük ihtimalle daha da öfkelenecektir.

Öfkeye yol açan olaylar kişiden kişiye değişiklik gösterir. Birisi sırada beklediği için öfkelenirken diğer yandan iş performansıyla ilgili bir eleştiriyi sakin bir şekilde dinleyebilir. Başka bir kişi sırada beklemeye aldırmazken işiyle ilgili yaptığı hataları söyleyen kişiye hemen saldırabilir. Öfkemizi tetikleyen bu tip olaylar genellikle hem geçmişimize hem de inandığımız kural ve inançlara bağlıdır.

Örneğin, geçmişte sık sık ya da ciddi bir şekilde kötüye kullanıldıysak, ileride de kötüye kullanılmaya karşı "koruma kalkanı" oluşturmaya yatkın oluruz. Geçmişinde uzun bir süre boyunca bu deneyimi yaşamış kişiler olayları hemen kötüye kullanılma olarak algılayıp sürekli öfke yaşarlar. Bazen de öfkelerini tetikleyen olaylar karşısında, belirgin bir şekilde orantısız bir öfke hissederler.

Sık sık ve bir anda ortaya çıkan öfke görüntüsü, kendimizi korumanın, bizi kötüye kullanan kişilerle yüzleşerek mümkün olduğuna yönelik bir inançla ele ele gitmektedir. Peki sürekli kötüye kullanılmış fakat kendilerini koruma konusunda çaresiz hisseden kişiler ne yapmaktadır? Bu kişiler genellikle kötüye kullanılmaya karşı öfkeyle değil, içe kapanma ve depresyonla tepki verirler. Eğer kötüye kullanılma karşısında kendinizi çaresiz hissediyorsanız, birisi size zarar verdiğinde üstesinden gelmeniz gereken zorluk, kendi öfkenizi kontrol etmek yerine öfkeyi deneyimlemeyi öğrenmek olabilir. Dolayısıyla öfke ya çok sık olduğu, olayla orantısız bir şekilde ortaya çıktığı ve zarar verici bir şekilde ifade edildiği ya da hiç ortaya çıkmadığı zaman bir sorun haline gelebilir. Zaman zaman öfkelenmek normaldir; öfke, sağlıklı ve işlevsel bir duygu olabilmektedir.

ALIŞTIRMA: **Öfkeyi Anlamak**

Öfkelendiğinizde ne olduğunu anlamak için yakın zamanda öfkelendiğiniz ya da sinirlendiğiniz bir zamanı aklınıza getirin. Alıştırma Formu 15.3'te bir kısmı görülen Düşünce Kayıt Formu'nun 1. sütununda olayı tarif edin. 2. sütunda, bu durumdayken yaşadığınız ruh halinizi bir kelimeyle tarif edin (örneğin öfke ya da sinirlilik).

1 ile 100 arasındaki bir ölçekte hayatınızda öfkeden kendinizi kaybettiğiniz ya da hayatınızda en çok öfkelendiğiniz an için 100, orta derecede bir öfke için 50 ve hafif bir sinirlenme için 10 olacak şekilde ruh halinizi ölçün.

En öfkeli olduğunuz noktada aklınızdan ne geçiyordu? Bu düşünceleri (kelimeler, görüntüler ve anılar) 3. sütuna yazın. O durumdaki düşünceler, görüntüler ya da anılarınızdan emin değilseniz bunları tanımlamayı öğreten 7. Bölüm'e göz atabilirsiniz.

Eğer öfke daha iyi anlamak istediğiniz bir ruh haliyse, bu alıştırmayı yakın zamanda öfkelendiğiniz iki ayrı olay için tekrar yapın: Durumları tarif edin, ruh halinizin şiddetini ölçün ve düşüncelerinize ek olarak zihninizde beliren görüntü ve anıları da yazın. Alıştırma Formu 15.3'ü farklı durumlar için doldurduktan sonra bu bölümün diğer iki kısmına geçin. Bu kısımlarda anlatılanlar sayesinde öfkeyi daha iyi anlayacak ve öfkenizi zarar verici değil yapıcı şekilde yönetmenize ve/veya ifade etmenize yardım edecek yöntemleri öğreneceksiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 15.3. Öfkeyi, Suçluluğu ve Utancı Anlamak

1. Durum Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	**2. Ruh Halleri** a. Ne hissettiniz? b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100)	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka düşünceler var mı? Başka görüntüler? b. En etkin düşünceyi işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Öfkeli Düşünceler

Öfke duygusu tehdit, zarar görme ya da incinme algısıyla veya önemli kuralların ihlal edildiği inancıyla bağlantılıdır. Ayrıca haksızlığa uğradığımızı ya da elde etmeyi beklediğimiz bir şeyin engellendiğini düşünüyorsak da öfkelenebiliriz. Zarar gören gömlekle ilgili tartışmada Reha öfkelenmişti, çünkü Yeşim'in gömleğe zarar vermeden yıkamasını beklemişti. Yeşim ise Reha'nın kendisine saldırmasını ("Çok düşüncesiz ve umursamazsın!") haksızlık olarak görmüştü. Bu cümle Yeşim'in Reha'ya karşı olan sevgisini, şefkatini ve gömleği iyi niyetle yıkamasını hiçe sayıyordu. Burada adalet, mantık ve beklenti üzerindeki vurguyu fark edebilirsiniz. Bizi sadece zarar görme ya da incinme değil, kuralların ve beklentilerin ihlal edilmesi de öfkelendirir.

İşten çıkarılan bir adamı ele alalım. Sizce öfkelenir mi? Duruma göre değişir. Eğer bu kişi işten çıkarıldığında bunun adil bir karar olduğunu düşünüyorsa (belki kurum iflas etmiştir ve bütün çalışanlar işten çıkarılmıştır) öfkelenmesi çok olası değildir. Ancak işten haksız yere çıkarıldığını düşünüyorsa (belki diğer çalışanlar işten çıkarılmamıştır ya da belirli bir ekipteki veya yaştaki erkek çalışanlar işten çıkarılmıştır) o zaman çok fazla öfkelenebilir.

Benzer bir şekilde, eğer bir çocuk otobüste ayağınıza basarsa canınız acır. Öfkelenip öfkelenmemeniz çocuğun davranışındaki niyeti ve gerekçeyi nasıl yorumladığınıza bağlıdır. Eğer çocuğun bilerek ayağınıza bastığını düşünürseniz çok çabuk öfkelenebilirsiniz. Ama otobüs ani fren yapınca çocuğun dengesini kaybettiği için kazara ayağınıza bastığını düşünürseniz yine canınız acıyabilir fakat büyük olasılıkla öfkelenmezsiniz. Zarar görme sonucunda ortaya çıkan öfkelenme olasılığı, durumdaki gerekçeyi ve niyeti nasıl değerlendirdiğinizle bağlantılıdır. Örneğin çok kalabalık bir otobüste birinin ayağınıza basmasını tenha bir otobüste ayağınıza basılmasına göre daha az önemseyebilirsiniz.

Eğer insanların neleri adil ve mantıklı buldukları konusunda farklılık gösterdiğini bilmeseydik bu kurallar bize oldukça net gözükebilirdi. Reha, Yeşim'i incitecek şekilde davransa bile yine de ondan kendisine karşı destekleyici ve ilgi dolu olmasını bekliyordu. Yeşim

ise Reha çok öfkeli olsa bile kendisiyle sakin bir şekilde konuşmasını bekliyordu. Hem Yeşim hem de Reha kendi beklentilerinin mantıklı, karşısındakinin beklentisinin ise gerçek dışı olduğuna inanıyordu.

Reha ve Yeşim'in de deneyimlediği gibi, öfkenin yakın ilişkilerde ortaya çıkması çok olasıdır. Yakın ilişkimiz olan biriyle (sevgilimiz, iş arkadaşımız vb) yaşanan öfke bazı zamanlarda çok şiddetli olabilir. Arkadaşlarımızdan, sevgilimizden ya da iş ortaklıklarımızdan birden fazla beklentimizin olduğunu fark ettiğimiz zaman, öfke ve yakınlık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabiliriz. Öylesine tanıştığımız kişilerden belirli kişisel beklentilerimizin olması daha düşük bir ihtimaldir. Satış görevlisine nadiren şiddetli bir şekilde öfkeleniriz, çünkü bu tip bir ilişkiden beklentimiz oldukça düşüktür. Biriyle olan ilişkimiz ne kadar yakınsa bu kişiden beklentimizin yüksek olması o kadar olasıdır. Daha da derine inersek, insanlara beklentilerimizden bahsetmeyebiliriz ve beklentilerimize dair hayal kırıklığı yaşayana kadar bunun farkında bile olmayabiliriz. Daha sonra inciniriz, hayal kırıklığına uğrarız ve genellikle öfkeleniriz.

Öfke Kontrol Yöntemleri

Öfkeli Düşünceleri Sınamak

Öfkeli düşünceler karşısında ne yaptığımız, bu düşüncelerin hayatımızda nasıl bir rol oynadığına bağlıdır. Nadiren öfkeleniyorsak ve öfkeli düşüncelerimiz belirgin bir adaletsizlikten kaynaklanıyorsa, tepkimiz, bu duruma yapıcı bir şekilde tepki vermek için öfkemizi nasıl kullanacağımızı bulmak olur. Sık sık öfkeleniyorsak ve öfkemiz özellikle kendimiz ve yakın çevremiz için sorun haline geliyorsa, o zaman öfkeli düşüncelerimizi değerlendirmeyi öğrenmeli ve olaylar hakkında daha farklı düşünmenin bir yolu olup olmadığına bakmalıyız. 6. Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar olan kısımlarda kullanmayı öğrendiğiniz Düşünce Kayıt Formu, alternatif şekilde düşünmeyi öğrenmek için iyi bir araçtır.

Öfkelendiğimiz zaman, insanların niyetini kendi açımızdan olumsuz yönde algılarız ya da yanlış yorumlarız. Öyle olmasa bile bize özellikle kötü davrandıklarını ya da bizi kullandıklarını düşüne-

biliriz. Örneğin bir mağazada kasanın birkaç adım uzağında duruyorsunuz ve satış görevlisine bir şey sormak için diğer müşteriyle konuşmasını bitirmesini bekliyorsunuz. Satış görevlisi müşteriyle konuşmasını bitirir bitirmez başka bir müşteri kasaya yaklaşarak satış görevlisiyle konuşmaya başlıyor. Eğer bu kişinin sizi gördüğü halde bilerek sizin önünüze geçtiğini düşünürseniz öfkelenebilirsiniz. Ancak eğer o kişinin sizi gerçekten görmediğini ve bilmeden hata yaptığını düşünürseniz öfkelenme ihtimaliniz daha az olur. Bu iki tepkinin arasındaki fark, diğer insanların hareketlerini kişiselleştirip kişiselleştirmememizdir. Bunu "bize" özellikle mi yaptı, yoksa o kişi bizim orada durduğumuzun farkında değil miydi?

Öfkelendiğimizde insanların hareketlerini kişiselleştiririz. Düşünce Kayıt Formu'nun bir faydası da boylesi durumlarda etraflıca düşünmenize yardım etmesidir. Kendinize insanların niyetlerini sorgulamanıza yardım edecek soruları sormayı öğrenirsiniz. Düşünce Kayıt Formu insanların davranışlarıyla ilgili alternatif açıklamaları göz önünde bulundurmamıza yardım edebilir. Sırada beklediğini görmediğiniz kişinin önüne geçtiğiniz herhangi bir zamanı hatırlayabilir misiniz? O kişinin hakkını yeme niyetiniz yoktu. Bu zaman zaman herkesin yapabileceği basit bir hatadır.

İnsanların davranışlarını kişisel olarak algılamamayı, niyetlerinin o kadar kötü olmayabileceğini göz önünde bulundurmayı ve durumlara başka bir bakış açısından bakmayı öğrenmek, öfkeye verilen daha işlevsel tepkilerdir.

Öfkeli düşüncelerin insanları kalıpların içine koyduğunu söyleyebiliriz. Bu bölümün önceki sayfalarındaki örnekte Reha, Yeşim'e gömleği küçüldüğü için çok öfkelendi. Ona, "Düşüncesiz ve umursamaz!" dedi. Öfkelendiğimizde genellikle insanları Reha'nın yaptığı gibi etiketleriz. Eğer bu etiketler sürekli kullanılırsa, diğer insanların niyetlerini esnek bir şekilde görmemize engel olacak kalıplar haline gelirler. Reha, Yeşim'in "düşüncesiz" olduğuna inanmaya devam ederse, daha sonra onun birçok davranışını bu etiketin kanıtı olarak yanlış yönde yorumlamaya başlayabilir. Örneğin Yeşim mutfağa gidip kendine kahve aldığında Reha, "Ne kadar düşüncesiz, bana teklif etmedi," diye düşünebilir. Bu şekilde düşündüğünde, Reha o

sabah kahvesini içtiğini ve Yeşim'in kendisinin günde bir kahveden fazla içmediğini bildiğini göz önünde bulundurmamış olur. Yeşim düşüncesiz değildir, tam tersine bu durum aslında Reha'nın alışkanlıklarını bildiğini gösteriyordur. Yeşim de kendisini düşünceli ve karşısındakini önemseyen biri olarak görüyor, davranışları da genellikle bunu destekliyordur. Bir kişiyi üzerinde tek bir etiketin olduğu bir kalıba koymak genellikle yanlış anlaşılmaya ve gereksiz üzüntüye neden olur.

Eğer kendinizi sürekli, hayatınızdaki bir kişiyi etiketlerken ve yargılarken buluyorsanız genellikle bu durum sizin o kişiyi belirli bir kalıba koyduğunuzun işaretidir. Bunun farkına vardığınızda öfkenizi azaltmak ve kişiyi o kalıptan çıkarmak için yapacağınız birkaç şey vardır. Öncelikle "damarınıza basan" konuların farkına varabilirsiniz. Reha duygularının ve ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine dair işaretler karşısında çok hassas olduğunu fark etti. Damarınıza basıldığında öfkeli bir şekilde tepki vermek yerine yargılamadan gözlem yapmayı ve daha fazla bilgi edinmeyi deneyebilirsiniz. Böylece insanların niyetinin ne olduğuyla ilgili varsayımlarınızı sınayabilirsiniz.

Reha, Yeşim'le olan ilişkisini düzeltmek istiyordu. Dolayısıyla Yeşim'in sadece kendisine kahve almasına sessiz bir şekilde öfkelenmek yerine, ona, "Neden bana da kahve koymadın?" diye sordu. Bu, Reha'ya Yeşim'in düşüncesiz olduğuyla ilgili varsayımını sınaması için bir şans verdi. Yeşim cevap verdi, "Bu sabah kahveni içtin, ayrıca hiçbir zaman günde birden fazla kahve içmiyorsun. Ama bir tane daha istiyorsan sana seve seve yaparım. Tekrar taze kahve koyuyorum." Yeşim'in cevabı Reha'ya hem ek bilgi sağladı hem de Yeşim'in davranışının kesinlikle "düşüncesizlik" olmadığını fark etmesine yardım etti. Diğer insanlar hakkında olumsuz yönde düşünmeye başladığımızda daha fazla bilgi edinmenin avantajı, insanların davranışlarının farklı nedenleri olabileceğini anlamamıza yardım etmesidir.

Öfkenizi kontrol etmenize yardım edecek diğer yöntemler, sizi öfkelenme riskinizin yüksek olduğu durumlara sokacak olayları öngörmeniz ve hazırlık yapmanız, öfkenin erken uyarı işaretlerini fark etmeniz, mola vermeniz, kendinizi ortaya koymayı öğrenmeniz ve çift ya da aile terapisinden yardım almanız olarak sıralanabilir.

Zihinsel Canlandırmayla Olayları Öngörmek ve Hazırlık Yapmak

Öfkelenme ihtimaliniz olan durumları öngörüp hazırlık yapmak sizin için faydalı olabilir. Bu durumların içine girmeden önce sakinleşmek, normalde öfkeyi tetikleyecek olaylarla başa çıkmanız için sizi hazırlar. 14. Bölüm'deki (s. 360–362), kaygıyı azaltmaya yönelik zihinde canlandırma yöntemleri aynı zamanda aşırı öfkelenme riskinizin olduğu durumlar karşısında hazırlıklı olmak için de kullanılabilir. Zihinsel canlandırmayı kendinizi sakinleştirmek için kullanabileceğiniz gibi, vermek istediğiniz tepkileri planlamak ve hazırlamak için de kullanabilirsiniz.

Aşırı öfkelenme riskinizin yüksek olduğu bir durumun içine girmeden önce zihinsel canlandırmayı kullanmak en iyisidir. Ne söylemek istediğinizi, nasıl bir tavırla söyleyeceğinizi ve almak istediğiniz tepkiyi hayal etmek faydalı olabilir. Eğer işler umduğunuz gibi gitmezse diye ortaya çıkabilecek sorunlarla nasıl baş edebileceğinizi hayal etmek de size yardımcı olur. Zorlayıcı durumlar karşısında zihninizde prova yapmak, olaylar kötü gittiğinde kendinizi daha güvenli ve daha az tehdit edilmiş hissetmenize yardım eder. Sonuç olarak kendinize olan güveniniz, olumsuz sonuçlar karşısında yalnızca öfke patlaması yaşamak yerine daha etkili ve işlevsel bir şekilde tepki vermenize olanak sağlar. Zihinsel canlandırmanın işe yaramasının bir nedeni, nerelerde sorun çıkabileceğini etraflıca düşünmenize ve vereceğiniz cevabı çok önceden hazırlamanıza yardımcı olmasıdır. Dahası, kendinizi riskli ve stresli bir durum karşısında etkin ve sakin bir şekilde görmek size fayda sağlar. Son olarak, nasıl tepki vermek istediğinizle ilgili aklınızda ideal bir görüntü oluşturmak, gerçekten o durumla karşı karşıya olduğunuzda tepkinizi yönetmeniz için yardımcı olur.

Sizin için stresli ve öfkelenme riskinizin yüksek olduğu bir durumu belirleyebilirseniz, tam olarak ne söylemek istediğinizi ve nasıl söylemek istediğinizi planlamak, yazmak ve prova yapmak için fırsatınız olur. Yazdığınız senaryo elde etmek istediğiniz şeye yönelik bir strateji oluşturmanıza ve o durum karşısında kendinize daha çok güvenmenize yardım eder.

Öfkenin Erken Uyarı İşaretlerini Fark Etmek

Öfkelenme olasılığınızın olduğu durumları öngörmenin yanı sıra öfkelendiğinize ya da öfkenizin kontrolden çıktığına dair işaretleri fark etmek de oldukça yararlıdır. Birçok kişi için kontrolden çıkabilecek olan öfkenin erken işaretleri arasında şunlar vardır: titreme, kas gerginliği, çenenin kaskatı olması, göğüste baskı, bağırmak, yumrukların sıkılması ve doğru olmayan şeyler söylemek. Bir miktar öfkenin olması sorun değildir, ancak daha yıkıcı bir öfke alanına girmeye başladığınızı fark ettiğinizde kendinize seçeneklerinizi hatırlatmak için birkaç dakika verin. Kızgın olmayı seçebilirsiniz ya da kendinizi sakinleştirmek için aşağıda anlatılan ara verme ya da kendini ortaya koyma yöntemlerini uygulayabilirsiniz.

Mola Vermek

Mola vermek, öfkenizi kontrol etmede etkin bir yol olabilir. Mola vermek, erken uyarı işaretleri öfkenizin kontrolden çıkmak üzere olduğunu gösterdiği zaman, kendinizi o durumdan uzaklaştırmak demektir. Bu eylem, kendiniz ve o durum üzerindeki kontrolünüzü yeniden kazanmanıza yardım eder. Kendi kendinize neyin önemli olduğunu ya da ne elde etmek istediğinizi hatırlatabilirsiniz.

Molaları etkin bir şekilde kullanmak için öfkenizin o durumla başa çıkma isteğinizin önüne geçtiğine ya da yıkıcı olduğuna dair erken uyarı işaretlerini fark etmek gerekir. Profesyonel sporcuların yaptığı gibi mola verebilirsiniz: güç toplayıp toparlanmak, strateji planlamak, rahatlamak ya da sadece dinlenmek gibi... Molanız 5 dakikadan 24 saate kadar değişebilir. Molayı, bir durumdan kaçınmak değil, tam tersine o duruma yeni bir açıdan yaklaşmak ve yeni bir başlangıç yapmak için kullanırsınız. Bazen sadece o durumdan uzaklaşmak bile farklı bir bakış açısı yakalamanıza yardım eder. Mola sırasında 14. Bölüm'de anlatılan gevşeme egzersizlerini uygulamak faydalı olabilir. Molayı, öfkeli düşüncelerinizi sınamak için kullanırsanız (6. Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar olan bölümlerde ve bu bölümde anlatıldığı gibi) moladan en iyi şekilde faydalanmış olursunuz. Bazı insanlar, öfke patlaması olasılığını en aza indirmek için o

durumun içine kafalarında yeni bir stratejiyle tekrar girmeye çalışır. Daha önce anlatıldığı gibi, tekrar o durumun içine girmeden önce, söylemek ve yapmak istediklerinizin provasını yapmak için zihinsel canlandırmayı kullanabilirsiniz.

Kendini Ortaya Koymak

Kendinizi ortaya koymayı öğrenmek, öfke ile ilgili yaşanan zorlukları azaltabilir. Kendini ortaya koymak genellikle agresif olmak ile birinin sizi kullanmasına pasif bir şekilde izin vermek arasında bir noktadadır. Agresif olduğumuzda karşımızdaki kişiye saldırırız. Çok pasif olduğumuzda ise başkalarının bize saldırmasına izin veririz. Kendini ortaya koymak demek, karşımızdakine saldırmadan kendimizi koruduğumuz orta yol demektir. Örneğin, aşağıda bize "aptal" diyen birine karşı verilebilecek üç ayrı cevap verilmiştir:

> Agresif: *(bağırarak)* "Eğer benim aptal olduğumu düşünüyorsan, sen de geri zekâlısın!"
> Kendini ortaya koyan: *(sakin ve güçlü)* "Benim aptal olduğumu düşünebilirsin ama asıl meseleyi konuşalım."
> Pasif: *(başını sallayıp hiçbir şey söylememek)*

Kendini ortaya koymak aynı zamanda istek ve ihtiyaçlarımızı net bir şekilde ifade etmek demektir. Örneğin, işten eve geldiğinizi ve kapıdan girer girmez çocuklarınızın sizinle oynamak istediğini düşünün. Yorgunsanız ve çocukların bütün ihtiyaçlarını gidermeye çalışırsanız (pasif), bir süre sonra her şey üstünüze gelmeye başlayabilir ve eninde sonunda onlara öfkeli bir şekilde bağırabilirsiniz (agresif). Genelde kendinizi ortaya koyarak şöyle bir cümle kurmak daha iyidir: "Çok yorgunum ve sizinle oynamadan önce kendime gelmek için birkaç dakikaya ihtiyacım var." Bu size toparlanmak, çocuklarınızı ne kadar sevdiğinizi kendinize hatırlatmak, onlarla zaman geçirmek için kendinizi hazırlamak ve/veya gerektiği zaman sınır koymak için zaman kazandırır. Kendini ortaya koymak, haksızlığa uğramayı ya da insanlar tarafından kullanılmayı azaltabilir, dolayısıyla öfkeye yol açabilecek durumları da engelleyebilir. Ayrıca hayatınızın kontrolünün sizin elinizde olduğu hissini de verir.

Kendinizi Ortaya Koyabileceğiniz Cevapları Hazırlamak ve Uygulamak İçin Dört Yöntem

1. "Ben" dili kullanın. Öfkeli cümleler genellikle "sen" kelimesiyle başlar ve sorunlar için bir suçlu arar. (Örneğin, "Sen her zaman önce kendini düşünüyorsun.") Konuşmaya bu şekilde başlamak, genellikle diğer kişinin savunmaya geçmesine neden olur ve o kişi de sizin söylemek istediklerinizi duymamaya başlar. Kendini ortaya koyan cevaplar genelde "ben" ile başlar ve tepkilerinizi, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi ifade eder. (Örneğin, "Ne düşündüğümü ve hissettiğimi gerçekten dinlemeni istiyorum.") Bir ihtiyacı ya da talebi ifade etmek, diğer kişinin söylemek istediklerinizi duymasına yardımcı olur, böylelikle daha verimli bir diyalog kurulabilir.

2. Birinin sizinle ilgili şikâyetindeki doğruluk payını göz ardı etmeyin, ama bir yandan da haklarınızı koruyun. Örneğin, birinin sizden bir şey istediğini ve sizin hayır dediğinizi düşünün. Diğer kişi, "Ama bunu yapmana gerçekten ihtiyacım var, yapabileceğin halde bana yardım etmemen bencillik," dediğinde şöyle cevap verebilirsiniz: "Hayal kırıklığına uğradığını anlıyorum ama yine de hayır demek zorundayım, çünkü şu an gerçekten çok yorgunum. Bu bencillik değil, kendime dikkat ediyorum."

3. İnsanların sizin aklınızı okumasını ya da ne istediğinizi öngörmesini beklemek yerine kendi ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi net ve basit bir şekilde ifade edin. Birinden doğrudan yardım istemek, insanlara neye ihtiyacınızın olduğunu söylemek ve beklentilerinizle ilgili net olmak kendinizi ortaya koymak demektir. Eşinize, "Ayaklarım çok ağrıyor, bana masaj yapar mısın lütfen?" diyebilirsiniz. Bir anne çocuklarına, "Lütfen oyuncaklarınızı toplayın. Eve döndüğümde etrafı dağınık görmek istemiyorum," diyebilir. Müdür, çalışanına, "Bu projenin bugün saat 15.00'e kadar bitmesi gerekiyor. O saate kadar bitirmene engel olacak herhangi bir şey çıkarsa lütfen beni bilgilendir," diyebilir.

4. Sonuçlara değil, kendinizi ortaya koyma sürecine odaklanın. Kendinizi ortaya koymanız, talep ettiğiniz şeyleri her zaman elde edeceğiniz anlamına gelmez. Kendinizi ortaya koymadaki hedef, net bir iletişim kurabilmektir. Her ne kadar kendinizi ortaya

koyarak söylediğiniz her cümlenin istenilen sonuca yol açacağının bir garantisi olmasa da, devamlı bir şekilde kendinizi ortaya koyarak kurduğunuz iletişim zaman içinde daha olumlu ilişkilerin oluşmasını sağlayacaktır.

Kendinizi Ortaya Koymanıza Engel Olan Düşünce ve Varsayımlar

"Eğer beni gerçekten seviyorsan, o zaman neye ihtiyacımın olduğunu da bilirsin."

"Hayır dersem insanlar beni sevmez."

"Neden uğraşayım ki? Nasıl olsa istediğimi elde edemeyeceğim."

"Yol açacağı tartışmaya değmez."

"Bu şekilde de yaşayabilirim."

"Eğer birisi benimle kibar bir şekilde konuşmuyorsa o zaman ben de kibar bir şekilde cevap vermek zorunda değilim."

Bu varsayımlar ilişkilere zarar verebilir. Bize gerçekten önem veren kişiler genellikle neye ihtiyacımız olduğunu ya da ne istediğimizi bilmez. Biz bir şey söylemeden insanların ihtiyaçlarımızı bilmesi gerektiği varsayımı, sürekli olarak incinmeye ve öfkeye neden olur. İhtiyaçlarınız ve istekleriniz hakkında net ve basit cümleler kurmanız iyi bir ilişki becerisidir ve genellikle öfkeye yol açan incinmeyi ve sinirlenmeyi azaltır.

Böyle düşünceler kendinizi ortaya koymanıza engel oluyorsa, bu yargılarınızı 6. Bölüm ile 9. Bölüm arasındaki bölümlerde öğretilen becerileri kullanarak sınayabilirsiniz. Ayrıca düşüncelerinizi ve kendinizi ortaya koymanın ne kadar işinize yaradığını sınamak için 11. Bölüm'de anlatılan davranışsal deneyleri de yapabilirsiniz.

Diğerlerini Affetmek

Birisi bizi çok derinden ya da tekrar tekrar yaraladığında öfkemiz uzun süre devam edebilir. Devam eden öfke ruhumuzu yiyip bitirir, mutlu ve neşeli olmamızı engeller. Bu durumda öfkemizden kurtulmanın bir yolunu bulmak oldukça anlamlı olabilir. Eğer bizi

inciten kişi üzüldüyse ve özür dilediyse affetmek biraz daha kolay olabilir. Ancak eğer kişi söylediği ve yaptığı şey yüzünden üzgün değilse o zaman affetmek daha zor olur. Affetmenin, kendimizi öfkenin yükünden kurtarmak anlamına geldiğini aklımızda tutmakta fayda var. Bu, diğer insanların hareketlerini görmezden gelmek değildir, davranışlara farklı bir bakış açısıyla bakmak demektir. Örneğin bize zarar veren kişinin zor bir kişi olduğunu ya da kendiyle ilgili çözmesi gereken birtakım sorunları olduğunu kabullenebiliriz.

Bazen de bizi ya da değer verdiğimiz bir yakınımızı kullanmaya devam eden birini affetmemeye karar verebiliriz. Bu durumda öfkeden kurtulmanın tek yolu bu kişinin insanları kötüye kullanan birisi olduğunu kabullenmek, suçun bizde olmadığı konusunda kendi içimizde net olmak ve ileride kendimizi tekrar kullanılmaktan nasıl koruyacağımızı belirlemektir. 10. Bölüm'de anlatılan Eylem Planları, kendimizi kötüye kullanılmaya karşı korumak için birtakım eylemler ve tepkiler oluşturmamıza yardım edebilir. Bazen bu, bizi kullanan kişiyle aramıza mesafe koymak anlamına gelir.

Eğer birini affetmeye karar verirseniz, size yardımcı olabilecek iki yaklaşım vardır. Bu sürece diğer kişi için değil kendi yararınız için girdiğinizi unutmayın. Açıkçası o kişiyle, affetmenizle ilgili iletişime geçmenize bile gerek yoktur. Aşağıda anlatılan ikinci seçenek –af mektubu yazmak– size zarar vermiş kişiyle artık iletişim halinde olmasanız bile onu affetmenizi sağlayabilir.

1. İnsanların neden öfkeli olduğunuzu anlaması için o kişilere sizi nasıl incittiklerini doğrudan söyleyin. Eğer kendinizi ortaya koyma kısmında anlatılan "ben" dilini kullanırsanız karşınızdaki kişinin sizin bakış açınızı görmesi ve cevap vermesi için bir fırsatı olur. Örneğin eşinize ya da yakın bir arkadaşınıza, "Beni arkadaşlarınla tanıştırmadığın zaman kendimi dışlanmış hissediyorum. Bunu konuştuğumuz halde yapmaya devam ettikçe, duygularımı çok da önemsemediğin fikrine kapılıyorum," diyebilirsiniz. Eğer karşınızdaki özür dilerse o kişiyi affetmeye karar verebilirsiniz ya da affetmek için nelerin değişmesi gerektiğiyle ilgili konuşabilirsiniz.

Örneğin, "Sana inanmak istiyorum ve seni affediyorum. Eğer önümüzdeki ay beni bazı arkadaşlarınla tanıştırırsan bu beni gerçekten önemsediğini göstermeye başlayacak ve benim de daha az incinmemi ve daha az öfkelenmemi sağlayacak."

2. Size verilen zarar ya da acıyı anlatan bir af mektubu yazın. Bu, göndereceğiniz bir mektup değildir. Mektubu yazarken düşüncelerinizi sansürlememeniz önemlidir. Ayrıca, o kişi bu mektubu okusaydı nasıl tepki verirdi, diye düşünmeyin. Bu af mektubu sizin için, affettiğiniz kişi için değil. Dolayısıyla mektubu tamamen özgürce yazabilirsiniz, çünkü sizi inciten o kişi bu mektubu hiçbir zaman okumayacak.

ALIŞTIRMA: **Af Mektubu Yazmak**

Af mektubu yazarken size yol göstermesi için Alıştırma Formu 15.4'ü kullanabilirsiniz. Bize kötü davrananları affetmek kolay değildir, ancak derin yaraları sarmak ve öfkeden kurtulmak için oldukça etkilidir. Belki de bu noktada kendinizi af mektubu yazmak için hazır hissetmiyor olabilirsiniz, bu da oldukça normal bir durumdur. Bu alıştırmayı ve bu kısmı geçip, isterseniz daha sonra tekrar bu sayfalara dönebilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 15.4. **Af Mektubu Yazmak**

1. Senin bana yaptıkların bunlar:

2. Benim hayatıma böyle bir etkisi oldu:

3. Beni bu şekilde etkilemeye devam ediyor:

4. Eğer seni affedersem, hayatımın bu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:

5. (Birini affetmek genellikle sizi inciten insanları içten bir şekilde anlamakla başlar. O kişinin ya da kişilerin size zarar vermesinin ya da kötü davranmasının altında yatabilecek, yaşamış oldukları herhangi bir olayı yazın.) Senin yaptıklarını bu şekilde anlamlandırabiliyorum:

6. (Zaman zaman herkes birilerini incitir. Birini incittiğiniz zaman o kişinin sizin hakkınızda ne düşünmesini isterdiniz?) Eğer birini incitirsem insanların beni bu şekilde görmesini isterdim:

7. (Affetmek demek yapılanları ve yaşadığınız acıyı onaylamak, unutmak ya da inkâr etmek demek değildir. Aksine affetmek demek, öfkenizden kurtulmanın bir yolunu bulmak ve olayları farklı bir bakış açısından değerlendirmek demektir.) Yaptıklarını bu şekilde affedebilirim:

8. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Öfke Kontrolü Yöntemlerini Ölçmek**

Şimdiye kadar öfkeli düşünceleri sınamanın, zihinsel canlandırmayla bazı durumlar için hazırlık yapmanın, öfkenin erken uyarı işaretlerini fark etmenin, mola vermenin, kendinizi ortaya koymanın ve affetmenin öfkenizi yönetmenize yardım edebileceğini öğrendiniz. Bu öfke kontrolü yöntemlerinin hangisinin daha çok işinize yarayacağını anlamak için bunlardan bazılarını deneyebilirsiniz. Bunu anlamak için öfke seviyeniz bu yöntemleri kullanmadan önce ve sonra 0 ile 100 arasında bir ölçekte ölçmek için Alıştırma Formu 15.5'i kullanın. En çok işinize yarayan bir ya da iki yöntemi belirledikten sonra bu yöntemleri düzenli olarak kullanmaya başlayın. Bu yöntemlerin ne kadar çok pratiğini yaparsanız, ihtiyaç duyduğunuz zaman bunları daha etkili bir şekilde kullanma ihtimaliniz o kadar yüksek olur.

ALIŞTIRMA FORMU 15.5. Öfke Kontrolü Yöntemlerimin Ölçümleri

"Öfke Kontrolü Yöntemi"nin altına "Düşünceleri Sınamak", "Zihinsel hazırlık", "Erken uyarı işaretlerini fark etmek", "Mola vermek", "Kendimi ortaya koymak" ve "Affetmek" başlıklarını yazın. Her bir deneme için, 0'ın hiç öfkeli olmadığınız, 100'ün ise hayatınızda en çok öfkelendiğiniz an olduğunu varsayarak, öfkenize 0 ile 100 arasında bir puan verin. Denemek istediğiniz yöntemlerin her biri için birkaç tane deneme yapın. Alıştırma Formu'nun altına öğrendikleriniz hakkında yorumlarınızı yazın. Öfke kontrolü becerilerinizin, üzerinde çalıştıkça gelişip gelişmediğine bakın ve aynı zamanda hangisinden daha çok faydalandığınızı öğrenmek için farklı yöntemleri birbirleriyle karşılaştırın.

Öfke Kontrolü Yöntemi	Başlangıçtaki Öfke Ölçümü (%0-100)	Sonundaki Öfke Ölçümü (%0-100)

Ne öğrendim? (Öfke yönetimim bu yöntemleri deneyimledikçe daha iyiye gitti mi? Hangi yöntemler benim daha çok işime yarıyor?):

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Bazı insanların öfkesi daha çok aile üyelerine karşı ortaya çıkar. Eğer yukarıda anlatılan öfke kontrolü yöntemleri en yakın olduğunuz ilişkilerde öfkenizle başa çıkmanıza yardımcı olmuyorsa, o zaman çift ya da aile terapisinden fayda görebilirsiniz. Eşiniz, çocuklarınız ya da ailenizdeki diğer kişilerle ilgili algılarınız, tavırlarınız ve düşünceleriniz öfkenizi besleyebilir. Terapi size nasıl daha iyi iletişim kurabileceğinizi, ilişkilerinizde olumlu etkileşimi nasıl artırabileceğinizi ve uzlaşma becerilerinizi nasıl geliştirebileceğinizi öğretebilir. Aynı zamanda beklentileri ve kuralları belirlemek ve değiştirmek adına birtakım yöntemleri öğrenmenize yardım edebilir. Bu beceriler öfkenizi azaltıp ilişkilerinizin kalitesini artırabilir.

SUÇLULUK ve UTANÇ

Suçluluk ve utanç birbiriyle yakından bağlantılı iki ayrı duygudur. Bizim için önemli olan kuralları ihlal ettiğimizde ya da kendimize koyduğumuz standartlara göre yaşamadığımızda kendimizi suçlu hissetme eğiliminde oluruz. Kendimizi, yanlış bir şey yaptığımız için yargıladığımız zaman suçlu hissederiz. Eğer başka bir şekilde davranmamız "gerektiğini" düşünürsek ya da daha iyisini yapmış olmamız "gerektiğine" inanırsak, suçlu hissetmeye daha yatkın oluruz.

Utanç aynı zamanda kötü bir şey yaptığımız hissini de içinde barındırır. Ancak utandığımızda, yanlış bir şey yapmış olmamızın, bizim "kusurlu", "işe yaramaz", "yetersiz", "içten içe çürümüş", "berbat" ya da "kötü" olduğumuz anlamına geldiğini varsayarız. Utanç genellikle kendimizle ilgili çok olumsuz bir bakış açısıyla bağlantılıdır. Utancın etrafında genellikle gizlilik oluşur. "Eğer insanlar bu sırrımı bilseydi benden tiksinirlerdi ya da benim hakkımda kötü şeyler düşünürlerdi," diye düşünebiliriz. Bu yüzden utancın kökeni nadiren ortaya çıkar; gizli ve yıkıcı olmaya devam eder. Utanç, genelde diğer aile üyelerini içeren bir aile sırrına eşlik eder - alkolizm, cinsel istismar, fiziksel şiddet, kürtaj, iflas ya da toplumda hoş görülmeyen diğer davranışlar gibi.

Meral Hanım babası tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığı için utanıyordu. Her ne kadar 6 yaşındayken şiddet görmeye başlamış olsa da, maruz kaldığı şiddetin boyutunu 26 yaşına gelene kadar tam olarak ifade etmemişti. Daha küçükken annesinin evde olmadığı zaman-

larda, babasından dayak yediğini annesine anlatmaya çalışmış ancak azarlanmış ve yalancılıkla suçlanmıştı. Ne zaman babasından dayak yediğini hatırlasa utanç duygularının altında eziliyordu. Terapideyken Meral Hanım bu kitaptaki Alıştırma Formu 15.3'ü (s. 378) doldurdu. Alıştırma Formu'nda düşünceleri ve utanç arasındaki ilişki görülmekteydi (Şekil 15.2). Bu örnekte utancın ("Çiğdem'e bu olaydan asla söz edemem") Meral Hanım'ın kendisini "berbat" ve "aşağılık" olarak görmesiyle bağlantılı olduğu görülmektedir.

Suçluluk ve Utancın Üstesinden Gelmek

Suçluluk ve utancın üstesinden gelmek, kötü bir şey yaptığınıza inandığınız halde "paçayı kurtarmanıza" izin vermek demek değildir. Uygun düzeyde sorumluluk alıp böyle hissetmenize nelerin sebep olduğuyla yüzleşmek demektir.

1. Durum Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zaman? Neredeydiniz?	**2. Ruh Halleri** a. Ne hissettiniz? b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100)	**3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)** a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka düşünceler var mı? Başka görüntüler? b. En etkin düşünceyi işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.
Çiğdem ile yemek yediğimiz restorandan çıktıktan sonra arabayla eve dönerken. Geçen gün babasının ona yaptığı son ziyaretten bahsetti.	Utanç %100	Babamın odama elinde koneriyle girmesi. Uyuma numarası yapmaya çalıştım ama bu onu durdurmadı. Dayak sahnesinin zihinsel görüntüleri. Bu benim başıma geldiğine göre berbat bir insan olmalıyım. Ben aşağılık biriyim. Çiğdem'e bu olaydan asla söz edemem. Eğer bilseydi, benim ne kadar berbat birisi olduğunu anlar ve bir daha benimle görüşmek istemezdi.

ŞEKİL 15.2. Meral Hanım'ın utancını anlamak için Alıştırma Formu 15.3'e yazdığı cevaplar.

Suçluluk ve utancın üstesinden gelmenin beş adımı vardır: davranışlarınızın ciddiyetini değerlendirmek, kişisel sorumluluğunuzu tartmak, yol açtığınız herhangi bir zararı onarmak, utancın etrafındaki sessizliği bozmak ve kendinizi affetmek. Genellikle bu alıştırmaların bir ya da ikisi suçluluğun üstesinden gelmek için yeterlidir. Utancın üstesinden gelmek için her beş alanda da çalışma yapmak gerekebilir.

Davranışlarınızın Ciddiyetini Değerlendirmek

Hem küçük hem de büyük davranışlar yüzünden suçluluk ya da utanç duyabiliriz. Türkan'ın bu üç eyleminin ciddiyetini nasıl değerlendirirsiniz?

1. Türkan günün sonunda oldukça yorgundu. Telefonu çaldı ve kimseyle konuşmak istemediği için cevap vermemeye karar verdi. Telesekreterde, "Türkan orda mısın? Sana tatilimden bahsetmek istiyorum," diyen annesinin sesini duydu. Yine de telefonuna cevap vermedi.
2. Türkan'ın annesi mesaj bıraktıktan sonra telefon tekrar çaldı. Telesekreterde en yakın arkadaşının sesini duyunca onunla on dakika sohbet etti.
3. Bir sonraki gün annesine, önceki gece aradığında evde olmadığını söyledi.

Türkan'ın yaşadığı bu üç ayrı deneyim oldukça küçük olayları tarif etmektedir. Ancak yine de birçok kişi bu olayların ciddiyetini farklı değerlendirecektir. Bu üç olayın hangisi karşısında kendinizi daha suçlu hissederdiniz? Neden?

Bir davranış ya da düşüncenin ciddiyetiyle ilgili yaptığınız değerlendirme kendi kural ve değerlerinize bağlıdır. Birçok kişi annesinin telefonunu açmamakla (1. örnek) kıyaslandığında annesine yalan söylediği için (3. örnek) kendisini daha suçlu hissedeceğini söylemektedir. Bazı kişiler her üç örnekte de kendisini suçlu hissedebilir.

Sık sık suçluluk ve utanç duymanız hayatınızı prensiplerinizle çelişecek bir şekilde yaşadığınız (tekeşli evliliklere inandığınız halde evlilik dışı ilişki yaşamak gibi) ya da çok ufak şeyleri çok ciddiye aldı-

ğınız anlamına gelmektedir. Suçluluk ve utanca yol açan davranışlarınızın ciddiyetini değerlendirmek için aşağıda Faydalı İpuçları'nda yer alan soruları cevaplayabilirsiniz. Bu sorular sizi durumlara farklı bir açıdan bakmaya teşvik eder. Sizinle benzer değerlere sahip kişiler öyle hissetmese bile, birçok durum karşısında suçluluk ya da utanç duymaya yatkınsanız, bu sorular sizin için özellikle faydalı olacaktır. Bakış açısını değiştiren sorular davranışlarınızın ciddiyetini değerlendirmenize yardımcı olabilir. Kendinize, "Bu beş yıl sonra ne kadar önemli olacak?" diye sorun. Evlilik dışı ilişki yaşamak, beş yıl içinde mutlaka tekeşli bir ilişkiyi zedeleyen bir şey olmaya devam edecektir. Üç gece üst üste eve geç gelmek şu anda hem sizin hem de eşiniz için sıkıntı verici bir olay olsa da beş yıl sonra önemli olmayacaktır. Dolayısıyla evlilik dışı ilişkiye dair devam eden bir suçluluk duygusu, eve geç gelmeyle ilgili suçluluğa kıyasla daha anlamlıdır.

Faydalı İpuçları

Eylemlerimin/Davranışlarımın Ciddiyetini Değerlendirmek İçin Sorular

- Diğer insanlar bu deneyimi benim kadar ciddiye alıyorlar mı? Neden?
- Bazı insanlar bunu daha mı az ciddiye alıyor? Neden?
- Bunu benim yerime arkadaşım yapmış olsaydı, bu deneyimi ne kadar ciddiye alırdım?
- Bu deneyim bir ay içinde bana ne kadar ciddi/önemli görünecek? Bir yıl sonra? Beş yıl sonra?
- Eğer bunu bana başkası yapmış olsaydı ne kadar ciddiye alırdım?
- Davranışlarımın (ya da düşüncelerimin) anlamını ya da sonuçlarını daha önceden biliyor muydum? O anda bildiklerime dayanarak şimdiki değerlendirmem geçerli mi?
- Yaptıklarım herhangi bir zarara yol açtı mı? Öyleyse düzeltilebilir mi? Öyleyse ne kadar zaman alır?
- Yapmayı düşündüğüm ama kaçındığım daha kötü bir davranış var mıydı? (Örneğin yalan söylemeyi düşündüm ancak sadece telefonu açmaktan kaçındım.)

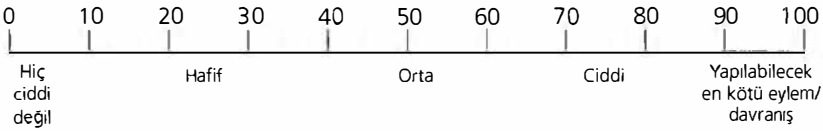
ALIŞTIRMA: Eylemlerimin/Davranışlarımın Ciddiyetini Ölçmek

Faydalı İpuçları'ndaki soruları kılavuz olarak kullanarak, Alıştırma Formu 15.6'daki ölçeklerde eylemlerinizin/davranışlarınızın ne kadar ciddi olduğunu düşündüğünüzü ölçün. İnsanların neyin doğru neyin yanlış olduğuyla ilgili farklı değer yargıları ve inançları olduğu için her iki uçtaki eylemi/davranışı kendinize göre oluşturmalısınız. Alıştırma formundaki 100 sayısının üzerine bir insanın yapabileceği en kötü şeyi yazın. Buna örnek olarak işkence ya da cinayet olabilir. 0 hiç ciddi bir davranış değilken, 10 ise kasa görevlisinin yanlışlıkla verdiği fazla para üstünü iade etmemek olabilir.

Suçluluk ya da utanç duyduğunuz önemsiz, orta derecede önemli ve ciddi eylemlerin/davranışların arasındaki farkı görmek için Alıştırma Formu 15.6'nın üstündeki ölçekte yer alan puanların birkaçına işaret koyun. Daha sonra bu zamana kadar yaptığınız en kötü şeyi aklınıza getirin. İşkence yapmak ya da cinayet işlemekten daha hafif bir eylem/davranış olduğunu varsayarak o eylemi/davranışı ölçekte nerede durması gerektiğini düşünüyorsanız oraya koyun.

Kişisel ölçeğinizi oluşturduktan sonra, bu ölçeği size suçluluk ya da utanç hissettiren eylemlerinizin/davranışlarınızın ciddiyetini ölçmek için kullanın.

ALIŞTIRMA FORMU 15.6. **Eylemlerimin/Davranışlarımın Ciddiyetini Ölçmek**



Kişisel örneklerim:

Ciddiyeti hafif derecede olan kişisel örneğim: _____

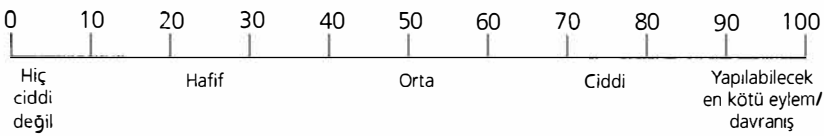
Verdiğim puan: _____

Yaptığım en kötü eylem/davranış: _____

Verdiğim puan: _____

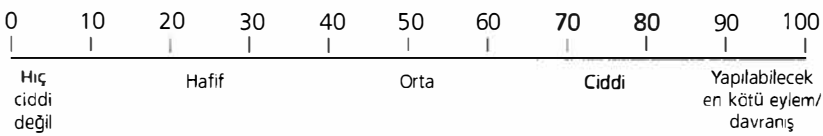
Ölçtüğüm eylem/davranış: _____

Verdiğim puan:



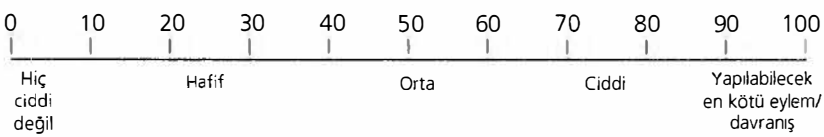
Ölçtüğüm eylem/davranış: _____

Verdiğim puan:



Ölçtüğüm eylem/davranış: _____

Verdiğim puan:



Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Kişisel Sorumluluğu Tartmak

Hareketlerinizin ciddiyetini değerlendirdikten sonra, yapmış olduğunuz ve kötü olarak algıladığınız hareketlerin ne kadarından sizin sorumlu olduğunuzu tartmak oldukça faydalıdır. Meral Hanım çocukken fiziksel şiddete uğradığı için utanıyordu. Fiziksel şiddet, kesinlikle hayatında çok ciddi bir olaydı, ancak bu olaydan o mu sorumluydu? Volkan Bey, kredi kartlarının ödenmemiş olmasından şikâyet etmeye başladığı gece, eşi Jale Hanım'a öfkeyle bağırdığı için kendini suçlu hissediyordu. Verdiği öfkeli tepkiden kendisi mi sorumluydu?

Kişisel sorumluluğu tartmak için "sorumluluk pastası" oluşturmak iyi bir yöntemdir. Bunu yapmak için suçluluk ya da utanç duymanıza neden olan durumun tüm yönlerinin ve duruma dahil olan tüm insanların listesini yapın. Kendinizi de bu listeye dahil edin. Daha sonra pastayı temsilen bir daire çizin ve o olaydaki herkesin payına düşen sorumluluğu yansıtacak boyutta dilimlere bölün. Kendinize, olayı tam olarak değerlendirmeden olması gerekenden daha fazla sorumluluk yüklememek için kendi diliminizi en son çizin.

Şekil 15.3'te Meral Hanım'ın maruz kaldığı fiziksel şiddet için kimleri ve neleri kısmen sorumlu olarak belirlediği ve ilk sorumluluk pastasını nasıl doldurduğu görülmektedir. Her ne kadar Meral Hanım şiddete uğramakla ilgili kendisini kişisel olarak sorumlu hissetmiş olsa da, sorumluluk pastasını doldurduğunda kendisine çok küçük bir sorumluluk payı verdiğini gördü. Sadece babasına hayır diyemediği için sorumlu hissettiğine karar verdi. Olanların çoğuyla ilgili sorumluluk babasına aitti ve hatta annesini, dedesini ve alkolü temsil eden dilimler bile Meral Hanım'ın diliminden daha büyüktü.

Meral Hanım sorumluluk pastasını terapistine gösterdiğinde şiddetle ilgili kendi "sorumluluğu" üzerinde biraz daha konuştular. Birkaç seans sonra Meral Hanım fiziksel şiddete uğramakla ilgili hiçbir şekilde sorumlu olmadığını anlamaya ve buna inanmaya başladı. Fiziksel şiddetin tamamen yetişkinlerin sorumluluğunda olduğunu öğrendi. Birçok çocuk gibi Meral Hanım da 6 yaşındayken ya da 13 yaşındayken bile hayır diyebilmek için yeterli donanım ve güvenliğe sahip değildi. 14 yaşındayken babasına karşı çıkabildiği zaman fiziksel şiddet sona erdi. Ancak o yaşta babasına karşı gelme-

si, en başından beri bunu yapma becerisine sahip olduğu anlamına gelmemekteydi. Babası yaşı daha büyük bir çocuk olarak onunla yüzleşme riskine girmek istememiş olabilirdi. Ancak daha küçükken üzerinde hâkimiyet kurmakta hiç zorluk yaşamamıştı. Daha küçük yaşta babasına durmasını söylemiş olsaydı bile büyük ihtimalle yine de onu durduramayacaktı. Hatta yaşı daha büyük olan çocuklar ve yetişkinler bile, fiziksel şiddete karşı çıkmaya çalıştıklarında bazen seslerini duyuramayabilirler. Sorumluluk pastası Meral Hanım'ın suçluluğundan kurtulmasına yardım etti.

SORUMLULUK PASTASI

Fiziksel şiddetten sorumlu olan kişiler/şeyler

Babam (beni döven kişi)
Alkol (babam beni alkollüyken döverdi)
Annem (beni korumayan kişi)
Dedem (o da babamı dövmüş)
Ben



ŞEKİL 15.3. Meral Hanım'ın sorumluluk pastası.

Volkan Bey, eşi Jale Hanım'a ödenmeyen kredi kartı borçlarından şikâyet ettiği için bağırmıştı, bundan dolayı kendini suçlu hissettiği için de sorumluluk pastası çizdi (Şekil 15.4). Jale Hanım'a bu sebeple bağırmış olması, ona öfkeli bir şekilde saldırmayacağına dair verdiği sözü ciddi anlamda ihlal ediyordu. Her ne kadar ona vurmamış ya da onu itmemiş olsa bile Jale Hanım'ın çok yakınında durarak ve bağırarak onu korkutmuştu.

Gördüğünüz gibi Volkan Bey öfke patlamaları için en çok kendisinin sorumlu olduğuna karar verdi. Jale Hanım ile tartışmak, borçlar ve gece geç saatlere kadar çalışmak öfkesini pekiştirmiş olsa da, kendi kendine, "Bu durumla bu kadar korkutucu bir hale gelmeden de başa çıkabilirdim," dedi. Dolayısıyla Volkan Bey, Jale Hanım'a yaptıklarını telafi etmesi gerektiğine karar verdi. Aynı zamanda bu olay Volkan Bey'in öfke tepkilerini değiştirmesi gerektiğine ikna olmasını sağladı.

SORUMLULUK PASTASI

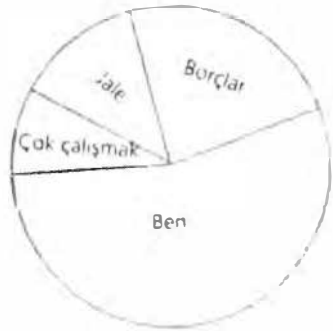
Öfke patlamalarımdan sorumlu olan kişiler/şeyler

Borçlarımız ve finansal sorunlarımız

Jale (yorgun olduğumda konuyu açtığı için)

Gece geç saate kadar çalışmam (her zamankinden daha yorgun ve sinirliyim)

Ben



ŞEKİL 15.4. Volkan Bey'in sorumluluk pastası.

Meral Hanım ve Volkan Bey'in örneklerinde görüldüğü gibi sorumluluk pastası, bir duruma katkıda bulunan her şeyin sorumluluk düzeyini değerlendirmenize yardımcı olabilir. Sorumluluk pastası her zaman suçluluğu azaltmamız gerektiğini söyleyen bir yöntem değildir. Bazen yaptıklarımızla ilgili suçluluk duymak sağlıklı bir duygudur. Bu gibi durumlarda diğer insanlara verdiğimiz zararı telafi etmek için adımlar atabiliriz. Ayrıca kendi değer yargılarımızla örtüşecek bir şekilde tepki vermemize yardımcı olması için plan da yapabiliriz. Genellikle ufak şeylerden suçluluk duyan insanlar, sorumluluk pastasının, istenmeyen olaylar karşısında kendilerinin %100 sorumlu olmadıklarını fark etmelerine yardımcı olduğunu söylemektedir. Başkalarına zarar verdiklerinde suçluluk ya da utanç duyan kişiler de, telafi etmeden önce verilen zararın kendi payına düşen kısmını değerlendirmek için sorumluluk pastasını kullanabilirler.

ALIŞTIRMA: Suçluluk ya da Utanç İçin Sorumluluk Pastası Kullanmak

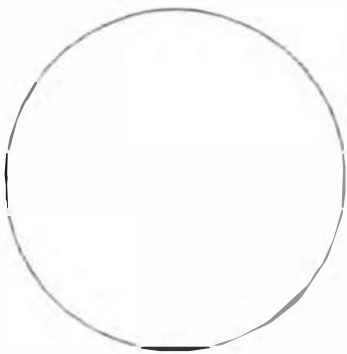
(1) Hayatınızda size suçluluk ya da utanç hissettiren olumsuz bir olay ya da durum düşünün. Olayı ya da durumu Alıştırma Formu 15.7'nin 1. maddesine yazın. (2) Alıştırma Formu 15.7'nin 2. maddesine sonuca katkısı olabilecek tüm insanları ve koşulları yazın. Kendi sorumluğunuzun payını ölçebilmek için kendinizi listenin en altına koyun. (3) 3. maddede yer alan pastayı dilimlere bölün ve bu dilimlere listenizdeki insanların ya da koşulların adını yazın. Daha çok sorumluluğu olduğunu düşündüğünüz insanlar ya da koşullar için daha büyük dilimler çizin. (4) Bitirdiğinizde alıştırma formunun 4. maddesindeki soruları kullanarak kendi sorumluluk payınızın ne kadar olduğuna bakın.

ALIŞTIRMA FORMU 15.7. Suçluluk ya da Utanç İçin Sorumluluk Pastası Kullanmak

1. Suçluluk ya da utanca neden olan olumsuz olay ya da durum:

2. Bu sonuca katkıda bulunmuş olabilecek insanlar ve koşullar:

3.



4. %100 sorumlu musunuz? Bu sorumluluk pastası suçluluk ya da utanç hislerinizi nasıl etkiliyor? Sorumlu olduğunuz kısımları telafi etmek için atabileceğiniz adımlar var mı?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Hataları Telafi Etmek

Eğer birine zarar verdiyseniz, yaptıklarınızı telafi etmeniz çok önemlidir. Verdiğiniz zararı onarmaya çalışmak, kendinizi ve ilişkiyi iyileştiren bir adım olabilir. Telafi etmek demek, yaptıklarınızı fark etmek, kırdığınız kişiyle yüzleşmek için cesaret göstermek, af dilemek ve verdiğiniz zararı onarmak için neler yapabileceğinizi belirlemek demektir.

ALIŞTIRMA: **Zarar Verdiğiniz Birisine Karşı Yaptıklarınızı Telafi Etmek**

Alıştırma Formu 15.8, zarar verdiğiniz birisine karşı yaptığınız şeyleri telafi etmek için kişisel bir plan oluşturmanıza yardım edebilir.

ALIŞTIRMA FORMU 15.8. **Zarar Verdiğiniz Birisine Yaptıklarınızı Telafi Etmek**

Bu kişiye zarar verdim:

Yaptığım zarar verici şey şuydu:

Yaptıklarım şu yüzden yanlıştı (ihlal ettiğim değer yargılarım şunlar):

Telafi etmek için şunu yapabilirim:

Zarar verdiğim kişiye şunları söyleyebilirim:

Sana bunu yaptığımda (yaptığınız davranış ya da eylemi buraya yazın)

_____

bunun sana zarar verdiğini fark ediyorum. Bunu yapmam yanlıştı çünkü

_____

Bunu yaptığım için özür dilerim. Gerçekten ne kadar üzgün olduğumu anlaman için _____

_____

yapmak istiyorum. Umarım zaman içinde beni affedebilirsin.

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Alıştırma Formu 15.8'in o kişinin sizi affetmesine değil, sizin hatanızı telafi etmenize odaklandığını fark edebilirsiniz. Birisinden sizi "zamanla" affetmesini isteyebilirsiniz, ancak özellikle bu kişiyi birçok defa ya da çok derinden yaraladıysanız, o kişinin sizi affetmesinin garantisi yoktur. Ancak telafi etmek daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Özellikle de gerçekten çok üzgünseniz, daha iyi bir insan olmak için davranışlarınızda bazı değişiklikler yapın ve incittiğiniz kişiye karşı yaptıklarınızı telafi etmek için çaba gösterin. Daha iyi bir insan olmak için gösterdiğiniz çaba, sizi değer yargılarınızla örtüşecek şekilde hareket etmeye teşvik eder. Bu da kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Utanca Bağlı Sessizliği Bozmak

Utanca gizlilik eşlik ettiğinde, yaşananlar hakkında güvendiğiniz biriyle konuşmak önemli olabilir. Sessiz kalma ihtiyacı, genellikle sırrınızı ifşa ederseniz ayıplanma, eleştirilme ya da dışlanmayla karşı karşıya kalacağınızı düşünmenizden kaynaklanmaktadır. Birçok kişinin, hayat boyu taşıdığı sırları açığa çıktığında insanlar tarafından kabul görmelerine şaşırması oldukça sık rastlanan bir durumdur. Kabul görmek, dışlanma beklentisine karşı ters bir etki yapar, dolayısıyla sırrınızın ne anlama geldiğini tekrar değerlendirmeniz gerekir.

Kimseye tamamen güvenmeseniz bile en çok güvendiğiniz kişiye sırrınızı açmak oldukça önemlidir. İnsanlara, sırrınızı açmanın sizi ne kadar kaygılandırdığını ve bunun sizin için ne kadar zor olduğunu söyleyebilirsiniz. Biriyle konuşurken söylemek istediklerinizi söyleyebilmeniz ve size verilen geribildirim hakkında konuşabilmeniz için yeterince vaktinizin olduğu bir yer ve zamanda konuşmaya dikkat edin.

Pervin, büyük bir şirkette başarılı bir yönetici asistanı olsa da, üniversitenin birinci yılında derslerinden kaldığını ve okuldan atıldığını saklıyordu. Atıldıktan sonra sürekli gezip tozduğu ve çok içki içtiği çılgın bir dönem yaşamıştı. Şimdi saygı gören ve çalışan bir yetişkin olarak insanlara ekonomik sebeplerle üniversiteye gidemediğini söylüyordu. Pervin gençliğindeki davranışından ve özellikle

okuldaki başarısızlığından dolayı utanç duyuyordu. İnsanların kendisini olumsuz bir şekilde yargılayacaklarından endişe ediyordu. İnsanlar özellikle alkol kullanmaktan ya da çocuklarının üniversite mezuniyetlerinden bahsettiğinde bu durum onun için daha da ağır bir yük olmaya başlıyordu.

Bir gece Pervin en yakın arkadaşı Merve'yle yemeğe çıktı. Gençliklerinde yaptıkları hatalardan bahsediyorlardı. Merve daha önce sevgili olduğu birinin içtiği zaman ne kadar korkutucu birine dönüştüğünden bahsetti. Pervin'e o kişiyle o kadar süre birlikte olarak ne kadar kötü bir tercih yapmış olduğunu ve bunu kabullenmekte çok zorlandığını söyledi. Pervin yutkundu ve risk almaya karar verdi. Arkadaşına ergenlik döneminde içki içtiğini anlatarak başladı. Merve'nin kendisini yargılamadığını, tam tersine, "O zamanlar bizim yaşımızdaki birçok kişi içki içiyordu," dediğini duyunca şaşırdı. Bu cevap, Pervin'i Merve'ye çılgın gençlik dönemiyle ilgili daha fazla detay vermesi için cesaretlendirdi. Bir saatin sonunda Pervin, başarısız olmak ve okuldan atılmakla ilgili duyduğu utancı da anlatmış, Merve'nin kendisine karşı anlayışlı ve sevecen yaklaşmasına şaşırmıştı. Merve, Pervin'i eleştirmek yerine, zorlanarak başladığı hayatta bu kadar çok şey başarmasını takdir ettiğini söyledi. O geceden sonra Pervin kendini Merve'ye karşı eskisine göre daha yakın hissetti. Gençliğindeki başarısızlıklarına daha az utançla bakmaya başladı.

Kendinizi Affetmek

İyi bir insan olmak, asla kötü bir şey yapmamak demek değildir. Hata yapmak insan olmanın bir parçasıdır. Dikkatli bir değerlendirme yaptıktan sonra kötü bir şey yapmış olduğunuza inanıyorsanız, o zaman kendinizi affetmek sizi suçluluk ve utançtan kurtarabilir.

Kimse mükemmel değildir. Hepimiz zaman zaman prensiplerimize ya da standartlarımıza uygun olmayan şeyler yapmışızdır. Eğer yaptıklarımızın "kötü birisi" olduğumuz anlamına geldiğine inanırsak suçluluk ve utanç hissederiz. Ancak kendimize uygun olmayan şeyler yapmış olmamız, kötü birisi olduğumuz anlamına gelmez. Pervin'de

olduğu gibi eylemlerimiz belirli bir durumla ya da hayatımızın belirli bir dönemiyle bağlantılı olabilir.

Kendimizi affetmek, yaptığımız hatanın ya da ihlal ettiğimiz kuralın ne anlama geldiğiyle ilgili yorumlarımızda bir değişikliğe yol açabilir. "Berbat birisi olduğum için bu hatayı yaptım" şeklindeki anlayışımız, "Bu hatayı hayatımın berbat bir döneminde, davranışlarımı umursamadığım bir zamanda yaptım" gibi bir yargıya dönüşebilir.

Alıştırma Formu 15.4'te birine yazmış olduğunuz af mektubunda olduğu gibi kendinizi affetmek de, insanlara verdiğiniz zararı onayladığınız, unuttuğunuz ya da inkâr ettiğiniz anlamına gelmez. Aksine kendinizi affetmek, kendi kusurlarınızı ve hatalarınızı fark edip eksikliklerinizi kabullenmeyi gerektirir. Ayrıca hayatınızın üst üste yaptığınız hatalar ya da zarar verici hareketlerden ibaret olmadığını görmenize yardımcı olur. Kendinizi affetmek, iyi ve kötü özelliklerinizi, güçlü ve zayıf yönlerinizi fark etmek demektir.

ALIŞTIRMA: **Kendimi Affetmek**

Bazı insanlar kendilerini affetmekte çok zorlanırlar; sert ve eleştirel bir iç sesleri olabilir. Eğer insanların hatalarını affedebiliyor ancak kendinizi affetmekte zorlanıyorsanız kendinizi affetme egzersizinden fayda görebilirsiniz. Bu alıştırma, başkalarına gösterdiğiniz nezaket ve şefkatin aynısını kendinize de göstermenizi gerektirir. Bir sonraki sayfada yer alan Alıştırma Formu 15.9 size bu süreçte yol gösterecektir.

ALIŞTIRMA FORMU 15.9. **Kendimi Affetmek**

1. Kendimi şu konularda affetmeliyim:

2. Yaptıklarımın benim ve hayatımdaki insanların üzerindeki etkisi şu:

3. Beni ve diğerlerini şu şekilde etkilemeye devam ediyor:

4. Eğer kendimi affedebilirsem hayatımın şu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:

5. Affetmek genellikle karşımızdakini anlamaya çalışmakla başlar. Yaptıklarıma katkıda bulunmuş olabilecek neler yaşadım?

6. Bunu başka birisi yapmış olsa onun hakkında ne düşünürdüm?

7. Suçluluk ya da utanç duyduğumda kendimle ve hayatımla ilgili hangi olumlu yönleri göz ardı ediyorum?

8. Affetmek demek, yapılanları ve çekmiş olduğunuz acıyı göz ardı etmek, unutmak ya da inkâr etmek demek değildir. Aksine, affetmek, suçluluk ve utançtan kurtulmanın bir yolunu bulmak ve davranışlarınızı farklı bir açıdan değerlendirmektir. Yaptıklarım için kendimi nasıl affedebileceğimi nazik ve şefkatli bir dille yazıyorum:

9. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.



HATIRLATMALAR

Bu Bölümü Bitirdiğiniz Zaman

Bu bölümü bitirdiğinizde 5. Bölüm'e geri dönerek hedefler koyun ve size anlamlı gelen iyileşme işaretlerini belirleyin. 6. Bölüm ile 12. Bölüm arasındaki bölümlerde öfkenizi, suçluluğunuzu ve utancınızı yönetmenize yardımcı olacak daha çok beceri öğrenebilirsiniz.

15. Bölüm – Özet

- *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri uygularken Alıştırma Formu 15.1 ve 15.2, ruh hallerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ölçmeniz ve ilerlemenizi takip etmeniz için size yardımcı olabilir.
- Öfkenin belirtileri arasında kas gerginliği, kalp atışında hızlanma, yüksek tansiyon ve savunmaya geçmek ya da saldırmak yer alır.
- Öfkelendiğimizde düşüncelerimiz, diğer insanların bize zarar verdiği, bizi tehdit ettiği, kuralları çiğnediği ya da haksızlık yaptığı yönündeki algımıza odaklanır.
- Öfke, hafif sinirlilikten öfkeden kendini kaybetmeye kadar gidebilir. Ne kadar öfkelendiğimiz, olayların ne anlama geldiği hakkında yaptığımız yorumlardan, insanlarla ilgili beklentilerimizden ve karşımızdaki kişinin hareketinin kasıtlı olup olmadığıyla ilgili düşüncelerimizden etkilenir.
- Etkili öfke kontrolü yöntemleri arasında; öfkeli düşüncelerinizi sınamak, öfkelenme riskinizin yüksek olduğu olayları öngörmek ve hazırlık yapmak için zihinsel canlandırma yapmak, öfkenin erken uyarı işaretlerini fark etmek, mola vermek, kendinizi ortaya koymak, affetmek ve çift ya da aile terapisine gitmek yer alır.
- Kötü bir şey yaptığımıza inandığımızda ya da kendimiz için koyduğumuz standartların dışına çıktığımızda suçluluk duyarız.
- Suçluluğa genelde "–meli" "–malı" içeren düşünceler eşlik eder.
- Utanç duygusunun içinde; kötü bir şey yaptığımız algısı, bunu bir sır olarak saklamamız gerektiği ve yaptığımızın kendimizle ilgili kötü bir anlam ifade etmesi yer almaktadır.
- Suçluluk ve utancı, hareketlerinizin ciddiyetini değerlendirerek, vermiş olduğunuz zararı telafi ederek, utanca eşlik eden sessizliği bozarak ve kendinizi affederek azaltabilir ya da tamamen ortadan kaldırabilirsiniz.

16. BÖLÜM

Kazanımlarınızı Elinizde Tutmak ve Daha Mutlu Olmak

Kıyıda balık tutan görmüş geçirmiş bir balıkçının yanına, birkaç gündür hiçbir şey yememiş aç bir kadın yaklaşır. Kadın, balıkçının tuttuğu balıklara bakarak, açlığını gidersin diye bunlardan birkaç tane vermesi için balıkçıya yalvarır. Balıkçı bir süre düşündükten sonra şöyle cevap verir: "Sana kendi balıklarımdan vermeyeceğim ama yanıma oturup eline olta alırsan sana nasıl balık tutulacağını öğreteceğim. Böylece sadece bugün yemek yemiş olmayacaksın, hayatın boyunca kendi karnını doyurmayı öğreneceksin." Kadın, balıkçının sözünü dinler, balık tutmayı öğrenir ve bir daha aç kalmaz.

Balık tutma becerisini öğrenmek bu hikâyedeki kadına ne kadar yararlı olduysa, *Evinizdeki Terapist*'te deneyimlediğiniz ve öğrendiğiniz beceriler de size hem şimdi hem de hayatınız boyunca yardımcı olacaktır. Bu son bölümde, *Evinizdeki Terapist*'i okurken neler öğrendiğinizi gözden geçirmeniz ve hayatınızı iyileştirmeye devam etmeniz için bu becerileri nasıl kullanacağınıza karar vermeniz istenmektedir.

Kitapta bu noktaya kadar çalışma yaptıysanız, ruh haliniz büyük olasılıkla düzelmiştir ve *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri kendiniz-

den emin bir şekilde kullanıyorsunuzdur. Bu beceriler üç aşamada öğrenilir. İlk aşamada becerileri bilinçli ve planlayarak uygularsınız (Düşünce Kayıt Formu doldurmak, haftalık Aktivite Planı doldurmak, davranışsal deneyler planlamak vs). *Evinizdeki Terapist*'teki becerilerin gelişmesindeki ikinci aşama bu becerileri yeterince sık kullandığınız için artık alıştırma formlarına gerek olmadan planlama yapabildiğiniz zaman başlar. Son aşama ise bu becerileri sürekli kullanmış olmanızın sonucunda bunların bilinçli ya da kasıtlı bir çaba olmaksızın otomatik olarak ortaya çıktıkları zaman başlar. Örneğin, "Başarısız biriyim" gibi bir otomatik düşünceniz olabilir ama hemen ardından, "Bir dakika, burada hata yaptım ama bu benim başarısız biri olduğum anlamına gelmez," diye düşünebilirsiniz. Daha sonra, aynı durumda başarısız birisi olmakla ilgili herhangi bir düşünce olmadan sadece, "Hata yaptım," diye düşünebilirsiniz. Yeni düşünce ve davranış biçiminiz bu şekilde yerleşir ve otomatikleşir.

Faydalı İpuçları

Genellikle kendimizi iyi hissetmeye başladığımızda, bizi o noktaya getiren becerileri kullanmayı bırakırız. Aslında bize yardımcı olan becerileri otomatikleşinceye kadar planlı bir şekilde kullanmaya devam etmek gerekir.

Her ne kadar *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri otomatik bir şekilde kullanmaya başlasanız da, yine de zaman zaman sizi bu kitabı okumaya iten aynı ruh hallerini hissedebileceğinizi öngörebilirsiniz. Farklı ve değişen yoğunluktaki ruh hallerini yaşamak hayatın normal ve değerli bir parçasıdır. Aynı zamanda eğer normal ruh hali dalgalanmaları "nüksetme"ye dönüşürse, bu durum karşısında tetikte olmak isteyebilirsiniz. "Nüksetmek", ruh hallerinizin daha şiddetli olması, fazla uzun sürmesi, çok sık ortaya çıkması, hayatınızda veya ilişkilerinizde olumsuz bir etkisinin görünmeye başlaması demektir.

Ruh halleriyle ilgili yaşanan zorlukların üstesinden gelinebilir. Bu kitaptaki alıştırmaları yapmanıza rağmen iyiye gitmiyorsanız ya da çok sık yineleme (nüksetme) durumu yaşıyorsanız umudunuzu kaybetmeyin. Belki de farklı bir yöntem deneyerek iyileşeceksiniz.

Örneğin size destek olması için bir ruh sağlığı uzmanına danışabilirsiniz. Eğer kendinizi bu kitabı okuyamayacak kadar kötü hissediyorsanız (odaklanamadığınız ya da okuduğunuzu hatırlayamadığınız için) yine bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız önerilmektedir.

Eğer *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri kullanarak iyileşip daha sonra sorunlarınız nüksederse, gerilemenizi bir an önce fark etmek için hazırlıklı olmanız gerekir. Gerilemenizi, becerilerinizi güçlendirmek için bir fırsat olarak görmek faydalı olacaktır. *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri karşılaştığınız herhangi bir zorluk karşısında ne kadar erken uygularsanız, o kadar hızlı bir şekilde iyi hissetmeye başlarsınız. Ruh haliniz kötüye gitmeye başlarsa, en başında iyileşmenizi sağlayan becerileri planlı bir şekilde çaba göstererek uygulamaya geri dönmek iyi bir fikirdir. Becerileri bilinçli olarak tekrar kullanmaya başladığınızda, ilk öğrendiğiniz zamana göre artık daha çabuk etki ettiklerini görerek şaşırabilirsiniz. Çünkü yeni bir şey öğrenmiyorsunuz, sadece bildiğiniz bir şeyin üzerinden geçiyorsunuz. Uzun bir süre bisiklete binmedikten sonra bisiklete binmek gibi ilk başta biraz garip gelebilir ama daha sonra ne yapmanız gerektiğini çabucak hatırlarsınız.

ALIŞTIRMA: *Evinizdeki Terapist* Becerilerini Gözden Geçirmek ve Ölçmek

Bu bölümde, sorunların nüksetmesinin önlenmesi ve yönetilmesi için şimdiye kadar *Evinizdeki Terapist*'te öğrendiğiniz becerilerden fayda sağlamaya devam ederken hangi adımları atabileceğiniz gösterilmektedir. Bunu planlamak için Alıştırma Formu 16.1'i doldurabilirsiniz. Bu alıştırma formunda *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen beceriler yer almaktadır. Alıştırma formunun üstündeki 0 ile 3 arasındaki puanlamayı kullanarak her beceriyi ne sıklıkta kullandığınızı, kullandığınızda ne kadar sıklıkla fayda gördüğünüzü, *hâlâ* ne sıklıkla kullandığınızı ve bu beceriyi *ilerde* ne sıklıkla kullanmayı düşündüğünüzü ölçün. Bu becerilerin hepsinde uzmanlaşmış olmasanız bile endişelenmeyin. Bazılarının üzerinde çalıştığınızı unutmuş olabilirsiniz. Bu kitabı okurken atladığınız bazı beceriler olabilir ya da bazı becerileri o kadar otomatik bir şekilde kullanıyorsunuzdur ki onları öğrendiğinizi unutmuş olabilirsiniz. Beceri kontrol listesi, ruh halinizi yönetmenize yardımcı olması için elinizin altında birçok farklı gereç olduğunu size hatırlatır.

ALIŞTIRMA FORMU 16.1. *Evinizdeki Terapist* Beceri Kontrol Listesi

Listedeki her bir beceri için dört tane değerlendirme kategorisi yer almaktadır: *Kullanıldı mı?* = Bu beceriyi kullandınız mı?; *Yardımcı oldu mu?* = Ne sıklıkla yardımcı oldu?; *Şimdiki kullanım* = Hâlâ bu beceriyi kullanıyor musunuz?; *Gelecekteki kullanım* = Bu beceriyi ileride kullanacağınızı düşünüyor musunuz?

Her beceriyi dört kategoride bu ölçeği kullanarak değerlendirin:

0 = Hiçbir zaman 1 = Bazen 2 = Sık sık 3 = Çoğu zaman

İlgili Bölüm	Temel Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
2	Düşünceler, ruh halleri, davranışlar, fiziksel belirtiler ve çevre arasındaki etkileşimi fark etmek				
4	Ruh hallerini belirlemek				
4	Ruh hallerinin şiddetini ölçmek				
5	Hedef koymak				
5	Değişimle ilgili avantajları ve dezavantajları değerlendirmek				
6-7	Otomatik düşünce ve görüntüleri belirlemek				
6-7	Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütununu doldurmak				
7	En etkin düşünceleri belirlemek				
8	Etkin bir düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen kanıt bulmak				
9	Toplanan kanıtlara dayanarak alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturmak				
6-9	Yedi sütunlu Düşünce Kayıt Formu doldurmak				
10	Yeni düşünceleri pekiştirmek için daha çok kanıt toplamak				
10	Düşünce Kayıt Formu'ndaki bir kanıt, etkin bir düşünceyi desteklediğinde sorunu çözmek için Eylem Planı yapmak				

İlgili Bölüm	Temel Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
10	Hayatınızda değişiklik yapmak ya da hedefinize ulaşmak için Eylem Planı oluşturmak				
10	Hayat şartları, düşünceler ve ruh halleriyle ilgili kabullenmeyi pratik etmek.				
11	"Eğer... o zaman" şeklindeki altta yatan varsayımları belirlemek				
11	Altta yatan bir varsayımı davranışsal deneylerle test etmek				
11	Deneyimlerinizle uyumlu alternatif varsayımlar geliştirmek				
12	Kök inançları belirlemek				
12	Yeni kök inançları belirlemek				
12	Yeni kök inançları desteklemek ve pekiştirmek için kanıtları yazmak				
12	Yeni kök inanca ne kadar inandığınızı ölçmek				
12	Olumlu değişimi değerlendirmek için ölçekleri kullanmak				
12	Davranışsal deneylerle yeni kökü inançları güçlendirmek				
12	Minnettarlık günlüğü kullanarak minnettarlık üzerinde çalışmak				
12	İnsanlara minnettarlığınızı ifade etmek				
12	Nezaket göstermek				

İlgili Bölüm	Depresyonla Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
13	Depresyon belirtilerini ölçmek				
13	Aktiviteler ve ruh halleri arasındaki bağlantıyı fark etmek için Aktivite Kaydı'nı kullanmak				
13	Size zevk veren, başardığınızı hissettiren, kaçındığınız şeylere yaklaşmanıza yardımcı olan ve değerlerinizle uyumlu olan aktiviteleri planlamak için aktivite planı yapmak				
13	Canınız istemese bile birtakım aktiviteler yapmak				
13	Küçük ve olumlu deneyimleri fark edip onlardan zevk almak				
6-13	Depresif düşünce ve zihinsel görüntüleri sınamak				
İlgili Bölüm	**Kaygıyla Bağlantılı Beceriler**	**Kullanıldı mı?**	**Yardımcı oldu mu?**	**Şimdiki kullanım**	**Gelecekteki kullanım**
14	Kaygı belirtilerini ölçmek				
14	Kaygı yüzünden bir şeyden kaçındığınızı fark etmek				
14	Güvenlik davranışlarınızı belirlemek				
14	Korku Merdiveni oluşturmak				
14	Korkularınızla yüzleşmek ve kaçınmanın üstesinden gelmek için Korku Merdiveni'ni kullanmak				

İlgili Bölüm	Kaygıyla Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
14	Kaygınızı yönetmek için farkındalık ve kabullenmeyi kullanmak				
14	Kaygınızı yönetmek için nefes egzersizi yapmak				
14	Kaygınızı yönetmek için aşamalı kas gevşetmeyi uygulamak				
14	Kaygınızı yönetmek için zihinsel canlandırmayı kullanmak				
6-9, 11, 14	Kaygılı düşünceleri ve zihinsel görüntüleri sınamak				
İlgili Bölüm	**Öfkeyle Bağlantılı Beceriler**	**Kullanıldı mı?**	**Yardımcı oldu mu?**	**Şimdiki kullanım**	**Gelecekteki kullanım**
15	Olayları öngörmek ve hazırlıklı olmak için zihinsel canlandırma kullanmak				
15	Öfkenin erken uyarı işaretlerini fark etmek				
15	Mola vermek				
15	Kendinizi ortaya koyarak iletişim kurmak				
15	Affetmeyi denemek				
6-11, 15	Öfkeli düşünce ve zihinsel görüntüleri sınamak				

İlgili Bölüm	Utanç ve Suçluluk ile Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
15	Eylemlerinizin ciddiyetini değerlendirmek				
15	Sorumluluk Pastası kullanmak				
15	Telafi etmek				
15	Sessizliği bozmak				
15	Kendinizi affetmek				

Alıştırma Formu 16.1'de sizin için otomatikleşen -başka bir deyişle özellikle plan yapmayı gerektirmeyen- becerileri işaretleyin. Size çoğu zaman faydası dokunan bazı beceriler henüz otomatikleşmemiş olabilir. Bu becerilerin üzerinde çalışmaya devam edin. Bir becerinin otomatik hale gelmesi için birkaç ay geçmesi gerekebilir.

Faydalı İpuçları

Alıştırma Formu 16.1'in amaçlarından biri de *Evinizdeki Terapist*'te öğrenmiş olduğunuz becerileri vurgulamaktır. Gösterdiğiniz gelişme, çabanızın ve geliştirdiğiniz yeni becerilerin bir sonucudur. Bundan sonra kimsenin bu becerileri sizden geri almayacağını bilerek, artık kendinize güvenerek ilerleyebilirsiniz. Ayrıca zaman içinde becerilerinizi birçok durum karşısında kullanmayı öğreneceksiniz. Bu becerileri kullandıkça ileride ruh haliyle ilgili daha az sorun yaşamaya, daha mutlu olmaya, hayatınızda daha çok olumlu amaç ve anlam bulmaya yatkın olacaksınız.

NÜKSETME OLASILIĞINI AZALTMAK

Bazen kendimizi daha iyi hissettiğimiz için becerilerimizi kullanmayı bırakırız. Bazı zamanlarda ise tüm çabamıza rağmen eski düşünce ve davranışlarımız geri gelir ve daha sık, şiddetli, uzun süren ve zarar verici olumsuz ruh halleri yaşamaya başlarız. Bu durum, ne kadar kötü hissettirse de, becerilerimizi daha da geliştirmek ve onların otomatikleşmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak görülebilir. Bu bölümün ilk kısımlarında anlatıldığı gibi eğer nüksü erkenden fark edip harekete geçersek ruh halimizi düzeltme olasılığımız oldukça yüksek olur.

Aşağıdaki üç adım nüks olasılığını azaltır:

1. **Riskli durumları belirleyin.** Bu kitaptaki alıştırmaları yaparken, sorun yaratan ruh halleriyle belirli durumlarda daha çok zorlandığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Lara Hanım, kalbi hızlı attığı zaman uçakta kaygılanmaya daha yatkındı. Kemal Bey, çocuklarının ve torunlarının ona ihtiyacı kalmamış gibi göründüğünde kendini depresif hissetmeye daha meyilliydi. Volkan Bey'in öfkesi insanların ona destek olmadığını düşündüğünde yükseliyordu. Meral Hanım insanların kendisini umursamadığını ya da ondan faydalanmaya çalıştıklarını düşündüğünde daha depresif oluyordu. 421. sayfadaki Alıştırma Formu 16.2'de, sizin için hangi durumların üzerinde çalışmayı hedeflediğiniz ruh halleri doğrultusunda daha riskli olduğunu yazabilirsiniz.

2. **Erken uyarı işaretlerini belirleyin.** Riskli durumlarda olsak da olmasak da, sorun yaratan ruh hallerinin derin bir şekilde içine çekildiğimize dair uyarı işaretlerimizin olduğunun farkında olmak önemlidir. Örneğin Kemal Bey depresyonu hafiflediğinde arkadaşları ve ailesiyle görüşmeye başladı. Ancak ruh hali birkaç gün kötüye gittiğinde telefonları açmadığını, arkadaşlarından ve ailesinden nasıl kaçınabileceğini düşündüğünü fark etti. Kemal Bey telefonları açmadığında ve insanlarla görüşmemek için bahane bulmaya çalıştığında, bu hareketleri depresyonunun geri gelebileceğine dair erken uyarı işaretleri olarak belirledi.

Sizin erken uyarı işaretleriniz; yaptığınız ya da yapmadığınız davranışlar (örneğin yataktan uzun süre çıkmamak, daha çok ertelemek, durumlardan ya da insanlardan kaçınmak), düşünceler (olumsuz, endişeli, kendini eleştiren), ruh halleri (*Evinizdeki Terapist* Depresyon ya da Kaygı Ölçeği puanlarında artış, daha huzursuz hissetmek), ve/veya fiziksel değişimler (uyumada güçlük, yorgunluk, kas gerginliği, iştah değişimi) olabilir. Geçmişteki deneyimlerinizi aklınıza getirin. Sizin erken uyarı işaretleriniz neler olabilir? Eğer hiçbirini fark etmediyseniz ailenize ya da arkadaşlarınıza sorabilirsiniz. Erken uyarı işaretlerinizi Alıştırma Formu 16.2'ye yazın.

Birçoğumuz için erken uyarı işaretlerini belirlemek, kendimizi iyi hissettikten sonra bile ruh hallerini düzenli bir şekilde ölçmeyi içerir. Geçmişte kaygılı ya da depresif olduysanız, erken uyarı işaretlerini gözlemleme sisteminizin bir parçası olarak *Evinizdeki Terapist* Depresyon ve/veya Kaygı Ölçeğini ayda bir doldurabilirsiniz. Diğer ruh hallerinin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ise 15. Bölüm'deki Alıştırma Formu 15.1'de öğrendiğiniz gibi 0-100 arası bir ölçekte düzenli olarak ölçebilirsiniz. Ruh hali puanlarınızın sıklık, yoğunluk ve süre olarak yükselmeye başlaması, nüksetme riskini azaltmaya yönelik planınızı uygulamaya koymak için iyi bir zamandır.

3. **Eylem planı hazırlayın.** Ruh halinizi yönetmekle ilgili beceri kazanmanın avantajlarından birisi de bu becerileri zor zamanlarda sıkıntınızı anlamanız, ona tahammül etmeniz ve azaltmanız için size yardımcı olacak şekilde kullanabilecek olmanızdır. Alıştırma Formu 16.2'nin üçüncü kısmında, sahip olduğunuz becerilerin, değerlerin ve inançların hangilerinin hem riskli durumlarda hem de belirli ruh hallerinin sorun olmaya başladığına dair erken uyarı işaretlerini almaya başladığınızda size yardımcı olabileceğini değerlendirebilirsiniz. *Evinizdeki Terapist*'te kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacak neler öğrendiğinizi düşünün. Öğrendikleriniz arasında sizin için en faydalı olanları Alıştırma Formu 16.1'de belirlediniz, dolayısıyla nüksetmeyi önlemek ve/veya nüksettikten sonra tekrar düzelmek için plan yaparken cevaplarınızı bu alıştırma formu üzerinde gözden geçirebilirsiniz.

Alıştırma Formu 16.2'ye riskli durumlarda ve kötüye giden ruh hallerinizle ilgili erken uyarı işaretlerini fark ettiğinizde kullanacağınız becerileri ve atacağınız adımları yazın. Örneğin, Kemal Bey

kendisini arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaştırdığını fark ettiğinde (Kemal Bey'in erken uyarı işareti) Alıştırma Formu 16.1'e göz attı ve en çok Aktivite Planlaması'ndan (Alıştırma Formu 13.6) fayda gördüğünü fark etti. Dolayısıyla Nüksetme Riskini Azaltma Planı'na, daha aktif olacağını, evden daha sık çıkacağını ve diğer insanlarla beraber olacağını yazdı. Ayrıca Kemal Bey Alıştırma Formu 16.1'i gözden geçirdikten sonra iyileşmesinin başka önemli bir parçasının da farklı düşünmekten kaynaklandığını fark etti. Bu da Düşünce Kayıt Formlarını ve minnettarlık günlüğünü kullanması sayesinde gerçekleşmişti.

Kemal Bey birkaç ay boyunca Düşünce Kayıt Formu kullandığı için, olumsuz düşünceler karşısında bilinçli bir şekilde düşünmeden ya da yazma gereği duymadan otomatik olarak daha gerçekçi düşüncelerle tepki verme becerisini geliştirmişti. Eğer depresyonu geri dönecek olursa olumsuz düşüncelerine otomatik olarak tepki veremeyebileceğini öngörmüştü. Dolayısıyla *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği puanları 15'in üzerine çıkarsa, tekrar Düşünce Kayıt Formu doldurma planı da yaptı. Puanı 10'un altına düşene kadar düşüncelerini kâğıt üzerinde sınamaya devam etmeyi planladı.

Kemal Bey minnettarlık günlüğü tutarken ailesinin ve arkadaşlarının ne kadar önemli olduğunu fark etti. Hayatında bu kadar iyi insanlar olduğu için ne kadar şanslı olduğunu fark ettiğinde kendisini daha mutlu hissetti ve yaptığı aktiviteler daha anlamlı gelmeye başladı. Dolayısıyla, nüksetmeyi yönetmekle ilgili planının bir parçası olarak minnettarlık günlüğünü haftada bir gözden geçirmeye ve yazmaya karar verdi. Ayrıca her hafta en az bir kişiye takdir ettiği bir şeyi söylemeyi planladı.

ALIŞTIRMA: **Nüksetme Riskini Azaltmak**

Alıştırma Formu 16.2 nüksetme riskinizi azaltmanız için size şu şekilde yardım edecektir:

1. Riskli durumlarınızı belirlemek.
2. Derin bir şekilde depresyon, kaygı, öfke, suçluluk ya da utancın içine çekileceğinize dair erken uyarı işaretlerini belirlemek.
3. Zorluklarla ve sıkıntılı dönemlerle yüzleşmeniz için Eylem Planı hazırlamak.

ALIŞTIRMA FORMU 16.2. **Nüksetme Riskini Azaltmak İçin Planım**

1. Benim için yüksek risk taşıyan durumlar:

2. Erken uyarı işaretlerim:

Ruh hallerimi düzenli olarak ölçüyorum (örneğin aylık). Uyarı işareti veren puanım: _____

3. Eylem planım (fikir almak için Alıştırma Formu 16.1'i gözden geçir):

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Kendinizi Başa Çıkarken Hayal Edin**

Alıştırma Formu 16.2'deki planınıza ihtiyaç duymadan önce bunun üzerinde çalışmak faydalı olabilir. Bunu yapmanın bir yolu kendinizi ileride gerçekleşebilecek yüksek risk taşıyan bir durumda hayal etmektir. Bu durumu detaylı bir şekilde zihninizde canlandırın. Ne oluyor? Ne görüyorsunuz ve duyuyorsunuz? Daha sonra erken uyarı işaretlerinin birkaçını ya da hepsini yaşadığınızı hayal edin. Nasıl hissediyorsunuz? Ne düşünüyorsunuz? Ne yapıyorsunuz? Şimdi de eylem planınızı gerçekleştirdiğinizi, birkaç dakika boyunca planınızın her adımını detaylandırdığınızı hayal edin. Hayalinizde her adımı tamamlarken ne yaptığınıza, düşündüğünüze ve hissettiğinize dikkat edin. Bu sizin ruh halinizi nasıl etkiliyor? Düşüncelerinizi? Davranışlarınızı? Fiziksel belirtilerinizi?

Bu zihinde canlandırma alıştırmasına dayanarak, Alıştırma Formu 16.2'nin üçüncü bölümüne yazdığınız eylem planının kendinizi tekrar iyi hissetmenize yardımcı olacak yeterlilikte olduğuna dair ne kadar güven (düşük, orta ya da yüksek) duyuyorsunuz? Eğer güven seviyeniz yüksekse planınız büyük ihtimalle iyi bir plandır. Planınıza dair güveniniz düşükse o zaman o plana ilerideki zorluklarla mücadele edebilmenizi pekiştirecek neler ekleyebileceğinizi düşünmek isteyebilirsiniz. Planınızın iyi olduğunu düşünüyorsanız ama planı uygulamaya yarayacak becerilerinize güvenmiyorsanız, yapacağınız en iyi şey kendinizi iyi hissettiğinizde bile eylem planınızdaki becerileri uygulamaya devam etmektir. En ideali, nüksetme sorununu azaltma becerilerinizin çoğunun kendinizi iyi hissettiğiniz zaman otomatik hale gelmesidir, böylece kendinizi kötü hissetmeye başlarsanız size yardımcı olması için bu becerilere güvenebilirsiniz.

EVİNİZDEKİ TERAPİST'İ GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNDE BULUNDURUN

Bu kitabı büyük olasılıkla düzenli aralıklarla okuyor ve becerileri uyguluyorsunuz. Artık kendinizi daha iyi hissediyorsanız ve özellikle çoğunu ya da hepsini okuduysanız kitabı rafa kaldırmayı düşünüyor

olabilirsiniz. Ancak eskisi kadar düzenli kullanmasanız bile, kitaba başvurmaya devam etmeniz sizin için daha yararlı olacaktır. Örneğin her gün kullandıysanız, kitabı görebileceğiniz bir yere koymak oldukça faydalı olur, böylece öğrendiklerinizi düzenli olarak gözden geçirebilirsiniz (örneğin birkaç ay boyunca haftada bir). Eğer kitabı haftada bir kullandıysanız, birkaç ay boyunca ayda ya da birkaç haftada bir tekrar gözden geçirebilirsiniz. Araştırmalar, öğrendiklerini gözden geçirmeye ve uygulamaya devam edenlerin sorunlarının nüksetme oranlarının, bunu bırakanlara göre daha az olduğunu göstermektedir.

EVİNİZDEKİ TERAPİST'İ HAYATINIZI GÜZELLEŞTİRMEK VE DAHA MUTLU OLMAK İÇİN KULLANIN

Birçok kişi *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri depresyon, kaygı, öfke, suçluluk ya da utanç gibi kendilerini sıkıntıya sokan ruh hallerine iyi gelmesi için kullanır. Aynı beceriler size daha mutlu olmanız için de yardımcı olabilir. *Evinizdeki Terapist*'teki beceriler aynı asansör gibi işler: Sizi bodrum katından sadece giriş katına götürmekle kalmaz, aynı zamanda üst katlara da taşır.

Örneğin 12. Bölüm'de minnettarlık günlüğü tutmayı, insanlara minnettarlığınızı ifade etmeyi ve nezaket göstermeyi öğrendiniz. Bu davranışlar mutluluğu pekiştirir. 14. Bölüm'de kaygıyı yönetmek için olumlu zihinsel canlandırmanın nasıl kullanılacağı anlatılmaktadır. Olumlu zihinsel canlandırma aynı zamanda kendinizi olmak istediğiniz yeni şekillerde hayal etmek için de kullanılabilir. Yeni davranışları aktif olarak zihninizde canlandırdığınızda onları yapma olasılığınız artar. Hayatınızda olumlu bir değişim oluşturmasına yardım etmesi için olumlu zihinsel canlandırmayı kullanabilirsiniz.

Olumlu değişimler yapmak istediğinizde bazı şeyleri daha farklı yapmayı denemek ve en çok neyin işinize yaradığını görmek için Eylem Planını (10. Bölüm), ya da Davranışsal Deneyleri (11. Bölüm) kullanabilirsiniz. Kabullenmek (10. Bölüm) ve Farkındalık (14. Bölüm) daha da pekişmiş bir iyilik hali oluşturmanıza yardım edecek yöntemlerdir. Depresyonu azaltmak için önerdiğimiz aktivitelerden birisi, küçük olumlu deneyimleri fark etmek ve onlardan zevk almaktır (13. Bölüm). Depresyonda olmadığınız zaman küçük

deneyimlerden zevk almak, hayattan daha çok tatmin olmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca depresyonda olduğunuzda birçok değişik aktivite içinde bulunmanın önemli olduğunu da öğrendiniz (keyifli, size başarı hissi veren, kaçınmanızın üstesinden gelmenize yardımcı olan ve değerlerinizle uyumlu aktiviteler). Kendinizi daha iyi hissettiğinizde aynı aktiviteler, daha çok tatmin ve iyilik hisleriyle dolu bir hayat oluşturmanıza yardımcı olur. Her ne kadar şimdi iyi hissetseniz ve artık eskisi gibi depresif, kaygılı ya da öfkeli olmasanız da, *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri sizi üst katlara taşıyan bir asansör gibi kullanmaya nasıl devam edeceğinizi aklınızda bulundurabilirsiniz.

Eğer *Evinizdeki Terapist*'in yaklaşımını sevdiyseniz ve kognitif terapiyle ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz aşağıdaki web sitelerini ziyaret edebilirsiniz:

www.mindovermood.com
www.anxietyanddepressioncenter.com
www.academyofct.org
www.asiancbt.weebly.com (Asya)
www.aacbt.org (Avustralya)
www.abct.org (Kanada ve ABD)
www.cacbt.ca (Kanada)
www.eabct.eu (Avrupa)
www.alamoc-web.org (Latin Amerika)
www.cbt.org.nz (Yeni Zelanda)
www.babcp.com (İngiltere)

Eğer kognitif terapiyle çalışan bir terapist bulmak isterseniz doktorunuza ya da güvendiğiniz birine danışabilirsiniz. *Evinizdeki Terapist* kitabının sizin için faydalı olduğunu düşünüyorsanız, bu kitabı terapistinizle konuşarak terapi sürecine de dahil edebilirsiniz. Terapi alırken bu kitabı kullanıyorsanız ama iyileşmiyorsanız, hangi değişikliklerin terapiyi daha etkin hale getireceğini terapistinizle konuşabilirsiniz. Sizin için mutlaka bir çözüm yolu vardır. Dolayısıyla kendinizi iyi hissedene kadar vazgeçmeyin.

16. Bölüm – Özet

- *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri öğrenmenin üç aşaması vardır: Bilinçli bir şekilde ve çaba göstererek uygulamak, çaba göstermeden bu becerileri aklınızdan yapmak, en sonunda yeni davranış ve düşünce sürecinin plan yapmadan ya da çaba göstermeden otomatik hale gelmesi.
- İnsanlar ruh halleri düzeldiğinde edindiği becerileri kullanmayı bırakmaya meyillidirler, ancak bu becerilerin kullanımı otomatik hale gelene kadar uygulamaya devam etmek daha iyidir.
- Herkesin ruh halinde dalgalanmalar olabilir. Bu dalgalanmanın ne zaman "nüksetme" noktasına geldiğini –ruh hallerinin daha şiddetli, daha uzun süreli ve daha sık ortaya çıkması ya da hayatınız ve ilişkileriniz üzerinde olumsuz etkiler bırakmaya başlaması– fark etmek önemlidir.
- *Evinizdeki Terapist* Beceri Kontrol Listesi (Alıştırma Formu 16.1) hangi becerileri kullandığınızı, bu becerilerin size ne sıklıkta yardımcı olduğunu, onları hâlâ kullanıp kullanmadığınızı ve ileride ne sıklıkta kullanmayı planladığınızı vurgular.
- *Evinizdeki Terapist* Beceri Kontrol Listesi aynı zamanda gösterdiğiniz gelişmenin sizin çabalarınızın ve geliştirdiğiniz becerilerin sonucunda gerçekleştiğini anlamanıza da yardımcı olur.
- Nüksetme riskinizi azaltmak için; size göre yüksek risk taşıyan durumları belirlemek, uyarı işaretlerinizi öğrenmek ve şu anda sahip olduğunuz becerilere dayanarak bir eylem planı oluşturmak faydalı olur.
- Nüksetme riskini azaltma planınıza ihtiyaç duyduğunuzda, size yardımcı olacağına ne kadar güvendiğinizi sınamak için, kendinizi iyi hissettiğiniz bir zamanda bu planı zihninizde canlandırmak yararlı bir eylemdir.
- *Evinizdeki Terapist*'i okumayı bitirseniz bile kitabı gözünüzün önünde tutun, böylece öğrendiklerinizi hatırlayabilir ve iyi hissetmenize yardımcı olan becerileri uygulamaya devam edebilirsiniz.
- Sizi depresyondan, kaygıdan, öfkeden, suçluluktan ve utançtan uzaklaştıran aktivite ve beceriler, aynı zamanda kendinizi iyi hissetmeye başladığınız zaman sizi olumlu duyguların içine taşımaya da yardım eder.

Sonsöz

Bu kitapta farklı kişilerle ilgili örnekler okumuş olsanız da, Kemal Bey, Lara Hanım, Meral Hanım ve Volkan Bey'in gelişimlerini detaylı bir şekilde takip ettiniz. Onlara ne olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Sonsöz'de zaman içinde hayatlarında ne olduğu anlatılmaktadır.

KEMAL BEY: *Yaşlanmış olmasına rağmen eskisine göre daha iyi.*

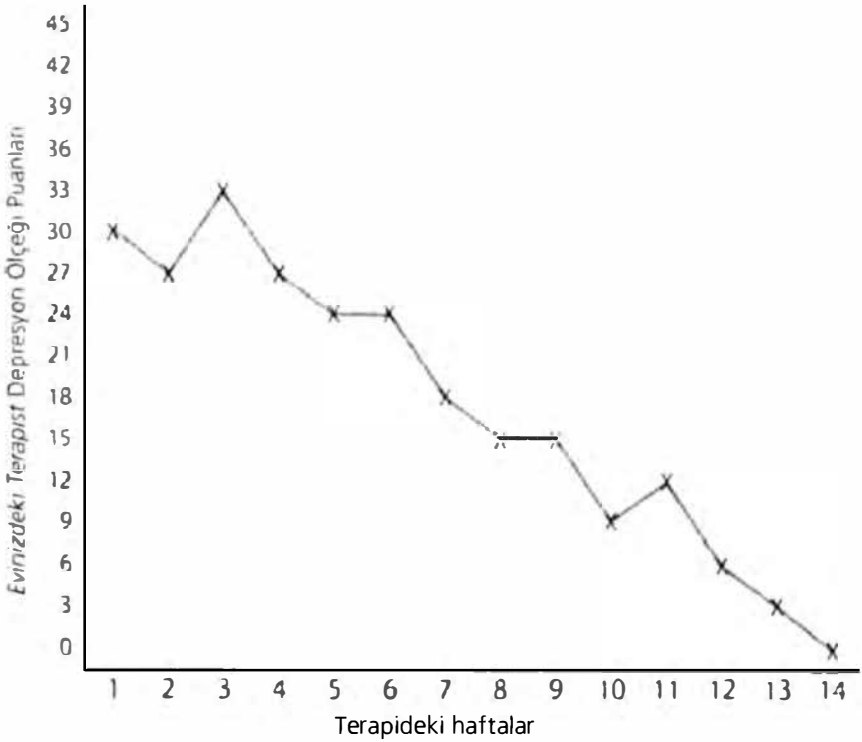
Kemal Bey düşüncelerini Düşünce Kayıt Formlarıyla sınayarak, torunları ve çocuklarıyla yeni iletişim kurma yollarını öğrenmek için deneyler yaparak depresyonunu yendi. Aynı zamanda Aktivite Planı doldurmayı ve minnettarlık günlüğü tutmayı da faydalı buldu. Terapinin sonunda kendini çok daha mutlu hissediyordu. Tekrar arkadaşlarıyla görüşmeye, bahçeyle uğraşmaya ve eşi Ayşe Hanım'la birlikte çeşitli aktivitelere katılmaya başladı. Buna ek olarak, Kemal Bey ve eşi, ikisinden birisi hastalanırsa diğerinin bununla nasıl baş edeceği hakkında konuştular. Kemal Bey, Ayşe Hanım'ın kendisi kadar uzun yaşayacağını ümit etse de, Ayşe Hanım'ın hastalanması durumunda bununla başa çıkmayı öğrenebileceği konusunda kendini daha kararlı hissetti.

Ruh halindeki belirgin iyileşme Kemal Bey'i hem memnun etti hem de şaşırttı. Kemal Bey son terapi seansının sonunda sandalyesinden hızla kalktı ve terapistinin elini hararetle sıkarak, "Teşekkür ederim doktor, terapinin yardımcı olacağına inanmadığımı bildiğiniz

halde bana çok yardımcı oldunuz," dedi. Kemal Bey'in terapisti gülümseyerek, "Bunda sizin payınız da var. İyileşmek için çok çaba harcadınız," diye yanıtladı.

Kemal Bey terapide gerçekten çok çalışmıştı. Neredeyse her gün kendini daha iyi hissetmek için bir girişimde bulundu. Bazı günler ruh hallerini ve düşüncelerini belirledi, bazı günler aktivitelerini artırdı ya da yeni davranışlarda bulundu. 13. Bölüm'de anlatıldığı gibi özellikle kendisine keyif ve başarı hissi veren, hayatın zorluklarından kaçınmak yerine o zorluklarla yüzleşmesini sağlayan aktiviteleri artırdı. Ayrıca, aktivitelerinin aile ve arkadaşlar gibi en çok değer verdiği şeylerle bağlantılı olmasına da özen gösterdi. Düzenli olarak çaba gösterse de, iyileşme süreci haftadan haftaya farklılık gösterdi. Şekil E.1'de Kemal Bey'in kognitif terapi aldığı sürede *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği'ndeki (Alıştırma Formu 13.2) depresyon puanlarının grafiği gösterilmektedir.

İnsanlar genellikle depresyon puan grafiğinde her hafta gelişme göstermez. Kemal Bey'in üçüncü haftada depresyon puanlarının birkaç puan arttığını gördüğünde hiç gelişme kaydetmediğini düşünmüş olabileceğine dikkat edin. Ancak zaman içinde, özellikle altıncı haftada Düşünce Kayıt Formlarını kullanmayı öğrendikten sonra depresyonu azaldı. Her ne kadar depresyon puanları bazen artmış, bazen de aynı kalmış olsa bile, zaman içinde kendini daha iyi hissetti.



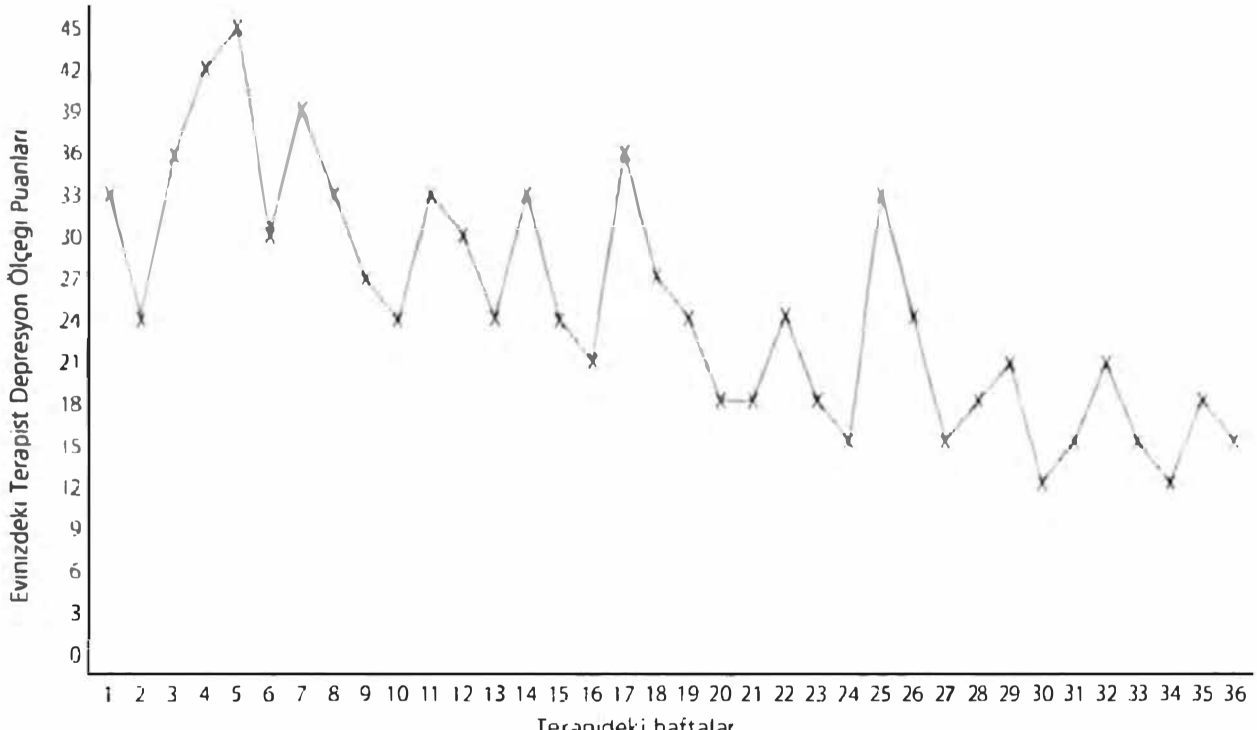
ŞEKİL E.1. Kemal Bey'in haftalık depresyon puanları

MERAL HANIM: *Artık hayatın yaşamaya değer olduğunu görüyorum.*

Meral Hanım'ın depresyon puan grafiğinde (s. 430, Şekil E.2.) gördüğünüz gibi, düzelme grafiği Kemal Bey'inkinden oldukça farklıydı. Meral Hanım'ın depresyon puanları terapide olduğu süre içinde çok fazla iniş çıkış gösterdi. Özellikle zor zamanlarda (örneğin işte eleştirildiği zaman, terapide çocuklukta uğradığı fiziksel şiddeti konuştukları zaman, cesareti kırılıp Düşünce Kayıt Formu'nu doldurmayı bıraktığı zaman) depresyon puanları daha yüksek oluyordu (daha depresif oluyordu). Meral Hanım, sorun çözme, Düşünce Kayıt Formu doldurma ve deney yapma konusundaki becerilerini geliştirdikçe depresyon puanları da azaldı (daha az depresif oldu).

Bazen depresyon puanları terapiye başladığı zamanki gibi yüksek oluyordu, ancak gördüğünüz gibi terapinin ilerleyen haftalarında puanları çoğunlukla daha düşüktü. İlk on hafta için, depresyon puanları 7 hafta boyunca 30'un üzerindeydi. Bir sonraki on haftalık zamanda ise Meral Hanım'ın depresyon puanları sadece 4 hafta boyunca 30'un üzerine çıktı. Sonraki on haftalık zamanda ise depresyon puanı sadece bir hafta boyunca 30'un üzerindeydi. Dolayısıyla, her ne kadar Meral Hanım aylarca depresyonla mücadele etmeye devam etmiş olsa da bu grafik onun, Düşünce Kayıt Formu'nu ve öğrendiği diğer becerileri kullandıkça daha az yoğunlukta depresif bir hafta geçirdiğini görmesine yardımcı oldu. *Evinizdeki Terapist*'te kullanılan becerileri öğrenen birçok kişide olduğu gibi, Meral Hanım da kendisini eskisi kadar depresif hissetmediğini, daha kötü ruh halleri yaşadığında ise bunların eskisi kadar yoğun olmadığını ve o kadar uzun sürmediğini fark etti.

En son yapılan takip görüşmesinde Meral Hanım *Evinizdeki Terapist*'te anlatılan bu stratejileri üç yılı aşkın bir süredir kullanıyordu. Her ne kadar sorun çözme konusunda kendini sıkışmış hissettiği zaman yardım almak için terapistini görmeye gitse de, bu yöntemleri artık kendi başına kullanıyordu. Geçen üç yıl içinde hiç intihar girişiminde bulunmamıştı. Artık çocuklukta yaşadığı şiddetle ilgili suçluluk ya da utanç hissetmiyordu. İşinde başarılıydı ve yöneticisinden olumlu değerlendirmeler alıyordu. İkinci çocuğu üniversiteye girmiş ve her iki çocuğu da evden ayrı yaşadığı için Meral Hanım bahçesiyle meşgul olabileceği daha küçük bir eve taşınmıştı. Hayatında ilk defa tek başına yaşıyordu. Birkaç arkadaş edinmişti ve geleceğe daha umutla bakıyordu.



ŞEKİL E.2. Meral Hanım'ın haftalık depresyon puanları.

LARA HANIM: *Hava yollarının devamlı müşterisi.*

11. Bölüm'de öğrendiğiniz gibi, Lara Hanım panik ataklarını ve uçuş korkusunu başarıyla yendi. Onu başarıya götüren üç önemli adım vardı:

1. Lara Hanım onu korkutan fiziksel duyumları (hızlı kalp atışı) ve bu duyumlarla ilgili felakete yönelik korkularını ("Kalp krizi geçiriyorum") belirledi.
2. Terapistinin yardımıyla, deneyimlediği duyumlar için alternatif açıklamalar oluşturdu (örneğin, hızlı kalp atışı kaygı, heyecan ya da kahve yüzünden ortaya çıkabilir).
3. Lara Hanım bilgi toplamak ve felaketleştirici inançlarının ya da alternatif açıklamalarının hangisinin yaşam deneyimleriyle daha çok uyuştuğunu sınamak için birkaç deney yaptı. Bu deneyler terapi odasında, evde, uçakta ve zihinde canlandırmayla yapıldı.

Zaman içinde Lara Hanım yaşadığı fiziksel duyumların fiziksel tehlikeden değil, kaygıdan kaynaklandığına daha çok inandı. Kaygısını azaltmak için bazı yöntemler öğrendi ve uyguladı. Terapiye başladıktan birkaç ay sonra uçağa rahatça binebiliyordu.

Lara Hanım işteki terfisini reddetmedi ve şirketin bölge müdürü oldu. *Evinizdeki Terapist*'te öğrendiği becerileri, yeni işinden kaynaklanan ek baskıları yönetmesine yardım etmesi adına düşünce ve duygularını belirlemek ve değiştirmek için kullanabiliyordu.

VOLKAN BEY: *En iyi çözüm: mükemmel olmamak.*

Volkan Bey tedaviye ilk olarak kendine daha çok güvenmek, kendinden daha çok memnun olmak, öfkesini yönetmek ve alkolden uzak kalabilmek için yardım almak amacıyla başlamıştı. Zaman geçtikçe bazı hedefleri değişti. Alkolden uzak kalma konusunda kararlılığını korudu. Ancak öfke, depresyon ve kaygıyla ilişkili sorunlarının evliliğini tehdit ettiğini fark etmeye başladı.

Volkan Bey bu sorunların her birini tek tek ele aldı. İlerleme sürecinde çok çalıştı, sürekli çabaladı ve istikrarlı bir düzelme gösterdi. Bu süreç, aşırı içtiği iki ayrı dönemle ve yaşamında ciddi bir bozulmayla sekteye uğradı. Yaklaşık 35 tane Düşünce Kayıt Formu doldurduktan sonra ruh hallerine, kendine güvensizliğe ve içki içmesine katkıda bulunan düşünceleri belirleyip sınama konusunda becerisini artırdı. Zorlu olayları öngörmek ve bu olaylara hazırlıklı olmak için zihinsel canlandırma kullanmak, Volkan Bey'in içme arzusunu kontrol etmesine ve öfke patlamalarının sıklığını azaltmasına yardımcı oldu.

Aynı zamanda yeni oluşan yetkinlik hissiyatını destekleyen kanıtları kaydetmek için Kök İnanç Kayıt Formu'nu da (Alıştırma Formu 12.6) kullandı (Şekil E.3).

Aşırı içtiği ikinci dönemin ardından içme arzusunu başarılı bir şekilde kontrol edebildi ve alkolden uzak kalabildi. Alkolden uzak kalabilmesini, ruh hallerini daha sağlıklı bir şekilde yönetebilmek için birçok yöntem öğrenmiş olmasına bağladı. Bu yöntemlerden bir tanesi, olumsuz ruh hallerini ve içme arzusunu artıran düşünce ve inançları fark etmeyi ve değiştirmeyi öğrenmekti.

Bunun yanı sıra, Volkan Bey ve Jale Hanım çift terapisinin faydalı olabileceğine karar verdi. Çift terapisi onlara iletişimlerini nasıl düzeltebileceklerini, duygularını net bir şekilde nasıl ifade edebileceklerini ve birbirleriyle ilgili düşüncelerinin doğruluğunu nasıl sınayacaklarını öğretti. Ayrıca terapi süreci, Volkan Bey ve Jale Hanım'ın yıllarca süren öfke ve alkol sorunu yüzünden zayıflayan güvenlerini tekrar kazanmalarına yardımcı oldu.

Terapi sürecinin sonuna yaklaştıkça Volkan Bey zorluklarla günlük olarak başa çıkmaya devam edebileceğini fark etti. Nüksetmeyi yönetme planının bir parçası olarak, kendi kafasında düşüncelerini sınayamadığı zaman düzenli olarak Düşünce Kayıt Formu doldurmaya karar verdi.

Mükemmel olmaya çalışmak yerine kusurlarını kabullenmeye ve yetkin birisi olduğunu görmeye devam etmesine yardımcı olması için yeni Kök İnanç Kayıt Formu'nda bilgi toplamaya ve bu bilgileri gözden geçirmeye devam etti. Volkan Bey alkolden uzak durmasını, evliliğinin düzelmesini ve daha mutlu olmasını bu strateji ve yöntemlere bağladı.

Yeni Kök İnanç: Yetkin birisiyim.

Yeni inancımı destekleyen kanıtlar ya da deneyimler:

1. Kızımla birlikte, gitmeyi düşündüğü üniversiteyi gezmeye gittik. Orayı tanımasına ve sorular sormasına **yardım** ettim. **Yardım** ettiğim için bana teşekkür etti.
2. Oğluma, üzerinde çalıştığı fen projesi için yardım ettim. Projeyi kendim **yapmadım**, **ama** kendi **başına** yapabilmesi için düşünmesine yardım ettim.
3. Jale alkolden uzak kalmaya devam etmeme hayran kaldığını söyledi.
4. Geçen sene dört yeni müşteriye ürün sattım.
5. Müdürüm işe yeni girenler için bir toplantı düzenlememi istedi.
6. Salı **gecesi** canım içki içmek istediğinde alkol tedavi grubunun toplantısına katıldım.
7. Aylık raporumu zamanında bitirdim.
8. Jale ile faturaların üzerinden geçerken sakinliğimi korudum.

ŞEKİL E.3. Volkan Bey'in yeni Kök İnanç Kayıt Formu.

DÜŞÜNCENİZİ DEĞİŞTİREREK NASIL HİSSETTİĞİNİZİ DEĞİŞTİRİN

Evinizdeki Terapist'in 1. Bölüm'ünde bir istiridyenin rahatsızlık veren bir şeyi nasıl değerli bir inciye dönüştürdüğü anlatılmıştı. Umuyoruz ki *Evinizdeki Terapist* yeni beceriler öğrenmenize ve hayatınızdaki sorunları ve rahatsız edici şeyleri yeni başa çıkma stratejilerine ve güce dönüştürmenize yardımcı olmuştur. Artık düşüncelerinizi değerlendirmede, ruh hallerinizi yönetmede ve hayatınızı değiştirmede daha yetkinsiniz. Sizi *Evinizdeki Terapist*'e yönlendiren sorunlarınızı çözdüğünüzü ve bu çözüm sayesinde ileride size rahatsızlık verebilecek şeyleri değerli bir inciye dönüştürmek için içgörü, anlayış, beceri ve yöntemler kazanmış olduğunuzu umuyoruz.

Ekler

Seçili Alıştırma Formlarının Kopyaları

Alıştırma Formu 9.2.	Düşünce Kayıt Formu
Alıştırma Formu 10.2.	Eylem Planı
Alıştırma Formu 11.2.	Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler
Alıştırma Formu 12.6.	Kök İnanç Kayıt Formu: Yeni Kök İnancı Destekleyen Kanıtları Kaydetmek
Alıştırma Formu 12.7.	Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi
Alıştırma Formu 12.8.	Davranışları Ölçek Üzerinde Ölçmek
Alıştırma Formu 12.9.	Davranışsal Deneyler ile Kök İnançları Güçlendirmek
Alıştırma Formu 13.1.	Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği
Alıştırma Formu 13.2.	Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği Puan Grafiği
Alıştırma Formu 13.6.	Aktivite Planı
Alıştırma Formu 14.1.	Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeği
Alıştırma Formu 14.2.	Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeği Puan Grafiği
Alıştırma Formu 14.4.	Korku Merdiveni Oluşturmak

Alıştırma Formu 14.5. Korku Merdivenim
Alıştırma Formu 15.1. Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek
Alıştırma Formu 15.2 Ruh Hali Puanı Tablosu
Alıştırma Formu 15.4. Af Mektubu Yazmak
Alıştırma Formu 15.9. Kendimi Affetmek
Alıştırma Formu 16.2. Nüksetme Riskini Azaltmak İçin Planım

ALIŞTIRMA FORMU 9.2. **Düşünce Kayıt Formu**

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
		Aşağıdaki soruların birini ya da her ikisini, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı 106. sayfada yer alan soruların bazılarını ya da hepsini cevaplayın.
	Her ruh halini bir ya da iki kelimeyle tarif edin.	
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100). İncelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın.	Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntü ya da anılarım var?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt	6. Alternatif/ Gerçekçi Düşünceler	7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün
Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıtı yazın. (Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize (sayfa 136-137'de) Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.	Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizi oluşturmak için kendinize 9. Bölüm'de 169. sayfada yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun. Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. Yazdığınız her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı yazın. (%0 -100)	2. sütundaki ruh hallerini buraya tekrar yazın. Daha önce yazdığınız her ruh halinin şiddetini tekrar ölçün (%0-100). Ek olarak oluşan yeni ruh hallerini de ölçün.

ALIŞTIRMA: **Bir Eylem Planı Yapmak**

Değiştirmek istediğiniz bir sorunu belirleyin ve Alıştırma Formu 10.2'nin üst kısmına yazın. Eylem Planı'nı olabildiğince ayrıntılı bir şekilde tamamlayın. Başlamak için bir zaman belirleyin, planınızı tamamlamanıza engel olacak sorunları belirleyin, ortaya çıkabilecek sorunlar için başa çıkma yöntemleri geliştirin ve gösterdiğiniz ilerlemenin yazılı olarak kaydını tutun. Değiştirmek istediğiniz diğer sorun alanları için başka Eylem Planları doldurun.

ALIŞTIRMA FORMU 10.2. **Eylem Planı**

HEDEF: _____

Atılacak adımlar	Başlama zamanı	Olası sorunlar	Bu sorunları çözmek için yöntemler	İlerleme raporu

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 11.2. **Varsayımları Test Etmek İçin Deneyler**

TEST EDİLEN VARSAYIM					
Deney	**Tahmin**	**Olası sorunlar**	**Bu sorunları çözmek için yöntemler**	**Deneyin sonucu**	**Bu varsayımla ilgili bu deneyden ne öğrendim?**
				Ne oldu? (tahminlerinizle karşılaştırdığınız zaman) Sonuçlar ve yaptığınız tahminler birbirini tuttu mu? Beklenmedik herhangi bir şey oldu mu? Eğer olaylar sizin istediğiniz gibi sonuçlanmadıysa bununla ne kadar iyi başa çıkabildiniz?	
DENEY(LER)İMİN SONUCU/ SONUÇLARIYLA UYUMLU ALTERNATİF VARSAYIM					

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 12.6. Kök İnanç Kayıt Formu: Yeni Kök İnancı Destekleyen Kanıtları Kaydetmek

Yeni Kök İnanç: _____

Yeni inancı destekleyen kanıt ya da deneyimler:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi**

Alıştırma Formu 12.7'nin ilk satırına Alıştırma Formu 12.6'da belirlediğiniz ve güçlendirmeye devam ettirdiğiniz yeni kök inancı yazın. Daha sonra tarihi yazın ve ölçek üzerinde bu yeni inancın şu anki deneyimlerinizle ne kadar uyumlu olduğuna dair inancınızı gösteren sayının üzerine bir X işareti koyarak yeni kök inancınızı ölçün. Eğer yeni kök inancınıza hiç inanmıyorsanız, 0'ın üzerine bir X koyun. Yeni inancınıza tamamen inanıyorsanız X işaretini ölçekteki 100 sayısının üzerine koyun. Yeni kök inancınızı güçlendirmedeki ilerlemenizi ölçmek için bu inancı birkaç haftada bir tekrar ölçün.

ALIŞTIRMA FORMU 12.7. **Yeni Kök İnancıma Ne Kadar İnandığımın Ölçülmesi**

Yeni Kök İnanç: _____

İnancıma ne kadar inanıyorum?

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: Davranışları "Ya Hep Ya Hiç" Olarak Değerlendirmek Yerine Ölçek Üzerinde Ölçmek

Alıştırma Formu 12.8'de yeni kök inançlarınızla bağlantılı olan davranışlarınızı belirleyin. Örneğin, "sevilebilir biri" olduğunuza dair yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, sizi sevilebilir yapabileceğini düşündüğünüz sosyal davranışlarınızı ya da yaptığınız şeyleri ölçebilirsiniz. Eğer "Ben değerli biriyim" gibi yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, değerinizi yansıtabileceğini düşündüğünüz davranışlara odaklanabilirsiniz. "Ya hep ya hiç" olarak değerlendirdiğiniz davranışları seçin. Her bir ölçek için durumu tanımlayın ve ölçtüğünüz davranışı yazın. Kendinizi "ya hep ya hiç" şeklinde değerlendirmek yerine, bir ölçek üzerinde ölçmenin sizi nasıl hissettirdiğini fark edin. Bu ölçeklerde birkaç tane davranışı ölçtükten sonra, Alıştırma Formu 12.8'in en altına ne öğrendiğinizi yazın.

ALIŞTIRMA FORMU 12.8. **Davranışları Ölçek Üzerinde Ölçmek**

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Durum: Ölçtüğüm davranış:

%0 %25 %50 %75 %100

Özet: _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 12.9. Davranışsal Deneylerle Kök İnançları Güçlendirmek

Güçlendirmek istediğiniz kök inancı/inançları yazın: _____

Yeni kök inancınızla uyumlu olan iki ya da üç davranışı sıralayın. Bu davranışlar yeni inancınıza daha çok inandığınız takdirde yapacağınız davranışlar olabilir. Ya da yaptığınız zaman yeni kök inancınızı güçlendirecek ama yapmaya isteksiz olduğunuz davranışlar da olabilir: _____

_____

Eski ve yeni kök inançlarınıza dayanarak ne olacağıyla ilgili tahminler yapın.

Eski inancıma göre tahminim: _____

_____

Yeni inancıma göre tahminim: _____

_____ _____

Yabancılarla yaptığım deneylerin sonucu (ne yaptığınızı, kiminle yaptığınızı ve ne olduğunu yazın):

Tanıdığım insanlarla yaptığım deneylerin sonucu (ne yaptığınızı, kiminle yaptığınızı ve ne olduğunu yazın):

Ne öğrendim? (Sonuçlar yeni kök inancımı kısmen de olsa destekliyor mu?):

İleride yapmak istediğim deneyler:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 13.1. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği

Her maddede o belirtiyi geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi ifade eden sayıyı işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

	Hiç	Bazen	Sık Sık	Çoğu Zaman
1. Üzgün ya da depresif ruh hali	0	1	2	3
2. Suçluluk hissi	0	1	2	3
3. Huzursuz ruh hali	0	1	2	3
4. Her zamanki aktivitelere daha az ilgi duymak ya da onlardan daha az zevk almak	0	1	2	3
5. İnsanlardan uzaklaşmak ya da kaçınmak	0	1	2	3
6. Bir şeyleri yapmakta normalde daha fazla zorlanmak	0	1	2	3
7. Kendimi değersiz görmek	0	1	2	3
8. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
9. Karar vermede zorlanmak	0	1	2	3
10. İntihar düşünceleri	0	1	2	3
11. Tekrar eden ölüm düşünceleri	0	1	2	3
12. Bir intihar planı üzerinde düşünerek zaman geçirmek	0	1	2	3
13. Kendimi beğenmemek	0	1	2	3
14. Geleceği ümitsiz görmek	0	1	2	3
15. Kendimi eleştirmeye yönelik düşünceler	0	1	2	3
16. Yorgunluk ya da enerji kaybı	0	1	2	3
17. Belirgin kilo kaybı ya da iştahta azalma (isteğe bağlı kilo kaybı hariç)	0	1	2	3
18. Uyku düzeninde değişim – uyumada güçlük, normalden daha az ya da çok uyumak	0	1	2	3
19. Cinsel istekte azalma	0	1	2	3
Puan (her maddedeki puanların toplamı)				

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 13.2. *Evinizdeki Terapist* Depresyon Ölçeği Puan Grafiği

Puan																
57																
54																
51																
48																
45																
42																
39																
36																
33																
30																
27																
24																
21																
18																
15																
12																
9																
6																
3																
0																
Tarih																

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Aktivite Planlama**

Bir sonraki sayfadaki Alıştırma Formu 13.6'yı doldurmadan önce en azından her gün için planlamak istediğiniz birkaç aktiviteyi yazın. Alıştırma Formu 13.5'i (s. 312) ve özellikle üçüncü, altıncı ve sekizinci sorulara verdiğiniz cevapları gözden geçirmek işinize yarayabilir. Aşağıda yer alan her kategori için birtakım aktiviteleri aklınızda bulundurmak ve bunları bir haftaya yaymak yararlı olacaktır.

Keyif verici aktiviteler:

Başarıya götüren aktiviteler:

Kaçındığım şeylere doğru adım atmaya başlamak için ne yapabilirim:

Değer yargılarımla örtüşen aktiviteler:

Bazı aktiviteler birden fazla kategoriye girebilir. Örneğin yürümek ve egzersiz yapmak birisi için keyif veren, diğeri için başarıya götüren, bir başkası için ise sağlıklı aktiviteler yapmakla ilgili değer yargısına uyan bir aktivite olabilir. Eğer bir süredir egzersiz yapmaktan kaçınıyorsanız, bu aktivite "kaçınmanın üstesinden gelmek" sayılabilir. Aktiviteleri size anlamlı gelen kategorilere koyun. Önemli olan, hafta içinde her dört kategorideki aktiviteleri de yapmış olmaktır.

ALIŞTIRMA FORMU 13.6. **Aktivite Planı**

Bu alıştırma formunu "Aktivite Planı" egzersizini (s. 319) göz önüne alarak, birtakım aktiviteleri planlamak için kullanın. Bu aktivite planlarının günlerini ve saatlerini yazın. Eğer daha keyif verici ya da önemli bir şey ortaya çıkarsa, o zaman diliminde o aktiviteyi de yapabilirsiniz. Belirli bir zaman dilimi içerisinde farklı bir şey yaparsanız, planladığınız şeyin üzerine bir çizgi çekerek onun yerine ne yaptığınızı yazın. Aktivite planladığınız her bir zaman dilimi için (1) Aktiviteyi, (2) Ruh halinizi yazın ve derecelendirin. (0-100).

(Ölçtüğüm ruh hali: _____)

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00 13.00							
13.00 14.00							

14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-01.00							

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 14.1. ***Evinizdeki Terapist*** **Kaygı Ölçeği**

Her maddede ifade edilen belirtiyi, geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi gösteren sayıyı işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

	Hiç	**Bazen**	**Sık Sık**	**Çoğu Zaman**
1. Huzursuz hissetmek	0	1	2	3
2. Endişelenmek	0	1	2	3
3. Titreme, seğirme, dayanıksız hissetmek	0	1	2	3
4. Kas gerginliği, kas ağrıları, kaslarda tutulma	0	1	2	3
5. Yerinde duramamak	0	1	2	3
6. Kolay yorulmak	0	1	2	3
7. Nefes darlığı	0	1	2	3
8. Hızlı kalp atışı	0	1	2	3
9. Sıcaklığa bağlı olmayan terleme	0	1	2	3
10. Ağız kuruluğu	0	1	2	3
11. Sersemlik hali ya da baş dönmesi	0	1	2	3
12. Bulantı, ishal ya da mide yakınmaları	0	1	2	3
13. Sık idrara çıkmak	0	1	2	3
14. Ateş basması ya da ürperme	0	1	2	3
15. Yutkunmada güçlük ya da boğazda düğümlenme	0	1	2	3
16. Patlayacakmış gibi ya da sınırda hissetmek	0	1	2	3
17. Çabuk irkilmek	0	1	2	3
18. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
19. Uykuya dalmakta ya da uyumakta güçlük	0	1	2	3
20. Sinirlilik	0	1	2	3
21. Kaygı yaşayabileceğim yerlerden kaçınmak	0	1	2	3
22. Tehlike içeren düşünceler	0	1	2	3
23. Kendimi baş etmede yetersiz görmek	0	1	2	3
24. "Çok kötü bir şey olacak" düşüncesi	0	1	2	3
Puan (her maddedeki puanların toplamı)				

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 14.2. ***Evinizdeki Terapist*** **Kaygı Ölçeği Puan Grafiği**

Puan															
72															
69															
66															
63															
60															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
Tarih															

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Korku Merdivenimi Oluşturmak**

Alıştırma Formu 14.4 ve 14.5'i doldurarak kendi Korku Merdiveninizi oluşturun. Alıştırma Formu 14.4 kaygı yüzünden kaçındığınız durumları aklınıza getirmenize ve değerlendirmenize yardımcı olur. Bu bittikten sonra kaygının en yüksek seviyede olduğu maddeyi en üst basamağa, kaygının en düşük seviyede olduğu maddeyi ise en alt basamağa yerleştirin. Diğer basamakları da kaygı ölçümlerinize dayanarak yüksekten düşüğe doğru doldurun. Eğer bazı maddeleri eşit olarak ölçtüyseniz, size en anlamlı gelecek şekilde doldurun ki Korku Merdiveni'nde en az korktuğunuz durumlardan yukarı doğru en çok korktuğunuz durumlara kadar ilerleyebilin. Bazı basamaklarınız boş kalabilir.

ALIŞTIRMA FORMU 14.4. **Korku Merdiveni Oluşturmak**

1. İlk olarak kaygınız yüzünden kaçındığınız durumların, olayların ya da insanların listesini aklınızdan geçirin. Herhangi bir sıralama yapmadan soldaki sütuna yazın.
2. Listenizi tamamladıktan sonra ilk sütunda yazdıklarınızın her birini hayalinizde canlandırdığınızda ne kadar kaygılı hissettiğinizi ölçün. Bunları 0 (sıfır kaygı) ile 100 (hayatınızda hissettiğiniz en yüksek kaygı) arasında ölçün. Bu ölçümleri her bir maddenin yanına, sağ taraftaki sütuna yazın.

Kaçındığım Şeyler	Kaygı Ölçümü (0-100)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 14.5. **Korku Merdivenim**



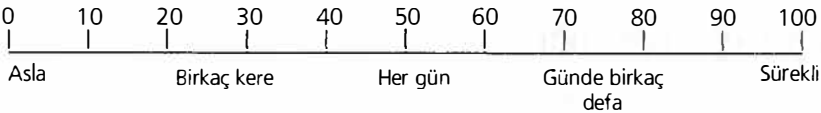
Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 15.1. Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek

Bu alıştırma formunu, düzelmesini istediğiniz herhangi bir ruh halinin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ölçmek ve takip etmek için kullanabilirsiniz. Bu alıştırma formu aynı zamanda mutluluk gibi olumlu ruh hallerini ölçmek için de kullanılabilir.
Ölçtüğüm ruh hali: _____

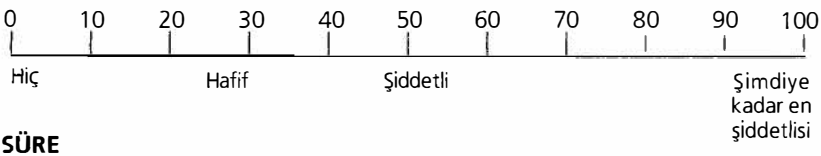
SIKLIK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne sıklıkta yaşadığınızı aşağıda en doğru şekilde gösteren sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın:



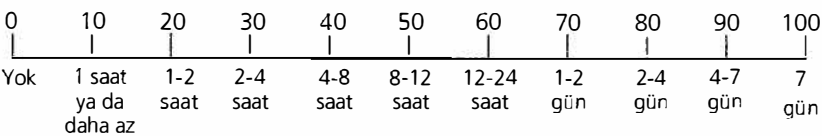
YOĞUNLUK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne kadar yoğun bir şekilde hissettiğinizi işaretleyin ya da daire içine alın. Sürekli o yoğunlukta hissetmeseniz dahi, o ruh halini en yoğun şekilde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın. 0 puan, o hafta bu ruh halini hiç yaşamadığınız anlamına gelir. 100 puan ise bu ruh halini şimdiye kadar hayatınızda en yoğun şekilde hissettiğiniz anı ifade eder. Yoğun bir şekilde yaşanan ruh halleri 70'in üzerinde ölçülür. Eğer ruh halini orta yoğunlukta hissettiyseniz 30 ila 70, hafif yoğunluktaki ruh hallerine ise 1 ila 30 arasında bir puan verebilirsiniz.



SÜRE

Ruh halinizin ne kadar sürdüğünü gösteren aşağıdaki sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın. Yine bu hafta içinde bu ruh halini en yoğun biçimde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın (bu ruh haline yukarıdaki Yoğunluk ölçeğinde kaç puan verdiğinizi düşünün). Eğer içinde bulunduğunuz hafta bu ruh halini yaşamadıysanız 0'ı işaretleyin.



Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Ruh Hali Puanları**

Alıştırma Formu 15.1'de ölçtüğünüz ruh hallerinin sıklığı, yoğunluğu ve süresiyle ilgili puanları Alıştırma Formu 15.2'ye kaydedebilirsiniz. Bunları Alıştırma Formu 15.2'de S (sıklık), Y (yoğunluk) ve Z (zaman–süre) olarak kodlayabilir ya da her biri için farklı bir renk kullanabilirsiniz. Aynı grafikte her üç ruh halini takip ederken, bir yandan *Evinizdeki Terapist*'teki becerileri öğrenecek, bir yandan da ilerlemenizi görebileceksiniz. Ölçtüğünüz her ruh hali için Alıştırma Formu 15.2'nin boş bir kopyasını kullanın. Örneğin aynı anda utanç ve mutluluğu ölçüyorsanız her ikisini de Alıştırma Formu 15.2'nin iki ayrı kopyası üzerinde takip edebilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 15.2. **Ruh Hali Puan Tablosu**

Ölçtüğüm ruh hali:

100											
90											
80											
70											
60											
50											
40											
30											
20											
10											
0											
Tarih											

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 15.4. **Bir Af Mektubu Yazmak**

1. Senin bana yaptıkların bunlar:

2. Benim hayatıma böyle bir etkisi oldu:

3. Beni bu şekilde etkilemeye devam ediyor:

4. Eğer seni affedersem, hayatımın bu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:

5. (Birini affetmek genellikle sizi inciten insanları içten bir şekilde anlamakla başlar. O kişinin ya da kişilerin size zarar vermesinin ya da kötü davranmasının altında yatabilecek, yaşamış oldukları herhangi bir olayı yazın.) Senin yaptıklarını bu şekilde anlamlandırabiliyorum:

6. (Zaman zaman herkes birilerini incitir. Birini incittiğiniz zaman o kişinin sizin hakkınızda ne düşünmesini isterdiniz?) Eğer birini incitirsem insanların beni bu şekilde görmesini isterdim:

7. (Affetmek demek yapılanları ve yaşadığınız acıyı onaylamak, unutmak ya da inkâr etmek demek değildir. Aksine affetmek, öfkenizden kurtulmanın bir yolunu bulmak ve olayları farklı bir bakış açısından değerlendirmek demektir.) Yaptıklarını bu şekilde affedebilirim:

8. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA: **Kendimi Affetmek**

Bazı insanlar kendilerini affetmekte çok zorlanırlar; sert ve eleştirel bir iç sesleri olabilir. Eğer insanların hatalarını affedebiliyor ancak kendinizi affetmekte zorlanıyorsanız kendinizi affetme egzersizinden fayda görebilirsiniz. Bu alıştırma, başkalarına gösterdiğiniz nezaket ve şefkatin aynısını kendinize de göstermenizi gerektirir. Alıştırma Formu 15.9 size bu süreçte yol gösterecektir.

ALIŞTIRMA FORMU 15.9. **Kendimi Affetmek**

1. Kendimi şu konularda affetmeliyim:

2. Yaptıklarımın benim üzerimdeki ve hayatımdaki insanların üzerindeki etkisi şu:

3. Beni ve diğerlerini şu şekilde etkilemeye devam ediyor:

4. Eğer kendimi affedebilirsem hayatımın şu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:

5. Affetmek genellikle karşımızdakini anlamaya çalışmakla başlar. Yaptıklarıma katkıda bulunmuş olabilecek neler yaşadım?

6. Bunu başka birisi yapmış olsa onun hakkında ne düşünürdüm?

7. Suçluluk ya da utanç duyduğumda kendimle ve hayatımla ilgili hangi olumlu yönleri göz ardı ediyorum?

8. Affetmek demek, yapılanları ve çekmiş olduğunuz acıyı göz ardı etmek, unutmak ya da inkâr etmek demek değildir. Aksine, affetmek, suçluluk ve utançtan kurtulmanın bir yolunu bulmak ve davranışlarınızı farklı bir açıdan değerlendirmek demektir. Yaptıklarım için kendimi nasıl affedebileceğimi nazik ve şefkatli bir dille yazıyorum:

9. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

ALIŞTIRMA FORMU 16.2. **Nüksetme Riskini Azaltmak İçin Planım**

1. Benim için yüksek risk taşıyan durumlar:

2. Erken uyarı işaretlerim:

Ruh hallerimi düzenli olarak ölçüyorum (örneğin aylık). Uyarı işareti veren puanım: _____

3. Eylem planım (fikir almak için Alıştırma Formu 16.1'i gözden geçir):

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.

Yazarlar Hakkında

Dr. Dennis Greenberger: Klinik psikologdur. Newport Beach-Kaliforniya'da bulunan Kaygı ve Depresyon Tedavi Merkezi'nin yöneticisidir. Kognitif Terapi Akademisi'nin kurucularından biridir, ayrıca başkanlığını da yapmıştır. 30 yılı aşkın süredir kognitif terapi uygulamaktadır.

websitesi: www.anxietyanddepressioncenter.com

Christine A. Padesky: Klinik psikologdur. Huntington Beach-Kaliforniya'da bulunan Kognitif Terapi Merkezi'nin kurucu ortaklarındandır. Beş ayrı kitabın ortak yazarlığını yapmıştır ve uluslararası üne sahip bir konuşmacıdır. Kognitif terapi alanına yaptığı önemli katkıları için Kognitif Terapi Akademisi tarafından verilen Aaron T. Beck Ödülü'nün ve Kaliforniya Psikoloji Derneği tarafından verilen Psikolojiye Özel Katkı Ödülü'nün sahibidir.

websitesi: www.mindovermood.com

Dr. Christine A. Padesky – Dr. Dennis Greenberger

Proje Editörü Dr. Emrah Struup, ABPP, ACT

Evinizdeki Terapist

KLİNİSYEN ELKİTABI



Teoriden Pratiğe Köprü

ALTIN

- Çok bunaldım, artık hiçbir şeyden zevk alamıyorum!
- Kaygı ve korkularım beni ele geçirdi, nasıl baş edeceğimi bilemiyorum!
- Öfkemi kontrol edemiyorum!
- Suçluluk duygusundan kurtulamıyorum!

Evinizdeki Terapist, kolay anlaşılır dili ve pratik uygulamalarıyla, size kendi kendinizin terapisti olmayı öğreterek sorunlarınıza kalıcı çözümler bulmanıza yardımcı olacak bilimsel bir kitaptır.

"Hayatınızı gerçekten değiştirecek bir kitap çok nadiren karşınıza çıkar. *Evinizdeki Terapist* de böyle bir kitap. Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky psikoterapi bilimini ve engin tecrübelerini süzgeçten geçirerek değişime yönelik kolay anlaşılabilir ve kılavuz niteliğinde bir kitap yazmışlar."
—Kognitif Terapinin kurucusu Dr. Aaron T. Beck

"Dr. Greenberger ve Dr. Padesky, kapsamlı bir şekilde güncellenmiş ve en son çıkan araştırma ve terapötik yeniliklerle dolu ikinci baskıyı yazmış olan parlak terapistlerdir... Zorlayıcı ruh halleri ya da duygularla mücadele eden herkes bu kitabı okumalı."
—David H. Barlow, PhD, ABPP

Evinizdeki Terapist

- Hayatınızı değiştirmek için etkinliği kanıtlanmış, güçlü ve pratik yöntemler öğrenmenize,
- Depresyon, kaygı, öfke, suçluluk ve utancın üstesinden gelmek için adım adım plan yapmanıza,
- Ulaşılabilir kişisel hedefler koymanıza ve gelişiminizi takip etmenize,
- Yeni beceriler sizin için alışkanlık haline gelene kadar pratik yapmanıza yardım edecektir.

altinkitaplar.com.tr

ISBN 978-975-21-2448-6

9 789752 124486

KDV'den MUAFTIR.