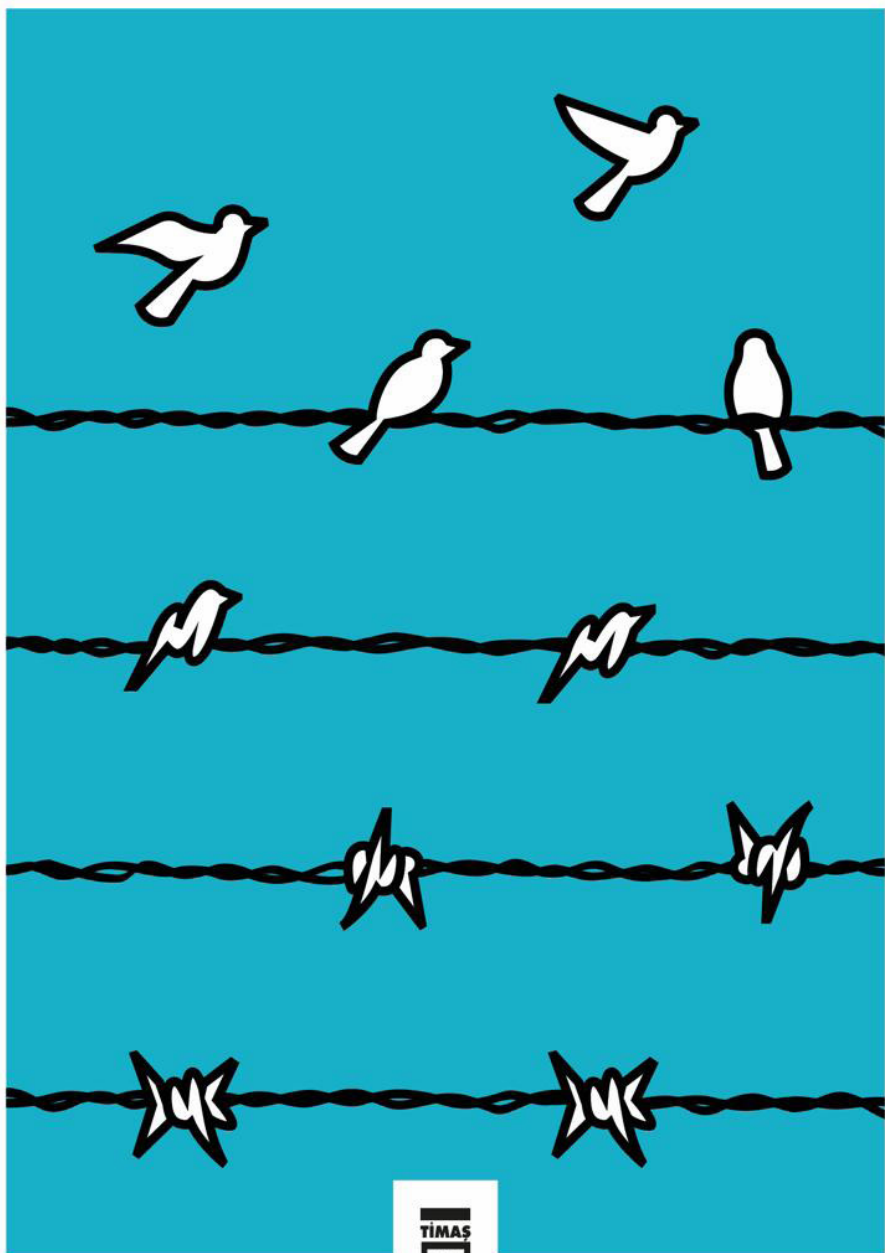


DOKUZ ADIMDA KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)

# BÜYÜK SORUNLARIN KÜÇÜK KİTABI

DOÇ. DR. SERDAR NURMEDOV



TİMAS  
G

PSİKOLOJİ

## ÖNSÖZ/GİRİŞ

Sevgili Okur!

Aslında bu bir önsöz değil, kitabın özüdür. Bu nedenle kitabı satın almadan önce mutlaka okumanızı öneririm.

Hepimiz hayat denen bu yolun yolcusuyuz. Doğduğumuzda içi boş olan heybemize zaman içerisinde bir şeyler atar, yolumuza devam ederiz. Çocukluğumuzu, korkularımızı, sevincimizi, ilk aşkımızı, kayıplarımızı, deneyimlerimizi ve dahi birçok şeyi yük ediniriz. Yolculuk ilerledikçe yükümüz ağırlaşır, bedenimiz yorulur, eskiden kolayca taşıyabildiğimiz bu yük artık taşınamaz hale gelir. Bir taraftan şikâyet ederiz yükün ağırlığından, öte yandan da bırakamayız onu. Sırtımızda taşımaya devam ederiz.

Yaş gelmiş kırka ama hâlâ çocukluk çağı travmamızı taşıyoruz. Akademik hayatın zirvesinde olmamıza rağmen ilkokulda öğretmenin bizi rezil edişini neden bir türlü unutamıyoruz? İlk sevgilisi tarafından 23 yaşında aldatılan Arzu Hanım'ın bir türlü erkeklere güvenememesinin altında yatan sebep ne olabilir acaba? Belirsizlik ve korkunun kendisinden ziyade kontrol edilemeyişinden bunalıp teselliyi alkolde bulan İsmail Abi'nin heybesindekiler onun bu durumunu açıklayabilir mi dersiniz? Mutluluğun peşinde koşarken bir yerden sonra sadece koştuğunuz ama nereye koştuğunuzu unuttuğunuz olur mu? Mutlu olmak için nelere katlandığınızı, nelerden vazgeçtiğinizi, neleri kaçırdığınızı ve heybenize atıp hayat denen bu yolda yürürken sırtınızda taşıdıklarınızı hiç düşündünüz mü? Hangi dertlerinizin hamalı, hangi duygunuzun kölesi olduğunuzu oturup düşünme vaktiniz oldu mu hiç?

Öte yandan, insanoğlu haz peşindedir. Dün de bu böyle idi, bugün de böyle; yarın da bundan farklı olmayacak. Sosyal medya ve diğer mecralar insanın sadece haz peşinde koşmasını sağlamıyor, buna adeta mecbur kılıyor. Eğer mutlu olduğunuz bir an'ı paylaşmazsanız eziksini. Bu sebeple içimiz kan ağlar ama sosyal medyada mutluluktan bitap düşmüşçesine bir resim paylaşırız. Son bir yıldır ayrı yataklarda yatan çiftler kol kola, yanak yanağa resimler paylaşmak zorunda hissederler.

İlginçtir ki çoğumuz acıyı, ıstırabı, kederi kendimize yakıştıramayız. Bunlardan kurtulmak isteriz. Çünkü çocukluğumuzdan beri duygu, his ve düşünceleri olumlu/olumsuz ya da iyi/kötü olarak tasnif etmeyi öğrendik. Dolayısıyla olumsuzdan kaçmak/kaçınmak, olumluya koşmak/yakalamaya çalışmak üzerine kuruludur hayatımız.

Her ne kadar kitap okumayı sevsek de okuduğumuz kitaplar çoğu zaman başka insanların hayatından ya da hikâyesinden bahseder. Sorunların ve yaşananların dışsallaştırılması kabulünü kolaylaştırıyor olabilir belki. Dolayısıyla bu kitapta yazılanları okumak bize zor gelebilir. Çünkü okurken kendimizle yüzleşeceğiz. Bu bizim hikâyemiz. Bizim hayatımız. Bizim heybemizdekiler. Bu da belli bir ölçüde acı ve ıstırab verebilir. Yine, alışılagelmiş bir davranış kalıbı gereği yüzleşmekten kaçınmak isteyebilir ve kitabı bir yerden sonra unutulmak üzere rafa kaldırabiliriz. Zaten öyle yapmıyor muyuz istemediğimiz ve bize huzursuzluk veren anılardan, düşüncelerden ya da duygulardan kurtulmak için? Kimi zaman bu tür davranışlar bizi bir girdabın içine sürüklüyor ve farkında olmadan yanlış olduğunu bildiğimiz halde aynı davranışları sergilemeye devam ediyoruz.

Mesleğe başlayalı yaklaşık 20 sene oldu. Bu zaman zarfında binlerce kişiyi dinledim. Fark ettim ki, insanların büyük bir kısmı başarı, mutluluk ve sevgiye giden yolda kendileri engel oluşturuyorlar. Bir danışanımın da dediği gibi, “Mükemmele

giden yolda en büyük engel mükemmeliyetçiliğin kendisidir.” Kendini aşmaya çalışan bir insanın önünde en büyük engel o insanın kendisidir. Korkuları, endişeleri ve önyargıları. En acı olan kısmı da insanların bunun farkında olmamaları. Bunu fark etmek zor, fark ettirmekse daha da zor.

Öte yandan, kendine zarar verme davranışı hepimizi ilgilendiren bir sorun olmasına rağmen, ruh sağlığı uzmanları genellikle bunları depresyon, bağımlılık, kaygı bozukluğu vs. gibi durumların bir belirtisi olarak ele alma eğiliminde. Ve fakat kendi yoluna duvar ören birçok kişi bu tanı kriterlerini tam olarak karşılamıyor.

Psikiyatrist ve psikologlar kendilerine başvuran birçok insana yardımcı olurlar, ama öte yandan bilirsiniz ki, “Bugüne kadar gitmediğim psikiyatrist/psikolog kalmadı ama hiçbiri bu sorunu mu çözemedi” diyen bir grup insan var. İşte bu kitap onlar için. Bu kitap, hayal kırıklığına uğrayan, artık herhangi bir yardım beklemeyen ve her zaman “kendi kalesine gol atmak” zorunda kalanlar içindir. Bu kitap aynı zamanda ‘terapiye inanmayanlar’ için. “Ben istersem kendim hallederim, her şey insanın kafasında biter” diyenler için. İnanın böyle düşünen bir tek siz değilsiniz, böyle düşünenlerin sayısı azımsanmayacak kadar fazla.

Bakalım siz gerçekten de bu gruba dahil misiniz? Aşağıdaki tabloya bir göz atın, eğer kendinizle ilgili bir tutum ya da davranış görmüyorsanız kitabı usulca rafa kaldırabilir ya da gerekli gördüğünüz bir arkadaşınıza hediye edebilirsiniz.

Sosyal izolasyon	Cep telefonu ile aşırı uğraşma
Aşırı ve düzensiz beslenme	Kumar
Yalan konuşma	Tembellik, işleri geçiştirme
Kendini feda etme	Yoğun çalışmaktan bitap düşme
İntihar eylemi	Anoreksi/Bilumi
Kendini ifade edememe	Aşırı egzersiz

Hırsızlık ve kleptomani	İşleri planlamada güçlük çekme
Yanlış insanlara takılma	Yeteneklerini ortaya koyamama
Haklı iken haksız duruma düşme	Antisosyal davranışlar
Pasif agresif davranışlar	Para idaresinde güçlük çekme
Rastgele ilaç kullanımı	Bencilce tutum ve davranışlar
Kendine zarar verme	Dağınık ve düzensiz olma
Boş gurur	Mükemmeliyetçilik
Yalakalık	Standartları aşırı yüksek tutma
Dolandırıcılık	Kendi sağlığını ihmal etme
Alkol ve/veya uyuşturucu kötüye kullanımı	Uyku düzensizliği
Rastgele cinsel ilişkiler	Otoriteye karşı anlamsızca başkaldırı
TV bağımlılığı	Aşırı çekingenlik
Risk alma davranışı	Mutsuzluğu giderme amaçlı aşırı alışveriş yapma
Serserilik	Yoğun kaygı
Seks bağımlılığı	Kurban rolünü benimseme
Tehlikeli araç kullanımı	Her şey yolundayken mahvetme eğilimi
Sağduyunun ötesinde inat	Sorunları içine atma

Peki, tüm bunlar neden? Neden insanlar bir yandan acıdan kaçarken bir yandan da acı veren anılarını hayat boyu sırtlarında taşırlar? Daima mutlu olmak zorunda mıyız? Bu ve benzeri sorulara Kabul ve Kararlılık Terapisinin oldukça etkili ve pratik yanıtları vardır.

Bu kitapta teknik terimleri mümkün olduğunca asgari düzeyde tutmaya çalıştım. Kolay anlaşılabilmesi için gündelik hayattan örnekler vermeye çalıştım. Kabul ve Kararlılık Terapisinin sıkıcı, karmaşık ve anlaşılması zor olan teorik altyapısını olabildiğince akıcı ve sürükleyici bir şekilde anlatmaya çalıştım.

## ***Adam Olmak***

*Çevrende herkes şaşırırsa bunu da senden bilsen  
Sen akli başında kalabilirsen eğer  
Herkes senden kuşku duyarken hem kuşkuya yer bırakır  
Hem kendine güvenebilirsen eğer  
Bekleyebilirsen usanmadan  
Yalanla karşılık vermezsen yalana  
Kendini evliya sanmadan  
Kin tutmayabilirsen kin tutana*

*Düşlere kapılmadan düş kurabilir  
Yolunu saptırmadan düşünebilirsen eğer  
Ne kazandım diye sevinir ne yıkıldım diye yerinir  
İkisine de vermeyebilirsen değer  
Söylediğin gerçeği eğip büken düzenbaz  
Kandırabilir diye safları dert edinmezsen  
Ömür verdiğin işler bozulsun da yılmaz  
Koyulabilirsen işe yeniden*

*Döküp ortaya varını yoğunu  
Bir yazı-turada yitirsen bile  
Yitirdiklerini dolamaksızın dile  
Baştan tutabilirsen yolunu  
Yüreğine sinirine dayan diyecek  
Direncinden başka şeyin kalmasa da  
Herkesin bırakıp gittiği noktada  
Sen dayanabilirsen tek*

*Herkesle düşüp kalkar erdemli kalabilirsen  
Unutmaya bilirsen halkı krallarla gezerken  
Dost da düşman da incitemezse seni  
Ne küçümser ne de büyülersen çevreni  
Her saatin her dakikasına  
Emeğini katarsan hakçasına  
Her şeyiyle dünya önüne serilir  
Üstelik oğlum adam oldun demektir*

Rudyard Kipling'in 'If' Şiiri

Çeviri: Bülent Ecevit

### **İSTIRABIN İKİLEMİ**

Her ne kadar bu dünyada yaşayan en zeki canlı insan olsa da insan olmak bizim canımızı yakar. Duygularımız karmakarışıktır, başımıza bin bir çeşit bela gelir. Severiz-terk edilirik, kazanırız-kaybederiz, tam hayatımızın anlamını bulduk derken, bir depremle hayatımız alt-üst olur. Zordur biz insanlar için hayat.

Hayat zor olduğu gibi, adil de değildir. Etrafınıza bir bakın. Kimimiz parçalanmış ailede büyürken, ötekimiz mutlu ve sınımsız bir yuvada büyümüş ve özel okullarda okumuştur. Kimimize karne hediyesi olarak annemiz ancak kurabiye yapabiliyorken diğerimiz karne tatilinde Courchevel'de kayak yapmaya gideriz. Kimimiz doğar doğmaz amansız bir hastalığa duçar olur hayatımız boyunca onun pençesinden kurtulamayız, diğerimiz ölene dek hiç hastane yüzü görmez. Ayrıca, din, dil, ırk, cinsiyet ve diğer farklılıklarımızdan dolayı hangimiz önyargıya veya ayrımcılığa maruz kalmadık ki?

Tüm bu farklara rağmen tüm insanların ortak bir yönü var: İnsan ıstırap çeker. Çocukluğumuzun en çok izlenen dizilerinden; "Los ricos también lloran". Zenginlerin de ağladığını,

ıstırap çektiğini anlatır bu dizi. Orada Marianna'nın çektiği kadar eziyeti Luis Alberto da çekmiştir. Çünkü ıstırap insanidir ve insanın içinden gelir. İstırabın kaynağı insanın kendisidir. İnsanın iç dünyasıdır. Şurası bir gerçek ki dışarıdan sahip olduğumuz hiçbir şey bizi içimizden gelen bu acı ve ıstırapa karşı koruyamaz. İsteddiğimiz kadar genç, yakışıklı, sağlıklı, zengin, popüler ya da sevgi dolu olalım. İsteddiğimiz kadar şefkatli bir ebeveyne, seven bir eşe, vefakâr evlatlara sahip olalım. İstedğimiz kadar karnımız tok, sırtımız pek olsun. Tüm buna rağmen mutsuz olabiliriz. Çünkü insan acı çekebilir. İstırapa gark olabilir. En iyi arabaya, yalıya, özel uçağa veya yata sahip olsalar bile insanlar yine de acı çekebilirler. Ben klişe olan “Para ile saadet olmaz” lafından ziyade, “Paran olsa da acıdan ve ıstıraptan kaçamazsın, zenginler de ağlar” diyorum. Ne yani, etrafta “Karnın tok sırtın pek, daha neyin sıkıntısını çekiyorsun be adam!” dediğimiz insanları bir tek ben mi görüyorum? Mademki ıstırabın kaynağı insanın iç dünyasında; çözüm de orada aranmalıdır. Çözümü bulmak için iç dünyamızı keşfe çıkmalıyız.

Biz araştırmacılar bir durumun vahametinin altını çizmek için rakamlara başvururuz. Ve fakat, insanların çektiği acıların yaygınlığını temsil eden sayıları bir araya getirmeye kalkarsak bu işin altından kalkamayız. Öte yandan bu rakamlara aşırı yoğunlaşarsak psikolojik ıstırabın insan yaşamının temel özelliği olduğu gerçeğini gözden kaçıırız. Ama acı ve ıstırap çeken insanın ne denli çok olduğunu görmek gerekirse uzağa gitmeye gerek yok. Aynaya bakmak yeterli. Biri size ben hiç hayatım boyunca acı ve ıstırap çekmedim diyorsa ya ölmüştür ve bundan haberi yok ya da yalan söylüyordur.

Sevgili Okur!

İnsanın kendi kendine çektiği acı ve ıstırap yetmiyormuş gibi, bir de diğerleri ona acı ve ıstırap çektiriyorlar. İnsanı aşağılamak, ruhsuz bir nesneymiş gibi davranmak, değerlerini yok etmek,



yerinden yurdundan etmek, ötekileştirmek, canavarlaştırmak, bir kaşık suya bile muhtaç hale getirmek... Tarihte ve günümüzde buna birçok örnek verilebilir. Dünyanın dört bir yanında insanlık kelimesinin tam anlamıyla böyle bir tutumun boyunduruğu altında sendeliyor. Evet, insanın kendisine ve başkalarına şefkat duyması zordur. Çünkü zordur insan olmak.

### **NEDEN BİR TÜRLÜ MUTLU OLAMIYORUZ?**

Bu soruya cevap verebilmek için zamanda yolculuk yapmamız lazım. Şöyle bir Taş Devrine gidelim bakalım. Bilirsiniz, o devirde hayatta kalmak için atalarımız sürekli tetikte olmak zorundaydı. Her yer tehlikeli, her an kötü sürprizlerle doluydu. Kötü hava şartları, vahşi hayvanlar, kıtlık ve düşman kabileler dönemin tehlikelerinden sadece birkaçı idi. Dolayısıyla dönemin insanının hayatta kalabilmesi ve neslinin devamı için sürekli tetikte olması gerekiyordu. Zamanla insana ve insanlığa ait ne varsa (buna zihin de dahil) nesilden nesle gelişti ve gelişmeye devam etmekte. Mevcut bilgiyi analiz etmede, olası tehlikeyi sezmede, çözüm bulmada ve ileriye dönük tedbir almada insan zihni sürekli kendini güncelledi. Ne yani, yapay zekâ geliyor da gerçek zekâ ve zihin mi gelişmeyecek? Dolayısıyla bugün zihnimiz artık en ufak bir tehlikeyi bile çok önceden fark ediyor ve bizi uyarıyor. Peki bu ne kadar iyi?

Eskiden zihnimiz “tehlike” olarak vahşi hayvanları, kasırgayı ya da düşman kabilenin saldırısını etiketlerken, günümüzde rezil olmak, telefonun şarjının ya da internet paketinin bitmesi, sevgilinin terk etmesi, okuldan atılmak, uçağı kaçırmak, bir gruba ait olmamak/reddedilmek dahil milyonlarca konuyu “tehlike” ya da “problem” olarak etiketleyebiliyor. Bu tehlike ya da problemi kontrol altına almak ve bertaraf etmek için de inanılmaz fazla vakit ve enerji harcıyoruz. Oysa, problemi kontrol etmeye çalışmanın kendisi bir problemdir. Her ne kadar zihnimizin

asli görevi bizi tehlikeden korumak olsa da bir yerden sonra bu tehlikeleri bertaraf etme gayretinin kendisi tehlike haline geliyor. Çünkü durmadan olası risk faktörlerden kurtulayım derken hayatı ıskalamış oluyoruz.

Öte yandan, çocukluğumuzdan beri yaşadıklarımız, gördüklerimiz ve duyduklarımız bize hislerimizi ve duygularımızı kontrol altına almamız gerektiğini öğretti. Bu sebeple duygularımızı serbest bırakmanın ya da onlara kapılıp gitmenin tehlikeli olduğunu öğrendik. Hiçbirimizin ebeveyni acı çekmemizi istemez, bu sebeple çoğumuz belki de gayriihtiyari bir şekilde, bizi incitebilecek, zayıf düşürebilecek duygulardan kaçınmamız, onları bastırmamız ya da yok saymamız gerektiği bilgisiyile büyüdük.

Belki de bu sebeple keder, üzüntü, öfke, stres, yalnızlık, suçluluk ve hüsrancı zihnimiz “tehlike” olarak etiketledi. Aramızda bu duyguların hayatımızı mahvedeceğine inanmayan var mı?

İşin daha vahim bir yanı da çoğumuzun ansızın bastırılan bu duygularla nasıl baş edeceğimizi bilmememiz. Bilmediğimiz için de hep kaçıyoruz onlardan. Bazılarımız da acı ve ıstırapı alkol, uyuşturucu, çikolata, diyet veya inkâr örtüsü ile örtmeye çalışıyor. Bu şekilde davranarak aslında bir bakıma kendimizle bir anlaşma yapmış oluyoruz.

Yani şöyle:

“Ben ..... (korku, kaygı, utanç, endişe, huzursuzluk, öfke vs.), gibi duygularımı hissetmemek için ne gerekiyorsa yapacağım. Eminim ki söz konusu his ve duygularım benim için tehlikeli. Duygularıyla karşı karşıya gelmemek için hayatı mevcut hali ile (yani kısıtlı bir şekilde) yaşamaya razıyım. Asla kendim olmayacağım. Duygu ve hislerimden ..... (alkol alarak, hap alarak, yemek yiyerek, TV seyrederek, aşırı spor yaparak vs.) uzak durmaya

çalışacağım. Duygu ve hislerim beni yıpratır. Bu yüzden, onların ortaya çıkmasına izin vermek yerine hayatımın büyük bir kısmından vazgeçmeyi kabul ediyorum.”

Bu sözleşmenin ek gizli maddeleri de var. Bu sözleşmeyi imzalayan aşağıdaki maddeleri de kabul etmiş olur:

“Korku ve kaygılarımın beni ve hayatımı tesiri altına alacağını, hayatıma yön vereceğini kabul ediyor ve izin veriyorum.”

“Mevcut problemlerimin her şeyimi benden almasına izin ve onay veriyorum.”

“Hayallerimden vazgeçeceğim.”

“İstedığım gibi bir insan olmaktan vazgeçeceğim.”

“Gerçek aşktan, mutluluktan ve sağlıklı bir hayattan vazgeçeceğim.”

“Mevcut problemlerimin beni yıkıp dağıtmasına izin ve onay veriyorum.”

Zihnimiz hayatımızı garanti altına almak ister. Bunun için de her konuda başarılı olmamızı arzu eder. Zihnimiz der ki: “Başarılı olduğun ölçüde güvendesin.” Peki, başarının sırrı nedir? Evet, başarının sırrı hep daha çok çalışmak, daha çok kazanmak, daha fazlasına sahip olmak. Çünkü ne kadar çok çalışırsak o kadar fazla kazanırız, ne kadar fazla kazanırsak aç kalma ihtimalimiz o kadar az olur, ne kadar fazla şeye sahip olursak o kadar fazla güvende oluruz. Bu bizi bir süreliğine rahatlatır. Sonra yeniden daha fazla para, daha iyi bir statü, daha lüks bir araba için kendimizi paralarız ve bu kısır döngü öylece sürer gider. Günün sonunda rahat edeyim derken rahatımızdan oluruz. Mutlu olayım derken, üzüntüden TV karşısında kendimizi çikolata gömerken buluruz.

Sonuç itibarı ile, bir tarafta hayatın gerçeği olan acı ve ıstırap, diğer tarafta da bundan aktif bir şekilde kurtulmaya çalışan bizler. Böyle bir ikilem içerisinde zaten çok kolay olmayan hayat yolculuğumuzu daha da zorlaştırırız.

## KARAR VERME NOKTASI

İnsan olmanın gereği olarak, sürekli bir şeylerle meşgul olur, bir şeyler yapar, planlar, düşler ve düşünürüz. Örneğin, akşam yemek pişiririz, kahve içeriz, önümüzdeki ay parayı nasıl denkleştireceğimizi düşünürüz, yazın yapacağımız tatili düşleriz. Bazen de boş boş telefonu kurcalarız ki bu da bir eylemdir.

Gündelik hayatımızda yaptığımız işlerin bazıları bizi yaşamak istediğimiz hayata ve olmamız gereken insana doğru hareket ettirir. Buna bir nevi ileriye dönük adımlar da diyebiliriz.

Yaptığımız bazı şeylerse bizi yaşamak istediğimiz hayattan ve olmak istediğimiz insandan uzaklaştırır. Bunlara da bizi yoldan saptıran adımlar diyebiliriz.

Tabii hayatın sıradan ve sorunsuz akışında ileriye dönük adımlar atmak kolay. Rutin hayatımızda bir sorun yokken birilerine yardım da ederiz, insanları anlamaya da çalışırız, değerlerimiz doğrultusunda kararlı adımlar da atarız, kendimizi geliştirecek etkinliklere de katılırız. Kısaca, yaşamak istediğimiz hayata doğru hareket ederiz. Sular durgunken herkes kaptan. Ve fakat gel gör ki, hayat çoğu zaman arzu ettiğimiz gibi değil, olduğu gibidir. Olduğu haliyle hayat çeşitli zorlayıcı durumları, düşünceleri ve duyguları da içinde barındırır.

Ve ne yazık ki biz insanlar bu zorlayıcı durum, düşünce ve duyguların oltasına çok kolay geliriz. Çünkü insan fitraten buna meyillidir. Üstelik bu zorlayıcı durum, düşünce ve duyguların oltasına gelmekle kalmaz, orada çırpındıkça misinaya dolanırız ve hareket kabiliyetimiz azalır. Ruhsal ve fiziksel dengemizi kaybederiz. Dengemizi kaybettikten sonra da bizi yoldan saptıran adımları atmaya başlarız. Bu metaforlardan yola çıkarak günümüz psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklarına baktığımızda, stres ve kaygıdan tutun da depresyon ve bağımlılığa kadar birçok rahatsızlık şu temel sürece dayanır: bizi zorlayan durum, dü-

şünce ve duygulara kapıldığımızda değerlerimiz doğrultusunda kararlı adımlar atmak yerine, bizi yoldan saptıran adımlar atar ve değerlerimizden uzaklaşırız.

Bununla birlikte, çok olmasa da bazılarımız tüm olumsuzluklara rağmen bu oltaya gelmeyiz. Bunu da değerlerimiz doğrultusunda kararlı adımlar atarak başarırız. Yaşamak istediğimiz hayata ve olmak istediğimiz insan olgunluğuna erişmek için yürümeye devam ederek başarırız. Bu konudaki kararlılığımız değerlerimizi, değerlerimizle olan bağımızın gücü de kararlılığımızı belirler.

Hayatımızın belli dönemlerinde hepimiz önemli kararlar almak durumunda kaldık. Defalarca yol ayrımına geldik ve birkaç seçeneğin arasında sıkışıp kaldık. İçsel ve dışsal baskının göğsümüzü adeta bir mengeneyle alıp sıkıştırdığını hissetmişizdir çoğumuz. Kararlılığımız defalarca sınanmıştır.

Bugün cevabını vermemiz gereken bir soru var: Bizi sarsan durum, düşünce ve duyguların olmasına gelip yoldan mı sapacağız, yoksa her şeye rağmen kararlılıkla değerlerimiz doğrultusunda yürümeye devam mı edeceğiz?

Belki şaşıracaksınız ama, çoğumuzun zihinsel “fabrika ayarları” oltaya gelip yoldan sapmaya programlanmıştır. Ancak, bizi zorlayan durum, düşünce ve duygulardan kurtulma becerilerimizi geliştirdikçe ve bizim için neyin önemli olduğu konusundaki kararlılığımız devam ettikçe, bunlara nasıl tepki vereceğimiz konusunda çok daha fazla yöntemimizin olduğunu fark ederiz. Böylece ileriye dönük adımlar atmamız kolaylaşır. Dolayısıyla bu kitabın amaçlarından biri, değerlerinizi belirlemenize yardımcı olmak, başka bir deyişle, sizin için neyin önemli olduğunu, kimi önemseyişinizi ve ne tür bir insan olmak istediğinizi netleştirmektir. Çünkü ileri dönük kararlı adımlar atmak ve o yolda devam etmek için bu değerleri rehber olarak görmek, onlardan ilham alarak motive olmak gerekecektir.

Bu kitabın bir diğer amacı da değerlerimiz doğrultusunda yürüdüğümüz yoldan sapmamak için bazı becerileri geliştirmektir. Bu doğrultuda attığımız adımlar, aynı zamanda sorunları çözmek ve bizi zorlayan durumlara karşı harekete geçmeyi de içerir. Bu nedenle, bizi zorlayan düşünce ve duyguların tesirinden kurtulma ve ileriye dönük kararlı adımlar atma yeteneğimiz ne kadar çeşitli ve esnek olursa, yaşam kalitemiz, sağlığımız, mutluluğumuz da o kadar iyi olur. Bu becerileri kitabın ilerleyen sayfalarında teker teker ve detaylı bir şekilde birlikte ele alacağız. Her biri ile ilgili alıştırmalar yapacağız. Sizlerin de bu becerileri hayatınızın birer parçası haline getirmenizi temenni ederim.

Bu satırları okurken, zihninizin bir köşesinden “Ben bunları zaten biliyorum ama elimde değil, ne yapabilirim ki? Bu şekilde davranmaktan başka seçeneğim yok” tarzı düşünceler geçiyor olabilir. İç sesiniz, “Aynen, elinden bir şey gelmez, böyle geldi böyle gidecek” derse kendinizi ne kadar umutsuz ya da kötü hissedeceğinizi tahmin etmek zor değil. Bu durumda ben sizinle neyin doğru, neyin yanlış olduğuna dair bir tartışmaya girmeyeceğim, size de kendi kendinize böyle bir polemığe girmenizi önermem. Evet, bugüne kadar başka seçeneğiniz olmamış olabilir. Çünkü sorun çözme becerileriniz kısıtlı olabilir. Her tür soruna karşı hep aynı stratejiyi kullanmış olabilirsiniz. Bilirsiniz, elinde çekiç olan her şeyi çivi görür. Bu nedenle bu kitabın en temel amacı, size seçenekler sunmak olacaktır. Bu seçenekler sorunlarınızla baş etmede kullanabileceğiniz yeni beceriler öğrenmenizi içerir. Çünkü, yeni sorun çözme becerileriniz olmadan hareket serbestiniz olmayacak ve hep aynı hataları yapmaya devam edeceksiniz. Sonuçta, aynı şeyleri tekrar tekrar yaparak farklı sonuçlar elde edemeyiz değil mi?

## KİTABI KULLANMA KILAVUZU

Sevgili Okur!

Okumaya başladığınız bu kitap yoğun bilgi içerir. Bu bilgiler kimi zaman kitapta kesitler halinde verilen gerçek öykülerin içinde, kimi zaman da bilginizi pekiştirmek amacı ile verilen alıştırmaların ve “meraklısına notlar”ın satır aralarında gizlidir. Dolayısıyla bu kitaptan istifade edebilmek için sadece okumanız yeterli olmayacaktır. Anlamanız, anladığınızı pekiştirmeniz ve yaşamınızın birer parçası haline getirmeniz gerekecektir.

Bu bir roman ya da hikâye kitabı olmadığı için belki size çok sürükleyici ve heyecan verici gelmeyebilir. Çünkü bu kitap adeta ve bir nevi ders kitabıdır. Birçok ders kitabı gibi size sıkıcı gelebilir. Öte yandan sıkıcı olmakla birlikte faydalıdır. Ben olabildiğince çok metafor kullanarak, kısa hikâyelere yer vererek kitabı sürükleyici hale getirmeye çalışacağım. Yine de aldığınız tat size tatlandırılmış bir antibiyotik şurubu gibi gelirse unutmayın ki esasında bu bir değişim kılavuzudur. Bugüne kadarki sizi, iç ve dış dünyanızı, geçmiş hayatınızı ve geleceğinizi ele alma biçiminizin gözden geçirilmesi ve varsa değiştirilmesi gereken kısımların değiştirilmesi ile ilgilidir. Katı ve keskin olan bakış açınızın daha esnek olmasıyla ilgilidir.

Bilirsiniz, köklü gelenekleri ve kurumsal yapısı olan şirketlerde işe yeni başlayan kişilere oryantasyon eğitimlerini tamamladıktan sonra, görev tanımlarını, telefon rehberini, acil durumda ulaşabilecekleri kişileri ve iletişim bilgilerini içeren bir kılavuz verirler. Kişi iş hayatının ilk aylarında bu kılavuzu sürekli yanında bulundurur, başı sıkıştığında ilgili sayfayı açar bakar ve zahmetsizce sorununu çözer. Zamanla bu kılavuza ihtiyacı azalır ama yine de her ihtimale karşı onu çekmecesinde bir yerde bulundurur. İşte bu kitap da bir nevi oryantasyon eğitimi ve

rehberi niteliğindedir. Bir nevi değişimi başlatma, değişme ve değişimi sürdürme rehberidir.

Şimdi birileri size acı veren ve hayatınızı kısıtlayan ‘dertlerinizi’ bir düşünün ve tanımlayın derse, muhtemelen saatlerce anlatırsınız. Ya değişim? Dertlerden kurtulmak için neler yapıyorsunuz, neler yapabilirsiniz diye sorarlarsa? O yok. Yok çünkü değişimin önünde o kadar çok engel var ki taşımak, bırakmaktan daha kolay gelir o an için. Siz hiç fitness dergisi kapaklarına bakarak forma giren ya da inşaata bakarak kalıp ustası olan birini gördünüz mü? Böyle bir tanıdığınız var mı? Eğer yoksa, harekete geçmeli ve taşın altına elinizi koymalısınız. Değişim süreci kolay mı dersiniz? Asla. Değişiklik olsun diye salondaki kanepenin yerini değiştirmeye kalktığınızda bile zorlanırsınız. Hayata bakış açınızı ve sorunları ele alma biçiminizi değiştirmeye kalktığınızda da epey zorlanacaksınız. Peki buna değer mi? Bu sorunun cevabını verebilmeniz için kitabı sonuna kadar okumanızda fayda var.

Bu kitaptan en iyi şekilde istifade edebilmeniz için aşağıdaki önerileri dikkate almanızı rica ederim:

- Kitabı önce baştan sona kadar bir defa okuyun. İkinci okumada ise adım adım çalışın. Mümkün olduğunca kitapta verilen sıraya riayet etmeye çalışın, ama yok ben kendi belirlediğim sıraya göre çalışmak istiyorum dersanız ona da itirazım olmaz.
- Verilen alıştırmaları tamamlayın, uygulayın ve gündelik hayatınıza dahil edin. Unutmayın ki yeni bir şey öğrenirken başarının sırrı yeni öğrendiğiniz becerileri tekrar etmekten geçer. Bu uygulamalar ilk başlarda size yavan gelebilir, yapmacıkmış gibi hissettirebilir ya da zor ve zahmetli gelebilir. Siz yine de uygulamaya devam edin.



- Bir günlük tutun. Çünkü günlük tutmak, öğrendiklerinizi yansıtmak ve iyileşme sürecinden geçerken nasıl hissettiğinizi keşfetmek için harika bir yöntemdir.
- Her ne kadar bu kitap sorunlarınızın üstesinden kendinizin gelebilmesi için tasarlanmış olsa da bazılarınızın bir rehber, danışmana ihtiyacı olabilir. Spor yapanlarınız bilir. Bazıları eline tutuşturulan programa bakıp harika işler çıkarabilirken bazıları en azından ilk birkaç ay hoca ile çalışma ihtiyacı duyabilir. İhtiyaç duyup duymayacağınızı süreç içerisinde anlamış olursunuz, bunun için yolculuğa çıkmanız gerekecektir.

Değişim sürecine harcadığınız çaba ve ayırdığınız zaman, bu süreçten ne alacağınızı belirler. Dolayısıyla ne kadar çaba sarf edeceğiniz ve ne kadar istifade edeceğiniz tamamen size bağlı. Bence denemeye ve çalışmaya kesinlikle değer. Çıktığınız bu yolculuğun sonuna geldiğinizde artık kendinize ve sizi çevreleyen dünyaya çok daha farklı bakıyor olacaksınız. E haydi o zaman, iyi yolculuklar!

## **BÜTÜN YOLLAR DEĞİŞİME ÇIKAR**

Sevgili Okur!

Değişime giden birçok yol vardır. Ama hangisinin en iyi yol olduğunu biz bilemeyiz, siz de bilemezsiniz, açıkçası kimse bilemez. Çünkü biz insanlar bu hayatı sadece bir kez yaşarız. Nasıl yaşarsak yaşayalım, asla farklı yaşasaydık nasıl olacağını bilemeyiz. Çünkü zaman tek yönde ilerliyor. Bilimsel veriler ve bu alanda yapılan çalışmalar bize hangi hastalıkta hangi tedavi ile ortalama olarak ne elde ettiğimizi söyler. Ama, günün sonunda başımıza ortalama bir şey gelmeyecektir. Günün sonunda olan yine bize olacaktır. Yani kişiye özgü bir sonuç çıkacaktır. Örnek vermek gerekirse, 12 ay boyunca her gün düzenli olarak bir antidepresan kullanıp kestikten sonra depresyonun yinelenme olasılığı ortalama %25 olarak tespit edilmiş. Eğer bir sene son-

ra ben tekrar depresyona girdiysem bu benim için %100'dür ve o saatten sonra %25'lik olasılık benim için hiçbir şey ifade etmez. O nedenle şahsi yolculuğumuzu ortalama verilere göre belirleyemeyiz. Biz şahsımıza özel, biricik ve sadece bize özgü bir yol belirlemeliyiz. Peki, bu durumda bizim için en iyi yol hangisi? Hangi yoldan ilerleyeceğiz? Aslına bakarsanız, hiç fark etmez hangi yoldan gittiğimiz. Burada esas belirleyici olan şey, bu yolculukta elde ettiklerimizi kendi yaşamımıza ne ölçüde kattığımız olacaktır. İzmir'den İstanbul'a hiç ara vermeden de gelebilirim, yol kenarında satılan meyve-sebzelerden alarak, tenha ama lezzeti harika lokantalarda yemek yiyerek, yolculuğun her anını iliklerime kadar hissederek de gelebilirim. Yolu anlamlı kılan şey, yolculuk esnasında hayatıma neler kattığım olacaktır.

### **KISACA KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ**

Kabul ve Kararlılık Terapisi (*Bundan sonra ACT olarak kısaltılır ve "akt" olarak okunur*) penceresinden baktığımızda insan mutsuzluğunun ve ruhsal sorunlarının temel kaynağı kullandığı dil ve etrafında olan-biteni algılama ve kavrama yetisidir. İnsanoğlunun kullandığı dil (ACT'a göre dil: sözel & sözel olmayan iletişim biçimi, anılar, duygular ve düşüncelerin toplamıdır) insan için hem bir nimet hem de bir nevi külfettir. Külfettir çünkü kendi içinde tehlike de barındırır. Enteresandır ki tüm semavi dinler, Hz. Havva ve Hz. Âdem'den beri bizi kullandığımız dilin barındırdığı tehlikeler hususunda uyarılmaktadır. Burada Hz. Havva ve Hz. Âdem'e yasaklanan ağaç ve onun meyvesi ile ilgili hikâye örnek verilebilir. Kur'an'da Araf suresi 19. ayette belirtildiği gibi, "Ey Âdem! Sen ve eşin cennette kalın. Dilediğiniz yerden yiyeceksiniz. Fakat şu ağaca yaklaşmayın. Yoksa zalimlerden olursunuz" uyarısına rağmen o uyarıya uyulmaz. Devamında 'çıplak' ve 'giyinik' olmanın arasındaki farkı anlarlar. Birinin 'kötü' diğerinin 'iyi' olduğuna kanaat getirip sınıflandırma ya-

parlar. Devamında bu davranışlarının kök neden analizini yapar ve 'haklı/haksız' ya da 'doğru/yanlış' olduklarına odaklanırlar.

Adlandırma ve ayırt etme, sınıflandırma, değerlendirme ve sorunların nedenlerini oluşturma gibi dil becerileri, insan dilinin temelini oluşturur. Bu temel dil becerileri olmasaydı insanoğlunun gelişimi imkânsız olurdu. Bununla birlikte, temel dil becerilerinin karanlık bir tarafı da var ki kitabın ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

ACT'ı diğer terapi yaklaşımlardan farklı kılan, insanın mutsuz olmasının temelinde yattığını düşündüğü psikolojik katılığın nereden kaynaklandığı ve bunun için nelerin yapılması gerektiği ile ilgili analizlerin içeriği, hassasiyeti ve kapsamıdır. Doğası gereği insan karşılaştığı bir tehlikeden kurtulmak ister. Bunu yaparken farkında olmadan psikolojik katılığa sebep olur. Psikolojik katılık ise insanın davranış repertuarını daraltarak acı ve ıstırap çekmesine sebep olur. Bunu bir örnekle açıklamaya çalışalım:

Diyelim ki bilmediğiniz, tanımadığınız bir yerde, bir odada uyanıyorsunuz. Kapılar ve pencereler kilitli. Ne yapardınız? Öncelikle odaya nasıl geldiğinizi ya da getirildiğinizi hatırlamaya çalışırsınız. Ve o odadan nasıl çıkacağınızı düşünmeye başlarsınız. Zihin tüm olasılıkları değerlendirirken siz tüm (+) / (-) leri gözden geçirirsiniz. Yardım çağırmak için cep telefonunuzu kullanmayı aklınızdan geçirebilirsiniz, ama öte yandan sizi o odaya tıkan kişilerin sizi dinliyor/izliyor olabileceğini de aklınızdan geçirip arama yapmaktan vazgeçebilirsiniz. Camı kırıp pencereden atlamayı ya da kapıyı kırıp kaçmayı düşünebilirsiniz ama bunu yaparken yüksekten düşme/ayağınızı kırma riskini de değerlendirmeye alırsınız. Zihnen tüm olasılıkları gözden geçirebilirsiniz. Kısaca, sadece sözel ve sembolik yetilerinizi (dilini temel becerileri) kullanarak çok kısa bir zaman diliminde başarıya ulaşabilecek bir plan yapabilirsiniz.