

Dil Kozasından Çıkış: Bilişsel Ayırışma

Ahmet NALBANT¹, Kaasim Fatih YAVUZ²

¹Adıyaman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Adıyaman, Türkiye

²Istanbul Medipol Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Öz

Psikoterapilerde düşüncelerin doğrudan ele alınması, Bilişsel Terapiler'in gelişimine kadar ihmal edilen bir konu olmuştur. Psikopatolojiye katkı sunduğu öne sürülen ve çarpıtılmış ya da irrasyonel olduğu ifade edilen bazı düşünceler, Bilişsel Terapi içerisinde doğrudan ele alınarak değiştirilmeye çalışılır ya da bu düşüncelerin alternatiflerinin bulunması hedeflenir. Psikoloji tarihindeki çeşitli gelişmeler, düşüncelerin değiştirilerek doğrudan ele alınması gibi yöntemleri tartışmaya açmıştır. Bilişsel Terapiler'in gelişimini takip eden yıllarda ortaya çıkmaya başlayan üçüncü dalga psikoterapiler, düşüncelerin psikoterapilerde farklı şekillerde ele alınmasını mümkün kılmıştır. Düşüncelerin içeriklerine odaklanmak yerine, düşüncelere mesafe alma ve düşüncelere bakma gibi becerilerin gelişmesinin hedeflendiği bu psikoterapilerden kuramsal ve bilimsel desteği en önde gelen psikoterapi ekolu olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), düşünceleri hatalı ya da çarpıtılmış olarak değerlendirmeyi. Kökenlerini aldığı felsefi yaklaşım olan 'İşlevsel Bağlamsalcılık'tan hareketle ACT, düşünceleri bağlı buldukları bağlamda ne işlevleri olduğuna göre değerlendirir. Bu bakış açısıyla ACT, kişinin takip etmesinin çeşitli bağlamlarda işe yaramadığı düşüncelerine mesafe almasını kolaylaştırmak adına 'ayırışma' tekniklerini kullanır. Bu yazıda ACT'te kullanılan bu ayırışma tekniklerinin kuramsal arka planı, klinik kullanımı ve ampirik desteklerine dair bilgileri özetlemeye çalışacağız.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, Ayırışma, İşlevsel Bağlamsalcılık

Abstract

Getting Out of Language Cocoon: Cognitive Defusion

Treating thoughts directly in psychotherapies was disregarded until development of Cognitive Therapies. So-called distorted or irrational thoughts that are claimed to contribute psychopathology are subjected to Cognitive Therapies. In sessions, cognitive therapists try to help clients to change those thoughts or help them to find alternatives. Various advancements in psychotherapy field started discussions about trying to change thoughts directly in psychotherapy. After development of Cognitive Therapies, recent years have witnessed development of 'third wave' psychotherapies and those psychotherapies made it possible to treat thoughts in different ways. Rather than focusing on content, these psychotherapies aim to help clients to develop skills for distancing from thoughts or for looking at those thoughts. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is a third wave therapy and ACT does not treat thoughts as distorted or wrong. ACT has its roots from philosophical background called "Functional Contextualism" and according to this, one needs to understand the function of a thought in a given context. From this point of view, ACT uses 'defusion' techniques to help clients distancing from thoughts that following them is not workable in various contexts. In this paper, we tried to summarize defusion techniques with their theoretical background and we also gave examples of how to use them in therapy room and mentioned about their scientific support.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Defusion, Functional Contextualism

Correspondence / Yazışma:

Ahmet NALBANT
Adıyaman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği,
Adıyaman, Türkiye

Tel: +90 416 216 10 15

E-mail: ahmetnbn@gmail.com

Received / Geliş: February 26, 2019

Accepted / Kabul: February 28, 2019

©2019 JCBPR. All rights reserved.

GİRİŞ

İnsanın diğer canlılarla kıyaslandığında en ayırt edici özelliklerinden olan dil ve biliş, güncel birçok psikoterapi yaklaşımının da çeşitli şekillerde ele aldığı ve faydalandığı zihinsel süreçlerdir. Bununla birlikte ‘bilişsel devrim’i takiben Bilişsel Davranışçı Terapiler’in (BDT) yaygınlaşmasına kadar geçen sürede, anaakım psikoterapi yaklaşımlarından psikanalitik ve davranışçı gelenekler psikoterapi kuram ve uygulamalarında biliş ve düşüncelere belirgin bir önem atfetmemişlerdir (Törneke, 2010). Özellikle 1950’lerden itibaren bilişsel yaklaşımların ortaya çıkmasıyla birlikte ise nihayet düşüncelerin terapide doğrudan ele alınması ve müdahale edilecek hedefler olarak kabul edilmesi söz konusu olmuştur (Türkçapar, 2018a). Bilişsel terapilerin bu süreçte öne çıkması ile düşünceler -en azından BDT dünyasında- psikopatolojinin açıklanmasında ve psikoterapide merkezi öneme sahip bir unsur haline gelmiştir. Bu yaklaşımın bir sonucu olarak da psikopatolojilerle ilişkili olduğu saptanan düşünce içerikleri etiyolojik bir etken olarak ele alınmış, ‘çarpıtılmış’ veya ‘irrasyonel’ olarak tanımlanmış ve bilişsel psikoterapi sürecinin doğrudan hedefi olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla da bu düşüncelerin daha ‘işlevsel’ ve ‘rasyonel’ olanlarla ‘değiştirilmesi’ ile ilgili çok sayıda ‘bilişsel yeniden yapılandırma’ veya ‘rasyonel düşünme’ teknikleri geliştirilmeye başlanmıştır (Türkçapar, 2018b).

Bununla birlikte, yukarıda kısaca özetlenen süreç içerisinde bazı gelişmeler de ortaya çıkmaya başlamıştır. Örneğin, Rachman ve de Silva (1978) yürüttükleri çalışmalarıyla düşünce-psikopatoloji ilişkisine dair mihenk taşı olarak ele alınabilecek veriler ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, klinik ve klinik olmayan örneklerde obsesyonel düşüncelere dair kapsamlı bir çalışma yürütmüşler ve gruplar arasında obsesyonel içerik açısından belirgin bir benzerlik bulunduğunu, farkın ise içerikten ziyade sıklık, kalıcılık, yoğunluk ve sonuçlarla ilişkili olduğunu saptamışlardır (Rachman & de Silva, 1978). Yine A. Ellis belirli bir durumda ilk ortaya çıkan ‘otomatik’ düşüncelerden ziyade o düşüncelerle ilgili ‘çıkarımsal’ (*inferencial*) biliş, inanç ve kurallara daha fazla vurgu yapmış, düşünce içeriklerine yönelik müdahalelerde bir sınırlamaya giderek bazı düşünce içeriklerine müdahale edilmesini gereksiz bulmuştur (Ellis, 1994). Üçüncü bir gelişme olarak, yine Bilişsel Terapi’nin önde gelen kuramcılarında A.T. Beck, ‘bilişsel mesafeleme’ (*cognitive distancing*) kavramını ileri sürmüş ve kişinin düşüncelerini objektif olarak ele alma tutumuna vurgu yapmıştır (Beck, 1976). Bu doğrultuda kişi eğer düşüncelerine gerçek olarak değil gerçekliğe dair bir hipotez olarak bakmayı öğrenebilirse, düşüncelerine yönelik bir mesafe

almış olur. Bu yaklaşım düşüncelerin değiştirilmesi için bir ön hazırlık gibi görünse de şüphesiz düşüncelere yönelik başka bir bakışın habercisi olarak da ele alınabilir. Nitekim, ‘üçüncü kuşak’ veya ‘üçüncü dalga’ olarak adlandırılan yeni kuşak BDT yaklaşımları ile birlikte düşünce-psikopatoloji ilişkisi önemini korurken, psikoterapi müdahalelerinde ‘düşüncelere mesafe alarak onlara bakabilme’ gibi beceriler önemsenmeye başlanmıştır (Blackledge, 2007). Kabul ve Kararlılık Terapisi (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) Kendinelik Temelli Bilişsel Terapi (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) ve Meta-Kognitif Terapi (*Meta-Cognitive Therapy*) gibi terapi modelleri bu yeni kuşak yaklaşımlara örnek olarak verilebilir. Üçüncü kuşak BDT’ler arasında ampirik desteği ve kanıt birikimi ile en önde gelen yaklaşım olan ACT’in geliştirilmeye başlandığı yıllarda isminin ‘Kapsamlı Mesafeleme’ (*Comprehensive Distancing*) olması da, düşüncelere yönelik müdahalelerdeki bu görece yeni yaklaşımın önemine dair ipuçları vermektedir (Zettle, 2005).

ACT yaklaşımında, yukarıda da vurgulanan düşüncelere bir perspektif olarak bakabilme süreci ‘bilişsel ayrışma’ olarak tanımlanmakta ve ilişkili psikoterapi müdahalelerinde danışanlarda bu sürece dair becerilerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu yazıda, ACT’te kullanılan ayrışma müdahalelerinin kuramsal arka planı, bilimsel desteği ve uygulamadaki özellikleri üzerine genel bir çerçeve oluşturmaya çalışacağız. Ancak bunu yapmadan önce ACT’in kuramsal zemini hakkında bir miktar bilgi vermek, konunun daha anlaşılır olması açısından faydalı olacaktır.

ACT ve Düşünce İlişkisi: Kuramsal Arka Plan

Davranışçı geleneğe bağlı bir BDT yaklaşımı olan ACT, neden psikopatoloji ile ilişkili düşünceleri değiştirmeyi değil de onlara ‘oldukları gibi bakabilme’yi önermektedir? Bu sorunun cevabını verebilmek için ACT’in kuramsal ve felsefi arka planına bakmamız gerekir. ACT, bir felsefi yöntem olarak ‘İşlevsel Bağlamsalcılık’ (*Functional Contextualism*) görüşüne bağlıdır ve kökenlerini pragmatik felsefeden alan bu görüş, organizmaya dair unsurları ontolojik özelliklerine göre değil işlevlerine göre değerlendirmeyi önerir. Bir unsurun işlevini anlamak için ise o unsurun içinde ortaya çıktığı bağlama dair bilgilerin edinilmesi zorunludur (Biglan & Hayes 1996). Örneğin, psikoterapi sürecinde bir bireyde “başaramayacağım” düşüncesi ortaya çıktığında, bu düşünce -bağlamdan bağımsız bir şekilde- terapist tarafından kategorik olarak çarpıtılmış veya irrasyonel bir düşünce olarak tanımlanabilir. Bu tür bir yaklaşım da -bu düşünce toplumsal kabuller

doğrultusunda olumsuzluk yüküne sahip olduğundan ilgili düşüncenin geçersizleştirilmesini veya –“başarabilirim” vb. şeklinde- daha olumlu haliyle ‘değiştirilmesi’ni önerir. İşlevsel Bağlamsalci yaklaşım ise “başaramayacağım” düşüncesi ele alınacağı zaman; içeriğinden ziyade bu düşüncenin hangi iç ve dış bağlamda ortaya çıktığına, bu düşüncenin kişide hangi ‘ilişkisel ağlar’ın (*relational networks*)¹ bir parçası olduğuna yani kişiye kendisiyle ilgili ne ‘söylediğine’ ve bu düşüncenin o bağlamda kişinin sergileyebileceği hangi eylem ile ilişkili olduğuna odaklanır. Bu doğrultuda İşlevsel Bağlamsalılık, düşünce içeriğinin geçersizleştirilmesi veya alternatifinin geliştirilmesinden ziyade, kişinin bu düşünceye doğru bir mesafe alıp onunla ilişkisini kendisi için yararlı olacak şekilde yeniden düzenlemesini amaçlar. Mesela, kişi bu perspektiften yaklaştığında bazı bağlamlarda “başaramayacağım” düşüncesinin o bağlamda kendisi için yararlı olduğunu fark edip yardım almayı seçebilir veya diğer bazı bağlamlarda bu düşüncenin kaygısıyla ilgili olduğunu fark edip o anda bu düşünceye herhangi bir yanıt vermeden, sergilediği eyleme devam edebilir. Dolayısıyla İşlevsel Bağlamsalci yaklaşıma göre bir düşünce içeriğinin nasıl ele alınacağı, içinde bulunan bağlamların kişide karşılığı bulunan işleviyle ilişkilidir.

Bu kuramsal perspektiften değerlendirildiğinde ACT de düşüncelere içeriklerinden ziyade işlevleri üzerinden yaklaşır ve psikolojik acının oluşmasında düşüncelerin içeriklerinden ziyade kişinin olanlarla kurduğu ilişkinin etkili olduğunu ileri sürer. Buna göre ACT, psikopatolojiye düşünce boyutunda katkıda bulunabilen ‘Bilişsel Birleşme’ (*Cognitive Fusion*) kavramını öne sürmektedir. Bilişsel birleşme, bireyin, düşüncelerini mutlak gerçekler gibi göyerek onların lugâti (*literal*) anlamlarına göre hareket etmesidir (Gillanders et al., 2014). Buna örnek olarak, sosyal bir ortama girme bağlamında bulunan kişinin zihninde “gidersen rezil olursun” şeklinde bir düşüncenin belirmesi ve bu düşünce ile birleşme halinde olan kişinin o ortama girmekten vazgeçmesi verilebilir. Bunun sonucunda kişi hayatında amaçları ve ilkeleri doğrultusunda değil düşünce içeriğinin yönlendirdiği şekilde hareket eder. Bu örnekte de belirtildiği gibi ACT açısından önemli olan ve

hedeflenen unsur, kişinin zihnine belirtilen düşüncenin gelmesi değil; kişinin o düşüncesiyle olan ilişkisiyle alakalı olarak ortama girmekten vazgeçmesidir. Bu da davranış dağarcığında daralmaya, işlevsellik düzeyinde ve yaşam kalitesinde düşüşe yol açmaktadır.

Bilişsel Birleşmeye Karşı Bilişsel Ayrışma

ACT terapistleri danışanlarına birleştikleri düşüncelerden ayrışmaları noktasında yardımcı olur. Bilişsel Ayrışma, ACT’in psikolojik iyilik halini vurgulayan ‘Psikolojik Esneklik’ (*Psychological Flexibility*) modelindeki altı süreçten biridir (Yavuz, 2015). Klinik bir tanım ile bilişsel ayrışma, kişinin sahip olduğu ve takip ettiği takdirde hayatta önemseydiği yollarda yürümesine yardımcı olmayacak düşüncelere mesafe alıp bir adım geriden bakması ve o düşüncelerin lugâti anlamlarından uzaklaşmasıdır. Daha teknik bir tanımlama ise; dil ve bilişlerin insan davranışı üzerindeki belirleyici etkilerinin azaltılması şeklinde yapılabilir (Yavuz, 2015). Bu etkinin azaltılmasının ampirik temeli ise, ACT’in de altyapısını oluşturan ve ‘İlişkisel Çerçeve Kuramı’ (*Relational Frame Theory*, RFT) olarak adlandırılan dil kuramına dayanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis 2006). RFT araştırmaları üzerinden geliştirilen ayrışma yöntemleri, kişinin düşüncelerin içeriklerine yönelik perspektif alabilmesini, düşüncelerinin gerçeklerle aynı olmadığını ve düşüncelerinin zihninin ürünü olduğunu tecrübe edebilmesini sağlayabilmektedir (Blackledge, 2007). Özet olarak, bilişsel ayrışma becerisiyle kişi, düşüncelerin içeriklerini değiştirmeye çalışmadan, onlarla mücadele etmeden, o düşüncelerle birlikte olarak ancak onların kendisine önerdiği eylemleri sergilemeden hayatında istediği yönde ilerlemeye devam edebilir.

Psikolojik esneklik modelinin bir parçası olan *ayrışmanın* psikoterapilerdeki etkilerini inceleyen birçok klinik ve deneysel (örn. Masuda, Hayes, Sackett & Twohig, 2004; Melia, Roche & Blackledge, 2006) çalışma mevcuttur. Çoğunlukla bir terapi modelinin etkinliğinin değerlendirilmesinin ötesinde tek tek müdahale alanlarının incelendiği bileşen (*component*) analizi çalışmalarında da ayrıntılı bir şekilde incelenen bilişsel ayrışmaya dair verilere bakıldığında, ayrışma müdahalelerinin psikolojik iyilik halini öngörmede oldukça etkili olduğu görülmektedir (Hayes et al., 2006).

Klinik Uygulamada Bilişsel Ayrışma

ACT ayrışma müdahaleleri açısından oldukça geniş bir repertuara sahip bulunmaktadır. Bununla birlikte bu yazının sınırlarını dikkate alarak sadece birkaç ayrışma yöntemine

¹*İlişkisel Ağ*: ACT’in dil kuramı olan İlişkisel Çerçeve Kuramı’na göre insan dilinin gelişiminde nesnelere, olaylar ya da kavramları ilişkilendirme becerisi ön plandadır. Bu kurama göre nesnelere insan dili üzerinden, içsel özelliklerinden bağımsız, tamamen keyfi (*arbitrarily*) bir şekilde ilişkilendirilebilir ve bir kez kurulan bu ilişki bir daha bozulmaz. Böylece insan dili üzerinde ilişki kurulan nesnelere, olaylar ya da kavramlar birbirleriyle bu “ilişkisel ağlar” içerisinde bağlantılı olmaya devam eder. Daha ayrıntılı bilgi için bkn. Ramnerö J., Torneke N. (2017). İnsan Davranışlarının ABC’si (*The ABCs of Human Behavior*), (K. F. Yavuz & H. T. Karatepe, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

dair örnekler vermeye çalışacağız. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için çeşitli kaynaklara başvurabilirsiniz (örn. Harris, 2017; Strosahl, Robinson & Gustavsson, 2017). Ayrışma müdahalelerine ait örneklere geçmeden önce önemli bir konuyu vurgulamak faydalı olacaktır. Kelimelerin ve düşüncelerin lügâti (*literal*) anlamlarını mutlak gerçek olarak ele almayan, kişilerin düşünceleriyle olan ilişkilerini değiştirmeyi amaçlayan ayrışma müdahaleleri; danışanların bu düşüncelere yönelik sarsılması zor inançları, onları tartışılmayacak gerçekler gibi görmeleri ve hayatlarını düzenleyen çeşitli kurallar olarak ele almaları gibi nedenlerden dolayı danışanlarda bu düşüncelerin değersizleştirildiği, terapist tarafından anlaşılmadığı gibi hisleri tetikleyebilir. ACT terapisti, terapötik ilişkide danışanla birlikte hareket etmeyi, danışanı yargılayıcı bir tutum sergilemeden olduğu gibi kabul etmeyi ve danışana her şeyiyle *değervermeyi* (*validation*) tüm terapi sürecinin merkezinde tutar. Dolayısıyla düşüncelerin dış dünyada gerçek bir karşılığı olup olmamasını dikkate almadan danışanların sahip olduğu düşünceler üzerine tartışmaya girmekten ziyade, danışanın sahip olduğu düşüncelere değer verir ve ardından danışana bu düşüncüyü takip etmesinin sahip olmak istediği hayat açısından işlerliğine bakmayı teklif eder. Bu duruma aşağıdaki örneklerde de yer verilecektir.

Siz ve Zihniniz

ACT terapistleri, seansların ilk aşamalarında itibaren ayrışmayı teşvik edici bir dil kullanmaya özen gösterirler. Ayrışma müdahalelerinde temel amaç, kişinin o anda sahip olduğu düşüncelere uzaktan bakabilme becerisini artırma olduğu için klinisyenler görüşme esnasında düşünceler ile o düşünceleri gözlemleyen kişi arasında ayrımı vurgularlar.

Danışan: Böyle durumlarda başıma bir şey gelmesinden korkuyorum.

Terapist: Peki, bu korku belirlediğinde zihniniz size tam olarak ne söylüyor?

Danışan: Birçok şey. Mesela, “deprem olacak, otobüs kaza yapacak” diyor.

Terapist: Bunlar duyması zor cümleler olmalı (değerverme). Peki zihninizin size bu cümleleri söylediği durumlarda siz ne yapıyorsunuz? (zihin ve kişi ayrımına vurgu)

Danışan: Eğer evdeysem dışarı çıkmaktan vazgeçiyorum. Otobüsteysen hemen ilk durakta iniyorum. Zaman zaman kendimi rahatlatmaya çalışıyorum “bir şey olmayacak” diye, ancak bu beni rahatlatmıyor.

Terapist: Anladığım kadarıyla gittiğiniz hemen her yerde zihniniz ortaya çıkıp o ortamla ilgili olarak “bir şey olacak” şeklinde cümleler kuruyor ve bunu yaparken o kadar

inandırıcı oluyor ki; siz ya zihninizin uyarılarını dikkate alacak şekilde davranıyorsunuz ya da onu ikna etmeye çalışıyorsunuz. Peki, tüm bunlar olurken hayatınız nasıl etkileniyor? (değerverme, zihin ve kişi ayrımı, bilişsel birleşmenin işlevsellikle ilişkisine vurgu)

Danışan: Çok doğru. Hayatım berbat. Artık hiç dışarı çıkamıyorum. Kimseyle görüşmüyorum.

Terapist: Bunun sizi ne kadar etkilediğini görebiliyorum. Zihninizin söylediklerinin sizin hayatınız üzerindeki etkisini azaltmak adına size bir yöntem göstermek istiyorum. Ne dersiniz?

Danışan: İşe yarayacaksa neden olmasın.

Terapist: Tamam, bakalım nasıl olacak. Şimdi böyle durumlarda zihninizin söylediği şeylere bir adım geriden bakıp “zihnimin bana şu anda ... olacak dediğini fark ediyorum” şeklinde tekrar söyleyebilir misiniz?

Danışan: Zihnimin bana şu anda deprem olacak dediğini fark ediyorum.

Terapist: Teşekkürler! Şimdi ne tecrübe ettiğinizi paylaşır mısınız?

Danışan: Kulağıma biraz tuhaf geldi. Daha sıradan bir şeymiş gibi.

Düşünce İçeriğinin Etkisizleştirilmesi

Ayrışma müdahalelerinde sık kullanılan tekniklerden bir diğeri ise kelime tekrarıdır. İlk kez Titchener (1916) tarafından vurgulanan kelime tekrarı, danışanın zihnine gelen düşüncüyü en az 30 saniye boyunca hızlı bir şekilde tekrar etmesi sonucunda o düşüncenin sadece bir düşünce olarak *görülmesini* ve düşünceyle ilişkili otomatik duygusal reaksiyonlarda değişikliğin ortaya çıkmasını sağlar (Titchener, 1916).

Danışan: Böyle durumlarda kendimi yetersiz hissediyorum.

Terapist: Bu, tecrübe etmesi ağır bir düşünce olmalı. (değerverme) Peki böyle durumlarda ne yapıyorsunuz?

Danışan: Kendimi geri çekiyorum. İnsanlardan, hayat-tan, her şeyden...

Terapist: Bunun sizi oldukça zorladığını görüyorum. Bu “yetersizim” düşüncesinin hayatınızdaki etkisini azaltmak ve böyle durumlarda geri çekilmek yerine ileri doğru bir adım atmak için kullanabileceğiniz bir yöntem denemek ister misiniz?

Danışan: İsterim. Nasıl bir şey?

Terapist: Şimdi sizden otuz saniye boyunca yüksek sesle ve hızlı bir şekilde “yetersizim” kelimesini söylemenizi rica ediyorum. Ben de sizinle beraber söyleyeceğim ve egzersizin sonunda size neler tecrübe ettiğinizi soracağım.

(Danışan ve terapist 30 saniye boyunca egzersizi uygulamaları)

Terapist: Tamam bitirebiliriz. Neler tecrübe ettiniz?

Danışan: İlginçti. Özellikle sonlara doğru gülmeye başladım siz de farketmişsinizdir. Anlamsız bir şey haline geldi "yetersizim".

Terapist: Evet. Ben de bu egzersizi uyguladığım zamanlarda benzer tecrübeler yaşıyorum. Peki bundan sonra "yetersizim" düşüncenizle ve hatta sizi etkileyen diğer düşüncelerinizle ilgili bu yöntemi uygularsanız size nasıl bir etkisi olur?

Danışan: Evet sanırım beni biraz daha özgürleştirir. Yapacağım.

Terapist: Anlaştık. Unutmayın, daha önce de konuştuğumuz gibi, amacımız bu düşüncenizle dalga geçmek veya onu değersizleştirmek değil. Sadece sizin de belirttiğiniz gibi özgürleşmenizi ve önemseydiğiniz şeyleri yapmanızı desteklemesi için bunu yapıyorsunuz.

Danışan: Kesinlikle. Bunu anladım.

Benzer etkilere sahip tekniklerden bazıları da danışanın zihnine gelen düşünceleri çok yavaş bir şekilde söylemesidir.

Terapist: Şimdi sizden bu "yetersizim" düşüncesini yaklaşık on saniyeye yayarak söylemenizi rica ediyorum. Şöyle ki; yyyyyyyyyeeeeeeeeeeeeetttttttttteeeeeerrrrrrsssssiiiiizz-ziiiiimmmmm."

Danışanın davranışları üzerinde etkili olan düşünceleri renkli kalemle boyama, farklı boyutlarda yazma, şarkı olarak söyleme, bir çizgi film karakterinin ağzından söyleme gibi teknikler yukarıda bahsedildiği şekillerde dilin etkisinin azaltılması açısından yaygın kullanılan yöntemlerdir.

SONUÇ

Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), genel ilkeleri itibarı ile deneysel ve klinik araştırmalara dayanan ve sürekli olarak kendilerini yenileyen psikoterapi yaklaşımlarıdır. Yüz yıldan fazla bir süredir gelişme içerisinde olan davranışçı yaklaşımların son halkalarından birisi olarak ele alınabilecek ACT de, BDT uygulamalarının gelişmesine çok farklı alanlarda katkılarda bulunmuş ve halen bulunmaya devam etmektedir. Bilişsel ayrışma yöntemi ve teknikleri bunlardan yalnızca bir tanesidir. B.F. Skinner'e kadar insan davranışlarının analizinde düşüncelere önem vermeyen davranışçılığın halihazırda dil ve düşünce üzerine en kapsamlı araştırmaları ortaya koyabilen bir geleneğe doğru evrilebilmesi, hem bilimsel yaklaşımın kaybedilmemesinin

önemini, hem de bilişlerin psikoterapideki seyrini göstermesi açısından ilgi çekici bir örneklige sahiptir. Dil, biliş ve insan davranışları arasındaki ilişkilerin keşfedilme sürecinde yürünecek hala uzun bir yolumuz bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology, 5*(1), 47-57.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*(4), 555-576.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated. New York: Birch Lane.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior therapy, 45*(1), 83-101.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy, 44*(1), 1-25.
- Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i Kolay Öğrenmek (ACT Made Simple), (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy, 42*(4), 477-485.
- Melia, R., Roche, B., & Blackledge, J. (2006). Disrupting experiential avoidance: An experimental analogue of cognitive defusion. Paper presented at the Second World Conference on ACT, RFT, and Contextual Behavioural Science, London, England.
- Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour research and therapy, 16*(4), 233-248.
- Strosahl K., Robinson P. A., Gustavsson T. (2017) Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler (Brief Interventions for Radical Change), (K. F. Yavuz & M. Terzioğlu, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Titchener, E. B. (1916). A text-book of psychology. New York: MacMillan.
- Torneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application. New Harbinger Publications.
- Türkçapar M. H. (2018a). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar M. H. (2018b). Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon. Epsilon Yayınevi.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.
- Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1*(2), 77.