
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK KONULARI

İrem YILDIRIM

yaz
yayınları

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Konuları

İrem YILDIRIM

yaz
yayınları

2025

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Konuları

Yazar: İrem YILDIRIM

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5547-57-6

Mart 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Kararlılık Terapisi- Kuramsal Çerçeve.....1

İrem YILDIRIM

Kabul ve Kararlılık Terapisi- Terapi Süreci23

İrem YILDIRIM

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (KURAMSAL ÇERÇEVE)

İrem YILDIRIM¹

1. GİRİŞ

“Ne İçindeyim Zamanın

*Ne içindeyim zamanın,
Ne de büsbütün dışında;
Yekpare, geniş bir anın
Parçalanmaz akışında.
Bir garip rüya rengiyle
Uyuşmuş gibi her şekil,
Rüzgarda uçan tüy bile
Benim kadar hafif değil.
Başım sükutu öğüten
Uçsuz bucaksız değirmen;
İçim muradına ermiş
Abasız, postsuz bir derviş.
Kökü bende bir sarmaşık
Olmuş dünya sezmekteyim,
Mavi, masmavi bir ıstık
Ortasında yüzmekteyim.”*

Ahmet Hamdi TANPINAR

‘Ne İçindeyim Zamanın’ adlı eser, huzur duygusunun arandığı ve zaman kavramının sorgulandığı bir eserdir. Bu türden eserler, psikoloji bilimine ait birçok kuramın ana temalarını

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Van Yüzüncü Yıl üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, irem_yldrm__@hotmail.com, ORCID: 0009-0002-5961-6291.

içinde barındırır. Çünkü her kuram insandan yola çıkar ve her edebi eser, içinde insanı yaşatır. Bu ikili etkileşimi temel alan ve bir terapi modeli olarak ortaya atılan kuramlardan biri Kabul ve Kararlılık Kuramı'dır.

Kabul ve Kararlılık Kuramı üzerine temellendirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), büyük ölçüde metaforlara, paradokslara, hikayelere, alıştırmalara, deneyimsel süreçlere ve davranışsal görevlere dayanan ve felsefik temelleri olan üçüncü kuşak bir terapi yöntemidir (Hayes ve Lillis, 2022). Bu bağlamda ele alındığında, ACT'ın geliştiricisi olan Steven C. Hayes'ın, kendi kuramını ele alırken Mevlana C. Rumi'nin Misafirhane şiiri gibi edebi bir esere ve farklı felsefi eserlere atıf yapması şaşırtıcı değildir. Bu eserler, ACT'ın anlaşılmasında farklı perspektifler sunabilmektedir. Bu nedenle bu bölümde örnek bir eser incelemesi ile Kabul ve Kararlılık Kuramına giriş yapılacaktır.

Usta bir şair olan Ahmet Hamdi Tanpınar, şiirlerini duygunun ve düşüncenin somut hali olarak karşımıza çıkarmaktadır. İnceleme dilini sıkça kullanarak, yıllarca aradığı huzuru şiirleriyle dile getirmiştir Bir rüya hali olarak tanımladığı huzuru, okuyuculara zaman boyutu ile bütünleştirerek aktarmıştır (Asna, 2015).

*‘‘Ne içindeyim zamanın,
Ne de büsbütün dışında;
Yekpare, geniş bir anın
Parçalanmaz akışında.’’*

Tanpınar, şiirinin ilk dördlüğünde zamanı akış halinde algılamaktadır. ‘Zaman’ karmaşık bir yapıya sahiptir ve sürekli akmaktadır. ‘An’ ise başı ve sonu olmayan zamanın içindeki özel bir bölümdür. Kendi içinde geniş fakat tek bir parçadır. Onu parçalarsanız anlamı ve sırları yok olur. Günlük hayatın ayrıntıları zamanı bölen şekillerdir (Asna, 2015). Şair bu şekillere

çok uzaklardan bakmak ve anın bütünlüğü içinde yeni bir hayat yakalamak istemektedir. Bu gözlem ACT'ın önemli temel parçalarından biri olan 'an'da olmak' kavramını açıklamaktadır.

‘‘Bir garip rüya rengiyle

Uyuşmuş gibi her şekil,

Rüzgarda uçan tüy bile

Benim kadar hafif değil.’’

İkinci dörtlükte rüya imgesinin kullanıldığı görülmektedir. Şair, anda kalarak bir rüya içinde olduğunu ve bu rüyada nesnelerin görünenden farklı olduğunu algılamaktadır. Rüyanın garip bir rengi vardır ve bu renk içinde her şekil, yani dış alem, farklı bir görünüş kazanmıştır. Bu rüya hali şairi dış alemin ağırlığından kurtarıp hafifletmektedir. Şair, burada tüy kelimesini özellikle kullanmıştır. Çünkü tüy, hafiflemenin en iyi anlatımıdır. Tüyün ağırlığı yok gibidir (Asna, 2015). Bu zihinsel hafifleme, kendinden geçmeyi, başka bir aleme geçişi sembolize etmektedir. Bu dizelerdeki incelemelerde, ACT'a ait olan birçok kavram bulunmaktadır. Anda kalmanın aslında kolay olmayan bir düşünsel süreç olduğu ancak bu başarıldıktan sonra, geçmiş olaylara ya da gündelik problemlere farklı açılardan bakılabildiğine, yaşanan her olayın aslında bağlama göre değiştiğine ve bağlamın kişide farklı etkiler yarattığına vurgu yapan İşlevsel Bağlamsalcılık kavramıyla ilişki kurulabilir. Şair başka bir düzlemden yani rüya imgesini kullanarak andaki zamandan olaylara bakmakta ve nesnelerin anlamının, bulunduğu anda farklı anlamlara geldiğini algılamaktadır. Bunu, çevreyi ve kendini gözlemleyen bir kişi olarak; ACT'ın kavramlarından olan 'bağlamsal (gözlemsel) benliği'ni ortaya çıkararak yapmaktadır. Kendine dışarıdan bakarak düşüncelerinden ayrışmakta (bilişsel ayrışma) ve bunu yaptıktan sonra tüy gibi hafiflediğini fark etmektedir.

‘‘Başım sükutu öğüten

Uçsuz bucaksız değirmen;

İçim muradına ermiş

Abasız, postsuz bir derviş.’’

Üçüncü dörtlükte, değirmen imgesi kullanılmıştır. Değirmen, zamanın çarkları arasında tüketilen, kendi içinde yeniden var olan, derin bir zaman algısının ifadesidir. Şair, hafiflemeye farklı bir boyut kazandırarak kendini, abasız, postsuz, muradına ermiş bir dervişe benzetmektedir (Asna, 2015). Bu kısımda ACT’in değerler ve hedefler kavramlarına atıf yapılabilir. Tanpınar, huzurun ve mutluluğun, bir dervişin yolundan gidilerek kazanılabileceğini ifade etmektedir. Dervişlik bir amaç gibi görünse de; şairin peşinde olduğu şey aslında huzur ve mutluluktur. Huzuru ve mutluluğu kendine bir değer olarak belirlemiştir. Dervişlik makamı ise bu değerleri sürdürebilme yolunda bir araçtır. Uçsuz bucaksız olan bu değerler, dervişlik makamına ulaşmak için şairi harekete geçirmektedir. ACT’ın da tarif ettiği gibi; kişi ancak kendi belirlediği ve kendisi için önemli olan değerlerini kullanarak anlamlı bir hayat yaşayabilir (Hayes ve Smith, 2021). Bu anlam, kişiye hayatını nasıl yaşayacağı konusunda kararlı olma gücü verir.

‘‘Kökü bende bir sarmaşık

Olmuş dünya sezmekteyim,

Mavi, masmavi bir ıfık

Ortasında yüzmekteyim.’’

Son dörtlükte kullanılan sarmaşık imgesi ile şairin andaki ruhsal durumu ve geçmiş yaşamı arasındaki bağı açığa vurulmaktadır. Şairin sarmaşık olarak beslendiği bu kök, gerçek hayatla bağ kurmasını sağlamaktadır (Asna, 2015). Bağlantısallık olarak bakıldığında, ACT da gerçek hayattan kopmadan, gerçek

hayatın ve zorlukların varlığını kabul ederek, zihinsel hapisshaneden çıkmayı vurgulamaktadır (Harris, 2021).

Şair son dörtlükte dış dünyanın ağırlığından kurtulmuş, kendi kurduğu öznel dünyada mutlu olan bir kişi olarak görülmektedir. Bu ruh hali, bir insanın yaşayabileceği bir tür murakebe hali olarak düşünülebilir. Murakabe hali, gözetlemek, dikkatle izlemek, ilgilenmek anlamları taşımaktadır. Bu satırlarda da yine gözlemleyen ve düşünen kişinin yani benliğin izlerinin olduğu görülmektedir. Olmuş bir dünya sezmekteyim derken; her zaman varlığını bildiği bu dünyaya ait olduğu ve mavi renkten faydalanarak verdiği sonsuzluk hissini simgeleyen ‘an’a kavuşma isteği görülmektedir. Sonsuzluk olarak düşünülen ‘an’ bir deniz olarak imgelenmiş ve şairin o denizde kaybolma isteği şiirde örneklenmiştir (Asna, 2015). Yüzme eylemi ise; harekete geçmek ve kendisini hedefine ulaştıracak olan ‘eylemi deneyimlemek’ olarak yorumlanabilir. ACT’ın da nihai hedefi kişileri seçtikleri değerler doğrultusunda bugünü kaçırmadan, geçmişle ve değiştirilemeyecek durumlarla uğraşmadan harekete geçmeleri yönünde teşvik etmektir (Dixon, Hayes ve Belisle, 2023).

Her nesnenin ya da canlının kendini ifade etme biçimi vardır. Şiirin ve şairlerin kendini ifade etme biçiminin imge olması gibi, insan denilen varlığın da kendini ifade etme biçimi düşünce, ifade etme aracı ise dildir. Örnek şiirde yer alan imge ve imaj benzerliğine yakın bir benzerlik dil ve düşünce arasında da vardır. İmge, zihinsel bir tasarım iken, imaj bu tasarımın dış görünüşüdür (Asna, 2015). İmaj ne kadar zengin olursa, imgenin de doğru bir şekilde aktarılma ve anlaşılma olasılığı o kadar yüksek olmaktadır. Benzer şekilde, dil ne kadar güçlü kullanılırsa, zihinde bir tasarı olarak var olan düşüncenin de somutlaştırılması, tanımlanması ve anlaşılması o kadar güçlü olacaktır. Genel çerçeveden bakıldığında, ACT, çıkış noktası olarak dil ve düşünce arasındaki etkileşimin sonuçlarına

odaklanmaktadır. Temel savı ise; ruhsal acı vardır ve bu acı dil ve düşünce arasındaki etkileşimlerden doğmaktadır.

2. ÇALIŞMA İÇERİĞİ

Yukarıda ACT bakış açısına göre analizi yapılan şiir, ACT'ın kısa bir özetini vermektedir. ACT, 3. dalga terapiler olarak adlandırılan, mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli yaklaşımlardan biridir ve işlevsel bağlamsalcılık, ilişkisel çerçeveleme, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramları üzerine kuruludur (Hayes, 2004).

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT) Nedir?

Kabul ve kararlılık terapisi isminden de anlaşılacağı üzere bireyi, yaşadığı hayatı kabul etmeyi ve daha anlamlı bir hayat yaşama konusunda cesaretlendirmeyi amaçlayan bir terapi modelidir. Terapinin kabul noktası, bireyin yaşantısındaki acı ve sıkıntı veren durumları ortadan kaldırma uğraşına son vererek, acı ve sıkıntı veren durumların hayat akışının bir parçası olduğunu anlamasını sağlamaktır. Terapinin kararlılık noktası ise, yaşamdaki olumsuzlukları kabullenme aşamasından sonra hayatını daha anlamlı yaşantılarla zenginleştirerek bir akış halinde sürdürmesidir (Harris, 2006).

ACT'ın temel prensibi; kontrol etme, değiştirme ve ortadan kaldırma çabasından vazgeçmektir. Terapiye gelen hemen her birey, yaşamındaki sorunların bir an önce ortadan kalkmasını ister. Bu istek, ACT bakış açısına göre bireyi zorlayan ve harekete geçmesini engelleyen bir istektir. Problem üzerinde ne kadar düşünülür ve ortadan kaldırmak için ne kadar çok çaba harcanırsa, birey bu olumsuz durumlara o kadar maruz kalır ve kendi zihninden çıkamaz. Yaşanması gereken hayatı kaçırmaz ve boşa yaşanmış bir hayata kucak açar. Bu düşünceden hareketle

ACT, kontrol çabasının çözüm değil, problemin kendisi olduğunu savunmakta ve geliştirdiği uygulamalarla bireylere yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Hayes ve Smith, 2021).

ACT, bireylere yardımcı olmayı hedeflerken bazı ilkeleri temel almaktadır. Anda olmak ve anda kalabilmek, kişinin kendine özgü değerlerini fark etmesini sağlamak, benliğe dışarıdan bir gözlemci olarak bakabilmeyi öğrenebilmek, benliği ve çevreyi ayırıştırabilmek, yaşamdan kaçmak ve kaçınma davranışları geliştirmek yerine kabul davranışları geliştirebilmeyi öğrenebilmek, değerler doğrultusunda hayatı zenginleştirerek yaşamak ve bu konuda kararlı olabilmeyi öğrenebilmek temel ilkeler arasındadır. Bu ilkeler, diğer bir ifade ile bu temel süreçler, aynı zamanda kabul ve kararlılık kuramının bel kemiğini oluşturmaktadır. İlkelerin temel amacı, kişinin kendi yaşamına dair farkındalık geliştirebilmesini sağlamaktır. Farkındalık geliştirmenin yolu ise psikolojik esnekliği artırmaktır. ACT'ın temelde tüm çabası kişinin psikolojik olarak daha esnek hale gelmesini sağlamaktır. Bu esneklik hali, kişinin tüm duygu, düşünce ve zihinsel imgeleri olduğu gibi ve yargılamadan deneyimleme ve seçtiği yaşam değerleriyle tutarlı şekillerde davranmaya istekli olması halidir (Harris, 2019).

2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökenleri

ACT, İşlevsel Bağlamsalcılık ve İlişkisel Çerçeve Kuramına dayanmaktadır.

İşlevsel bağlamsalcılık kuramı, davranışın değerlendirilmesinde o davranışın ortaya çıktığı zamandaki işlevine ve bağlamına odaklanmanın gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Psikolojik olayların hem tarihsel arka planı hem de amaçsal işlevi arasındaki etkileşimini incelemektedir. Bu kurama göre, problemli olarak görülen davranış ancak o davranışın hangi şartlarda ortaya çıktığı ve hangi amaca hizmet edilerek yapıldığı bilinirse anlaşılır. Davranış, bağlamından ayrı olarak

değerlendirilirse nesnelliğini yitirir ve çözüm fırsatları kaçar. Bu bakış açısından yola çıkarak bireylerin hastalık olarak tanımladığı davranışların anormal olmadığı, o anın şartlarında ortaya konması gereken ve işlevsel olan en iyi davranış olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Örneğin; bir OKB hastasının, nesnelere dokunduğu zamanlarda ellerini sürekli yıkama gereksinimi hissetmesi anormal bir durum değil o an kirlenme hissine karşı verilen ve rahatlamaya yönelik yapılan bedensel bir tepki olarak değerlendirilmektedir (Twoing, Hayes ve Masuda, 2006).

İşlevsel bağlamsalıcılığın, *olayın tümüne yönelik odak, olayın doğası ve işlevini anlamaya yönelik bağlamın rolünün vurgulanması ve pragmatik doğruluk kriterlerine bağlılık* olmak üzere 3 temel bileşeni vardır. Bu bileşenler odağa alınarak problemleri olarak görülen davranış, kişinin değerleri ve seçtiği eylemleri doğrultusunda yeniden değerlendirilir. Yapılan değerlendirme sonucunda ele alınan davranış üzerinde düşünsel ve duygusal olarak yeni bağlar kurulur ve kişinin sorunlu olarak gördüğü davranışına farklı bir perspektiften bakma fırsatı yaratılır (Biglan ve Hayes, 2017; Yektaş, 2020). Bu perspektif değişikliğinde dil ve düşünceyi etkili kullanmak önemlidir. Çünkü birey, davranışının farkına vardıldıktan sonra kendisinde meydana gelen değişimleri ancak dil ve düşüncenin etkileşimi aracılığıyla algılayabilir.

İnsan beyni doğumdan itibaren karşılaştığı her nesneyi, olayı, rengi, kokuyu, sesi, kişiyi birbiriyle ilişkilendirerek zihinsel şemalar oluşturmaktadır. Zamanla dil gelişimi ile beraber bu ilişkilendirmeler sözel ifadelerle birleşmekte; daha karmaşık ve daha kalıcı hale gelmektedir. Bu ilişkilendirmeler yoluyla birey karşılaştığı her olaya bir davranış kümesi atfetmekte ve atacağı her adımı bu davranış kümesine göre şekillendirmektedir. İlişkisel çerçeve kuramına göre problem tam olarak bu noktada ortaya çıkmaktadır. Bireyin oluşturmuş olduğu bağlar işlevsiz ise kendisini sürekli bu bağlara göre tanımlar ve işlevsiz

davranışlarda bulunur. Kişinin kurmuş olduğu bu bağları değiştirmek zordur; ancak kurulmuş olan bağlarla kişinin yeni bir ilişki kurması sağlanabilir. Bu ilişki, kişinin dilini değiştirmesiyle gerçekleşebilmektedir (Hayes, 2004). Örneğin, bir çocuk ailesi ile pikniğe gider. Her şey güzel giderken çocuğun topu uzağa kaçır. Çocuk topunu almaya giderken karşısına bir köpek çıkar. Tam o sırada çocuğun annesi köpeği görür ve çocuğa ‘hemen buraya gel’ diye bağırır. Annesinin uyarısıyla bir anda irkilen çocuk, köpeğin herhangi bir hareketi olmamasına rağmen koşarak annesinin yanına kaçır. Üstelik topunu alamadığı için de annesinin yanına gidince ağlamaya başlar. O günden itibaren çocuk köpeklerden korkmaya, evden dışarı çıkınca bir köpek ile karşılaşma ihtimaline karşılık daha dikkatli davranmaya başlamıştır. Çocukta, herhangi bir zarar görmemesine karşın köpek korkusu oluşmuştur. Piknikte, topla oynarken, dışarı çıkınca köpeği hatırlatacak her şeye karşı korku geliştirmiştir. Yıllar sonra yaşadığı başka sorunları sebebiyle psikolojik yardım almış ve seanslar sırasında köpek korkusundan da bahsetmiştir. Yıllardır köpeklerden korktuğunu, dışarıya her çıktığında kaygılandığını, özellikle piknik gibi ortamlara gitmek istemediğini, ara sokaklara girmemek için yolda yürürken yolunu değiştirip saatlerce yol aradığını, arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde mutlaka bu korkusu üzerinde konuştuğunu ve bir korkak olduğunu söylemiştir. Terapi sonunda ise danışanın şimdiye kadar herhangi bir köpek saldırısına uğramamasına rağmen bu duyguları yaşadığı ortaya çıkmıştır. İlişkisel çerçeve kuramına göre bu kişinin, çocuklukta annesinin seslenmesinden kaynaklanan bir köpek korkusu geliştirmesi ve ilerleyen dönemlerde de bu korkuyu hatırlatacak her ortam ve nesneden kaçınma davranışları geliştirmiş olması beklenen bir durumdur ve anormal değildir. Her durumda bu korkusunu kendisine bilişsel, sözel ve davranışsal olarak hatırlatarak korkusunun kalıcılılaşmasına sebep olması da dil ve bilişin birbirini ne denli etkilediğini göstergesidir. Kişinin korkusundan dolayı kaçınma yaşantıları sergilemesi ise

istenmeyen bir durumdur ve esas problemdir. Ek olarak bu kişinin daha önce hiç köpek saldırısına uğramadığı bilinmektedir.

İlişkisel çerçeve kuramından yola çıkılarak, örneklenen bu kişinin ‘ben korkağım’ gibi bir düşüncesi varsa, ‘benim köpeklerden korktuğuma dair düşüncelerim var’ şeklinde bir değişiklik yapması ilk düşüncesini (ben korkağım) ortadan kaldırmaz. Ancak düşüncenin ifade ediliş şeklinde, dolayısıyla düşünceyle kurulan ilişkide daha uyumsal bir değişiklik yaratır ve işlevsiz ve dar olan ilişkisel repertuvarın geliştirilmesine olanak tanır. Sonuç olarak, öğrenilen bilişsel ilişkiler unutulmaz ancak yeni bir dil deneyimi yoluyla yaratılacak olan esneklik ile ilk kurulan ilişkisel bağlar zayıflayabilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020).

İlişkisel çerçeve kuramı özetle, dil ve bilişin karşılıklı etkileşimine bağlı olarak bireyin olaylar, durumlar ve nesneler arasında ilişkiler kurduğunu belirtmektedir. Kurulan bu ilişkiler bireyin sonraki hayatında karşılaştığı ya da karşılaşacağı olaylara vereceği tepkileri öngörmektedir. Bu öngörüler bireylerde kalıplaşmış davranış tepkilerinin sergilenmesine yol açmakta ve farkına varılmadığı müddetçe olumsuz olaylar karşısında kısır bir döngü halinde yaşanmaya devam etmektedir. İlişkisel çerçeve kuramı, değişim için dilin etkili ve anlamlı kullanımına yönelik müdahaleler öne sürmektedir. Bu müdahalelerin amacı, bireyi dilin işlevsizliğinden kurtarmak, olaylar ve durumlarla ilgili olumlu ve işlevsel bağlar kurmasını sağlayarak yaşantısal kaçınmalarını önlemektir (Biglan ve Hayes, 2017; Hayes, 2004; Harris, 2006).

2.3. Kuramın Ana Hatları

Kabul ve kararlılık terapisinin bireylerin değişim süreci için uyguladığı model psikolojik esneklik modelidir (Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018). Esnek altıgen (hexagon) model olarak da bilinen psikolojik esneklik modeli altı temel bileşenden

oluşmaktadır (Moran ve Ming, 2022). Bu altı bileşenin varlığı bireyin psikolojik esnekliğine işaret ederken, bileşenlerin eksikliği ya da yokluğu psikolojik katılığa işaret etmektedir. ACT'ın amacı, bireyi psikolojik katılıktan, psikolojik esnekliğe doğru çekmektir (Harris, 2019; Hayes, 2016).

Psikolojik katılık uyumsal işlevselliğin olmayışı ve ruhsal sorunlarla ilişkilidir. Psikolojik katılığa sahip olan bireyler metaforik olarak sert bir cisme benzetilebilirler. Sert cisim düştüğünde kırılabilir, sıkışmışlık hissedebilir, hareket etme yetisi zayıflayabilir, dışarıdan gelen olumsuz etkilere karşı daha hassas olabilir. Psikolojik katılığa sahip olan insanlarda da sert cisimlerin maruz kaldığı benzer süreçler işleyebilmektedir (Stoddard ve Affari, 2014).

Psikolojik katılığa sahip olan bireyler yaşamlarında karşılaştıkları zorluk, travma ve krizlere karşı işlevsel olmayan davranışlar sergileyebilirler. Olayları sürekli kontrol etme çabasına girerek an ile temaslarını kısıtlayabilirler. Harekete geçme güç ve cesaretini kendilerinde bulamayabilirler. Başka bir ifade ile psikolojik katılığa sahiplik, davranış repertuarının darlık düzeyi olarak kendini göstermektedir. Repertuar darlığı, bireyin davranışının çeşitli faktörler tarafından pekiştirilerek şekillendirilmesi ve sonuç olarak da uyumsuz davranışların ortaya çıkması anlamına gelmektedir. Örneğin, aşırı kumar oynama davranışı olan bir bireyin kumar ile ilişkili bir görsel uyaranla her karşılaştığında ya da zihnine kumar ile ilişkili düşünce geldiğinde kumar oynamaya yönelmesi, davranış repertuarının daralması olarak tanımlanmaktadır. Bu yönelme davranışı kişinin sosyal, psikolojik, ailevi ve mesleki işlevselliğinin bozulmasına yol açacaktır (Yavuz, 2015). Bu nedenle ACT, bireylere davranış repertuarlarını genişletmek için uygun müdahalelerde bulunarak psikolojik esnekliklerini artırmak konusunda yardımcı olmaktadır.

2.3.1. Psikolojik Katılığa Karşı Psikolojik Esneklik

Bilişsel Birleşmeye Karşı Bilişsel Ayrışma: Bilişsel birleşme, bireyin kendi sahip olduğu düşüncelerini gerçek olarak kabul edip bu düşüncelere göre hareket etmesi ile tanımlanan bir kavramdır. Bilişsel ayrışma ise bireyin kendi düşüncelerine uzaktan bakarak yani kendisini düşüncelerinden ayırıştırarak, düşünceleri ile kendisi arasına mesafe koyması ve bu mesafeden düşüncelerini gözlemlemesi anlamına gelmektedir. Başka bir ifade ile bilişsel birleşme ‘düşünceye ait olmak’, bilişsel ayrışma ise ‘düşünceye sahip olmak’tır (Nalbant ve Yavuz, 2019).

Bireyler geçmiş öğrenme öyküleri ve kültürel kodlarından gelen ilişkisel ağları birleştirerek bu yaşantıları kurallara dönüştürürler. Bu kurallar yaşamsal süreçlerle birlikte bireyin zihninde katı düşünceler olarak yer edinir. Katı düşünceler zamanla kural güdümlü davranışlara dönüşür ve birey için acı sonuçlar ortaya çıkar. Bilişsel birleşme psikolojik katılığa sebebiyet verirken, bilişsel ayrışma psikolojik esnekliği artırmaktadır. Bilişsel birleşme yaşayan birey, ben= düşüncelerim=gerçekler şeklinde bir bakış açısı geliştirir (Çankaya-Şahin, 2020). Bu bakış açısı bireyin olaylar ve durumlar hakkında farklı bakış açıları geliştirmesini engelleyerek hareket alanını kısıtlar. Birey, düşüncesi işlevsiz olsa bile bu işlevsizliğin farkına varamaz ve işlevsiz düşüncesinin sonucuna bağlı olarak uyumsuz davranışlar sergiler. Bilişsel birleşmenin varlığı patolojik değildir ancak düşüncenin birey üzerindeki baskınlığının artması, içinde bulunduğu ortamdaki diğer uyanları fark etmesini engelleyerek kişinin bulunduğu ortama uygun tepki vermemesine neden olur (Yavuz, 2015).

ACT’ta istenilen şey bilişsel ayrışma yapılabilmesidir. Bilişsel ayrışma ayrıca dil ve düşüncenin işlevsel kullanılmasını da gerektirir. Birey düşüncelerini aktarırken dilini işlevsel bir şekilde kullanabilirse düşüncelerinin gerçekler değil sadece sözel

ifadeler olduğunun farkına varır. Bu durum bireyin kendi düşünceleri ile olan ilişkisini değiştirir, düşüncelerinin davranışları üzerindeki baskısını zayıflatır, düşünce ve duygularını kontrol etme dürtüsünü azaltarak anda olma deneyimine kendini bırakmasını sağlar. Sonuç olarak, düşüncenin hala orada olduğu ancak o düşünceye farklı bir gözle bakabildiği hissi bireye yerleşmiş olur ve düşüncesinin, kendisini değerlerine uygun olmayan davranışlara yönlendirme durumunu ortadan kaldırır (Bilgen, 2021).

Yaşantısal Kaçınmaya Karşı Kabul: Yaşantısal kaçınma, bireyin duygu, düşünce, yaşıntı, his, bedensel duyular, rahatsız edici anılar, sorunlar ya da problemler gibi rahatsızlık verici yaşam olaylarının şiddet ve sıklığını azaltma çabasında olmasıdır (Harris, 2006).

İnsanlar genellikle kendilerine rahatsızlık hissi veren şeylerden kaçma eğilimindedirler. Onları yok sayma, kabul etmeme, öteleme, erteleme, kontrol etmeye çalışma, baskılama gibi yollara başvurlar. Ancak kaçma girişimi ne kadar fazla olursa olsun bireyin kaçmak istediklerinin kurmuş olduğu ilişkisel çerçeveler buna izin vermeyecektir. Bir süre kaçınma davranışı sergilenmiş olsa dahi, bir hatırlatıcı ile karşılaşma durumunda birey tekrar rahatsızlık hissi ile karşı karşıya gelecektir. Bu nedenle kaçınma hali bir süreliğine bireye rahatlamışlık hissi verse bile tetikte bekleyen bir hatırlatıcı ile birlikte rahatlamışlık hissi ortadan kaybolacak ve yerini tekrar rahatsızlık hissi alacaktır. Bu döngü devam ettikçe birey, uzun vadede işlev bozucu davranışlar geliştirecektir (Harris, 2019).

İnsanlar genellikle olumsuz yaşam olayları karşısında daha az üretken ve daha az uyumlu davranışlar sergilerler. Bu davranışlar ya olumsuz yaşam olaylarını düşünmekten ya da olumsuzlukları ortadan kaldırmak için yapılacak girişimlerden vazgeçme; ya da aşırı ruminasyon yoluyla onları düzeltme

eğilimleri olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak kendine zarar verme, madde kötüye kullanımı ve farklı zarar verici davranışlarda bulunabilmektedirler (Dixon ve diğer., 2023). Bu nedenle ACT, bireylerin rahatsız edici duygu, düşünce ve olaylardan kaçınması yerine, kaçınmanın karşıtı olan kabul mekanizmasının kullanılmasını teşvik etmektedir.

Kabul, bireyin duygu, düşünce, yaşantı, his, bedensel duyumlar, rahatsız edici anılar, sorunlar ya problemler gibi rahatsızlık verici yaşam olaylarının şiddet ve sıklığını azaltma çabasında olmadan, onları hayatın bir parçası olarak görmesi ve tıpkı bir misafir gibi gelip gitmelerine izin vermesidir. Kabul, tartışılan bir kavramdır. Çünkü ‘olumsuz yaşam olaylarının kabul edilmesi’, anlaşılması zor bir meseledir (Hayes, 2004).

Kabul ile birlikte birey kendisini gözlemleme fırsatı edinecektir. Kaçındığı durumların kendisinde neler hissettirdiğini, kaçınma halindeyken hayatındaki hangi fırsatlara yüz çevirdiğini, aslında kaçınarak enerjisini fazlaca harcadığını ve çözüme yönelik bir harekette bulunmadığını fark edecektir. Kabullenerek, şimdiye kadar denemediği bir alternatifini denemiş olacaktır. Böylece, sıkışmışlık hissinden kurtularak istediği yöne gitme konusunda bilinçli ve istekli bir tercih yapma özgürlüğü elde etmiş olacaktır. Kabul, tüm sorunların pasif bir biçimde kabul edilmesi gibi bir seçeneği ifade etmemektedir. Bireyin, acısını ortadan kaldırma girişimine harcadığı kaçınma enerjisi, değerlerini sürdürmek için harcadığı enerjiden fazla ise o zaman bireyin kabul aşamasına geçmesi önerilmektedir. Bu noktada ise değiştirilecek ve değiştirilemeyecek durumların ayırıcının yapılması önemlidir. Birey değiştirebileceği olayları, değerleri doğrultusunda harekete geçerek çözüme kavuşturacaktır. Değiştirilemeyecek durumlar için ise bağlamsal benliğini işe koşarak ve bilişsel ayrışma yollarını kullanarak kabul davranışını sergilemesi için harekete geçecektir (Dixon ve diğer., 2023; Hayes ve Strosahl, 2011).

An ile Temasın Kaybolmasına Karşı An ile Esnek Temas:

An ile temas, psikolojik esneklik modelinin merkezi bileşenidir. An ile temasın olması, esnek bir dikkatin ortaya çıkmasını sağlamakta, bilişsel ayrışma ve kabul becerilerini artırmakta, değerlere teması sağlamakta ve değerler doğrultusunda amaçlı ve anlamlı yaşam için harekete geçilmesine izin vermektedir (Hayes ve Strosahl, 2011). An ile temas, beş duyu organının farkındalığı ve bağlamsal benliğin yardımı ile zihni serbest bırakma durumudur. Yaşama katılma ve yaşanan her anın değerini bilme ile ilgilidir. Olayların dışına çıkarak zihni geçmiş ve geleceğin zincirlerinden kurtarmaktır. Problemlerle boğuşurken kaçırılan bir hayat olduğunu fark etmek ve bu hayatı deneyimlemek için deneyimsel zamanlar yaratmaktır. Anda kalmak, ilişkisel çerçevelerin dışına çıkabilmek, zamandan ve bağlamdan uzaklaşmak, kontrolü bırakmaktır. Böylece önem ve anlam atfedilen değerleri görmek ve bu değerlere göre daha esnek biçimde harekete geçebilmektir (Majumdar ve Morris, 2019; Twohig ve Levin, 2017).

Kavramsal Benliğe Karşı Bağlamsal Benlik:

Kavramsal benlik bireyin öz yaşam öyküsünden edindiği öğrenmelerini kendi benliğiyle bütünleştirmesi ve kendisini öyküsünde yarattığı kişi olarak tanımladığı benliktir. Kavramsal benlik esnek değildir ve her durumda aynı tepkileri sergilemektedir. Bu durum, kişiye sınırlı ve baskı hissettiği bir alan bırakmaktadır. Oysaki yaşamın her yeni gününde birçok farklı duygu durumunun yaşandığı farklı olaylarla karşılaşılmaktadır. Yaşanan her farklı olaya karşı sergilenen duruşun ve verilen tepkilerin ya da düşüncelerin her zaman aynı olması, kişide işlevsizliğe yol açabilmektedir. Bu nedenle kavramsal benlik düzeyi ne kadar yüksek olursa kişinin uyuma yönelik davranışlarının işlevsizliği o kadar fazlalaşacaktır (Yavuz, 2015).

Bağlamsal benlik ise kişinin öz yaşam öyküsünden bağımsız olarak, bağlama göre esnetebildiği, olaylara farklı

perspektiflerden bakabilme becerisini geliştirdiği, ‘ben buyum’ demek yerine ‘böyle de olabilirim’ diyebildiği benliğidir. Bağlamsal benlik gözlemleyen benliktir ve bilişsel ayrışma becerisi kazanmıştır. Dilsel süreçleri işlevsel olarak kullanmakta, kendisini bir kalıbın içine sokmamaktadır. Kendisine her zaman bir görüş açısı belirleyerek orada durmakta ve gelen her duygu, düşünce, olay ya da durumları gözlemlemektedir (Harris, 2016; Zhang, Leeming, Smith, Chung, Hagger ve Hayes, 2018).

Bağlamsal benlik bir otobüs durağına benzetilebilir (Zhang ve diğer., 2018). Durak aynı yerdedir ve karşısından gelip geçen araçlara tanıklık eder. Buna benzer şekilde, insanlar da farklı olaylar yaşar ve tıpkı otobüs durağı gibi kendileri de sabit bir şekilde dururlar. Otobüs durağı bir bekleme yeridir ve araçlarla bir bütün değildir. İnsanlar da öyledir; olaylar ile kendileri bir bütün değildir. Olaylar yaşanmalı ve insanlar bu olayları anlamlandırabilmek için olaylardan uzaklaşıp, gerçekleşen olaylar ile bulundukları bağlam arasındaki etkileşimi gözlemlemelidir. Böylece psikolojik esnekliğe ulaşmak için bir adım daha atılmış olunur.

Değerlerle Temasın Zayıflığına Karşı Değerlerle Temas: ACT’ta amaç, kişinin anlamlı, dolu ve zengin bir yaşam için düşünceleri ve geçmişi ile mücadele etmeyi bırakıp değerleri doğrultusunda harekete geçmesidir (Harris, 2016). Değerler, kişinin ACT altıgenini işletebilmesi için belki de en önem vermesi gereken sürecidir. Nihayetinde insanlar her ne olursa olsun bir sona varmak ya da sonu hayal edebilmek istemektedirler. Bu sona varmak için yürünecek yol kişi için anlamlı olmalıdır ki, yolun güdüleyici bir etkisi olsun. Değerler kavramı tam da bu noktada önem kazanmaktadır. Değer denilen şey, kişinin kişisel tarihinden ve şu anki bağlamından edindiği yaşam deneyimleri tarafından şekillenir.

Yaşam deneyimlerinin olumlu ya da olumsuz olması önemli değildir. Örneğin kişi şimdiye kadar birçok kişi tarafından aldatılmış olabilir. Kişi bu yaşam deneyiminden yola çıkarak dürüst olmak değerini kendi hayat yolculuğunda ön planda tutmak isteyebilir. Ya da hoşgörü ortamında büyümüş olabilir ve hayatının geri kalanını hoşgörülü olma değeri üzerine inşa etmek isteyebilir. Değerler konusunda önemli olan kişinin sadece kendisi için önemli olması ve kendisi tarafından belirlenmiş olmasıdır. Değerler, hayatın nasıl sürdürüleceği ve nasıl bir insan olmak istenildiği ile ilgilidir; hayatta yol ve yön bulabilmek için bir pusula görevi görürler (Harris, 2019; Hayes ve diğer., 2012; Yavuz, 2015).

Kaçma, Kaçınma ve Dürtüselliğe Karşı Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık: Değer odaklı davranışlarda kararlılık göstermek yani davranış konusunda kaçma, kaçınma ya da dürtüsel davranışlar göstermemek, ACT kuramının harekete geçmek adımını açıklamaktadır (Işık ve diğer., 2021).

Harekete geçmek, bireyin kendi belirlediği değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde eylemde bulunmasıdır. Eylemde bulunma halinin değerler ve atılacak adımlar belirlendikten sonra yapılması bireyin eylemleri gerçekleştirme ihtimalini artırmaktadır. Birey belirlediği değer ve davranışları gerçekleştirdikçe kendisine ve yapabilirliğine olan inancı artacak ve cesaretle bir sonraki adımı atmak için motive olacaktır. Diğer taraftan eylemlerde kararlılık sağlandıkça yani kararlı eylemlerde bulundukça bireyin kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal kendilik, anla temas gibi ACT bileşenlerini geliştirme durumu artacaktır. Eyleme geçmek ve diğer ACT bileşenleri birbirlerini besleyecek ve kişinin psikolojik esnekliğinin artışı başlamış olacaktır (Harris, 2016; 2019).

Harekete geçme aşamasının ACT'ın son aşamasıymış gibi görünmesi yanıltıcıdır. Harekete geçmek için belli başlı

becerilerin kazanılması gerekmektedir ancak bu becerileri uygulamak için beceri kazanımının tamamlanması beklenmemektedir ya da beklenilmemelidir. Örneğin sosyal olmak isteyen ancak evden dışarı çıkmaktan korkan bir kişi, bu becerisini geliştirmek için direkt olarak kalabalık bir arkadaş grubunun arasına katılmayı denerse, birçok açıdan sorun yaşayabilir. Ya da kabul, ayrışma, anda olma gibi tüm becerileri kazandıktan sonra sosyalleşmeyi denerse cesaret gösterme konusunda gecikmiş hissedebilir. Bu nedenle harekete geçmek için değerler doğrultusunda küçük adımlarla başlamak yerinde olacaktır. Örneğin ilk olarak evden dışarı çıkmayı anlamlı hale getirecek bir değer belirlenerek, ilk çıkışta tek başına bir şeyler yapma davranışı hedef olarak belirlenebilir. Böylece davranışın hayata geçirilmesi ve sonraki adıma geçiş daha kolay ve anlamlı olabilecektir (Işık ve diğer., 2021; Yavuz ve Nalbant, 2021).

Kararlı eylemler konusunda önemli olan bir diğer nokta ise başarısızlık duygusudur. Kişi her zaman vermiş olduğu kararı uygulama noktasında başarılı olmayabilir. Başarısızlık kişide olumsuz duygular yaratabilir. Bu durumun ortaya çıkması da ACT açısından önemlidir. Çünkü olumsuz duyguların ortaya çıkabileceklerini bilmek ve onları kabul etmek de kararlı davranışlar sergileme sürecinin bir parçasıdır (Harris, 2018).

3. SONUÇ

Kabul ve Kararlılık terapisi üçüncü dalga terapilerden biri olarak son yıllarda önemli bir yer edinmiştir. Steven C. Hayes ile birlikte ACT alanında çalışmalar yapan terapist Russ HARRİS, son çıkan kitaplarından biri olan Mutluluk Tuzağı isimli eserinde ACT'ı anlatmıştır. Kitabın birinci bölümü 'Hayat Zordur' başlığı ile başlamaktadır. Aşağıda, bu bölümden bir kesit sunulmuştur. Bu satırlar Kabul ve Kararlılık Kuramının yaşama nasıl baktığını yansıtmaktadır.

Hayat Zordur

‘İnsan olmak canımızı acıtır. Bu gezegende geçirdiğimiz kısa sürede pek çok hayret, şaşkınlık ve mutluluk anının yanı sıra, kaygı dehşet ve çaresizlik anı da yaşarız. Sevginin, bağ kurmanın ve arkadaşlığın en muhteşem hallerini görürüz ama yalnızlığın, reddedilmenin ve kayıplar yaşamamanın da en kötü hallerini görürüz. Başarı, zafer ve kazanımların mutluluğunu deneyimleriz ama başarısızlığın, yenilginin ve hayal kırıklığının da mutsuzluğunu yaşarız.

Bir başka deyişle hayat zordur. Yeteri kadar uzun yaşarsak hepimiz birçok farklı şekilde acı, stres ve ıstırapı deneyimleriz. Sorun şu ki; pek çoğumuz bu gerçeklikle nasıl etkin bir şekilde başa çıkacağımızı bilmiyoruz. Mutluluğu bulabilmek için çok çaba harcarız ama çoğu zaman başarısız olur; başarılı olduğumuzda bile mutluluğumuz kısa ömürlü olur ve bu durum bizi tatmin olmamış ve daha fazlasını ister bir halde bırakır. Peki, mutlu olmak neden bu kadar zor?

Hayatımızda mutlulukla ilgili birçok faydalı olmayan inanca, sırf herkes bunların doğru olduğuna inanıyor diye yaygın olarak kabul gören fikirlere sıkı sıkı bağlı kalarak yaşarız. Üstelik bu inançlar mantıklı da gelir ki zaten bu yüzden bunlara birçok kişisel gelişim kitabında ve makalesinde rastlarsınız. Ne yazık ki bu yanıltıcı fikirler mutluluğun peşinden koştukça daha fazla acı çekmemize yol açan kısır bir döngü ye neden olur. Dahası, bu psikolojik tuzak öylesine gizlenmiştir ki bunun bizi kapana kısırdığını bile fark etmeyiz.

İşte, kötü haber bu. İyi haber ise hala bir umut olması..’’ (Harris, 2021, s.15-16).

KAYNAKÇA

- Asna, B. (2015). Ahmet Hamdi Tanpınar'ın "Ne İçindeyim Zamanın" adlı şiirinde imgeye dayalı felsefik çıkarımlar. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 71-81.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (2017). Functional contextualism and contextual behavioral science. In: R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Ed.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (pp. 37-61). Wiley Blackwell.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Çankaya-Şahin, B., (2020). *Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi* (Ed. Zeynep Hamamcı ve Fulya Türk). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dixon, M. R., Hayes, S. C., & Belisle, J. (2023). *Acceptance and commitment therapy for behavior analysts: A practice guide from theory to treatment*. New York: Routledge.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
- Harris, R. (2018). *ACT Questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

- Harris, R. (2021). *When life hits hard: How to transcend grief, crisis and loss with acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. (2011). A practical guide to acceptance and commitment therapy. *Springer*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. In The process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2016; t.y). *Mental brakers to avoid mental breaks*. Youtube Yayını (08.07.2016). <https://www.youtube.com/watch?v=O-Ith3X1x9k&t=1839s>.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2021). *Zihinden çık hayatına gir: Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ile kendine yardım kitabı*. (Çev. Ed. Şengül İlkay ve K. Fatih Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. O., & Lillis, J. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi*. Ankara: Okyanus Yayınları.
- Işık, Ş., Ergüner, Tekinalp, B., Üzbe-Atalay, N., ve Kaynak, Ü. (2021). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Majumdar, S., & Morris, R. (2019). Brief group-based acceptance and commitment therapy for stroke survivors. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 70-90.
- Moran, D. J., & Ming, S. (2022). The mindful action plan: Using the MAP to apply acceptance and commitment therapy to

- productivity and self-compassion for behavior analysts. *Behavior Analysis in Practice*, 15, 330–338.
- Nalbant, A., ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58–62.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Stoddard, J., & Affari, N. (2014). *The big book of ACT methaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in acceptance & commitment therapy*. Oakland: A new Harbinger Publications.
- Twohing, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessivecompulsive disorder. *Behav Therapy*, 37(1), 3-13.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 751-770.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-6.

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (TERAPİ SÜRECİ)

İrem YILDIRIM¹

1. GİRİŞ

Birinci dalga terapilerden olan Davranışçı Terapiler, gözlemlenebilen davranışlar üzerine odaklanmış, edimsel ve klasik koşullanma gibi yöntemler ile davranışların değiştirilebileceğini savunmuş ve sonuç olarak başarılı sonuçlar ortaya çıkmıştır. 1970'lere doğru gelindiğinde sadece davranış değişikliğinin insanı anlama noktasında yeterli olmadığı, insanın salt davranıştan ibaret olmadığı ve düşüncelerin de incelenmesi gerektiği anlaşılmıştır. Bu anlayış ikinci dalga terapilerin doğmasını sağlamıştır (Sivrioğlu, 2020). İkinci dalga terapilerin en çok bilinen ikisi Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi ve Aeron Beck'in Bilişsel Terapisidir. İkinci dalga terapiler, davranışı ihmal etmeden ve davranışın daha iyi anlaşılmasına olanak tanıdığını savunan 'düşünceler'e odaklanmıştır. İnsan davranışını anlamaya yönelik kanıta dayalı modellerin geliştirilmesi için çaba sarf edilmiştir. Davranış incelemede daha sistematik ve ampirik yöntemler ortaya çıkarılmıştır. Düşünce ve düşünceye dayalı inançların insan davranışlarını belirlemede etkili olduğu, bu inanç ve düşüncelerin değişmesi durumunda davranışların da değişebileceği üzerine odaklanılmıştır (Lawson, 2020).

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Van Yüzüncü Yıl üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, irem_yldrm__@hotmail.com, ORCID: 0009-0002-5961-6291.

İkinci dalga terapiler, hem davranışçıların eksik bıraktığı içsel yaşantıları hem de hümanistik/analitik terapilerin bilimsel olmayan yöntemlerine bir karşılık olarak bu alanlardaki açığı kapatmayı hedeflemiştir. Ancak bilişsel terapiler, bilişsel bilimlerin içerik ve kavramlarını kullanmada yetersiz kalmıştır. Bilişsel Terapilerin kısmen soyut süreçlerle çalışıyor olması bu alandaki bütünleşmeyi ve anlaşılmayı zorlaştıran bir etken olmuştur. İkinci dalganın bilimsellikle arasındaki bağı zayıflamasında; beyindeki nedenselliğe odaklanması, bu nedenselliğin terapi ile değiştirilmesinin mümkün olmaması ve BDT'nin direkt klinik uygulamalarda geliştirilmiş olması etkili olmuştur. Bu durumun bir sonucu olarak, bilişsel terapilerin yaklaşımları ile bilişsel bilimin açıkladığı zihin süreçleri arasında bir ilişki kurulamamıştır. Bu nedenle Bilişsel Terapi müdahalelerinin biliş ile nasıl bir ilişkisi olduğuna dair ikna edici bir nedensellik açıklaması yapmak mümkün olmamıştır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Hayes ve Strosahl, 2011).

Birinci dalga terapiler olan davranışçı terapiler, davranışa odaklanmış, duygu ve düşüncelerle çalışmak konusunda bir çaba göstermemiştir. İkinci dalga terapilerden olan bilişsel davranışçı terapiler ise duygu-düşünce-davranış arasındaki nedenselliğe dair tatmin edici bir açıklama getirmekte güçlük yaşamıştır. Tüm bu eksik noktalar duygu, düşünce ve davranışın daha bütünsel halde ele alınması gerektiği düşüncesini ortaya çıkarmış, insanın ancak bütün olarak ele alınmasıyla anlaşılabilceği, çevresel ve içsel süreçlerin tümünün işe koşulması halinde psikolojik hizmetlerin başarılı olabileceği fikri doğmuştur. Bu bütünselliğin sağlanmasında da ampirik süreçlerden vazgeçilmemesi üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu düşünceler üçüncü dalga terapilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Hayes, Villatte, Levin ve Hildebrandt, 2011).

Üçüncü dalga terapiler süreç temellidir ve hem kanıt hem de birey merkezli terapileri birleştirerek daha geniş bir perspektif

sunmaktadır. Hem çevreyi, hem bireyin içsel yaşantılarını merkeze almakta ve kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini nasıl anlamlandırıdığı üzerine yoğunlaşmakta; mindfulness, benlik algısı, kabul, metakognisyon, bakış açısı geliştirme, psikolojik esneklik, psikolojik iyi oluş gibi konulara odaklanmaktadır (Hayes ve Hofmann, 2017; 2020). ACT bütüncül üçüncü dalga terapilerdendir. Bilişsel davranışçı terapiye dayanmakla birlikte aralarında bir takım farklılıklar bulunmaktadır. ACT ile BDT'nin farklılığı, müdahale alanlarında ortaya çıkmaktadır. Örneğin bilişsel modelde, ruhsal bozuklukların tümünde işlev bozucu düşünceler, inançlar ya da bozuk bilgi işleme süreçleri bulunmaktadır. Tedavi ise bu süreçlerin bilişsel yeniden yapılandırma ya da davranışsal deney gibi yöntemlerle yeniden yapılandırılmasına odaklanmaktadır. ACT kuramcıları ise bu yöntemi tamamen eleştirmekte ve düşünceleri yeniden yapılandırmaya çalışmanın kişi için daha büyük problemler ortaya çıkaracağını ve yeniden yapılandırma modelinin bilimsel yönünün zayıf olduğunu hatta bazen de olmadığını savunmaktadır. Bu nedenle ACT, düşünce, duygu, dürtü, imaj, halüsinasyon gibi herhangi bir içsel yaşantının değiştirilmesi, sıklığının ya da yoğunluğunun azaltılması gibi bir amaç taşımamaktadır (Yavuz, 2015).

2. ÇALIŞMA İÇERİĞİ

Felsefi ve teorik alt yapısı deneysel çalışmalarla desteklenen ACT, psikolog Steven C. Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik Esneklik Modeli'ni vurgulamaktadır. Psikolojik Katılık, İşlevsel Bağlamsalcılık ve İlişkisel Çerçeve Kuramlarına dayanmaktadır. Anda kalarak hayatla teması artırmayı, deneysel yaşantı müdahaleleri sunarak bireyleri iyileştirmeyi hedeflemektedir. BDT genel olarak 'duygu ve düşünceyi değiştir hayatın değişsin' görüşünden yola

çıkılmaktadır. ACT ise, ‘anda kalarak duygu ve düşüncelerini fark et, bağlamdan uzaklaşarak duygu ve düşüncelerini gözlemle, kendini ‘şey’lerden ayırıştır, değerlerini belirle, problemlerini kabul et ve onları kontrol etmeye çalışma, değerlerine uygun davranışlar seç ve bu davranışlarını değerler doğrultusunda uygula, tüm bunları yaparken de davranışların konusunda kararlı ol’ demektedir.

2.1. Terapi Süreci

Nerede bir yıkım varsa orada umut için bir hazine vardır.

Mevlana

Kabul ve Kararlılık Terapisinde terapi süreci klasik terapiler gibi yürütülmemektedir. Genel çerçeveden bakıldığında klasik terapiler, problem-çözüm-sonuç şeklinde ilerlemektedir. ACT ise kabul et-seç-harekete geç mantığı ile ilerlemektedir. Danışanların problemlerini çözmeye odaklanmak yerine danışanlara farklı bir bakış açısı kazandırarak onların farkındalıklarını artırmayı hedeflemektedir. Bu hedef gerçekleştirildiğinde danışanın terapiye getirdiği probleminin gerçek problem olmadığı, esas problemin danışanın problem dediği olguyu ortadan kaldırmak için harcadığı çaba olduğu fark ettirmektedir (Bilgen, 2021; Sivrioğlu, 2020).

ACT’ta danışanlara tanı konmamakta ve semptomlar üzerinde durulmamaktadır. Semptomlar üzerinde durmak çözüme ulaştırmamakla birlikte danışanın tedirgin olmasına ve daha fazla düşünmesine sebep olarak sorunları daha da şiddetlendirebilmektedir. Semptom olarak algılanan şey aslında danışanın kendi problemi ile kurduğu uyum bozucu ilişki ve bu ilişki sonucu ortaya konan işlevsiz davranışlardır (Hayes ve Lillis, 2022).

Terapide danışanın psikolojik esnekliğin artırılması temel amaçtır. Bu amaç doğrultusunda danışanda var olan işlevsiz

davranış kalıpları bulunmakta, bu işlevsiz davranışlar yerine danışanın hayatına anlam katan, değerleriyle uyumlu ve işlevsel olan davranışlar yerleştirilmektedir. Bu davranış değişiklikleri, davranışçı yaklaşımdan farklı olarak davranışların kaliteli, zengin, anlamlı ve değerlerle uygun bir yaşam sürmede ne denli etkili olduğunun danışanlara fark ettirilmesiyle başlamaktadır (Harris, 2006; 2019).

2.2. Terapötik İlişki

Danışanlar genellikle danışmanı bir kurtarıcı ve bilgiç rolünde görmek istemekte, danışmanlar ise bu durumun gerginliği yaşamaktadır. Ancak ACT’ta böyle bir ilişki söz konusu değildir. Terapide danışan ile danışman arasında eşit bir ilişki vardır. Dikey bir terapötik ilişkiyi kabul etmeyen ACT, danışman ve danışanın birlikte yol aldığı, danışmanın ACT tekniklerini bilerek yol gösterici ve yol arkadaşı konumunda olduğu yatay bir ilişkinin varlığını benimsemektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Danışan ile danışman arasındaki eşit ilişkiyi anlatabilmek için, ‘iki dağ’, ‘aynı gemide yol alan iki yolcu’ gibi metaforlar kullanılabilir. Örneğin iki dağ metaforunda, ‘ikimiz de bir dağa tırmanıyoruz, sen kendi dağına tırmanırken ben de kendi dağıma tırmanıyorum ve ben aynı zamanda, senin dağa tırmanışı izliyor, senin görüş alanın dışında kalanları görüyorum. Görüş açın dışında kalanlara dikkat etmen için sana yardımcı oluyorum. Bunu yaparken ben de yol alıyorum ve hatalı tırmanışlar yaptıkça durup kendimi gözlemliyorum ve kendimi yeniden düzenlemeye çalışıyorum. Aslında hepimiz benzer hayatlar yaşıyoruz ve benzer süreçlerden geçiyoruz. Bu nedenle benzer şeyleri öğrenerek hayatımızı daha yaşanılır hale getirebiliriz. Bu terapi sürecinde de yaşamdan keyif alabilmek için yapacaklarımızı birlikte öğreneceğiz’ şeklinde bir açıklama yapılarak sürece başlanabilir (Harris, 2019).

Terapötik ilişki her iki taraf için de psikolojik esnekliğe dayanmaktadır. Psikolojik esneklik sadece danışanın ulaşması gereken bir nokta değil aynı zamanda süreç içinde danışmanda gerçekleşmesi beklenen bir amaçtır. Danışmanın yardım ve destek konusunda kaygılı hissetmesi, beklenen ve ACT'a göre istenen bir tepkidir. Çünkü danışmanın da psikolojik esneklik yolculuğunda kendini anda hissetmesi ve danışanla birlikte anda olmaya gayret etmesi, korku ve kaygıların kabul edilmesi yolculuğu ve bu ortak amacın danışan-danışman arasındaki empati ve anlayış gücünü artırması, terapötik ilişkinin sağlıklı kurulması açısından önemlidir (Harris, 2006).

ACT'a göre terapi odası danışanın kaygılarının dahil edilebileceği ve kabullenilebileceği güvenli bir ortam sağlamalıdır. Bu ortam terapi sırasında yapılacak olan deneylerin, başka bir ifade ile yaşamsal deneyimlerin bir galasıdır. Danışan bu odada deneyimlediği büyük kişisel dönüşümlere yol açabilecek süreçleri ömrünün geri kalanı için kullanacaktır. Bu nedenle samimiyet, güven ve cesaretin ön planda olduğu odada yaşanan duygular, paylaşılan ilişkinin şeffaflığı, terapötik sürecin kendisidir (Harris, 2019).

‘‘Hayatınızda güçlü, canlandırıcı, hareket ettirici, destekleyici hatta belki de dönüştürücü olan gerçek bir ilişki düşünün. O ilişki nasıl bir şey? Kendinizi sürekli nesneleştirilmiş ve yargılanmış hissediyor musunuz? Yoksa derin bir kabulün olduğunu mu hissediyorsunuz? Bu kişi sürekli olarak haklı olmaya mı çalışıyor? Size ne kadar yanıldığınızı mı gösteriyor yoksa fikirlerinizi açıklık ve merak duygusuyla mı dinliyor? Fiziksel ve psikolojik olarak orada mı yoksa kendi ulaşamadığı dünyasında mı? Bu kişi sizin dünyamızın nasıl olduğunu hissedebilir mi? Onu derinden tanıdığınıza dair bir his var mı, yoksa bakış açınızın görünmez veya önemsiz olduğunu mu hissediyorsunuz? Sizin için neyin anlamlı olduğuna dair daha derin meselelerden kopuk mu? Anlamlı olan, irili ufaklı

eylemlerle dolu bir ilişki mi yoksa tekrarlanan, otomatik, edilgen, dürtüsel bir ilişki mi?’’ Bu soruların cevabı, ACT’taki terapötik ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair bir öngörü sunmaktadır. Soruların ve sorulara verilen cevapların, terapi odasında bulunan iki kişi arasındaki ilişkinin hayatiliğini ortaya koyma gücü, ACT terapisindeki terapötik ilişkinin hayatiliği ile doğru orantılıdır (Hayes ve diğer., 2012).

2.3. Danışanın Rolü

‘‘ACT danışan merkezlidir. Aktif perspektifinden bakıldığında danışanlar öğrenmek ve ilerleme kaydetmek için ihtiyaçları olan her şeye sahip tam ve eksiksiz kişilerdir. Danışanın değerleri, ACT terapisinde izlenecek yolu ve zarar görmüş bir şeyi tamir etmekten daha çok kendisini kucaklamayı öğrenmek gibi psikolojik olarak gerçekleştirilmesi gereken değişiklikleri belirler. Danışanlar genellikle çok güçlü duygular, tatsız hatıralar, kendilerinin ve başka kişilerin yargı ve değerlendirmelerinden dolayı ezilmiş, hırpalanmış halde ve kendilerine dair sorunları, kusurları, eksiklikleri ve istenmeyen özellikleri hakkında mevcut inançlarıyla terapiye gelirler. Danışanlar psikolojik acı çekerler ve tipik olarak terapiye acılarının ortadan kaybolması ve böylece yaşamaya başlayabilmek amacıyla mantıksal bir gündemle gelirler. İlk hedefleri acıyı yok etmek için bir araçken ikinci hedefleri yaşamak bir sondur. Buradaki sorun acıyı ortadan kaldırmaya çalışmanın onu daha da kötüleştirmesidir. Bu çelişkili durum yalnızca deneyimsel kaçınma hakkında literatürde yapılan araştırmaların bulguları değildir. Aynı zamanda danışanların doğrudan da ulaşabilecekleri bir deneyimdir. Sorun kültürün ve insan dilinin kendisinin danışanın kendi yaşanmışlıklarına üstün gelmesidir. Danışanlar sıklıkla tecrübeleri tarafından şekillendirildikleri sonucuna varmak yerine, asıl hatalı olanın, suçlanması gereken kişinin kendileri olduğu sonucuna ulaşırlar. Ama gerçekte bir nevi kültürel baskının sonuçlarını hissetmektedirler. ACT, danışanlardan şimdiki ana kendi değerlerini, bilinçlerini ve kendi geçmişlerinin yankılarını

adım attıkça gözle görülür ölçüde aktif katılım da bulunmaları talebinde bulunmaktadır. Danışandan, terapide hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazır bulunması ve terapiye birbirine denk iki insan arasındaki ilişki olarak dahil olması istenmektedir’’ (Hayes ve Lillis, 2021, s.101).

2.4. Terapistin Rolü

ACT terapisinde terapistin rolü, kendi içsel süreçlerinin farkında olan, danışanla aynı anda kalmayı başarabilen bir gözlemci olmaktır. Terapist danışanla benzer yaşam deneyimlerine sahip ve benzer sorunlarla hayatını devam ettiren bir kişi olarak kabul edilmektedir. Kendi tarafından danışana bakarak onun sıkışmışlığını ve yardım arayışını görebilen kişi rolündedir. Bilgi ve tecrübe olarak uzman olsa da terapi odasında bir uzman olarak değil bir insan olarak bulunmaktadır. Bu konumu ile birlikte danışana rol model olmak, onu katılım için teşvik etmek ve güçlendirmek için çalışmaktadır (Harris, 2018).

Terapistin rolü danışanın psikolojik esnekliğini artırmaktır. Bunu yaparken öncelikle kendisi psikolojik olarak esnek olmak durumundadır. Örneğin terapi sırasında danışan, terapi ya da terapist ile ilgili bir hayal kırıklığını dile getirmiş olsun. İfade edilen hayal kırıklığından sonra danışan o an ne hissettiğini (anda olma), bu işe adanmış değerlerini (değer) ve o an terapi odasına dışarıdan baktığında (bilişsel ayrışma) nasıl biri olarak görüldüğünü (bağlamsal benlik) açık yüreklilik ve samimi bir biçimde danışana aktarabilir (kabul) ve buna uygun tepkiler verebilirse (davranış), psikolojik esnekliğin birçok aşamasını modellemiş olacak ve danışanı da aynı süreçleri yürütmesi konusunda teşvik etmiş olacaktır. Böylece terapist rollerine uygun davranışlar sergilemiş olacaktır (Harris, 2018; Hayes ve Lillis, 2021). ACT’ta ‘iyi bir ACT terapisti asla bunu yapmaz’ denilecek bir durum söz konusu değildir. Bu şekilde gerçekçi olmayan bir tavır takınmanın kendisi ‘bir düşünceye kapılmanın’ bir örneğidir. Burada sorun danışanın ara sıra başarısız olması

değildir. Sorun danışanın başarısız hissettikten sonra ne yapacağıdır. Bu nedenle terapist bu düşüncelerinden dolayı bir süre sessizce oturup düşünce akışlarını gözlemleyebilir. Bu gözlemleri sırasında birçok düşüncesini yakalayabilir. Bunları da metaforlar aracılığıyla danışanına aktarabilir. Bu paylaşım terapötik ilişkiyi de destekleyebilir. (Harris, 2018).

Terapi sürecinde danışman, danışanın yaşamında önem atfettiği alanları araştırarak ve ortaya çıkan alanlarda değer odaklı çalışmalar yaparak danışanın kendi değerlerini keşfetmesine ve anlamasına yardımcı olmaktadır. Danışman, danışanı değerleri doğrultusunda yaşaması konusunda cesaretlendirir, onun hayatında kolaylaştırıcı bir rol oynar ve hiçbir zaman danışanın belirtilerini ortadan kaldırmaya çalışmaz. Bunları yaparken birçok teknikten faydalanır. Bu teknikler ACT'a özgü ve psikolojik esnekliği artıran tekniklerdir.

2.5. Strateji ve Teknikler

ACT terapisinde değerleri ortaya çıkarmaya ve netleştirmeye yönelik alıştırmalar, deneyimsel alıştırmalar ve farkındalık teknikleri kullanılmaktadır. Bu teknikler oluşturulurken bilişsel davranışçı terapi, geleneksel davranışçı terapi, gestalt terapi, deneyimsel terapi ve geleneksel akıl sağlığı paradigmasından farklı olarak Zen Budizm felsefesinden yararlanılmaktadır. Teknikler ve alıştırmalar, danışanların psikolojik esnekliklerini artırmayı amaçlamaktadır (Kaya-Akdemir, 2018).

ACT'ta uygulanan strateji ve teknikler belirli sınırlara dayanmamaktadır. Kimi zaman danışanın getirdiği problem üzerinden alıştırmalar yapılırken kimi zaman anda ortaya çıkan bir duygu, düşünce ya da davranışa bağlı olarak alıştırma yapılmaktadır (Hayes ve diğer., 2012). ACT terapisti her ne kadar uzman olarak konumlandırılmasa da teknikleri ve alıştırmaları uygulayabilme becerisinin ve bilgisinin olması, eğitimler almış,

güncel kaynakları takip ediyor olması ve mümkünse kendisinin de ACT terapisine katılarak terapinin felsefesini içselleştirmiş olması gerekir. Bu şekilde uygulanan müdahalelerin yetkinliği ve işlevselliği istenilen seviyeye çıkabilir (Kaya- Akdemir, 2018).

ACT seansları başlamadan önce terapist ACT'ın ne olduğunu anlatarak danışanın kendisini neyin beklediğine dair soru işaretleri ortadan kaldırmalıdır. Anlatım yapılırken;

- 'ACT çok aktif bir terapi yaklaşımıdır. Sadece sizin problemlerinizi ve hisleriniz üzerinde konuşmak değildir.
- Bir takım olarak çalışacağız ve takım olma fikri, yaşamayı istediğiniz hayatı inşa etmede bize yardımcı olacaktır.
- Bu terapinin büyük bir parçası, sizi zor olan duygu ve düşüncelerinizden kurtarma becerilerini öğrenmek ve bu duygu ve düşüncelerin üzerinizdeki etkilerini ve güçlerini uzaklaştırmaktır.
- Ayrıca terapi, değerlerinizi netleştirmeyi içermektedir; sizin için neyin önemli olduğunu, hayatta neyi temsil etmek istediğinizi, güçlü yanlarınızı, niteliklerinizi, geliştirmek istediğiniz taraflarınızı keşfetmek, kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istediğinizi bulmak amaçlarımız arasındadır. Ayrıca problemlerinizi çözmek ve hayatınızı daha iyi hale getirmek için harekete geçmeniz de yapacaklarımız arasında olacaktır.
- Her seanstan sonra buradan günlük hayatınızda aktif olarak kullanacağınız bir eylem planı ile ayrılmanızı istiyorum.
- Zaman zaman sizi konfor alanınızdan çıkaracak yeni bir şeyler denemenizi isteyeceğim; zor duygu ve düşüncelerle başa çıkacak yeni beceriler öğrenmek gibi. Fakat bunların hiçbirini yapmak zorunda değilsiniz. Önerdiğim şeyleri

yapmama konusunda her zaman serbestsiniz', şeklinde yapılabilir (Harris, 2019).

Danışana bilgiler verildikten sonra sürecin detaylarının daha iyi anlaşılması için metaforlar kullanılabilir. Metaforların amacı dilsel süreçleri aktif kılarak bireyin düşünceleriyle iletişime geçmesini sağlamaktır. Kullanılan metaforlar aracılığıyla anda kalarak akışta olan düşünceler izlenmekte, bu deneyimle birlikte ortaya çıkan hisler gözlemlenmekte ve bireyin davranış repertuarının artırılması hedeflenmektedir (Harris, 2018). Duraklata basma ve gitar metaforu bu amaçla kullanılan yaygın iki mindfulness metaforudur.

Duraklata Basma Metaforu: Seanslar sırasında hayatınızı geliştirecek ve problemlerinizi ile ilgili işlevsel ve faydalı bir şeyler bulduğunuzu gördüğümde seansı yavaşlatabilir ve düşüncelerinizin sesine kulak vermenizi ve size ne söylediklerini dinlemek isteyebilirim. Bunun için zaman zaman duraklamaya basmak için izin isteyebilir miyim? Örneğin; sizden durmanızı isteyebilir, derin bir nefes alarak, söylediğinizi ya da yaptığınızı ya da hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü fark etmenizi isteyebilirim. Bu yolla, siz ne yaptığınızı daha açık bir şekilde görebilir ve bu oda dışında yaptığınız şeyi kullanabilmeniz için farklı yollar keşfedebiliriz. Ne dersiniz? Şunu da belirtmek istiyorum ki siz de ne zaman dilerseniz duraklatmayı benim üzerimde kullanabilirsiniz (Harris, 2019).

Gitar Metaforu: ACT gitar çalmaya benzer. Gitar çalmayı onun hakkında düşünerek, okumalar yaparak ya da onun hakkında konuşarak öğrenemeyiz. Öğrenmemizin tek yolu onu elimize almak ve tıngırdatmaya başlamaktır. Yeni beceriler edinmek de bu yolla olur. Seanslarımız aracılığıyla birlikte yeni beceriler deneyimleyeceğiz. Ama farkı yaratan şey senin bunları bu oda dışında uygulaman olacak. Eğer iyi şeylerin olmasını

istiyorsan pratik yapmalısın. Bu nedenle seanslarımız arasındaki pratikleri evde yapmanı istiyorum (Harris, 2019).

Başlangıç aşaması bittikten sonra danışanın şüphelerine yönelik konuşulur. Danışanın detaylı hikayesi alınır ve seansların aşamaları konuşulur. Aşamalar değerleri sınıflandırma, amaçları oluşturma, eylem planı oluşturma, problem çözümü üzerine odaklanma, beceri eğitimi ve becerileri deneyimleme şeklindedir. Bu aşamalar sırayla gitmek zorunda değildir (Harris, 2019). Aşamalar planlandıktan sonra, danışanın hedefleri özelleştirilir. Hedefler özelleştirilirken ‘Ölü İnsan’ metaforu yaygın olarak kullanılmaktadır.

Ölü İnsanın Hedefleri Metaforu: Danışan hedef olarak ‘sigara içmek istemiyorum, ilaç kullanmak istemiyorum, hiçbir panik atağa sahip olmak istemiyorum, depresif hissetmek istemiyorum’ gibi hedefler belirlemiş olsun. Bu hedeflerin çok genel olduğu, biraz daha somutlaştırmak ve adımlar belirlemek için ‘Canlı bir insan ölü bir insandan her zaman daha iyisini yapabilir. Örneğin bir ceset asla sigara içmez, asla depresif hissetmez, asla panik atak geçirmez ya da hiçbir şeyi sorun etmez. Sen bir cesetten farklı olarak neler yapabilirsin?’ metaforu kullanılarak hedefler özelleştirilebilir (Harris, 2018).

ACT seanslarının genel yapısı şu şekilde ilerlemektedir: Mindfulness egzersizi, önceki oturumun gözden geçirilmesi, gündem belirleme, ana müdahale ve ödev (Harris, 2019). Seanslar belirlendikten sonra çeşitli müdahale yöntemleri kullanılarak seanslar sürdürülür. Bu müdahaleler psikolojik esneklik modelini oluşturan an ile temas, kabul, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma, değerler ve değer odaklı davranış olmak üzere altı müdahale boyutu ile çalışmaktadır.

An ile Temas Müdahaleleri: Bilinçli farkındalık egzersizleri kapsamında uygulanmaktadır. Bu uygulamalar nefesi fark etme, beden üzerine odaklanma veya seçilen bir durumun

zihinde canlandırılması şeklinde gerçekleşmektedir. Bu egzersizleri uygularken danışana dikkatinin dağılabileceği, odaklanmakta zorluk yaşayabileceği ya da zihninden farklı düşüncelerin geçebileceği söylenmeli ve bunlar olurken dikkatini dağıtan her ne ise onu gözlemlemesi ve egzersize odaklanmaya gayret etmesi söylenmelidir. Bu egzersizler ile danışanın o anın vermiş olduğu farkındalığı tecrübe etmesi sağlanmaktadır (Walser ve Westrup, 2007). Kuru üzüm yeme egzersizi ve meditasyon en sık kullanılan an ile temas teknikleridir.

Kuru Üzüm Yeme Egzersizi: Şimdi senden bir kuru üzüm hayal etmeni istiyorum. Bu kuru üzümü daha önce hiç yememiş gibi eline almanı, şeklini, yapısını, rengini, kokusunu, yüzeyini fark etmeni istiyorum. Şimdi de üzümünden bir parça ısırmanı, çiğnemeni, tadının nasıl olduğunu ve nasıl bir his bıraktığına dikkat etmeni istiyorum (Demirci-Seyrek, 2017).

Meditasyon Egzersizi: ‘Oturduğunuz yerde ayaklarınız yere değsin. Mümkünse gözlerinizi kapatın, kapatmak istemiyorsanız karşıya sabit bir yere baksın. Şimdi derin bir nefes alın. Oturduğunuz koltuk ya da sandalyede, tam orada, rahat, sakın ve dik bir şekilde oturun. Şimdi, bugün burada, kendi istek ve arzunuzla, kendiniz için belirlediğiniz bir değer ölçüsünde, onu yerine getirmek adına buradasınız. Rahat ve sakın bir şekilde derin bir nefes alın ve tam şimdi şuanda dikkatinizi nefesinize odaklayın. Derin nefesler almanıza gerek yok, sadece dikkatiniz nefesinizde olsun. Bu esnada düşünceler zihninizden gelebilir ve geçebilir. Düşüncelerinizin gelmesine ve geçmesine fırsat verin...’ şeklinde devam edebilir (Burçak, 2022).

Bilişsel Ayrışma ve Bağlamsal Benlik Müdahaleleri: İsim takma, düşünceleri etiketlemek, evdeki eşyalar, düşünceye isim verme, düşünceyi şarkı olarak söyleme, düşünceyi fizikselleştirme, satranç tahtası, eller metaforu, helikopter görüşü,

iç görü, en sık kullanılan ayırışma ve bağlamsal benlik teknikleridir.

Eller Metaforu: Elleriniz olumsuz duygu ve düşüncelerinizi temsil etmektedir. Şimdi ellerinizi yavaşça yüzünüze yaklaştırın ve etrafa bakmaya çalışın. Neler görüyorsunuz? Şimdi ellerinizi yüzünüzden biraz uzaklaştırın ve etrafa tekrar bakın. Şimdi neler görüyorsunuz? Ellerinizi yüzünüzden uzaklaştırırken ortaya çıkan boşluk sizin duygu ve düşünceleriniz ile kendiniz arasına koyduğunuz mesafeyi temsil etmektedir. Nasıl ki ellerinizi yüzünüzden uzaklaştırdıkça görüş alanınız genişliyor ve etrafı daha detaylı görüyorsanız, duygu ve düşünceleriniz ile kendiniz arasına koyduğunuz mesafe de sizin olaylar ve durumları daha geniş bir perspektiften bakmanızı sağlayacaktır (Harris, 2019).

Helikopter Görüşü: Hayalinizde bir orman ve ormanın içinde bir helikopter canlandırmanızı istiyorum. Helikopter sizsiniz ve içinde bulunduğunuz orman ise hayatınızdaki problemler. Yerde duruyorsunuz ve gördüğünüz tek şey ağaçlar. Bu size ne hissettiriyor, hangi tepkileri veriyorsunuz, neler düşünüyorsunuz? Bu durumla ilgili en kötü şey nedir? Sizin yerinizde bir başkası olsa o ne düşünürdü, neler hissederdi? Sizi uzaktan seyreden birini hayal edin, o size uzaktan bakarken neler düşünüyor olabilir? Şimdi derin bir nefes alın ve içinde bulunduğunuz durumda kendiniz, sizi yerinizde olduğunu hayal ettiğiniz ve sizi uzaktan izleyen kişi için yapabileceğiniz en iyi şeyin ne olduğunu düşünün. Helikopter havalandıkça neler görüyorsunuz, neler düşünüyor ve neler hissediyorsunuz? (Yalnız, 2019).

İç Görü: Şuanda sizi rahatsız eden bir düşüncenizi bulmanızı istiyorum. Bu düşünce size ne hissettiriyor? Hangi davranışlarda bulunmanıza neden oluyor? Çevrenizdeki insanlardan bu düşünce ve davranışlarınıza yönelik hangi

tepkileri alıyorsunuz? Şimdi bu düşünceyi tersine çevirmenizi istiyorum. Bu düşüncenin tersini düşündüğünüzde neler hissediyorsunuz? Sizi hangi davranışları yapmaya iletiyor? Ya da sizi neler yapmaktan alıkoyuyor? Şimdi de her iki düşüncenin sizi kontrol altına aldığını ve sizi yönlendirdiğini düşünün? Bu sizde ne gibi duygular ortaya çıkarıyor? (Harris, 2019).

Kelime Tekrarı: Sizin için olumsuz anlam çağrıştıran bir kelime bulmanızı ve bu kelimeyi 20 saniye boyunca üst üste tekrar etmenizi istiyorum. Kelimeyi tekrar ederken ve tekrarı bittikten sonra sizde ne hissettirdiğini söylemenizi istiyorum. Bir kelimenin sürekli tekrar edilmesi, o kelimeyi sıradan hale getirir ve kişinin o kelimeye yüklediği anlamı değiştirebilir. Sizde nasıl bir anlam değişikliği olacak görelim (Hayes, 2016).

Kabul Müdahaleleri: Parti metaforu, hayatın otobüsü, Asya maymunu tuzağı, Çin parmak kapanı en sık kullanılan kabul teknikleridir.

Çin Parmak Kapanı: Elimde görmüş olduğun şeyin ismi çin parmak kapanıdır. Gördüğün gibi iki tarafında da bir parmağın gireceği kadar genişlikte boşlukları olan esnek bir yapısı vardır. Şimdi ikimiz de kapanın bir tarafına parmaklarımızı yerleştirip kapanın hareketini izleyeceğiz. Gördüğün gibi ikimiz de parmaklarımızı aynı anda çıkarmak istediğimizde, başarılı olamadık. Parmaklarımızı biraz daha zorlasaydık ya kapan kopacaktı ya da parmaklarımız zarar görecekti. Ama parmaklarımızı birbirine yaklaştırdığımızda ikimiz de rahat bir şekilde kapandan kurtulabildik. Bu kapan bize hayat karşısında her zaman mücadele etmenin fayda sağlamayacağını, sorunlar karşısında farklı çözüm yolları bulunması gerektiğini göstermektedir (Harris, 2019).

Değerler Müdahaleleri: Mutsuz canavar (halat çekme) ve mezar taşı en sık kullanılan değer teknikleridir.

Mezar Taşı: Size bir yazı tahtası vereceğim ve bir mezar taşı çizmenizi isteyeceğim. Bu mezar taşı sizin mezar taşınız olacak. Siz öldükten bu mezar taşının üzerine ne/neler yazılmasını isterdiniz, bunları yazmanızı istiyorum. Mezar taşının şekli ve yazacaklarınız konusunda serbestsiniz. Nasıl derseniz o şekilde yazıp çizebilirsiniz. Yazdığınız bu şeyler sizin yaşamdaki değerlerinizin neler olduğu konusunda yol göstericimiz olacaktır (Harris, 2017).

3. SONUÇ

ACT, kaygı bozukluklarından, depresyon ve şizofreniye kadar birçok ruhsal problemin tedavisinde kullanılan ve esas olarak mindfulnessa dayalı olan post modern bir terapi yaklaşımıdır. Terapinin temelinde dil ve düşünce arasındaki etkileşimsel süreçlerin yeniden düzenlenmesi yatmaktadır. ACT'a göre, kişilerin hayat karşısında zorluk yaşamalarının sebebi, olaylar karşısında kendi kişisel öykülerinden getirdikleri düşünce sistemlerinin dışına çıkamamaları ve daralan düşünce repertuvarları ile hareket etmeleridir. Yaşanılan zorlukların sürekli hale gelmesinin ve hastalık olarak isimlendirilmesinin sebebi ise kişilerin sahip oldukları düşünceleri sadece bir düşünce değil kendi gerçeklikleri olarak kabul etmeleri ve düşüncelerinin gerçek olduğuna kendilerini ikna etmeleridir. Kişi bu ilişkinin farkına varmadığı sürece hayat döngüsü benzer şekilde devam etmekte, anormal psikolojide semptom olarak isimlendirilen belirtiler göstermekte ve psikolojik hastalık ya da hastalıklara sahip olduğu kanısına varmaktadır. Sonrasında rahatsızlık duyduğu ya da acı çektiği durumlar her ne ise -takıntı, kaygı, depresyon, çeşitli bağımlılıklar vb- bunları atlatmak için bir mücadeleye girmektedir. Bu mücadelenin sonucu kimi insanlar için kısmen iç açıcı olurken kimileri için başarısızlık, ümitsizlik, dibe çöküş ile sonuçlanmaktadır.

ACT bu noktada klasik terapilerden ayrılmaktadır. ‘Hayatta acı vardır ve bu kaçınılmaz bir gerçektir. Hayatımız boyunca yaşadığımız acıları yok etmeye çalışarak ya da yaşayabileceğimiz acılara karşı önlemler alarak yaşamak, kendimize yapacağımız en büyük haksızlıktır. Biz acıları yok etmeye ya da engellemeye çalışırken, yanı başımızda akan bir hayatın olduğunu çoğu zaman gözden kaçıırız. Bunu fark ettiğimizde ise çok geç kalmış olabiliriz, çünkü muhtemelen hayatın son demlerini yaşıyor oluruz’ (Harris, 2021) düşüncesiyle hareket etmektedir. Bu felsefeden yola çıkarak geliştirilen kuram, kişinin ancak kendisine göstereceği sevgi ve şefkatle iyileşebileceğini ve hayatı yaşama şansı elde edebileceğini savunmaktadır.

Budizm ve Zen felsefesinden büyük oranda etkilenen ACT, kişinin kendisine göstereceği sevgi, şefkat ve merhametin, kişinin psikolojik esnekliğini artıracaklarını söylemektedir. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler ise zorluklara ve acılara rağmen hayatın yaşanmaya değer olduğunu, hayatın sadece bir kez yaşama hakkı verdiğini ve tek seferlik olan bu ömrü en dolu, en zengin ve en anlamlı şekilde yaşamak için çabalanması gerektiğini bilmektedir. ACT’ın tüm çabası bu gaye içindir; psikolojik esnekliği artırmak.

Ekonomik olması, kolay uygulanabilir olması, çoklu müdahalelere yer vermesi, klinik semptomları ortadan kaldırmayı değil problem ve acıları azaltmayı hedeflemesi ve yaşamdan alınan zevk ve anlamın artırılmasına odaklanması ACT’ın avantajları arasındadır. ACT danışan ile danışman arasındaki sözel etkileşimin dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu dinamiklik hal, terapide kullanılan müdahalelerin prosedürel olarak açıklanmasını zorlaştırabilmektedir. ACT daha çok metafor müdahaleleri üzerinden ilerlediği için terapistin tedavi süresi boyunca farklı metaforlar bulmasını gerektirebilir. Tedavi süresi uzadıkça müdahale metaforları da bulmak zorlaşabilir. Bu

durumun terapi ortamına yansması terapiyi ve terapisti bir noktada çıkmaza sokabilir. Bunlar da kabul ve kararlılık terapisinin dezavantajları arasındadır. Ağır vakalarda ve psikolojik esneklik kavramının uygulanmasında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm bunlara rağmen yapılan birçok araştırma ACT'ın üçüncü dalga terapiler arasında yükselen bir ivmeye sahip olduğunu göstermektedir (Şafak, 2023).

KAYNAKÇA

- Başer-Baykal, N. (2022). *Postmodern terapiler ve vaka uygulamaları*. Ankara: Nodel Akademi Yayıncılık.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Burçak, A. D. (2022). Üçüncü dalga terapiler; kabul ve kararlılık terapisi, Youtube Yayını. (06.12.2022). <https://www.youtube.com/watch?v=EFiZcDeiiew&t=6214s>
- Demirci-Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
- Harris, R. (2017). *Mutluluk tuzağı* (Çev. Ç. Saher). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2018). *ACT Questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2021). *When life hits hard: How to transcend grief, crisis and loss with acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes,

and out comes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.

Hayes, S. C., & Strosahl, K. (2011). A practical guide to acceptance and commitment therapy. *Springer*.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. In The process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C. (2016). *Mental brakere to avoid mental breaks*. Youtube Yayını (08.07.2016).
<https://www.youtube.com/watch?v=O-Ith3X1x9k&t=1839s>.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245-246.
<https://doi.org/10.1002/wps.20442>

Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2020). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta model. *Clinical Psychology Review*, 82, 101908.

Hayes, S. O., & Lillis, J. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi*. Ankara: Okyanus Yayınları.

Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Lawson, D. (2020). *Mental health workbook: 3 books in 1: Cognitive and dialectical behavioral therapy, acceptance and commitment therapy. (CBT+DBT+ACT).*
- Sivrioğlu, Y. (2020). *Kognitif ve davranış terapisinden üçüncü dalga terapilerde kavramsal gelişim: Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi* (Ed. Hamamcı, Z. ve Türk, F.). Ankara: Pegem Akademi.
- Şafak, S. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi. *Ahi Evran Üniversitesi, Genç Uzmanlar Dergisi.*
- Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems.* Oakland: New Harbinger Publications.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi.* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK KONULARI

yaz
yayınları

YAZ Yayınları

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar / AFYONKARAHİSAR

Tel : (0 531) 880 92 99

yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com