



Kabul Ve Yükümlülük Tedavisi

Doç. Dr. Ali UZUNÖZ*
McMaster Üniversitesi

Özet

Kabul ve yükümlülük tedavisi (KYT) yetişkinlerin psikolojik sorunlarının sağaltımına yönelik, davranışsal-analitik temelli bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, yaşantısal kaçınmayı, insanların psikolojik sorunlarının gelişmesine ve süregelmesine katkıda bulunan temel etmenlerden biri olarak görür. Yaşantısal kaçınma, psikolojik olarak itici olaylardan kaynaklanan belli duygu, düşünce, anı ve bedensel duyumlardan kaçma veya kaçınma girişimi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, temel olarak, yaşantısal kaçınmayı sağaltarak, insanların davranış değişikliği için kapasitelerini arttırmayı hedefler. Bu yazıda, özellikle dil ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişki bağlamında, bu yaklaşım tanıtılmaktadır. Davranış değişimine yönelik, psikolojik kabul ve yükümlülüğe erişebilmeyi amaçlayan temel KYT teknikleri ve aşamaları da kısaca özetlenmiştir.

Anahtar sözcükler: psikoterapi, dil, yaşantısal kaçınma, psikolojik kabul.

Acceptance and Commitment Therapy

Abstract

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a behavioral-analytically based psychotherapy approach for the treatment of psychological problems of adults. This approach considers experiential avoidance as one of the major contributing factors for the development and maintenance of people's psychological problems. Experiential avoidance is defined as an attempt to escape or avoid certain negative thoughts, feelings, emotions, memories and bodily sensations of certain psychologically aversive events. This approach primarily attempts to treat experiential avoidance and increase people's capacity for behavior change. An overview of this approach is given with a special emphasis in examining the relationship between language and psychological problems followed by a brief summary of the specific techniques and stages of ACT for the achievement of psychological acceptance and commitment for the behavior change in people's lives.

Key words: psychotherapy, language, experiential avoidance, psychological acceptance.

Psikolojide ve psikiyatride psikolojik sorunları anlamak, açıklamak ve tedavi edebilmek amacıyla oldukça önemli sayıda tedavi yaklaşımı geliştirilmiştir. Tüm bu tedavi yaklaşımları, psikolojik sorunların doğası ve tedavisine ilişkin varsayımları bakımından iki ana grup altında özetlenebilir. Bunlar tıbbi (medical) ve psikolojik tedavi yaklaşımlarıdır.

Tıbbi tedavi yaklaşımlarında psikolojik sorunlar hastalık ve bu sorunlardan yakınan kişiler de hasta olarak kabul edilir. Bu anlayışın doğal bir sonucu olarak da, kişilerin psikolojik sorunlarına biyolojik çözümler bulunmaya çalışılır. Ne var ki, Freud'dan bu yana psikolojik sorunların kökenlerinin biyolojik nedenlerden daha çok psikolojik nedenlerden kaynaklandığı dikkatleri çekmeye başlamıştır. Psikolojik sorunların anlaşılması, açıklanması ve tedavisi açısından psikolojinin tarihi incelendiğinde tıbbi bir anlayıştan psikolojik bir anlayışa doğru bir evrimin gelişmekte olduğu görülür (Hayes, 1998; Hayes ve ark., 1994; Hickey, 1988).

Psikolojik tedavi yaklaşımlarında psikolojik sorunlar hastalık ve bu sorunlardan yakınan kişiler de hasta kişiler olarak kabul edilmez. Bu yaklaşımlarda psikolojik sorunlar toplumsal yaşamın psikolojik özelliklerinden kaynaklanan sorunlar ve bu sorunlardan yakınan kişiler de söz konusu sorunlarıyla etkisiz bir şekilde uğraşan kişiler olarak kabul edilir. Bu anlayışın doğal bir sonucu olarak da psikolojik sorunlara psikolojik çözümler getirilmesi amaçlanır. Bu anlayış yalnızca kuramsal bakımdan değil, aynı zamanda mantıksal bakımdan da daha tutarlı görünmektedir. Tıpkı ekonomik sorunlara ekonomik çözümlerin getirilmesi gibi psikolojik sorunlara da psikolojik çözümlerin getirilmesi gerekir. Örneğin, bir genç, çocukken sık sık

annesinin babası tarafından dövüldüğüne tanık olarak büyümüşse ve daha sonra bu genç karşı cinsten kişilerle ilişki kurmakta güçlük çekiyor, kendisini değersiz hissediyor ve bu yüzden intihar etmeyi düşünüyorsa, bu kişinin sorunlarının çözümü için ilaç mı yoksa başka bir şey mi gereklidir?

Psikolojide psikolojik sorunlarla etkili bir şekilde uğraşabilmek amacıyla sayısı 80'in üzerinde çeşitli psikoterapi yaklaşımı ve modeli geliştirilmiştir. Her geçen gün de, bu modellere yenileri eklenmektedir. Tüm bu psikoterapi modelleri psikolojik sorunların doğası ve tedavisine ilişkin görüşleri açısından üç ana grup altında özetlenebilir: Psikodinamik, hümanistik ve davranışçı psikoterapi yaklaşımları. Özellikle son yıllarda davranışçı yaklaşım içinde dikkate değer gelişmeler olmuş; dil ve düşünme gibi önemli psikolojik süreçlerden oluşan insan davranışlarının anlaşılması ve açıklanmasına özel bir önem verilmiştir. Çağdaş davranışçı yaklaşım içindeki söz konusu bu gelişmeler psikolojik sorunların tedavisi için yeni psikoterapi modellerinin önerilmesine yol açmıştır. Bu modeller arasında en dikkate değer olanlardan biri KYT (Acceptance and Commitment Therapy)'dir.

KYT, Hayes ve arkadaşları (1994) tarafından önerilmiş çağdaş davranışçı bir psikoterapi modelidir. Bu modelin psikolojik sorunların doğası ve tedavisine ilişkin görüşleri şimdiye dek bu konuda elde edilen bilgilerin yeniden gözden geçirilmesine yol açacak nitelikler taşımaktadır. KYT'nin dikkate diğer bir başka niteliği de bu modelin çeşitli psikolojik sorunların tedavisine kolaylıkla uygulanabilir olmasıdır. Nitekim, bu modelle intihar, depresyon, uyuşturucu bağımlılığı, kaygı bozukluğu, evlilik çatışmaları, yaşam felsefesi ve travmatik cinsel ya-

şantılardan kaynaklanan oldukça ciddi sorunların tedavisinde dikkate değer sonuçlar elde edilmiştir (Strosahl ve ark., 1998). Bu makalenin temel amacı KYT'yi tanıtmak ve bu modelin psikolojik sorunların tedavisi konusundaki görüşlerini özetlemektir. Bu amaç doğrultusunda KYT'nin psikolojik sorunların tedavisi konusundaki görüşleri aşağıdaki ana başlıklar altında özetlenmiştir.

1. KYT'den yararlanmanın ön koşulları
2. KYT'nin psikopatoloji anlayışı
3. Dil ve psikolojik sorunlar
4. Psikolojik kabul kavramı
5. KYT sürecinin temel aşamaları

KYT'den Yararlanmanın Ön Koşulları

En basit anlamıyla psikoterapi iki kişi arasındaki bir etkileşim sürecidir. Bu etkileşim sürecinde yardım dileyen kişinin psikolojik sorunları konuşulur, tartışılır ve bu sorunlara çözüm bulunması amaçlanır. Bu amaç doğrultusunda terapist, yardım dileyen kişinin psikolojik sorunlarını belirli bir kuramsal çerçeve içinde değerlendirir, yorumlar ve bu sorunları belirli tedavi teknik ve taktikleri yardımıyla çözmeye çalışır. Psikoterapi sürecinin bu temel amacına ulaşabilmesi için, her şeyden önce terapist ile yardım dileyen kişi arasında belirli özellikleri içeren tedavisel bir ilişkinin kurulması gerekir. Bu ilişkinin temel özelliklerini empati, içtenlik, karşılıklı saygı ve güven oluşturur. Terapist ile yardım dileyen kişi arasında bu tür özellikleri taşıyan bir ilişki kurulamıyorsa, terapist hangi kuramsal anlayışı benimserse benimsesin, hangi

tedavisel teknik ve stratejileri kullanırsa kullanınsın, psikoterapi sürecinin amaçlarına ulaşması oldukça güçtür.

Bu nokta özellikle vurgulanmıştır; çünkü kabul ve sorumluluk tedavisinde terapist, tedavi sürecinin ilk aşamalarında oldukça aktif bir rol alır ve yardım dileyen kişiyle oldukça yoğun bir şekilde etkileşir. Bu etkileşim süreci içinde yardım dileyen kişinin sorunlarını anlayış biçiminde bir değişiklik yaratabilmek için oldukça etkili belirli tedavisel teknik ve taktikler kullanılır. Söz konusu bu teknik ve taktiklerin büyük bir bölümü terapistin sözel açıklamalarından oluşur. Bu teknik ve taktiklerin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için terapistin, bu teknikleri yardım dileyen kişinin sorunlarına incelikli ve duyarlı bir şekilde uygulaması gerekir. Terapist yardım dileyen kişiyi "zavallı" bir insan olarak görür ve tedavisel teknikleri "her derde deva" bir ilaç gibi kullanırsa KYT'nin amaçlarına ulaşması oldukça güçtür. Tedaviye yönelik söz konusu tekniklerin yardım dileyen kişinin sorunlarına duyarlı bir şekilde uyarlanabilmesi için de, her şeyden önce, bilişsel kontrol ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkinin dakik bir şekilde anlaşılması gerekir.

Bilişsel Kontrol ve Psikolojik Sorunlar

Psikolojide çok sayıda araştırmada insanların belirli durumlarda belirli olaylara ilişkin duygu, düşünce, duyum ve anılarını bastırmaya çalıştıkça, bu tür olayların sıklığını ve şiddetini artırdıkları belirtilmiştir. Örneğin, bir insandan bilinçli bir şekilde herhangi bir şeyi düşünmemesi istendiğinde, bu kişinin söz konusu şeyi düşünmeden edemediği saptanmıştır. Bazı araştırmacılar (Fish, Weakland ve Segal, 1982; Shoham ve Rohrbaugh, 1997; Vegner 1997)

bilişsel kontrol ve belirli bilişsel olaylar arasındaki söz konusu paradoksal bulgunun insanın bilişsel süreçlerinin işleyiş biçiminden kaynaklandığını önermişlerdir. Bu araştırmacılara göre, bilişsel kontrol birbiriyle yakından ilişkili işlemci (operating) ve denetleyici (monitoring) sistemler diye anılan iki ayrı bilişsel sistem tarafından yönetilmektedir. İşlemci sistem insanın bilinçli; denetleyici sistem ise bilinç dışı otomatik süreçlerinden oluşmaktadır. İşlemci sistemin görevi bir insanın istediği psikolojik durumu yaratmaktır. Denetleyici sistemin görevi ise işlemci sistemi, istedik psikolojik durumu gerçekleştirmesi için uymaktır. Normal koşullar altında bu iki sistem birbirlerini karşılıklı etkileyerek bir insanın yaşamını, psikolojik bakımdan denge içinde sürdürmesini sağlar.

Ancak, belirli durumlarda bir insanın psikolojik olarak taşıdığı yük arttığında, denetleyici ve işlemci sistemler arasındaki ilişki değişmeye başlar. Özellikle, insan belirli stres durumlarında kendisine oldukça önemli ölçüde acı veren olaylara ilişkin düşünce, duygu, duyum ve anıları hatırlamamaya çalıştığında, denetleyici sistemin rolü, işlemci sistemin rolüne göre baskınlaşmaya başlar. Bu tür durumlarda insan kendisine acı veren olayları bastırmaya çalıştıkça söz konusu bu olaylar insanın psikolojik dünyasını daha da fazla etkilemeye başlar. Daha açık bir deyişle bilişsel kontrol yoluyla insan psikolojik sorunlarından kaynaklanan acıyı dindirmeye çalıştıkça, bu sorunlara karşı kullandığı "panzehir", "zehir" olmaya başlar. Nitekim çeşitli araştırmalarda intihar (Baumeister, 1990), depresyon (DeGonava ve ark., 1994; Dougher ve Hachert, 1994) kaygı ve uyku bozukluğu (Vegner, 1997) ve travmatik cinsel yaşantılardan (Leitenberg, Greenwald ve Cado, 1992) geçen kişilerden bu

sorunlarına ilişkin olumsuz düşünce ve duygularına odaklaşmamaları istendiğinde, bu kişilerin söz konusu düşünce, duygu ve anılarına daha fazla odaklaştıkları gözlenmiştir. Bu araştırmaların bulguları psikolojik sorunları olan kişilerin olumsuz duygularıyla başedebilmelerini sağlayabilmek için, başka psikoterapi modellerinin geliştirilmesine duyulan gereksinimi kuvvetlendirmiştir.

Kuşkusuz, tüm bu açıklamalardan psikolojik sorunların tedavisi açısından bilişsel yöntemlerin hiç bir işe yaramadığı sonucunun çıkarılmaması gerekir. İnsanların dikkatlerini olumsuz düşünce, duygu ve anılardan başka caydırıcı uyarılara yönelterek de, örneğin geriye sayma (backward counting), derin nefes alma (deep breathing), derin dinlenme (deep relaxation), olumlu düşüncelere (positive thinking) odaklaşma, düşünce durdurma (stopping thinking) gibi tekniklerle de oldukça dikkate değer başatma becerileri kazandırılabilir. Ancak psikolojik sorunların oldukça uzun dönemli bir öğrenme tarihçesinden kaynaklandığı durumlarda, söz konusu bu tekniklerin yeterli olmadığından da anlaşılmasında büyük bir yarar vardır. Aslında insanların en fazla acı çekmesine yol açan ve tedaviye en fazla direnç gösteren sorunları da gelip geçici nedenlerden değil, oldukça süreklilik taşıyan nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bu tür sorunlarla etkili bir şekilde uğraşabilmek için bir takım caydırıcı uyarılarla sorunlardan yaşantısal olarak kaçınmanın sağlanması yerine, kişilerin sorunlarının üstüne üstüne giderek belirli bir psikolojik kabule (psychological acceptance) ulaşmaları, söz konusu sorunlara çok daha kalıcı çözümler getirebilir.

KYT'nin Psikopatoloji Anlayışı

KYT'de evrim ve öğrenme yoluyla tüm organizmaların kendilerine acı veren çevresel uyarıcılardan kaçma ve kaçınma becerileri geliştirdikleri belirtilir. Söz konusu bu davranışların insanın yaşamını sürdürebilmesi ve çevreye uyumu açısından oldukça önemli işlevleri olduğu vurgulanır. Ancak, kaçma ve kaçınma becerileri açısından insanların tüm organizmaların arasında oldukça seçkin bir konumunun olduğu ve insanların yalnızca kendilerine acı veren çevresel uyarıcılardan değil, aynı zamanda belirli düşünce, duygu, duyum ve anılardan da kaçma ve kaçınmaya çalıştıkları belirtilir. İnsanların psikolojik sorunlarına ilişkin düşünce, duygu, duyum ve anılardan kaçınma çabalarına yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) denir (Dougher 1994; Hayes ve Wilson 1993). Belirli durumlarda psikolojik sorunların gelişmesi ve sürmesi açısından, bilişsel kontrol yoluyla psikolojik sorunlardan kaçınmaya çalışmanın oldukça zararlı sonuçlar doğurabileceği belirtilmiştir (Hayes ve Gifford, 1997; Vegner, 1997). Söz konusu bu zararlar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

1. Daha önce de belirtildiği gibi belirli durumlarda yaşantısal kaçınma, kaçınmaya çalışılan olayların sıklığının ve yoğunluğunun artmasına yol açabilir. Örneğin panik, kaygı ve obsesif kompulsif bozuklukları olan kişiler paniğe kapılmaktan, kaygılanmaktan ve belirli obsesif ve kompulsif düşüncelerden ve davranışlardan kaçınmaya çabaladıklarında, söz konusu bu sorunların şiddeti paradoksal bir şekilde artabilir.

2. Psikolojik sorunlardan kaçınma yöntemleri ilk ağızda psikolojik sorunları olan kişileri söz konusu sorunlardan korumuş gibi görünse de, uzun dönemde bu yöntemler daha ciddi sorunlara yolaçabilir. Örneğin, alkol kişilere sorunlarını geçici bir şekilde unutturabilir. Ancak alkolün sürekli alınması kişileri alkol bağımlısı haline getirebilir.

3. Psikolojik sorunlarla kaçınma yöntemleriyle uğraşıldığında kişilerin duygu ve düşünceleri kaçınma davranışları için bir ayırıcı uyarıcı işlevi görebilir. Örneğin, uyuşturucu bağımlısı olan kişiler söz konusu sorunlarından bir süre kurtulsalar bile, kaygılı, öfkeli ve depresif düşünce, duygu ve anıları bu kişilerin söz konusu uyuşturuculara duyduğu gereksinimi artırabilir.

4. Yaşantısal kaçınma insanların geçmişlerinden yararlı dersler çıkarmalarını önleyebilir. Örneğin cinsel bakımdan kötüye kullanılmış kişiler, kendi hatalarıyla yüz yüze gelmekten kaçındıkları sürece, aynı hataları yeniden yapma olasılıkları yüksektir.

Tüm bu zararlı etkilerine karşın yaşantısal kaçınma neden sürer? Bu sorunun yanıtlanması için dil ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkinin iyi bir şekilde anlaşılması gerekir.

Dil ve Psikolojik Sorunlar

Dilin insanlık tarihinde oldukça yakın bir geçmişi olmasına karşın, dil kadar insanın psikolojik dünyasını etkileyen hemen hemen başka hiç bir olay yoktur. Evrim ve jeolojik zaman dilimleri içinde insanın iki ayak üstünde yürüyen ve *home erectus* diye anılan ilk atalarının yaklaşık 2,5 milyon yıl önce dünyada görül-

dükleri belirtilir. İnsanın ilk atalarının alet yapmaya ve ateşten yararlanmaya başlamaları ise 1,7 milyon yıl önce gerçekleşmiştir. *Homo sapiens* denilen insan türünün ortaya çıkması ise yaklaşık 250 bin yıl önce olmuştur. Anotomik bakımdan modern insanın tüm özelliklerini taşıyan ilk insanın yaklaşık 50 bin yıl önce ortaya çıktığı ve bu insanların mağaralara resim çizdikleri saptanmıştır (Catania, 1994). Bu resimleri belirli anlamları olan semboller olarak kabul edersek, ilk dilin doğuşunun yaklaşık 50 bin yıl önce gerçekleştiğini söyleyebiliriz. İlk yazı dilinin doğması 10 bin yıl önce, ilk alfabenin doğuşu ise 3500 yıl öncesine rastlar. Dil insanlık tarihinde oldukça yeni bir olay olmasına karşın, insanın yaptığı ve insanın dilinden etkilenmeyen herhangi bir şey bulmak oldukça güçtür. Belki de dil hakkında belirtilmesi gereken en önemli nokta insanın dilinin sürekli olarak değişmesi, gelişmesi ve her geçen gün gücünün daha da artmasıdır.

İnsan diliyle iç ve dış çevresiyle etkileşerek yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sorunların gerçek doğasının anlaşılması bakımından dil ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkinin anlaşılması ve açıklanması kaçınılmaz bir gerekliliktir.

KYT'de psikolojik sorunları olan kişilerin bu sorunlardan yaşantısal olarak kaçınmalarını dilleriyle gerçekleştirdikleri önerilmiştir. Aslında, Freud'un döneminden bu yana insanların dilleriyle çeşitli savunma mekanizmaları geliştirerek sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçındıkları bilinen bir gerçektir. Psikolojik sorunlardan acı çeken kişilerin de kendi dillerinin kıskaç ve tuzaklarına yakalanmış kişiler olduğu vurgulanır. Bir bakıma psikolojik sorunlarla dil ara-

sındaki yakın ilişkiyi "Dilim, dilim dilim ettin beni" özdeyişi çok daha açık bir şekilde dile getirir.

Kuşkusuz dil hakkında tüm bu söylenenlerden dilin yalnızca sözel davranışlardan ibaret olduğunun anlaşılması gerekir. KYT'de insanın semboller aracılığıyla iç ve dış çevresiyle etkileşimini sağlayan her türlü etkinliğine dil denir. Aynı şekilde dil ve psikolojik sorunlar arasındaki yakın ilişkiye bakarak dilin kötü bir şey olduğu sonucunun da çıkarılmaması gerekir. Dilin insanlara bireysel, toplumsal ve evrensel olarak olağanüstü diye nitelenebilecek yararlı işlevleri vardır. Dil, bilgi ve kudrettir. Ancak psikolojik sorunların gerçek doğasının anlaşılması ve açıklanması açısından dilin "sefali" olduğu kadar "cefali" yönlerinin de anlaşılması ve açıklanması gerekir.

Psikolojik Sorunlara Bir Dil Olgusu Olarak Yaklaşmanın Avantajları

Psikolojik sorunların yaygınlıklarının ve öneminin anlaşılmasını engelleyen en önemli etkenlerden biri, tıbbi anlayışın psikolojik sorunların sınıflanmasına ilişkin görüşlerinden kaynaklanmaktadır. Bu anlayışa göre psikolojik sorunlara belirli psikiyatrik tanımlar ışığında yaklaşılar ve psikolojik sorunları olan kişiler de bu tanı gruplarına yerleştirilmeye çalışılır. Bir bakıma söz konusu bu psikiyatrik tanımlar psikolojik sorunların gerçek doğasının ve yaygınlıklarının anlaşılmasını ve açıklanmasını engelleyen araçlar haline gelmiştir.

Psikolojik sorunlara bir dil olgusu olarak yaklaşıldığında bu sorunların epidemiyolojik araştırmalarda belirtilen sınırların çok üstünde olduğu ve insanların büyük bir bölümünün psi-

kolojik sorunlardan acı çektiği kolaylıkla görülür. Örneğin, oldukça seyrekmiş gibi görünen intihar olayının bile insanların büyük bir bölümünü rahatsız ettiği ve nüfusun %50'den fazla bir kesiminin iş, eş, çocuklar, aile, arkadaş, eğitim, cinsel kimlik, yabancılaşma, yalnızlık, yaşamın anlamı vb. sorunlarla uğraşırken zaman zaman intihar düşüncelerini kafalarından geçirdikleri gözlenmiştir.

Dil ve psikolojik sorunlar arasındaki yakın ilişkinin anlaşılması açısından intihar olgusu hakkında önemli bir gerçeğin hatırlatılmasında büyük bir yarar vardır. İntihar olgusu her toplumda ve tarihin her döneminde görülmesine karşın, hayvanlar arasında gözlenen bir olay değildir. Şimdiye kadar hiç bir hayvanın kendisini "bile bile" öldürdüğü saptanamamıştır. Bu tezi çürütmek amacıyla bazı hayvanların da intihar ettiklerini belirten kanıtlar ileri sürülmüş, ancak bu kanıtların yeterince ikna edici olmadığı saptanmıştır. Örneğin su kenarlarında yaşayan Norveç tarla farelerinin, nüfusları belirli bir sayının üstüne çıktığında büyük gruplar halinde sağa sola koşmaya başladıkları ve suya düşerek boğuldukları gözlenmiştir. Ne var ki, daha dikkatle incelendiğinde suya düşen hayvanların canlarını kurtarmak amacıyla yüzmeye çalıştıkları farkedilmiştir. Oysa, intihar girişiminde bulunan insanların canları kurtarılsa bile, bazılarının yeniden canlarına kıyma girişimlerinde buldukları oldukça yaygınlıkla gözlenen bir olgudur.

Bu kısa açıklamadan da kolaylıkla anlaşılacağı gibi intihar olayının insanlarda gözlenip hayvanlarda gözlenmemesi psikolojik sorunların gelişmesi açısından insanlarla hayvanlar arasındaki kategorik bir farklılığa dikka-

timizi çekmektedir. KYT'de insanlar ve hayvanlar arasındaki bu farklılığın insanın dilinden (sembol kullanabilme yeteneğinden, bilişsel özelliklerinden) kaynaklandığı önerilmiştir. Hayvanlar da kendi aralarında iletişimde bulunmalarına karşın, hiç bir hayvan türünün insan dili kadar karmaşık bir dili yoktur.

Psikolojik Sorunların Tedavisinin Güçlüğü

KYT'de psikolojik sorunlardan acı çeken kişilerin, kendi dillerinin kısıkaç ve tuzaklarına düşen kişiler olduğu belirtilir. Bu kişilerin söz konusu kısıkaç ve tuzaklardan kurtulabilmeleri için de, her şeyden önce, dilleriyle kendileri arasındaki ilişkileri değiştirebilmeleri gerekir. KYT'nin temel amaçlarından biri, kişilerin dillerinin zararlı yönlerinden korunabilmelerini sağlayan beceriler öğretmektir.

Psikolojik sorunların güçlüğü de dil ve psikolojik sorunlar arasındaki yakın ilişkiden kaynaklanır. Bir bakıma psikoterapi sürecinde kişilerin kendi dillerinin yol açtığı sorunlara dil yoluyla çözümler bulunması gerekmektedir. Bu süreç içinde yalnızca psikolojik sorunları olan kişiler değil, aynı zamanda terapist konumunda olan kişiler de kendi dillerinin yarattığı tuzaklara düşebilirler. Terapistlerin de söz konusu bu tuzaklardan korunabilmeleri için, her şeyden önce, dil ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkinin bilincinde olmaları gerekir.

Psikolojik Kabul Kavramı (Psychological Acceptance)

Adından da anlaşılacağı gibi KYT iki temel kavram üzerine kurulmuştur. Psikolojik kabul ve yükümlülük. Bu kavramlar açısından KYT'nin temel amaçları iki madde altında özetlenebilir. Psikolojik sorunları olan kişilerin 1) yaşantısal kaçınma davranışlarını değiştirerek psikolojik dünyalarındaki olayları çarpıtmadan oldukları gibi kabul etmelerini; 2) davranışlarını ve yaşamlarını değiştirebilmeleri konusunda yükümlülük almalarını sağlamaktır. Bu temel amaçlar açısından psikolojik sorunları olan kişilerin sorunlarıyla etkili bir şekilde uğraşabilmelerinin en temel koşullarından biri, bu kişilerin sorunlarının gerçek niteliklerini anlayarak söz konusu sorunları kabul edebilmeleridir. Aşağıda psikolojik kabul kavramı tanımlanmış, bu tanımın psikolojik sorunların tedavisi açısından doğurguları belirtilmiş ve psikolojik yaşantıların kabul edilmesini zorlaştıran engeller tartışılmıştır.

Psikolojik kabul kavramını tanımlamadan önce bu kavramla ilgili bir noktanın açıklanmasında büyük yarar vardır. Psikolojide ne kadar psikoterapi modeli geliştirilmişse, bu modellerin herbirinin de kendi kuramsal yapısına özgü bir psikolojik kabul kavramı vardır. Çoğu zaman psikolojik kabul kavramı "kendini kabul" (self-acceptance), "kendini anlama" (self-understanding), "yaşantısal kabul" (experiential acceptance) gibi kavramlar ışığı altında incelenmiş ve tartışılmıştır (Greenberg, 1994; Griffe 1994; Linehan 1994; Rogers, 1961; Uzunöz, 1986, 1988). Aşağıda bu kavram KYT'nin kuramsal çerçevesinin ışığı altında tanımlanmıştır.

Psikolojik Kabul Kavramının Tanımı

Psikolojik kabul, psikolojik olayların bir takım dil süreçleriyle çarpıtılmadan, oldukları gibi yaşanmasıdır (Hayes, 1994). Bir bakıma psikolojik kabul ve yaşantısal kaçınma kavramları aynı boyutun üzerinde birbirine karşıt iki aşırı ucu simgeler. Psikolojik sorunları olan kişiler, sorunlarıyla uğraşmaktan yaşantısal olarak ne denli kaçınırlarsa, bu kişilerin söz konusu sorunları psikolojik olarak kabul etmeleri de o denli güçleşir. Yaşantısal kaçınma, kişilerin kendilerine, başkalarına ve tüm yaşam deneyimlerine karşı savunucu bir tutum benimsemelerine yol açarken; psikolojik kabul kişilerin kendilerine, başkalarına ve yaşam deneyimlerine açık olmalarını ve özgürleşmelerini sağlar.

Psikolojik kabul konusundaki tüm bu söylenenlerden psikolojik kabul olayının ya var ya da yok şeklinde kategorik olarak anlaşılması gerekir. İnsanlar psikolojik sorunların niteliğine bağlı olarak bu sorunları kabul etmeyi, bazen tüm yaşamları boyunca öğrenirler. Bu nedenle psikolojik kabul olgusunun birbirini izleyen çeşitli düzeyleri bulunur. En alt düzeyde psikolojik kabul, psikolojik sorunlar ne denli üzücü olursa olsun, kişilerin bu sorunlara karşı bir dayanma ve hoşgörü gücünü geliştirmelerini simgeler. Bu düzeyde, psikolojik sorunları olan kişilerin sorunlarından kaynaklanan tüm acıların zamanla niteliğinin değişeceği ve yaşamın sürmesi gerektiği konusundaki sarsılmaz inançlarını ifade eder. Daha ileri aşamalarda, psikolojik kabul psikolojik sorunların değiştirilebilir ve değiştirilemez niteliklerinin kavranmasını içerir. En üst aşamada ise psikolojik kabul kişilerin kendilerini psikolojik sorunların "kelepçelerinden" kurtararak içsel bir huzur ve dinginlikle

yaşamlarını anlamlı bir şekilde sürdürebilmeleri demektir. Diğer bir deyişle, bu düzeyde psikolojik kabul insanların, yaşamlarını tüm güzellik ve çirkinlikleriyle anlayarak, hissederek, insanca, korkmadan ve cesaretle yaşayabilmeleri demektir. Psikolojik kabul kavramının inceliklerini şu cümle çok açık bir şekilde dile getirir: "Tanrım, bana değiştiremeyeceklerimi kabul etmeyi, değiştirebileceklerimi değiştirme cesaretini ve de bu ikisi arasındaki farkı ayırdedebilmeyi ihsan eyle".

Psikolojik kabul, yardım dileyen kişinin sorunlarını kavrayış ve bu sorunlarla uğraşma biçiminde bir değişiklik yaratır. Yardım dileyen kişi tedaviye geldiğinde psikolojik dünyası ile savaşımlarını içindedir ve bu savaşımları kazanabilmek için de oldukça kararlıdır. Ancak, tedavi süreci başladıktan bir süre sonra öğrenir ki, hiç bir insan kendisine karşı yürüttüğü bir savaşımları kazanamamıştır. Tedavi süreci ilerledikçe psikolojik sorunların anlamı değişmeye ve yardım dileyen kişi bu sorunları kişisel gelişimine katkıda bulunan bir tür "yararlı" deneyim olarak değerlendirmeye başlar.

Psikolojik Kabulün Gerçekleşmesini Güçleştiren Engeller

Tıpkı yaşantısal kaçınmanın gelişmesinde olduğu gibi psikolojik sorunların kabulünü güçleştiren engeller de insanların dilinden kaynaklanır. İnsanlar psikolojik olarak kendilerine acı veren her hangi bir yaşantıdan geçtikten sonra, bu yaşantıları hem kendilerine hem de başkalarına belirli sözcükler aracılığıyla betimlerler. Acı veren yaşantılar betimlendikçe, yalnızca yaşantıların doğası değişmekle kalmaz, aynı zamanda bu betimlemelerde kullanılan sözcük-

lerle acı veren yaşantılar arasında *uyarıcı eşdeğerlik ilişkileri* (stimulus equivalence relations) doğabilir. Sözcükler insanların gerçekte yaşadıkları olayların yerine geçmeye başlayabilir. Nitekim, insanların birbiriyle ilişkili bir dizi yaşantıdan geçtikten sonra bu uyarıcılar arasında yeni ilişkiler türetebildikleri ve bu uyarıcılar arasında uyarıcı eşdeğerlik ilişkileri kurabildikleri deneysel olarak kanıtlanmıştır (Dougher, 1994; Sidman, 1971, 1990). Zamanla sözcüklerle gerçek yaşantılar arasındaki fark tümüyle ortadan kalkabilir ve yalnızca sözcüklerin kendileri acı veren uyarıcıların uyandırdıkları tepkileri uyandırma gücü kazanabilir. İşte böyle durumlarda insanlar kendi dillerinin yarattığı kısıklara kısıklarak yakalanabilir ve kendi dillerinden acı çekmeye başlayabilirler. Örneğin, başarısızlık düşüncesi olan bir kişi, bu düşüncesinin yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu gözdardı edebilir ve başarılı olabileceği durumlarda bile başarısızlık düşüncesini kanıtlayacak bir şekilde davranabilir. Bunun karşılığında başarısızlık düşüncesi daha da kuvvetlenir ve bu kişi, dilinin yarattığı kısıklaların tümüyle tutsağı haline gelebilir.

Tedavisel Tekniklerin Özellikleri

KYT'de insanların kendi dillerinin yarattığı kısıklardan ve tuzaklardan kurtulmalarını sağlayabilmek amacıyla oldukça etkili tedavi teknikleri geliştirilmiştir. Bu tekniklerin büyük bir bölümü çeşitli paradoksal yönergelerden ve benzetmelerden oluşur. Bu tür tekniklere ağırlık verilmesinin başlıca nedeni söz konusu bu tekniklerin insanları düşünmeye ve sorunlarına farklı bir açıdan bakmaya yöneltmesidir. Kuşkusuz, psikolojik sorunları olan kişilerin de kendi dillerinin yarattıkları sorunlardan kurtulabilme-

leri için sorunlarına farklı bir açıdan bakabilmeleri gerekir. Öte yandan, benzetmelerin tedavi sürecine getirdiği belirli yararları vardır. İnsanların benzetmeleri gözlerinin önünde canlandırmaları ve hatırlamaları çok kolaydır. Ayrıca, benzetmeler doğası gereği belirli bir belirsizlik içerir. Bu nedenle, bu benzetmelere yardım dileyen kişinin direnç göstermesi oldukça güçtür; çünkü terapist yalnızca yardım dileyen kişinin söyledikleriyle belirli olaylar arasında bir benzetme yapmıştır. Benzetmelerin bu incelikli özelliğini şu cümle çok açık bir şekilde dile getirir. "Benzetmede kusur olmaz; kusursuz benzetme olmaz". Aşağıda KYT'de poligraf tekniği diye anılan bir teknik kısaca özetlenmiştir.

"Farzediniz ki sizi çok duyarlı bir yalan makinesine bağlasam. Aynı zamanda da elimde bir tabanca olsa... Bildiğiniz gibi yalan makineleri insanın bedenindeki en küçük bir gerginliği veya kaygıyı tesbit edebilir. Size de şöyle bir görev versem. Sizden sakın olmanızı, kesinlikle kaygı ve gerginlik belirtisi göstermemenizi istiyorum desem. Bu arada da tabancanın namlusunu kafanıza dayayıp, eğer kaygılandığınızı görürsem tetiği çekeceğimi söylesem. Acaba bu durumda sakince, kaygılanmadan yerinizde oturup görevinizi yerine getirebilir misiniz? Büyük bir olasılıkla size verdiğim görevi yerine getiremeyeceksiniz; çünkü kendinizde kaygıya benzer en küçük bir değişiklik hissettiğiniz anda bu sizi hemen alarma geçirecek, "Eyvah! Kaygılanıyorum galiba!" diyeceksiniz. Zaten bunu dediğiniz anda, makine kaygıyı çoktan saptamış olacak ve sizin bu durumda görevi yerine getirmeniz olanaksız, öyle değil mi? Bilmiyorum farkında mısınız? Siz böyle bir makineye şimdiden sahiptiniz. Hem de öyle bir makine ki, dünyadaki hiçbir makine sizdeki makineden daha

duyarlı değil. Bu makine sizin beyniniz, sinir sisteminiz. Bedeninizdeki her türlü değişiklikten sinir sisteminizin haberi var. Şimdi sizin durumunuzda sizin kafanıza yönelmiş bir tabanca namlusu yok, ama ondan daha önemli bir şey var. O da sizin mutluluğunuz ve kendilik değeriniz. Bir bakıma mutluluğunuz ve kendilik değeriniz tehdit altında. Siz bu tehlikeyi hissediyor ve görüyorsunuz; bir yandan da kendinize sakın ol demeye çalışıyorsunuz. Anlatmak istediğim alışa geldiğiniz gibi davranmayı sürdürseniz sorunlarınıza çözüm bulmanız kolay olmayacak."

Bu arada önemle belirtilmelidir ki KYT'de herhangi bir tedavi tekniğine körü körüne sarılmamaz; çünkü bu tedavi yaklaşımında önemli olan kişinin içine düştüğü dil kısaçlarından kurtarılmasıdır. Belirli bir tedavi tekniği ne denli mantıksal olursa olsun, gerçeği ne denli yansıtırsa yansıtın, yardım dileyen kişinin sorunlarının çözümüne katkıda bulunmuyorsa, söz konusu bu tekniğin tedavisel açıdan çok fazla bir önemi yoktur. KYT'de yardım dileyen kişilerin sorunlarının çeşitli nitelikleriyle uğraşabilmek için yukarıdaki poligraf tekniğine benzer yüzlerce teknik geliştirilmiştir. Bu tekniklerin büyük bir bölümü yardım dileyen kişileri, sorunlarından kaçmak veya kaçınmak yerine, sorunlarının üstüne gitmeye yüreklendirir.

Yardım Dileyen Kişiden Tedavi Onayının Alınması

Terapist, yardım dileyen kişinin sorunları hakkında yeterli bir bilgiye sahip olduktan sonra (söz konusu bu değerlendirme aşaması sorunların niteliği ve karmaşıklığına göre, KYT'de bir ile üç oturum arasında değişebilir; gerektiğinde bu süre daha da uzayabilir) tedavi sürecine baş-

lamadan önce KYT'nin temel özelliklerini anahatlarıyla tanıtarak yardım dileyen kişinin tedavi onayını almaya özel bir önem verir. Tedavi onayının alınmasının tedavi sürecine getirdiği belirli yararlar vardır. Tedavi onayı yardım dileyen kişiye KYT'nin işleyiş biçimi hakkında önemli ipuçları verebilir. Tedavi süresince terapistin yardım dileyen kişiden belirli beklentileri vardır ve bu beklentilerin yardım dileyen kişi tarafından doğru bir şekilde anlaşılması sağlanmalıdır. Terapistle yardım dileyen kişinin beklentileri arasında uzlaşmaz çelişkiler varsa, bu çelişkilerin ortaya çıkmasını sağlar. Böylece terapist ve yardım dileyen kişi ilişkilerini sona erdirmeye olanağı elde etmiş olurlar. Yardım dileyen kişiden tedavi onayının alınabilmesi için terapistin yaptığı açıklamalara bir örnek aşağıda kısaca özetlenmiştir. Kuşkusuz bu açıklamaların yardım dileyen kişinin bilişsel düzeyine ve sorunlarının niteliğine göre terapist tarafından uyarlanması gerekir.

“Size tedavi sürecinde neler olacağı hakkında bazı bilgiler vermek istiyorum. Burada sizi ilgilendiren belirli konular hakkında konuşacağız. Özellikle belirli olumsuz davranışlarınız, düşünceleriniz, duygularınız üzerinde duracağız. Bazı tedavi yaklaşımlarında olumsuz düşünce ve duygular bastırılarak ortadan kaldırılmaya çalışılır. Bu tür bir tedavi istiyorsanız, bu yönde hareket edebiliriz. Ancak, anladığım kadarıyla bu amaca ulaşmak için daha önce çeşitli yollar denediniz, ama düşünce ve duygularınızda çok büyük bir değişiklik olmadı. Burada farklı bir yol izleyeceğiz. Özellikle sizin düşünce ve duygularınızla etkileşme biçiminizi değiştirmeye çalışacağız. Bunu başarabilmemiz için de içinizde ne var ne yok ortaya dökmeniz gerekiyor. Bunun kolay bir iş olmadığını çok iyi

biliyorum. Her insan bunu başaramaz. Siz buna razı mısınız?

Ayrıca şunu da belirteyim; söz konusu sorunlarınıza bir iki oturum içinde çözüm bulmanız mümkün değil. Daha önceki deneyimlerime dayanarak söylüyorum; tedavi sürecinde duygu ve düşüncelerinizde de önemli dalgalanmalar olabilir. Hatta tedavinizden vazgeçmek bile isteyebilirsiniz. Ama şunu özellikle belirteyim: Bu tedavi sürecinin size gerçekten yararlı olup olmadığını anlayabilmemiz için en azından on oturum gerekli. Bu arada söylediklerimi sakın yanlış anlamayın. Bu on oturum sonunda her türlü sorununuza çare bulacağımızı söylemek istemiyorum. Ancak, yaklaşık on oturum sonra kendinizde bazı olumlu değişiklikler olduğunu görebilirsiniz. Böyle bir yükümlülük altına girmek ister misiniz? Kuşkusuz, her istediğiniz an tedavinizi sona erdirebilirsiniz, ama işin başında sorunlarınızla etkili bir şekilde uğraşabilmeniz için sizden beklentilerimi açıkça belirtmek istedim. Kuşkusuz sizin de benden beklentileriniz olabilir. Sizin de bana beklentilerinizi söylemenizi isterim. Gördüğümüz gibi ben oldukça konuşkan bir kişiyim. Sizi yalnızca pasif bir şekilde dinleyip söylediklerinize kafa sallamam. Bu tutumum aramızda ortak bir dil kuruluncaya dek sürebilir. Ama tedavi süreci ilerledikçe bu davranışım süratle değişir. Tüm bu yaptığım açıklamalar sizin için yeterli mi? Sormak istediğiniz bir soru var mı? Lütfen hiç çekinmeden sorunuz, burada korkuya çekingenliğe yer yok.”

Kabul ve Yükümlülük Tedavi Sürecinin Temel Aşamaları

KYT sürecinde yardım dileyen kişi genellikle altı önemli aşamadan geçer. Bu aşamalar aynı zamanda tedavi sürecinin temel amaçlarını oluşturur. Aşağıda bu aşamalar kısaca özetlenmiştir.

1. Yaratıcı Umutsuzluğun Yaratılması

Genellikle tedaviye başvuran kişiler, tedaviye başvurmadan önce kendi bildikleri yollarla sorunlarıyla başedebilmek için oldukça dikkate değer bir çaba gösterirler. Örneğin, sürekli olarak bazı şeyleri kendilerine dert edindiklerini, duyarlı bir insan olduklarını ve biraz katılışmaları gerektiğini düşünebilirler. Sorunlarının aslında çok önemli olmadığını düşünüp kendilerini olumlu duygularına odaklandırmaya çalışabilirler. Sorunların üstesinden gelebilmek için bazı psikoloji kitapları alıp okuyabilirler. Sorunlarını yakınlarına ve dostlarına anlatarak onlardan öğüt almaya çalışabilirler. İçki içerek veya ilaç alarak dertlerinden kurtulmayı deneyebilirler. Hemen hemen her yolu denedikten sonra sorunları sürer ve de gittikçe kötüleşmeye başlarsa psikolojik bir tedavi almak amacıyla tedaviye başvururlar. Tedaviye başvurdıklarında umutsuz ve çaresizdirler.

Bu aşamada terapist, yardım dileyen kişiye şimdiye kadar kullandığı sorunlarını çözme yöntemlerinde önemli bir aksaklık olduğunu, bu yöntemlerle, sorunlarının üstesinden gelmesinin çok zayıf bir olasılık olduğunu üstüne basa basa açıklar. Bu girişimiyle terapist, yardım dileyen kişide yaratıcı bir umutsuzluk yaratmayı amaçlamaktadır. Bir bakıma yardım dileyen kişi

zaten umutsuzluk ve çaresizlik içindedir. Terapist yardım dileyen kişinin söz konusu bu psikolojik durumunu daha da açık hale getirir. Bu arada belirtmekte yarar vardır. Terapist, tedavi süreci içinde hiç bir zaman yardım dileyen kişiye umutsuz bir kişi olduğunu söylemez. Yardım dileyen kişinin sorunlarını çözme yollarının çıkmaz ve umutsuz bir yol olduğunu belirtir (kişinin umutsuzluğunun belirtilmesi ile belirli yöntemlerin umutsuzluğunun belirtilmesi arasında önemli farklar vardır). Bu etkileşim süreci aslında oldukça yaratıcı bir nitelik taşır; çünkü yardım dileyen kişi sorunlarını çözmek için kullandığı çözümlerin çözüm olmadığını anladıkça, başka seçenekleri denemeye daha fazla güdülenmiş olur. Bir bakıma KYT'nin bu aşamasında, yeni açılacak bir fidanlıktaki çalı çırpının temizlenmesi gibi, yardım dileyen kişinin de yeni bilgi ve beceriler kazanabilmesi için engeller temizlenir. Bu aşamada tedavi süreci amaçlarına ulaşırsa yardım dileyen kişi tedaviyi sona erdirmek yerine, tedavisine "dört elle" sarılır ve terapistine güvenmeye başlar.

2. Yaşantısal Kaçınmanın İncelenmesi

Bu aşama ilk aşamanın doğal bir uzantısıdır. Bu aşamada yardım dileyen kişi belirli olumsuz düşünce, duygu ve anılarını sorunlarının kaynağı olarak görmekte ve bu olumsuz duygularının ortadan kalkmasını istemektedir. Terapist, sorunların gerçek nedeninin olumsuz duygu, düşünce ve anılar olmadığını, aslında psikolojide düşünce, duygu ve anıları doğrudan doğruya ortadan kaldırmak için herhangi bir yöntem geliştirilmediğini açıklar. Daha da önemlisi yardım dileyen kişiye söz konusu olumsuz düşünce, duygu ve anılardan kaçmaya çalıştıkça, bu içsel olayların kişinin psikolojik dün-

yasında daha da baskın ve önemli hale geleceğini vurgular. Hiç bir insanın kendi iç dünyasından kaçma ve kaçınmasının mümkün olmadığını belirtir.

Terapist bir yandan da insanların duygularından, düşüncelerinden ve anılarından kaçma ve kaçınma nedenlerini yardım dileyen kişi ile birlikte inceler. Özellikle hemen hemen her insanın belirli bir çevresel sorunla karşılaştığında, bu sorunu çözmek ve ortadan kaldırmak için toplumsal çevresinden oldukça etkili bir öğrenim aldığını belirtir. Toplumsal çevrenin bir bakıma herkese "Bir sorunun olduğunda bir yolunu bul, sorunu çöz ve sorunu ortadan kaldır" kuralını öğrettiğini belirtir. Söz konusu bu kuralın dış dünyaya ilişkin sorunların çözümünde oldukça etkili olduğunu, ancak aynı kuralı psikolojik dünyamıza da uyguladığımızda silahın geri tepebileceğini ve bu yolla düşünce, duygu ve anılardan kaçmak ve kaçınmak yerine, bu olaylarla yüz yüze gelmesi gerektiğini önerir. Üstelik insanların belirli duygu, düşünce ve anılarının biçimini ve sıklığını değiştirmeden de yaşamlarını etkili bir şekilde sürdürebilmelerinin olası olduğunu vurgular. Bu amaca ulaşabilmek için de kişilerin iç dünyalarındaki tüm olanı biteni kabul etmeleri gerektiğini, ancak bu yolla belirli düşünce, duygu ve anıların etkisinden kendilerini kurtarabileceklerini açıklar.

Daha önce de belirtildiği gibi, KYT'de yardım dileyen kişinin yaşantısal kaçınma davranışlarını zayıflatabilmek amacıyla yaşantısal alıştırılmalardan, benzetmelerden ve paradoksal yönergelerden oluşan oldukça dikkate değer tedavisel teknikler geliştirilmiştir. Terapist, söz konusu bu teknikler aracılığıyla yardım dileyen kişinin yaşantısal kaçınma davranışlarını zayıflatmaya çalışır. Bu arada önemle belirtilmesi

gereken iki nokta vardır: Birincisi, söz konusu bu tedavi tekniklerini kullanırken terapistin tedavi sürecini tek yönlü bir ilişkiye dönüştürmemek için özel bir titizlik göstermesi gerekir. İkincisi, aynı şekilde terapistin kendisinin yardım dileyen kişinin belirli sorunlarıyla uğraşmaktan kaçınmaması gerekir. Terapist bunu başaramazsa KYT'nin amacına ulaşması oldukça güçtür.

3. Gözleyen Kişinin Kendisini Gözlediklerinden Ayırtması

Tedavi sürecinin bu aşamasında terapist yardım dileyen kişinin kendilik kavramı üzerinde durur. Her insanın anasından biyolojik bir varlık olarak doğduktan sonra, toplumsallaşma süreci içinde kendisini diğer nesnelere ve insanlardan ayırdederek bir kendilik kavramı (self-concept) geliştirdiğini ve kendilik kavramının tüm psikolojik olaylarda bir bağlam (context) işlevi gördüğünü belirtir. Ayrıca kendilik kavramının içerik (content) ve dinamik boyutları olduğunu açıklar. Kendilik kavramının bağlam ve içeriği arasındaki fark ortadan kalktığında psikolojik sorunların gelişmesinin kaçınılmaz olduğunu vurgular. Örneğin, bir kişi kafasından bir düşünce geçirir ve bu düşünceyle kendisi arasındaki farkı ayırtmazsa düşündüğü şeyin kendisine ilişkin tüm olguları yansıttığını sanabilir. Bir başka deyişle, bu kişinin kendi dilinin yarattığı kıskaç ve tuzaklara düşme olasılığı artar. Örneğin, bir kişi kafasından kendisinin değersiz ve mutsuz bir insan olduğu düşüncesini geçirir ve kendisiyle değersiz ve mutsuz bir kişi olarak etkileşmeye başlarsa, değersizlik ve mutsuzluk düşüncelerinin aslında bir duygudan ve düşünceden ibaret olduğunu gözardı edebilir. İçinde bulunduğu bu

itici durumdan kendisini kurtarabilmek için de kişi değersizlik ve mutsuzluk duygu ve düşünce-sinden kaçınmaya çalışabilir. Bu aşamada terapist yardım dileyen kişiye kendisini duygu, düşünce ve anılarından ayırdederek söz konusu bu olayları inceleyebilmesi için belirli beceriler öğretir. Özetle, KYT'de kendilik kavram ve kendilik bilgisine (self-knowledge) özel bir önem verilir, çünkü kişinin kendilik bilgisi bu kişiye hem kendisinin hem de başkalarının davranışlarını anlayabilmeleri ve yordayabilmeleri için önemli ipuçları verebilir.

4. İçsel Olayların (Düşünce, Duygu, Duyum, His ve Anılar) Kucaklanması

Bu aşamaya gelinceye dek yardım dileyen kişi, iç dünyasından kaçınmanın mümkün olmadığı; kendisini duygu ve düşünceleriyle eşdeğer tutmaması gerektiği konusunda oldukça dikkate değer bilgi ve beceriler kazanmıştır. Sorunlarıyla etkili bir şekilde uğraşabilmesi için bir bakıma tek çıkar yol kalmıştır; o da iç dünyasına ilişkin tüm duygu, düşünce, duyum ve anılarını kabul etmek ve kendisine karşı yürüttüğü savaşımdan vazgeçmektir. Bunun da tam anlamıyla gerçekleşebilmesi için, ne denli üzüntülü ve sarsıcı olursa olsun terapistine iç dünyasına ilişkin her şeyi anlatması gerekir. Yardım dileyen kişi terapistte "içini döktükçe", terapist yardım dileyen kişinin-kendi dilinden kaynaklanan kısıkları ve tuzakları daha yakından görür ve belirli tedavisel teknikler kullanarak yardım dileyen kişiyi söz konusu kısıkaç ve tuzaklardan kurtulabilmesi için yönlendirir. Yardım dileyen kişi kendi dilinin kısıkaç ve tuzaklarından kurtuldukça sorunlarını anlayış ve kavrayış biçiminde bir değişiklik olur. Önceden kaçmaya ve kaçınmaya çalıştığı olayları ders alınması gere-

ken olaylar olarak algılamaya başlar. Bir başka deyişle, yardım dileyen kişi davranışlarını değiştirmeye hazır durumdadır. Bunun için de yardım dileyen kişinin yaşamına yön veren önemli değerlerin incelenmesi gerekir.

5. Değerlerin İncelenmesi ve Bir Yaşam Doğrultusunun Seçilmesi

KYT'nin en temel amaçlarından biri yardım dileyen kişinin belirli davranışlarında değişiklikler yaratmaktır. Hangi davranışlarda ne tür değişmelerin olması gerektiğini belirleyebilmek için yardım dileyen kişinin yaşamına yön veren değerlerin incelenmesi gerekir. KYT'de yardım dileyen kişinin davranışlarında gelip geçici değişiklikler yaratmanın çok fazla bir önemi yoktur. Önemli olan yardım dileyen kişiye yaşamını etkili ve anlamlı bir şekilde sürdürebilmesini sağlayacak becerilerin öğretilmesidir. Söz konusu bu beceri ve davranış değişiklikleri yardım dileyen kişinin değerlerinden kaynaklanırsa bu davranış değişikliklerinin pekiştirici değeri daha da artar. Bu amaçla, yardım dileyen kişinin yaşamının temel alanlarına ilişkin değerleri titizlikle incelenir ve değerlendirilir. Söz konusu bu değerler iş, aile, çocuklar, yakın ilişkiler, eğitim, sağlık, eğlence ve tedavi gibi yaşamının temel alanlarını kapsar.

Değerlerin incelenmesi sürecinde terapist özellikle, değerlerin iki boyutuna ilişkin açıklamalarda bulunur. Bu boyutlar değerlerin duygu ve davranış boyutlarıdır. Terapist bu iki boyutun birbirine karıştırıldığı durumlarda sorunların gelişmesinin kaçınılmaz olduğunu vurgular. Örneğin bir kişinin eşine karşı duyduğu sevgi, zaman içinde dalgalanmalar gösterebilir. Kişi eşiyile ilişki kurarken davranışlarını duygularına göre düzenlemeyi bir alışkanlık haline getirir,

eşine karşı yalnızca sevgi duyduğunda saygılı davranır, diğer zamanlarda eşine karşı umarsamaz bir şekilde davranırsa, bu ilişkide eninde sonunda belirli sorunlar çıkar. Öte yandan, bu kişi için eşine karşı saygılı davranmak bir değer ise, bu kişinin duygularının niteliğine bakmaksızın eşine karşı saygılı davranması çok daha kolaydır.

6. Yükümlülük

KYT'nin son aşamasını yükümlülük aşaması oluşturur. Bu aşamaya dek yardım dileyen kişi kendisi ve sorunları hakkında oldukça dikkate değer bir içgörü kazanmıştır. Terapist yardım dileyen kişinin kazandığı bu içgörüyü pekiştirebilmek amacıyla yardım dileyen kişiyi değerleri doğrultusunda davranması için yükümlülük almaya yönlendirir. Daha açık bir deyişle yardım dileyen kişiden enerjisini yaşamının anlamını zenginleştirecek olaylara harcamasını ister. Değerlerin incelenmesi aşamasında da belirtildiği gibi söz konusu bu alanlar iş, aile, çocuklar, arkadaşlar, toplumsal olaylar, eğitim, eğlence, sağlık vb. alanları kapsar. Terapist yardım dileyen kişiyi yaşamın bu alanlarında etkili davranabilmesi için yapılması gerekenleri yapması için yönlendirir. Bu aşamaya gelindiğinde terapist ile yardım dileyen kişi arasında öyle bir etkileşim süreci doğmuştur ki, bu etkileşim yardım dileyen kişinin geçmişi ile uğraşmak yerine, içinde bulunduğu duruma odaklaşmasını ve ileriye umutla bakmasını sağlar. Kuşkusuz, tedavi süreci burada anlatıldığı gibi düpedüz gelişmez. Tedavi süreci aslında oldukça çetin ve ince bir yoldur. Ancak terapistin kendi dilinin kudretini yerinde ve zamanında kullanmayı başarabildiği ölçüde, yardım dileyen kişinin de söz konusu çetin yolda yürütmesi o denli kolaylaşır.

Kaynaklar

- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. Harper Collins.
- Catania, A. C. (1994). Natural and artificial selection of verbal behavior. In Hayes, Hayes, Sato, Ono (edits). *Behavior Analysis of Language and Cognition*. Nevada: Context Press.
- DeGenova, M. K., Patton, D. M., Jurich, J. A., & MacDermid, S. M. (1994). Ways of coping among HIV-infected individuals. *Journal of Social Psychology*, 134, 655-663.
- Dougher, J. M. (1994). Act of Acceptance. In S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V. M. Follette, M.J. Dougher (edits). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Nevada: Context Press
- Dougher, M. J., & Hachert, L. (1994). Behavior analytic account of depression and a case report using acceptance - based procedures. *The Behavior Analyst*, 17, 2.
- Fisch, R., Weakland, J. H., & Segal, L. (1982). *The tactics of change*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Greenberg (1994). Acceptance in experiential therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M.
- Follette, M. V. (1994). Survivors of child sexual abuse: Treatment of using a contextual analysis. In (eds) *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy* by S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette and M. J. Dougher, Context Press, Reno, NV.
- Griffe, K. (1994). Acceptance and family context. In S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V. M. Follette, M.J. Dougher (edits). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Nevada: Context Press.
- Hayes, C. S. (1998). Resisting biologism. *The Behavior Therapist*, 21, 5.
- Hayes, C. S., & Gifford V., E. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules and the nature of verbal events. *Psychological Science*, 8, 3.
- Hayes, C. S., & Wilson, K. G. (1993). Acceptance and commitment therapy. *The Behavior Analyst*, 17, 2.
- Hayes, C. S. (1994) Content, context and types of psychological acceptance. In S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V. M. Follette, M.J. Dougher (edits). *Acceptance and change: Content and context in Psychotherapy*. Nevada: Context Press.
- Hayes, C. S., Jacobson, S. N., Follette, M. V., & Dougher, J., M. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Nevada: Context Press.

- Hayes, C. S., & Wilson, K. G. (1993). Some applied implications of a contemporary behavior-analytic account of verbal events. *The Behavior Analyst*, 16, 2.
- Hayes, C. S., Jacobson, N. S., & Follette, M. V., Dougher, J. M. (1994). Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy. Context Press, Reno, N. V.
- Hickey, P. (1998). DSM and behavior therapy. *The Behavior Therapist*, 21, 3.
- Leitenberg, H., Greenwald, E., & Coda, S. (1992). A retrospective study of long term methods of coping with having been sexually abused during childhood. *Child Abuse and Neglect*, 16, 399 -407.
- Linehan, M. M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. In S.C.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Sidman, M. (1997). Reading and auditory visual equivalences. *Journal of Hearing and Research*, 14, 5-13.
- Sidman, M.. (1990) Equivalent relations: Where do they come from? In D. E. Blackman and H. Lejeune. *Behavior analysis in theory and practice: Contributions and controversies* (pp. 93- 114). Hillsdale, NJ Erlbaum.
- Shoham, V., Rohrbaugh, M. (1997). Interrupting ironic processes. *Psychological Science*, 8, 3.
- Strosahl, D. K., Hayes, C. S., Bergan J., Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29,1.
- Uzunöz, A. (1986). Ruh sağlığı sistemlerinde yeni gelişmeler: Anti-psikiyatri ve normalleştirme akımları. *Psikoloji Dergisi*, 5, 17 -24.
- Uzunoz, A. (1988). Kimlik kavramı, varolmanın ikilemleri, psikolojik sorunlar ve psikoterapi. *Psikoloji Dergisi*, 6, 52 -58.
- Vegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8, 3.