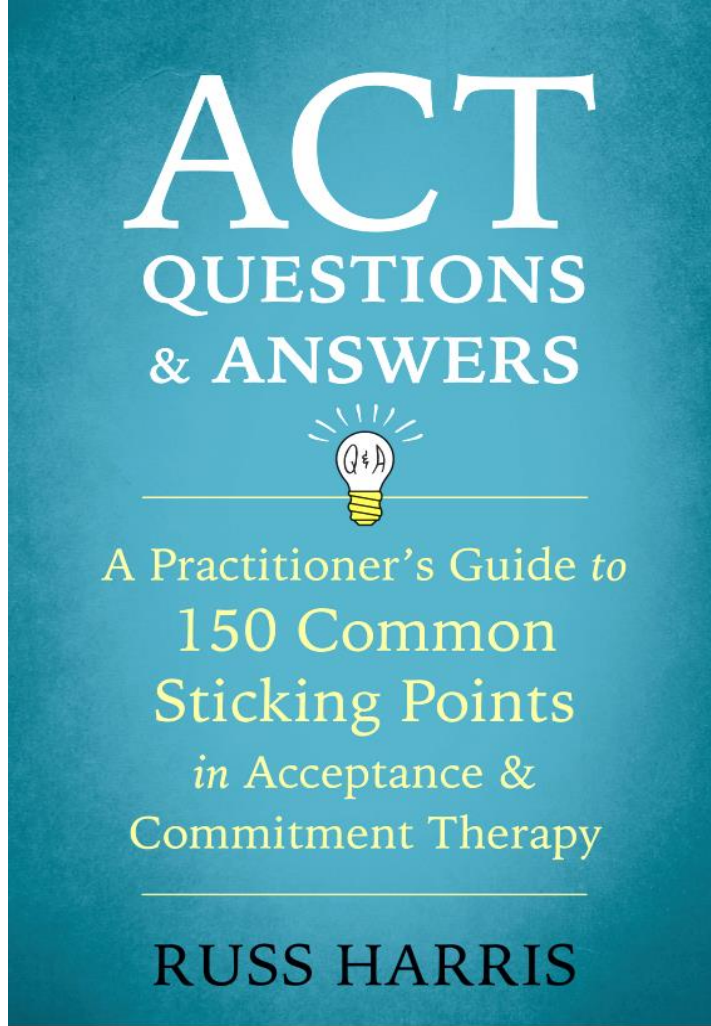




Hırçın Değerler

(1. Kısım)

**Russ Harris -ACT Questions & Answers: A
Practitioner's Guide to 150 Common
Sticking Points in Acceptance &
Commitment Therapy**



BÖLÜMLER

1. Tercih Noktası ile Oynamak
2. Niye Mindfulness?
3. Ölü İnsan Hedefi
4. İstenmeyen Engeller
5. Ürküten Fonksiyonel Analiz
6. Hırçın Değerler

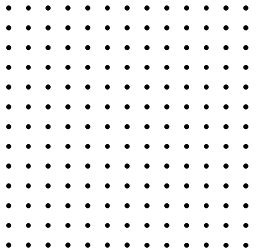
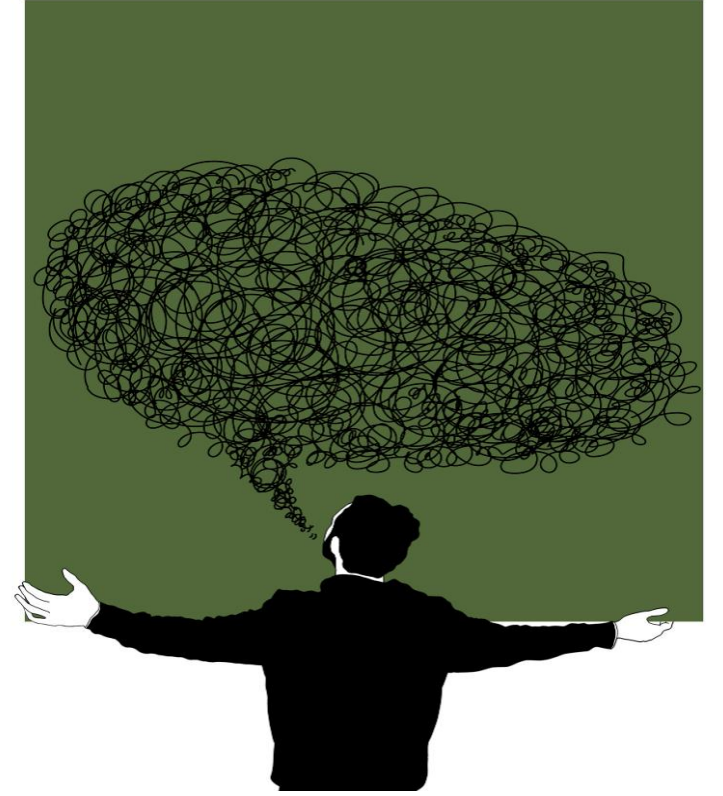
SORULAR

- Değerler ve kurallar arasındaki fark nedir?
- Bazı danışanlar değerler hakkında her soruya neden “bilmiyorum” der?
- Sürekli “Bilmiyorum” cevabını veren danışanlarla nasıl çalışırız?
- Terapide değerleri açığa çıkarmak mı hedef koymak mı önce gelir?
- Bir zamanda kaç alana odaklanmalı ve kaç değer belirlemeliyiz?
- Örseleyici değerlerle nasıl çalışırız?



SORULAR

- Danışanın değeri “uyuşturucu satmada başarılı olmak” ise?
- Danışanın temel değeri “güç” ise?
- Danışanın değeri “diğerlerine güvenmeme” ise?
- Kronik ağrı veya hastalık, danışanların değerini yaşamalarına engel olursa?



Değerler

- ACT modelinin özü, pusula gibi
- Daha iyi bir yaşam yolunu aydınlatır
- İlham ve motivasyon kaynağı
- Problem: Danışanları temasa geçirme
- Kavramsal engeller
- Klinik engeller
- Çoğu danışan uyum sağlar
- Bazıları: olumsuz bir çağrışım

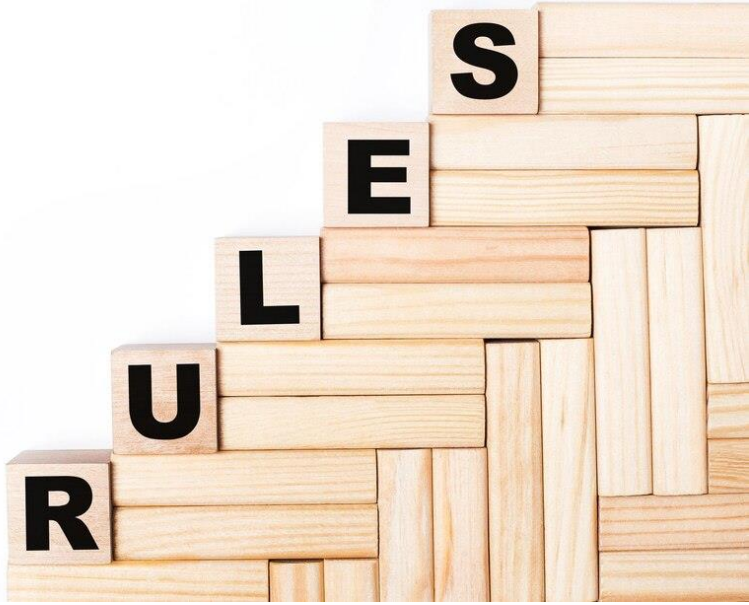


Değerler

- “Değerler” yerine alternatifler
- Tamamen bu kavramı kapsamayabilir
 - *Senin için önemli olan şeyi yapmak*
 - *Olmak istediğin türden biri olmak*
 - *Hayatı istediğin gibi yaşamak*
 - *Kendine veya diğerlerine gerçekten istediğin gibi kalpten davranmak*



Değerler ve kurallar arasındaki fark nedir?



Değerler: eylemlerimiz içerisinde bulunmasını istediğimiz kişisel nitelikler, olmayı istediğimiz kişi, kendimize, diğerlerine, dünyaya davranmayı istediğimiz tutum

- Kurallar; sıkı sıkıya bağlı
- Katı inanç, tutum ve varsayımlar
- -meli, malı, doğru, yanlış, daima, asla ...



- **Bir değeri yaşamanın biręok yolu,**
- **Bir kuralı izlemenin yalnızca birkaç yolu**
- **«Öldürmemelisin» Neyi yapamayacağınızı söyler**
- **Değerler: hayatı sevmek, saygı duymak**
- **Kural ile kaynaşma**
- **Terapist: kuralların altındaki değerleri açığa ıkarma**
- **Değerlere doğru esnek hareket etme**

- **“Ailem bana ne söylerse yapmak zorundayım.”**
- **Değer?**
- **Kendisine, diğerlerine saygılı olabileceği yollar**
- **“Dünyaya yardım etmek”**
- **Dinlendiğinde bile: üretici-aktif olma**
- **Dinlenme, rahatlama ve eğlenme**
- **Birçok kuralla kaynaşma**
- **Öz bakım değerini karşılıyorken bu değerlere göre esnek bir şekilde yaşama**



Bazı danışanlar değerler hakkında her soruya neden “bilmiyorum” cevabını verir?



- İşlevi
- Daha fazla bilgi? (Psikoeğitim)
- Değerler: Metafor
- Değer-hedef farkı (Evlenme-sevme)
- Deneyimsel egzersiz
- Rahatsız edici hislerden kaçınma girişimi
- ABC fonksiyonel analizi

Fonksiyonel Analiz (“Bilmiyorum”)

A-Öncüller (durum, düşünce, hisler):

- Fark etmek için zaman ayırmak
- Rahatsız edici, zorlayıcı düşünce ve hisler
- Bedende ne oluyor?
- Nerende hissediyorsun? Neye benziyor? Zihnin ne söylüyor?
- Kaygı, kafa karışıklığı, konuyu değiştirme isteği, “bilmiyorum” vb. düşünceler

B-Davranış:

- “Bilmiyorum” (hiçbir değere sahip değilim): normal

C-Sonuçlar:

- Konuşmayı sonlandırma
- Kaygı ve kafa karışıklığının sonlanması
- Aniden bir rahatlama

- İşlerlik (workability)
- Bilmeme'nin pekiştirici sonuçları, karşılıkları
- Sıkıntı veren durumdan kaçınma
- Valide etmek
- Şefkatli bir şekilde uzun dönem bedelleri





Aşırı derecede yardımsever bir zihniniz olduğunu, rahatsız edici durum ve hoş olmayan bazı hislerden kaçınmanıza yardımcı olmak için çok fazla çaba sarf ettiğini söyleyebiliriz.

- **Uzun vadede terapi?**

Sürekli “Bilmiyorum” cevabını veren danışanlarla nasıl çalışırız?



- Hiçbir değerim yok (Validasyon)
- «Evet, şu anda onların ne olduğunu bilmiyorsunuz. Farkında değilsiniz. Bütün niyet-çabalarınıza rağmen hiçbir değere sahip değilsiniz gibi. İçinizde derinlerde, burada olduğunu bilmiyorsunuz bile»
- Değiştirmek, bazılarını ortaya çıkarmak ister misiniz?
- Hayır (ACT için bilgilendirilmiş onam?)
- Davranışsal hedefler?

“Bilmiyorum” Cevabı için 4 Yanıt

1. Soru ile kalmak:

- İlk cevap oldukça yaygın
- Gözlerini kapatmaya veya sabit bir noktaya bakmaya istekli mi?
- Tekrar sormak, birkaç dakika düşünme, farklı cevaplar

2. Deneyimsel egzersiz:

- Soru sormak: yararlı değil (Egzersiz?)
- «Bağ Kurma ve Yansıtma» egzersizi vb.
- Değerlere ulaşma: sanatsal-yaratıcı yollar



3. Değerler alışma sayfası-kontrol listesi:

- Değerler alışma kağıdı
- Değerler kontrol listesi incelenebilir
- Çok önemli-oldukça önemli-nemsiz
- Ortak değerler listesi

4. Değer kartları:

- Çeşitli değer kartları
- Kendi değerleriyle bağlantı kurma ve netleştirme



Terapide değerleri açığa çıkarmak mı hedef koymak mı önce gelir?



- Arzu edilen eylem nitelikleri: değerler
- Değerler, hedefler ve eylemler: Süreç
- Hedef koymak için değerler
- Hedef ve eylemlerden değerlere
- Danışanı ne motive ediyor?
- ACT Formülasyon: “Davranışsal Hedefler”



Hedef belirlemeden önce değer alışması

Hedef belirleme sürecinde değer alışması

Hedefleri netleştirdikten sonra değer alışması

- **Terapinin başında: Davranışsal hedefler**
- **2 temel süreç: Değerler-Adanmış Eylem**
- **Danışanın farklı bir şekilde yapabilecekleri (hed**
- **Gün içerisinde değerlere göre yaşamak**
- **Hedefe ulaşırsa da ulaşmasa da değerleri yaşamayı sürdürme**



Herhangi bir zamanda kaç alana odaklanmalı ve kaç değer belirlemeliyiz?



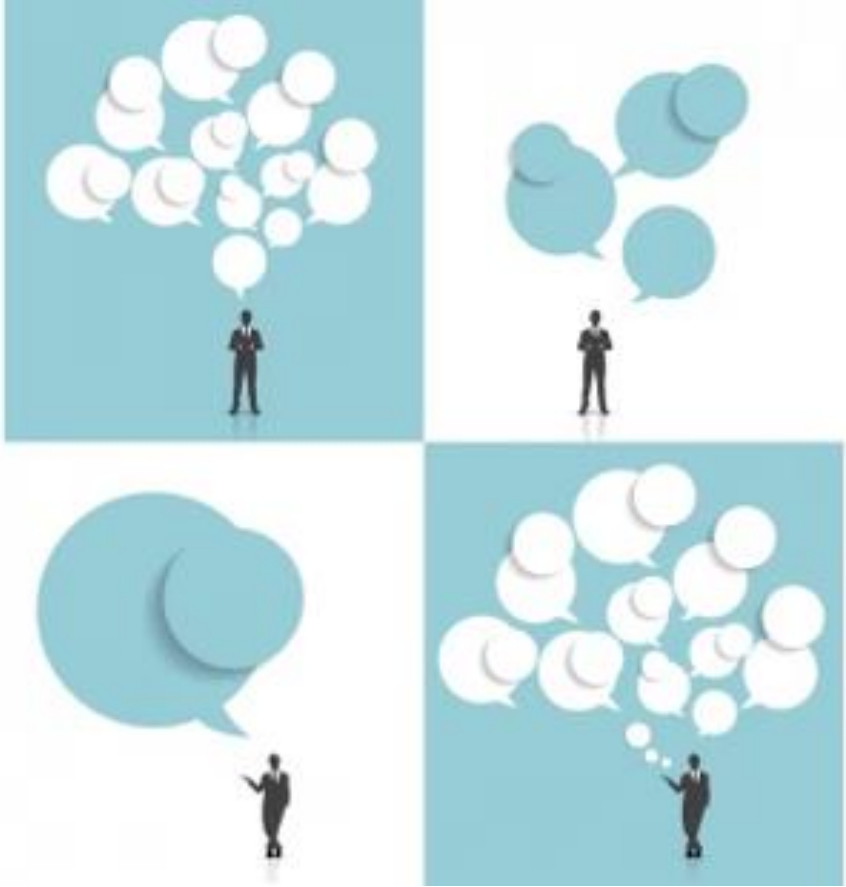
- İsteddiğimiz kadar alan
- Bazı ACT araçları: 10-12 alan
- ACT: katı kurallar yok
- 4 temel alan
- Her seans: 1 alana bağlı, 2 veya 3 değer
- Değerler: çoğunlukla bütün alanlarında aynı
- Bazıları: alandan alana farklılık

Örseleyici değerlerle nasıl çalışırsınız?

- Etik kuralları tehlikeye atabilecek davranış için yardım
- Sadistik, nefret dolu, acımasız, önyargılı olmak vb. değerler

Bireylerin örseleyici davranışlarının nedeni genellikle değerlerden kopuk olmalarıdır.





İnsanlar çeşitli inanç, düşünce, varsayım, görüş ve değerlendirmelerle kaynaştığı zaman ve bu kaynaşma onları değerlerinden uzaklaştırdığında olur.

- **Terapist: sorunu ele almalı**
- **ACT ile uyum? (çocuklara zarar veren)**
- **Adli psikoloji?**

Danışanın değeri “uyuşturucu satmada başarılı olmak” ise?



- Şu anda yerel bir suçlu ile görüşüyorum.
- Değerleri; uyuşturucu satmada başarılı olmak, tartışmalarda şiddetli olmak ve yoluna çıkanları umursamamak.
- Şaşırtıcı bir şekilde bu değerler onun için oldukça iyi işliyor, istediği şeylerin çoğunu alıyor ve alternatif bir yaklaşım aramakla ilgilenmiyor.
- Etik olarak bu değerlere yaklaşmasına yardım etmeli miyim?



- **Uyuşturucu satmak: Hedef**
- **şiddetli olma kalbinin derinliklerindeki değeri mi?**
- **Kısa vadede ihtiyaçlarını karşılayan eylem nitelikleri?**
- **Hedefler: etik olarak uygun değilse**
- **Terapiden ne istiyor?**
- **Etik açıdan tehlike?**
- **Bilgilendirilmiş onam?**

- **Etik çatışma olmayan hedefler**
- **Bu hedeflere ulaşmak için yaptıkları işe yarıyor mu?**
- **“Bir şeyleri farklı yapmaya açık mısınız?”**
- **Değil: Terapiden ne elde etmek istiyor?**
- **Zorla getirilmiş bir danışan?**
- **Yönlendirme**



Danışanın temel değeri “güç” ise?

- Agresif olma: yıkıcı davranışlar
- “Etki” olarak tanımlamak
- Diğerlerini etkileme kapasitesi
- Yalan, aldatma, manipüle, aşağılama, zorbalık?
- Sağlıklı, yapıcı yollar?
- Danışan ısrarcı?



Danışanın değeri “diğerlerine güvenmeme” ise?



- İncitilen-ihanete uğramış danışanlar: güven sorunu
- Travma çalışmaları
- “Diğerlerine güvenme, incineceksin.”
- Katı bir biçimde kuralları izleme - esnek bir şekilde değerleri yaşama
- Değer?
- Kuralları valide etmek
- Kuralın uzun vadedeki sonuçları

Kronik ağrı veya hastalık danışanların değerini yaşamalarına engel olursa?

- Kronik ağrı, hastalık, engel, sakatlık
- Fiziksel sınırlamalara uyum sağlama
- Fiziksel etkinlikteki örtük değerler
- Acıyı valide etmek ve öz şefkat için yüreklendirmek
- Zengin-anlamlı bir yaşam yaşamalarının alternatif yolları



TEŞEKKÜRLER

Büşra Altınışik

