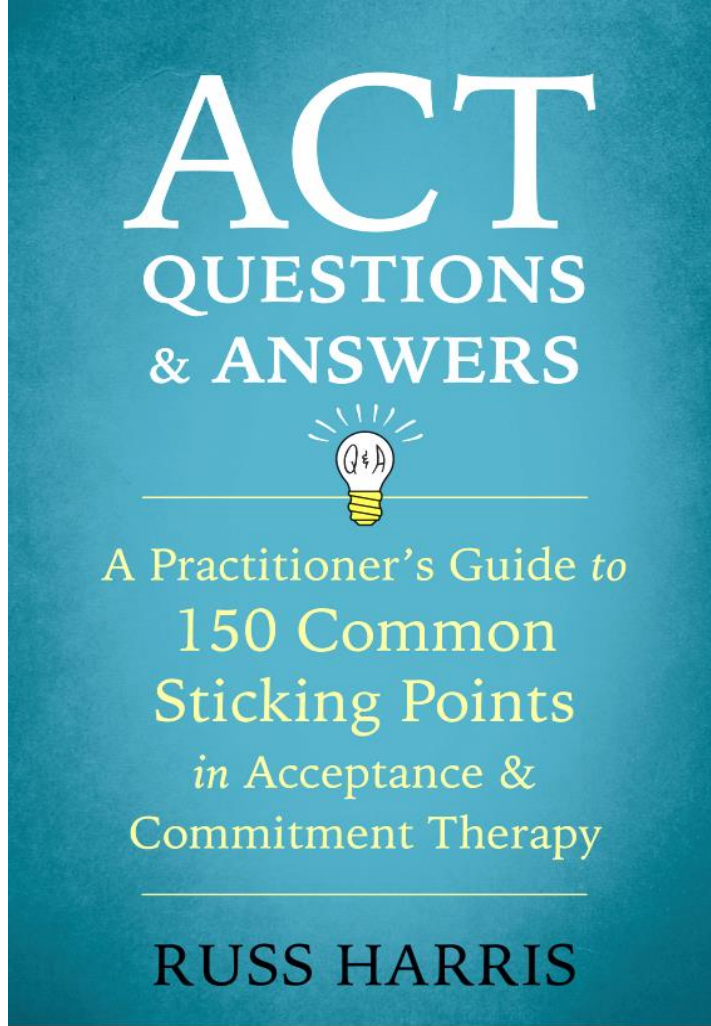




Hırçın Değerler

(2. Kısım)

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

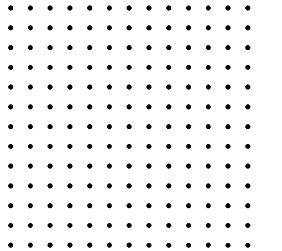


BÖLÜMLER

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

SORULAR

- Değer çatışmasını nasıl çözeriz?
- Değerlerinize göre yaşamak aileniz, toplumunuz veya kültürünüz tarafından reddedilme anlamına gelirse ne yapılmalı?
- Değerler hakkında rahat konuşmayı sağlamak için yararlı olabilecek sorular nelerdir?
- Çeşni Katma ve Serpiştirme (Flavoring and Savoring) nedir?
- «Bağ Kurma ve Yansıtma» egzersizi nedir?





Değer çatışmasını nasıl çözeriz?

- 5 Adımlı Değer Çatışma Formülü

5 Adımlı Değer Çatışma Formülü

1. ADIM: ALAN

2. ADIM: DEĞERLER

3. ADIM:
DÜNYA KÜRESİ
METAFORU

4. ADIM: BEYİN
FIRTINASI

5. ADIM: ÖZ ŞEFKAT



1. ADIM: ALAN

- Temel yaşam alanını tanımlamak (iş, ebeveynlik, evlilik, sağlık, maneviyat)
- Birden fazla çatışma alanı: En fazla problem yarata
- «İş ve aile» (zaman yönetme sorunu)
- Çatışmanın çözümü: Alanlardan birine odaklanmak
- Tek bir alan içerisinde hangi 2 değer çatışıyor?
- İş alanında (zorbalık, taciz, mağduriyet): Sessiz kalıp kalmayacağı



2. ADIM: DEĞERLER



- Çatışan 2 temel değeri tanımlama
- Çekinmeden konuşma: Dürüstlük değeri
- Negatif tepkiler
- Kendi kendine yetme değerine ters düşebilir
- Sessiz: işine devam
- Dürüst olma değerine ters düşer
- Değer Çatışmaları: Zor ve acılı bir durum



3. ADIM: DÜNYA KÜRESİ METAFORU



- **Danışan: değerler değişmez/durağan**
- **Değerlerin dinamik, sürekli yer değiştiren,**
- **Hareket edebilen,**
- **Bazen ön planda, bazen arka planda**



DÜNYA KÜRESİ METAFORU

Değerlerimiz dünya küresi üzerindeki adalar gibidir. Senin bu küreyi ne kadar hızlı çevirdiğinin bir önemi yoktur. Adaların hepsini tek seferde asla göremeyebilirsin, bazıları daima önde, bazıları ise geridedir. Durumdan duruma hangi değerlerin önde ve hangilerinin geride duracağını seçebilirsin.

4. ADIM: BEYİN FIRTINASI

- A değeri (dürüstlük)
- B değeri (kabul görme)
- Hem A hem B değeri

- A değeri:

Kendini açıkça ifade etme, kendine karşı, iş arkadaşları ile ilişkisinde dürüstlük

- B değeri:

Hisleri ve düşüncelerini paylaştığında dikkatli olma

- Hem A hem B:

Kişinin kendisine nezaket ve şefkatle yaklaşması (öz şefkat), duygusal acı ile ilgili kendisine karşı dürüst olabilmesi

5. ADIM: ÖZ ŞEFKAT

- Zor bir karar
- Kaygı, rahatsız edici düşünce ve duygular yaşanabilir

«Acı ve ıstırabımızı kabul edelim.
Kendimize nezaketle cevap verelim»



DİĞER ÇATIŞMA TÜRLERİ

Değer çatışmaları terapide
nadirdir

Daha yaygın: Enerji veya parayı
nasıl kullanacağımız konusunda
hedef çatışmaları

Zamanımı, enerjimi ve paramı iş
yerinde mi yoksa evde mi
kullanacağım?

Dinimin ya da kültürümün gerektirdiğini mi
yoksa gerçekten yapmak istediğimi mi
yapacağım?



**Değerlerinize göre yaşamak aileniz,
toplumunuz veya kültürünüz tarafından
reddedilme veya düşmanlık anlamına
gelirse ne yapılmalı?**

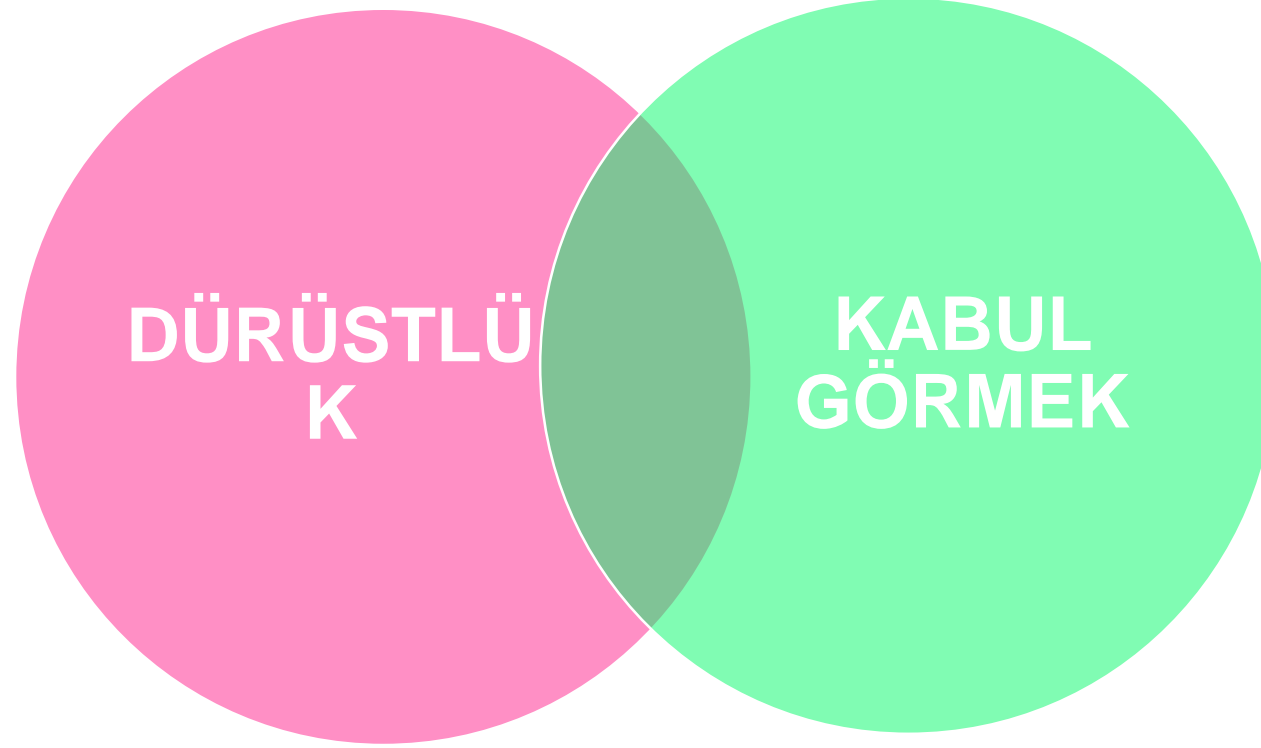
- **Başlangıç: ıstırabı valide etmek ve öz şefkat**
- **Sonrasında: değerleri kurallardan ayırmak ve reddedilme riskiyle karşılaşmadan kendi değerlerini yaşamamanın yollarını aramak**
- **Dini inanç, cinsel yönelim, siyasi düşünce, evden ayrılma**
- **Örnek: Temel değeri: dürüstlük
Bir eşcinsel ve kültürü eşcinselliğin günah olduğunu öğretiyor.»**



- Danışanın gizli tuttuğunu açığa çıkarmadan: Dürüstlük değeri
- Dürüstlük şu anlama gelmemektedir:
“Hiçbir şeyi sır olarak saklamamalıyım. Herkese her şeyi açıklamalıyım.”
- Günlük yazma, sırlarını farkındalıkla kabul ederek: kendisine karşı dürüst
- Terapistine ve onu yargılamayacak tanıdığı birine karşı dürüst olma



- **Açıkça konuşabileceği insanlarla yeni bir sosyal grup oluşturma**
- **Ailesi, kültürü, geleneği veya dininin dışındaki insanlarla birlikte olmayı gerektirebilir**
- **Tek değer üzerinde ısrarcı: Eylemin sonuçları ile yaşamayı istiyor mu?**
- **Katı kuralla kaynaşmayı önlemek (kesinlikle söylemeliyim)**



DANIŞANIN HER İKİ DEĞERİ DE
YAŞAMASINA İZİN VEREREK KESİŞEN
BÖLGEYE GİREN VE YAPABİLECEĞİ ŞEYLER
HER ZAMAN OLACAKTIR



İnsanların değerler hakkında rahat konuşmasını sağlamak için yararlı olabilecek sorular nelerdir?

- ✓ **İlgi Alanları, Hobiler, Eğlence**
- ✓ **Kendin Olma**
- ✓ **Başlangıç Noktası Olarak Kendini Yargılama/Eleştirme**
- ✓ **Rol Değiştirme**

İlgi Alanları, Hobiler, Eğlence

- “Ne yapmaktan keyif alırsınız?”, “Tatilleri veya hafta sonları ne yapmaktan hoşlanırsınız?”, “Gerçekten ne yapmak sizi eğlendirir?”, “Ne tarz filmleri, müziği, kitapları, çizgi romanları, oyunları seversiniz?”

Sonrasında;

- Bunu yaptığınızda kendiniz ile ilgili neyi fark ediyorsunuz?



Kendin Olma

- **Kiminleyken kendiniz olmak en kolaydır? Niçin?**
Bu kişi kendiniz olmanızı kolaylaştıracak ne yapıyor?
- **Kendiniz olduğunuzda hangi niteliklerinizi kullanıyorsunuz?**
- **Kendin olmanın bir videosu olsaydı ne görür ve duyardım?**
- **Kendiniz olduğunuzda orada olmak nasıl bir şey?**
- **Kendiniz olduğunuzda önemsedığınız insanlara nasıl davranıyorsunuz?**



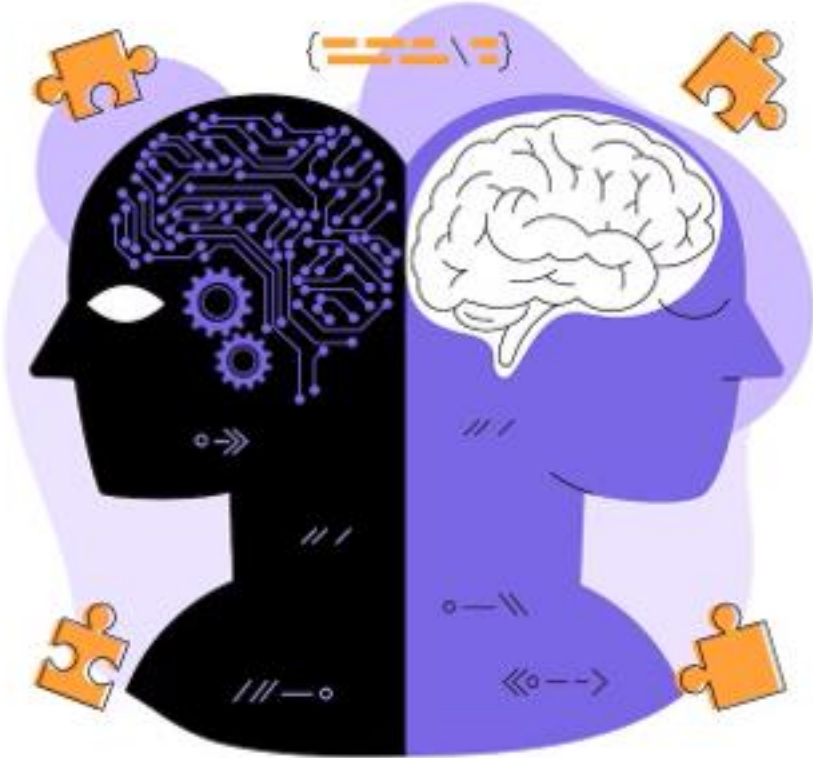
Başlangıç Noktası Olarak Kendini Yargılama/Eleştirme

- Danışan kendini yargırsa (karakteri, yaptığı bir şey, davranış biçimi)

“Zihniniz burada size zor anlar yaşatmayı gerçekten seviyor. O sizi eleştirmede oldukça hızlı.”

- Zihni "aşırı yardımsever bir arkadaş" olarak tanımlamak

"Zihniniz size yardım etmeye çalışıyor. Zihniniz size yeterince saldırırsa sizin böyle davranmayı bırakacağınızı ve olmak istediğiniz kişi gibi davranacağınızı zihniniz çözer."

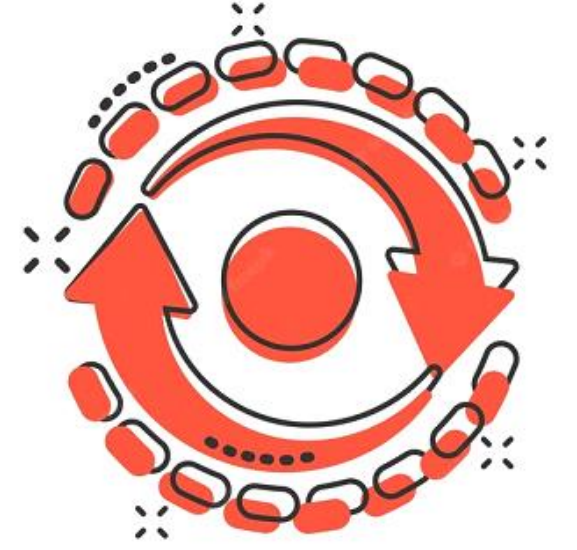


- “Kendinizi hırpalama/kendinizi yargılama; davranışı değiştirmek için iyi bir yol olsaydı şimdiye kadar mükemmel olmaz mıydınız?
- Bu yüzden farklı bir yol izleyebilir miyiz?
- Bütün bu kendinizi yargılamaları bir anlığına kenara bırakalım ve şunu keşfedelim. Eğer kendinize veya diğerlerine davrandığınız şekilde davranmasaydınız ...
- Bunun yerine kendinize veya başkalarına karşı nasıl davranmak isterdiniz?
- Hayatınızda olmayı istediğiniz kişi gibi olduğunuz herhangi bir zaman var mı?
- Bu durumda ne yapıyorsunuz, hangi zaman, neredesiniz, kiminlesiniz?



Rol Değiştirme

- Diğer insanlara nasıl davranılacağı ile ilgili değerleri ortaya çıkarmak
- “Bana, sizi gerçekten kızdırabilecek şekilde davranan birinden bahsed
- O kişi ne diyor? Ne yapıyor? Bu nasıl hissettiriyor?”
- “Rolünüzün değiştiğini dūřünün. Siz öğretmen/baba/anne/ocuksunuz. Neyi farklı yapardınız? Onun söylediği ve yaptığından farklı olarak ne söyler ve yapardınız?”



Çeşni Katma ve Serpiştirme nedir?



➤ Günlük rutine değerleri esnek bir şekilde getirme

«Her sabah kalktığınızda en önemli değerlerinizden bir veya ikisini seçin ve gününüze onlarla “serpiştirmeyi” amaçlayın. Yaptığınız her ne ise bu şeye bu tatları katmanın küçük yollarını bulabileceğiniz bir bakın. Nezaket ve cesaret değerini seçtiğinizi varsayalım. Gün boyunca evde, işte ve oyunda söylediğiniz ve yaptığınız şeylere, diğer insanlarla, kendinizle, çevrenizdeki dünyayla olan etkileşimlerinize bu tatları serpiştirmenin küçük yollarını arayın.



- **Bunu yapmanın yararını farkında olarak takdir etme**
- **Bu değerleri yaşamak nasıl bir şey?**
- **Olmak istediğiniz kişiye daha çok mu benziyorsunuz?**



Değerler bazen karışık olabilir. Ancak biz yavaşlar ve onları tüm kurallardan, yargılardan, hedeflerden, ahlak kurallarından, inançlardan, ikilemlerden ve altına gömülü oldukları diğer şeylerden çıkarırsak inanılmaz bir kaynaktır



ACT psikolojik ihtiyaçları nasıl karşılar?

- **İhtiyaçlar:** Değerleri netleştirmeye yardımcı olan önemli hedefleri ifade eden diğer bir kelimedir
- **Psikolojik ihtiyaçları karşılamak** çoğunlukla değerler ve adanmış eylem kapsamına girer.



- İhtiyaçları karşılanmazsa bu kaçınılmaz acıyı kabul etme ve kendine şefkat gösterme

Bağ Kurma ve Yansıtma Egzersizi Nedir?



- İlişkilerde önemli değerlerle temasa geçmek
- Egzersizin iki bölümü bulunmaktadır.

TEŞEKKÜRLER

Büşra Altınışik

