

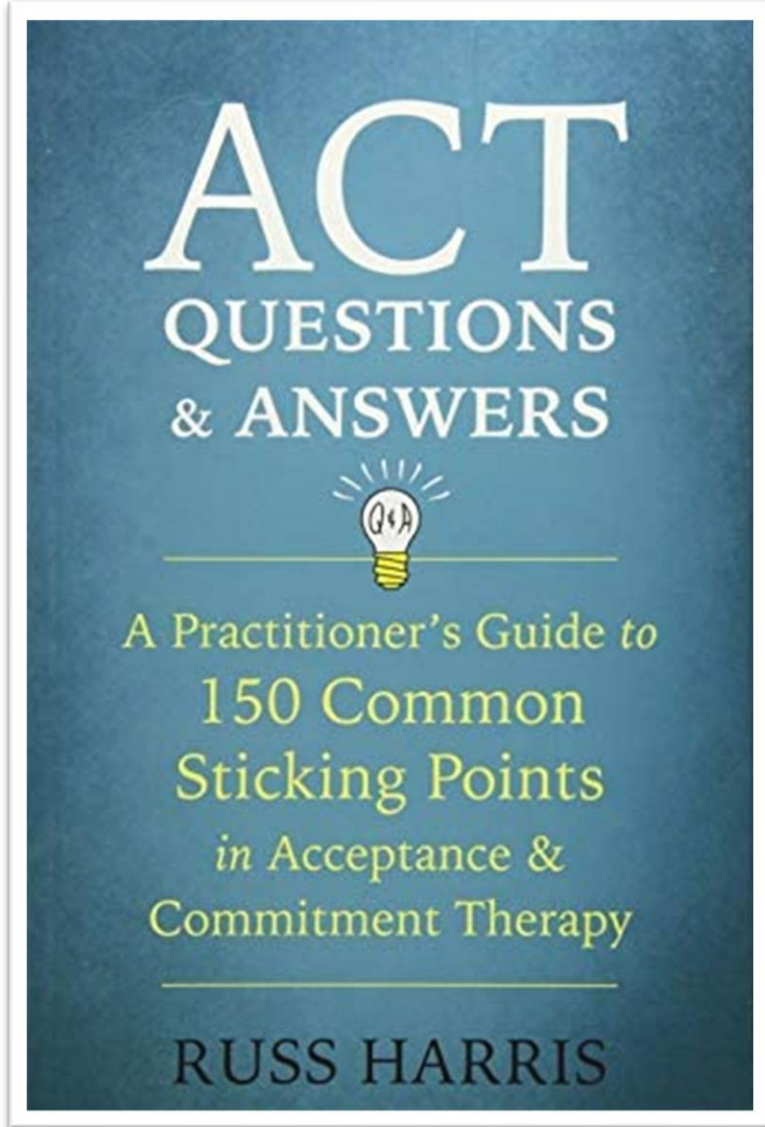
ACT Türkiye Akademi

İstenmeyen Engeller

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



Uzman Psikolog H. Furkan Genç



ACT SORULAR & CEVAPLAR *Bölmeler*

Tercih Noktası ile Oynamak

Dertli Mindfulness

Ölü Hedefler

İstenmeyen Engeller

Freaky Functional Analysis

Vicious Values

Dodgy Dropping Anchor

Crummy Creative Hopelessness

Dastardly Defusion

Surprising Self-Compassion

Sticky Structure

Measly Motivation

Obnoxious Outcomes

Slippery Self-as-Context

Exasperating Exposure

Awkward Acceptance

Danışanınızın ACT'e verebileceği olumsuz tepkiler

- » Danışanınız ACT'e açık olmayabilir.
- » Mindfulness kelimesine olumsuz tepki verebilir.
- » ACT'i kötü uygulayan bir terapistle yaşadığı deneyimler nedeniyle ACT'e karşı çıkabilir.
- » ACT ile çalışılmasını ister, ancak kendi kaynaşmaları ve kaçınmaları buna engel olabilir.





Danışanınızın ACT'e verebileceği olumsuz tepkiler

- » ACT'e başlarsınız, ancak terapötik ilişkideki bir bozulma nedeniyle iyi gitmeyebilir.
- » Danışan ACT yapmaya isteklidir, ancak terapist çok hızlı hareket ettiğinde ya da çok yönlendirici olduğunda danışan olumsuz tepki verebilir.
- » Terapist çok pasif kaldığında ve fazla ısrarcı olmaktan korktuğu için "destekleyici dinleme" moduna girdiğinde danışan olumsuz tepki verebilir.

İçerik



- » Danışanlar bilgilendirilmiş onamdan sonra devam etmek istemezlerse ne olur?
- » Danışanlara karşı yönlendirici olmak çok ısrarcı olduğumu hissettiriyor. Herhangi bir tavsiyeniz var mıdır?
- » Çok hızlı hareket etmek uyumu bozabilir mi?
- » Özellikle sıkıldığımı hissettiğimde sürekli destekleyici dinlemede olmaktan nasıl kaçınabilirim?
- » BDT uyguladığım danışanları ACT'e nasıl geçirebilirim?
- » Danışanlar sadece içini dökmek isterse ne olur?
- » Ya danışan ACT'e şüpheyle bakıyorsa?
- » Danışanlar egzersiz yapmaya direnirse ne olur?
- » Danışanlar geçmişi derinlemesine incelemekte ısrar ederse ne olur?
- » ACT, ilişki sorunları gibi sistemik faktörleri nasıl ele alır?
- » ACT değişime hazır olmayı nasıl ele alıyor?

Danışanlar bilgilendirilmiş onamdan sonra devam etmek istemezlerse ne olur?

- » Bilgilendirilmiş onam formunda veya tercih noktasında modeli olduğu gibi açıklayın.
- » Şefkatli, saygılı, takdir edici terapötik duruşu benimseyin.
- » Danışanın ızdırabını valide edin (değerlileştirin).
- » Danışanın ACT'e yönelik özel engellerini netleştirin ve ele alın.
- » Yönlendirin veya farklı bir model ile çalışın.





Danışanlara karşı yönlendirici olmak çok ısrarcı olduğumu hissettiriyor. Herhangi bir tavsiyeniz var mıdır?

- » Yönlendirici olmanın önündeki kendi engellerinizi düşünün.
- » İzin isteyin.
- » Danışanın yanıtlarını gözlemleyin.
- » Yaptığınız her şey için net gerekçeler verin.
- » Uygun durumlarda kendini açma, özgünlük ve açıklık kullanın.
- » Yönlendirici olmak ısrarcı olmakla aynı şey değildir.

Çok hızlı hareket etmek uyumu
bozabilir mi?

» Çok hızlı gidersek,
danışanın
anlattıklarını
değersizleştirebiliriz!





Özellikle sıkıldığımı hissettiğimde sürekli destekleyici dinlemede olmaktan nasıl kaçınabilirim?

- » Sıkıldığınızı fark ettiğiniz anda, bu sizin için bir anlık uyandırma çağrısı olabilir.
- » Can sıkıntısıyla kaynaştığınızda ayrışma teknikleri kullanın.
- » Üzerinde çalıştığınız ve hangi sonuca doğru ilerlediğiniz konusunda netlik sağlayın.
- » An ile esnek temas egzersizi

BDT uyguladığım danışanları ACT'e nasıl geçirebilirim?

- » Russ Harris'in hikayesi



Danışanlar sadece içini dökmek isterse
ne olur?



» Biraz içini
dökmek sorun
değildir. Fakat!!!

Ya danışan ACT'e şüpheyle bakıyorsa?

- » Bunu normalleştirin ve valide edin.
- » Danışanın istemediği hiçbir şeyi yapmak zorunda olmadığını açıklayın.
- » Alıştırmalara bir giriş olarak **“deney”** kelimesini kullanın.
- » Danışanın deneyimlemesini sağlayın.





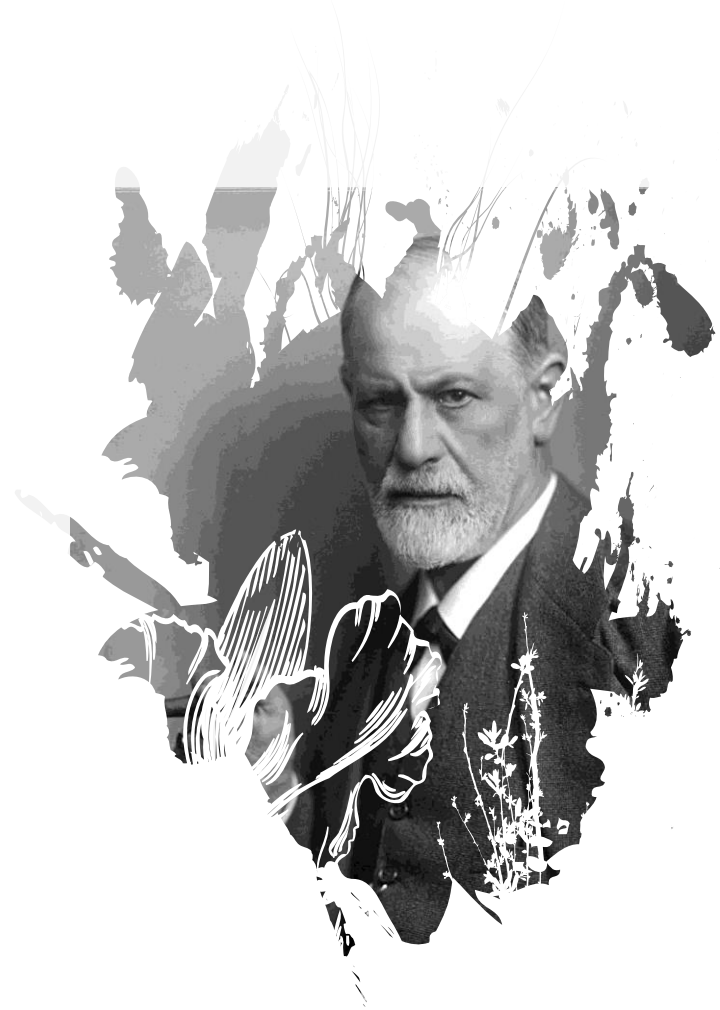
Danışanlar egzersiz yapmaya direnirse ne olur?

- » Danışana net bir gerekçe verin.
- » Değerler ve değer odaklı hedefler arasında bağlantı kurarak isteklilik oluşturun.
- » Adımları dikkatlice uygulayın.
- » Bir teknik işe yaramazsa, başka birini deneyin.
- » Hexaflex etrafında dans edin.

Danışanlar egzersiz yapmaya direnirse ne olur?

- » Danışan gergin hissettirdiğini söylediği için o egzersizden hemen vazgeçmeyin.
- » Alternatif bir egzersiz olup olmadığını düşünün.
- » Durumun kendisi için bir tercih noktası çizin.



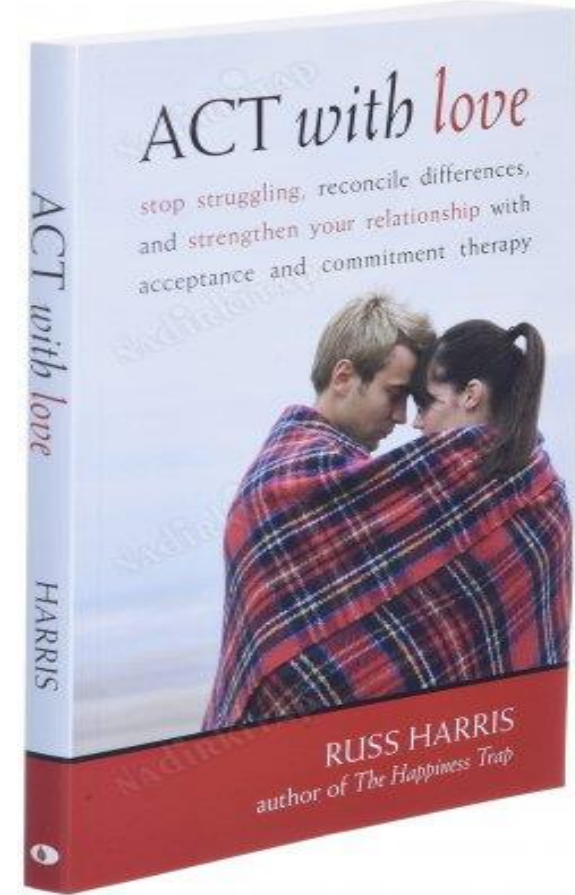


Danışanlar geçmişini derinlemesine incelemekte ısrar ederse ne olur?

- » Öykü alındıktan sonra aktif müdahaleye geçin.
- » Travma çalışmalarında geçmişe derinlemesine dönülebilir.
- » Psikanaliz hayranları
- » Vites kutusu metaforu

ACT, ilişki sorunları gibi sistemik faktörleri nasıl ele alır?

- » Değerler rehberliğinde adanmış eylemler
- » *ACT with love*
- » *Çiftler için Kabul ve Kararlılık Terapisi, APAMER Psikoloji Yayınları*






ACT değişime hazır olmayı nasıl ele alıyor?

- » Bilgilendirilmiş onam ve terapi hedeflerinin belirlenmesi
- » Danışan hakkında “**değişmeye hazır olmadığı**” kanaatine varmak yerine, işlevsel olmayan davranışı neyin sürdürdüğünü araştırın.
- » İçgörülerini geliştirmelerine yardımcı olun.

ACT Türkiye Akademi

Teşekkürler!

 Sorunuz var mıdır?

