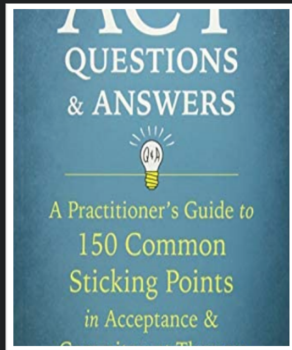


« ÖLÜ İNSAN HEDEFİ »

Russ Harris - ACT Questions and Answers:

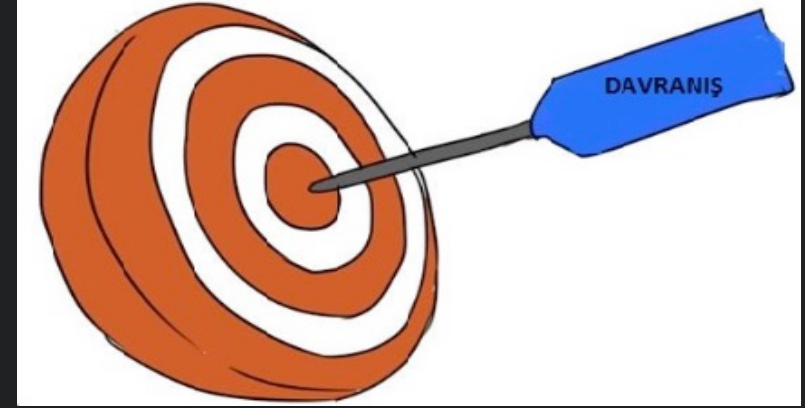
A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy



EBRU YALÇINSOY

HEDEF BELİRLEME

- ✓ ACT, hedef belirlemeyi içerir.
- ✓ Hedef belirleme ilk seanstan itibaren başlar.
- ❖ Birçok terapist için ACT' nin en zor yönlerinden biri danışan hedefinin odağını değiştirmektir.



DUYGUSAL HEDEF Mİ, DAVRANIŞSAL HEDEF Mİ?

Danışanlar, neredeyse her zaman terapiye duygusal hedeflerle gelir :

" X' i hissetmek istiyorum ve Y' yi hissetmeyi bırakmak istiyorum."

- "Endişemden kurtulmak istiyorum."
- "Depresif hissetmeyi bırakmak istiyorum."
- "Mutlu olmak istiyorum."

❖ Terapistler, bu tür duygusal hedefleri kabul ederse çeşitli sorunlarla karşılaşacaktır.

‘ NE İÇİN? ’

ACT’ nin davranış tanımı:

‘ AYRI AYRI ELE ALINAN PARÇALAR DEĞİL, TÜM ORGANİZMA EYLEMİ ’

İçsel ve dışsal tüm deneyimler birer ‘davranış’ tır.

- İçsel deneyimler : Duygular, düşünceler, imajlar, hisler vb.
- Dışsal deneyimler : Koşmak, araba kullanmak vb.



ACT’ nin temel sorusu : ‘ NE İÇİN? ’

Bu soru, ACT terapistini;

- ✓ Davranışlar, hangi ortamda (bağlamda) ortaya çıkıyor?
- ✓ Davranışlar, değerlere hizmet ediyor mu?...

gibi alt araştırma sorularına ve ‘davranış analizi’ ne yönlendirir.



DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ

- ✓ Analiz, **önemli olan yöne doğru (değerler)** ilerlediği ölçüde doğrudur.
- ✓ Analiz için hedefin belirlenmesi ve sözlü olarak ifade edilmesi gerekir.
- ✓ ‘Geçmişte kurulan sözel ilişkiler, mevcut durum (şuan da var olan eylem) üzerinde etkilidir.’ anlayışı, ACT terapisti için ‘terapi odası’ nda davranış değişikliği sağlamada önemlidir.
- ✓ ‘Terapi odası’ nda yeniden kurulan sözel ilişkiler yardımıyla danışan, hedefini değerler yönünde ifade edebilir.

Danışan;

- şu anda var olan eylemlerini, davranışsal hedeflerle ilişkilendirerek amaçlı davranır;
- değerler yönünde **‘farkındalıklı eylem’** lerde bulunma becerisi kazanır.

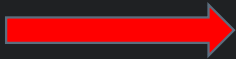


DAVRANIŞSAL HEDEF

Davranışsal hedefler, her zaman danışanın ne yapacağına (danışanın ne yapmayacağına değil) göre ifade edilir.

Bir danışan olumsuz bir hedef belirtirse;

- "Bunu yapmayı bırakacağım",
- "Bunu yapmayacağım"...



- ✓ **Peki, bunun yerine ne yapacaksınız?**
- ✓ **Peki, bunu yapmıyorsanız ne yapacaksınız?**

bu hedeflere, '**ÖLÜ İNSAN HEDEFLERİ**' diyoruz.

- ❖ Ayrıca, bir şeye "daha az zaman harcamak" gibi hedeflere karşı:
- ✓ **Öyleyse boş vaktin varken bunun yerine ne yapmak istersin?**

Terapi için davranışsal hedefler şunları içerebilir:

- ✓ Danışanın farklı davranmak istediği yollar (kendisine, başkalarına, dünyaya farklı davranmak)
- ✓ Danışanın takip etmek istediği dışsal hedefler (örneğin, bir iş bulmak, bir ortak bulmak, kariyer değiştirmek, bir bebek sahibi olmak) ve bu hedeflere ulaşma şansını artırmak için yapmak istediği eylemler
- ✓ Danışanı eski durumuna getirmek, devam ettirmek veya daha fazlasını yapmak istediği geçmişten gelen etkili davranış repertuarları
- ✓ Her tür beceri tipini geliştirmek için beceri eğitimi (defüzyon becerileri, kabul becerileri ve öz şefkat becerilerini içerebilir)
- ✓ Sorunları çözmek veya yardım ve desteğe erişmek için eylem planları



1. Terapinin Başında Davranışsal Hedefleri Nasıl Ortaya Çıkarabiliriz?

- Diyelim ki burada gerçekten güçlü bir sihir yapan sihirli bir değneğim var ve onu şuan sallıyorum ve sihir oluyor!

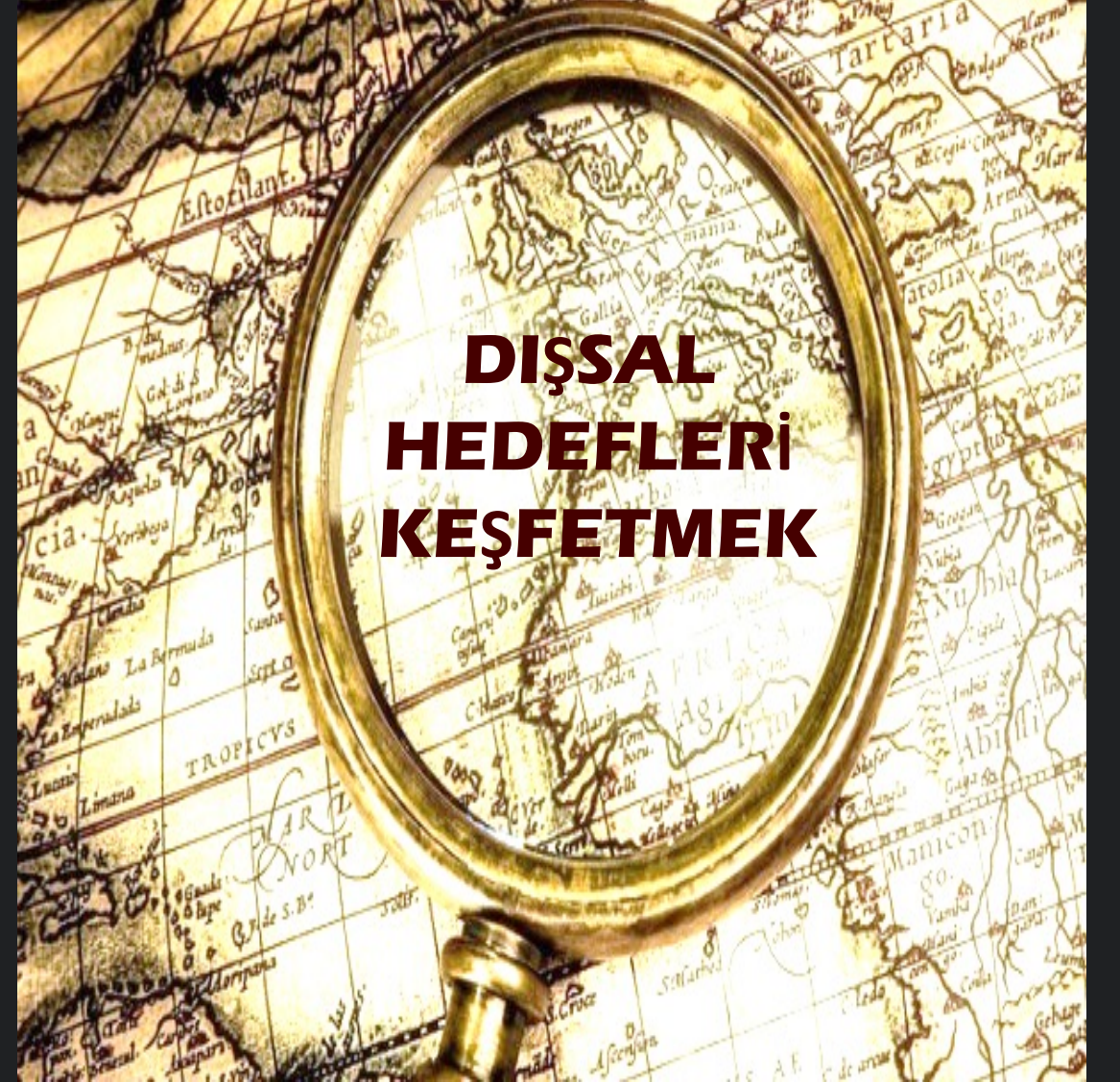
Zorlandığınız tüm bu düşünceler, hisler, duygular ve anılar artık sizin için bir sorun değil. Artık size rahatsızlık vermiyor, sizi tutmuyor, sizi aşağı indirmiyorlar, size engel olmuyor. Sizin üzerinizdeki etkilerini ve tesirlerini kaybediyor, ördeğin sırtından akan su gibiler. ("sihirli değnek" ve "ördek geri döndü")

- ✓ Ne yapmayı bıraktırdınız veya ne yapmaya başladınız?
- ✓ Neyi daha çok veya daha az yapardınız?
- ✓ Kendinize, başkalarına, hayata, dünyaya nasıl farklı davranırdınız?
- ✓ Hangi hedefleri takip ederdiniz?
- ✓ Hangi aktiviteleri başlatırsınız veya devam ettirirsiniz veya daha fazlasını yaparsınız?
- ✓ Kaçınmak, vazgeçmek veya geri çekilmek yerine hangi insanlara, yerlere, olaylara, faaliyetlere veya zorluklara yaklaşır, başlar veya devam eder veya temasa geçersiniz?
- ✓ Hangi ilişkileri geliştirmeye çalışırdınız? Bu ilişkilerde neleri farklı söyler ve yapardınız?

“Bunun senin için büyük bir problem olduğunu görebiliyorum. Bunun senin için nasıl bir sorun olduğu hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacım var; başka bir deyişle, bu senin için neyin olmasını engelliyor?

Sihirli bir değnek ile bu artık senin için sorun değil, neyi yapmayı bırakır veya yapmaya başlardın?”

- ❖ Yararlı sorular şunları içerir:
- ✓ "Henüz sahip olmadığın neye sahip olmak isterdin?"
- ✓ “Ne elde etmek istersin?"
- ✓ "Neyin eksik olduğunu hissediyorsun?"



- ❖ **Dış hedefi belirledikten sonra, davranışsal hedefleri ortaya çıkarabiliriz:** danışanın başarı şansını artırmak için hangi eylemleri yapmasını ve yapması gereken davranış değişikliklerini keşfedin.

Yararlı soru cümlelerinden bir kaçı :

- ✓ “Buradaki işimiz, sahip olduğunuz sadece bir önemli ilişkide olumlu bir fark yaratabilseydi, kimi seçerdiniz?”
- ✓ İlişkiniz nasıl iyileşirdi?
- ✓ Buradaki işimiz başarılı olursa, bu ilişkide neyi farklı yapacaksınız?”

İlişki kelimesini yaşam alanı veya faaliyet alanı ile değiştirerek benzer faydalı sorular sorabilirsiniz:

- ✓ “Bugün burada yaptığımız iş, yaşamın sadece bir önemli alanında olumlu bir fark yaratabilseydi, hangisini seçerdiniz: iş, eğitim, ilişkiler, sağlık, boş zaman mı yoksa başka bir şey mi?”
- ✓ Bu yaşam alanı nasıl geliştirdi?
- ✓ Buradaki işimiz başarılı olursa, hayatın bu alanında neyi farklı yapacaksınız?”

ACT Vaka Formülasyon Çalışma Kağıdı:

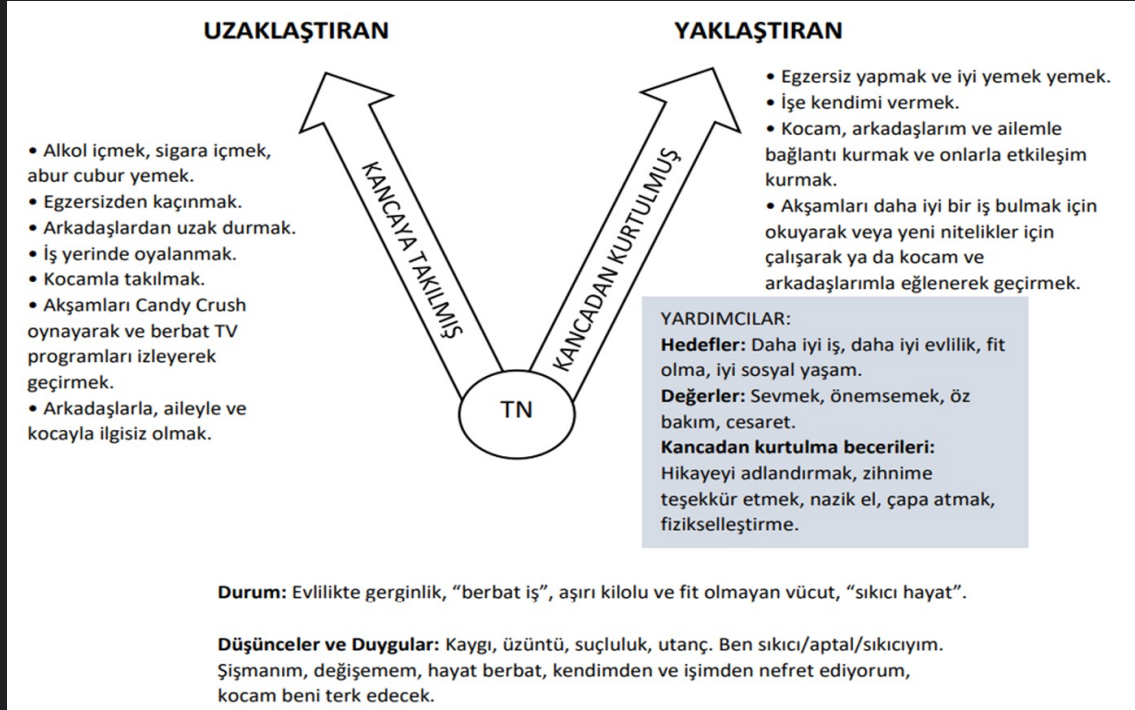
“Danışan terapiden ne istiyor?”

Danışan ana problem(ler) olarak neyi tanımlıyor?
Danışan, terapiden/koçluktan ne istiyor? <i>Duygusal Hedefler:</i> Hangi düşüncelere, imajlara, hislere, duygulara, anılara, dürtülere daha az sahip olmak isterdi? (Not: Bunları yeniden çerçeve ile davranışsal hedeflere dönüştürüyoruz: "Bu nedenle, bu zor düşünce ve duyguları daha etkili bir şekilde ele almak için yeni beceriler öğreneceğiz, böylece sizin üzerinizde daha az tesir ve etkiye sahip olurlar.") <i>Davranışsal Hedefler:</i> Danışan neyi durdurmak/başlatmak isterdi; daha fazlasını/daha azını yapmak isterdi? Kendine, başkalarına, dünyaya farklı olarak nasıl davranmak isterdi? Hangi hedefleri takip etmek isterdi? Hangi aktiviteleri / becerileri başlatmak, sürdürmek, geliştirmek isterdi? Kaçınmak yerine hangi insanlara, yerlere, olaylara, etkinliklere, zorluklara yaklaşmak isterdi? Hangi ilişkileri geliştirmek istiyor ve nasıl? Hangi yaşam problemlerini çözmek istiyor?
DIŞ ENGELLER: Problem çözme ve/veya beceri eğitimi gerektiren zengin ve dolu bir yaşam (örneğin yasal, sosyal, tıbbi, finansal, mesleki sorunlar) için herhangi bir dış engel (psikolojik engellere karşı olarak) var mı?
İŞLERLİĞİ OLMAYAN EYLEM (UNWORKABLE ACTION) : Danışan, hayatı daha da kötüleştiren, takılıp kalmasına neden olan, sorunları kötüleştiren, büyümeyi engelleyen, sağlıklı çözümleri engelleyen, sağlığı iyileştirmeyen, ilişkilere zarar veren vb. ne yapıyor? (Bir videoda ne görür ve / veya duyduk?) Danışan hangi ÖNEMLİ veya ANLAMLI kişiler, yerler, olaylar, faaliyetler, durumlar, hedefler, sorunlar ve zorluklardan kaçınıyor veya kaçıyor (örneğin, geri çekilmek, vazgeçmek, ertelemek veya uzak durmak)?

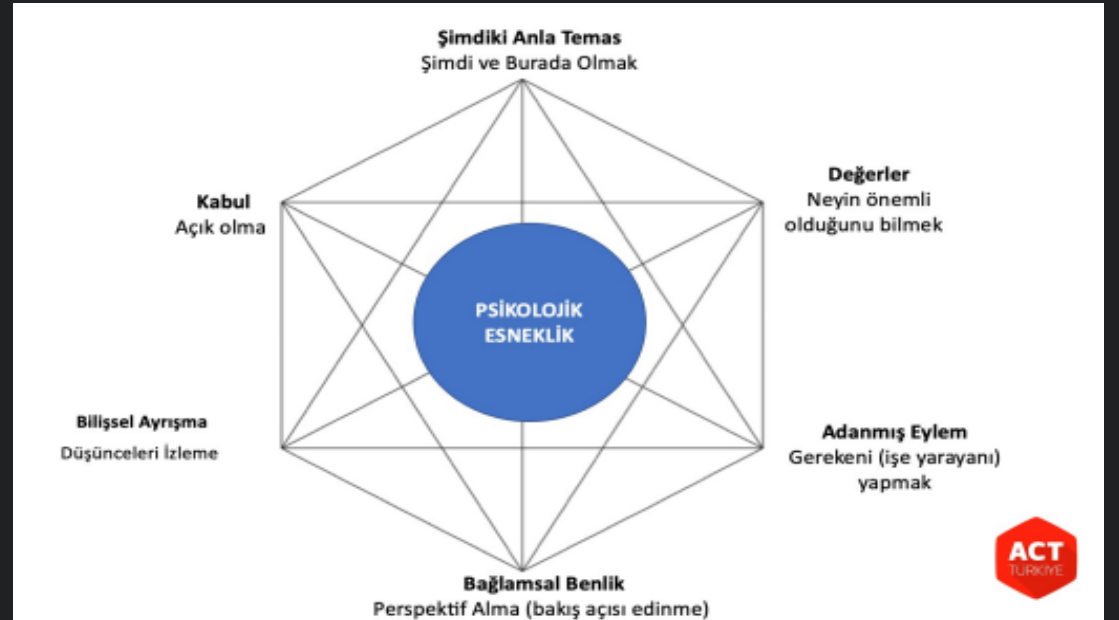
FÜZYON: (Belirli düşünce örneklerinin yanı sıra "endişelenme" gibi süreçlerin örneklerini içerir) GEÇMİŞ & GELECEK: (ruminasyon, endişe, hayal kurma, suçlama, en kötüsünü tahmin etmek, eski acıları yeniden yaşamak, geçmişini ya da geleceği idealize etmek, geçmişe dönüşler, "keşke...", "neden oldu?", felaket senaryoları yazma, danılma, pişmanlıklar vb.) KENDİNİ AÇIKLAMA: (kendini yargılama, "kim olduğum" veya "ne yapıp yapamayacağım" hakkında kendi kendini sınırlayan fikirler, kendi kendini etiketleme) NEDENLER: (danışanın neden değişemeyeceğine, değişmeyeceğine veya değişmemesi gerektiğine veya hayatının neden iyileştirilemeyeceğine ilişkin nedenler) KURALLAR: (ben, diğerleri ve hayatın nasıl olması gerektiği hakkında: olmalı, mecbur, zorunlu, gerekli, doğru, yanlış, her zaman, hiç, olamaz çünkü, kadar olmaz, sürece olmalı vb. gibi anahtar sözcükleri arayın.) YARGILAR: (çoğunlukla olumsuz, ama bazen olumlu olacaktır; herhangi biri veya herhangi bir şey hakkında olabilir: diğer insanlar, kendi, birinin işi, birinin bedeni, birinin düşünceleri ve duyguları, geçmiş, gelecek veya hatta hayatın kendisi) DİĞER:
DENEYİMSEL KAÇINMA: (Danışanın kaçınmaya veya kurtulmaya çalıştığı veya sahip olmak istemediği özel deneyimler) DÜŞÜNCELER, GÖRÜNTÜLER, ANILAR, DUYGULAR, HİSLER, DUYULAR, DÜRTÜLER, İSTEKLER, GERİ ÇEKİLME
MEVCUT AN İLE TEMAS KURMA KAYBI: 4D: Dikkat Dağılımı (Distractibility), Boş verme (Disengagement) , Bağlısızlık (Disconnection), Ayrışma (Dissociation) ? Odağı daraltma, odağı genişletme, odağı sürdürme veya odağı değiştirme yeteneğindeki eksiklikler?

DEĞERLER VE ADANMIŞ EYLEM: ÖNEMLİ YAŞAM ALANLARI: Danışan hangi yaşam alanlarını ve hangi insanları önemser (örneğin, iş, eğitim, sağlık, ebeveynlik, evlilik veya diğer yakın ilişkiler, arkadaşlar, aile, maneviyat (spirituality), topluluk, çevre)? DEĞERLER: Bu alanlarda hangi değerler önemli görünüyor? HEDEFLER & EYLEMLER: (a) halihazırda sahip olduğu ve (b) takip etmek istediği değerlerle uyumlu hedefler ve faaliyetler nelerdir? BECERİ EĞİTİMİ İHTİYACI: Danışan hangi önemli becerilerden yoksundur veya kullanmakta başarısızdır (örneğin, problem çözme, hedef belirleme, kendi kendini yatıştırma (self-soothing), girişkenlik, iletişim, çatışma çözme, rahatlatma, empati)? KAYNAKLAR: Danışanın kullanılabilecek güçlü yönleri, becerileri ve diğer kişisel kaynakları nelerdir? Hangi dış kaynaklara erişilebilir? Danışan yardım ve destek için kime yönelebilir?
KİŞİSEL ENGELLERİM: Bu danışanla ilgili olarak benim için hangi zor düşünce ve duygular ortaya çıkıyor?
BEYİN FIRTINASI: Bir sonraki oturumda hangi soruları, alıştırmaları, çalışma sayfalarını, metaforları, araçları, teknikleri ve stratejileri kullanabilirim? Hangi beceri eğitimi gerekli olabilir? Dış engeller için değerlere dayalı problem çözme gerekli midir?

Tercih noktası



- Bilişsel Ayırışma
- Kabul
- Şimdiki an ile temas
- Bağlamsal benlik



2- Davranışsal hedefler belirlemek neden bu kadar önemlidir?

ACT bir davranış terapisi. Davranış değişikliğinin bir sonucunu arar.

Terapi için davranışsal hedeflere ne kadar erken belirlenirse o kadar iyidir. Bunu yapmak için zaman ayrıldığında aşağıdakiler gerçekleşir:

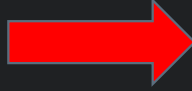
- ✓ Genellikle motivasyon ve ilham sağlar. Birçok danışan için gelecek için herhangi bir plan oluşturmaya başladıkları ilk andır.
- ✓ Terapiye yön verir ve terapinin işe yarayıp yaramadığını değerlendirmeyi kolaylaştırır.
- ✓ Terapinin başlangıcından itibaren değerlerin işe yaraması için yol açar. Değerler bu noktada belirginleştirilemese bile, seçilen davranışsal hedeflerde örtük olacaktırlar.
- ✓ Bu bilgiyi toplamak için terapinin başlarında zaman ayrıldığında, hem terapistin hem de danışanın aynı ajandaya sahip olduklarından emin olmalarını sağlar.

ACT'nin Baltalamayı Amaçladığı Ajanda:

Danışanlar;

- "depresyonu azaltmak",
- "kaygıyı azaltmak",
- "öz-değeri artırmak",
- "özsaygı oluşturmak",
- "sakin hissetmek",
- "yeniden aşık hissetmek",
- "atlatmak (DSM bozukluğu X)" ,
- "olanları geride bırakmak",
- "Y hissetmeyi bırakmak",
- "güvenimi geri kazanmak"...

gibi terapi hedeflerini ifade edebilir.



- Bana duygularımı nasıl kontrol edeceğimi öğret.
- Bu hoş olmayan düşüncelerden, duygulardan ve anılardan kurtulmak istiyorum.
- Bunun yerine, kendimi iyi ve mutlu hissetmek ve hoş, olumlu düşünce ve duygulara sahip olmak istiyorum.

❖ Bunları terapi hedefi olarak kabul edersek, kısa sürede kafa karışıklığı, direnç veya tıkanıklık ile karşılaşırız.

ACT' nin
'duygusal kontrol ajandası'
dediği şey :

3- Değerler hedeflerden önce gelmez mi?

- Geleneksel ACT protokollerinde hedeflerin danışanın değerlerinden türetildiği ve bu değerlere dayandığıdır. Başka bir deyişle, önce değerleri netleştiririz, sonra bu değerlerden elde ettiğimiz belirli hedefleri tartışırız.



: Fakat bazı danışanlar için değerlerin açıklanması çok zordur ve bazı 'defüzyon, kabul ve grounding (mindful becerisi) becerileri' olmadan mümkün olması pek olası değildir.

- İlk seansta herkesle davranışsal hedefler belirleyebiliriz.
- Bu farkındalık becerileri bir kez yerleştğinde, değerleri tekrar gözden geçirebilir ve hedefin değerlerle uyumlu olup olmadığını netleştirebiliriz.
- Bu noktada danışanlar, başlangıçta değerleriyle uyumlu, etkili yaklaşma adımları olarak gördükleri davranışlar hakkında fikirlerini değiştirebilir ve onları değerleriyle uyumsuz, etkisiz yaklaşma adımları olarak yeniden sınıflandırabilirler.

Değerleri Keşfetmek İçin Davranışsal Hedefler Harika Bir Başlangıç Noktasıdır:

Sosyal olarak içine kapanık bir danışanın, daha fazla dışarı çıkmak veya arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek gibi davranışsal bir hedef verdiğini varsayalım. Şu gibi sorular sorabiliriz:

- ✓ **Arkadaşlarını gördüğünde onlara nasıl davranmak istersin?**
- ✓ **Nasıl bir arkadaş olmak istersin?**
- ✓ **Senin ve bir arkadaşının hoşunuza giden veya anlamlı bulduğunuz bir şey yaptığınız bir zamanı hatırlıyor musunuz?**
- ✓ **Nerede, ne zaman, neyle, kiminle?**
- ✓ **Bu nasıl bir şeydi?**
- ✓ **Gözlerini kapat, canlı bir şekilde hatırla. Bana tarif edebilir misin?**
- ✓ **Bu anıda kendinize bakın: Hangi özellikleri gösteriyorsun? Arkadaşına nasıl davranıyorsun?"**

4- Ölü insan hedefleri ile hedefleri ifade etmekten kaçınmak neden bu kadar önemli?

- ACT, bir davranış terapisi.
- Davranış, “bir organizmanın yaptığı bir şey” olarak tanımlanır.

‘Sigara içmemek’;

- yapılan bir davranış mıdır?
- bir davranış olarak sınıflandırılabilir mi?

‘Sigara içmek’ :

- yapılan bir davranış mıdır?
- bir davranış olarak nasıl sınıflandırılabilir?

- ✓ “Farklı bir şekilde (istenilen sonucu elde etmek için) yapmaya başlamak için neye ihtiyacınız olacak? ”
- ✓ “Sigara canınız çektiğinde sigara içmek yerine ne yapacaksınız?”
- ✓ “Sigarayı bıraktıktan sonra günde fazladan sahip olacağınız saatle ne yapacaksınız?”
- ✓ “Peki bunun yerine ne yapmak istiyorsunuz?” “Farklı olarak ne yapmak istiyorsun?”
- ✓ “Öğrenmek, daha fazla gelişmek veya daha etkili bir şekilde uygulamak için hangi becerilere ihtiyacınız var?”

Temel olarak, bir hedefi “yapmayacağım şey” üzerinden ifade etmek, bize terapide geliştirmemiz ve pekiştirmemiz için belirli bazı davranışlar vermesi açısından ‘yararsız’ dır.

5- Danışanın tek amacı "sadece mutlu olmak istiyorum" ise?



Bu durumda danışan onaylanabilir:

- ✓ Elbette öylesin. Ben de. Bence hemen hemen herkes mutlu olmak ister. Yani sanıyorum şu anda mutlu hissetmiyorsun sanırım? Peki sizin için ne tür zor düşünceler ve duygular ortaya çıkıyor?...
- ✓ Bu zor düşünceler ve duygular ortaya çıktığında ne tür şeyler yapıyorsunuz?
- ✓ Peki bunu yaptığınızda bu, hayatınızı nasıl etkiliyor?" (Bu bilgi daha sonra istenirse bir seçim noktasına (bölüm 1) çizilebilir veya yazılabilir ve oturumu yapılandırmak için kullanılabilir.)
- ✓ Yani buradaki işimizin büyük bir kısmı, bu zor düşünce ve duyguları daha etkili bir şekilde yönetmek için yeni beceriler öğrenmek olacak , böylece sizin üzerinizde daha az etkiye sahip olacak.

Danışanlar duygusal zorluklarına rağmen yapmaları gereken her şeyi zaten yaptıkları konusunda ısrar eder ve sorunun duygularının davranışlarını nasıl etkilediği değil, kendi duyguları olduğunu söylerlerse;

- ✓ Peki bu duyguların senin için nasıl bir sorun olduğunu söyleyebilir misin?
- ✓ Senin için bir şeyi zorlaştırıyorlar mı?
- ✓ Neyi yapmanızı, odaklanmanızı veya meşgul olmanızı zorlaştırıyorlar?
- ✓ Kendinize veya başkalarına iyi davranmanızı zorlaştırıyorlar mı?
- ✓ Bu duygular senin için artık bir sorun olmasaydı, farkı kim fark ederdi? Sende ne gibi bir farklılık fark ederlerdi?"
- ✓ Çocuklarınız, eşiniz, arkadaşlarınız veya iş arkadaşlarınız, yüz ifadelerinizde, sözlerinizde, jestlerinizde, hareketlerinizde, onlarla etkileşim şeklinizde veya ne hakkında konuştuğunuzda herhangi bir farklılık fark eder mi?

Ve eğer kişi yakın bir ilişki içindeyse:

- ✓ Bu duygulara kapıldığınızda eşiniz onun için en zor olan ne söylerdi?
- ✓ Ne yaptığınızdan ya da yapmadığınızdan şikayet ediyor?"

Bu hala başarısız oluyorsa;

- ✓ Bu zor düşünce ve duyguları daha etkili bir şekilde ele almak için yeni beceriler öğrenmek, böylece sizin üzerinizde daha az tesir ve etkiye sahip olacaklardır.

6- Danışanlar, herhangi bir sorun olmadığını düşündükleri için değişmek istemezlerse ne olur ?

Sorulması gereken yararlı bir soru şudur:

- ✓ Tedavinin başarılı olduğunu söylemeniz için hayatınızda nelerin farklı olması gerekecek?
- Cevap, kendini iyi hissedeceği veya mutlu hissedeceği dışında hiçbir şeyin değişmeyeceği ise, hangi zor düşünce ve duygularla zorlandığını belirleyin ve daha az tesir ve etkiye sahip olmaları için işinizin onları daha etkili bir şekilde ele almanın yeni yollarını öğrenmek olduğunu kabul edin.

ACT ile ilgilenmiyorsa veya "sadece konuşacak birini istiyorsa", bunu ilk seansta ortaya çıkarmak en iyisidir. O zaman yapmamız gereken bir seçim olur: Onu farklı bir terapistle yönlendirmek veya farklı bir modelden çalışmak.

7- Danışanın terapi hedefleri ile ilgili tüm sorularına yanıtı "Bilmiyorum" ise ne olur?

Terapi başlangıçta sadece bu davranışsal hedefe odaklanabilir:

- ✓ Öyleyse bu noktada asıl amacımız, zor düşüncelerinizi ve duygularınızı daha etkili bir şekilde ele almak için bazı yeni beceriler geliştirmenize yardımcı olmak adına bir ekip olarak birlikte çalışmaktır - böylece sizin üzerinizde çok daha az tesire ve etkiye sahip olurlar.
- ✓ Görünüşe göre bu noktada asıl amacımız, bu zor düşünce ve duygulardan kancayı nasıl kurtaracağınızı öğrenmenize yardımcı olmak için bir ekip olarak birlikte çalışmak, böylece artık sizi rahatsız etmezler, sizi engellemezler veya sizi aşağı çekmezler.

DAVRANIŞSAL BİR HEDEF ;

- ❖ Ne yapmak istediğinizi tanımlar.

Herhangi bir yeni beceri öğrenmek davranışsal bir hedeftir;
(Bir beceri öğrenmek yaptığımız bir şeydir.)

- ✓ “Zor duygulardan kancayı kurtarmak için yeni beceriler öğrenmek”

DUYGUSAL BİR HEDEF ;

- ❖ Ne hissetmek istediğinizi tanımlar.

- ✓ “Mutlu hissetmek” veya “sakin hissetmek”

8- Danışanlarımız, hedef belirleme sırasında savunmacı veya saldırgan olursa ne olur?



Davranışsal hedefler belirlemek, danışanlarda genellikle en azından bir dereceye kadar rahatsızlığı tetikler. Genellikle bu bir problem değildir.

Ancak danışan saldırgan veya düşmanca davranıyorsa veya kaynaşıyorsa veya kapanıyorsa;

✓ **geri çekilmeli ve yöntemi değiştirmeliyiz.**

Bunu ne zaman yapacağımız konusunda sezgilerimize ve deneyimlerimize güvenmemiz gerekiyor.

Bu gibi durumlarda, başlangıçta en belirsiz davranışsal hedefler üzerinde anlaşmaya varabiliriz:

Ekip olarak birlikte çalışıyoruz;

- ✓ Daha iyi bir yaşam inşa eden şeyleri yapmanıza yardımcı olmak için
- ✓ Sorunlarınızı daha etkin bir şekilde çözmede harekete geçmenize yardımcı olmak için
- ✓ Zor düşünce ve duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olmak için

9- Danışanların hedefleri, kontrolleri dışında olan şeylere odaklanırsa ne olur?

- ❖ ACT'de insanları güçlendirmeyi amaçlıyoruz.

Bu, kontrol odağını erkenden oluşturmanın önemli olduğu anlamına gelir:

- ❖ Başlangıçta, danışanların tikanıklıklarıyla oturur ve acılarını onaylarız, ancak çok uzun sürmez (kesinlikle bütün bir seans değil!).
- ❖ Kendilerini özgürce ifade etmeye teşvik ederken, tıkanmışlık ve ıstırapla oturmayı, şefkatle dinlemeyi ve yanıt vermeyi, empati kurmayı, deneyimlerini doğrulamayı istiyoruz — ve sonra onlara şefkatli ve nazikçe ACT süreçlerine rehberlik etmeyi istiyoruz.

- ✓ En çok ne üzerinde kontrolünüz var?
- ✓ En az kontrole sahip olduğunuz şey nedir?



- ✓ Kafanıza doğrultulmuş ve dolu bir silah dayasam ve 'Korku ve endişe duyma; olabilecek kötü şeyler hakkında olumsuz düşüncelerin olmasın' dersem, bunu yapabilir misin? Tabii ki hayır.
- ✓ Kafanıza doğrultulmuş ve dolu bir silah dayasam ve 'Penguen gibi dans et ve Doğum Günün Kutlu Olsun şarkısını söyle' dersem, bunu yapabilir misin? Elbette yapabilirsin.

"X hedefine ulaştığımda hayatım harika olacak ve bu olana kadar acınası olacak" hikayesiyle kaynaşmış danışanlarla karşılaşsak;

- ✓ Gerçek şu ki, X'in (istenen sonucun) ne zaman olacağını tam olarak bilmiyoruz. Umduğunuz şey açıkça bu olsa da, gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini bile bilmiyoruz. Dolayısıyla buradaki çalışmamızın iki yönü var:
 - (a) X'in gerçekleşme şansını artırmak için etkili bir eylem planı oluşturmak;
 - (b) X'in ne kadar süreceğini (günler, haftalar, aylar, yıllar veya hiçbir zaman) bilmediğimizi düşünürsek, X olana kadar (varsa) her gün hayatınızdan nasıl en iyi şekilde yararlanabileceğinize bakmak.

Ayrıca, oldukça yaygın olarak, hedefleri 'diğer insanları değiştirmek' olan danışanlarımız var. Bu durumda, şefkatli ve nazıkçe;

- ✓ Hepimiz bunu yapmaya çalışsak da, diğer insanları kontrol etmek aslında imkansız. Diğer insanların davranışlarını etkileyebiliriz ama onları kontrol edemeyiz. Ve mesele şu ki, onları yapıcı ve sağlıklı bir yolla etkilemek istiyorsak, o zaman kollarımız, bacaklarımız ve ağzımız üzerinde çok fazla kontrole sahip olmamız gerekecek; onlarla konuşma ve etkileşim kurma biçimimiz üzerinde çok fazla kontrole sahibiz.

Bundan sonra, neyi kontrol edip edemeyeceğimiz hakkında yukarıda bahsedilen her şeyi gözden geçirebilir ve ilgili ilişki becerilerini öğrenmeye, geliştirmeye ve uygulamaya geçebiliriz. Ayrıca ilişki becerilerinin sınırları konusunda net olduğumuzdan emin olmak istiyoruz;

- ✓ Bu beceriler bir ilişkide istediğinizi elde etme şansınızı artırır, ancak bunlar sihirli değildir; ihtiyaçlarınızı her zaman karşılamazlar; zaman zaman başarısız olacaktırlar. Belki de buradaki çalışmamızın sizin için gerçekten yararlı olabilecek kısmı, bu tür hayal kırıklıklarını ve hüsrancı daha etkili bir şekilde ele almayı öğrenmek olabilir, böylece üzerinizdeki etkisi daha az olur.



10- Danışanlar, tükenmişlik veya acıyla sınırlandırıldıkları için hedef belirleyemezlerse ne olur?

Bu özellikle 'kronik ağrı, kronik hastalık ve kronik tükenmişlik sendromu' olan danışanlarla ilişkilidir.

İşleyişlerinde çok fazla değişkenlik olduğu için davranışsal hedefler belirlemede sorun yaşarlar.

- Bir danışanın fiziki durumuna uyarlayabileceği bir hedefler hiyerarşisi oluşturmaya yardımcı olabiliriz.
- Danışanın müzik çalmak ve seyahat etmek istediğini varsayalım:
 - ✓ Gerçekten müzik çalamayacak kadar rahatsızsa, sevdiği müziği dinleyebilir ve farkındalıklı bir şekilde takdir edebilir mi?
 - ✓ Seyahat edemeyecek kadar iyi değilse, seyahat belgeselleri izleyebilir veya seyahat kitapları okuyabilir mi?



11- Ya bir danışanın tek amacı, bağımlılıktan ya da yaşamı tehdit eden bir hastalıktan muzdarip sevilen biri gibi bir başkasına yardım etmekse?

Danışanın kanserli bir çocuğun ebeveyni olduğunu varsayalım. Başlangıçta terapiden tek istediği çocuğuna yardım etmektir. Onun yoğun ıstırabını çokça onayladıktan ve şefkatle kabul ettikten sonra, şöyle bir şey üzerinde anlaşıyoruz:

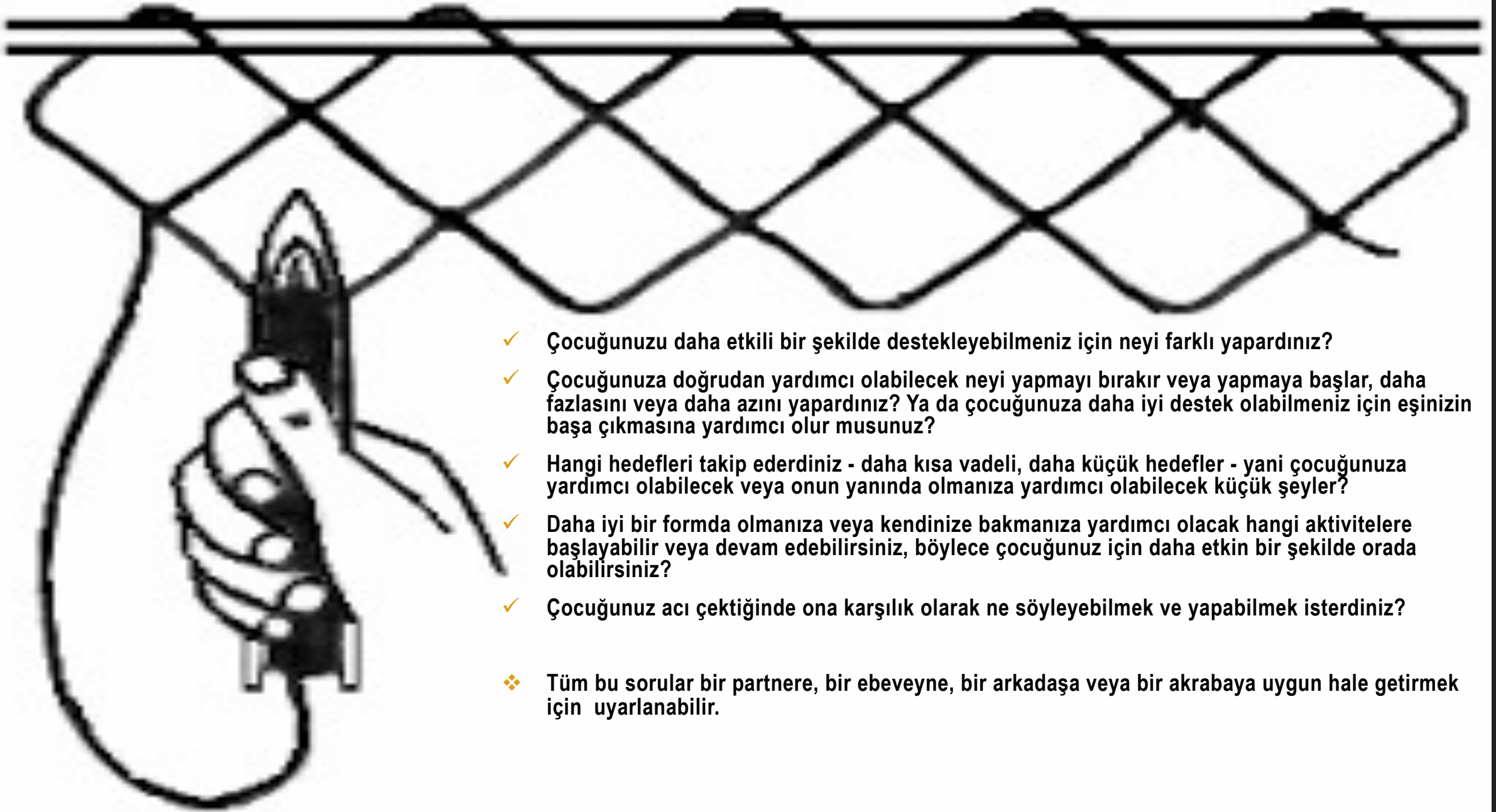
- ✓ "Buradaki işimizin bir kısmı, olabileceğiniz en etkili ve ilgili ebeveyn olmanıza yardımcı olmak, çocuğunuza mümkün olan en iyi şekilde yardım etmek, sizin için ortaya çıkan zor düşünce ve duygularla başa çıkmanıza yardımcı olmak, onların tesirini ve üzerinizdeki etkilerini azaltmak. Böylece çocuğunuz için etkili olabilirsiniz."

Daha sonra, başkaları için etkili bakıcılar olmak istiyorsak kendimize bakmamız gerektiği gerçeğinden bahsedebiliriz:

- ✓ Hiç uçağa bindin mi? Oksijen maskeleri düşerse ne yapacağınız konusunda size verdikleri talimatları hatırlıyor musunuz? Oksijen maskesini önce kime takması gerektiğini söylediler: Ebeveyn mi yoksa çocuk mu?"

Danışan genellikle "ebeveyn" cevabını verir. O zaman şunu ekleyebiliriz:

- ✓ Evet. Ve muhtemelen bunun nedenini biliyorsunuzdur, insanlar oksijensiz yaklaşık 30 saniyede bilincini kaybederler ve bilinçsiz bir ebeveynin çocuğa faydası yoktur. Ancak çocuk bilinçsiz ise, ebeveyn yine de ona yardım edebilir.
- ✓ "Bütün bu zor düşünce ve duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkabilseydiniz, böylece bunlar sizi kontrol edemez, sizi aşağı çekmez veya olmak istediğiniz türden bir anne olmanıza engel olmazlar, sonra..."



- ✓ Çocuğunuzu daha etkili bir şekilde destekleyebilmeniz için neyi farklı yapardınız?
- ✓ Çocuğunuza doğrudan yardımcı olabilecek neyi yapmayı bırakır veya yapmaya başlar, daha fazlasını veya daha azını yapardınız? Ya da çocuğunuza daha iyi destek olabilmeniz için eşinizin başa çıkmasına yardımcı olur musunuz?
- ✓ Hangi hedefleri takip ederdiniz - daha kısa vadeli, daha küçük hedefler - yani çocuğunuza yardımcı olabilecek veya onun yanında olmanıza yardımcı olabilecek küçük şeyler?
- ✓ Daha iyi bir formda olmanıza veya kendinize bakmanıza yardımcı olacak hangi aktivitelere başlayabilir veya devam edebilirsiniz, böylece çocuğunuz için daha etkin bir şekilde orada olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz acı çektiğinde ona karşılık olarak ne söyleyebilmek ve yapabilmek isterdiniz?
- ❖ Tüm bu sorular bir partnere, bir ebeveyne, bir arkadaşına veya bir akrabaya uygun hale getirmek için uyarlanabilir.

12- Ya bir danışanın hedefleri başkaları için tehlikeliyse veya kendine zarar veriyorsa?

Mesleki etiğimizden taviz veren ajandalarda onlarla çalışamayacağımız konusunda danışanlarımızla çok net olmak istiyoruz. Şöyle bir şey söyleyebiliriz:

- ✓ Kendiniz veya başkaları için zarar verici görünen şeyleri yapmanıza yardım etmemi istiyorsanız, bu konuda size yardımcı olamam. Ancak, bu davranışları azaltmak, daha etkili olanlarla değiştirmek için destek istiyorsanız, o zaman sizinleyim. Benim için kritik faktör: Aynı ajandası olan bir takım olduğumuzu bilmek.

13- Ya hedefler hakkında soru sormak, utancı tetiklerse?

Bir danışan, hayatını henüz çözümlemediği, ne istediği konusunda net olmadığı veya geçmişte hedeflerinde başarısız olduğu için utanç duyabilir. Hedef kelimesi birçok insanı korkutabilir. Hedef kelimesini hiç kullanmadan hedef belirlemeyi amaçlayan sorular şu şekilde olabilir:

- ✓ Seans için bir odak noktası veya üzerinde çalışmak istediğiniz, hayatın bir yönü veya bu seans için önem taşıyan bir konumda olan bir ana sorun veya konu belirleyebilir miyiz?”
- ✓ Bu sorun veya konunun ne önemi var”; “Önemli olan ne?” “Bundan ne çıkarmak istersin?” ;
- ✓ “Bu senin için bir fark yaratacak olsaydı, bu ne olurdu?”
- ✓ “Bunun sonucunda neyi geliştirmek veya farklı yapmak istersiniz?”
- ❖ Terapist, seansı "Bu danışan benim seansım sırasında utanç deneyimlememeli" kuralına göre yürütmeye çalışırsa katılacaktır.
- ❖ Ana şey, terapistin şefkatli, saygılı, ilgili ve onaylayıcı olmasıdır.

Ayrıca danışanlar ve gruplarla ilgili utanç verici duyguları önceden ayırmak için;

- ✓ Neyi farklı yapmak istediğinize veya geliştirmeye çalıştığınız şeylere ilişkin bu tür sorular, çoğu insan için genellikle rahatsız edici duygular uyandırır. Ama hayatımızın gelişmesini istiyorsak, daha fazla yön sahibi olmasını, daha fazla anlam ve amaca sahip olmasını istiyorsak onlara biraz zaman harcamamız gerekiyor. Bu yüzden çoğu insan için rahatsız edici olsa da, buna biraz zaman harcayabilir miyiz lütfen?

14- Danışanlar hedeflerini oturumdan oturuma değiştirmeye devam ederse ne olur?

Seansımızdaki temel ACT süreçleri üzerinde aktif olarak çalıştığımız sürece, hedeflerin haftadan haftaya değişip değişmemesi genellikle önemli değildir.

- ❖ İsteddiğimiz sonuç, daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliktir,
- ❖ Aslında, danışanlarımız intihara meyilli veya kriz modunda bulunduklarında tam olarak yapmamız gereken şey budur.
- ❖ Terapi, kriz veya intihar eğilimi ile başa çıkmak için durmaz; bunun yerine, bu zorluklarla başa çıkmak, o oturum için odaklanılacak yeni hedef haline gelir.



15 - Ya danışanın amacı "zihnimi daha iyi yönetmek" gibi bir şeyse?

- ✓ Zihni yönetmek” derken ne demek istediğinizi gerçekten anlamıyorum - bunun ne anlama geldiğini söyleyebilir misiniz?"
- ✓ Zihninizi daha iyi yönetseydiniz neyi farklı yapardınız? Başkaları bunu yaptığınızı nasıl anlatabilir?

Bazen "iyimserliği artırmak ve olumsuz düşünceyi azaltmak" istediklerini söyleyen danışanlar olduğunda; bunu,

- "zor düşünceleri daha etkili bir şekilde ele almak için yeni beceriler öğrenmek, böylece daha az etkiye sahip olmak" ve
- "kötümser hissederken bile daha etkili hareket etmeyi öğrenmek" olarak yeniden çerçevelemeyi hedefleyebiliriz.

- ✓ Bu sürecin bir parçası olarak “İyimser hissetseydiniz neyi farklı yapardınız?
- ✓ İyimser ya da karamsar, mutlu ya da üzgün, enerjik ya da durgun hissetmenize bakılmaksızın, işimiz bu şeyleri nasıl yapacağınızı öğrenmekle ilgili olsa nasıl olurdu?

gibi sorular sormak faydalı olabilir.

16- ACT 'de resmi hedef belirleme yapmak zorunda mıyız?

- Terapistler, genellikle danışanlarını yapmak istemedikleri şeylere zorladığından endişelenir.
- ❖ Bir danışan ne kadar takılıp kalırsa, resmi hedef belirleme o kadar önemli hale gelir.
- Örneğin, depresyonda olan bir danışanın gerçekçi hedefler belirlemeye zaman ayırmadan, engeller için önceden plan yapmadan ve bunlarla başa çıkmak için acil durum planları oluşturmadan, engelleri tanımlamadan vb. hızla ilerleme kaydettiğini hayal etmek zordur. Danışanlar seanstan seansa ilerleme kaydedemiyorsa; etkili hedef belirleme eksikliği, en olası suçlulardan biridir.
- ❖ Resmi hedef belirlemenin temel amacı davranış değişikliğini aktive etmektir; çabalayacak hedefler olmadan, birçok danışan hiçbir değişiklik yapmaz.
- ❖ Hedef belirleme aynı zamanda danışanların geleceğin nasıl görünebileceğine dair bir fikir oluşturmasını sağlar.
- ❖ Hedef belirlemenin bir başka önemli işlevi de terapinin başarılı olup olmadığını ölçmemize yardımcı olmaktır.
- ❖ Ancak, bunun her zaman çok resmi, çok spesifik bir hedef belirleme türü olması gerekmez. Gayri resmi ve oldukça belirsiz olabilir:

X yaparak pratik yapmak için fırsatlar aramak;

A ve B değerlerini yaşamak için fırsatlar aramak;

Değerlerinizle uyumlu, etkili yaklaşma adımlarınızı veya değerlerinizle uyumsuz, etkisiz uzaklaşma adımlarınızı fark etmek

Bu kancayı çözme tekniğiyle oynamak

SÖZÜN ÖZÜ

- ❖ Terapistlerin seansta kaybolmuş, tıkanmış, zihni karışmış veya yönsüz hissetmelerinin en yaygın nedenlerinden biri, terapi için danışanın davranışsal hedeflerini netleştirmeye zaman ayırmamış olmalarıdır.
- ❖ Aynı sorun danışanlardan gelen direncin merkezinde de sık sık yer alır.
- ❖ En kötü senaryoda, danışan herhangi bir davranışsal hedef bulamıyorsa, o zaman en azından her danışan için geçerli olan temel bilgilerle başlayabiliriz:

Daha iyi bir yaşam inşa etmek için bir ekip olarak birlikte çalışmak ;

Zor düşünce duyguların kancasından kurtulmak için yeni beceriler öğrenmek.



TEŞEKKÜR EDERİM...