

PSİART Etkinlik Notları
PEN - 5

KABUL VE KARARLILIK
TERAPİSİ
-ACT-

Louise McHugh & Robyn Walser



Sevgili Okuyucu,

Her geçen gün değişen dnyamızıda değişim bilgi ile birlikte yol alıyor. Bu yüzden bilgiye ulaşmak, değişime ayak uydurmamıza ve yeri geldiğinde bir şeyleri değiştirebilmemize yardımcı olur. Giderek büyüyen bilgi haznesinden yararlanmak ve değişen bilgiyi yakalamak için çoğu zaman bize sunulan kaynakları da yanımıza alıp daha fazlasını keşfetmemiz gerekir.

Sadece okul dersleriyle geçirilen bir lisans eğitimi bazı eksiklikleri beraberinde getirebileceği için PSİART olarak biz, bizim gibi psikoloji alanında eğitim alan lisans ğrencilerinin akademik olarak gelişimine katkı sağlamak adına çeşitli faaliyetlerde bulunuyoruz. Elimizden geldiğince alandaki değerli hocalarımızın bilgi ve tecrübelerinden daha fazla kişinin faydalanmasını sağlamaya çalışıyoruz. Bu sebeple etkinliklerimize katılmayan psikoloji öğrencilerine ve konunun meraklısı okuyucularımıza bu önemli bilgi paylaşımlarını ulaştırmak adına PSİART'ın düzenlediği çeşitli etkinliklerdeki konuşmaları yazılı hâle getirdiğimiz PEN yani PSİART Etkinlik Notları'nı hazırlıyoruz.

PSİART Psikoloji Buluşmaları-6 isimli etkinliğimizde, psikoterapi alanında yeni sayılabilecek Kabul ve Kararlılık Terapisi diye de bilinen ACT yaklaşımını Doç.Dr. Robyn Walser ve Doç.Dr. Louise Mchugh hocalarımızdan dinledik. PEN serimizin beşincisinde 'Kabul ve Kararlılık Terapisi-ACT' konulu bu konuşmanın notlarını derledik.

ACT alanının uluslararası önemli iki ismi ülkemize Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği'nin düzenlediği bir eğitim vesilesiyle geldiler. Biz psikoloji ğrencilerinin kıymetli hocalarımızla buluşmasına imkan sağlayan Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği ve Doç.Dr. Fatih Yavuz Hocamıza teşekkürü bir borç biliriz.

Çalışmamızdan istifade etmeniz dileğiyle.

Meryem Sena Burhan
PSİART Eğitim Koordinatörü



Doç. Dr. Robyn Walser

Robyn D. Walser; Ulusal TSSB (Travma sonrası stres bozukluğu) Merkezi Yaygınlaştırma ve Eğitim Bölümü yöneticilerinden olup, Berkeley’de Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji bölümünde klinik doçent olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda konsültasyon, psikoterapi ve eğitim hizmetleri veren TLConsultation Services yöneticiliğini yürüten Walser; lisanslı bir klinik psikolog olarak uluslararası eğitimler vermeye, danışmanlık yapmaya ve terapi alanında çalışmalarına devam etmektedir. Walser; “Learning ACT (ACT’i Öğrenmek)”, “The Mindful Couple (Kendinelikle Çift Terapisi)” ve “Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems (Travma sonrası Stres Bozukluğu ve Travma ile İlgili Sorunların Tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisi)” de dahil olmak üzere ACT ile ilgili üç kitapta ortak yazar olarak bulunmuştur. Aynı zamanda travmatik stres ve madde kötüye kullanımı alanlarında da uzman bir klinisyen olan Walser’in bu alanlarda çeşitli makale ve kitap bölümleri bulunmaktadır. Bağlamsal Davranış Bilimleri Derneği’nin (Association for Contextual Behavioral Science) fellow üyesidir.



Doç. Dr. Louise Mchugh

İrlanda Dublin Üniversitesi Psikoloji Bölümünde doçent olarak görev yapmakta ve eğitim vermektedir. McHugh’ın araştırma alanları; özellikle ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) dahil olmak üzere davranışsal ve bilişsel psikoterapi süreçlerinin araştırılması, perspektif alma gibi karmaşık bilişsel becerilerin geliştirilmesi, İlişkisel Çerçeve Kuramı, dil ve bilişin davranış analizine dayalı deneysel analizi ve otizm üzerine odaklanmıştır. Bu alanlarda 60’dan fazla makale yayınlamış olan McHugh; British Academy, Leverhulme Trust, Waterloo Trust, Galler Meclisi ve HRB gibi çeşitli kaynaklardan fon sağlamış ve Avrupa Marie Curie kariyer entegrasyon ödülünü almıştır. 2012’de ‘The Self and Perspective Taking: Contributions and Applications from Modern Behavioural Science’ kitabının editörlüğünü yapmış olan McHugh, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa’daki birçok konferansa davetli konuşmacı olarak katılmasının yanısıra alanında uluslararası eğitimler vermeye devam etmektedir. Bağlamsal Davranış Bilimleri Derneği’nin (Association for Contextual Behavioral Science) fellow üyesidir.

Psikoloji Buluşmaları 6 / Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Bizleri davet ettiğiniz için teşekkür ediyoruz. Umarız bu akşamki yapacağımız program sizler için ilham verici ve faydalı geçer.

Louise McHugh:

Ben İrlanda'da Dublin Üniversitesi'nde araştırmacı ve öğretim görevlisi olarak çalışıyorum. Yaptığımız çalışmalar çerçevesinde lisans öğrencilerine dersler veriyorum ve aynı şekilde doktora ve yüksek lisans derecesindeki öğrencilere de araştırmaları gerçekleştirmeleri konusunda süpervizyon sağlıyorum.

Araştırmalara baktığımız zaman geçmişte temel davranışsal terapilerin çerçevesinde yapılan araştırmalar bize kabul ve kendinlik bazlı yaklaşımlara yönlendirir. Psikoloji alanında da bu yönde çeşitli ilerlemeler kaydedildi. Bu gelişmeler de bizi transdiagnostik yaklaşımlara götürdü ve zamanla bu yönde kendilik ve kabul merkezli yeni terapi ekolleri gelişti.

Davranışsal psikoloji bildiğiniz gibi 1950-60'lı yıllarda ilk olarak sahneye çıktı. Sonrasında 1970'li yıllarda bilişsel terapiler ortaya çıkmaya başladı. Bilişsel terapilerin ortaya çıkmasının sebeplerden birisi davranışsal psikolojinin insan dilini yeteri kadar dikkate almıyor oluşuydu. İnsan dili de insan davranışı için son derece önemli. Son 20 yıl içerisinde davranışsal psikoloji çerçevesinde insan dilinin öğrenilmiş davranışlarda son derece önemli olduğu anlaşılmağa başlandı. Bu çerçevede de artık klinik çalışmalar dediğimiz yönde ilerlemeye başladı.

Robyn Walser:

Ben Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) alanında 1991 yılında ilgilenmeye başladım. O zamanlar bu terapi ekolu de yeni yeni gelişmeye başlıyordu. Louise'in

söylediği yönde gelişmeler yeni yeni yaşanmaya başlamıştı.

Ben bu hafta Türkiye'de yaptığımız programa (1. İstanbul ACT Günleri) benzer bir atölye çalışmasına katılmıştım. Orada bu alandan kişisel olarak çok etkilendim. Travma alanında ben de çalışmalar yapıyorum ve lisans öğrencilerime de travma hakkında bilgiler veriyorum. Dediğim gibi beni çok etkilediği için bu konu ile ilgili daha fazla şey öğrenmek istedim. Çünkü insanı artık zihinden daha fazlası olarak görmeye başlamıştım. Bizler bir vücuda, bunun yanında reaksiyon dizilerine, tepkimelere, duygulara sahibiz ve bunun ardında daha da büyük bir deneyim var. Dolayısıyla bizim düşünüş şeklimiz ya da düşüncelerimizi dil üzerinden ifade ediş şeklimiz aslında bizim sıkıntılarımızı meydana getiren şeyler. ACT ile birlikte ben de artık bir adım geriye gidip insanı sadece zihinden öte daha büyük bir organizma olarak görmeye başladım. Sıkıntılı olan şeyin bizim zihnimiz olmadığı kanaatine ulaştım. Sonrasında insan vücudunun nasıl işlediğine bakmaya başladım. Bir şeyi yaparken neden yaptığımızı ya da bir şeyi yaparken bizi onu yapmaya iten şeylerin neler olduğunu daha fazla düşünmeye başladım. Bu alanda çalışan klinisyenler ve psikologlar olarak da bizim hepimizin insanları salt zihinden ibaret görmememiz gerektiği kanaatine ulaştım. Yani başlı başına bir organizma olarak bir geçmişi olan ve o geçmiş dahilinde belli koşullar içerisinde başkaları ile etkileşime geçen birer insan olarak görmemiz gerektiği fikrine ulaştım.

Bu çalışmalarını yapıyorken 1991 yılında, bu konularla ilgili araştırmalar yapmayı ve zihni, insan dilini, kendimizle ve başkalarıyla etkileşime geçiş şeklimizi daha fazla anlamayı istedim. Bu yönde çeşitli araştırmalar yapmaya başladım ve yaptığım araştırmalar neticesinde de aslında sıkıntılı olanın bizim zihnimiz ya da duygularımız olmadığına ulaştım. Sıkıntılı olarak addettiğimiz durumları düzeltebilmemiz

için kendi deneyimlerimizi kabul etmemiz gerekiyor ve kendimizi değerlerimize dayanan bir hayat yaşamaya vakfetmemiz gerekiyor. Bizim için önemli olan eylemleri, bizim için önemli olan değerleri kendi hayatlarımıza yansıtmanız gerekiyor. Bu minvalde 1991 yılından beri araştırmalar yapıyorum. Yalnızca klinik anlamda değil araştırma anlamında da ACT'i daha iyi anlamaya çalışıyorum.

Kendi deneyimlerimizi ve başkalarının deneyimlerini anlamlandırabilmemiz önemlidir. Bu çerçevede insanların yaşadığı duyguları, zihni, başkalarıyla yaşadıkları iletişime geçiş şekillerini, duygularını ifade ediş şekillerini daha fazla açıp, gözlemleyip bunların farkında olarak hareket etmeliyiz. Verdiğimiz kararlarda da, yaptığımız tercihlerde de hayatta bizim için önemli olan değerleri, sevgiyi, öz bakımı, cömertlik gibi konuları göz önünde bulundurup ona göre adım atmamız gerekiyor.

SORULAR

ACT'in aşamalarını bize kısaca anlatabilir misiniz?

Louise Mchugh:

Terapi odamıza bir danışan geldiği zaman genellikle kurtulmak istediği içsel bir deneyimle, düşünceyle ya da duyguyla bize geliyor. Diyelim ki depresyon sıkıntısıyla geldiyse kurtulmak istediği duygu üzüntü oluyor; anksiyeteye geldiyse kendini kaygılı hissetmek istemiyor, kaygı durumundan kurtulmak istiyor; bir bağımlılıkla gelmişse bağımlılık duyduğu şeyi isteme duygusundan kurtulmak için geliyor. Bizim bu terapide yaptığımız şey bu içsel deneyimlerden, bu duygu ve düşüncelerden kurtulmalarına yardımcı olmak değil. Çünkü insanlar yaşadıkları duygudan kurtulmak istiyorlar ve bunu isterlerken yapmak istedikleri kendileri için anlamlı yani başkalarının hayatına katkı sağlayan, ilişki içerisinde oldukları bir hayat yaşamak. Esas istedikleri bu, içsel

duygudan kurtulmak değil. Dolayısıyla bize geldikleri zaman biz ilk olarak bugüne kadar yapmış oldukları şeyleri incelemeye başlıyoruz ve bu aşamaya *yaratıcı çaresizlik* adını veriyoruz. Zaten danışanlar bize gelesiye kadar bu içsel duygusundan, düşüncesinden kurtulmak için birçok şey denemiş ve bunu değiştirmeye yönelik adımlar atmış oluyor. Biz onlara bize gelirken neyi isteyerek geldiklerini soruyoruz. Verdikleri yanıtta genel olarak bu deneyimden, bu duygudan kurtulmak istediklerini belirtiyorlar. Sonrasında bu duygudan kurtulmak için neler yaptıklarını soruyoruz. Genellikle farklı stratejiler uygulayarak bu duygudan kurtulmaya çalıştıklarını izah ediyor. Sonrasında uyguladıkları her bir stratejinin işe yarayıp yaramadığını onlara soruyoruz ve bunun üzerinden ilerliyoruz.

Psikoloji alanında bu yönde yapılmış olan bir sürü çalışma var. Belki sizler de kendi eğitimleriniz sırasında bu tür çalışmalara rastlamış olabilirsiniz. Psikoloji alanında Daniel M. Wegner'ın yapmış olduğu düşünce bastırma ile ilgili bir çalışma var. Wegner, düşünceleri bastırma durumunda insanların çoğunlukla başarısız olduğu sonucuna ulaşmış. Araştırma yapılan kişilerin %85'i bu duygulardan kurtulamadığını söylemiş. Aslında bir duygumuzu bastırmaya çalışırken o duyguya daha da fazla vakit harcıyoruz. Kurtulmayı düşündüğümüz duyguyu, deneyimi gitgite daha fazla düşünüyoruz ve bir ikilem yaratıyoruz. İşte biz bu yaratıcı çaresizlik adını verdiğimiz aşamada insanlara bu duygudan, düşünceden kurtulmak için yaptıkları şeylerin pek işe yaramadığını, kurtulmak istedikleri şeyin o duygu olmadığını ve aslında yaptıklarının bu problemi yarattığını göstermeye çalışıyoruz. Böylece kendi hayatları için kendilerince önemli olan yeni bir altarnetifi onlara sunmaya çalışıyoruz.

Bu yaratıcı unsur dediğimiz birinci aşamayı tamamladıktan sonra bu terapide uyguladığımız 6 tane değişim hedefi var. İlk olarak bu ACT'in merkezinde danışana

psikolojik olarak esnek bir şekilde düşündürme aşaması geliyor. Yani kişisel deneyimlerine verdikleri yanıtlarında kendi değerlerine dayalı bir şekilde daha esnek yanıtlar vermelerini sağlamaya çalışıyoruz. Diğer taraftan da probleme yönelik olarak çalışırken yaptığımız şeylerden birisi de deneyimsel kaçınmayı ortadan kaldırmaktır. Çünkü danışan bu problemle başa çıkmaya çalışırken aslında o duygudan, deneyimden kaçınmaya çalışıyor. Fakat biz bunu yapmasını istemiyoruz. Daha ziyade kendi deneyimine geri dönüp bu deneyimle yüzleşmesini ve bu deneyimle temas etmesini istiyoruz. Çünkü biz bu deneyimden kaçınmaya çalıştıkça, bu deneyimle savaştıkça, bununla mücadele ettikçe aslında hayatımızdaki varlığı daha da güçleniyor, daha da var hâle geliyor. O yüzden bizim ilk olarak yapmaya çalıştığımız şey bu deneyimsel kaçınmayı mümkün olduğu kadarıyla azaltabilmektir.

Robyn Walser:

Bunu yaptıktan sonra da ikinci adımda yapmaya çalıştığımız şey bu içsel deneyimi kontrol edebilmek ve buna istinaden bir alternatif oluşturabilmektir. Alternatif derken kastettiğimiz şey kabul ve isteklilik durumunu ortaya çıkarmak yani içeride yaşadığımız deneyimlere açık bir hâlde onları daha fazla deneyimleyebilmenizi sağlayabilmek. Sonrasında yapmaya çalıştığımız şey ise düşüncelerden ayrışmayı sağlayabilmektir. Çünkü genellikle zihnimizde bu düşüncelerimiz çok birleşik durumdadır. Zihnimiz ve düşüncelerimiz ile biz bir aradayızdır. Yapmaya çalıştığımız şey düşüncelerden ayrışmayı sağlayabilmek ve bizim zihinden ibaret olmadığımızı bundan ziyade bir zihne sahip olduğumuzu anlayabilmektir. Sonrasında ise şimdiki anla temas geçmelerini sağlamaya çalışıyoruz. Çünkü insanlar genellikle ya geçmişlerinde yaşarlar geçmişlerine takılıp kalırlar ya da gelecekleri hakkında çok fazla endişe ve kaygı duyarlar. Dolayısıyla biz de insanlara

şimdi ve burada uygulamalarını öğretmeye çalışıyoruz. Sonrasında ise insanların deneyimsel benlik algısı ile temas geçmesini sağlamaya çalışıyoruz. Yani yaşadığımız deneyimlerin duygu ve düşünceden ibaret olmadığını, yaşadığımız deneyimlerin biz olduğumuzu onlara göstermeye çalışırız. Bu adıma da *bağlamsal benlik* adını veriyoruz. Sonrasında iki adım daha var. Esasen bu adımların hepsi geçişken yani birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olan adımlar ama anlamanızı kolaylaştırabilmek için altı esnek adım halinde bunları düzenledik. Bir sonraki adımda insanların kişisel değerlerini tanımalarına yardımcı oluyoruz ve davranışsal hedeflerini bu kişisel değerler çerçevesinde gerçekleştirmelerine yardımcı olmaya gayret ediyoruz. Özetlemek gerekirse yapmaya çalıştığımız şey çerçevesinde danışanlarımızın açık, farkında, bilinçli ve hayatın içerisinde yer alan kişiler olmalarına yardımcı olmaya çalışıyoruz.

ACT'in diğer terapi ekollerine nazaran en büyük avantajı nedir? Başka terapi ekollerine en azından bazılarının kültürel farklara pek duyarlı olmadığını görüyoruz. ACT'in kültürel farklılığa nasıl bir tepki, nasıl bir duyarlılık gösteriyor?

Louise McHugh:

ACT'in diğer terapi ekollerine göre en büyük avantajları temel davranış araştırmalarına ve dille ilgili araştırmalara dayanıyor olmasıdır. Yani son derece test edilebilir, ampirik çalışmalara dayalı bir ekol. Bazı terapi ekolleri herhangi bir şekilde test edilebilir değil. Keza baktığımız zaman Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile bilişsel kuram birbirinden farklı olarak ayrı ayrı gelişmiş ve birbirinden çok etkilenmemiştir. BDT terapötik paketlere odaklanırken, bilişsel kuram daha fazla bilişsel modellere odaklanmış. Dolayısıyla bir arada evrilmemişler. Ancak ACT

terapisine baktığımızda, bu terapi ekolünün sahada gerçekleştirilen araştırmalara, yeni çıkan bilimsel sonuçlara, insan davranışı ve dili ile ilgili araştırmalara dayalı olarak eş zamanlı bir evrim içerisinde olduğunu söyleyebiliriz.

Robyn Walser:

Ben birinci soruya bir şey eklemek istiyorum. Aslında ACT'in çok iyi yaptığı şeylerden birisi insanların yaşama ve yaşama bağlı olma arzusunu ön plana çıkarıyor olmasıdır. Biz sadece insanların yaşadığı semptomları dışarıya çıkarmaya çalışmıyoruz. Zaten yaptığımız şey de bundan ziyade insanların kendi değerlerine dayalı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak. Benim ACT ile ilgili en çok sevdiğim şeylerden birisi de danışanın bağlamına değer vermesidir. Danışanın içerisinden geldiği bağlam bizim için çok önemli. Biz danışanın sorununa ilk olarak içerisinden geldiği bağlama bakarak odaklanmaya başlıyoruz. Yani içerisinde bulunduğu bağlamda ne gibi kültürel faktörler olduğu, kendi oluşturduğu değerlerde bu kültürel faktörler ne gibi rollere dönüştüğü veya içerisinde sıkışıp kaldığı problemde kendi kültürünün hangi etkileri söz konusu olduğu önemli. İlk olarak bu analizi eksiksiz bir şekilde gerçekleştiriyoruz. Danışanın kültürel farklılıklarını veya kültürel benzerliklerini anlıyoruz ve ona istinaden danışanın içerisinde çalışabileceği bir ortam oluşturmaya gayret ediyoruz.

Danışanın bize gelirken yaşadığı problem danışanın kendi değerleriye ne yapmamız gerekir? Çünkü BDT'ye baktığımız zaman bazen değerlerle ilgili bazı bilişsel bozukluklar da olabilir. Dolayısıyla danışanın yaşadığı problem bu değerlerin kendisiye ne yapmak lâzım?

Robyn Walser:

BDT ile ACT'in birbirinden ayrıldığı nokta aslında filozofik varsayımlardır. BDT insanı bir metafor üzerinden değerlendirir. Bu metafor da birer makine olarak insan metaforudur. Biz ACT bakış açısıyla insanı bir geçmişe sahip, bir bağlam içerisinde bulunan bir organizma olarak değerlendiririz. Eğer insan bir makine ise makinenin parçaları arıza yapar tıpkı zihin gibi. Fakat insan bir organizmaysa parçaları arızalanmaz. Geçmiş bağlamdan öğrenir insan. Biz düşünceyi de bir davranış olarak görürüz ve insanların bilişsel bozuklukları olduğunu söylemeyiz. Çünkü bilişsel bozukluk esasen bir düşüncenin değerlendirilmesidir ki bu da kendi başına bir düşüncedir zaten. Dolayısıyla düşünceler davranışa sebep olmaz davranışa katılım gösterir diyoruz. Siz bu düşünceye nasıl bir etiket vermiş olursanız olun bu düşünceyi izlemek bizim görevimizdir. Yani değişmesi gereken davranışın kendisidir. Biz insanlardan kendi değerlerine uygun eylemlerde bulunmasını isteriz. Bu değerlerle uygun eylemlerde bulunurken de zihinlerini yanlarında taşımalarını isteriz.

Louise McHugh:

ACT'in diğer geleneklerden ayrıldığı bir nokta da bizim tüm düşüncelere salt düşünce olarak yaklaşıyor oluşumuzdur. Örneğin danışan: "Ben yeteri kadar iyi olmadığımı düşünüyorum." diyebilir. Bu durumda biz bu düşüncenin danışanın hayatı üzerindeki etkisini azaltmaya çalışırız. Ama bazı düşünceler bizim için faydalı düşünceler olabilir. Bu durumda da faydalı olan düşüncelere inanma düzeyimizi arttırmaya çalışırız.

ACT belli terapi tekniklerinden yararlanarak mı bunlara ulaşmış yoksa her danışana özgü yaratıcı bir teknik mi kullanılıyor?

Robyn Walser:

Aslında bu son derece yaratıcı olunabilecek bir terapi ekolü. Danışanla birlikte metaforlar ya da faaliyetler geliştirebilirsiniz. Tabii bunun içerisinde kullanılacak bazı teknikler de var. Örneğin Geşalt Terapi'yi kullanabilirsiniz ya da deneyimlerinize ilişkin doğuya özgü bazı tekniklerden faydalanabilirsiniz. Varoluşçu terapi ekollerinden faydalanabilirsiniz. Ama en nihayetinde yapmaya çalıştığımız şey kişinin kendi değerlerine dayalı bir davranış geliştirebilmektir. Bunu yaparken de, kendi değerlerimize uygun adımları atarken zihnimizi gözlemlemeyi ve duygularımızı hissetmeyi danışana öğretebilmektir.

Bizim yapmaya çalıştığımız şey; düşünceyi sorunlu bir şey olarak görüp bu düşünceyi tahmin etmek, iyileştirmek, sağaltmak ya da önemli bir şekilde bununla ilgili bir tartışmaya girmek değildir. Bundan ziyade biz, insanlara kendindeligi öğretmek şimdiki anda duygularını daha fazla hissetmelerini ve düşüncelerini daha fazla gözlemlemelerine yardımcı olmaya çalışırız.

ACT'i neden seçtiniz ve ACT'in geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Robyn Walser:

Benim bu terapi ekolünü seçme nedenim aslında çok kişisel bir deneyime dayanıyor. Üniversitede travma ve travmanın nasıl tedavi edilebileceğiyle ilgili eğitim alıyordum. O sırada ACT ile ilgili bir workshopa katıldım ve bu workshopta duyduğum şeyler beni kişisel olarak çok etkiledi. Sonrasında bu konuyla ilgili daha fazla okuma ve daha fazla araştırma yaptım. Etkilendiğim için de bu yolda devam ettim.

Louise McHugh:

Psikoloji eğitimi alırken üniversitede otistik spektrum bozukluğu olan çocuklarla

çalışmak istiyordum ve bu çocuklarla çalışırken davranışsal analizden faydalanmak istemiştim. O yüzden davranışsal analizlerle ilgilenmeye başladım. Yani bu davranışsal analizler kullanılarak çocuklarda bir zihin terapisinin nasıl geliştirilebileceği ve bu çocukların başkalarının bakış açılarını nasıl benimseyebileceklerini çalışmaya başladım. Çünkü otistik spektrum bozukluğu olan çocukların yaşadığı eksiklik tam olarak budur. Sonrasında doktora aşamasında bir profesörle tanıştım. Kendisi dil ve biliş konularıyla ilgili araştırmalar yapıyordu. Ben de dil, davranış ve biliş konularını öğrenmeye başladım. Bunların otistik çocuklarda nasıl uygulanabileceğini düşünüyordum. O sırada da bununla ilgili olarak ACT denilen bir teknikler dizisi geliştirildiğini öğrendim. Burada insan diline çok fazla önem veriliyordu. Çünkü aslında insan dili problemlerimizi çözmeye yardımcı olduğu kadar problemlerimizi daha da şiddetlendirmeye de sebep olabiliyor. Bu konuda insan dilinin belli engeller yaratabileceğini ya da olumsuz tarafları da olabileceğini düşünerek ACT'in de tam olarak bununla savaşmaya yönelik bir tasarıma sahip olduğunu bildiğim için bu alanda yürümeye başladım.

Robyn Walser:

Aslında ACT'in geleceği beni çok heyecanlandırıyor. Hatta sizlerle bunu konuştukça, sizlere bunu anlattıkça bu camiada daha da büyüyeceğini düşünüyorum. 1991 yılında bu alanda çalışmaya başladığımda ACT'i uygulayan yalnızca 25 insan vardı ama günümüzde dünya çapında 7500'den fazla kişi bu terapiyi uyguluyor. Süreç odaklı olduğu için ve insanların salt zihinden ibaret olmadığı anlayışını psikoloji alanına kazandırdığı için ACT'in alana ciddi bir katkı yaptığını düşünüyorum. ACT bağlamcılığa dayalı olduğu için çok yaratıcı bir alan. Dolayısıyla yeni şeylerin de sürekli olarak ekleneceğini, adının gitgide evrilip büyüyeceğini düşünüyorum. Bence

gelecekte bu konuyla ilgili çok da fazla şey duyuyor olacaksınız. Özellikle yaşantılarımızı bir sonuç olarak değil de bir süreç olarak görmemizi sağlaması açısından son derece faydalı. Hayat tabiki de güzel ama içinde acı da var, hüznün de var, haz da var. Biz bu acılardan kaçtığımız sürece aslında hazzı da öldürmüş oluyoruz. Dolayısıyla sürekli olarak mutlu bir hayat yaşamaya odaklanmak değil bizim maksadımız. Daha ziyade değerlerimize dayanan şekillerde hayatımızla hemhâl olmak, hayatımızın içerisine daha fazla girebilmek bizim ümidimiz. Louise'in de başta söylediği gibi ömrümün sonuna geldiğim zaman arkamı dönüp ben iyi bir hayat yaşadım, insanlara sevgiyle, hoşgörüyü davrandım, nezaket gösterdim, cömertçe şeyler yaptım diyebilmek benim istediğim şey. Ve danışanlarıma da aynı şeyi dedirtebilmek istiyorum.

Louise McHugh:

Alanda yaşana en büyük sıkıntılardan birisi de sürekli semptomlarla uğraşmaktır. Sürekli tanı kılavuzları geliştirildi. Her geçen gün yaşanan semptomların sayısı, yeni isimlendirilen bozuklukların sayısı arttı. Hatta semptomlar kategorisinden baktığımız zaman o kadar fazla semptom var ki zannediyorum bu salonda bulunan herkes aşağı yukarı bir psikolojik bozukluk tanısı kesin alırdı. Bizim yapmaya çalıştığımız şey bu süreçlere farklı yaklaşmak, bunları değiştirebilmek ve kişinin dışarıdan nasıl görüldüğüne dayalı olarak yeni bozukluk isimleri ya da yeni listeler, yeni semptomlar oluşturmak değil; işlevsel yaklaşıma bakmak. O yüzden bu alanın geleceği itibariyle hem psikoloji alanına hem klinik psikoloji alanına hem de psikiyatri alanına katkılar sağlamaya devam edeceğini düşünüyorum. İşlevsel bir yaklaşım olarak özellikle transdiagnostik bir yaklaşım olarak bu alana katkılar sağlayacağı kanaatindeyim.

Genelde travma tecrübe etmiş kişilerin normal hayatta sahip oldukları çoğu değerleri yıkılmış oluyor, tutunabilecekleri çok bir şeyleri kalmıyor ve bunları baştan kurmaya çalışıyorlar, çok büyük sıkıntılar çekiyorlar. Ama bu terapi şeklinde sürekli değerler üzerine davranışlar oluşturmaktan bahsettik. Bu terapi türüyle travma tecrübe etmiş bir kişinin hayatı nasıl kolaylaşabilir?

Robyn Walser:

Aslında yaşadıkları şey bir yıkılmışlık deneyimi. Duyguları yıkılmış ve umutları, hayalleri ellerinden alınmış. Ama değerleri hâlâ orada. Ben onlarla çalışırken geçmişlerini kabullenmelerini isterdim. Tabii bu acılı bir süreç olacaktır. Geçmişlerini kabullendikten sonra da değerleriyle yeniden bağlantı kurmalarını sağlamaya çalışırdım. Bu acılı malzemeye yeniden maruz kalmak muhakkak kişi için güç bir süreç olacaktır. Ama kaybettiklerini düşündükleri aslında hâlâ orada olan şeylerle yeniden bağ kurmalarına yardımcı olacaktır. Çünkü değerlerimizi kaybetmeyiz. Acı yaşadığımız zaman o değerlerden uzaklaşırız.

Psikolojik esneklik kavramından ve bunun bir beceri olduğundan bahsettiniz. Bu beceriyi danışanların nasıl kazanabileceğini biraz daha açar mısınız?

Louise McHugh:

Psikolojik esneklik dediğimiz şey aslında ACT içerisinde gerçekleştirdiğimiz süreçlerin tamamının istenen çıktısı. Yani yapmaya çalıştığımız şey, kişinin dar bir bakış açısına veya düşünce örüntüsüne ya da ona yardımcı olmayan, kurtulmak istediği duygular içerisinde takılı kalmasını sağlamak değil. Daha ziyade kişinin deneyimin meydana gelmesine izin vermesi, o deneyimi yaşaması, buna

istinaden de hayatında kendi değerlerine doğru bir adım atmasıdır. Bunu yaparken de kullandığımız bazı teknikleri var. Örneğin şimdi ile bağlantı kurmak veya düşüncelerden ayrılmak bizim bu esnekliği sağlamaya çalışırken yaptığımız şeylerden bazıları.

Robyn Walser:

Diyelim ki yoğun bir anksiyete yaşayan bir danışanımız var ve anksiyete ile ilgili kendisine bir kural koymuş: “Bu anksiyete hayatımdan çıkıp gidene kadar ben hayatımı yaşayamam.” diyor. Anksiyete insanın içinde var olan bir şey olduğu için doğal bir insan tepkisidir. Bundan sebep anksiyetenin hayatımızdan tamamen yok olup gitmesi gibi bir durum söz konusu olamaz. Fizyolojik olarak da baktığımız zaman kalp atışlarımız hızlanır, kimi zaman başımız döner. İşte bunlar ‘şimdi’de yaşantılayabileceğimiz bazı deneyimlerdir ki hatta kimi zaman bunları terapi odasında kendimiz de yaratmaya çalışırız. Bunu hissetme istekliliğini ortaya çıkarabilirsek yani bundan kurtulma ihtiyacını ortadan kaldırıabilirsek daha esnek davranabilirsiniz bununla ilgili olarak. Mesela sosyal olarak bağlantılı olmak istiyorsanız bu anksiyetenin hayatınızdan çıkıp gitmesi şart değildir. Öncelikle bunu hissedip daha sonra sosyal olarak bağlantı kurabilirsiniz. Ama farklı bir bağlamda sosyal olmak değil, buna gösterdiğiniz müdahalede daha esnek olmak isteyebilirsiniz.

Dilin kimi zaman bir problem yaratabileceğini söylediniz. Dil nasıl bir problem oluşturabilir?

Louise McHugh:

Dil, bizim düşüncemizin kalbinde, merkezinde yer alır. Bu nedenle kimi zaman içinde bulunduğumuz anla temasa geçmemizi engelleyebilir. Gelecek ile ilgili kuruntulara kapılabiliriz veya geçmişimizde kendimizi kötü yada suçlu

hissettiğimiz bir şeyi sürekli olarak düşünebiliriz. Bunun yanında insanın sahip olduğu avantajlardan birisi de kuralları takip edebilmesidir. Çünkü dil, kurallardan oluşur. Örneğin, rahmetli olmuş anneannemizin veya babaannemizin yazmış olduğu bir tarifi alıp, oradaki kuralları takip ederek bugün de kek yapabilirsiniz. Yani bu bizim avantajlarımızdan birisi ama kimi zaman bizim işimize gelmeyen bize zarar veren kuralları da takip etme ya da o kurallara riayet etme gibi durumlar söz konusu olabilir. O zaman istenmeyen sonuçlar ortaya çıkar. Mesela siz doktor olmak istemiyorsunuzdur ama tıp fakültesine bir kere yazılmışsınızdır. Doktor olmayı istemediğiniz halde tıp fakültesine devam edersiniz ve en nihayetinde mutsuz olursunuz. O yüzden bu kurallar ‘dil’i oluşturduğu için kimi zaman dilin kendisi de problem yaratabilir.

Robyn Walser:

Dil bizim birbirimizle iletişime geçmemize yardımcı olduğu için faydalıdır. Gün içerisinde sürekli etkileşim halindeyiz, sürekli dili kullanırız. Bunu sonucunda da dilimize birebir gerçekmiş gibi davranmaya başlarız. Mesela masa kelimesi masanın içerisindeymiş gibi gelir. Ama bu masa kelimesi bu nesne ile ilgili bir sestem ibarettir. Kelimenin kendisi nesnenin içerisinde yer almaz. O yüzden siz ‘değersizim’ dersiniz değersizlik içinizde değildir masa kelimesinin masanın içerisinde olmadığı gibi. İnsanların görmelerine yardımcı olmaya çalıştığımız şey de dilin kendilerini nasıl etkiledikleridir. Burada ‘değersiz’ ifadesini, dili farketmelerini sağlamaya çalışırız. ‘Ben değersizim’ demek yerine bu değersiz ifadesini farketmesini sağlarız. Bu şekilde özgürlüğe kavuşulur. Değersizlik sizin içinizde değilse ileriye adım atmak için özgürsünüz demektir.

Narsisizm ve madde bağımlılığı olan kişilerde ACT nasıl uygulanabilir?

Louise McHugh:

Madde bağımlılığı olan kişilerde yaşadıkları kişisel deneyim olarak maddeyi isteme durumuyla çalışabiliriz. Bu ekolün madde bağımlılarında başarılı olduğuna dair yapılmış çalışmalar var. Evvela kişinin bu isteklilik durumunu kabullenmesi bizim için hedef olacaktır. Sonrasında hayatta onlar için nelerin önemli olduğunu ve bu bağımlılık sürdüğü sürece kendileri için önemli olan neleri kaybettiklerini onlara göstermeye çalışırız. Ama öncelikle burada kabul durumu söz konusudur.

Narsisizm kişilik bozukluğuna gelecek olursak kişi içinde negatif bir benlik algısı vardır ama bunu dışarıya pozitif bir benlik algısı olarak yansıtır. Dolayısıyla çalışması çok güç bir gruptur. Terapiye geliyorsa -ki bu kişiler terapiye çok nadiren geldikleri için bu önemlidir- bu benlik algısını daha da esnetmek üzerinde çalışabiliriz. Ama bu benlik algısı kendilerinin geliştirdiği savunmacı bir benlik algısı olduğu için pozitif benlik algısı üzerinde çalışmaya daha dikkatli olmamız gerekebilir.

Robyn Walser:

Aslında bahsettiğimiz iki grup da çalışması çok güç gruplar. Bağımlılık konusu toplumsal bir sorun ve bizim bunun üzerinde çalışmamız gerekiyor. Narsisizm konusunda ise çok daha fazla çalışmak gerekecektir. Onların daha esnek olmalarına yardımcı olabiliriz. Ama büyük çoğunlukla da bu davranışı bir problem olarak kabul etmeyeceklerdir. Dolayısıyla bu da tedaviyi daha güç bir hale getirecektir.