



facebook.com/SerbestKitaplar



twitter.com/SerbestKitaplar



instagram.com/serbest.kitaplar



pinterest.com/SerbestKitaplar



issuu.com/serbestkitaplar



goodreads.com

Kendinizi Daha İyi Hissedin Daha İyi Olun Daha İyi Kalın

Duygularınız için Derin Bir
Kendi Kendine Yardım Terapisi

Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş





Albert Ellis

Kendinizi Daha İyi Hissedin, Daha İyi Olun, Daha İyi Kalın
Duyularınız için Derin Bir Kendi Kendine Yardım Terapisi

*Feeling Better, Getting Better, Staying Better:
Profound Self-Help Therapy for Your Emotions*

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

Eksi Kitaplar: 13
ISBN 13: 978-605-9305-15-0
2. Baskı: Mart 2022;
1. Baskı: 2008 (HYB Yayınları)

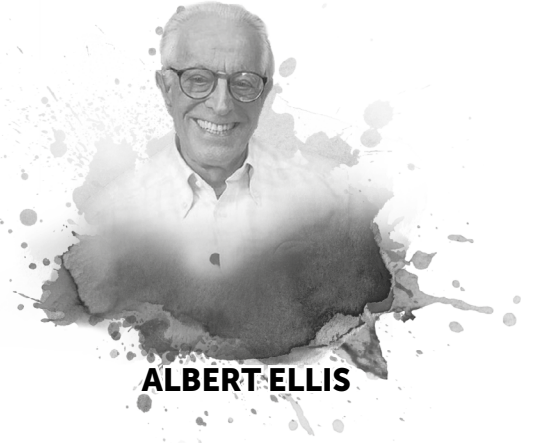
Copyright © 2015, Eksi Kitaplar
Copyright © 2001, Albert Ellis Institute
Bu kitabın yayın hakları Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Yayın Yönetmeni: Selçuk Durgut
Tashih: İbrahim Ayyıldız
Kapak Tasarımı: Furkan Şener Tasarım Ofisi
Sayfa Tasarımı: Eksi Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası
Adres: İvedik Cad. No: 417, Yenimahalle, Ankara
Telefon: (312) 384 34 35-36 • Sertifika No: 47663



Adres: Kavaklıdere Mh. Bardacık Sk. No: 37/A, Küçüksesat, Ankara • Telefon: (312) 434 44 64
E-Mail: info@eksikitaplar.com • Web: www.eksikitaplar.com • Sertifika No: 25787



ALBERT ELLIS

Pittsburgh'da doğup New York'ta büyüyen Dr. Albert Ellis, Columbia Üniversitesi'nde klinik psikolojik alanında yüksek lisans ve doktora yapmıştır. Aralarında New Jersey Eyaleti baş psikologluğu ve Rutgers ve başka üniversitelerde geçici görevlerin de bulunduğu çeşitli önemli görevler almıştır. Şu anda New York'taki Albert Ellis Enstitüsü'nün başkanıdır; yarım yüzyılı aşkın bir süre psikoterapi, evlilik ve aile danışmanlığı ve cinsellik terapisi yapmıştır ve bu çalışmalarına New York City Enstitüsü Psikoloji Kliniği'nde devam etmektedir. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi'nin (DDDT) kurucusu ve modern Bilişsel Davranış Terapisi'nin (BDT) yaratıcısıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği'nin Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün ve Bilimsel Cinsellik Araştırmaları Topluluğu'nun başkanlığını yapmış, aralarında Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Birliği, Amerikan Psikoterapistler Akademisi ve Amerikan Cinsellik Eğitmcileri, Danışmanları ve Terapistleri Birliği'nin de bulunduğu çeşitli mesleki topluluklarda görev almıştır. Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu ve daha başka mesleki kurullarda klinik psikoloji uzmanıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği, Amerikan Danışmanlık Birliği, Davranış Terapisinin İlerletilmesi Birliği ve Amerikan Psikopatoloji Birliği gibi kurumlar tarafından en yüksek düzeyde mesleki ve klinik ödüllere layık görülmüştür. Amerikalı psikologlar ve danışmanlar tarafından "En Etkili Psikoterapistler" arasında sayılmıştır. Pek çok bilimsel dergide danışman ya da yardımcı editör olarak görev almış, 700'ün üzerinde bilimsel makalesi ve 150'yi aşkın ses ve video kaseti yayımlanmıştır. Aralarında en çok satılan popüler ve profesyonel kitapların da bulunduğu 60'ı aşkın kitap ve monografiye yazar ya da düzeltmen olarak imza atmıştır.

*Bir kez daha, son otuz altı yıldır
kuramım, uygulamam ve yazılarımda
benden paha biçilmez yardımlarını
esirgemeyen Janet L. Wolfe'ye.*

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	10
Giriş	11
1. Kendini Daha İyi Hissetmekle Daha İyi Olmak Arasındaki Fark	15
2. Kendinizi Daha İyi Hissetmekle Kalmayın, Daha İyi Olun	27
3. Kendini Daha İyi Hissetmek ve Daha İyi Olmak	41
4. Kendini Daha İyi Hissetmek (I)	66
5. Kendini Daha İyi Hissetmek (II)	82
6. Kendini Daha İyi Hissetmek (III)	103
7. Daha İyi Olmak (I)	125
8. Daha İyi Olmak (II)	136
9. Daha İyi Olmak (III)	182
10. Daha İyi Olmak (IV)	196
11. Daha İyi Olmak (V)	240
12. Daha İyi Olmak (VI)	271
13. İyi Kalmak (I)	290

14. İyi Kalmak (II)	301
15. İyi Kalmak (III)	310
16. Kendini İyi Hissetmek, İyi Olmak ve İyi Kalmak Konusunda Son Sözlür	317
Seçilmiş Kaynaklar	332

TEŞEKKÜR

EN BAŞTA, BU KİTABI YAZMAM VE DÜŞÜNSEL Duygulanımcı Davranış Terapisinin (DDDT) kuram ve uygulamasını geliştirmemde yıllar içinde bana önemli ölçüde yardım etmiş hastalarımın teşekkür ediyorum. Benimle işbirliği yaptıklarından ötürü onlara minnettarım.

Emet Velten ve Kevin Everett FitzMaurice, bu kitap taslak durumundayken bazı bölümlerini okuyup değerli önerilerde bulundular. Partice Ward ve Tim Runion, taslağın sözcük işleme bölümünde inanılmaz bir emek harcadılar. Bob Alberti her zamanki dikkate değer becerisiyle metni düzeltti ve aksi halde olacağından çok daha kolay okunur duruma getirdi. Hepsine sonsuz teşekkürler!

GİRİŞ

BU KİTAP, DİLİ KULLANMA BİÇİMİMİLE İLGİLİ BİR YAZMA deneyi olacak.

Birkaç yıl önce Acceptance and Change adlı bir kitap okuyordum ve Robert Zettle'in yazdığı "On the Base of Acceptable Language" bölümünden çok etkilendim. Zettle, J. R. Kantor, N. W. Smith ve William James'in izinden giderek, dikkat, algılama, bellek ve bilişle ilgili çalışmalarda, bu kavramların dikkat etme, algılama, anımsama ve düşünme olarak ifade edilmesinin daha doğru olacağına dikkat çeker. Zettle'in belirttiği gibi, psikolojide fiiller ve sıfatlar yerine çoğu kez isim kullanma hatasına düşülür ve (aslında hayali olan) kurgular (gerçek olan) olayların yerine konur. J. P. Guilford gibi daha başka psikologlar da yıllar boyunca bu duruma dikkat çekmişlerdir.

Sonuç olarak, meslekî çalışmalarımın birkaçında isimlerin yerine fiilleri kullanmaya karar verdim. Bu kitabı yazarken William Glasser'ın *Tercih Kuramı (Choice Theory)* adlı kitabını okudum ve onun da bilinçli bir biçimde, "Depresyon çekiyorum" örneğindeki gibi isimler yerine

“Üzülüyorum” gibi fiiller kullandığımı gördüm. Glasser böyle yaparak olumsuz duyguların kendi başlarına ortaya çıktıkları ya da oldukları fikri yerine, bu duyguları yaratma ya da yaratmamanın bizim seçimimiz olduğu fikrini savunur. Biz, eylemde bulunan etkin kişileriz. Su üzerinde yüzen bir gemi enkazı, dış koşulların kurbanı değiliz.

Zettle, Glasser ve diğer yazarlarla aynı fikirde olduğum için, bu kitapta insanın düşünme, duyma ve davranması konusunda akıl karıştırıcı isimler oluşturmak yerine, bu kavramları fiillerle anlatmaya karar verdim. Bu bir deney ve ben de bir kitap yazarken bu fikri ilk kez deniyorum. Bakalım sonuç nasıl olacak.

Daha önce D. David Bourland’ın icat ettiği e-prime dilinde birkaç kitap ve makale yazmıştım. E-prime, Alfred Korzybski’nin Genel Anlambilim ilkelerine uyarak “olmak” fiilinin hiçbir biçimini kullanmaz. Dolayısıyla aşırı bir genellemeyle, “Depresyonda olduğunuzu” söylemek yerine “Şu anda kendimi depresyona sokuyorum” dersiniz. Neden mi? Çünkü depresyonda olduğunuzu söylemeniz, tamamen depresyonda olduğunuzu ve öyle kalacağınızı anıttırır. Dolayısıyla e-prime dilini kullanmanız ve kendinizi depresyona soktuğunuzu söylemeniz, dili yanlış ve kendinize zarar veren bir biçimde kullanmaktan sizi alıkoyar.

Bu kitap e-prime’da yazılmadı, çünkü bunun kitabın okunma kolaylığına müdahalede bulunduğunu fark ettim. Ancak bu kitapta eylemleri anlatmak için daha az isim kullanıldı, fiiller ve sıfatlar isimlere yeğlendi. Dolayısıyla kitap, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinde (DDDT) kullandığım ve öğrettiğim düşünme biçimini desteklemektedir. Bu terapi biçimi, Ocak 1955’te onu yarattığımdan beri, insanların yaşamlarında istenmeyen olaylar olduğunda,

kaygı ve depresyon gibi rahatsız edici duygulara kapılmadıklarını göstermektedir. Bu insanlar, söz konusu olay yüzünden kendilerini üzmemeyi kısmen kendileri seçerler ve dolayısıyla istenmeyen bir olay karşısında telaşa kapılmayı ya da depresyona girmeyi reddedebilirler.

Bu kitap DDDT’yi güncellemekte ve size, başınıza gelen ya da sizin ortaya çıkardığınız “kötü” şeylere karşın, bu konuda kendinizi nasıl hissedeceğinize ve nasıl davranacağımıza ilişkin bir seçme şansınız olduğunu göstermektedir. Glasser, *Tercih Kuramı (Choice Theory)* kitabında etkin bir dil kullanarak fiilleri ve sıfatları isimlere yeğler. Ben de kendinizi rahatsız etmeyi seçtiğinizi ve bunu reddetmeyi de seçebileceğinizi kabul etmeye sizi özendirmedi umuduyula, burada bunu kısmen deneyeceğim. Bir kez daha bakalım sonuç ne olacak?

Editörün notu: Dr. Ellis, “yazma deneyi”ni daha da ileri götürme arzusundaydı, ne var ki editörü oldukça tutucu bir insan. Sonuçta vardığımız uzlaşmayı, okurlarımızın hem kabul edilebilir hem de yüreklendirici bulmasını umuyoruz.

1

KENDİNİ DAHA İYİ HİSSETMEKLE DAHA İYİ OLMAK ARASINDAKİ FARK

YALNIZCA KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK YERİNE, GERÇEKTEN İYİ OLMANIN pek çok yolu vardır, ancak sizin yerinizde olsam bunlara pek güvenmezdim. Bu kitabı okuduğunuz zaman, neyin yalnızca kulağa iyi geldiğini, neyin ise gerçekten işe yaradığını anlayabileceksiniz.

Etkili psikoterapi ve kendini geliştirme yaklaşımlarının iki hedefi vardır: (1) Kendinizi daha az rahatsız etmenize yardımcı olmak ve (2) daha mutlu ve daha doyurucu bir yaşam sürmenizi sağlamak. Telaş, depresyon, öfke ve kendine acıma duygularıyla kendinizi ciddi bir biçimde rahatsız ettiğiniz ve duygularınızı bastırarak, içinize kapanarak ya da aklınıza estiği gibi davranarak, işlev görme yeteneğinize zarar verdiğiniz zaman, yaşamda daha az mutlu olursunuz. Etkili psikoterapi, sizi rahatsız eden düşüncelerinizi ve davranışlarınızı azaltmanıza yardımcı olmaya çalışır ve size, daha doyurucu ve kendinizi gerçekleştirmeye yönelik bir yaşam sürmek için gereksinim duyduğunuz becerileri öğretir. Bu iki grup hedeften ilkinin gerçekleştiremediğinizde, ikinci grup hedefe ulaşmanız olanaksız değilse bile, çok zordur!

Terapinin yalnızca ilk hedefine, yani rahatsız edici düşünce ve davranışlarınızı en aza indirme üzerine odaklandığınızda, bunu başarmanın ilk bakışta görüldüğünden daha zor olduğunu fark edebilirsiniz. Kendinizi daha az rahatsız etmeniz için iki önemli yönü vardır: Kendini daha iyi hissetmek ve daha iyi olmak (Ellis, 1972). Kendini iyi hissetmek önemlidir, çünkü kendinizi kötü hissettiğiniz zaman iyi işlev göremezsiniz ve kendinizi iyi hissettiğiniz zaman iyi işlev görürsünüz. Kendini iyi hissetmek, başarılı bir terapi için neredeyse yaşamsal önem taşır, ancak genellikle kısa ömürlüdür. Neyse ki, öykü burada bitmiyor.

İyi olmak, kendini iyi hissetmekten daha önemli ve daha da uzun solukludur. İyi olmanın en az sekiz ögesi vardır: (1) Kendini iyi hissetmek, (2) kendini iyi hissetmeye devam etmek, (3) daha az sayıda rahatsız edici belirti yaşamak (örneğin depresyon ve gereksiz bastırma), (4) sıkıntınızın canlanmasına nadiren izin verme, (5) sıkıntınız canlandığında onu azaltmanın yollarını bilme, (6) bu bilgiyi etkili bir biçimde kullanma, (7) yaşamda yeni terslikler ortaya çıktığında rahatsız edici tepkiler verme olasılığını azaltma, (8) olağanüstü kötü olaylar gerçekleştiği zaman bile, kendini perişan etme olasılığını azaltma.

İyi olmak, kendini iyi hissetmekten farklı ve genellikle de ulaşılması daha zor bir durumdur. Gerek terapiyle gerek terapi dışında, kendinizi iyi hissetmeniz için pek çok yolu vardır. Dolayısıyla, ilginç ve eğlenceli uğraşlarla aklınızı dağıtarak, meditasyon, yoga ve daha başka fiziksel gevşeme yöntemlerini kullanarak, insanlarla bir araya gelerek, kendinizi meşgul ederek, spor yaparak, içki içerek ya da uyuşturucu alarak kendi başınıza kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Bir terapistle çalışırken de, onun inceliği, sempatisi, neşesi, iyimserliği, sizi kabul etmesi ve desteği

sayesinde kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Dolayısıyla, kendinizi rahatsız ettikten sonra, yeniden iyi hissetmeye başlamanızın sayısız yolu vardır. Milyarlarca insan yüzyıllardır bunları kullanmaktadır. Deneyip kendiniz görün.

İkilem: Kendinizi iyi hissetmenize yönelik bu teknikler çoğu zaman geçici bir süre, diyelim birkaç dakika, birkaç gün ya da birkaç ay işe yarar. Neden mi? Çünkü bunlar sıklıkla dikkat dağıtma, yani yaşamınızdaki kötü şeyler yerine iyi şeylere odaklanma, ya da kötü şeyler yerine duygu yükü taşımayan olaylar üzerinde durma, ya da terslikler dışında herhangi bir şeye yoğunlaşma, ya da bir sorunu çözmek ya da spor yapmak gibi o anda yaptığınız işe tamamen kendini verip eylemlerinin ne kadar zayıf olduğunu (ya da yakında olacağını) düşünmeye fırsat bulamama biçimleridir.

Dikkatinizi dağıtan düşünceleriniz ve eylemleriniz sıklıkla çok işe yarar, ancak yalnızca kısa bir süreliğine. Çünkü bunlar, “kötü” (isteklerinize ve çıkarlarınıza ters) şeylerin olduğunu, olmakta olduğunu ya da büyük olasılıkla olacağını söyleyen telaş ve depresyon düşüncelerini bir kenara iterler. Kendinizi rahatsız ettiğiniz zaman bu “kötü” şeyleri, “berbat” ya da “felaket” şeyler olarak görür ve bunların asla olmaması gerektiğini düşünürsünüz. Kendinizi üzmeniz demek, bir şeyi kötü olarak algılamak, sonra onu çok kötü ya da berbat olarak değerlendirmek ve bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde, onun o kadar kötü olmamasını ya da hatta hiç olmamasını talep etmek demektir.

Bu “kötü” olayla ilgili değerlendirmenizin doğru olup olmaması, diğer insanların çoğunun onu görüp sizin gibi değerlendirip değerlendirmemesi önemli değildir. Siz bu olayı “berbat” ya da “korkunç” görür, bu kadar kötü olmaması gerektiğini düşünür ve sonuçta acı çekersiniz. Ancak sizin bu çelişkili düşüncenize göre, bir olay sizin gerçekte

olduğunu gördüğünüz gibi olmamak zorundadır. Bu, çelişki değil de nedir? Peki şimdi ne yapacaksınız?

MEDİTASYON İŞE YARAR MI?

Diyelim ki, önemli bir iş için görüşmeye gideceksiniz; bu görüşmede başarılı olmanız gerektiğini, başarısızlığın berbat bir şey olduğunu ve şimdi başarısız olursanız bunun, önemli görüşmelerde hiçbir zaman başarılı olamayacak yetersiz bir insan olduğunuzu göstereceğini düşünüyorsunuz. Görüşmede başarısız olma konusundaki düşünceleriniz doğru mudur? Büyük olasılıkla değildir. Bunlar abartılmış, felaketvari düşüncelerdir. Her neyse, yine de onlara inanır ve görüşme yaklaştıkça telaşa kapılırsınız. Gerçekten de burada bütün yaşamınızı ortaya koymuşsunuzdur, her şey görüşmenin sonucuna bağlıdır.

Kaygılarınızı azaltmak için meditasyon yapmayı seçersiniz. Bu, binlerce yıl önce Asya'da bulunmuş bir tekniktir. Siz de birkaç meditasyon yönteminden birinde karar kılarırsınız:

“Om, om, om” ya da “huzur, huzur, huzur” gibi bir mantrayı yineleyip durursunuz. Bu sözcüğe gerçekten odaklanır, başka bir şeyin zihninize girmesine izin vermezsiniz. On ya da yirmi dakika böyle devam edersiniz ve olur! Zihninizi diğer düşüncelere, kaygı verici düşüncelere kapamışsınızdır ve artık kaygılanmıyorsunuzdur. “Görüşmede başarısızlığa uğramam, çok kötü, korkunç bir şey. Bu beni sonsuza dek yetersiz bir insan yapar” düşüncesinin yerini “Om” ya da “Huzur” almıştır.

Düşünceleriniz her neyse bunları yalnızca izlemek, yani değerlendirmeden gözlemlemek için kendinizi eğitmek amacıyla meditasyon yaparsınız. Düşüncelerinize odaklanırsınız. “Görüşmeyi düşünüyorsunuz. Onu zihnimde gö-

rüyorum. Görüşmecinin sorularına yanıt veriyorum. Bana iş konusunda söylediklerini düşünüyorum. İşin iyi yönlerini gözden geçiriyorum. Bunun son işimden farklı olduğunu görüyorum ...” Devam edin, ne düşündüğünüzü dikkatle izleyin, ancak düşüncelerinizi ya da görüşmeden nasıl bir sonuç alacağınızla ilgili tahminleri değerlendirmeyin, ölçüp biçmeyin. Yalnızca gözlemleyin. Bu zor işi yapmak için kendinizi eğitebilirseniz, dikkatinizi değerlendirmekten çok gözlemlemeye verebilirsiniz ve (en azından o an için) kaygıya kapılmanız olanaksızdır.

Yalnızca soluk alıp verişinize odaklanarak meditasyon yapabilirsiniz. Nasıl soluk alıp verdiğinizi ya da nasıl odaklandığınızı değerlendirmeyin. Yalnızca soluk alıp vermek ya da görüşme ve sonuçları konusundaki kaygılarınız dışındaki herhangi bir şey üzerine yoğunlaşın.

Bu şekilde odaklanır ya da meditasyon yaparsanız veya daha başka meditasyon (odaklanma) tekniklerinden birini kullanırsanız, iş görüşmesinin olası sonucunu düşünmez, onu kötü olarak değerlendirmez, oldukça farklı şeyler düşünür ve dolayısıyla da görüşme (ya da başka bir şey) için kaygılanmaya devam etmezsiniz. Neden mi? Çünkü normalde zihniniz bir seferde yalnızca bir tek şey, özellikle de “felakete dönüştürme” üzerine odaklanır. Demek ki, herhangi başka bir şeye odaklandığınızda, kaygılanmayı (geçici olarak!) bırakırsınız. Evet, bunun için o şeye gerçekten ama gerçekten iyi odaklanmanız gerekir. Elbette görüşmenin kötü geçmesinin yarattığı “dehşet” üzerine değil de, iyi bir görüşme yaparak işe girip, işte başarısız olmak gibi bir takım başka “dehşetler” üzerine de odaklanabilirsiniz. O zaman, görüşme içinde değil belki ama bir başka konuda yine kaygılanıyor olursunuz.

Meditasyon işe yarıyorsa, ki yüzyıllar içinde meditasyonun “felakete dönüştürme” eğiliminden kurtulmada başarı sağladığına dair milyonlarca örnek bulunabilir, o zaman neden meditasyonu “mantıksal” açıdan en aşırı ucuna götürüp hiçbir şey düşünmemeyi denemeyesiniz? Hiçbir şey düşünmemek de bir seçenek olamaz mı?

Hiçbir şey düşünmemek kolay değildir. Siz uykudayken bile insan zihni, düşünür, düşünür. Siz düşündüğünüzün farkında değilken de düşünmeye devam eder. Dolayısıyla, birkaç saniyelğine hiçbir şey düşünmemeniz olanaklıdır, olanaklıdır, ancak kolay değildir. Demek ki “düşünmeden” meditasyonu deneyebilirsiniz, ancak bunu da uzun süre devam ettiremezsiniz. Unutmayın ki, yoğunlaşmak ya da yoğunlaşmamak üzere meditasyon yapmak da yine düşünmeyi gerektirir. İradeyi silme iradesini göstermek için bir miktar düşünmek gerekir. Hiçbir şey istememeyi istemek de istemek demektir. Belki düşünerek kendinizi bir bilinçsizlik durumuna getirebilirsiniz, ancak bu düşünmemekle aynı şey olsa bile, fazla uzun sürmeyecektir. Sonra yine bir tür düşünüşe geri dönersiniz. Neden mi? Çünkü değişmez bir biçimde yaptığınız budur.

Dahası, gerçekten başarabilseniz bile, “zihinsiz” bir durum kalıcı bir durum olamaz. Bu durum uzun sürmediği gibi getirdiği rahatlık da bir süre sonra sönüp gider. Çoğu meditasyon tekniğindeki sorun budur. Bunlar, kısa bir süreliğine işe yarar. “Bu projede başarılı olmalıyım, yoksa çok kötü olur” gibi, kaygı veren bir düşünceyi durdurmak için söz konusu teknikleri kullandığınız hemen her sefer, o düşünceyi geçici olarak durdurabilirsiniz. Ancak, onda kalıcı bir değişiklik yapamazsınız. Kaygı veren düşünce mutlaka geri dönüp başınızı ağrıtacaktır. Dolayısıyla, evet, kendinizi daha iyi hissedersiniz ama daha iyi olmazsınız.

GEVŞEME? SPOR? HOBİLER?

Aynı durum, fiziksel gevşeme, insanlarla zaman geçirme, spor yapma ve eğlenme gibi, bilişsel açıdan kafanızı dağıtan diğer yöntemler için de geçerlidir. Akılcı Yaşam Kılavuzu’nda (1997) Robert Harper’la birlikte önerdiğimiz en iyi yöntemlerden biri, yaşamsal, sürükleyici bir ilgi alanı bulmanızdır. Tüm bu yöntemlerin iyi ve kötü yönleri vardır. Fiziksel gevşeme, size bedeninizi sakinleştirmenin ve canlandırmanın yollarını gösterir. İnsanlarla zaman geçirmek, yaşamınızı zenginleştirir. Spor yapmak, sağlığınıza yararlıdır. Eğlenceler, doğal olarak, size zevk verir. Yaşamsal, sürükleyici bir ilgi alanı akış yaşamınızı, büyümenizi, gelişmenizi ve uzun vadeli kazanımlar edinmenizi sağlar. Tüm bu yöntemler, sizin için değerli olabilir. Bunları mutlaka deneyin ve bunların tadını çıkarın.

Peki bunlar iyi olmanıza yardım eder mi? Nadiren. Ya da şuna ara sıra diyelim. Çünkü bunlar kimi meditasyon biçimlerinde olduğu gibi, temel bakış açınızı ya da felsefenizi değiştirmenizi içerebilir. Ya da kafanızı dağıtmak için kullandığınız teknik, Jacobson’un İlerleyici Gevşeme tekniği gibi asıl olarak fiziksel bir teknikse, odaklanma ya da kaslarını gevşetme gibi bir ölçüde düşünce içerebilir ve düşünceye önem verme ve düşünceyi başka biçimlerde kullanma gibi ilişkili düşünce süreçlerini doğurabilir. Bu kitapta sürekli dikkat çekeceğim üzere, eşsiz ve biricik bir insan olduğunuz için, düşüncenizle ilgili düşünebilir, düşüncenizle ilgili düşünmeyi düşünebilir ve sıklıkla bunları yaparsınız.

Dolayısıyla, bilişsel kafa dağıtma, kalıcı felsefi değişimin ve önemli bir psikolojik ilerlemenin yolunu açabilir. Ne var ki sıklıkla açmayacaktır ve bunun bazı nedenleri şunlardır:

- Temel tutumlarınızı, mutlaka başarılı olmanız gerektiği, başarısız olduğunuzda bunun “işe yaramaz biri” olduğunuzu gösterdiği ve çok güçlü bir şekilde istediğiniz şeyi elde edememenizin “berbat” bir şey olduğu gibi düşüncelerinizi değiştirmenizi vurgulamaz.
- Rahatsızlığınıza bir ara verir, kısa bir süreliğine huzur bulmanızı sağlar ve rahatsızlığınızın güçlü bir şekilde geri dönmelerini engellemez.
- Öyle kısa bir sürede kendinizi iyi ve gevşemiş hissetmenizi sağlar ki, rahatsız edici duygu ve düşüncelerinizi görmeyiz ve bunlara meydan okumanız için sizi zorlamaz. Hem de hiç!
- Sizi meşgul eder. Rahatsızlık yaratan tutumlarınıza karşı çalışarak kullanabileceğiniz zamanı ve gücü çalar.

Kısa süreli yararları ortadan kalktığına hüsrana uğrayabilir ve böylece, kendini geliştirmenin diğer ve belki de daha iyi biçimlerinden de umudu kesebilirsiniz.

Tüm bunlar ne anlama gelir? Bilişsel kafa dağıtma gibi pek çok iyi teknik, yalnızca varolan durumu hafifletir, kısa vadede işe yarar ve kalıcı bir biçimde daha iyi olmanıza ve daha iyi kalmanıza gerçekten engel olabilir. Bu kitabın temel hedeflerinden biri budur: İyi bir terapinin bile zayıf sonuçlar doğurabileceğini ve daha iyi terapi yöntemlerinden sizi pekâlâ alıkoyabileceğini göstermek. Ayrıca size, hangi terapi yöntemlerinin daha iyi ve özellikle daha kalıcı olduğunu ve bunları nasıl kullanacağınızı göstereceğim. Orta derecede işe yarayan kimi terapi yöntemlerini aktaracağım, ancak umuyorum ki bu kitapta sunulan daha etkili yöntemleri de kullanmanız için sizi harekete geçireceğim.

PEKİ YA PSİKOTERAPİ?

Bugün uygulanan biçimiyle psikoterapi, kendini rahatsız eden insanlar için genel anlamda yararlı mıdır? Evet, yüzlerce çalışma psikoterapinin etkili olduğunu göstermiştir ve büyük bir olasılıkla gelecekte yüzlercesi daha aynı şeyi gösterecektir. Consumer Reports’u yayımlayan, kuşkucu ve etkili bir kurum olan Consumers Union, terapinin olguların yaklaşık %80’inde iyi sonuçlar doğurduğunu göstermiştir.

Kimi çalışmalar, psikoterapinin zararlı da olabileceğini göstermiş olmakla birlikte, bu zarar görece az araştırılmıştır. Söz konusu zarar konusunda daha ileri çalışmalar yapılacak olsa, bunlar büyük bir olasılıkla aşağıdaki olası ve gerçek dezavantajların bazılarını ortaya koyacaktır:

- Terapi yetersiz olduğu için ya da terapi yeterli olduğu halde, terapist onu düzgün kullanmadığı için, terapi hastaları gerçek bir zarar görebilir ve daha fazla rahatsız olabilirler.
- Gerek terapi gerekse terapist etkilidir, ancak hasta o kadar rahatsızdır ki terapiyi yanlış kullanır (hastalar her türlü tedaviyi kullanarak kendilerine zarar verebilirler).
- Terapi kimi açılardan yararlı olabilir, ancak zaman, güç ve para gerektirir ve kimi hastaları dikkate değer bir ölçüde daha yararlı olacak yöntemleri kullanmaktan alıkoyar. Dolayısıyla, hastaya mutlak değil, görece zarar verir.

İlk iki durumda, hastaların terapiye giderek kendilerine zarar verdikleri kolayca ortaya çıkarılabilir. Üçüncü durumda ise, hastaların sırf onlara daha çok yardımcı dokunacak terapi seçeneklerini denemedikleri için kendilerine zarar verdiklerini göstermek neredeyse olanaksız olacaktır.

Bu kitapta insanların çeşitli terapi ve kendi kendi-

ne tedavi türlerinden aldıkları etkili ve etkisiz sonuçları göstermeye çalışacağım. Ayrıca, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) ve Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) gibi diğer terapi türlerinden daha çok yararlanabileceklerini ortaya koyacağım. Böylece, insanların denedikleri terapilerin pek çoğunun görece zararlı olabileceğini mümkün bir biçimde olmasa da, “kanıtlayacağım”.

İlk bakışta bu çok önemli görünmeyebilir. Bazı insanlar, terapinin yararını görüyorsa, kendini daha iyi hissediyor ve daha mutlu bir yaşam sürüyorsa, “daha iyi” bir terapi görmeseler de olmaz mı? Daha iyi olmasalar da yalnızca kendilerini daha iyi hissetseler ne olur? Yine de hallerine şükretmeleri gerekmez mi?

Kimi açılardan evet. Ancak, insanların yalnızca geçmişte değil, şu anda ve gelecekte yaşadıkları ve yaşayacakları olası kayıpları da göz önünde bulundurmaları gerekmez mi? Bu yüzden depresyona girmeseler ve öfkeye kapılmasalar bile, en azından üzüntü ve pişmanlık yaşamazlar mı? Bence yaşarlar. Neden mi?

- Terapiden birtakım şeyler kazanırken, bazı olası kazanımları elden kaçırmak üzücüdür. Bir avukat yardımcısı olmak üzere eğitim görmek, bu meslekten bir ölçüde zevk almak ve hayatını kazanmak kuşkusuz hoş bir şeydir. Ancak, olanak dahilinde olmasına karşın, avukatlık eğitimi almamanız, avukat yardımcılığına göre avukatlıktan daha fazla zevk almamanız ve daha fazla para kazanmamanız üzücü bir şey değil midir? Dürüst olalım. Eğitiminizdeki bu eksiklik sizi üzmez mi?
- Ne de olsa yalnızca bir tane ve sınırlı bir yaşamınız var; yalnızca belli bir sayıda olanağa ve şansa sahipsiniz. Geçici olarak daha az depresyon yaşamak konusunda

terapiden yardım alıyorsanız ve bu yardım size bir şeyler kazandırıyor, depresyona olan yatkınlığınızı kalıcı bir biçimde azaltacak bir başka tür terapiyi kullanmanız daha iyi, hem de çok daha iyi olmaz mı? Dahası, bu diğer terapi türü, yaşamınızda çok güçlü aksilikler ortaya çıktığı zaman bile, depresyona girme eğiliminizi azaltmaya yardımcı olsa, bu daha iyi değil midir? Siz, sevdiğiniz ve yakınlarınız bu ikinci durumu birinciye yeğleme misiniz? Söz konusu alternatif terapinin iyi sonuçları, gerçekten elde edilebilse, daha fazla sayıda insana daha uzun bir süre yardım etmez mi?

- Gördüğünüz terapi yeterince değilse de, belki de iyi bir terapi olsa bile, geçmişteki etkileri değiştirilemez. Terapiden sonuç almış olabilirsiniz ve bu sonuçlar bir ölçüde yararlı olabilir, ancak aynı zamanda görece zararlıdır da. Ne fena. Ama şu anda bunu görüyorsanız ve eskisine göre kesinlikle daha fazla yardım alabileceğinize, kendinizi iyi hissetmenizin yanı sıra iyi de olabileceğinize katılıyorsanız, terapinin diğer yönlerini denemek ve bu hedef ulaşmak için önünüzde bolca fırsat vardır. Bunun ne büyük bir nimet olacağını düşünün! Neden eskisine göre anlamlı ölçüde daha fazla yardım görmeyesiniz?

Sizin ya da rahatsız herhangi bir insan için, hiçbir terapi kusursuz olamaz. Terapiden ve sizinle çalışan terapistten aldığınız yardım gelişime açıktır. Yine de, zamanınızı, enerjinizi ve paranızı harcadıktan sonra, alabileceğiniz yardımdan azını almanızın kötü olduğunu düşünüyorum. Bu korkunç değil belki ama insanı hayal kırıklığına uğratan bir şey. Neden buna katlanasınız? Neden durumu düzeltmeye çalışmayasınız? Elinizdeki kitap size bunu nasıl yapacağınızı gösterecek. Bu kitabın, katıldığınız görece etkisiz terapinin daha fazla yararını görmenize yardım edeceğine ve

eskisine göre daha yeni ve daha iyi yöntemler sunacağına inanıyorum. Çifte kazanç diye ben buna derim!

Büyük bir olasılıkla profesyonel bir terapist değilsiniz ve bu kitabın amacı, sizi terapi konusunda bir otoriteye dönüştürmek değildir. Ancak diğerlerinin aksine bu kitap, psikolojik tedavi konusunda size aşağıdaki önemli noktaları öğretmek üzere tasarlanmıştır:

- Rahatsızlığınız sizden kaynaklanıyorsa, kendinizi daha iyi hissetmenize ve böylece daha mutlu ve daha üretken bir yaşam sürmenize yardımcı olacak teknikler.
- Rahatsızlığınızı şiddetlendirebileceği için kaçınmanız gereken yöntemler.
- Daha iyi olmanıza, daha iyi kalmanıza ve rahatsızlıktan dikkate değer ölçüde uzak kalmanıza büyük bir olasılıkla yardım edecek işlemler.

Neyin işe yaradığı, neyin işe yaramadığı ve neyin daha çok işe yaradığı konusundaki bu bilgiler ışığında, daha akılcı tedavi seçeneklerine kavuşacaksınız. Siz eşsiz bir bireysiniz ve sizin işinize yarayan terapi yöntemleri diğer insanların işine yarayanlardan farklı olabilir. Bu kitap, terapi konusunda gerçekten bildiklerinizi sorgulamakta ve bu bilgiye değerli bir katkıda bulunmaya çalışmaktadır. Kitabı okuyup kullandıktan sonra, kullanageldiğiniz terapi ya da kendini geliştirme işlemlerine devam etmek isterseniz, bunda bir sorun yoktur. Öğrendiklerinizin ötesine geçmek isterseniz, bunda hiçbir sorun yoktur. Kitapta söylenen hiçbir şeye körü körüne inanmayın. Söylenenleri düşünün. Kontrol edin. Deneyin. İsterseniz reddedin. Dikkatle gözden geçirin. Bunları kullanmak zorunda değilsiniz. Ancak, akla yatkın bulursanız, kullanmayı yeğleyebilirsiniz.

2

KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSETMEKLE KALMAYIN, DAHA İYİ OLUN

DAHA İYİ OLMANIN YOLLARI, BİRBİRİNİN İÇİNE GEÇMİŞ birkaç şeyi birden yapmanızı, örneğin düşünme ve hissetme biçiminizi değiştirmenizi gerektirir. Ancak zaman zaman, neredeyse şans eseri, bir işlem işe yarayabilir; hatta bunu, bir terapistten ya da başka birinden yardım almaksızın kendi kendinize yapabilirsiniz.

Kendini Koşulsuz Kabul etmeyi (KKK) ele alalım. Aralarında Gotama Buda ve Lao-Tzu'nun da bulunduğu bazı eski çağ düşünürleri, 2400 yıl önce bu kavrama ilişkin ipuçları vermişlerdir. Yakın zamanda ise, benimle birlikte Paul Tillich, Carl Rogers ve daha başka düşünürler ona şevkle kucak açmışlardır. Kendini Koşulsuz Kabul etme, iyi şeyler yapmadığınız ve önem verdiğiniz diğer insanlar sizden nefret ettikleri zaman bile, kendini tamamen kabul etmek demektir. Yalnızca hayatta olduğunuz, insan olduğunuz ve benzersiz olduğunuz için kendinizi kabul edersiniz. Varsınız ve bu nedenle de normal bir insansınız. Ya da bu kavramın daha seçkin bir Düşünsel Duygulanımcı

Davranış Terapisinin (DDDT) uyarlamasıyla söylemek gerekirse, benliğinize, kişiliğinize, varlığınıza genel bir puan vermeyi reddedersiniz.

İleride bu konu üzerinde daha fazla duracağım, ancak şimdilik bu iyi huylu ve etkili duruma ulaşmayı her ne yoldan olursa olsun, bir şekilde başarabilirsiniz, yalnızca kendini daha iyi hissetmek değil, iyi olmak yönünde de epeyce ilerleme kaydetmiş olursunuz. Nefret uyandıran bir eylemde bulunmuş olsanız bile, kendinizi aşağılama tutumunuzu en alt düzeye indirirsiniz. Ayrıca, diğer insanlar size kötü davrandıkları zaman, inanılmaz acı çekmek yerine yalnızca üzüntü duyar ve o insanları lanetlemeyi reddedersiniz. Son olarak, zor durumlarla başa çıkma yeteneğinize inandığınız için, yaşamın hayal kırıklıkları yüzünden dehşete düşmez, bunlarla elinizden geldiğince mücadele edersiniz. Dolayısıyla, hoşunuza gitmeyen ve adaletsiz koşullar altında bile, kendinize ciddi bir rahatsızlık vermezsiniz.

KKK'ye ulaşmak, bir süre boyunca belli bir miktar düşünmeyi ve eylemde bulunmayı gerektirir. Ancak yalnızca KKK'ye ulaşmaya ve sahip olmaya da karar verebilirsiniz. Bir başkası, örneğin terapistiniz sizi yüreklendirdiği için ona ulaşmayı aklınıza koyabilirsiniz. Hıristiyanların “günahı değil ama günah işleyeni kabul et” ilkesi gibi dinsel öğretiler, sizi KKK'ye ulaşmaya özendirir. Bir süre düşünüp taşındıktan sonra, diğer şeyler işe yaramazken, KKK işe yaradığı için onu benimsemeniz iyi olacağı sonucuna varabilirsiniz. Dolayısıyla, bu şekilde ya da başka şekillerde, KKK'ye ulaşmayı seçebilirsiniz.

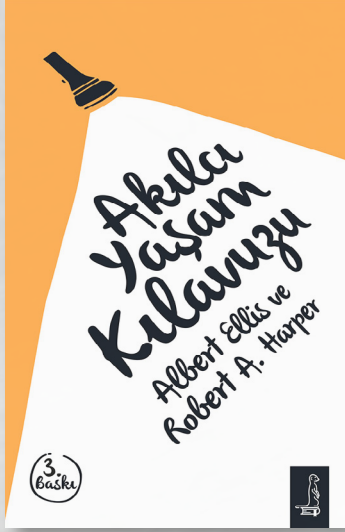
Bunu böylece yapabilirseniz, ne âlâ! Ancak, bütün insanlar gibi siz de, davranışınızın yanı sıra benliğinizi de genel olarak değerlendirme eğiliminde olduğunuz için, aileniz ve toplumunuz size bunu yapmayı öğrettiği için,

çocukluktan beri kendinizi lanetlemenin çeşitli türlerini uygulayıp bu konuda kendinizi eğittiğiniz için, Kendini Koşulsuz Kabul etmeyi (KKK) başarmak ve sonra da bu tutumu korumak için büyük bir olasılıkla uzun uzun ve çok sıkı çalışmanız gerekecek.

Dolayısıyla ben yalnızca KKK'yi size tanımlayıp “Ne olduğunu artık bildiğinize göre şimdi ona ulaşın. Evet, kendinizi zorlayın ve onu elde edin!” diyebilirim. Belki söylediğimi yapabilirsiniz, belki de büyük bir olasılıkla yapamazsınız. Aslında KKK'ye ulaşmanızın basit bir yolu vardır. Kendini Şartlı Kabul etmeyi (KŞK), yani kendinizi başarılı olmanız ve diğer insanların onayını almanız şartıyla kabul etmeyi nasıl seçtiyseniz, KKK'yi de öyle seçin. KŞK'yi siz seçtiniz; benzer bir biçimde KKK'yi de seçebilirsiniz.

Söylemesi kolay. Bir insan olarak düşünür, duyar ve eylemde bulunursunuz; bunlar birbiriyle ilişkilidir ve bir ölçüde bir bütün oluşturur. Neden mi? Çünkü insanlar böyledir. Bir başka deyişle, KKK gibi temel bir düşünceniz ya da felsefeniz olduğunda, onu çok güçlü bir biçimde düşünür, (içinizde ve bedeninizde) hisseder ve ona göre (işe yarıyor gibi) hareket edersiniz. Büyük ölçüde bilinçsiz bir biçimde tüm bu şeyleri bir arada yaparsınız. Ancak Kendini Şartlı Kabul etme (KŞK) gibi bir felsefeden KKK'ye geçmek için bilinçli bir biçimde düşünmek, hissetmek ve eylemde bulunmak gerekir. Aslında KKK'ye yalnızca ulaşmaya karar vererek ulaşabilirsiniz, ancak normalde bu süreç çok daha karmaşıktır: Ona sahip olmayı seçer veya buna karar verirseniz; onu hissetmenin çeşitli yolları üzerine çalışma yaparsınız ve ona göre davranmak için kendinizi zorlarsınız.

Bir başka deyişle, KKK ya da KŞK gibi temel bir felsefe varmak için birkaç düşünme, hissetme ve eylem yolunu kullanır, ancak bunları kullandığının farkında olmaya-



AKILCI YAŞAM KILAVUZU

Albert Ellis ve
Robert A. Harper

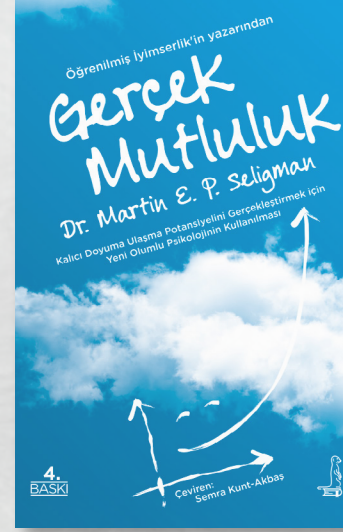
Çeviren: Semra Kunt-Akbaş
3. Baskı, Haziran 2021,
13x19 cm, 389 sayfa



NASIL MUTLU OLURSUNUZ

*Mutlu ve Önemli Ölçüde Daha
Gamsız Olmanın Yolları*
Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş
2. Baskı, Şubat 2022,
13x19 cm, 291 sayfa

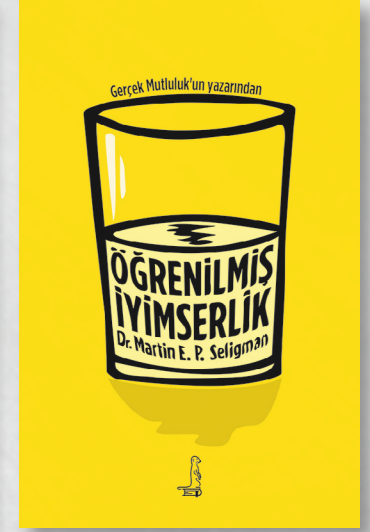


GERÇEK MUTLULUK

*Kalıcı Doyuma Ulaşma
Potansiyelini Gerçekleştirmek
İçin Yeni Olumlu Psikolojinin
Kullanılması*

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş
4. Baskı, Temmuz 2021,
13x19 cm, 454 sayfa



ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

*Zihninizi ve Yaşamınızı Nasıl
Değiştirirsiniz*

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş
5. Baskı, Eylül 2021,
13x19 cm, 490 sayfa



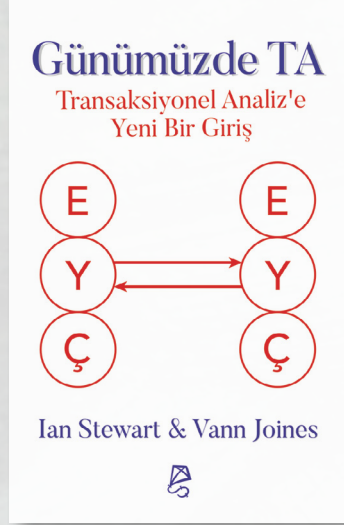
ÇOCUKLAR, GENÇLER VE YETİŞKİNLER İÇİN TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Öz-Saygı Geliştirmede Güçlü
Teknikler

**Alwyn Freed ve
Margaret Freed**

Çeviren: Doç. Dr. Olca
Sürgevil-Dalkılıç

2. Baskı, Kasım 2020, 16x24 cm,
140 sayfa,



GÜNÜMÜZDE TA

Transaksiyonel Analiz'e Yeni
Bir Giriş

**Ian Stewart ve Vann
Joines**

Çevirenler: Prof. Dr. Füsün
Akkoyun vd.

4. Baskı, Mart 2021, 15x23 cm,
500 sayfa