

ÖZGÜVEN

Özgüveninizi Ortaya Koymak, Geliştirmek
ve Korumak için Kanıtlanmış Bilişsel
Teknikler Programı

MATTHEW MCKAY
PATRICK FANNING

Çeviri
Fatoş Gaye Atay



arkadaş YAYINEVİ
Mithatpaşa Cad. 28 / C Ankara
Tel: (0312) 434 46 24 (4 hat)
Faks: (0312) 435 60 57
e-posta: info@arkadas.com.tr
www.arkadas.com.tr

Kitabın özgün adı ve yazarı:
Self-Esteem, Matthew McKay ve Patrick Fanning

© Copyright 2000, New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave.,
Oakland, CA 94609

© Türkçe yayım hakları **arkadaş** yayınevinindir. Yayıncının yazılı izni
olmadan hiçbir biçimde ve hiçbir yolla, bu kitabın içeriğinin bir kısmı ya da
tümü yeniden üretilemez, çoğaltılamaz ya da dağıtılamaz.

Kapak Tasarımı: Mehmet Yaman

ISBN: 975-509-449-0

ANKARA, 2005

Çeviri : Fatoş Gaye Atay
Redaksiyon : Fulya Yavuz
Yayına Hazırlık : Selen Y. Kölay, Mehtap Çayırılı
Sayfa Düzeni : Mehmet Yaman
Baskı : Özkan Matbaacılık ve Gazetecilik Ltd. Şti.

İçindekiler

Bölüm 1. Özgüvenin Doğası	1
Nedenler ve Sonuçlar	
Kitap Nasıl Kullanılmalı?	
Terapist İçin	
Bölüm 2. Patolojik Eleştirmen	17
“Zorunlu”larla Dolu Silah Deposu	
Eleştirmenin Doğuşu	
Eleştirmeni Neden Dinlersiniz?	
Pekiştirmenin Rolü	
Eleştirmenin Pekiştirilmesi	
Eleştirmeninizi Yakalamak	
Bölüm 3. Eleştirmeni Silahsızlandırma	35
Maskesini Düşürmek	
Karşılık Vermek	
Eleştirmeni Yararsız Kılmak	
Özet Çizelgesi	
Bölüm 4. Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi	47
Benlik Kavramı Çizelgesi	
Güçsüz Yanlarınızı Saptamak	
Güçlü Yanlarınızı Saptamak	
Yeni Bir Benlik Tanımı	
Güçlü Yanlarınızı Kutlayın	
Bölüm 5. Bilişsel Bozukluklar	65
Bozukluklar	
Bozukluklarla Savaşmak	

Bölüm 6. Sevecenlik.....	95
Sevecenliğin Tanımı	
Sevecen Bir Zihne Doğru	
Değer Sorunu	
Başkalarına Karşı Sevecenlik	
Alıştırmalar	
Bölüm 7. “Zorunlu”lar.....	115
Değerler Nasıl Biçimlenir?	
“Zorunlu”luların Acımasızlığı	
Sağlıksız Değerlere Karşı Sağlıklı Değerler	
“Zorunlu”ların Özgüveninize Etkisi	
Kendi “Zorunlu”larınızı Keşfetme	
“Zorunlu”larınızla Mücadele Etme	
ve Yeniden Düzenleme	
“Zorunlu”yu Kesip Atmak	
“Zorunlu”lar Mantıklı Olduğunda	
Hataların Onarılması	
Bölüm 8. Hataları Yönetme.....	143
Hataları Yeni Bir Çerçeveye Oturtmak	
Farkındalık Sorunu	
Hata Bilincini Geliştirmek	
Bölüm 9. Eleştiriye Yanıt Verme.....	159
Gerçeklik Miti	
Eleştiriye Yanıt Vermek	
Öğrendiklerinizin Özetlenmesi	
Bölüm 10. İsteklerinizi Dile Getirmek.....	187
Doğuştan Gelen Gereksinimleriniz	
Gereksinimlere Karşı İstekler	
İstekler Çizelgesi	
İstekleri Sözcüklere Dökmek	
Tam Mesajlar	
Bölüm 11. Amaç Belirleme ve Planlama.....	203
İsteğiniz Nedir?	
Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi:	
İlk Parti	
Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi:	
Değerlendirme	

Amaçlarınızı Özelleştirme
Söz Verme
Amaçlara Ulaşmakta Karşılaşılan Engeller

Bölüm 12. Gözde Canlandırma.....229

Gözde Canlandırma İşlemi Niye Sonuç Verir?
Gözde Canlandırma Alıştırmaları
Etkili Özgüven Canlandırmaları İçin Kurallar
Özgüven Seansları
Özel Düşünceler

Bölüm 13. Kendini Kabul Etmek İçin Hipnoz255

Neden Hipnoz?
Hipnoz Nedir?
Özgüven Uygulamasının Öğeleri
Uygulama Metninizi Kaydetmek
Özgüven Uygulama Metni
Uygulama Metninizi Dinlemek

Bölüm 14. Hâlâ İyi Değilim275

Özel Bir İncinirlik
Acıdan Korunma
Acıyla Yüzleşme
Terapi Seçeneği

Bölüm 15. Öz İnançlar297

Öz İnançları Saptama
Yeni Öz İnançlar

Bölüm 16. Çocuklarda Özgüven Yapılandırma313

Anne Babanın Gücü
Anne Baba Birer Aynadır
Çocuğunuzu Görün
Dinleme
Özgüven Dili
Disiplin
Özerklik
Özgüven Modeli Sunma

Kaynakça355

Özgüvenin Doğası

Özgüven, psikolojik yaşamın temel öğelerinden biri, duygusal bir gerekliliktir. Kendini *belli bir ölçüde* değerli bulmayan insanın temel gereksinimlerinin çoğu karşılanmadığında sıkıntı içinde yaşar.

İnsanları diğer canlılardan ayırt eden temel özelliklerden biri, kendinin farkında olmasıdır: Bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır. Başka bir deyişle, kim olduğunuzu tanımlamak ve daha sonra bu kimliği sevip sevmediğinize karar verme gücüne sahipsiniz. İşte özgüven sorunu, insanın bu yargı gücü ile ilgilidir. Kimi renk, ses, şekil ya da duyuları sevmeyebilirsiniz, ama kendinize ait kimi parçaları reddediyorsanız, sizi ayakta tutan ruhsal yapılarınız bundan zarar görecektir.

Kendinizi yargılayıp reddetmeniz pek çok acıya yol açar. Tıpkı bedensel bir yaranın büyümesini, deşilmesini önler gibi, kendini reddetmenin acısını arttıracak durumlardan da kaçınırsınız. Sosyal, akademik ya da mesleki alanlarda daha az risk alırsınız. İnsanlarla karşılaşmaktan, bir iş görüşmesi yapmaktan ya da başarısızlık olasılığı bulunan herhangi bir durumun üzerine gitmekten daha çok çekinirsiniz. Kendinizi başkalarına açmak, cinselliğinizi ifade etmek, ilgi odağı ya da eleştiriye hedef olmak, yardım istemek sorun çözmek gibi konulardaki yeteneğinizi sınırlarsınız.

Kendinizi daha çok yargılamamak ve reddetmemek için çevrenize koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirirsiniz. Kendinize karşı öfke ya da suçlama duyabilir, mükemmel olma çabasına düşebilirsiniz. Dırđırcı olabilir, sürekli gerekçeler öne sürebilir, alkole uyuşturucuya yönelebilirsiniz.

Bu kitap kendinizi yargılamayı sona erdirmeyi, incinme ve kendini reddetmenin yol açtığı eski yaraların iyileştirilmesini hedeflemektedir. Kendinizi algılama ve duyumsama biçiminiz değişebilir. Bunların değişmesi yaşamınızın bütün yönlerini etkiler ve zamanla artan bir özgürlük duygusu kazanırsınız.

Nedenler ve Sonuçlar

Yüzlerce araştırmacı özgüvenin kökleri, kimlerde yüksek olduğu, önemi, nasıl artırılabileceği gibi soruları yanıtlamak çabası içinde, çeşitli yaş ve durumdaki binlerce insanı incelemiştir.

Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalara göre, anne babanın çocuğu üç dört yaşına kadar yetiştirme biçimi, çocuğun erken yıllardaki özgüven derecesini belirler. Daha büyük çocuklar, gençler ve yetişkinler üzerindeki araştırmalar ise, neyin neden ve neyin sonuç olduğu konusunda ortak bir karmaşaya sahip olduklarını göstermektedir.

Akademik başarı mı özgüveni artırır, yoksa özgüven mi okul başarısını? Yüksek sosyal konumda olanların özgüveni artar mı, yoksa özgüveni fazla olanlar mı yüksek sosyal konumlara ulaşır? Alkolikler kendilerinden nefret ettikleri için mi içerler, içtikleri için mi kendilerinden nefret ederler? Kişiler, iş görüşmelerinde başarılı oldukları için mi kendilerini severler, yoksa kendilerinden memnun insanlar mı iş görüşmelerinde başarılı olurlar?

Bunlar klasik “yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan” sorularıdır. Nasıl yumurtalar tavuktan ve tavuklar da yumurtadan çıkıyorsa, görünen o ki, hem özgüven yaşamdaki koşullarınıza göre geliyor hem de yaşam koşullarınız özgüvenden büyük çapta etkileniyor. Ama öncelik hangisinde? Bu soruya verilecek yanıtlar, özgüveninizi yükseltme başarınızda önemli rol oynayacaktır.

Sizce özgüveni dış koşullar belirliyorsa tüm yapmanız gereken, koşullarınızı değiştirmektir. Diyelim ki, liseyi bitiremediniz, boyunuz kısa, anneniz kendinden nefret eden biriydi, varoşlarda yaşamaktasınız ve 45 kilo fazlanız var. O zaman yapılması gerekenler, akşam lisesine yazılıp diplomayı almak, on beş yirmi santim daha uzamak, başka bir anne tarafından yetiştirilmiş olmak, kentin güzel bir bölümüne taşınmak ve kırk beş kilo vermektir. Basit, değil mi?

Ne var ki, bunların olanaksız olduğunu biliyorsunuz: Ne ailenizi değiştirebilirsiniz ne de boyunuzu. Tek umudunuz etkileşimin ter-

sine yürümesi, yani özgüveninizin koşullarınızı etkiliyor olmasıdır. Bu durumda, özgüveninizi yükselttikçe koşullarınızda da iyileşme olacaktır. Kendinizden nefret etmekten vazgeçerseniz boyunuz uzar, anneniz farklı biri olur ve fazladan kırk beş kilonuz da çiy taneleri gibi buharlaşıp kaybolur.

Bu ikinci senaryonun da pek gerçekçi olmadığını düşünüyorsanız, gerçek yaşam koşullarından haberdar oluştunuz konusunda sizi kutlamak gerekir.

Gerçek şu ki, özgüven ve koşullarınız birbiri ile ancak dolaylı olarak ilişkilidir. Araya karışan ve kendinize verdiğiniz değeri yüzde yüz etkileyen bir etken daha vardır: Düşünceleriniz.

Aynaya bakıp, "Amma şişkoyum, un çuvalı gibi..." diye düşünüldüğünüzü varsayalım. Bu düşünce özgüveninizi yıkıma uğratacaktır. Aynaya baktığınızda, "Bu saç bana yakışıyor," dersiniz, özgüveniniz üzerindeki etki bir öncekinin tam tersi olacaktır. Aynadaki görüntü aynı, ama düşünce farklıdır.

Başka bir örnek verelim: Diyelim ki, haberlerle ilgili konuşurken sağcıların eylemlerinden söz ettiniz ve kusur bulmayı pek seven arkadaşınız da, "Solcuların eylemleri demek istiyorsun," diyerek sizi düzeltti. "Gerçekten saçmaladım," diye de düşünebilirsiniz, "Bu grupları aklımda tutmalıyım," diye de. Birinci düşünce biçimi özgüven duygunuzu çok sarsar ama ikincisi o kadar etkilemez. İki durumda da koşulları değil, yalnızca onları yorumlama biçiminizi değiştirmektесiniz.

Koşulların özgüven duygusunu *hiç* etkilemediğini mi söylemek istiyoruz? Elbette hayır. Örneğin, sosyal durumla ilgili koşulları ele alalım. Bir taksi şoförü ile karşılaştırsak, bir banka müdürü mesleği açısından kendini herhalde daha şanslı görecektir. Bu nedenle, 100 banka müdürü ve 100 taksi şoförü üzerinde yapılacak bir araştırma, daha üst düzeydeki mesleklerin daha yüksek özgüvene yol açtığını "ispatlayacaktır." İstatistiklerde gözden kaçan nokta ise şudur: Kimi banka müdürleri, "Şimdiye kadar çoktan genel müdür olmalıydım, şube müdürlüğü de iş mi!" diyerek kendi benlik-değerlerini katleder. Öte yandan kimi şoförler de, "Taksi şoförüyüm. Eve ekmeğe götürüyorum, çocuklarım okulda başarılı. Her şey yolunda," diye düşündükleri için kendilerini iyi hissederler.

Bu kitap, bilişsel davranış terapisinin kanıtlanmış yöntemlerini kullanarak, yaşamınızı yorumlama tarzınızı değiştirmeyi ve böylece, özgüveninizi yükseltmeyi sağlamak amacındadır. Bununla birlikte,

alışkanlıkla vardığımız olumsuz benlik yargılarınızı ortaya çıkarmak ve çözümlenmekte de size yardımcı olacaktır. Siz de özgüveninizi küçümsemek yerine, onu korumanızı sağlayacak yeni, nesnel ve olumlu benlik yargıları yaratmayı öğreneceksiniz.

Kitap Nasıl Kullanılmalı?

Bu kitap mantıksal olarak düzenlenmiş olup, en önemli ve evrensel malzemesi birinci bölümde sunulmaktadır.

İkinci bölüm patolojik eleştirmeni tanıtır. Patolojik eleştirmen, içinizde sizi sürekli eleştiren ve özgüveninizi düşük tutan sestir. Bir sonraki bölümde, özgüveninizi yükseltmeye başlamak, özgür kalmanızı engelleyen bir unsur olan bu eleştirmeni silahsız bırakmanın yolları açıklanır.

Dördüncü bölümde güçlü ve zayıf yanlarınızı nasıl gerçekçi biçimde değerlendireceğiniz gösterilir. Bu nokta, özgüveninizi de-ğiştirmek yolunda atacağınız ilk önemli adımdır.

Beşinci bölümde bilişsel bozukluklar, özgüveni düşük tutmaya yol açan mantıksız düşünme biçimleri irdelenir.

Altıncı bölüm sevecenlik kavramını tanıtır. Özgüven başkalarına ve kendinize duyacağınız sevecenlikle çok yakından ilgilidir.

Yedinci bölüm, nasıl olmanız, davranmanız ve duyumsamanız konusunda kendinize koyduğunuz kurallarla ilgilidir. Eski olumsuz programlamayı yeniden yapılandırmadaki en sağlam yollardan biri, zorunluluk saydığımız durumları yeniden gözden geçirmektir.

Sekizinci bölüm hatalara bakışınızı de-ğiştirerek ve geçmişteki hataları unutarak onlarla nasıl baş edeceğinizi gösterir.

Dokuzuncu bölüm, özgüven aşınmasına yol açmadan ve başkalarına karşı saldırıya geçmeden, eleştiriyi nasıl baş edeceğinizi öğretir.

Onuncu bölümde kendine güveni düşük insanlar için zor işlerden biri olan isteklerinizi dile getirme konusu incelenir.

On birinci bölüm, pratik hedefler koymak ve bunlara ulaşmak için ayrıntılı planlar yapmak hakkındadır.

On ikinci bölüm, kendine güven ile ilgili amaçları belirlemek ve bunlara ulaşmakta kullanılan bir yol olan etkili gözde canlandırma tekniklerini anlatır.

On üçüncü bölüm, basit bir kendini hipnotize etme tekniğini öğrenmenize rehberlik eder. Bu teknikle daha önceki bölümlerde

vardığınız onayı pekiştirmeniz mümkün olur.

On dördüncü bölümün adı, "Hâlâ İyi Değilim." Bu bölüm, yargılayıcı davranıştan vazgeçerken, acıdan kaçmaya son vermenize yardımcı olacaktır.

On beşinci bölüm öz inançlar hakkında. Kendinize güvenmeniz hakkında derine işlemiş inançlarınızı keşfetme, sınama ve değiştirmenizi sağlamaya çalışır.

On altıncı bölüm çocuk sahibi olanlar için. Çocuklarınıza özgüven dediğimiz bu paha biçilmez serveti kazandırmak için neler yapabileceğinizi anlatır.

Kitabın kullanılması çok basit. Önce, "Eleştirmeni Silahsızlandırma" başlıklı üçüncü bölümü sonuna kadar okuyun. Bu noktada başvurabileceğiniz bir çizelgeye rastlayacaksınız. Ona bakarak, size özgü sorunlar için hangi bölümlerin uygun olduğunu bulabilirsiniz. Amacınız kendinize güveninizi genel olarak anlamak ve geliştirmekse, kitabı baştan sona okumalısınız.

Kitaptan yararlanmak, onu okumak kadar kolay değildir. Bazı çalışmalar yapmanız gerekecek. Bölümlerin çoğunda yapılacak alıştırmalar ve öğrenilecek beceriler vardır. Metinde, "Gözlerinizi kapatıp geçmişteki bir sahneyi zihninizde canlandırın," diyen bir tümce gördüğünüzde, gerçekten gözlerinizi kapatmalı ve istenileni yapmalısınız. Kitapta, "Kendinizi yetersiz hissettiğiniz üç durumu bir kağıda yazın," deniyorsa, gidip bir kağıtla kalem almalı ve oturup sizden istenen üç durumu yazmalısınız.

Alıştırma yapmanın yerine geçebilecek başka bir yöntem yoktur. Alıştırmaları yaptığınızı hayal etmeniz yeterli olmaz. Bunları okuyup geçmek ve uygun bir zamanda yapmak niyetinde olmak yetmez. Yalnızca kolayınıza gelen ya da ilginç bulduğunuz alıştırmaları yapmak da yetmez. Özgüveninizi yükseltmenin, bu alıştırmaları yapmaktan daha kolay bir yolu olsaydı, bu kitapta size sunulurdu. Kitaptaki alıştırmaların sunulma nedeni, bunların özgüven yükseltmede, kitabın yazarlarınca bilinen en iyi, en kolay ve tek yol olmalarıdır.

Kitabı okurken kendinize zaman tanımalısınız, çünkü burada düşünceler ve yapılacaklar yoğun olarak verilmiştir. Kitabın içeriğini tümüyle sindirebileceğiniz bir hızda okuyun. Unutmayın ki, özgüvenin geliştirilmesi uzun zaman alır. Yaşamınızı şu anda sahip olduğunuz özgüven düzeyine ulaşmak için harcadınız. Şimdi bu düzeydeki özgüveni yıkıp yeni baştan bir özgüven inşa etmek za-

man alacaktır. Gereksineceğiniz zamanı kendinize tanıyacağınıza ilişkin şu an kendinize söz verin.

Terapist İçin

Amerika'nın Psikanalizi (The Shrinking of America) adlı kitabında, "Psikoterapi, çözümünü hedeflediği sorunlar üzerinde sınırlı etkiye sahiptir," diyen Bernie Zilbergeld, özgüven sorununu bunun dışında tutar. Alınan sonuçlar üzerinde yaptığı araştırmayı anarak, "Psikolojik danışmanın en önemli katkısı sınıırım, özgüvenin geliştirilmesi konusunda olmuştur," der (147).

Terapiye başvuranlar kaygı, depresyon, beslenme bozuklukları, cinsel sorunlar, ilişki güçlükleri ve pek çok diğer konuda yardım isterler. Belirtilerde kimi zaman iyileşme görülür kimi zaman da yıllarca süren yoğun çalışmalara karşın, durum değişmeksizin sürer gider. Ne var ki, danışanların çoğu terapi sayesinde, daha gelişmiş bir kişisel değer duygusu kazanır. Kimi belirtiler değişse de değişmese de, kişi en azından kendini daha iyi, daha hak eden ve daha yeterli durumda hisseder.

Terapide sorun süreçtir. Aylar ve hatta yıllar boyu terapistten gelen olumlu, tutarlı bakışa paralel olarak, danışanın benlik algısı da değişir. Belli bir otorite figüründen, özellikle de eleştiren anne baba yerine konan terapistten gelen onayı hissetmek, büyük çapta iyileştirici güce sahiptir. Ancak, terapiye başvuran kişinin deneyimini pek çok açıdan değiştirebilecek, yaşamsal önemdeki bu özgüven yükseltme süreci yetersiz ve gelişigüzel biçimde uygulanır. Bu süreç, genellikle gereğinden fazla zaman alır. Bununla birlikte, plansız yürütülür ve başarıyı arttıracak özel girişimlerden yoksundur.

Bu kitapta amaç, süreci hızlandırmaktır. Burada verilen bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanarak, danışanın özgüvenini çabuk ve daha etkin biçimde arttırabilirsiniz. Danışanın kendine verdiği değeri arttırması yönünde doğrudan girişimlerde bulunarak onun yerleşik, olumsuz içe dönük konuşmalarını irdeleyebilir, bilişsel bozuklukları ile sistemli biçimde yüzleşmesini sağlayabilir, kendisini daha gerçekçi ve sevecen biçimde değerlendirmesine yardım edebilirsiniz.

Tanı Koyma Sorunu

Başlıca iki tür özgüven sorunu vardır: Durumsal ve karakterolojik özgüven. Durumsal özgüven düşüklüğü, yalnızca belli alanlarda kendini gösterme eğilimindedir. Örneğin, kişi hoş sohbet bir anne baba ya da cinsel eş olarak kendine güvenebilir ama işiyle ilgili durumlarda başarısız olmaktan korkar. Bir başkası, sosyal ilişkilerde yetersizlik hisseder ama mesleğinde kendini güçlü ve yeterli bulur. Karakterolojik düşük özgüven ise köklerini erken yaşlarda yaşanmış taciz ya da terk durumlarından alır. Bu durumda, “suçlama” daha kapsamlıdır ve yaşamın daha fazla alanını etkileme eğilimindedir.

Durumsal düşük özgüven, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasına çok elverişlidir. Bilişsel bozukluklar üzerine odaklanılır, güçlü ve zayıf yanlar vurgulanır. Hatalar ve eleştirilerle baş etmek için belirli beceriler geliştirilir. Danışan kendini tümüyle reddetmediği için, uyumu güçleştiren düşünce biçimleri değiştiril-dikçe güven ve değer duyguları fark edici derecede artar.

Karakterolojik düşük özgüven ise temel kimlik tanımlanmasın-dan, kötü bir insan olma *duygusundan* kaynaklanır. Bu nedenle, danışanın düşüncelerini değiştirmek yeterli olmaz. Gerçi eleştiren iç sesi tanımlamak ve denetlemeye başlamak yararlı olur, ama bunu yapmak suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaya yetmez. Bu nedenle, terapide olumsuz duygulara yol açan olumsuz kimlik üzerinde durulmalıdır. Kendini yargılamamak ve kendini sevmeyi öğrenmek üzerinde odaklanılmalıdır (bkz. altıncı bölüm). Bu işlem, gözde canlandırma ve hipnoz teknikleri ile pekiştirilebilir.

Özgüven İçin Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma için en iyi yol, danışanın düşün-celerinden işe başlamaktır. Ona, yakın zamanda kendini suçladığı bir olay hakkında ne düşündüğünü sorun. Eleştirel içe dönük konuşması hakkında olabildiğince çok ayrıntı dinleyin ve sonra ona patolojik eleştirmen kavramını tanıyın (bkz. ikinci ve üçüncü bölümler, “Patolojik Eleştirmen” ve “Eleştirmeni Silahsızlandırma”). Danışanı eleştirmenine bir ad takması için yüreklendirin ki, bu kavramı sahiplenmeye başlasın. Bu, “zorba,” “canavar,” “mızımız,” “Bay Mükemmel,” “Marsha (danışanın annesinin adı),” gibi tipik bir ad olabilir.

Eleştirmeni kişileştirmek, danışanın kendini suçlayan sesini dışarı

vurmasını sağlar. Arzu edilen, danışanın bu sesi normal düşünce akışının bir parçası değil, dışarıdan gelen bir öge olarak algılamasıdır. Bunun nedeni, dıştan geldiği algılanan bir etkenle savaşmanın daha kolay olmasıdır. Eleştiren sesi benliğin sesinden ayırıştırmak, ileride danışanın onu “ben değilim” diye reddetmesini kolaylaştırır.

Bir yandan patolojik eleştirmeni suçlayıp adlandırırken bir yandan da danışana, kendisinin “sağlıklı sesini” tanıtabilirsiniz. Sağlıklı ses, onun gerçekçi düşünme yeteneğidir. Bu yeteneği vurgulayıp güçlendirerek onu, eleştirmene karşı çıkmaya hazırlarsınız. Sağlıklı sese verilen adlar genellikle “benim akılcı yanıam,” “kabul eden yanıam,” “sevecen yanıam,” “sağlıklı gözeticiam,” gibidir. Danışanın benlik kavramına uyan (akılcı, sevecen, ilgilenen, tarafsız gibi) bir ad seçin.

Eleştiren ses ile sağlıklı ses arasında bu ayırımı gerçekleştirdikten sonra, danışanı kendi eleştireni ile yüzleşmeye yöneltebilirsiniz. Aşağıda bazı örnek konuşmalar göreceksiniz.

Terapist: Peki, yeni erkek arkadaşının seni aramasını bekleğin halde aramayınca eleştirmenin sana ne dedi?

Danışan: İlginç biri olmadığımı, onu sıkığımı ve onun benden bıktığını söyledi.

Terapist: Sağlıklı ses ne diyor bu durumda?

Danışan: O, görüşmemizin neşeli ve eğlenceli geçtiğini söylüyor. Aramızda hoş bir enerji vardı. Bunu hissedebiliyordum.

Terapist: Başka? Sağlıklı ses beklemeni mi söylüyor, yoksa yapabileceğin başka bir şey var mı?

Danışan: Yeni arkadaşıma telefon edebilirim. Böylece, onun ne hissettiğini anlamaya çalışırım.

Bir başka örnek:

Danışan: İşyerinde verilen bir görevi tamamlamakta geciktim.

Terapist: Peki, bu duruma Zorba ne dedi?

Danışan: *Tembel olduğumu* söyledi. Durmadan, “Tembelsin, beceriksizsin, bu gidişle hiç bir yere varamazsın,” dedi.

Terapist: Acaba Zorba’yı yanıtlamak için sağlıklı sesi harekete geçirebilir misin?

Danışan: Bay Zorba’nın sesini duyuyorum yalnızca....

Terapist: Şimdi tekrar dene. Bakalım sağlıklı sesi bulup Zorba’ya

karşı çıkabilecek misin? Sor bakalım, gerçekten tembel ve beceriksiz misin?

Danışan: Şey, sağlıklı sesim diyor ki, “ Biraz oyalandın, ama sonunda işi bitirip teslim ettin. Zaten gecikmiş olmasına senden başka aldırış eden de olmadı.

Terapist: Yani, Zorba beceriksizlik konusunu abarttı.

Danışan: Evet. O zaten *hep* abartır.

Bilişsel yeniden yapılandırmada ikinci adım, danışandaki eleştiren sesin temel işlevini ortaya çıkartmaktır. (Bkz. ikinci bölüm “Eleştirmenin Pekiştirilmesi”). Eleştiren ses olumsuzluğuna karşın, bir yandan da her vakada pekiştirilir, çünkü istenilen davranışları geliştirmek, kendine güveni korumak ya da acı veren duyguları denetlemek gibi kimi olumlu işlevleri yerine getirir.

Danışanın, eleştiren sesi neden kullandığını ve bu sesin onu nasıl koruduğunu anlaması gerekir. Bu konunun nasıl görüşülebileceğine bir örnek verelim:

Terapist: Kız arkadaşınla birlikte akşam yemeğindeyken, gerginlik hissettiğinde eleştirmen sana ne diyordu?

Danışan: Kız arkadaşın senden hoşlanmayacak. Hiçbir şey bilmiyorsun. Üstelik parasızsın, pek eğlenceli de değilsin, diyordu.

Terapist: Eleştirmen, her zaman bir gereksinimi karşılamaya çalışır, dediğimizi anımsayacaksın. Ancak bu kez seni neye karşı koruyordu?

Danışan: Terk edilmeye karşı.

Terapist: Seni istenmeme korkusundan da koruyor olabilir mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Nasıl?

Danışan: İstenmeyeceğimi önceden bilirsem, gerçekten istenmediğimde fazla incinmem.

Terapist: O halde eleştiren ses, duyarlılığını azaltarak seni buna hazırlıyordu. Kız arkadaşın senden hoşlanmazsa kendini çok kötü hissetmeyecektin, çünkü bunu bekliyor olacaktın. Bu çok sık gördüğümüz bir durum. İçindeki eleştiren sesin temel işlevlerinden biridir. Seni reddedilme korkusundan korumaktadır.

Eleştirmenin işlevini öğrenmek kimi zaman yorucu incelemeler

yapmayı gerektirir. Ne kadar acı verirse versin, Terapistin danışana her düşüncenin bir biçimde ödüllendirildiği için var olduğunu açıklamaması gerekir. Bu nedenle, kendi kendine yapılan eleştirel saldırılar önemli bir işleve hizmet etmektedir. Danışana şöyle sorular sorun: “Bu durumda eleştirmen sana saldırıyor olmasaydı, ne hissetmeye ya da neyin farkında olmaya zorlanacaktın? Eleştirmen sana nasıl yardımcı oluyor? Bu durumda eleştirmen işin içinde *olmasa* neyi yapmaktan ya da yapamamaktan korkardın?” Eleştirmenin temel işlevlerinden bazıları üçüncü bölümde “Eleştirmeni Silahsızlandırma” başlığı altında sıralanmıştır. Bu bölümü kaynak alarak, danışanınıza eleştirmenin işlevlerinin farkına varmasında yardımcı olabilirsiniz.

İşlevi bir kez belirledikten sonra, eleştirmen yüzleşmeler sırasında sık sık kullanılabilir: “Yine seni, olanaksız başarı düzeylerine itsin diye eleştirmenini kullanıyorsun.” “Bak, eleştirmenin bunu yapamayacağını, o yüzden denemeye bile gerek olmadığını söylemesine izin veriyor ve böylece başarısızlık korkunla baş etmeye çalışıyorsun.” “O kadar çok suçluluk duymamak için, eleştirmenin seni cezalandırmasına yine izin veriyorsun.”

Eleştirmeni destekleyen öğelerin saptanması, savaşın yarı yarıya kazanılması demektir. Bununla birlikte, danışan, eleştirmenin yardımcı ile karşıladığı önemli gereksinimlerini daha sağlıklı yollardan karşılayabileceğini de öğrenmelidir (Bkz. üçüncü bölüm, “Eleştirmeni Yararsız Kılma”). Başarısızlık korkusu, reddedilme korkusu, suçluluk ve benzeri duygularla baş etmenin tek yolu eleştirmeni kullanmak değildir. Yeni ve sağlıklı yollar geliştirilmelidir.

Terapist: İstenmeme ile ilgili kaygılarını azaltmanın başka bir yolu var mı acaba? Eleştirmeni işe katmayan bir yol olabilir mi?

Danışan: Var sanırım. Belki kendime, ikimizin de gergin olduğunu anımsatabilirim. İyi bir akşam geçirmek için orada olduğumuzu, bunun ötesine geçilmesi gerekmediğini düşünebilirim.

Terapist: Yani, kendine bunun yalnızca bir buluşma olduğunu, kız arkadaşının yaşamını seninle geçirecek kadar seni sevmesi gerekmediğini söyleyebilirsin, öyle mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki, düşüncelerini, bu şekilde yeni bir çerçeveye oturtmak kaygılarını hafifletiyor mu?

Danışan: Sanırım hafifletiyor.

Bozuklukları Saptamak. Bilişsel bozukluklarla ilgili bölümde, özgüvenin azalmasına yol açan düşünce bozuklukları dokuz ayrı grupta verilmektedir. Bu bozuklukları saptamak ve bunlarla yüzleşmeyi sağlamak, tedavi programınızın temellerinden biri olabilir.

Programınızda kendinize özgü terimler kullanabilirsiniz. Aynı zamanda, saptadığınız bozukluğu açıkça tanımlamak ve olabildiğince çok örnekle ortaya koymak çok önemlidir.

Terapist: Diyorum ki, salak, düzenbaz, aptal gibi sözcükler zehir saçan etiketlerdir, çünkü bu etiketler bir birey olarak seni suçlar. Bunlar aşağılayıcı genellemelerdir. Vergiler konusunda bilgisiz olduğunu söylemek yerine, “Ben salağın biriyim,” diyorsun. İş yerinde kimi konularda kendini güvensiz hissettiğini belirtmek yerine, düzenbaz olduğunu söylüyorsun. Böyle terimler kullanılırsa, güçlü ve değerli yanların hiç hesaba katılmamış olur. Bu düşünce biçimi alçaltıcı ve acımasızdır, çünkü yalnızca olumsuz öğeleri genelliyor, olumlu öğeleri ise göz ardı. Kısacası, bu yanlış ve gerçekdışı etiketlerden kurtulmak ve daha geçerli yollar bulmak üzerinde çalışmalıyız.

Terapist burada hem bozukluğu tanımladı hem de yapılacak işi belirtti. Şimdi de, danışana zararlı etiketlerin yerine gerçekçi ve doğru bir dil kullanmanın yollarını öğretiyor.

Terapist: Pekala, sen kendine “düzenbaz” diyorsun. Bu alçaltıcı bir genellemedir, açıklayıcı değil. Gerçekçi bir tanımlama nasıl olabilir?

Danışan: Kendime gerçekte olduğundan daha çok güveniyormuş gibi görünmeye çalıştığımı söyleyebiliriz.

Terapist: Bunu her zaman mı yoksa belirli durumlarda mı yapıyorsun?

Danışan: Çoğunlukla konu gaz kromotografisi olduğunda yapıyorum. Gerçekte, olduğundan çok daha fazlasını biliyormuş gibi görünüyorum.

Terapist: O halde yerinde bir tanımlama şöyle olabilir mi? Senin gaz kromotografisi hakkında bildiklerin, gerçekte başkalarının andığı kadar çok değil.

Danışan: Olabilir.

Terapist: Bu açıklama ile düzenbaz olmak arasında çok fark var.

Danışan: Doğru. Düzenbaz sözcüğü fazla abartılı olmuş.

İlk birkaç seansta, danışana özeleştirici kanılarının içeriği hakkında belirgin sorular sorun. “Babanı ziyarete gittiğinde eleştirmen sana ne dedi? Dönem ödevini tamamladığında? Oğlun öfkelendiğinde? Bir önceki saatimizin sonunda?” Eleştiren sesin niteliğinden ne kadar haberli olursanız, belli bozuklukları ortaya çıkarmaya o kadar hazır olursunuz.

Bilişsel bozukluklar kavramını açıklarken, yalnızca en önemli bozukluklar üzerinde durun. Danışana fazla yük bindirmeyin. İnsanlar aynı anda ancak bir iki olumsuz düşünce biçimi ile savaşılabılır, daha fazlası ile değil.

Başlangıçta bozuklukları incelerken üç dört kadar özeleştirici biçimini ele alıp bunlar arasındaki ortak noktaları arayabilirsiniz.

Terapist: Geçen haftaki görüşmemizde geç kaldığından söz ederken kendine beceriksiz demiştin. Sonra, vergi kayıtları ile ne kadar uğraştığını anlatırken salak olduğunu söyledin. Bugün de iş yerindeki durumu anlatırken kendin için düzenbaz ve aptal sıfatlarını kullandın. Beceriksiz, salak, *düzenbaz* ve *aptal*. Bunlar, senin özgüvenini alçaltan, zehirleyici etiketlerdir. Üzerinde çalıştığımız sorunun bir parçası da bu etiketlerdir. Bunlardan birini her kullandığında kendini biraz daha fazla yarıyor, yarıyı derinleştiriyorsun. Eleştiren sesin seni aşağılamak için ne kadar çok sayıda zararlı etiket kullandığının farkında mısın?

Bu örnekteki terapist ev ödevini iyi yapmış. Yüzleşme daha etkili olsun diye, zararlı etiketlerin belirgin örneklerini veriyor. Danışanın mesleki konusu organik kimya. Bu yüzden terapist aslında, “Genelleyici etiket” olarak bilinen terimi “Zehirleyici Etiket” biçiminde kullanıyor. Böylece terimi danışan için daha anlamlı kılıyor.

Danışanın daha geçerli bir dil kullanmasına yardım etmek amacıyla Sokrates Yöntemini kullanmak iyi bir tekniktir. Bu teknik Sokrates’in, öğrencilerinin tartışmalarındaki mantıksal tutarsızlıkları ortaya koymak için kullandığı bir yöntemdi. Siz de bu tarz sorgulamanın üç temel çizgisini kullanabilirsiniz.

1. Aşırı genellemeyi ortaya çıkaran sorular. “*Her zaman* çuvaldadığın doğru mu? Her işinde her zaman öyle mi oluyor? Hiçbir şeyi hiçbir zaman doğru yaptığın olmuyor mu?”
2. Yanlış etiketlemeyi gösteren sorular. “Sınavdan B almış ol-

man çuvalladığını mı gösterir?

3. Kanıt yetersizliğini ortaya koyan sorular. “İnsanların senin çuvalladığını düşündüklerine ilişkin hangi kanıtlara sahipsin?”

Şimdi, bu yöntemin bir seansta nasıl kullanıldığına bakalım.

Terapist: Demek Mızımız son zamanlarda sana çirkin olduğunu söylüyor.

Danışan: Bana böyle yüklendiği çok olur.

Terapist: Yüzün ve tüm bedeninin mi yoksa bedeninin yalnızca bazı kısımları mı çirkin? (*Aşırı genellemeye işaret ediyor.*)

Danışan: En çok burnum çirkin ve sanırım çenem de fazla sivri. Bir de doğumdan sonra karnım çok şekilsizleşti.

Terapist: Kendinde beğendiğin taraflar da var mı?

Danışan: Sanırım en çok bacaklarımı beğeniyorum, sonra gözlerimi ve saçımı.

Terapist: Demek ki, birçok kısım içinden üç tanesini genelleyerek kendine çirkin diyorsun.

Danışan: Bu gerçekten biraz saçma.

Terapist: Çenenin ve burnunun tamamen çirkin ve itici oldukları doğru mu? (*Yanlış etiketlemeye işaret ediliyor.*)

Danışan: Eh, pek de güzel değiller.

Terapist: Ama çok çirkin oldukları söylenebilir mi?

Danışan: Hayır. Bu doğru olmaz.

Terapist: O halde, gerçekçi tanımlama ne olabilir? Sağlıklı ses bu durumu nasıl anlatır?

Danışan: Bacaklarım, saçım ve gözlerim güzel. Burnumu, çenemi ve karnımı beğenmiyorum.

Eleştirmeni yalanlama. Amacımız, danışanın eleştirmeni yalanlayacak kanıtları bir kenara yazması ve her eleştiri saldırısında onları kullanmasıdır. Bu tür kanıtlar, eleştirmen ile sağlıklı ses arasında geçen konuşma sırasında, sizin Sokrates Yöntemi ve *üç sütun tekniğini* kullanmanız aracılığı ile yaratılır (Bkz beşinci bölüm “Üç Sütun Tekniği.”) Zamanla bu kanıtları yeniden değerlendirip değiştirerek daha inanılır ve etkili hale getirebilirsiniz. Bunlar, tedavi boyunca kullanacağınız kaynaklardır. Bozuklukları her duyduğunuzda tanıyabilmeli ve onlara karşı çıkmalısınız, çünkü seans sırasında, danışanın ileride kendi kendine kullanmaya başlamasını istediğiniz düşünme

biçimine model oluşturmaktasınız. Siz danışanın içsel eleştirmenine her seferinde karşı çıkar ve hiçbir bozukluğu kaçırmazsanız, danışan da evinde aynı biçimde savaşacaktır.

Terapist: Demek, eleştirmen sana oğlunla olan ilişkini berbat ettiğini söylüyor. Yani, yine kendini suçluyorsun. Bu durumda sağlıklı ses ona ne derdi?

Düşünce durdurma. İçsel eleştirmen kimi zaman öyle ısrarlı, öyle zalim olur ki, sağlıklı sesin duyulma olasılığı kalmaz. Bu durumda, sağlıklı bağlantılara yol açmak için düşünce durdurucu süreçler başlatmak yararlı olabilir. Üçüncü bölümde, düşünce kesintisi uygulamak için basit bir teknik olan “Howitzer Mantra”ları anlatılıyor. Başka bir yaklaşım da danışandan eleştirel mesajı dinlemek yerine, eleştirmeni *dinlemenin* bedeli üstünde odaklaşmasını istemektir. Buna “Bedeli Sorma” yaklaşımı diyoruz. Eleştirmen birkaç dakikalığına susturulduktan sonra, danışan terapist ile birlikte geliştirmekte olduğu listeden uygun olan yalanlayıcı düşünceleri seçip kullanabilir.

Güçlü yanların saptanması. Bir yandan eleştirmeni yenmeye çalışırken, bir yandan da danışanın güçlü yanlarını ve sahip olduğu kaynakları destekleyecek bir program yürütmelisiniz. Dördüncü bölümde, “Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi” başlığı altında, bu konuda oldukça ayrıntılı yöntemler verildi. Bunlardan hiç olmazsa aşağıda verilen kadarını uygulamalısınız.

1. Danışan ile birlikte, onun gerçek güç ve kaynaklarının bir listesini yapın. Danışan bunu yapmakta zorlanıyorsa, ondan kendine, sevenlerinin ve arkadaşlarının gözüyle bakmasını isteyin.
2. Danışanın kendisine en çok sıkıntı veren zayıflıklarını saptamasını isteyin.
3. Zayıflıkların kimi zaman aşağılayıcı dil kullanımı ile nasıl beslendiğini açıklayın. Yargılamayan, gerçekçi tanımlamalar kullanarak bu dili yenileyin. Danışandan sizinle konuşurken yalnızca bu gerçekçi sözcükleri kullanmasını isteyin.
4. Danışanı, güçlü yanlar listesinden alınmış olumlu ifadeleri kullanması için yüreklendirin. Bunlar, anımsatıcı kartlar kullanılarak pekiştirilebilir (aynaya, dolap kapağına ilâştirilebilir cüzdan, vb. yerlere kartlar konabilir).

Güçlü yanlar listesinden danışanda onayladığınız iki, üç ya da