

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY (ACT)

Acceptance & Commitment Therapy (ACT), Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ni (KAT) keşfetmeniz (ya da biraz daha derinine inmeniz) için tasarlanmakta olan sitemize hoş geldiniz.

Sizlere bu keşif sürecinizde yardımcı olması için bir tanıtım dosyası hazırladık. Buradaki amacımız ACT (KAT) için ortak olarak kullanılan terminolojileri sizlere kısacık da olsa tanıtmaktır. ACT öğrenme deneyimlerinizde buradaki bilgileri referans olarak kullanabilirsiniz.

ACT (KAT)

Kabul & Adanmışlık Terapisin (bazı yayınlarda Kabul & Kararlılık Terapisi olarak geçer) İngilizce adı olan Acceptance & Commitment Therapy İngilizce ACT olarak yazılır, bu kısaltmanın kelime anlamı aslında terapinin içeriği hakkında da bize ipucu verir. ACT yani hareket et, davran. Aslına bakarsanız Türkçe 'sinde de benzer bir benzetme yapmak istersek yaşamına hareket KAT diyebiliriz.

KAT bir terapi ya da bir eğitim olarak da anıldığını duymuş olabilirsiniz örneğin; İşyeri, Kurumsal Uygulamalar için Kabul ve Adanmışlık eğitimi veya koçlukla ilgili uygulamalar için KAT.

Basitçe KAT bir metod ya da bir grup teknik değil bir modeldir, bu da onu halihazırda kullanmış olduğunuz klinik uygulamalarda ve uygulayabileceğimiz anlamına gelmektedir.

KAT modern davranış psikolojisi, ilişkisel çerçeveleme kuramı (RFT), kabul ve farkındalık süreçleri, adanmışlık ve davranışsal değişim süreçleri üzerine kurulmuştur.

KAT'ın iki ana hedefi vardır; birincisi bize acı veren duygu ve düşüncelere daha esnek ve etkili şekilde cevap verebilmek, ikincisi ise değerlerimiz doğrultusunda zengin, dolu ve en önemlisi anlamlı bir hayat yaşamak. Biz sizlerin daha yakından tanımanız amacı ile burada terapinin ve terminolojinin İngilizce adlarını da kullanacağız.

TERMİNOLOJİ

KABUL (Acceptance): Kabul kelimesi bazı durumlarda hoş görme, tolere etme veya boyun eğme olarak yanlış anlaşılabilir. Çünkü bu "dil" ile anlatılabilecek

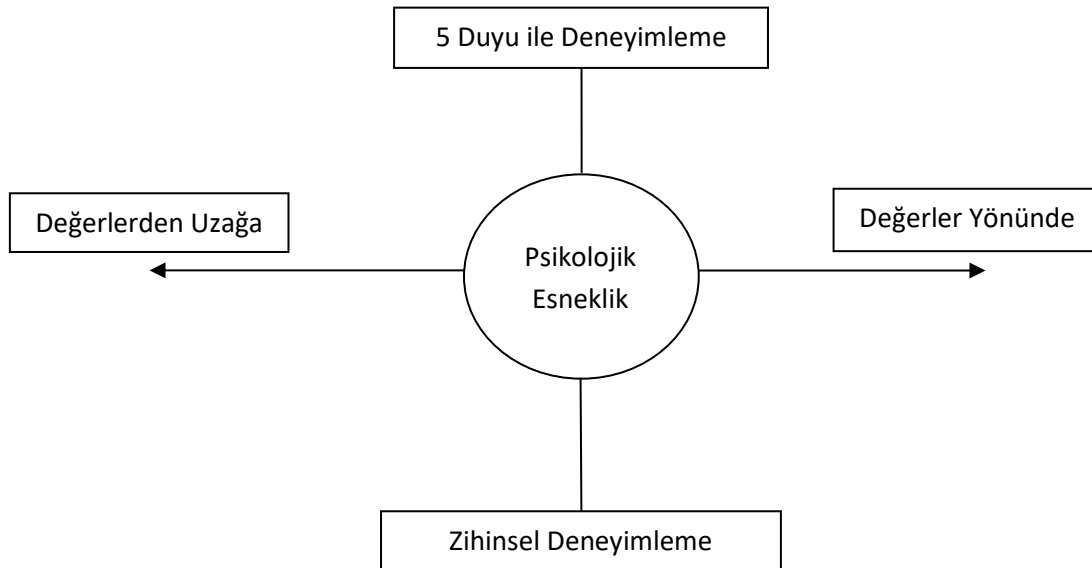
bir durum değildir. Kabul, bir his ya da bir arzu demek değildir. Kabul, bir eylemdir. Kabul (yer açma), yani canımızı sıkan duygu, düşünce, belirti, dürtü, kişiye has olarak yaşanmış bir olay, anı ve onlarla beraber ortaya çıkan içsel deneyimlere (kaygı, hüznün, psikolojik acı vb.) karşı açık ve tarafsız olmak demektir. Onları bastırmak ya da uzaklaştırmak değil, onlarla birlikte hareket edebilecekleri bir alanı içimizde açmak demektir. Kısaca yapılan kişiye has olarak yaşanan içsel deneyimlerden (private experiences) kaçınmak yerine onları kabul etmeye teşvik etmek ve cesaretlendirmektir. Öte yandan, kabul, değerler doğrultusundaki davranışları arttırmak ve bizim için önemli olanı yapmak için, zor olan deneyimlere yer açmak demektir.

Kabulün kendi başına bir amaç olmadığı daha büyük bir bütünün, artan psikolojik esnekliğin bir parçası olduğunu unutmamak gerekir.

ACT MATRİKSİ (MATRIX)

KAT matrix ve altıgen (hexaflex) de dahil olmak üzere birçok değişik şekilde görselleştirilmiştir. Matrix de altıgene benzer şekilde tüm KAT modelini betimler. Matrix göreceğiniz gibi bir daire ve iki çizgi ile çizilir ki bu da diyagramı dört çeyreğe böler; sağ alt; değerler (kişi için kimler ve neler önemli) sağ üst; adanmış eylem (kişi için önemli olan şeylere doğru hareket ederken ortaya koyduğu davranışlar) (kişinin onun için kim ve neyin önemli olduğuna yönelik görülebilen davranışları) sol alt; zor veya acı veren içsel deneyimler (bunlar kim ve ne önemli ise ona yönelirken karşılaştığı engeller olabilir), sol üst; kaçınma davranışları (kişinin acı veren veya zor gelen içsel deneyimlerinden kaçmak için sergilediği davranışlar)

Matrix'in merkezindeki daire psikolojik esneklik ve insanın işlevini betimler.



Bilişsel Kaynaşma (Füzyon) Cognitive Fusion

Düşünceler, hatıralar vb. (olumlu ya da olumsuz algılanan her türlü içsel deneyimler ile) gibi zihinsel içeriğe güçlü olarak inanılırsa veya kelimenin dediği anlam olarak algılanırsa bu bir kaynaşma örneği olarak kabul edilir. Kelime, cümle, düşünce ile kaynaşmak demek, dünyayı taktığınız gözlüğün camı ne renkse o şekilde algılamanız demektir. Gözünüzde sarı bir gözlük var ama siz gözünüzde gözlük olduğunu fark etmiyorsanız, bu dünyayı ne renk olarak algıyorsunuz? İşte "bilişsel kaynaşma ya da füzyon" da bu demektir. Gözlüğün camını düşünce olarak düşünürseniz, o düşünce size ne diyorsa, dünyayı da o düşüncenin dediği şekilde görürsünüz. Gözlüğün camının rengi "Yetersizsin, Sıkıcısın"; "Gelecekte hiçbir şey değişmeyecek" vb. olursa da dünyayı bu düşüncelerin rengi ile algılamaya başlarsınız. Bilişsel kaynaşma özünde bize dil ile ilgili sorunlardan birini gösterir. Bu nedenle "RFT (İlişkisel Çerçeveleme Kuramı)" çok önem arz etmektedir.

Bilişsel Ayrışma / Defüzyon (Cognitive Defusion)

"Bilişsel Ayrışma (Defüzyon)" düşüncelere verilen yanıtta (tüm bilişsel veya zihinsel unsurlar) ve verilen yanıtın sonucuna farkındalık sağlayan bir süreçtir. Ayrışma (Defüzyon) düşünceleri elimine etmek veya onları ortadan kaldırmak yerine, düşünceye esnek bir yanıtla katılımı (etkileşimi) teşvik ederek, düşüncelere verilen yanıtın tesirine, açıklığı davet eder.

Yukarıdaki örneğe geri dönersek, gözünüzde sarı camlı bir gözlükle bakarsanız dünyayı sarı, mavi camlı gözlükle bakarsanız da dünyayı mavi algıyorsunuz. Burada düşünceyi, cam olarak düşünürseniz gözlüğünüzün camı "Ben Sevilmezim", "Ya kanser olursam" vb. olursa, dünyayı da bu düşüncelerin rengi ile algıyorsunuz. Halbuki ben, gözlüğün camı değil o gözlüğü takanım, taşıyanım. Defüzyon (Ayrışma)Düşünceye düşünce olarak bakabilmek ve düşünce ile düşünceyi fark eden kendimiz arasına mesafe koyabilmek demektir. Yani, "bilişsel ayrışma", düşüncelerimizi değiştirmeden düşünce ile olan ilişkimizi değiştirerek onun bizim üzerimizde yarattığı etki ve gücü azaltmayı amaçlar.

Context (Bağlam)

Bağlam davranışın dışında kalan analiz edilebilen ve bağımsız değişken olarak refere edilen her şeydir (potansiyel olarak değiştirilebilen, modifiye veya maniple edilebilen). Buna örnek olarak kişinin yaşadığı çevre, sosyal ortamı veya eğitim ve öğrenim geçmişini verebiliriz.

Tüm davranışlar bağlam içerisinde gerçekleşir. Bağlam; **“Öncül-Davranış-Sonuç”** olarak oluşur. Bağlamın içeriği an ve an değişir ve her şeyden etkilenir. (Genetik, yetiştiriliş, travmalar, havanın ısı vb) Sabah kalktınız dönüp saati merak ettiniz ve saate baktınız. (saat kaç diye merak etmek “öncül”, dönüp saate bakmak “davranış” ve bir de sonucu vardır. O da diyelim sabah toplantınız 11:00’da sizi saate baktığınızda sabah 06:00 “ooo daha erkenmiş bir saat daha uyuyabilirim” ise sonuçtur. Tam uyumaya çalışırken telefonunuz çaldı ve iş yeri arıyor. O sırada da gözünüzün ucuyla korkarak telefonun saatine baktığınızı hayal edin. Saat 11:30... İşte şimdi bağlam değişti. Öncül “telefonun çalması ve saatin 11:30 olduğunu fark etmeniz”, davranış, “heyecanla telefonu açıp hemen yetişeceğinizi söyleyerek hızlıca hazırlanmak ve bir yandan da en hızlı işinize nasıl yetişeceğinizi düşünmek”, sonuç ise “can sıkıntısı, gerginlik “vb. ACT, bağlamın içeriğini değil kişinin bağlam ile olan ilişkisini değiştirir.

Klinikle İlgili (Uygun) Davranış

Klinikle ilgili (uygun) davranış danışanın seansta yaptığı 1) Problem 2) problemleri davranışla ilgili ilerleme 3) Kendi davranışlarına tercüman olmak gibi herhangi bir şey olabilir.

Değer Odaklı (Adanmış) Eylem (Committed Action)

Adanmış eylem kişinin değerlerine (kişi için kim ve ne önemli ise) servis/hizmet eden davranışlar yapması ve bu tip aktivitelerle meşgul olmasıdır. Anlamli bir hayat eyleme geçerek yaratılır. Adanmış eylemlerin örnekleri topografik olarak her insan için değişiktir. Bir kişi için kısa bir uyku, dinlenmek ya da yatağa erken gitmek uyku yönetimi, uyku hijyeni ve kendine özen gösterme gibi değerlerine uygun olabilirken, bir başka kişi için aynı uyku deneyimsel kaçınma amaçlı bir fonksiyona sahip olabilir.

Deneyimsel Kaçınma (Experiential Avoidance)

Deneyimlerinden Kaçınma (deneyimsel kaçınma) kişinin düşünceler, duygular, hatıralar, fiziksel duyumlar ve fazlasından kurtulmak, uzaklaşmak ve onları azaltmak için yaptıklarıdır. Deneyimsel kaçınma ACT modelinde uzun vadede daha fazla zarar oluşturduğu gibi bazı durumlarda patolojik (veya psikolojik esnekliğin tersi yani psikolojik katılık) olarak anlaşılır. Deneyimsel kaçınma bazen patolojik olabilir ama bazen de kaçınma fonksiyonel de olabilir. Örn: Bahçenizde otururken aç bir kurt üzerinize doğru geldiğinde içeri koşmak “sağlık” değeriniz açısından *işler (workability) bir davranış iken, “ya uçakta çok heyecanlanıp kalp krizi

geçirirsem" düşüncesi ile kaynaşarak çocuğunuza bahaneler söyleyerek Amerika'da olan düğününe gitmekten kaçırırsanız "sevecen destekleyici bir baba olma" değerinizden sizi uzaklaştırır. O zaman kaçmak bir davranıştır ama bazen *işler (workability) bazen ise değildir. Önemli olan o davranışın fonksiyonalesinin o bağlamda neye hizmet ettiğidir? Bunu belirlerken de kişinin o bağlamdaki değeri, bizim yönümüzü belirleyecektir. Bu yüzden her zaman pusulamız, "değerler" olmalıdır. O zaman ACT 'ta patoloji terimi, "psikolojik katılık" demektir. Yani yaptığımız davranışlar o bağlam içinde bizi değerimize doğru mu götürüyor? yoksa bizi değerimizden uzaklaştırıyor mu?

*** Workability (İşlerlik);** yapmış olduğumuz davranışların hayatta olma amacımız olan değerlerimiz yönünde bir yaşam mı yoksa değerlerimizden uzakta bir hayat mı yaşadığımızın göstergesidir. ACT'ta bir davranışının rasyonalitesi, fonksiyonalesinden bahsedilmez işlerliğinden (workability) bahsedilir. O bağlamda seçilen davranışın değerler yönünde olup olmadığı çok önemlidir. ACT terapistinin buradaki görevi, danışanın problemlerine bulduğu çözümlerin uzun vade de onun değerleri yönünde çalışıp çalışmadığı olmalıdır.

Functional Analysis (Fonksiyonel Analiz)

Yaygın olarak ABC formatında sunulur, fonksiyonel bir analiz A (öncül), B (davranış) ve C (sonuç) ortaya çıkarmayı amaçlar.

Bu edimsel koşullanma veya nedensel ilişkilerini tanımlamak yoluyla kişinin zorluklarının zincir analizidir. Kişisel zorluklara bu şekilde bakmanın davranıştan önce nelerin olmuş olacağı veya davranışı tetikleyebileceğini belirlemeye çalıştığını fark edin. A (öncül) bir düşünce, duygu, anı veya fiziksel duyum gibi özel deneyim içerebilir, sonrasında edimselleşmiş davranışı tanımlamayı ve bu eylem zincirinin sonuçlarını (neticelerini) anlamaya çalışır.

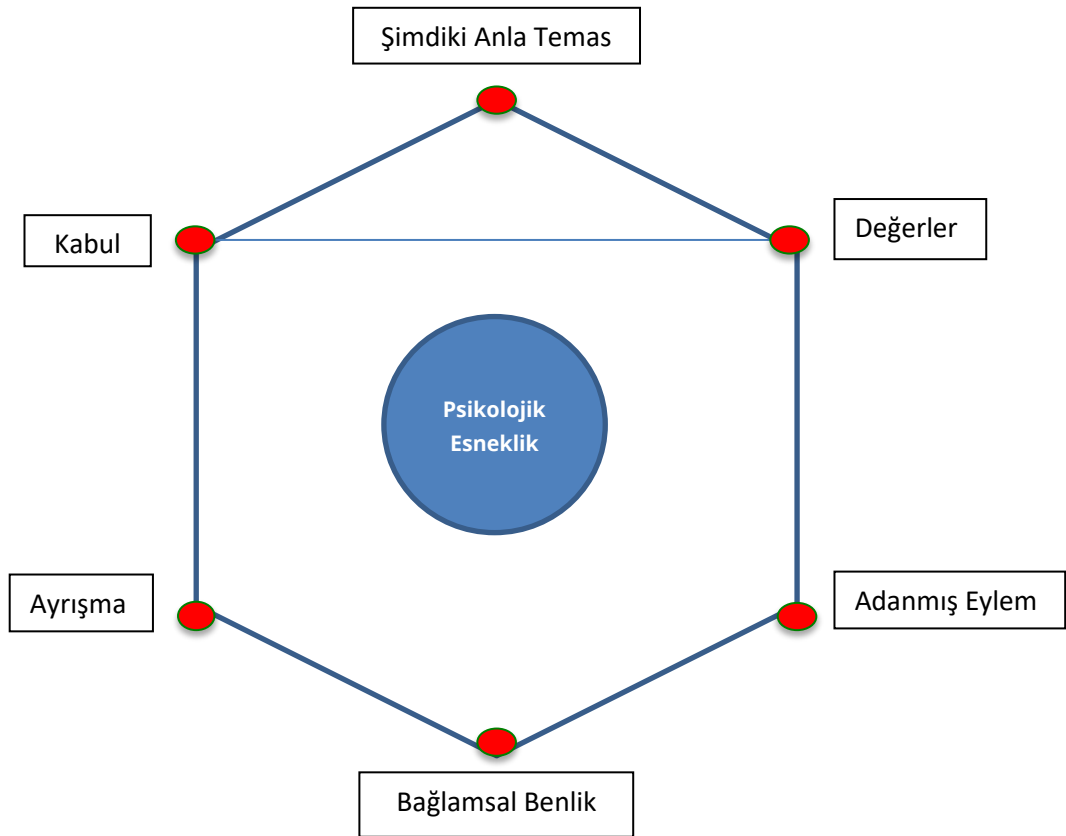
İşlevsel Bağlamsalcılık Functional Contextualizm (FC)

İşlevsel Bağlamsalcılık (FC), RFT (İlişkisel Çerçeveleme Kuramı) ve ACT'ın temelini oluşturan bir bilim felsefesidir. Psikolojide bağlam bilimciler davranışı öngörme ve etkileme konusunda bilgi edinebilmek isterler (yürüme ve konuşma gibi gözlemlenebilen davranışlardan düşünme veya hissetme gibi özel davranışlara kadar her şey).

Altıgen (Hexaflex)

ACT altı ana süreçten oluşan, dairesel bir model olarak sunulur; kabul, ayrışma, şimdiki anla temas (bazen bilinçli farkındalık olarak adlandırılır), bağlamsal benlik, adanmış eylem ve değerler.

Bu altı sürecin amacı, psikolojik esnekliği arttırmaktır. (altıgenin merkezinde gösterilmiştir) Altıgen aşağıda gösterilmiştir.



- 1) **Şimdiki anla Temas:** Değiştiremeyeceğimiz geçmiş veya geleceğe gitmektense, şimdi ve buraya odaklanmak
- 2) **Kabul:** Hayatın doğal bir parçası olan acı verici deneyimlerden kaçınmamak için istekli olmak.
- 3) **Ayrışma:** Düşüncelerin içerikleri ile "kaynaşp" onları kesin gerçekler olarak kabul etmek yerine onlarla ilişkimizi değiştirmek

- 4) **Bağlamsal Olarak Kendilik (Self As Context):** Yaşamımızla ilgili (ben iyi bir insanım, ben bir eziğim) gibi düşüncelere sahip olmaksızın, sizin tüm bu olayların cereyan ettiği bağlam olduğunuzu algılamak/sezmek anlamak
- 5) **Adanmış eylem:** Değerlerinizi ilerleten ve adanmış şekilde davranarak onlara ulaşmanıza yardımcı olacak ulaşılabilir hedefler koymak.
- 6) **Değerler:** Hayatın ne olmasını istediğinizi açık bir şekilde anlamak. Hedeflerden ziyade yol tarifleri.

Bir altıgen dairesel olmamasına rağmen, süreçlerin kesişen altı noktasını göstermek için kullanılır. Temel olarak, altı sürecin hepsi bir araya getirilmiştir; hiçbirini bir süreci diğerinden daha önemli kılmamakta ve altı sürecin her biri, birbirini gerektirmektedir.

SELF-AS-CONTEXT (BAĞLAM OLARAK KENDİLİK)

Bağlamsal benlik, ACT modelindeki altı süreçten biridir, şimdiki andaki farkındalık veya mindfulness'a benzer şekilde, bağlamsal kendilik de düşüncelerin farkına varılmasını teşvik eder. Bununla birlikte bir süreç olarak bağlamsal benlik mindfulness'dan ayrı olarak kişileri özel olarak gerçekleştiren (özel davranışlar veya bilişsel aktivite) düşüncelerinden/içeriklerinden ayrı olarak görmeye davet eder. Kendini bir içerik veya deneyimin kendisi değil, düşüncelerin veya diğer özel deneyimlerin gerçekleştiği bağlam olarak görmek, ACT modelinin yardımcı unsurlarından biridir. Bu şekilde bağlamsal benlik bir insanın kendisini istikrarlı bir varlık, deneyimlerinin bir gözlemcisi ve değişirken deneyimlenen içerik (özel, bilişsel vb.) olarak görmesine izin verir.

MINDFULNESS & ŞİMDİKİ AN FARKINDALIĞI

ACT, insanları şimdi ve burada, mevcut anda farkındalığa yönlendiren bir mindfulness'a teşvik eder. Mindfulness, ACT modelindeki altı süreçten biridir, düşünce, duygu ve duyuların farkındalığını teşvik eder. Burada, ACT'nin sadece bu deneyimlerin gözlemini davet ettiğini, yargılar ortaya çıkarsa, mindfulness konusundaki bu yaklaşımın, yargılamayı dikkatle gözlemlenecek daha özel bir deneyim / içerik olarak kabul edeceğini unutmayın.

Mindfulness, biçimsel olarak meditasyondan veya mindful yürüme, mindful yeme, yoga ve odaklanılarak yapılan uygulamalar gibi 'mindful etkinlikler" şeklinde çeşitli metodolojilerde uygulanabilir. ACT modelinde kabul, defüzyon, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem gibi diğer süreçleri göstermek için kullanılacak

tekniklerden bazıları, mindfulness egzersizine benzer bir formda olabilir veya mindfulness'u bir aktivite olarak içerebilir. ACT modelinde bu alışılmadık bir durum değildir, çünkü mindfulness süreçler boyunca yayılmış görünmektedir. Kişi, mindful gözlem içeren ve değerleri netleştirmeye dayalı bir egzersiz yaratabilir.

DEĞERLER

Basitçe birey için kişisel olarak kim ve neyin önemli olduğudur, değerler özellikle seçilen ilkeler veya standartlardır. Örneğin, sevgi dolu bir eş olmak, eşinin kendisi için önemli olduğunu belirten bir kişi için de önemli olabilir. Bir başkası, atletizmin kendileri için önemli olduğunu ifade edebilir bu da bedenlerine özen göstermenin ve yetenek seviyesini arttırmanın değerleri olduğundandır. Her iki örnekte kimin veya neyin önemli olduğu açıklığa kavuşturuldu. Değerler hedeflerin ötesine geçer, yalnızca bir partnerinize onları sevdiğinizi söylemekten veya atletik bir etkinlikte iyi performans göstermekten ibaret değildir. Değerler hiçbir zaman basitçe yerine getirilemeyen bir tür yol göstericidir. Değerler yanına tik attıklarımız değildir. Değerler bitmez, bizimle ölene kadar yaşar. Birisi için "dürüst olmak" bir değer ise "artık sıkıldım ve dürüst olmak istemiyorum" diyorsa bu, onun değeri olamaz.

Bir değeri belirginleştirmek, çoğu zaman, kişilerin yaşamlarında seçilen anlamlı alanlara doğru sürekli ilerlemenin netleşmesine yardımcı olur.

PSİKOLOJİK ESNEKLİK (Psychological Flexibility)

Psikolojik esneklik tüm ACT modelinin amacıdır ve psikolojik esneklik insan işleyişinin bir modeli olarak görülebilir. Psikolojik esneklik, ACT modelindeki altı ortak çekirdek sürecin tümünü (kabul, ayrışma, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem) içerir. Temel olarak, ACT psikolojik esnekliği güçlendirmeyi veya artırmayı amaçlamaktadır.

Kavramsal olarak, bu modeli, altıgönde sunulduğu gibi, dairesel olarak görmek faydalı olabilir. Alternatif olarak, psikolojik esnekliğin, birbiriyle bağlantılı olarak faaliyet gösteren bir dizi birbiriyle bağlantılı süreç olduğunu hayal edebiliriz; örneğin, psikolojik olarak esnek bir insan, dünyayla ilgili deneyimlerini şöyle söyleyebilir: "Şimdi ve buradayım, benim için önemli olana kendimi adayarak, nasıl hissettiğimi kabul ediyorum ve düşüncelerime izin veriyorum." Bu ancak, zor anlar, duygular, anılar vb olsa bile şimdiki anla iletişim halinde olan bir kişi olabilir.

RELATIONAL FRAME THEORY (RFT) İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME KURAMI

ACT'ın temelini teorik olarak oluşturan, psikolojik teori ilişkisel Çerçeveleme Kuramı (RFT), dilin, düşüncelerin ve diğer tüm bilişsel içeriğin birinin yaptığı bir şey olduğunu varsaymaktadır. RFT, uyarıcı ilişkilerin türetilmesinin edimsel öğrenilmiş olduğunu açıklar. Daha basitçe, insanlar kolayca algılanamayan veya belirgin olmayan bağlantılar kurmayı öğrenme yeteneğine sahiptir.



penny
1 cent



nickel
5 cents



dime
10 cents

Türetilmiş bir uyarın ilişkisi olarak “bir kuruş (dime) bir nickelden daha büyüktür” diye belirtmek (açıkça nikelin boyutu dime’den büyük olmasına rağmen daha az açık bir şekilde nikel ise para cinsinden bir dime’den daha az değerlidir, sadece fiziksel büyüklüğe bağlı olarak dime(kuruş) nikel den büyüktür demek yanlış görünen bir şey söylemek gibidir.) Uyarıcı ilişkilerin türetilmesi fiziksel nesnelere bitmez, insanlar bunu sözle ve bilişsel davranışlara da uygulayabilir (düşünce gibi).

Bu ön bilgi sonrasında merak ettiklerinizi daha detaylı olarak bulabilmeniz için **Youtube.com/ACTTURKIYE** sayfamızı ziyaret edebilirsiniz. Bu sayfamızda beraberce öğrenmeyi, gelişmeyi amaçlamaktayız. Bu sayfa, hepimizin sayfası olup, tek amacı “insanlara faydalı olmak için öğrenmek, öğretmek ve gelişmek” gibi değerlerimize ulaşmaktır. Bu ortam, alanımızda yer alan “Psikolojik Danışman, Psikolog, Psikiyatrist, Psikoterapist olan ve olma yolunda ilerleyen tüm öğrencilerimizin, kurumlarımızın kendisini sunabileceği ortak bir platformdur.

Sevgi ve Saygılarımla...