

ÖZ ŞEFKAT - BİLİŞSEL ÇARPITMALAR (DÜŞÜNCE HATALARI)

Birçok psikolojik bozukluğun (depresyon, kaygı bozuklukları gibi) nedeni olarak bireyin sahip olduğu çarpıtılmış düşünceleri, işlevsel olmayan varsayımları ve kuralları olduğu görülmektedir. Çarpıtılmış bu yorumlamalar, bireyin gelişim sürecinde oluşan hatalı öğrenmelerden kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bir olayla ilgili anlık, plansız bir şekilde gelen olumsuz otomatik düşüncelere neden olurlar ve olumsuz içerikli bu yorumlamalar, psikolojik problemlerin gelişiminde temel bir role sahiptir.

Bireylerin kendisine şefkatli bir bakış açısı ile yaklaşması, yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve edindiği olumsuz tecrübelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır. Öz-şefkat, Doğu psikolojisinin öğretileri temel alınarak oluşturulan bir kavramdır. Öz-şefkat, bireylerin sıkıntılı durumlarında kendilerini yargılamak yerine, kendilerine anlayışlı ve şefkatli davranıp yaşadıkları olumsuz tecrübeleri yaşamın bir parçası olarak görmeleri; olumsuz duygu ve düşüncelerinin üstünde durmak yerine bunlara daha gerçekçi bir yaklaşım geliştirebilmeleri olarak tanımlanabilir. Öz-şefkat, depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisidir.

Depresyon, kaygı bozukluğu, panik atak, obsesif kompulsif bozukluk gibi duygusal bozuklukların ve bireyin kendine zarar verebilen davranışlarının altında bilişsel çarpıtmaların olduğu bilişsel temelli terapi yöntemlerinde açıklanmaktadır. Bilişsel yaklaşımın temelini kişilerin düşünceleri oluşturmaktadır. Yeni bilgi işlenirken var olan temel inanca uydurulmak için genel olarak çarpıtılmaktadır. Çarpıtılan bu yorumlamalar otomatik olarak ortaya çıkan düşünceler ile bilinç düzeyine çıkmaktadır. Bilgi işleme sürecinin; temeli çocukluk yıllarına dayanan nedenler dolayısıyla hatalı çalışması, kişilerin kendilerini ve çevrelerini yanlış yorumlamalarına neden olabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaları kullanan bireyler sahip oldukları düşünceleri, tecrübe etmeden, denemeden sanki geçmiş gibi kabul etmektedirler. Bu bağlamda, bilişsel çarpıtmalar, bilginin yanlış işlenmesi durumunda kişinin kendisini değersiz ve hayatı anlamsız bulması gibi duygusal sorunlara yol açabilen otomatik düşüncelere neden olurlar. Bilişsel terapiler, danışanların kendilerine zarar veren bu gibi düşüncelerini fark etmesini ve bu hatalı düşüncelerin yerine geçerli düşünceler koymalarını amaçlamaktadır.

Düşünce, duygu, davranış ve çevrenin birbiri ile etkileşim içindedir. Bilişsel yaklaşımın temelinde danışanın kendisini keşfetmesi hedeflidir. Danışanları, bilişsel hatalarını ya da önyargılarını değiştirmeye motive ederek kişinin kendisini, geleceğini ve çevreyi daha geçerli değerlendirmesini sağlamak bilişsel yaklaşımın temel amacıdır.

Bilişsel çarpıtmaların başlıcaları aşağıdaki gibidir.

**Zihin okuma (falcılık);* muhtemel farklı kanıtları araştırmaya hiç gerek duymaksızın, diğerlerinin düşündüğünü bildiğine inanmak zihin okuma olarak adlandırılan bilişsel çarpıtmadır.

Felaketleştirme; daha geçerli sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz bir çerçeveye ile tahmin etmektir.

**Hep ya da hiç tarzı düşünme (ikili düşünme);* kişiler bazen karşılaştıkları bazı durumları sanki sadece siyah ve beyaz varmış gibi nitelendirirler. Bir şey ya tam olmuştur ya da olmamıştır. Bu iki uç arasındaki diğer alternatifler fark edilmez bu bilişsel çarpıtmayı yapan kişiler herhangi bir sorun karşısında etkili çözümler bulamazlar ve bu durum da gereksiz sıkıntı ve çatışmaya neden olur.

**Duygudan sonuç çıkarma;* bu düşünme hatasını yapan kişi durumlarla ilgili duygusunu gerçek bir neden olarak düşünmektedir. Birey burada somut kanıtlardan çok duygularından hareket ederek bir neden sonuç ilişkisi kurmaktadır. Nitekim, bu tür bir bilişsel hata kişinin yanılığa uğramasına sebep olur.

**Etiketleme;* elde olan veriler dikkate alınsa daha az sıkıntı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek kişilerin kendilerine ve diğerlerine genelleyici, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır.

**Zihinsel filtreleme (seçici soyutlama);* bireylerin olaylar ile ilgili daha net ve belirgin özellikleri görmezden gelerek bütün olayları yorumlamada sadece tek bir detaya odaklanma ve seçici bir körlük gelişmesidir.

**Aşırı genelleme;* bir veya daha fazla olaydan hareketle, genel bir sonuca varma ve bu sonucu ilgili veya ilgisiz durumlar ile genellemedir. Genelleme yapan bireyler, belirli bir durumun veya belli bir özelliğin her yerde, her zaman, herkes için geçerli olduğunu düşünürler. Bu durumda, bütün ile parça arasındaki farkı gözden kaçıırırlar. Aşırı genelleme yapan kişiler, “herkes, her zaman, daima, asla, hiç kimse, kesinlikle” gibi sözcükleri rahatlıkla ve sık bir şekilde kullanırlar.

**Kişiselleştirme;* bir bireyin diğerlerinin deneyimlediği sıkıntılar ve meydana gelen problemler üzerinde hiçbir etkisi olmamasına rağmen bunlardan kendisini sorumlu olarak düşünmesidir.

**Kişiselleştirmede aşırı bir suçluluk ve yetersizlik duygusu söz konusudur.*

**Meli-malı cümleler;* kişilerin kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili kesin kurallara sahip olmasıdır. Bu kurallar gerçekleşmediğinde kişiler her şeyin ne kadar kötü gittiğine ya da gidebileceğine ilişkin abartılı beklentiler içinde olurlar. Bireyler bu bilişsel çarpıtmayı sık kullandıkları durumların ardından çaresizlik düşüncesine kapılabilmektedirler. ‘

**Olumluyu yok sayma* bilişsel çarpıtmasına sahip kişiler yaptıkları olumlu şeyleri önemsiz görmektedirler. Bu gibi işlerin sıradan, önemsiz olduğunu ve herkesin yapabileceğini düşünürler.

**Keyfi çıkarsama;* doğruluğunu kanıtlayan deliller olmamasına rağmen hatta çoğu zaman tersine deliller olduğu hallerde bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır.

Literatür incelendiğinde birçok psikolojik problemin temelinde çarpıtılmış ya da geçerli olmayan düşüncelerin olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, geçerli olmayan bu düşüncelerin tekrar yorumlanıp geçerli olanlarla yer değiştirilmesinin duygu ve davranışların iyileşmesine olanak sağlayacağını düşünmek mümkün olabilir. Terapötik süreçte kalıcı iyileşme süreci, işlevsel olmayan temel inançlarını işlevsel olanlar ile değiştirmesi halinde oluşur.

Depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisi de öz-şefkattir. Öz-şefkatli bir bakış açısı ile olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülerek içinde bulunulan durumun fark edilmesine ya da bireyin olumsuz duygulara sahip olmasına neden olan olayların daha uygun bir şekilde kavranmasına fırsat vermektedir. Öz-şefkat insanların iyi olma durumunu sağlayacak davranışların arttırılmasını yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, bir kişinin öz-şefkatin yüksek olması o kişinin öncelikle kendisini sıkıntı verecek olaylardan koruması anlamına gelmektedir.

Öz-şefkat, kişilerin olumsuz tecrübelerine karşılık dengeli bir bakış açısına sahip olmalarını gerektirmektedir. Böyle durumlarda, sıkıntı veren duygular bastırılmaz ya da abartılmaz. Çünkü birey bastırılan ya da abartılan duygulara karşı şefkat gösteremez. Öz-şefkati yüksek olan kişiler sorunlarını ve kendilerinde eksik buldukları yönlerini tam olarak kabul eder fakat kendilerine karşı katı ve acımasız bir tutum yerine şefkat ve anlayış ile yaklaşır. Bu bağlamda, öz-şefkat olumsuz duygu ve düşüncelere karşı bir tampon görevi üstlenerek kişilerin kendilerine karşı daha olumlu bir duygu geliştirmesini sağlar.

Öz-şefkat, bireylerin yaşadığı sıkıntılardan kaçmadan onlarla temas halinde olması, acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış geliştirmiş olması ve bunları insanlık deneyiminin bir parçası olarak görebilmesidir.

Bilişsel davranışçı ve öz-şefkat odaklı terapilerin temelinde amaç, danışanın kendisini keşfetmesi ve kendi kendisinin terapisti olmasıdır. Bireylerin olumsuz duygular hissetmesine neden olabilen bilişsel hatalarını, çarpıtılmış düşüncelerini ve hatalı değerlendirmelerini ya da önyargılarını değiştirmelerini teşvik ederek kendilerini ve dünyayı daha olumlu değerlendirmelerini sağlamak psikoterapinin temel mantığıdır.

Özetle, öz-şefkate sahip bireyler, mükemmel olmamanın, başarısızlıkların ve zor yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunun farkına varırlar. Böylece acı veren deneyimlerle karşılaştıklarında ve ideallerini yerine getiremediklerinde öfkelenmek yerine kendilerine hoşgörülü bir tutum ile yaklaşır. Bu durum, bireylerin şefkatli bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olarak psikolojik zorlukların üstesinden daha rahat gelmelerine olanak sağlayabilir.

Ebeveynlerinin çocuklarını büyütürken onlara uyguladıkları tutumlar, çocukların ilk yıllardaki yaşantılarının biçimlenmesinde ve benlik yapılarının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Uyumlu ve özgür bir aile içinde yetişen çocuklar, yetişkinlik yaşamlarına özerk bireyler olarak erişebilirler. Anne babalar çocukların sahip oldukları ilk rol modellerdir; doğumdan itibaren çocukların sosyal-duygusal gelişimlerinde, öz-şefkat geliştirebilmelerinde ve sağlıklı bir düşünce yapısına sahip olmalarında önemli bir role sahiptirler.

Bu bilgilerin ışığında ebeveynlerin çocukları ile kurdukları iletişim onlara doğru tutumlar ile yaklaşımları ve her çocuğun kendine has bir gelişim kapasitesine sahip olduğunun farkında olmaları çocuklarının özgürce gelişmelerine ve kendilerini gerçekleştirmelerine olanak sağlar.