

UZAKLAŞMA VE MERKEZDEN KOPMA



Açıklama

Olumsuz otomatik düşüncelerin bir sorunu, bunların potansiyel olarak önyargılı görüşler veya yorumlar olarak değil, eleştirilmeden bir durumla ilgili gerçekler ve 'doğrular' olarak alınmasıdır. Bu yorumlar, tüm duygudurum ve anksiyete bozukluklarında görülen sıkıntı verici duygulara ve üretkenlik karşıtı davranışlara yol açabilir. Uzaklaşma ve merkezden uzaklaşma, bilişsel davranışçı terapide (BDT) ve ACT ve farkındalık temelli bilişsel terapi gibi ilgili yaklaşımlarda temel kavramlardır. Uzaklaşma, bilişlerimizin öznel yorumlar olduğunu kabul etmek anlamına gelir. Merkezden uzaklaşma ise anlık deneyimlerimizin dışına çıkmak ve değerlendirmeleri başka perspektiflerden incelemekten oluşur. Her iki süreç de insanların üstbilişsel farkındalık geliştirmelerine, bilişsel olaylardan uzaklaşmalarına ve düşünce içeriğine tepki olarak daha az sıkıntı yaşamalarına yardımcı olabilir. Bu alıştırma danışanlara mesafe koyma ve merkezden uzaklaşmayı destekleyen on temel stratejiyi tanıtmaktadır.

Uzaklaşma ve merkezden uzaklaşma

Bu terimler, büyük olasılıkla kavramsal örtüşmeleri nedeniyle BDT literatüründe bazen birbirlerinin yerine kullanılsa da (örneğin, Bernstein ve ark., 2015; Leahy, 2017), aralarında önemli farklar vardır:

- Uzaklaşma, bilişlerin "gerçekliğin kendisinden ziyade 'gerçekliğin' inşası" olarak görülmesini içeren aktif, düzenleyici, üstbilişsel bir süreçtir (Alford ve Beck, 1997, s. 142; Ingram ve Hollon, 1986). Başka bir deyişle kişinin düşüncelerinin öznel yorumlar veya hipotezler olduğunu kabul etmek anlamına gelir (Hollon & Beck, 1979) ve "inanıyorum" (doğrulanması gereken bir görüş) ile 'biliyorum' ('reddedilemez' bir gerçek) arasında bir ayrım" ile sonuçlanır (Beck, 1976, s.243).

Merkezden uzaklaşma, kişinin anlık deneyiminin dışına çıkma ve onu başka perspektiflerden görme yeteneğidir ve değerlendirmelerin yeniden değerlendirilmesine olanak tanır (Beck, 1999; Wills, 2020). Başka bir deyişle, merkezden uzaklaşma, bireyleri düşüncelerini test edebilecekleri fikirler olarak görmeye teşvik eder (Harvey ve ark., 2004).

Dolayısıyla, mesafe koyma, merkezden uzaklaşma için bir ön koşul gibi görünmektedir:

"Kişinin benmerkezci bakış açısından uzaklaşması, bakış açısının gerçek ve meşru olduğunu hissetmesine rağmen önyargılı ve hatta tamamen yanlış olabileceği ilkesini kabul etmesine bağlıdır. Bakış açısının olası yanlışlığını kabul eden bir kişi geri adım atabilir ve bakış açısının geçerliliği hakkında sorular sorabilir." (Beck, 1999, s.231.)

Uzaklaşma ve merkezden uzaklaşma arasındaki farkı anlamak için yararlı bir metafor, bir sanat galerisinde olduğunuzu ve hayatınızdaki zorlu bir durumu temsil eden büyük bir tabloya baktığınızı hayal etmektir:

- **Mesafe koymak**, resmi odadaki daha büyük koleksiyonun bir parçası olarak görmek için galeride geri adım atmak gibidir. Ayrıntılara dalmak yerine, tabloyu etrafındaki diğer sanat eserleriyle birlikte bir bağlam içinde görmeye başlarsınız. Bu perspektif değişimi size resmin birçok yorum arasından sadece biri olduğunu hatırlatır; gerçekliğin tam bir temsili değil, daha ziyade bir sanatçının öznel görüşüdür. Aynı şekilde, düşüncelerinizden uzaklaşmak, onları zihninizin daha büyük galerisindeki bireysel sanat eseri “parçaları” olarak görmenizi sağlar - gerçeklerden ziyade belirli yorumlar. “Buna inanıyorum” demek ile “Bu kesinlikle doğru” demek arasındaki fark budur.

- **Merkezden uzaklaşmak**, o resme farklı açılardan ve ışıklardan bakmak için galeride dolaşmaya benzer. Her yeni bakış açısı farklı bir şeyi ortaya çıkarır: belki de bazı renkler bir taraftan daha canlı görünürken, diğer ayrıntılar onları çok yakından incelediğinizde netleşir. Resmi bu şekilde gözlemleyerek, onu daha iyi anlarsınız ve tek bir bakış açısına dayanarak yaptığınız varsayımları sorgulamaya başlarsınız. Düşüncelerinizden uzaklaşmak da benzer bir durumdur, çünkü sizi düşüncelerinize farklı perspektiflerden yaklaşmaya, onları tek bir görüşe kilitlenmek yerine keşfedebileceğiniz ve test edebileceğiniz fikirler olarak görmeye teşvik eder.

Mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırmanın etkinliğinin üç değişim mekanizması tarafından desteklendiğine inanılmaktadır (Bernstein ve ark., 2015):

1. Üstbilişsel farkındalık. Bireyler öznel deneyimlerinin ve düşünceleri, hisleri ve beden duyumları dahil olmak üzere bilinçlerinin içeriğinin daha fazla farkına varır (örneğin, “Ben aptalım”, “Özeleştirel bir düşünce düşünüyorum” haline gelir).

2. İçsel deneyimlerden ayırışma.

Bireyler bu içsel durumları kendi elflerinden ayrı olarak deneyimlerler. Bu durum, deneyimin birinci şahıstan (“üzgün hissediyorum”) üçüncü şahsa (“üzüntü hissi yarattı”) aktarılması şeklinde bir değişiklik gösterilebilir.

3. Düşünce içeriğine karşı azaltılmış tepkisellik.

Bilişlerin duygu, dikkat ve motivasyon gibi diğer zihinsel süreçler üzerindeki etkisi azalır. Deneyimden yaratılan ayrılık, tetikleyicinin gücünü azaltır (örneğin, kişinin yansımaları görmesi her zaman özeleştirel düşüncelere yol açmayacaktır). Ayrıca, farkındalık temelli bilişsel terapi gibi bazı yaklaşımlar, mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırmanın sadece düşünce içeriğini değiştirmek için bir araç değil, aynı zamanda kendi içinde terapötik bir amaç olduğunu öne sürmüştür (Segal ve ark., 2013).

Mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırma ile ilgili kavramlar

Uzaklaşma ve merkezden uzaklaşma, psikoterapi literatüründeki diğer bazı kavramlarla örtüşmektedir:

- **Farkındalık.** Mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırma gibi, farkındalık uygulaması da bireyleri düşüncelerinden uzaklaşmaya teşvik eder (Hayes-Skelton & Lee, 2019). Gerçekten de uzaklaşmanın (ya da farkındalık temelli uygulamalarda ‘yeniden algılamanın’) farkındalığın merkezi bir metamekanizması olduğuna inanılmaktadır (Shapiro ve ark., 2006). Bununla birlikte, Segal ve meslektaşları (2013), merkezden uzaklaştırma tutum ve niyetinin BDT ve farkındalık temelli yaklaşımlar arasında farklılık gösterdiğini öne sürmektedir: bilişsel merkezden uzaklaştırma bir düşünceye olan inancı azaltmayı amaçlarken, farkındalık açıklığı ve tüm deneyimlerin kabulünü geliştirmeyi amaçlamaktadır. Muhtemelen, farkındalığın odak noktası da daha geniştir; duyguları, beden duyumlarını ve diğer içsel durumları kapsar.

- **Defüzyon.** Defüzyon, kabul ve taahhüt terapisinin (ACT) merkezi bir bileşenidir ve bireylerin yaşamda değerli yönlerini takip etmelerine yardımcı olmada kilit bir rol oynadığına inanılmaktadır (yani, psikolojik esnekliğin bir bileşeni).

Füzyon, bireyler düşüncelerini değişmez gerçekler olarak yorumladıklarında ortaya çıkarken, defüzyon düşüncelerin değişmez anlamından uzaklaşmayı içerir ve düşünce içeriğine karşı tepkiselliğin azalmasıyla sonuçlanır (Naragon- Gainey & DeMarree, 2017). Başka bir deyişle, bireyler düşünce ve duygularından arındıklarında, “kendilerini oldukları gibi tanıtmak yerine (örneğin, anlaşılan dünya; yapılandırılmış gerçeklik), oldukları gibi (yani, sözel olarak birbirine karışmış bir zihin süreci) görebilirler” (Hayes ve ark., 1999, s. 150). Defüzyon ve desentering düşüncelerin ve gerçekliğin farklı olduğunu vurgularken, desentering defüzyona kıyasla sözel ya da sembolik süreçlerle daha az ilgilidir (Naragon-Gainey & DeMarree, 2017).

Kendi kendine mesafeli perspektif alma.

Kross ve Ayduk (2017) öz-uzaklaşmayı, düşünme ve öz-düzenlemeye yardımcı olmak için deneyimlerden zihinsel bir ‘geri adım’ atmak olarak tanımlamaktadır. Bu süreç genellikle, üzücü bir olayı tarafsız bir gözlemcinin bakış açısından (kendi içine dalmış bir perspektiften ziyade) analiz etmek gibi perspektif alma stratejilerinden yararlanır. Kendinden uzaklaşma içsel deneyimlerden uzaklaşmayı teşvik ederken, bilişsel uzaklaşma ve merkezden uzaklaşmaya kıyasla bilişsel olayların devam eden meta-farkındalığı ile daha az ilgilidir (Bernstein ve ark., 2015).

Kişiselleştirme. Son olarak, terapistler, deneyimleri kendine referanslı bir şekilde yorumlama eğilimi olan kendine referanslı veya ‘kişiselleştirilmiş’ düşünceyi ele alma stratejileri ile merkezden uzaklaştırmayı karıştırmamalıdır (Beck, 1976; Beck ve ark., 1985). Benmerkezci düşünme eğiliminde olan danışanlar bazen ‘merkezden uzaklaşmaya’ ve tüm olayların odak noktası olmadıklarını fark etmeye teşvik edilir. Ancak bu, üstbilişsel süreçler olan mesafe koyma ve merkezden uzaklaşmadan farklıdır.

Mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırmayı destekleme

BDT literatüründe mesafe koyma ve merkezden uzaklaşmayı kolaylaştırmak için çeşitli yaratıcı stratejiler tanımlanmıştır (örneğin, Beck ve diğerleri, 1985; Beck, 2011; Hollon ve Beck, 1979; Leahy, 2017; Kuehlwein, 2002; Stott ve diğerleri, 2010; Waltman ve diğerleri, 2021). Bunlar şunları içerir:

- Bilişsel faktörlerin belirlenmesi ve formüle edilmesi (örneğin, sıkıntıya katkıda bulunan inançların araştırılması).

- Sorunlu düşünce ve inançların kökenlerini keşfetmek.

- Düşüncelerin derecelendirilmesi (ve bu derecelendirmelerin zaman içinde değiştiğinin farkına varılması).

- Düşünceleri yazmak (örneğin, bir düşünce kaydını tamamlamak).

- Düşünceleri sayma (örneğin, belirli durumlarda-zaman dilimlerinde).

- Bilişsel çarpıtma türlerinin adlandırılması.

- Düşünceleri yeniden değerlendirmek.

- Perspektif alma (örneğin, danışanın bir düşünce hakkında 10 yıl sonra ne düşüneceğini keşfetmek).

- İmgeleme ve metafor (örneğin, olumsuz düşünce ve inançları önyargılar olarak çerçeveleme, düşünceleri bir akarsu üzerindeki yapraklar olarak hayal etme).

- Düşüncelerinizi seslendirmek (örn. yüksek sesle söylemek, düşüncelerinizi şarkı gibi söylemek).

Hollon ve Beck (1979), yoğun duygusal uyarılma sırasında mesafe koyma ve merkezden uzaklaşmanın genellikle zor olduğunu ve tekrarlanan uygulama ve kademeli genelleme gerektirdiğini kabul etmektedir.

Bu Uzaklaşma ve Merkezden Uzaklaşma egzersizi, danışanlara bilişsel uzaklaşma ve merkezden uzaklaşmayı destekleyen çeşitli stratejileri tanıtmaktadır.

Talimatlar

Önerilen Giriş

Otomatik düşüncelerimiz çok inandırıcı görünebilir, ancak her zaman doğru değildirler. Aslında, düşüncelerimizin çoğu önyargılı ve yararsızdır, bu da sıkıntıya yol açabilir. Neyse ki, bu önyargılı düşünceleri fark etmek ve ele almak mümkündür, bu da kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. İlk görev, düşüncelerinizden geri adım atmayı öğrenmektir, böylece onları oldukları gibi görebilirsiniz: bir durumun veya deneyimin anlamı hakkında bir dizi 'tahmin', 'görüş' veya yorum. Otomatik düşüncelerinizden geri adım atmanın bazı yollarını keşfetmek için bu broşürü kullanabilir miyiz?

Terapistler, bu broşürün mesafe koyma ve merkezden uzaklaştırma için önerilen çok çeşitli yaklaşımlar sunduğunun farkında olmalıdır. Seçenekler o kadar çeşitlidir ki, danışanlara hepsini arka arkaya denemelerinin tavsiye edilmesi beklenmez, çünkü bu şekilde ustalaşmaları pek mümkün değildir. Daha iyi bir yaklaşım, danışanlara bir grubu daha uzun bir süre boyunca uygulamalarını ve sonucu izlemelerini tavsiye etmektir.

Kaynaklar

- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Meridian.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. Perennial.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 599-617. DOI: 10.1177/1745691615594577.
- Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes-Skelton, S., & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 317-328. DOI: 10.1017/S1352465812000902.
- Hayes-Skelton, S. A., & Lee, C. S. (2018). Changes in decentering across cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 49, 809-822. DOI: 10.1016/j.beth.2018.01.005.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. In P. C. Kendall & S. D. Barlow (Eds.), *Cognitive-behavioral intervention: Theory, research, and procedures* (pp. 153-203). Academic Press.
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). Cognitive therapy for depression from an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp. 259-281). Academic Press.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 81-136). Elsevier.
- Kuehlwein, K. T. (2002). The cognitive treatment of depression. In G. Simos (Ed.), *Cognitive behaviour therapy: A guide for the practising clinician* (pp.3-48). Routledge.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mennin DS, Fresco DM, O'Toole MS, & Heimberg RG (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86, 268-281. DOI: 10.1037/ccp0000289.
- Naragon-Gainey, K., & DeMarree, K. G. (2017). Structure and validity of measures of decentering and defusion.

Kaynaklar

Psychological Assessment, 29, 935–954. DOI: 10.1037/pas0000405.

Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Jason Aronson.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386. DIO: 0.1002/jclp.20237.

Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A., & Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford guide to metaphors in CBT: Building cognitive bridges*. Oxford University Press.

Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression? Evidence from a controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 347-357. DOI: 10.1037/0022-006X.69.3.347.

Waltman, S. H., Codd III, R. T., McFarr, L. M., & Moore, B. A. (2021). *Socratic questioning for therapists and counsellors: Learn how to think like a cognitive behavior therapist*. Routledge.

Wills, F. (2022). *Beck's cognitive therapy: Distinctive features* (2nd ed.). Routledge.

Uzaklaşma ve Merkezden Uzaklaşma

Düşünceler ikna edici olabilir, ancak her zaman gerçekliğin doğru bir yansıması değildirler. Düşüncelerinizden bir adım geri çekilmek - psikologların 'mesafe koyma' ya da 'merkezden uzaklaşma' olarak adlandırdığı bir süreç - bunların dünya hakkındaki yorumlar, görüşler ya da tahminler olduğunu ve mutlaka 'doğru' olmak zorunda olmadıklarını görmenize yardımcı olabilir. Düşüncelerinizle aranızda biraz mesafe koymak için aşağıdaki ipuçlarını kullanın.

Kayıt

Düşüncelerinizi farklı şekillerde kaydedebilirsiniz. - Günlük: Düşüncelerinizi bir günlüğe yazın.
- Resim: Düşüncelerinizi bir günlüğe yazın: Düşüncelerinizin bir resmini çizin.
- Yapışkan notlar: Yapışkan notlara düşüncelerinizi yazın. her gün ne sıklıkta gerçekleştiğini.
- Çetele tutun: Tekrarlayan bir düşünceniz veya endişeniz varsa, bunun çetelesini tutun.



Puan

Düşüncelerinize bir puan verebilirsiniz.
- **İnanç:** Düşüncenize ne kadar inandığınızı 0 ile 100 arasında bir ölçekte puanlayın.
- **Doğruluk:** Yıldızları veya emojileri kullanarak düşüncenizin ne kadar doğru olduğunu puanlayın.
- **Yararlılık:** Düşüncenizin ne kadar yararlı olduğunu değerlendirin.
- hedeflerinize ulaşmanıza ne derece yardımcı oluyor?



Perspektifler

Düşüncelerinizi başka bakış açılarından inceleyin.

- **Zaman:** "On yıl sonra bu düşünce hakkında nasıl düşüneceğim?"
- **Arkadaş:** "Yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi ona ne derdim?"
- **Tarafsız:** "Tarafsız bir gözlemci bu düşünce hakkında bana ne derdi?"



Takdir

Zihninize, tasarlandığı şeyi yaptığı için teşekkür edin.
- "İşte buradasın, Bay 'Her Şey Yolunda Gitmiyor', Gelebileceğini düşünmüştüm!"
- "İyiymi, Brain! Verdiğin bilgiler için minnettarım."
- "Teşekkür ederim, 'Endişeli Zihin', bunu önemsemen çok hoş."
- "Tekrar hoş geldin, 'Kimse Beni Sevmiyor'. Uğradığınız için teşekkürler!"



Parçalar

Düşüncelerinizin sizin 'parçalarınızdan' geldiğini hayal edin.
- "İçimdeki eleştirmen konuşuyor".
- "Endişeli tarafım bugün çok konuşkan".
- "Bu benim kızgın tarafım gibi geliyor".
- "Bu benim depresyonumun sesi"
- "Korku konuşuyor."



Etiketle

Farklı düşünce türleri bir kategori ile etiketlenebilir.
- "Yine sonuçlara atlıyorum."
- "Bu felaket bir düşünce."
- "Olayları ya hep ya hiç şeklinde görüyorum".
- "Bir OKB düşüncesi yaşıyorum."



Resim

Düşüncelerinizi resim olarak hayal etmeyi deneyin.
- **Karikatür:** Düşüncelerinizin başınızın üzerinde bir konuşma balonunda belirdiğini hayal edin.
- **Akarsu üzerindeki yapraklar:** Düşüncelerinizi bir derede akan yapraklar ya da gökyüzünden geçen bulutlar olarak hayal edin.
- **Tiyatro:** Bir sinemada oturduğunuzu ve düşüncelerinizin ekranda gelip gidişini izlediğinizi hayal edin.



Seslendirin

Düşüncelerinizi yüksek sesle ifade edin.
- **Konuşun:** Düşüncelerinizi yüksek sesle söyleyin.
- **Şarkı söyleyin:** Düşüncelerinizi 'mutlu yıllar' gibi basit bir melodi, bir tekerleme veya en sevdiğiniz şarkının melodisiyle söylemeyi deneyin.
- **Sesler:** Düşüncelerinizi bir çizgi film karakteri veya robot gibi aptalca bir sesle ifade edin.



Dil

Dil, kendinize mesafe koymanıza yardımcı olabilir. - Düşünceleri kabul edin: "Şöyle bir düşünceye sahibim..."
- Zihninizin faaliyeti hakkında yorum yapın "Zihnimin bana şunu söylediğinin farkındayım..."
- Düşünme sürecinizi gözlemleyin "Şunu hatırladığımı fark ediyorum..."
- Düşünceleri üçüncü kişiye çevirin "Sue başarısız olacağını düşünüyor"



Kökenler

Düşüncelerinizin nereden gelmiş olabileceğini keşfedin.
- "Hayatımdaki hangi deneyimler beni bu şekilde düşünmeye itmiş olabilir?"
- "Geçmişte yaşadığım hangi olaylar bu düşünceye sahip olmama katkıda bulunmuş olabilir?"
- "Bu düşünce tarzı kaç yaşında?"
- "Bu düşünce tanıdığım birine benziyor mu?"
- "Kendimle bu şekilde konuşmayı nereden öğrendim?"

