3. BASKI

Saplantılı Düşüncelerden Kurtulmak

Uyumanıza Dahi Engel Olan Rahatsız Edici Düşüncelerden Kurtulmanın En Etkin Yolları

DR. SALLY M. WINSTON
DR. MARTIN N. SEIF

Çeviren: Onur Ataman

Sola Unitas

"Bu kitabı, istenmeyen düşüncelerden etkilenen herkesin ve bu konuda hizmet veren sağlık uzmanlarının mutlaka okuması gerekli. Yazarlar yılların deneyimini, son derece net ve okunabilir bir şekilde sunuyor. Yanlış anlaşılan bu problemin çözümü, elinizde tuttuğunuz kitaptadır."

-Joseph A. Adams, MD, Baltimore Sağlık Sistemleri Medikal Direktörü, Smoke Free Maryland Eski Başkanı.

"Bu kitaba yirmi yıl önce sahip olmak isterdim! Sally Winston ve Martin Seif, insanların istenmeyen düşüncelerini anlayabilmeleri ve üstesinden gelebilmeleri için tüm parçaları bir araya getirmiştir. Düşüncelerinden dolayı anksiyete yaşayan ve acı çeken kişiler başta olmak üzere, bu konuda yardımcı olmaya çalışan doktorların da mutlaka okuması gereken bir kitaptır."

-Kimberly J. Morrow, LCSW, *Face It and Feel It* kitabının yazarı.

"Endişelerimizden kurtulmak için genel kabul gören; düşüncelerimizi uzaklaştırmaya çalışmak, onlarla tartışmak veya güvence aramak gibi yöntemlerin aslında onları beslediğini ve büyüttüğünü bize gösteriyor. Sally Winston ve Martin Seif -alanlarında iki başarılı uzmandır- değişim için oldukça güçlü iki aşamalı bir süreç sunmuş."

-Dr. Reid Wilson, *Stopping the Noise in Your Head* kitabının yazarı.

"Sonunda, istenmeyen düşüncelerle başa çıkmamızı sağlayan, nöroloji kliniği uygulamalarını içeren etkili bir yönteme -lastik bant kullanmaya gerek kalmadan- kavuştuk. Yazarların net sesi tüm bilişsel davranış terapisi (CBT) uzmanlarınca duyulmalıdır."

-Dr. Ronald M. Doctor, California State Üniversitesi'nde Profesör, Yazar, Araştırmacı ve Uygulamalı Davranış Terapisti.

"Winston ve Seif, insanların strese girmelerine ve acı çekmelerine sebep olan en büyük gizemlerden bir tanesini bu kitaplarında ele almıştır; zihnimizi engellenemeyen, istenmeyen, rahatsız edici düşüncelerden, anı ve görüntülerden koruyabilmek! İstenmeyen düşünceler doğası sebebiyle, neden kaynaklandıkları ve duygusal etkileri konusunda çok nadiren belirti gösterir. Bu kitap, sıcak ve bağ kuran yaklaşımıyla son derece bilgili kişiler tarafından hazırlanmıştır. Bu tür zihin problemleri konusunda çalışan profesyoneller ve onların danışanlarına yeni bakış açıları vermeyi amaçlamaktadır. Okuyucular bu tür istenmeyen düşünceler ve onların yarattığı duygusal etkilerden nasıl kurtulabileceklerine ilişkin profesyonel araştırmalardan elde edilen pratik yolları öğreneceklerdir. Bu kitap sürekli olarak rahatsız edici düşüncelere sahip olan kişilere yardım sunmaktadır."

-Dr. David A. Clark, Brunswick Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Profesörü, *The Anxiety and Worry Workbook and Cognitive Therapy of Anxiety Disorders with Aaron T. Beck* kitabının yazarı.

"On milyonlarca kişi, en yakın aile bireyleri veya arkadaşları dahil olmak üzere kimse ile paylaşamayacakları kabul edilemez ve utanç yaratan, rahatsız edici düşüncelere sahiptir. Daha kötüsü, bu düşünceler OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) gibi ciddi rahatsızlıkların bir parçasıdır. Ama artık biliyoruz ki stres altındaki herhangi bir kişi rahatsız edici düşünceleri deneyimlemiştir. Sonunda dünyanın önde gelen iki psikiyatristi, bu problem için kullanılabilecek bir program geliştirdi. Bu dikkat çekici kitabın içerdiği program, rahatsız edici düşüncelerinizin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır. Terapiye ihtiyacınız olursa size en iyi kaynakları sunacaktır. Bu konuda problem yaşayan herkese, bu programı ilk adım olarak öneririm."

-Dr. David H. Barlow, ABPP, Boston Üniversitesi, Anksiyeteye Bağlı Rahatsızlıklar Merkezi Başkanı ve Psikiyatri Profesörü.

"Winston ve Seif, insanı neredeyse felce uğratan bu problem hakkında bilimsel araştırmalara dayalı, güncel bilgileri paylaşarak muhteşem bir iş gerçekleştirmiş. Oldukça anlaşılır bir şekilde hazırlanan bu rehber hem kendine yardım kaynağı hem de psikoterapilerde kullanılabilecek bir çalışma kitabıdır."

-Dr. Lee Baer, Harvard Üniversitesi Sağlık Okulu Psikiyatri Profesörü, *Getting Control and The Imp of the Mind* kitabının yazarı.

"Tam olarak anlaşılmamış bir konu olan, saplantılı düşünceler hakkında ilgi çekici ve gerçek bir kaynak."

-Fredric Neuman, MD, Anksiyete ve Fobi Tedavi Merkezi Yöneticisi, *Caring, Fighting and Worried Sick?* kitabının yazarı.

"Rahatsız edici düşünceler ile mücadele edenler için ne kadar önemli bir kitap! Kronik anksiyete konusunda çalışan iki saygıdeğer uzman tarafından rahatsız edici düşüncelerin nasıl çalıştığı, ne olduğu ve ne olmadığı açıklanmış. Bu düşünceler ile savaşınızda neden en büyük çabalarınızın işe yaramadığını ve süreklilik kazanmaları için neleri değiştirmeniz gerektiğini açıklıyor. Rahatsız edici düşüncelerin tüm gayretinize rağmen sürmesinin sebebinin, onlara karşı ve münakaşa eden bir yaklaşımda bulunmanız olduğunu gösteriyor. Bu kitap; suçluluk, korku ve kafa karışıklığı gibi çoğunlukla davetsiz düşüncelerden kaynaklandığı düşünülen konularda yardımcı olabilecek birçok uygulama içeriyor. Bu tür düşüncelerle yaşayanlar ve onlara yardımcı olan profesyonellerin mutlaka okuması gereken bir kitaptır."

-Dr. David Carbonell, *Panic Attacks Workbook and The Worry Trick* kitabının yazarı.

"Winston ve Seif, son derece ihtiyaç duyulan bu konuda önemli bir kitap yazmıştır. Yoğun olarak istenmeyen davetsiz düşüncelerden rahatsız olan kişilere hitap etmektedir. Yazarlar, bu konunun üzerindeki korkutucu karanlığı kaldırmanın ve özgürlüğe adım atabilmenin yolunu gösteriyor. İstenmeyen düşüncelerden mağdur olan kişiler başta olmak üzere, bu konudaki tüm profesyonellerin okuması gereken bir kitaptır."

-Bruce Shapiro, MD, Columbia Üniversitesi, Klinik Psikiyatri Profesörü.

"Aklınızda beliren düşüncelerden korkarak yaşıyorsanız bu kitap sizin için! İki uzman psikiyatrist istenmeyen düşünceleri açıklamış ve üzerinizdeki etkisini sürekli artıran bu döngüden nasıl çıkabileceğinizi göstermiştir. Düşüncelerinizden dolayı acı çekmek zorunda değilsiniz, Winston ve Seif size çıkış yolunu gösteriyor. Korkutucu, istenmeyen düşüncelere sahip olan ve bunun getirdiği stresten kurtulmak isteyen herkesin mutlaka sahip olması gereken bilgiler, stratejiler ve zengin örnekler içeren bir kitaptır."

-Dr. Joan Davidson, Berkeley Üniversitesi'nde Klinik Profesör ve San Francisco Bilişsel Terapiler Merkezi Direktörü.

"Karşılaştığımız zorluk ve engelleri geride bıraktığımızı düşünerek çoğu zaman kendimizi ödüllendiririz. Yazarlar, düşüncelerimizin kontrolünün tam olarak bizde olmadığını anlamamıza ve düşünce süreçlerimize daha gerçekçi, sağlıklı bir açıdan bakmamızda bize yardımcı oluyor. Düşüncelerimiz hakkında olan genel kabul görmüş efsaneleri fark etmemizi sağlıyor. Düşüncelerimizle savaşmanın çözüm olmadığını hatta problemin bir parçası olduğunu açıkça gösteriyor. Yazarlar, istenmeyen düşüncelere sebep olan beyin süreçlerini net olarak açıklıyor. Ama daha önemlisi bu düşüncelerin üstesinden gelmek için uyguladığımız geleneksel yaklaşımların neden işe yaramadığını gösteriyor. Onlar, bizim için istenmeyen düşüncelerden kaynaklanan stresi azaltmayı ve zihnimizle işbirliği yapabilmemizi sağlayacak, detaylı bir rehber sunmuş."

-Dr. Catherine M. Pittman, HSPP, Saint Mary College, Notre Dame, Profesör ve Klinik Psikolog. *Rewire Your Anxious Brain* kitabının yazarı.

Saplantılı Düşüncelerden Kurtulmak

Uyumanıza Dahi Engel Olan Rahatsız Edici Düşüncelerden Kurtulmanın En Etkin Yolları

DR. SALLY M. WINSTON
DR. MARTIN N. SEIF

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Translated from the English Language edition of OVERCOMING UNWANTED INTRUSIVE THOUGHTS by Sally M. Winston and Martin N. Seif, originally published by New Harbinger Publications, Inc. Copyright © 2017. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications, Inc, tarafından "OVERCOMING UNWANTED INTRUSIVE THOUGHTS" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-605-2250-44-0
Yayıncı Sertifika No: 32858
3. Baskı: İstanbul 2020
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Onur Ataman
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Sinem Öktem
Son Okuma: Umut Kısa
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Orijinal Adı: Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Mort, Carla, Maggie ve Molly için...

-S. W.

Samantha, Laura, Sam, Clare, Ruta ve Adam için...

-M. S.

ÇEVİRMEN HAKKINDA

Onur Ataman, 1980 İstanbul doğumludur. Evli ve bir çocuk babasıdır. Çevre Yüksek Mühendisi olup, Uluslararası İşletme alanında yüksek lisans yapmıştır. Yabancı ortaklı kurumsal firmalarda çalışmış ve yöneticilik yapmıştır. Yönetim Sistemleri ve Koçluk başta olmak üzere farklı uzmanlık alanları bulunmaktadır. "Girişimci Devrimi", "Benzersiz" ve "Marka Olmak İstiyorum" kitaplarının çevirilerini yapmıştır.

İçindekiler

Giriş 13

1. Saplantılı Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak 19

2. Saplantılı Düşünce Çeşitleri 37

3. Düşünceler Ne Anlama Gelir: Mitler ve Gerçekler 63

4. İstenmeyen Davetsiz Düşünceler; Soru ve Cevaplar 79

5. Beyniniz İstenmeyen Davetsiz Düşünceleri Nasıl Yaratır? 91

6. Yaptıklarınız Neden İşe Yaramadı? 107

7. İstenmeyen Davetsiz Düşüncelere Nasıl Yaklaşmalısınız? 131

8. İstenmeyen Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak 157

9. İyileşme Ne Demektir? 175

10. Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalısınız? 183

Teşekkür 189

Ek: İstenmeyen Davetsiz Düşünceler için Rehber (Ne Yapılmamalı?) 191

Kaynakça 199

GİRİŞ

Hiç tren istasyonunda, platformun kenarında beklerken işinizle ilgili düşünmeye başladığınız ve aniden şöyle bir fikre kapıldığınız oldu mu? *Buradan atlamalıyım ve ölmeliyim!* Ya da şu düşünce ile mücadele ettiniz mi? *Hey! Şu adamı raylara itmeliyim!*

Birçok kişiye bu sorular sorulduğunda, %90'ı bu tür düşüncelerin aklına geldiğini söylemiştir.

Çok daha önemli olan ikinci bir soru grubu daha vardır ve bu kitaptaki konular için anahtar vazifesi görmektedir. Korkunç şeyler yapmanızı söyleyen bu düşünceler sizi endişelendiriyor veya üzüyor mu? Ya da zaten kötü bir şey yapmış olduğunuz düşüncesi içerisinde boğuluyor musunuz? Bu düşüncelerin önemli bir anlamı olduğuna mı inanıyorsunuz? Aklınızdan atamadığınız bu düşünceler yüzünden çıldırma noktasına mı geliyorsunuz? Tuhaf, tekrarlayan, iğrenç veya acımasız düşüncelerinizin sizi utandırması ya da kendiniz hakkında kötü hissettirmesi sebebiyle, dehşet içinde mi yaşıyorsunuz? Bu düşüncelerin tekrar gelmemesini umarak, bunun için dua mı ediyorsunuz? Ama tekrar geliyorlar ve aklınızdan çıkmıyorlar. Belki de sizin bir parçanız olmaya başladılar.

Bu tür üzücü, stres yaratan, korkutan ve aklınızdan atamadığınız düşünceleri *istenmeyen rahatsız edici düşünceler* olarak adlandırıyoruz. Aklı başında ve iyi insanlar bile bu düşünceleri deneyimler. İstemediğiniz düşünceler sebebiyle boğulmuşsanız -düşünceleriniz sizi korkutuyorsa- ve bunları kimseyle paylaşamıyorsanız bu kitap hayatınızı değiştirecek.

İlk mesajımız, yalnız değilsiniz! Milyonlarca insan sizinle aynı düşüncelere sahip. İyi insanların da istenmeyen düşüncele-

ri var. Nazik insanlar, şiddet dolu düşünceleri deneyimleyebilir. Çılgın düşünceler en ufak bir çılgınlık bile yapmamış kişilerin aklına gelebilir. Bu tür tekrar eden düşüncelere sahip olan tek kişi siz değilsiniz. Bunu aklınızdan çıkarmayın.

En olumlu tahminlerimize göre sadece ABD sınırları içerisinde yaşayan en az 6 milyon kişi, hayatının bir döneminde istenmeyen davetsiz düşünceler yüzünden acı çekti. Bu konuda sessiz kalmak, korku ve utanç duymak, acınızı ve yalnızlığınızı daha da artırıyor. Yarattığınız duvarları ve kendinizi izole ettiğiniz sınırları, sizin gibi birçok insan olduğunu düşünerek yıkabilirsiniz.

İkinci mesajımız ise çok cesur olduğunuz. Bu kitabı alma ve buraya kadar okuma cesareti gösterdiniz. Hepsinden önemlisi -bu düşüncelerin bir anlamı olabileceğini veya tehlikeli olabileceğini düşündünüz- bu düşünceleri aklınızdan çıkarmaya çalıştınız. Eminim ki daha önce de bunu başarmak için birçok şey denediniz. Bu kitabı almak ve bu konuda okuyarak bilgi edinmeye çalışmak, cesaretinizin bir göstergesidir.

Gittiğiniz karmaşık yolda, muhtemelen korkutucu ve önemli bir gerçeği fark ettiniz. Düşünceleri aklınızdan atmaya çalışmak işinize yaramadı. *Kimsenin işine yaramaz!*

Temel bir gerçekle başlayabiliriz: Her zaman yaptığınız şeyleri yaparak, her zaman elde ettiğiniz sonuçları elde edersiniz (Forsythe ve Eifert 2007). Diğer bir deyişle, farklı bir sonuç istiyorsanız farklı bir metot denemek zorundasınız. Şunu anlayarak başlamanız çok önemlidir: *Sizde bir yanlışlık yok ama kullandığınız metotlarda* büyük bir problem var. Elinizdeki kitap bu konuda size faydalı olacaktır. Düşüncelerinize bir isim vermek, yalnız olmadığınızı fark etmenize yardımcı olacaktır. Düşüncelerinizi utanç ve korku hissetmeksizin isimlendirebilmek çaresizliğinizi azaltacaktır. Ama hepsi bu değil. İstenmeyen davetsiz düşünceler hakkında ne bildiğimizi sizinle paylaşacağız. Onların çeşitlerini ve devam etmelerine neyin sebep olduğunu, bu düşüncelere saplanıp kalmaktan nasıl kurtulabileceğinizi

gösteren en iyi yaklaşımları sizin için sunacağız.

Faydalı Gerçek: Sizde bir problem yok, sadece düşüncelerinizle baş etme şeklinizi değiştirmelisiniz.

İstenmeyen düşünceler hakkında doğru bilgi sahibi olan kişilerden aldığımız mesajlar genellikle şöyledir:

> 11 yıldır anksiyete (sıkıntı, gerginlik, mutsuzluk) rahatsızlığı tanısı konulmuş ve çoğu zaman saplantılı ve rahatsız edici düşüncelerle boğuşan bir kişiyim. Terapistim bu konuda bana faydalı olamadı. Ama sizin bu konuda bilgi sahibi olduğunuzu görüyorum. Bir kişiyle bu konu hakkında konuşma düşüncesi bile insanı felce uğratıyor.
>
> Saplantılı düşünceler hakkındaki makalenizi okudum; özellikle sık sık şiddet veya cinsellik içerdiğini net olarak söylemeniz bana umut verdi. Bunun sadece bana özel -kimsenin anlayamayacağı- bir rahatsızlık olduğunu düşünüyordum. Böyle olmadığını görmek, isimlendirmek ve net olarak yazabilmek hayatımda bir devrim yarattı. Daha fazla yardım almak için motivasyon kazandım.

Saplantılı düşünceleriniz konusunda etkili bir yardım alabilmek, maalesef pek mümkün değildir. Anlayışlı arkadaşlarınız veya ailenizle konuşmak, onların durumunuzu anlamasını sağlamaz. Aksine daha da kötüleştirebilir. Şu anda piyasada bu konuyla ilgili başka bir 'modern' kitap yoktur. Düşüncelerinizi yönlendirerek korkularınızla başa çıkabiliyor olsanız bile tam bir yardım alıyor sayılmazsınız. Ne yazık ki bu problem kendi kendine çok nadiren çözülür.

İstemediğiniz, saplantılı düşüncelerinizle ilgili olarak bir terapistle görüşmüş olabilirsiniz. Saplantılı düşüncelerinizin sebep olduğu başka bir hastalık tespit edilmiş olabilir. Saplantılı düşüncelerinizden kurtulamadıysanız bu kitap sizin içindir. Bütün terapistler, saplantılı ve davetsiz düşüncelerle mücadele

etme konusunda 'modern' etkin yöntemlere sahip değildir veya siz onlarla konuşmaktan çekiniyor olabilirsiniz. Bu kitap size aradığınız benzersiz, pratik ve işe yarayan bir program sunmaktadır: Sizi tüketen, moralinizi bozan ve acı çekmenize sebep olan düşüncelerden kurtarabilecek bir program.

Bu Kitaptan En İyi Şekilde Nasıl Faydalanabilirsiniz?

Bilginin bir güç olduğunu unutmayın. İstenmeyen, saplantılı ve davetsiz düşünceler hakkında ne kadar çok bilginiz olursa bu konuda o kadar çok özgürleşecek, çaresizlikten kurtulacaksınız. Bu kitabı baştan sona okumanız konusunda sizi yüreklendirmek isterim. Böylelikle en yüksek faydayı sağlamış olacaksınız. Saplantılı düşüncelerinizden kurtulmaya başlamak konusunda kendinizi güçsüz hissettiğinizi biliyorum. İlk sayfalardan itibaren öğrenmeye başlayacak, her bölümde daha çok bilgiye sahip olacaksınız. Bu kitabın her bir bölümünün iyileşme sürecinizin ayrı bir parçası olduğunu bilmenizi isterim. Aslında ilk birkaç bölümde kitabın tamamına ilişkin genel bilgilendirmeyi bulacaksınız.

1. Bölüm, genel kabulleri içermektedir. Saplantılı ve rahatsız edici düşünceler hakkında en son bilgileri sizinle paylaşacağız. 2. Bölüm'de ise saplantılı düşüncelerin çeşitlerini ve detaylı açıklamalarını bulacaksınız. 3. Bölüm'de saplantılı ve istenmeyen düşünceler hakkındaki mitleri (efsaneleri) çürüteceğiz. 4. Bölüm'de bu konuda sıklıkla sorulan soruları ele alacağız ve cevaplarını paylaşacağız. 5. Bölüm'de beyninizin bu düşünceleri nasıl ürettiğini öğreneceksiniz. Bazı düşüncelere nasıl saplanıp kaldığınızı ve bu düşüncelerin nasıl saplantıya dönüştüğünü göstereceğiz. 6. Bölüm'de en iyi denemelerinizin neden işe yaramadığını ve geleneksel anksiyete yönetim tekniklerinin, saplantılı düşüncelerinizi nasıl daha da artırabileceğini göreceksiniz.

Faydalı Gerçek: İstenmeyen düşünceler hakkında sadece bilgi sahibi olmak bile bu konuda yaşadığınız stresi önemli ölçüde azaltmanıza yardımcı olacaktır.

7. 8. ve 9. Bölümler'de inançlarınızı ve yaklaşımlarınızı nasıl değiştirebileceğinizi göreceksiniz. Beyninizi, zihninizi ve vücudunuzu tamamen farklı bir yaklaşımla eğitmenizi sağlayacağız. Birçok bölüm kendinden önce verilen bilgi ve uygulamalara dayalı olarak hazırlanmıştır. Bildiklerinizi sistemli olarak uygulayarak acılarınızın ve korkularınızın üstesinden gelebilir, saplantılı düşüncelerin yarattığı karmaşayı geride bırakabilirsiniz. 10. Bölüm ise kendine yardım edebilme sınırının neresi olduğunu ve profesyonel yardım almanız gereken bir noktada olup olmadığınızı sağlayacak bilgiler içermektedir. Son olarak, kendimizi ve düşüncelerimizi çok ciddiye aldığımız inancından yola çıkarak saplantılı düşünceler hakkında ne yapmamamız gerektiğini içeren bir bölümümüz var.

İyileşmek kolay olacak mı? Muhtemelen pek kolay olmayacak. Çünkü düşüncelerle ilgili birçok yararsız alışkanlığı bırakmanız gerekecek. Bunun yanında otomatik duygusal reaksiyonlarınızı değiştirmeniz ve bunlardan uzak kalmaya çalışmanız gereklidir. Zihninizin bu tür yanlış yönlendirmelerinden kurtulmak için yeni ve işe yarar yöntemleri öğreneceksiniz. Başlangıçta kolay olmasa bile düşüncelerinizi isimlendirmek için paylaştığımız bu yeni yöntemleri denemelisiniz. Ayrıca size uygulamaya nasıl başlayacağınızı ve duygusal reaksiyonlarınızı nasıl kontrol altına alabileceğinizi göstereceğiz. Dans etmeyi, kitaptan dans adımlarını okuyarak öğrenemezsiniz. Zihninizin 'dans pistine' çıkmanızı sağlayacağız ve eksik, yanlış adımlarınızı düzeltmenizde yardımcı olacağız.

Zor mu olacak? Muhtemelen, evet. Ama diğer taraftan bakalım; feda ettiğiniz hayat kalitenizi düşünün. İstenmeyen düşünceleriniz hakkındaki inançlarınızı gerçekten anlayabilir-

seniz, onlarla başa çıkmak düşündüğünüz kadar zor olmayacaktır. Artık onlar hakkında bildiklerimiz sayesinde istemeden onları destekliyor olmayacağız. Düşündüğünüz şeyler gerçek değil. Dehşet verici, korkutucu ve rahatsız edici düşünceleriniz sizin hayatınızda bir tehlike yaratamaz. Çözüm; düşüncelerinizle tamamen yeni bir ilişki kurabilmekte yatıyor. Onlardan korkmanıza veya utanmanıza gerek yok. Aklınızdaki bu engellerden kurtulmayı öğrenerek işkenceden uzak ve özgür bir hayata adım atacaksınız.

BÖLÜM 1

Saplantılı Davetsiz Düşüncelerden Kurtulmak

Saplantılı davetsiz düşüncelerden kurtulmanın farklı aşamaları vardır. Başlamak için düşüncelerin ne anlama geldiğini ve gelmediğini bilmelisiniz. Düşüncelerin nasıl tekrarlandığını ve saplantıya nasıl dönüştüğünü anlamalısınız. Bir zararı olmayacak saplantılı düşüncelerin, sizi nasıl rahatsız ve tehlikede hissettirebildiğini bilmelisiniz. Zihninizi, vücudunuzu veya duygularınızı kullanarak mücadele etme yöntemleriniz işe yaramayabilir. Hedefiniz tabii ki korkudan, çekingenlikten, sizi engelleyen suçluluk duygusu ve saplantılı düşüncelerinizin getirdiği diğer olumsuz duygulardan kurtulabilmektir. Bunlardan her biri iyileşme yolunda atılan büyük adımlardır. Her adım bir başarıdır ve adımların hepsinin bir arada atılabilmesi, bu alandaki yolculuğunuzu tamamlayabilmeniz için gereklidir.

Herkesin saplantılı düşünceleri vardır! Bunlar davetsiz, bir anda aklınıza gelen, rutin düşüncelerinizin arasında olmadığını düşündüğünüz şeylerdir. Saplantılı düşünceler, birçok insan tarafından deneyimlenir. Ama birçok kişi bu düşünceleri çok hızlı bir şekilde unutur veya etkilenmez. Saplantılı düşüncelerden zarar görmeyen veya bu konuda endişelenmeyen insanlar ilginç, rahatsız edici veya komik anlar yaşar... Sonra bu düşünceler biter. Bazen tekrar başlar. Birçok saplantılı düşünce -ne kadar dehşet verici olduğuna bakılmaksızın- sadece birkaç dakika için kişiyi etkiler. İnsanlar genellikle onları hatırlamaz veya

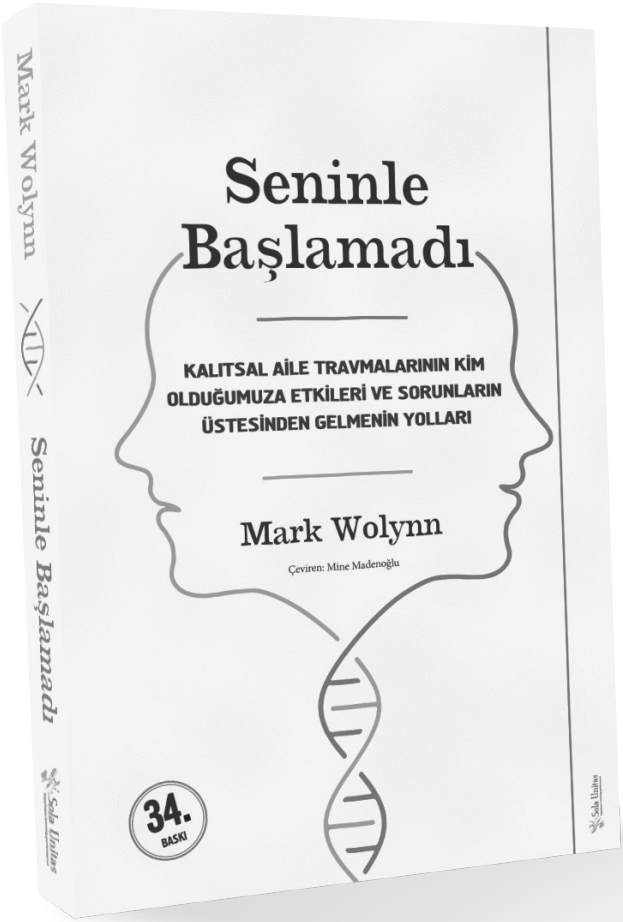
tekrar düşünmez. Özetle (çok komik olmadıkları sürece) tekrar hatırlanacak kadar değerli değillerdir.

Faydalı Gerçek: Neredeyse herkes rahatsız edici, istenmeyen düşüncelere maruz kalabilir.

Bu paragrafı yazarken yaşadığım davetsiz bir düşünceyi örnek göstermek istiyorum: *Umarım bu fırtınada elektrik kesilir; çalışmaya devam etmek istemiyorum.* Bu düşünce aklımda gidip geliyordu ve ben bir şey yapamıyordum. Bu noktada önemli olan şudur: *Zihnim, motivasyonum veya düşüncelerim hakkında endişelenseydim şu anda bunu sizinle paylaşmaya utanırdım.* Bu düşünceyi paylaşmanın, benim için ne anlama geldiği hakkında endişelerim olurdu. İşimin beni mutlu etmiyor olması mümkün mü? Emekli mi olmalıyım? Tükendim mi? Depresyondayım ve bu kitabı yazmamak için mazeret mi arıyorum? Neden konsantre olamıyorum? *Gerçekten elektriklerin kesilmesini mi istiyorum?* Bu düşüncemde yanlış olan şey nedir? Ya da belki ben gerçekten özel bir mesaj aldım ve elektrikler kesilmek üzere. Mumları hazırlamalıyım. Bunların yerine, hiçbir şey yapmadım! O anın geçmesini bekledim. Bu sadece bir düşünce, üzerinde durmaya bile değmez. Bu yüzden yazmaya devam ettim.

Buna benzer istenmeyen düşünceleri insanlar sonradan hatırlayabilir. *Evet, o müstehcen fikirlerin aklıma geldiği anı hatırlıyorum. O sırada asansördeydim. Korkunç bir deneyimdi.* Bazen asansörler ve bu tür düşünceler geçici olarak birleşir. Birisi diğeriyle ilişkilenir. Bunun bir anlamı yoktur. Sadece insan zihni bu tür birleştirmeleri otomatik olarak gerçekleştirir. Deneyim, ne kadar garip olsa da önemsizdir ve silinip gider.

Saplantılı davetsiz düşünceler sıradan bir düşünce gibi başlar. *Garip, komik veya iğrenç* olabilir. Ama bu düşünceyi istememek, onun hakkında endişe sahibi olmak veya onunla savaşmak, düşüncenin daha çabuk unutulmasını sağlamaz. Onu istememe sebebiniz, büyük olasılıkla sizde üzüntü veya endişe yaratma-


Mark Wolynn
Seninle Başlamadı
Sola Unitas
Seninle
Başlamadı
KALITSAL AİLE TRAVMALARININ KİM OLDUĞUMUZA ETKİLERİ VE SORUNLARIN ÜSTESİNDEN GELMENİN YOLLARI
Mark Wolynn
Çeviren: Mine Madenoğlu
34.
BASKI
Sola Unitas

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları
Mesafeli, Reddeden, Bencil Ebeveynlerin Negatif Etkilerinden Kurtulmanın Yolları
11. BASKI
PSİKOLOJİ
Dr. Lindsay C. Gibson
Çeviren: Dilek Boyraz
Sola Unitas
Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları
DR. LINDSAY C. GIBSON
Sola Unitas

DOC CHILDRE
DEBORAH ROZMAN, PHD
PSİKOLOJİ
DÖNÜŞÜM
ÖFKE
Çeviren: Dilek Boyraz
'HEARTMATH' TEKNİKLERİYLE ÖFKE VE SALDIRGANLIKLA BAŞ ETME
2. BASKI
Sola Unitas

DR. MURIEL JAMES & DR. DOROTHY JONGEWARD
Çeviren: Buket Konur
KAZANMAK İÇİN DOĞARIZ
GESTALT DENEYLERİYLE KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER ANALİZİ
TRANSAKSİYONEL ANALİZ
"İlişkilerin analizinde en açık ve en güncel düşüncelerin yansıtıldığı bu kitap, popüler kitaplar arasında belki de en iyisi."
Psychology Today
25 YILDA 4.000.000'DAN FAZLA OKUR
4. BASKI
Sola Unitas

Düşündüğünüz Şey Değilsiniz!

Korkutucu, takıntılı veya rahatsız edici düşüncelerle problem yaşıyorsanız hayatınıza nasıl sızabildiklerini bilmeniz gerekiyor. Belki bu düşüncelerin ne anlama geldiğini merak ediyorsunuz ve endişeleniyorsunuz.

Onlar sizi kötü bir insan yapar mı?

Hayır!

Siz kötü veya deli değilsiniz!

Aklınıza giren ve sizi üzen bu düşünceleri, istenmeyen davetsiz düşünceler olarak tanımlıyoruz. Birçok zeki ve iyi insan da bunu yaşar.

İyi haber şu ki artık etkinliği kanıtlanmış tekniklerle onları geride bırakabilir ve hayatınıza devam edebilirsiniz.

Elinizdeki bu güçlü rehber, saplanıp kalmış ve üzerinizde stres yaratan düşüncelerden kurtulmanızı sağlayacaktır. Düşüncelerin yarattığı suçluluk, utanç ve yalnızlığın üstesinden gelecek ve böylece kaygılarınızı azaltabileceksiniz. İyileşme yolunda büyük bir adım için okumanız gereken kaynak önünüzde duruyor.

"Alanlarının iki en parlak beyni olan Sally Winston ve Martin Seif'ten değişim için basit ama çok etkili iki adımlık bir süreç."

-DR. REID WILSON, *Stopping the Noise in Your Head'in* Yazarı

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786052 250440