

Kabul ve Kararlılık Terapisi Nasıl bir Terapidir?

Kabul ve Kararlılık Terapisi insan zihninin nasıl çalıştığına dair yapılan bilimsel araştırmalara dayanan yeni, güçlü bir psikoterapidir. Psikolojik problemlerin büyük çoğunluğunda klinik olarak etkili olduğu kanıtlanmıştır. (Bu terapinin alışılmadık dışında olan ismi anahtar terimlerinden gelir: kontrolünün dışında olan şeyleri nasıl kabulleneceğini öğrenmek ve daha iyi bir yaşam için değiştirebileceğin şeyleri değiştirmekte kararlı olmak.) Bu oldukça aktif bir terapidir. Sadece problemlerinizi hakkında konuşulan terapilerden birisi değildir. Yaşam kalitenizi yükseltmek için aktif olarak yeni beceriler öğrendiğiniz bir terapidir.

Terapide temel olarak iki amacımız vardır:

Amaçlarımızdan birisi zengin, dolu ve anlamlı bir hayata ulaşmanızda size yardımcı olmaktır. Bunu yapabilmek için, hayattan ne istediğiniz, kalbinizin derinlerinde sizin için neyin önemli ve anlamlı olduğu konusunda konuşmak durumundayız. Biz buna 'değerlerinizi ortaya çıkarmak' diyoruz. Değerler, bu gezegendeki kısa yaşamınız boyunca nasıl biri olmak istediğiniz ve ne yapmak istediğiniz konusunda kalbinizdeki en derin arzulardır. Sonra bu bilgileri bir rehber olarak kullanarak, hedeflerinizi nasıl belirleyebileceğinizi ve daha iyi bir yaşam için neler yapabileceğinizi araştıracağız. Bu süreçte anlamlılık, amaçlılık ve canlılık duygularınızı geliştireceğiz.

Diğer bir amacımız; size acı veren düşünce ve duyguların üzerinizdeki etkisini azaltmak amacıyla bunlarla daha etkili başa çıkabileceğinizi sağlayacak bir dizi beceri öğretmektir. Biz bunları 'kendinelik (mindfulness) becerileri' olarak adlandırıyoruz. Kendinelik; farkındalık, açıklık ve odaklanmayı içeren zihinsel bir süreçtir. Kendinelik durumunda iken, acı veren düşünce ve duyguların bizim üzerimizdeki etkisi daha az olur. Kendinelik durumunda, en zor duygular, istekler, hatıralar, düşünceler ve duyumlarımızla etkin bir şekilde başa çıkabiliriz ve bunu nasıl yapacağımızı öğrendiğimizde, hayatımızı olumsuz etkileyen alışkanlıklarımızı veya zarar verici davranışlarımızı kırabiliriz; kendimize zarar veren düşüncelerimizi serbest bırakarak; korkularımızın ötesine uzanarak; yaşamımızı zenginleştirici yönde davranışlarımızı değiştirebiliriz. Bu terapinin anahtar bir parçasını seans içinde kendinelik becerilerini öğrenmek ve bu becerileri seans aralarında uygulamak oluşturur. Ne kadar çok uygulama yapılırsa o kadar çok faydalanılır ve tersi de geçerlidir. Bu bazı seanslarda, seans boyunca acı veren düşünceler, duygular, hatıralar, duyumlar ve dürtülerin bir kısmından bahsedebileceğimiz anlamına gelir. Böylece yeni öğrendiğiniz becerileri uygulama şansını bulabilir ve daha etkili baş edebilmeyi geliştirebilirsiniz. Bundan dolayı bazen bu terapi oldukça zorlayıcı olabilir. Bununla birlikte her zaman eşit takım oyuncularını gibi beraber çalışacağız, böylece hiç bir zaman yapmaya gönüllü olmadığınız şeyleri yapmaya mecbur olmayacaksınız.

Tüm bunların kaç seans süreceğini bilmek çoğu zaman zordur. Temel bir kural altı seansa kadar tamamlamaktır ve sonra altıncı seansta durumu değerlendirmektir, böylece terapinin nasıl gittiğini ve daha fazla seansa ihtiyacınız olup olmadığını değerlendirebiliriz. Bu kadar seansa ihtiyacınızın olmadığına karar vermek de olasıdır ve normaldir. Gerçekçi olmak durumundayız; hiçbir terapi herkeste işe yarayacak diye bir kural yoktur, eğer bu yaklaşım size doğru görünmezse veya terapi sürecinin gidişatından memnun değilseniz farklı yaklaşımları olan meslektaşlarımıza da başvurabilirsiniz.