

## Modül 4: Füzyon inançları

- ▶ Düşünceleriniz veya eylemleriniz ile ilgisiz olayların meydana gelmesi arasında bir ilişki olduğuna inanmak
- ▶ Etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden kararlar, eğer...
  - ... belirli eylemleri tamamlayamazlar
  - ... belirli düşünceler düşünürler
- ▶ Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir. Bu duygular hoş değildir ve OKB'si olan kişiler onları azaltmaya çalışırlar (örneğin, kompulsiyonlar yaparak)
- ▶ Ancak duygularımız her zaman doğru yolu göstermez (örneğin, "Kendimi güvende hissetmiyorum" ile "Durum tehlikeli" aynı şey değildir!)
- ▶ Füzyon inançları sorunludur ve kişinin insanları veya olayları yalnızca düşüncelerle etkileyebileceği şeklindeki yanlış inanç olarak da kendini gösterebilir

### 3 tip arasında ayırım yapılır:



- ▶ Düşünce-Eylem-Füzyonu: Düşünceler eylemleri etkiler veya onlarla bir tutulur (örneğin, *çocuklarıma zarar verebileceğimi düşünürsem, yaparım*)
- ▶ Düşünce-Nesne-Füzyonu: Düşünceler nesnelere değiştirebilir (örneğin, *ibadet sırasında rahatsız edici bir düşüncem olursa, kiliseye saygısızlık etmiş olurum*)
- ▶ Düşünce-Olay-Füzyonu: Düşünceler olayları etkiler (örneğin, *aklıma kötü bir düşünce gelirse, bir kazaya sebep olabilirim*)

#### Alıştırma 1:

### Düşünce-(Eylem/Nesne/Olay)-Füzyonu



Düşüncelerinizin bir şeyleri değiştirebileceğini hissettiğinizde, aşağıdaki "basit" deneyleri yapın ve sonuçları not edin:

#### 1. Düşünce-Eylem-Füzyonu ile:

Zihinsel olarak yapmaya çalışın ...		
... sokakta yaşlı bir kadının yürütecisi kendiliğinden atması.		

... gömleğini yırtacak bir adam.		
... konuştuğunuz kişinin kendiliğinden "çıkış" kelimesini söylemesi.		
Kendi örneği:		
Kendi örneği:		

## 2. Düşünce-Nesne-Füzyonu ile:

Nesneleri zihinsel olarak aşağıdaki gibi değiştirmeye çalışın:		
Bir arabayı renklendirin		
Bir heykelin kolunu kaybetmesini sağlayın		
Suyu sodaya çevirin		
Kendi örneği:		
Kendi örneği:		

## 3. Düşünce-Olay-Füzyon ile:

Olayları zihinsel olarak aşağıdaki gibi etkilemeye çalışın:		

Bir arabanın alarımını etkinleştirin		
Bir saatin saniye ibresini durdurun		
Bir pencereyi açın		
Kendi örneği:		
Kendi örneği:		

Alıştırmanın amacı, düşüncelerinizin size görüldüğü kadar güçlü olmadığını göstermektir. Ek olarak, aynı anda onları bastırmadan veya durumdan kaçınmadan (her iki strateji de yalnızca sorunu güçlendirir) odağınızı bu düşüncelerden uzaklaştırmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

### Saldırgan obsesyonlar

- ▶ Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez
- ▶ Medya bizi sık sık rahatsız edici resimlerle karşı karşıya getiriyor → Ancak, zihninizde bu tür görüntülerin olması, onlara göre hareket etmeye veya onlardan keyif almaya niyetli olduğunuz anlamına gelmez. Bu sadece beyninizin bu görüntüleri işlediği anlamına gelir.

### Daha iyi stratejiler:

Bunun yerine, kabul edin:

- ▶ düşüncelerinizle olay, nesne ya da eylem arasında hiçbir bağlantı olmadığını
- ▶ füzyon inançlarının OKB'nin bir belirtisi olduğunu
- ▶ denediğinizi, ancak düşünceleriniz ve eylemlerinizin ilgisiz durumları etkilemediğini

**Alıştırma 2:**

OKB'deki füzyon inancının önerdiği gibi, düşüncelerinizle nesnelere veya durumları kasıtlı olarak etkilemeye çalışın:

- ▶ Sadece düşüncelerinizle bir tüyü hareket ettirmeye çalışın
- ▶ Gelecek haftaki ulusal lig sonuçlarını tahmin edin
- ▶ Bir arkadaşınıza piyangoyu kazandırın
- ▶ Düşüncelerinizle bir bardağı paramparça edin

Peki işe yaradı mı? Alıştırmalarla ilgili deneyiminiz için yer burası:

---

---

---

---

---

---

---

**Ek: Özdeğer**

- ▶ Kişinin kendisine verdiği değer, dolayısıyla kişinin kendisi hakkında öznel bir değerlendirmesidir
- ▶ Sıklıkla öyle düşünelim de, özdeğerin diğer insanların sizin hakkınızda ne düşündüğüyle ilgisi yoktur
- ▶ OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- ▶ Düşük özdeğer psikolojik sorunlara yol açabilir örneğin: Güvensizlik, aşırı çekingenlik, anksiyete, depresif belirtiler, yalnızlık

**Özdeğer kaynakları**

- ▶ Özdeğer sabit değildir, daha doğrusu farklı aktivitelere (örneğin, dinlenme, spor, arkadaşlıklar, iş vb.) göre değişiklik gösterebilir
- ▶ Can alıcı nokta, sadece zayıflıklarımıza ("boş raflar") mı yoksa güçlü yanlarımıza ve yeteneklerimize ("dolmuş raflar") mı dikkat ettiğimizdir

**Alıştırma 3:**

Güçlü yönlerinizi hatırlayın!

- ▶ Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizin neler olduğunu ve sizin hakkınızda neyi takdir ettiklerini sorun
- ▶ Bir şeyi iyi yaptığınız ve belki de bunun için iltifat aldığınız somut durumları düşünün – bunlar küçük şeyler de olabilir
- ▶ Kendin hakkında neyi seviyorsun? Neyde iyisin?

Hayatın sizin için önemli olan farklı alanlarının her biri için güçlü bir yönünüzü düşünün.

Kişisel güçlü yönlerim ve bunları gösterdiğim ilgili durumlar:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notlar**

Yanıtlanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek istediğiniz deneyimler için alan:

---

---

---

---

---

---

---

---

Diğer notlar:

---

---

---