

## Modül 5: Düşüncelerin kontrolü

Düşüncelerimizin çoğu kontrol edilebilir, ancak her zaman kendi isteğimizi yerine getirmezler. Olumsuz düşüncelerin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması normaldir

### Düşünce bastırılması:

- ▶ Olumsuz düşünceler istemeden ortaya çıktığında, bu genellikle olumsuz duyguları tetikler, bu nedenle birçok insan aktif olarak olumsuz düşünceleri bastırmaya çalışır
- ▶ Düşünce bastırılması genellikle geri teper ve paradoksal olarak bu düşüncenin yoğunluğunu, sıklığını ve canlılığını artırır
- ▶ Bu özellikle obsesyonlar gibi olumsuz ve stresli düşünceler için geçerlidir

### "Kötü" düşüncelere rağmen "doğru" olanı yapmak

- ▶ "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- ▶ Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler, onlara sahip olmak istemediğimizde veya "kötü" olduklarını bildiğimizde de ortaya çıkar
- ▶ Bir şeyi "yanlış" veya "kötü" düşünebilir ve yine de "doğru" veya "iyi" davranabilirsiniz

### Kısır döngü: saldırganlık – suçluluk – hayal kırıklığı



### Kısır döngüden nasıl kurtulurum?

- ▶ Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın
- ▶ Abartılı ahlakı sorgulayın
- ▶ Sevdiklerinize karşı olumsuz duygular veya sert sözler ölümcül günahlar değildir, sadece insan doğasının bir parçasıdır.

### Obsesyonlar ve saldırganlık

- ▶ Saldırganlık, yaygın bir obsesif temadır (örneğin, birinin zarar görebileceği korkusu) → Genellikle dayanılmazdır
- ▶ OKB'si olan insanlar diğerlerinden daha fazla saldırgan ve şiddet eğilimli **değildir**

### Olumsuz düşüncelerle baş etmenin alternatif yolu

- ▶ İçeriğe odaklanmadan düşünceleri tanımlayarak ve etiketleyerek düşüncelerden uzaklaşın
- ▶ Düşünceyi aktif olarak bastırmaya çalışmayın, bunun yerine zihninizde olup bitenleri yargılamadan gözlemleyin
- ▶ Bu sadece bir düşünce, kafadaki bir olay. İçeriğin doğru olduğu anlama gelmez
- ▶ Obsesyonları oldukları gibi görün: obsesyonlar - onların da diğer düşünceler gibi geçip gitmelerine izin verin

### Bu somut olarak nasıl çalışır?

- ▶ Düşüncenin gelmesine izin ver: Uzaktan bakın ve kendi kendinize "Yine o obsesyon var", "Suçlu olduğumu düşündüm" deyin
- ▶ Düşüncelere "takılmadan", onlarla savaşmadan ve içeriğin sizi çok fazla ele geçirmesine izin vermeden, düşüncelerin gelip gitmesine izin verin
- ▶ "Bunun sadece bir düşünce - bir obsesyon" olduğunu kabul edin
- ▶ Düşünceler gerçekler değildir!

#### Alıştırma 1:

Aşağıdaki hayaller, düşüncelerin gelip geçiciliğini uygulamaya ve "ona takılıp kalmaktan"sa yola devam etmeye yardımcı olabilir:

- ▶ Bir fırtına olarak düşünceler: Düşüncelerinizin kara bir bulut veya yaklaşan bir fırtına olduğunu hayal edin. Fırtına geçene kadar pencere camından güvenli bir mesafeden onu izleyin.

- ▶ Hava kabarcıkları olarak düşünceler: Bireysel düşüncelerinizi, bir bardaktaki karbonik asit kabarcıkları gibi, birdenbire ortaya çıkan, yukarı doğru yükselen ve sonra kaybolanolarak da hayal edebilirsiniz
- ▶ Bir tiyatro oyunu olarak düşünceler: Bir tiyatro salonu hayal edin. Obsesyonlarınız aynı eski hikayeyi canlandırırken arka sırada oturun. Bu hikaye onuncu kez oynandı. Esnersin ve oyun bitmeden gidersin.

Hangi düşünce egzersizini/ denediniz?

---

---

Neler yaşadın?

---

---

---

---

---

---

### Alıştırma 2:

**Mesafe koymak için faydalı ifadeler bulun. Örnekler:**

- ▶ Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.
- ▶ Bu bana tehdit edici ve acil görünüyor, ama hiç de öyle değil.
- ▶ Bundan ben sorumlu değilim.
- ▶ Bu korkudan kurtulmak için iyi bir egzersizdir.
- ▶ İnsanlar her zaman hata yapar.
- ▶ Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.
- ▶ Bir düşünce bir gerçek değildir.

Faydalı ifadeniz ne olabilir?

---

---

Hangi durumda kullandınız? Hangi deneyimi yaşadın?

---

---

### Dikkati yönlendirme

- ▶ Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...
  - daha yararlı bir başka düşünceye veya
  - obsesyon tarafından kesintiye uğramadan önce yapmak üzere olduğunuz şeye
- ▶ Düşünceleri bir tür "fon gürültüsü" olarak değerlendirebilirsiniz. Hangi sesleri dinlemek istediğiniz size kalmış!

### Notlar

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Diğer notlar:

---

---