

DÜŞÜNCELERİMİZ DUYGU VE DAVRANIŞLARIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

Hepimiz zaman zaman sıkıntılı dönemler yaşarız. Bu sıkıntı bazen başımıza gelen olumsuz olaylara bir tepki olarak ortaya çıkar. Ancak söz konusu sıkıntının önemli bir kaynağı olayın kendisi ise başka bir kaynağı da duruma ne şekilde baktığımız, olayları ne şekilde algıladığımızdır.

Hayata bazen olumlu bazen de olumsuz açıdan bakarız. Söz konusu bakış açımız baktığımız yerde ne gördüğümüzü etkileyen önemli bir veridir. İçinde bulunduğumuz koşulların olumlu mu olumsuz mu olduğu tabii ki önemlidir. Ancak çeşitli durumların olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu belirlerken kullanabileceğimiz tek veri değildir. Çünkü olaylara, durumlara ve genel olarak hayata ne açıdan baktığımız da orada ne gördüğümüzü belirleyen verilerden başka bir tanesidir. Bu verileri değerlendiren, çevremizdeki olayları, durumları yorumlayan, onları anlamamızı sağlayan ve bakış açımızı oluşturan beynimiz, ya da daha genel olarak bilişsel sistemimizdir.



Bu resme dikkatli bir şekilde bakın.

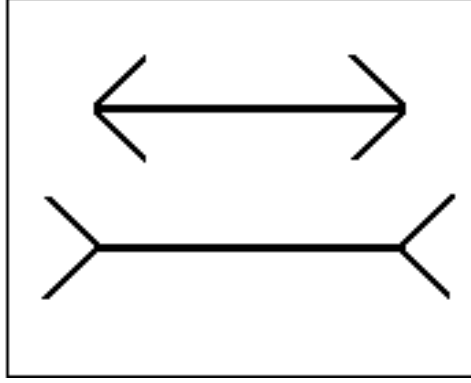
Bazılarınız genç bir kız, bazılarınızsa yaşlı bir cadı göreceksiniz. Resimdeki genç kızın olumlu bakış açımızı, yaşlı cadının da olumsuz bakış açımızı temsil ettiğini düşünelim. Bazen tıpkı resimde olduğu gibi gerçek hayatta da aynı durum bazen olumlu bazen de olumsuz

olarak algılanabilir. Başka bir deyişle, bir çok durum aynı anda hem olumlu hem de olumsuz verileri bir arada bulundurabilir. Duruma ya da resme olumlu açıdan baktığımızda bizde oluşturduğu duygular sevinç, mutluluk, umut, huzur, rahatlık gibi duygular iken aynı duruma olumsuz açıdan baktığımızda içimizde oluşan duygular üzüntü, öfke, umutsuzluk, huzursuzluk gibi olumsuz duygular olur.

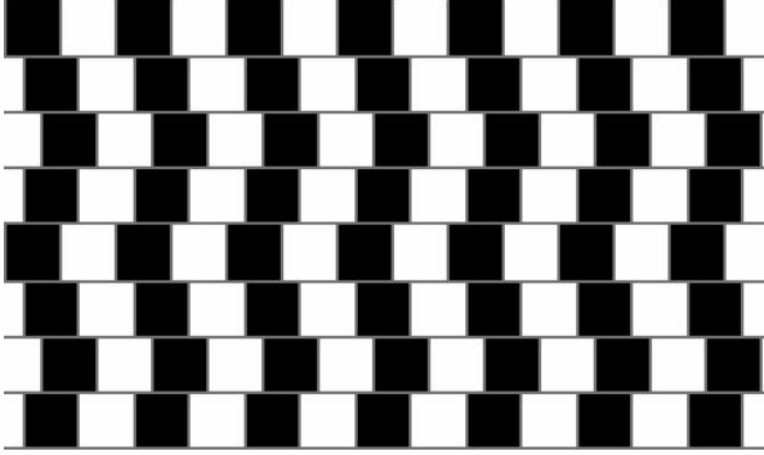
Yukarıdaki resimde tamamen yaşlı cadıya ya da tamamen genç kıza odaklanmak, resmi gerçekçi değerlendirme konusunda bazı verileri kaçırmamıza neden olabilir. Her iki duygu türünün de aşırı yoğunluğu zaman zaman durumu nesnel olarak değerlendirmemizi, içinde bulunulan koşulları somut olarak yorumlayabilmemizi engelleyici bir hal alabilir. Gerçekçi düşünmek resmin tamamını görebilmeyi gerektirir. Bazen resimdeki genç kız ya da cadı gözümüzün önünü öylesine kaplar ki, durumun alternatif yönlerini göremez hale geliriz. Böyle anlarda gerçekçi düşünebilmek adına her iki resmi de görebilmek için çaba sarfetmemiz gerekebilir. Örneğin, yukarıdaki resimde yaşlı cadının çıbanının genç kızın burnu olduğunu, cadının gözünün kızın kulağı olduğunu, cadı bize bakarken genç kızın da uzaklara baktığını kendi kendimize hatırlatmamız gerekebilir.

Bu yazının amacı bakış açımızın olayları ve durumları değerlendirmemizi nasıl etkilediğini bilişsel model çerçevesinde anlatmak, bu bakış açımızın duygu, düşünce ve davranışlarımızda hangi yollarla ortaya çıktığını göstermektir. Ve son olarak da gerçekçi düşünmenin yöntemleri üzerine önerilerde bulunmaktır.

Olayları ve durumları yorumlayan bilişsel sistemimiz her an en doğru ve en gerçekçi yorumu yapmıyor olabilir. Bazen beynimiz de hata yapar.



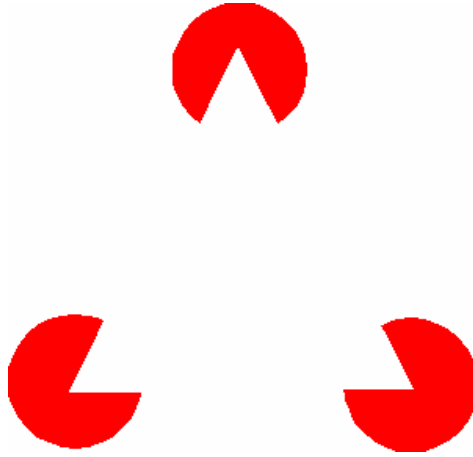
Yukarıdaki resimde üstüste duran yatay çizgilerden hangisinin daha uzun olduğuna karar verdikten sonra onları bir kağıt parçası ile ölçün. Hangisi daha uzun?



Yukarıdaki resimde yatay çizgiler eğri büğrü mü gidiyor, yoksa aslında çizgiler birbirine paralel mi?



Gri halkanın hangi kısmı daha koyu renkte?



Ve son olarak, nasıl oluyor da aslında gerçekte var olmayan bir üçgeni var olarak görebiliyoruz?

Görüldüğü gibi, herhangi bir durumu veya olayı yorumlamamızı sağlayan bilişsel sistemimiz zaman zaman duruma ilişkin ipuçlarını gerçekte olduğundan farklı değerlendirip durumu gerçekte

olduğundan farklı algılayabilir. Bilişsel sistemimiz mükemmel değildir. Zaman zaman yorumlama hataları yapabilir.

Tüm bunların üzerine bir de içinde bulunduğumuz duygu durumunun verileri eklenince bazı durumlarda somut koşulları yeterince objektif değerlendirememek oldukça doğaldır. Bu olgu atasözlerimizde dahi belirtilmiştir;

"Öfkeden burnunu ucunu görememek"

"Şaşkınlıktan ne yapacağını bilemez duruma gelmek"

"Gözlerini kan / nefret bürümek"

Ve hatta

"Dünyaya at gözlükleri ile bakmak" olmuş adı. Anlaşılan, geçmişten bu yana insanoğlu olarak zaman zaman yoğun duygularımıza yenik düşmüşüz, olayları nesnel olarak değerlendirmeyi becerememişiz vakit vakit...

Ve tabii ki bu durum olumlu duygularımız için de aynı şekilde geçerli olmuş. "Dünyaya pembe gözlüklerle bakmaya" başlamışız bazı zamanlarda. Hatta bazen "aşk gözlerimizi kör" etmiş...



Ancak olumlu duygular genel olarak bize çok zarar vermezler. Bu tür duyguların çok fazla etkisinde olduğumuzda, gerçeği, olduğundan bir parça farklı algılıyor olsak da düşünsel ve fiziksel olarak gücümüz,

enerjimiz yerinde olduğu için durumu hala net olarak değerlendirebiliriz ve çözüm olasılıklarını üretebilecek halde oluruz.

Oysa olumsuz duygular bizi düşünsel ve fiziksel olarak da olumsuz etkiler. Moralimiz bozuk olduğunda daha kolay yorulur, kendimizi daha güçsüz hissederiz. Enerjimiz daha azdır. Durum her ne ise onu düzeltecek çözüm önerilerini üretmek bile başlıbaşına bir güç gerektirir, fakat bazen o gücü içimizde bulamayız. Resmin tamamı yerine olumsuz olan tarafına kilitlenmek, durumu düzeltmek için düşünme ve çözüm üretme yetimizi kısıtlar zaman zaman.

Kendimizi çökkün ve olumsuz hissettiğimiz anlarda aklımızdan da olumsuz düşünceler geçer. Bunlar akla pıtır pıtır gelen, o duygu hali sona erdiğinde unutilan küçük sloganvari cümleciklerdir. Genellikle kendimizle ve dünyaya bakış açımızla ilgili tarzımızı yansıtırılar. Ve en önemlisi her zaman gerçekçi olmazlar. Abartılı, durumu gereğinden fazla kişiselleştiren, çok fazla genelleiyici ve çeşitli gerçeklik saptırmaları içeren cümlecikler olabilirler.

- "Bugün yolda Ayşe'yi gördüm. Ama o bana selam bile vermeden geçip gitti. Onu kıracak bir şey yapmış olmalıyım."
- "Bu sınav çok kötü geçecek. Ödevlerim de iyi gitmiyor. Ben bu bölümde okuyacak kadar akıllı biri değilim."
- "Bu korkunç bir hata. Bu işi doğru dürüst yapmayı asla öğrenemeyeceğim."

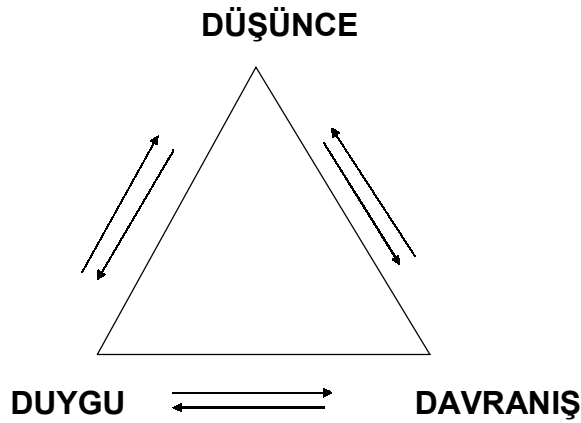
Hatta bazen canımız çok sıkkin olduğunda kendi kendimize, arada bir de olsa şöyle mırıldanıyor olabiliriz

- "Kimse beni sevmiyor."
- "Herkes beni yargılıyor."
- "Elime aldığı herşeyi berbat ediyorum."

Veya

- "Çok güçlü olacağım ve kimseden yardım istemeyeceğim."
- "Bu çarpık düşüncelere sahip olduğum için aptal sayılırım."

Bunlar bizi engelleyen, moralimizi daha da bozup olayları serinkanlılıkla değerlendirme ve çözüm bulma yollarımızı tıkayan düşüncelerdir. Sıkıntımız arttıkça bu tür olumsuz düşüncelerin sıklığı da artar. Ve bu tür düşünceler arttıkça onlara daha fazla inanmaya başlayabiliriz. Yaşamımızda olan olaylar hakkında bu tür düşüncelere sahip olmamızın çok çeşitli nedenleri olabilir. Bazen tesadüfen olumsuz olaylar üstüste gelir. Ve bizde durumun kötü gideceğine ilişkin bir izlenim bırakır. Daha sonra bunlar sorgulanmaksızın kabul edilen düşünceler haline gelip bizi engelleyici, çözüm yollarını tıkayıcı bir hal alabilir. Ve bu, bir kısır döngü halinde gitgide artan bir olumsuz ruh halini beraberinde getirebilir.



Düşünce, duygu ve davranışlarımız bir bütün halindedir. Her biri bir diğerini etkiler. Olumsuz bir duygu durumu içerisinde olduğumuzda aklımızdan geçen olumsuz düşünceler moralimizin daha da bozulmasına neden olur. Moralimizin bozulması ise çoğunlukla durumu düzeltmeye yarayacak yapıcı davranışlar yerine canımızı sıkan ve durumu bizim için daha da zorlaştıracak davranışlar içine girmemize neden olabilir. Ortaya koyduğumuz olumsuz davranışlar bazen olumsuz olayların başımıza gelmesine de neden olabilir. Örneğin gireceğimiz sınavda çok başarısız olacağımıza ilişkin sorgulanmaksızın kabul ettiğimiz bir düşünce, sınava çalışma motivasyonumuzu düşürür. Ve sonuçta korktuğumuz şey başımıza gelir.

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Sınavdayım	Hata yapmamalıyım Eğer düşük not alırsam bu sonum olur Asla düzeltemem	kaygı sıkıntı umutsuzluk	Soruları doğru dürüst okumadan cevaplamaya çalışmak

Ya da insanların bizimle ilgilenmeyeceğini düşünüp onlara karşı ilgisiz kaldığımızda da korktuğumuz başımıza gelir

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Hoşlandığım kişinin yüzü asık benimle ilgilenmiyor	Benimle kimse ilgilenmez zaten Çok itici biriyim Karşımdaki insana verebileceğim hiçbir şey yok	üzüntü çaresizlik	Yüzünü asıp karşıdaki insanla ilgilenmemek

Oysa sadece olumsuzlara odaklanmak yerine durumun farklı yönlerini de aklımıza getirmek farklı duygu ve davranışlar sağlayabilir.
Örneğin,

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Sınavdayım	Şu anda kaygılıyım, bu yüzden böyle düşünüyorum Kaygı benim doğal bir duygum Yaptığım şeyi önemseydiğimi gösterir Hata yapmam hiçbir şey yapamayacağım anlamına gelmez	rahatlama	Soruları daha dikkatli okuyup cevaplamaya çalışmak

Ya da,

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Hoşlandığım kişinin yüzü asık benimle ilgilenmiyor	Şu anda ilgilenmemesi hiç bir zaman ilgilenmediği anlamına gelmez Geçen görüşmemizde çok sıcak davranmıştı Canı birşeye sıkın olabilir	rahatlama	Kişi ile ilgilenmek Neden yüzünün asık olduğunu sormak

Görüldüğü gibi, durum hakkında alternatif düşünceler üretmek aynı durumu daha gerçekçi değerlendirmeye ve yapıcı davranışlar üretmeye yardımcı oluyor. Bu 'Pollyannacılık oynamak' değil, var olan durumun daha somut ve nesnel bir değerlendirmesini yapmaktır. Yani bir anlamda resmin tamamını görebilmek için çaba sarfetmektir.

Çünkü,

- yoğun duygular içerisinde olduğumuzda nesnel değerlendirme yapamadığımız zamanlar olabilir
- var olan durumu olduğundan çok daha abartılı olarak yorumluyor olabiliriz

Olumsuz hissettiğimiz anlarda aşağıdaki yöntemler işimize yarayabilir:

1. DUYGUYU BELİRLEMEK. İçinde bulunduğumuz duygu durumunu belirlemeye çalışmak.

"Öfkeli veya üzüntülü müyüm?"

"Yoğun bir kaygı mı yaşıyorum?"

2. DÜŞÜNCELERİ KAYDETMEK. Olumsuz düşünceleri mümkün olduğu kadar çabuk bir kenara yazmak genellikle işe yarar. Çünkü zaman geçtiğinde unutulma olasılıkları yüksektir.

"O anda aklımdan neler geçiyordu?"

Durumun tanımını yapmak olumsuz düşünceleri hatırlamakta çoğunlukla işe yarar.

"O anda neredeydim?"

"Ne yapıyordum?"

"Yanımda kim(ler) vardı? Bu insan(lar) benim için ne ifade ediyor?"

3. SORGULAMAK. Düşüncelerin gerçekçiliğini sorgulama aşamasıdır

"Bu düşündüklerim ne kadar gerçekçi?"

"Böyle düşünmek bana ne katıyor?"

"Bana yararlı düşünceler mi yoksa daha olumsuz hissetmeme mi yol açıyorlar?"

4. ALTERNATİF DÜŞÜNCE GELİŞTİRMEK. Daha gerçekçi, yararlı ve duruma uygun düşünceler bulmak.

"Daha keyifli olduğum bir anda ne düşünürdüm?"

"Güvendiğim bir arkadaşına bu düşüncemi söylesem bana ne derdi?"

"Aynı şeyi sevdiğim bir arkadaşım bana anlatsa ona ne derdim?"

"Ne tür düşünce hataları yapıyorum?"

Düşünce Hataları

1. Aşırı genelleme
2. Ya hep ya hiç şeklinde düşünmek (kutuplaştırmak)
3. Olumsuzlukları büyütme (olumsuz süzgeç)
4. Olumluyu geçersiz kılmak
5. Karşımızdakinin zihnini okumak
6. Hatalı falcılık yapmak
7. Duygusal mantık yürütmek
8. Me'li ma'lı şeklinde düşünmek
9. Etiketlemek
10. Kişiselleştirmek
11. Felaketleştirmek

Olumsuz duygularımızla başa çıkmayı öğrenmek başlangıçta kolay olmayabilir. Çektiğiniz güçlük cesaretinizi kırmasın. Olumsuz düşünceleri yakalamak ve alternatif fikirler üretmek herhangi bir beceri gibidir. Zaman alır. Düzenli bir şekilde alıştırmaya yaparak alışkanlık haline gelip zamanla hızlanabilir.

Unutmayın, temel amaç resmin tamamını görebilmek için çaba sarfetmektir. Bu amaçla olumsuz düşünce kayıt formundan yararlanabilirsiniz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZE MEYDAN OKUMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK SORULAR

1. Durumu yeterince değerlendirmeden acele sonuçlara mı varıyorum?
2. Böyle düşünmek beni nasıl etkiliyor?
3. Bu düşüncenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
4. Küçük bir olumsuzluğu genel bir doğruymuş gibi mi algılıyorum?
5. Tek bir olumsuz olaydan hareketle durumun kötü olduğuna ilişkin çıkarımlar mı yapmaya başlıyorum?
6. Ya hep ya hiç şeklinde mi düşünüyorum?
7. Olumlu olan tarafları göz ardı mı ediyorum?
8. Cevabı olmayan sorular mı soruyorum?
9. Sadece benim bakış açımın mı doğru olduğunu varsayıyorum?
10. Durumu ve olayları kabul etmek ve başa çıkmaya çalışmak yerine sadece söyleniyor muyum?
11. Elimde yeterli veri olmadan karşımdakinin ne düşündüğünü tahmin etmeye mi çalışıyorum?
12. Olayların olumsuz gideceğine ilişkin önyargılarım mı var?
13. Gerçeği duygularımdan yola çıkarak mı bulmaya çalışıyorum?
14. Kendi kendime koyduğum mükemmeliyetçi kuralları gerçek ve değişmez olgular olarak mı varsayıyorum?
15. Durumumu değiştirmek için elimden bir şey gelmeyeceğine mi inanıyorum?
16. Benim hatam olmayan bir durumdan dolayı kendimi mi suçluyorum?
17. Herşeyi çok kişisel olarak mı değerlendiriyorum?
18. Mükemmel olmaya mı çalışıyorum?
19. Deneyip görmek yerine falcılık mı yapıyorum?
20. Durumu net olarak görüp değerlendirmeye çalışmak yerine sadece isimlendirmeye mi çalışıyorum?