

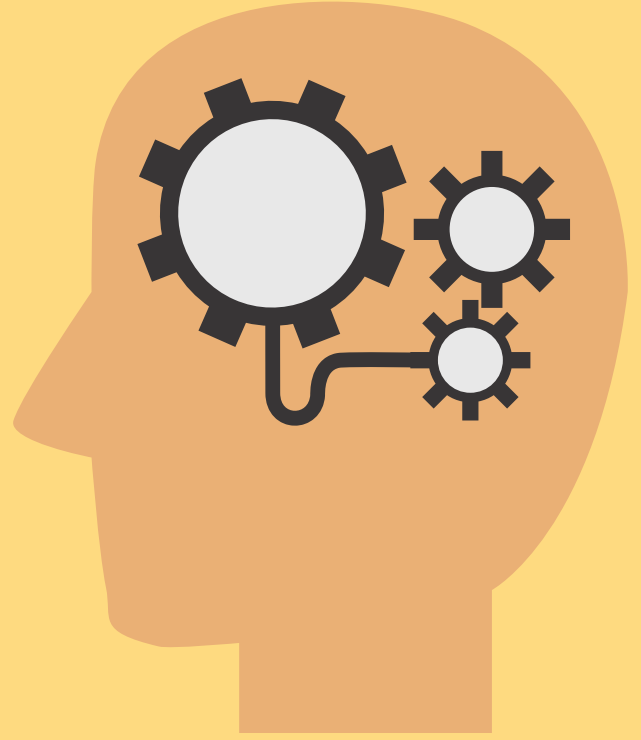


# R.P.D.H BÜLTENİ

ÇERKEZKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAYI:7

## BİLİŞSEL ÇARPITMALAR (DÜŞÜNCE HATALARI)



### NEDİR?

Bilişsel çarpıtma zihnimizin aslında doğru olmayan şeyler hakkında bizi ikna etmesidir. Bu bilişsel çarpıtmalar aslında bizim yanlış ve mantıksız düşüncelerimizin temellerini oluştururlar ve sonuç olarak olumsuz duygu ve davranışları pekiştirirler. Bizi bu düşüncelerin doğru olduğuna ikna ederek, ruh halimizin kötü yönde etkilenmesine sebep olurlar.

# EN YAYGIN KULLANILAN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR



## FİLTRELEME

Kişinin, yaşanan bir olayda negatif yönler odaklanıp onları olabildiğince büyütürken, bütün pozitif yönlerini göz ardı etmesi durumudur. Örneğin kişi başına gelen bir olayın tek bir kötü yönüne odaklanarak hayatını ona merkez edebilir. Bu filtreleme yapıldığında kişi sadece o olayın değil, diğer bütün pozitif şeylerin farkındalığını yitirmeye başlar.

## POLARİZE DÜŞÜNME (SİYAH-BEYAZ BAKIŞ AÇISI)

Bu bilişsel çarpıtmaya sahip bireyler olayları tamamiyle ya siyah ya da beyaz olarak görürler. Ya mükemmel olmalıdırlar ya da her şey berbattır. Bu kişiler için olayların ve kişilerin ortası yoktur. Bu kişilerin hayata bakış açısı bu yüzden aşırı abartıdır ve onları kötü yönde etkiler.

## AŞIRI GENELLEME

Bireyler başlarına gelen birtakım olayları ya da durumları tekrar tekrar yineleneneğini düşünür. Bir duruma bakarak olayı geneller. Olaylar hep olumsuz olduğunda, kendini üzgün hisseder. Depresyon içerisinde olan bir adamın, arabasının camında gördüğü kuş pisliği için, “Bu da benim şansım, kuşlar her zaman benim camımı pisletiyor.” Düşüncesi genelleme içerir.



# OLUMLUYU GEÇERSİZ KILMAK



Olumlu olaylar görmezden gelinerek bir de akıllıca ve çabuk bir şekilde çok kötü bir duruma çevrilmesi durumudur. Bireyler bu çarpıtmayı yaptıklarında kasıtsız olarak yaparlar, kimi zaman farkında bile değildirler. Örneğin, biri görüntünüzü ya da yaptığınız herhangi bir şeyi takdir ettiğinde verdiğiniz karşıt tepkileri düşünebiliriz. Birey kendine otomatik olarak “Aslında sadece kibar olmaya çalışıyor” diyebilir. Ani bir düşünce ile bu iltifatı zihinsel olarak ketlersiniz. “Gerçekten hiç önemli bir şey değil” diye düşünebilirsiniz. Olumluyu geçersiz kılmak, bilişsel çarpıtmaların en yıkıcı türüdür. Olumsuz bir an ya da deneyim yaşandığında birey “Evet, bu düşündüğüm şeyi kanıtıyor” diye bir sonuca varır. Karşıt olarak bakıldığında ise olumlu bir olayda “Bu bir tesadüftü, sayılmaz” diye düşünebilir. Bilişsel çarpıtmanın bu türü yaygın olarak görülmekte ve birtakım ağır, dirençli depresyon türlerinin temelini oluşturabilmektedir

## ZİHİN OKUMAK

Bu bilişsel çarpıtmada, bireyler diğer insanların onları aşağıladığı gibi bir tahminde bulunur ve buna o kadar inanabilirler ki araştırma gereği bile duymazlar. Bir örnek verecek olursak... Diyelim ki, bir kişi muazzam bir şekilde konferans veriyor. Konferans sırasında gözü ön sıraya takılıyor ve ön sıradaki kişinin uyukladığını fark ediyor. Aklından “Çok sıkıcı anlatıyorum, dinleyiciyi sıktım” diye düşünüyor. Aslında sıkıldığını düşündüğü dinleyici, dün gece sabaha kadar dışarıda eğlenmiş ve uykusuz kalmış. Ama bireyin aklına ilk gelen şey onun “Bu sıkıcı konuşmayı dinlemektense uyurum daha iyi” diye düşünüp uykuya dalmasıdır. Psikolog ve terapistlere göre bu olumsuz davranış kendini doğrulayan bir kehanete dönüşebilir ve ilişkide negatif bir durum yaratabilir

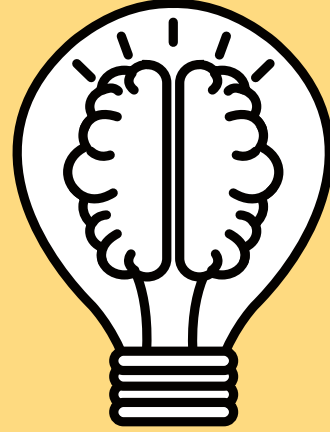


# FALCILIK YAPMAK

Kötü bir şey olacağını düşünüp, gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir. Örnek verecek olursak... Endişesinden kaynaklı atak geçiren bir üniversite öğrencisinin arkadaşına devamlı “Gözlerim kararıp düşeceğim ya da çıldıracağım” demektedir. Öğrencinin yaptığı bu varsayımlar gerçek dışıdır. Çünkü hayatında daha önce hiç bayılmamış ya da çıldırmak üzere olduğunu gösteren bir belirti olmamıştır.

## BÜYÜTME VE KÜÇÜLTME

Bu bilişsel çarpıtmada çevremizdeki kişileri orantısız bir şekilde devleştirir ya da küçültürüz. Psikolog ve terapistlere göre genel olarak büyütme bireyin kendi yanlışlarına, korkularına ya da kusurlarına bakıp çok büyüttüğünde olur. Örnek verecek olursak... “Aman Allah’ım! Yanlış yaptım. Korkunç bir şey bu! Herkes öğrenecek ve rezil olacağım!” şeklinde olabilir. Yanlışlarınıza doğru bir yerden bakmazsınız onları kocaman görürsünüz. Bu durum aynı zamanda “felaketleştirme” olarak adlandırılabilir. Çünkü günlük olumsuz durumları kabusla döndürebilir.



## KİŞİSELLEŞTİRME

Birey hiçbir nedene bağlı olmaksızın olumsuz bir olayın sorumluluğunu üstlenir ve bu bilişsel çarpıtma bu nedenle içlerinde en büyük etkiye neden olan çarpıtma türüdür. Psikolog ve terapistlere göre bireyler kendince hiçbir sorumluluğu olmamasına rağmen olanların kendi suçu olduğunu ve kendi yetersizliğini gösterdiği sonucuna varabilir. Örneğin, bir anne çocuğunun karnesindeki kırık notu ve öğretmenin çocuğun yeterince çalışmadığına dair notunu görüp kötü bir anne olduğuna ilişkin bir karara varabilir. Bu düşünce kişiye kendini suçlu hissettirir

# DUYGUSAL KARARLAR



Birey gerçeğin bir delili olarak duygularını görür. Psikolog ve terapistlere göre bireyin mantığı “Kendimi çok başarısız hissediyorum o zaman ben başarısız bir insanım” şeklinde işleyebilmektedir. Bu tür bir akıl yürütme yanıltıcı olabilir çünkü duygular, düşünceleri ve inançları yansıtmaktadır. Eğer bunlar çarpıtılmışsa bireyin duygularının bir geçerliliği olamaz.

Duygusal mantık yürütmeye bazı örnekler verecek olursak...

“Kendimi işe yaramaz hissediyorum, yetersiz bir insanım”

Hiç umudum yok, sorunlarımın bir çözümü yok”

Bu bilişsel çarpıtmamız neredeyse bütün depresyonlarda rol oynar. Kişilerin çevresindeki her şey olumsuz gelmeye başladığı için gerçekten de öyle olduklarını var sayarlar. Bu durum düşüncelere ve davranışlara etki ederek kişiyi negatif yönde etkilemektedir.



## -MELİ -MALİ CÜMLELERİ

Bireyler kendilerine bir şeyleri yapmak ya da bitirmek için motive etmeye çalışırlar. Bu düşünceler kişilerde baskı yaratabilir ve öfkeli hale getirebilir. Kişi kendine ya da çevresindeki kişilere belirli kurallar koyabilir, birtakım değerlendirmeler yapabilir ya da bununla ilgili düşünceler geliştirebilir. Bunların sonucunda tam tersi olur ve birey isteksiz ya da ilgisiz kalabilir. Davranışlar standartların altına düştüğünde -meli -malı'lar kişide suçluluk ya da utanç yaratabilir. Psikolog ve terapistlere göre bireyin çevresindeki kişiler bu duruma düştüğünde ise kişi kendini azarlamaya ve kızgın hissetmeye eğilimli hale gelebilir. Bu bilişsel çarpıtmaya örnek verecek olursak... “Her zaman en iyi notu ben almalıyım”

Literatür incelendiğinde birçok psikolojik problemin temelinde çarpıtılmış ya da geçerli olmayan düşüncelerin olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, geçerli olmayan bu düşüncelerin tekrar yorumlanıp geçerli olanlarla yer değiştirilmesinin duygu ve davranışların iyileşmesine olanak sağlayacağını düşünmek mümkün olabilir. Terapötik süreçte kalıcı iyileşme süreci, işlevsel olmayan temel inançlarını işlevsel olanlar ile değiştirmesi halinde oluşur. Depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisi de öz-şefkattir. Öz-şefkatli bir bakış açısı ile olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülerek içinde bulunulan durumun fark edilmesine ya da bireyin olumsuz duygulara sahip olmasına neden olan olayların daha uygun bir şekilde kavranmasına fırsat vermektedir. Öz-şefkat insanların iyi olma durumunu sağlayacak davranışların arttırılmasını yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, bir kişinin öz-şefkatin yüksek olması o kişinin öncelikle kendisini sıkıntı verecek olaylardan koruması anlamına gelmektedir.



Öz-şefkati yüksek olan kişiler sorunlarını ve kendilerinde eksik buldukları yönlerini tam olarak kabul eder fakat kendilerine karşı katı ve acımasız bir tutum yerine şefkat ve anlayış ile yaklaşır. Bu bağlamda, öz-şefkat olumsuz duygu ve düşüncelere karşı bir tampon görevi üstlenerek kişilerin kendilerine karşı daha olumlu bir duygu geliştirmesini sağlar.Özetle, öz-şefkate sahip bireyler, mükemmel olmamanın, başarısızlıkların ve zor yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunun farkına varırlar. Böylece acı veren deneyimlerle karşılaştıklarında ve ideallerini yerine getiremediklerinde öfkelenmek yerine kendilerine hoşgörülü bir tutum ile yaklaşır. Bu durum, bireylerin şefkatli bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olarak psikolojik zorlukların üstesinden daha rahat gelmelerine olanak sağlayabilir.

