

UTANGAÇLIĞIN VE SOSYAL FOBİNİN ÜSTESİNDEN GELME

Adım Adım Rehber



RONALD M. RAPEE

Alemlerin Rabbi olan Allah'ın adıyla ...

Kitabın Aslının ;

Adı: "Overcoming Shyness and Social Fobia"
Yazarı: Dr. Ronald M. Rapee
Yayın evi: Rowman & Littlefield
Dili: İngilizce
ISBN: 9780765701206
Tarih: 1998

Çevirinin;

Adı: "Utangaçlığın ve Sosyal Fobinin Üstesinden Gelme"
Tarih: 2008
İletişim: uvsfug@gmail.com

İÇİNDEKİLER

<u>Giriş</u>	<u>4</u>
<u>Motivasyon ve Özdenetim</u>	<u>11</u>
<u>Utangaçlığı ve Sosyal Fobiye Anlama</u>	<u>20</u>
<u>Gerçekçi Düşünme - I</u>	<u>31</u>
<u>Gerçekçi Düşünme - II</u>	<u>46</u>
<u>Konsantrasyonu Geliştirme</u>	<u>60</u>
<u>Gerçekçilik Testi</u>	<u>68</u>
<u>Geribildirim Alma ve Performansı Geliştirme</u>	<u>82</u>
<u>Durum Değerlendirmesi</u>	<u>93</u>
<u>Bazı Konular</u>	<u>98</u>
<u>Sonuç ve Alkol-Uyuşturucu Hakkında bir Not</u>	<u>115</u>
<u>Yazar Hakkında</u>	<u>117</u>
<u>Çevirenin Notu</u>	<u>118</u>



GİRİŞ

Ceyda'yı tanıyan herkes , onun biraz sessiz olduğunu bilirdi. Fakat onun yetenekli ve zeki bir iş kadını olduğunu , iki sevimli miniğin şefkatli annesi olduğunu ve mükkemmel bir arkadaş olduğunu da bilirlerdi. Onların çok azının bildiği şey

ise , hayatın Ceyda için çoğunlukla bir çırpınış , şüphelerle , belirsizliklerle ve güvensizliklerle dolu bir boğuşma olduğuydu. Ne zaman spor gecelerinde bir kupa sunsa , ya da bir iş sunumu yapsa veya en basitinden ebeveynler toplantısında bir konuşma yapsa , başı dönüyor , kalbi hızla çarpmaya başlıyor , ve vücudu ter içerisinde kalıyordu . Ceyda insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığını düşünmüyordu , aksine insanların , kendisinin yeteneksiz , verimsiz , ve hatta bazen aptal birisi olduğunu düşündüklerine inanıyordu. Bazen eğlencelerden ya da akşam yemeklerinden kaçabilmek için mazaretler bile öne sürüyordu Ceyda , çünkü bu sosyal durumlara katılabilmek için kendisini hazırlarken harcaması gereken zihinsel eforla başa çıkamıyordu. Ve bazen yeni insanlarla tanışmaya gitmeden önce , kendisini suçlu hissetmesine rağmen , sinirlerini yatıştırabilmek için alkol dahi alıyordu.

Ceyda , hayatı insanların kendisi hakkında ne düşündüğü endişesi tarafından etkilenen , ve sayıları azımsanmayacak kadar çok olan insanlardan sadece birisiydi. Bunlardan bazıları , Ceyda gibi olanlar yani , iç dünyalarında dehşet içinde olmalarına rağmen dış dünyada oldukça güvenli bir izlenim bırakabilirler . Fakat bazıları için durum böyle değildir ve utangaçlıkları acı bir şekilde herkese aşikardır.

Bu kitabı okuduğunza göre başkalarının hakkınızda ne düşündüğü endişesi sizin de hayatınızı bir şekile etkilemiş olmalı . Belki çok az arkadaşına sahip olmanız gibi , ya da hoşlanığınız kızla/erkekle konuşmaktan aşırı çekinmek gibi apaçık etkilerdir bunlar. Belki de önemli bir komisyona katılma şansını kaçırmak gibi , ya da başkası üzerinde çok güzel görünen o tişörtü giymeye cesaret edememe gibi daha gizli etkiler de olabilirler. Hangi etki olursa olsun eğer hayatınızın sosyal endişeler tarafından sınırlandırıldığını düşünüyorsanız , bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz ve yapmalısınız. Bu kitabı okumak atmanız gereken ilk adım. İlerde tartışacağımız yöntemleri ve teknikleri uygulamaya koymak ise bir sonraki . Bu adımları titiz bir şekilde hayatınızda uygulamak kolay olmayabilir fakat sıkı bir çalışmayla ve yapacağınız düzenli uygulamalarla hayatınızın değişebileceğini göreceksiniz.

Bu kitipta değinilen yöntem ve teknikler dünyanın en güncel araştırmalarına dayanmaktadır. Aynı yöntemler bir çok uluslararası araştırma programlarında büyük bir başarıyla kullanılmaktadır. Buradaki yöntemler sihirli ya da gizemli tılsımlar değiller , sadece size utangaçlığınızı kontrol etmeyi ve ona hükmetmeyi öğretmeyi amaçlayan sağduyulu ve uygulamaya dayalı tekniklerdir. Bu tekniklerin bir çoğunu daha önce duymuş hatta belki denemiş bile olabilirsiniz . Belki yöntemler geçmişte belli bir derecede işe de yaramışlardır. Fakat bu mesele değil, önemli olan bu tekniklerin şimdi geniş kapsamlı ve toplu bir paket halinde size sunulmuş olmasıdır. Unutmamalısınız ki , bu tekniklerin işe yaraması ve öğrendiklerinizin sizin bir parçanız olması için onları sıkı bir şekilde ve defalarca uygulamalısınız.

UTANGAÇLIK NEDİR?

Hepimiz utangaç birisinin neye benzediğini biliriz. O odanın köşesindeki kişidir, kimseyle konuşmayan ve yüzü kızarmış bir şekile yere bakan kişi, Doğru mu ? Yanlış mı ? Bazı utangaç insanların böyle görüldüğüne hiç şüphe yok. Fakat herşeye maydanoz olan, düşüncelerini anlatıp duran sonra da ona sorduğunuzda “utandığımda biraz konuşkanlaşıyorum” diyen çenesi düşüklere ne demeli?

Utangaçlık , farklı insanlarda farklı şekiller de gösterir kendisini. Onun tam olarak ne olduğu hakkında ilerde daha fazla tartışacağız fakat kısaca belirtmek gerekirse , utangaç olmak , başka insanların hakkımızdaki düşüncelerinden dolayı gergin ve kaygılı olmaktır. Buna genellikle insanların ilgisinin merkezi olacağı durumlardan ve aktivitelerden korkma ve onlardan kaçınma eşlik eder. Fakat kişilerin korktukları durumlar ve hadiseler farklılık gösterebilir.

Utangaçlık özel bir durumla ilgili olabilir (“başkalarının önünde şarkı söylemek zorunda kaldığım zaman utanıyorum”) ya da kişinin genel bir vasfı da olabilir. (“o çoğunlukla utangaç birisidir”). Bir çok kelime ve terim utangaçlığı ifade etmek için kullanılmıştır. Sosyal fobi , sosyal kaygı, bağımlı kişilik bozukluğu (*avoidant personality disorder*) , buluşma kaygısı (*dating anxiety*), heterososyal kaygı , bu terimlerden birkaçıdır. Sosyal fobi ve *avoidant personality disorder* bilimsel terimler iken diğerleri daha genel bir kullanıma sahiptir . Bu terimlerin hepsi , küçük ayrıntılar dışında , aynı şeye işaret ederler. Bu kitapta utangaçlık , sosyal fobi ve sosyal kaygı terimlerini kullanacağız fakat siz kendinize en rahat gelen terimi kullanmalısınız.

DÖRT DURUM

Daha ileriye gitmeden önce size bu kitaptaki teknikleri öğretmede oldukça yardımcı olacak dört kişiyi tanıtmak istiyorum. Hepsi de utangaç ya da sosyal fobili olarak tarif edilebilecek kişiler, fakat utangaçlıklarının derecesi ve utangaçlıklarının hayatlarını etkileme şekli bakımından birbirlerinden farklılar.

Bu kitap boyunca bu dört kişiye döneceğiz ve onların problemlerini, çeşitli tedavi tekniklerini nasıl uygulanacağını göstermek için kullanacağız. Bu dört durumu , sosyal fobinin kendisini çok farklı şekillerde gösterebileceğini hatırlatmak için defalarca okumak isteyebilirsiniz. Ayrıca size en çok benzeyen kişiyi de seçebilir, onun sizinle benzer ve farklı yanlarını belirleyebilirsiniz.

Adem

Adem 27 yaşındadır ve bir bilgisayar şirketinde satış danışmanı olarak çalışmaktadır. Evli ve bir çocukludur ve hafta sonları golf oynamaktan hoşlanmaktadır.

Adem'in en büyük sıkıntısı , insanların ilgi odağı olduğu durumlarda , önüne geçemediği bir şekilde titremeye başlamasıdır. Bir çok durum ve ortam Adem'in böyle hissetmesine sebep olmaktadır , fakat Adem'in en zor iki durumu (situation) başkalarının önünde yeme içme , ve başkalarının önünde yazı yazmaktır. Ne zaman başkalarının önünde bir şeyler yazmak zorunda kalsa (bir form doldurmak gibi) etrafta birileri varsa , oldukça tedirgin bir hale gelmekte ve ellerinin titreyeceğinden ve doğru bir şekilde yazıyı tamamlayamayacağından endişe etmektedir. Benzer şekilde , bir fincan kahve ya da bir bardak bira içeceğinde , etrafında insanlar varsa şayet , ellerinin titreyeceğinden ve elindeki içeceği döküleceğinden ve en nihayetinde insanların ona geleceklerinden endişe etmektedir.

Bu korkuların bir sonucu olarak , Adem başkalarının önünde bir şeyler içmek ya da bir şeyler yazmak zorunda kalacağı durumların neredeyse hepsinden kaçınıyordu. İşinde büyük zorluklar çekiyordu , çünkü satış danışmanları tarafından gerçekleştirilen satışların çoğu müşteriyle bir şeyler içerek gerçekleştiriliyordu. Sonuç olarak , kendisine yapılan bir şeyler içme ya da öğlen yemeğine çıkma davetlerini geri çevirdiğinden , çoğu durumda çevresinde soğuk bir

insan izlenimi bırakıyordu. Bu yetmezmiş gibi , satışı tamamlamak için gerekli belgeleri doldurmakta onun için oldukça zordu. Sık sık tuhaf mazeretler öne sürerek , belgeleri arabada , kimse yokken doldurmaya çalışıyordu. En nihayetinde , Adem başka bir iş aramaya başlamıştı.

İşinin dışında , Adem'in golf hayatı da , eskisi kadar eğlenceli değildi , çünkü arkadaşları ile beraber maç sonrası içmelerine gidemiyordu ve bunun bir sonucu olarak da golf arkadaşları ona olan ilgilerini yitirmişlerdi.

Benzer şekilde , Adem başkalarının önünde bir şeyler yemek ya da içmek zorunda kalacağı sosyal durumlardan kaçmaya çalışıyordu , kaçamazsada yeme içme faslı başlamadan ortamı terk ediyordu. Sonuç olarak , karısı bu duruma çok sinirleniyor ve bu yüzden aralarında bir takım tartışmalar çıkıyordu. Adem hiç kredi kartı kullanmamıştı çünkü tezgahhtarların önünde imza atmaktan korkuyordu.

Adem , oldu olası biraz utangaç olduğunu , fakat asıl korkularının birkaç yıl önce , içkiyi fazla kaçırdığı bir geceden sonra başladığını ifade ediyor. Ertesi gün , Adem bir iş görüşmesine gitmişti ve geçirdiği geceden dolayı kendisinin biraz titrediğini hissetmiş ve görüşme esnasında bir bardak kahvenin tamamını potansiyel patronunun üzerine dökmüştü. Söylemeye ne hacet , işe girememişti ve özgüveni bu olaydan büyük bir darbe yemişti.

Ceren

Ceren , kocası Cem ve üç oğlundan oluşan ailesini çekip çevirmeye çalışan 33 yaşında bir kadındı. Ceren hatırlayabildiği kadarıyla kendisinin hep sessiz ve kendine güvensiz olduğunu söylüyor. Diğer insanlar onu hep utangaç olarak tasvir ederlermiş. Ceren , kendisinin tek erkek arkadaşı olan Cem ile oniki yıl önce evlenmiştir. Ceren , genel olarak aile etrafında dönen , gayet sakin bir hayat sürmektedir. Hayatı boyunca sadece çok kısa bir dönem çalışan Ceren bu dönemde yaşadığı , patronunun ondan başaramayacağı bir şey yapmasını isteyeceği korkusundan ve hata yapma endişesinden dolayı iş deneyiminden hiç hoşlanmamıştı. Her zaman küçük bir arkadaş çevresine sahipti ve ailesi büyüdükçe , bu arkadaşlarıyla da temasta kalmayı zor buluyordu. Ceren okul kantini için gönüllü çalışanlardan biriydi , çocuklarının spor grubuna yardımcı oluyordu , ve kocası Cem'in iş yemeklerinde ona eşlik ediyordu. Fakat genelde bu

durumlarda kendini rahat hissetmiyordu , özellikle de oraya gelecek kişileri tanımadığında . Kendisinin en iyi hissettiği yer eviydi.

Ceren esasen hayatından memnundur ve sahip oldukları için şükür etmektedir. Fakat yine de kendisine biraz daha güvense , daha çok arkadaşı olsa , bir işe ve kariyere başlasa ve giydiği giysilerde ve konuştuğu insanlarda kendisine biraz daha güvenli olsa hayatının çok daha güzel olacağını düşünmekten kendini alamamaktadır.

Hande

Hande , sekiz yıllık kocasının kısa süre önce kendisini terk ettiği , 48 yaşında bir kadındır. Hande kendisinin her zaman utangaç ve endişeli olduğunu ve çok kötü bir ergenlik geçirdiğini hatırlıyordu. 18 yaşında , kendisinin çok az arkadaşı olduğunu , ve erkeklere karşı çok acı bir şekilde utangaç olduğunu hatırlıyordu. Gençliğinde , okul danslarına hiç gitmez , akşamları nadir olarak dışarı çıkar , insanların gözlerinin içine bakmakta zorlanır ve yeterince tanımadığı kişilerle konuşmakta zorlanırmış. Geçmişteki günlerden bu yana , Hande yaşça olgunlaştıkça , özgüveni de biraz gelişmişti , fakat yine de her türlü sosyal ortamda zorlanmaya devam ediyordu. Hande kendisini tuhaf ve çirkin buluyor ve ne zaman sohbet ona dönse , insanların kendisinin aptal olduğunu düşüneceklerini hissediyordu. Eğlencelerden ve akşam yemeklerinden elinden geldiğince kaçınıyordu ve çok nadiren bir sohbet başlatıyordu. Her zaman diğerleriyle uyuşmaya çalışıyordu ve kalabalık insanların olduğu yerlerde yürümekten de kaçınıyordu çünkü herkesin kendisini izlediğini düşünüyordu. Hande'nin sosyal etkileşimlerinin çoğu kocasının bağlantılarından kalmıştı.

Hande'nin pasifliği evliliklerinde her zaman kocasının sözünün geçmesi anlamına geliyordu. Yine de o kocasıyla beraber yaşamaya devam etmeyi tercih ediyordu . Fakat kocası Hande'yi birkaç ay önce terk etmişti , özgüvenini iyice kaybeden Hande oldukça büyük bir depresyona girmişti. En kısa sürede kendisine bir iş bulmaya ve kendi arkadaşlarını edinmeye zorlanmıştı.

Gökhan

Gökhan 38 yaşındadır ve kimyasal bir fabrikada gece bekçiliği yapmaktadır. Bir eş bulmak istemesine rağmen , Gökhan bir bayanla tanışacak fırsatı bulamamaktadır ve hayatında sadece bir defa duygusal bir ilişkiye girmiştir. Genel olarak başkaları tarafından incitilmekten o kadar korkmaktadır ki , kendisinin kabul edileceğini

kesin bilmeden hiçbir ilişkiye girmek istememektedir. Sonuç olarak , hiçbir yakın arkadaşı yoktur ve genellikle yalnızdır.

Gökhan insanların kendisi hakkında ne düşündüğünden endişe duymaktadır. Her zaman başkalarının kendisini yargıladığını ve kendisini aptal ve sıkıcı bulduklarını düşünmektedir. Bu düşünce insanlarla konuştuğu ya da sadece fiziksel olarak onlara yakın olduğu zaman belirmektedir. Sonuç olarak , insanlarla olan bütün ilişkilerden kaçınmaya çalışıyordu . Alışverişi sabahları çıkıyor , sosyal ortamlara girmekten çekiniyor ve insanlardan bir şey istemekten hatta genel olarak konuşmaktan dahi kaçınıyordu . Gökhan aslında insanlarla göz göze gelmeyecek , dikkat çekmeyen renklerde sönük giysiler giyerek , ve bir grubun içindeyken arkasında durmaya çaba göstererek, görünmez olmaya çalışıyordu. Zaten , iş yerinde insanlarla etkileşimdeki temel sorumluluklardan kaçmak için , on bir yıl önce gece bekçiliğini seçmişti. Yeni bir insanla tanışmak zorunda olduğu zaman , bu kişi televizyonu tamir etmeye gelen bir tamirci bile olsa , bu durumun stresinden kurtulmak için bir iki bardak bira içiyordu . Bu kendi tedavi metodundan dolayı , Gökhan birkaç yıldan beri alkol bağımlısı olmaya başlamıştı . Şimdilerde tükettiği miktarı kontrol etmeye başlamasına rağmen , alkol bağımlılığı yine de onun için bir tehlike arz etmeye devam ediyordu.

Bu dört insanla tanışmak (Adem , Hande , Ceren ve Gökhan) , çok farklı yönleri sahip olabilen sosyal korkuların ve utangaçlığın bazı yönlerini daha iyi anlamanızda size yardımcı olabilir. Bu insanların hepsi aynı temel endişeyi taşımaktadırlar : insanların haklarında ne düşündükleri endişesi . Fakat , örnekler bu korkunun insanların hayatlarını ne kadar farklı şekillerde etkileyebileceğini göstermişlerdir.

BU KİTABI NASIL KULLANMALISINIZ

Eğer utangaçlığınızın hayatınızı bir şekilde etkilediğini düşünüyorsanız , bu kitap , sosyal korkularınızın üstesinden gelmenize yardımcı olacak teknikleri ve stratejileri size öğretebilir. Fakat , bu kitabın , korkularınızı birden alacak bir sihir içermediğini unutmalısınız. Ancak bu kitaptaki teknikleri titiz ve dürüst bir şekilde uygulama cesaretini ve bütün zorluklarına rağmen bu uygulamalara devam etme sabrını gösterebilerseniz bu korkuların üstesinden gelmeye muktedir olabilirsiniz.

Bu kitaptaki teknikleri kendi başınıza uygulamaya çalışmanız ve kendi kendinizi “terapist”i olmaya çalışmanız kesinlikle mümkündür.

Fakat , gelin gerçeklerle yüzleşelim – birçoğumuz dışarıdan yardım almadan , kendimizi tamamen rayda tutma iradesini göstermekte zorlanırsınız . Buna ek olarak , bu kitapta anlatılanları kendi hayatınıza tam olarak nasıl uygulayacağınızı anlamak zor olabilir. Bu yüzden , bu kitaptaki programı uygulamakta gerçekten ciddiyseniz , bu teknikleri sizin özel durumunuza uygulamanıza yardım edecek , yetenekli ve işinin ehli bir terapist bulmanızı şiddetle tavsiye ederim. Bir terapistle görüştüğünüzde onun ehliyetlerini , aldığı eğitimleri ve sizin tipinizdeki problemlerle uğraşmadaki tecrübesini sormaktan çekinmemelisiniz . Bunu yapmak sizin için oldukça zor olabilir , fakat terapistinizden iyi bir yardım alabilmek için bu çok önemlidir. Eğer bu soruyu yüzyüze sormak size çok zor gelirse , bu bilgileri telefonda da alabilirsiniz. Ayrıca , bu kitabı terapistinize gösterebilirsiniz ve buradaki tedavi yaklaşımını takip etmekten memnun olup olmayacağını kontrol edebilirsiniz. Bu kitapta anlatılan teknikleri anlamada ve uygulamada size yardım edebilmek için terapistinize rehberlik yapabilecek (bu programla ilgili benzer bir kitap) mevcuttur . (R.M. Rapee and W.C. Sanderson , Social Phobia : Clinical Application of Evidence- Based Psychotherapy , Northvale , NJ: Jason Aronson , 1998)

Bu kitaptaki tekniklerin ve stratejilerin çoğu genel kaygıyı kontrol etme amaçlıdır ve bunların özellikle sosyal kaygılara hedeflendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Sosyal fobili insanların genellikle ek problemleri vardır. Bunlardan yaygın olanları şunlardır : bunalıma girme , ilaçlara ya da alkole bağımlı olma , panik atak , diğer fobiler . Bazı durumlarda , sosyal fobinizi kontrol etmeyi öğrenmeniz diğer problemlerinizi de en aza indirecektir. Fakat , ek problemlerinizi için de özel teknikleri ve programları uygulayamaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bunlar , sizi bahsi geçen aşamalardan başarıyla geçirecek ehil bir terapisti görmemiz için ek sebeplerden bazılarıdır..

Öngereksinimleri anlattığımıza göre , artık utangaçlığınızı kontrol altına almanıza yardımcı olacak programımıza başlayabiliriz.

MOTİVASYON VE ÖZDENETİM

Giriş kısmında tartıştığımız gibi , başarının ana anahtarı uygulama yapmaktır. Anlatacağımız teknikler birer sihir değiller. Bir bardak suyla beraber yuttuğunuz bir hap gibi çalışmazlar. Onlar , öğrenilmesi gereken yeteneklerdir ve hayatınız bir parçası haline gelmelidirler. Aynen , bir pianoyu iyi çalabilmek ya da on parmak klavye kullanabilmek için pratik yapmanız gerektiği gibi , sizin de bu programdaki teknikleri öğrenmeniz ve hayatınızın bir parçası haline getirebilmeniz için onları defalarca ve defalarca uygulamalı ve pratik yapmalısınız.

Eğer siz de benim gibiyseniz , anlatılan teknikleri pratik yapmak gibi nahoş işleri yapmada muhtemelen pek iyi değilsinizdir. Bu yüzden , motivasyonun bu programın önemli bir parçası olması kaçınılmazdır. Motivasyonunuzu yüksek tuttuğunuz sürece uygulamalarınızı zorlanmadan yapabileceksinizdir. Fakat motivasyonunuz düştüğünde , uygulama yapmaya çalışmak gerçek bir mücadeleye dönüşecektir.

Program boyunca motivasyonunuzun ve hevesinizin zaman zaman azalıp artacağını göreceksiniz. Bir başarıya ulaştığınızda (ve umuyorum ki bir sürü başarıya ulaşacaksınız) , motivasyonunuz tavan yapacaktır . Fakat , başarısız olduğunuz zamanlarda (şüphe yok ki , başarısız olduğunuz zamanlar da olacaktır.) motivasyonunuz düşecektir . Burada terapistiniz size yardımcı olabilir . Fakat , motivasyonunuzu yüksek tutabilme ihtimalinizi arttırmak için kendi başınıza yapabileceğiniz şeyler de mevcuttur. Şimdi bunları irdeleyelim.

DEĞİŞİMİN NEDENLERİ

Bir sonraki sayfada , iki şeyi yazabilmeniz için bir tablo koyduk . İlk olarak , şu anki yaşantınız hakkında ve utangaçlığın hayatınızda nasıl bir rol üstlendiği hakkında etraflıca düşünmenizi istiyorum. Yapmaktan kaçındığınız apaçık şeyler hakkında (örneğin , hoşlandığınız kişiyle konuşamamak gibi) , ve bilincinde olmasanızda kaçındığınızı fark ettiğiniz ince şeyler hakkında (örneğin , saçınızı keserken dikkat ettiğiniz bir şey gibi) düşünmeye çalışın . Sonrada , utangaçlığın hayatınıza karıştığını , hayatınızı sınırladığını düşündüğünüz en önemli yönlerin bir listesini oluşturun.

Ardından , geleceği düşünün , utangaçlığınızı başarılı bir şekilde kontrol altına aldığınız ideal bir geleceği düşünün. Utangaç olmasaydınız nasıl bir hayatı yaşayacağınızı düşünün , utangaç olmasaydınız nasıl birisi olurdunuz . Daha az utangaç olacağınız zaman , kendinizin ve hayatınızın nasıl değişeceğini not edin.

Bu konuları düşünmeye hep devam edin ve yeni düşüncelerinizi listenize eklemeyi unutmayın (Tablo 1-1) . Ardından , motivasyonunuzun düşmeye başladığını hissettiğinizde , bu listeyi elinize alın ve önceden yazmış olduklarınızı inceleyerek bu programa niçin başladığınızı kendinize hatırlatın. Hatta belki listenizi yatağınızın yanına koyarsınız ve böylece değişmeyi istemenizin nedenlerini düzenli bir şekilde kendinize hatırlatırsınız.

Tablo 1- 1. Sosyal Fobinin hayatınızdaki sınırlamaları ve utangaçlıktan kurtulmanın faydaları	
Sosyal Fobi hayatımı şeklinde sınırlıyor .	Eğer utangaç olmasaydım , olurdu.

ÖZDENETİM

Özdenetim , her türlü kişisel karakter çeşidine isnad edilebilen popüler bir terimdir . Psikolojide özdenetim, doğru zamanda , yapmamız gereken bir şeyi yapma ihtimalimizi arttıran her türlü prosedür olarak tanımlanır . Kulağa hoş geliyor , değil mi ?

Temel olarak düşünce şudur : kendinizi hevesli ve motive hissettiğiniz zaman (yani şimdiki gibi , programın başındayken) , hayatınızı , yapmanız gereken ama pek de hoş olmayan şeyleri (sıkıcı teknikleri pratik yapmak gibi) yapmaktan kaçamayacak şekilde düzenlemektir. Bu şekilde , ilerde bir zaman motivasyonunuz düştüğünde , uygulamayı yapmayı daha önceden üstlendiğinizden , uygulama yapmaktan kaçabilmeniz daha zor olacaktır. Bir örnek

vereyim. Piyano çalmayı öğrenmek istediğinizi varsayalım . Tabii dir ki bu iş çok miktarda pratik yapmanızı gerektirecektir . Uygulamalara başladığınızda büyük ihtimalle kendinizi oldukça motive hissedeceksiniz . Fırsatı değerlendirin , durumu kendinize kitleyin . Örneğin , ilk on dersin parasını peşin ödeyin . Ayrıca , arkadaşlarınıza iki ay içinde bir küçük konser vereceğinizin sözünü verin . Ya da ilk piyano sınavınızı iki aylık gibi erken bir süreye aldırın. Bu şeyleri yapacağınızı motivasyonunuz yüksekken üstlenmekle , motivasyonunuzun pek de güçlü olmadığını hissedeceğiniz ileriki bir zaman da yapmanız gereken pratiklerden kaçmayı zorlaştırmış oluyorsunuz.

Bu gibi özdenetim teknikleri genel olarak iki gruba ayrılırlar : parasal ve sosyal . Parasal stratejiler , pratik yapacağınıza dair parasal bir vaadde bulunmayı içerirler. Örneğin , eğer her gün yürüyüşe çıkacağınızdan emin olmak istiyorsanız , her yürüyüşe çıktığınızda bir kavanoza 5 ytl koymaya karar verin . Ardından haftanın sonunda parayı kavanozdan çıkarıp , parayla kendinize bir şeyler alın. Bu şekilde , ne kadar yürüyüşe çıkarsanız kendinize bir şeyler almak için o kadar çok paranız birikir .

Alternatif olarak , ceza metodunu da kullanabilirsiniz . Yürüyüşe çıkmadığınız her gün için bir kavanoza 10 ytl koyun. Ardından , haftanın sonunda kavanozdaki paraları alıp en sevmediğiniz hayır kurumuna bağışlayabilirsiniz. Tabii ki , parasal teknikler , siz kendinize karşı dürüst olduğunuz sürece işe yarayacaklardır . Hile yapmanız çok kolaydır. Bu yüzden sosyal teknikler ya da sosyal ve parasal teknikleri beraber kullanmak , sadece parasal teknikleri kullanmaktan genellikle daha iyidir.

Sosyal özdenetim tekniklerinde , temel düşünce , kararınıza başka birini de dahil etmektir. Yürüyüş örneğiyle devam edelim. Kendinizi yürüyüş yapmaya çok istekli hissederken , yürüyüş yapmaya hevesli başka birisini bulup , beraber düzenli bir şekilde yürüyüşe gitmeyi planlayabilirsiniz. Bu şekilde , ikinizden biri yürüyüş yapmayı istemediğinde , diğeri onu cesaretlendirebilir. Benzer şekilde , hergün belirli bir yerde buluşup yürüyüşe gitmeyi planlayabilirsiniz . Böylece , hevesiniz olmasa bile yürüyüşe gitmek durumunda kalırsınız , çünkü sizi bekleyen birisinin olduğunu bilirsiniz.

Son olarak , sosyal ve parasal özdenetim tekniklerini birleştirebilirsiniz , bu en verimli olacak durumdur. Örneğin , bir arkadaşınıza haftanın başında 70 ytl verirsiniz ve yürüyüşe gittiğiniz

her gün size 10 ytl vermesini isteyebilirsiniz . Eğer yedi günün sonunda arkadaşınızda para kalırsa , onu dilediği gibi harcayabilir.

Kendinize para ödemek , arkadaşlarınızla anlaşma yapmak vs .. - bütün bu anlattıklarımın kulağa çocukça ve şapşalca gediğini düşünüyor olabilirsiniz . Fakat araştırmalar , özdenetim tekniklerinin , kişilerin yaptığı pratik miktarında büyük değişikliklere neden olabileceğini göstermiştir. Aşkar ki , hile yapmak veya pes etmek kolaydır. Fakat eğer ciddi bir çaba sarfederseniz , bu teknikler işe yarayacaktır. Genellikle , çoğu insan , tekniklerden birisinin kendisi için en iyi olduğunu görür . Bu teknikleri denemeye çalışın ve sizin için en iyi olan tekniği görün.

GELİŞMEYİ KAYDETMEK

Değişim işleminin en önemli kısımlarından birisi , kendi davranışlarınızın gözlemcisi olabilmeyi öğrenmektir. Diğer bir ifadeyle , kendinizi , düşünme şekillerinizi ve davranış biçimlerinizi , sanki dışardan bakıyormuşcasına gözlemleyebilmeniz gerekmektedir.

Neden Kayıt Tutmak ?

İyi ve güncel tutulmuş kayıtlar , dört ana sebeple yararlı olabilirler.

1. *Motivasyona yardım eder* : Bir önceki bölümde tartıştığımız gibi , motivasyonunuzu yüksek tutmak , bu programda ilerleyebilmenin çok önemli bir parçasıdır. Gelişmenizin ve yaptığınız pratiklerin kayıtlarını tutmak , işler zorlaştığında size devam edebilmeniz için bir güç sağlamada yardımcı olabilir . Bir başarısızlıkla karşılaştığınızda , kayıtlarınızı çıkarıp inceleyerek , bu programa başladığınızdan beri ne kadar değiştiğinizi ve ne kadar geliştiğinizi kendinize hatırlatabilirsiniz.

2. *Becerileri öğretir* : Bu programda ele alacağımız tekniklerin her biri , yeni ve bazen de zor olan becerileri öğrenmeyi içerir. Detaylı kayıtlar tutmak , anlatılan tekniğin amaçladığı öze inebilmenize , ve problemlerin nerden çıktığını ve kazançların nereden geleceğini görebilmenize yardımcı olur. Bu da, becerileri öğrenebilmenizi ve onları hayatınıza uygulayabilmenizi oldukça kolaylaştırır.

3. *Korkularınızın farkına varmanızı sağlar* : Aşkar ki , sizi endişelendiren durumlar hakkında oldukça iyi bir bilgiye sahipsiniz. Fakat bazen , farkına varması güç olan şeylerden de kaygı duyabilirsiniz . Kayıt tuttuğunuzda , (özellikle birazdan tartışacağımız

bir kaydı tuttuğunuzda) , korkularınızın bir parçası olduğunu daha önce hiç farketmediğiniz durumların var olduğunu göreceksiniz. z , Şayet maksimum değişikliği gerçekten istiyorsanız , kendinize karşı dürüst olup , sizi endişelendiren bütün durumları tanımlamaya çalışmanız çok önemli olacaktır.

4. *Tarafsız olabilmeyi sağlar* : Hepimiz için doğru olan bir şey şudur : Eğer değişmeyi istiyorsak , halletmemiz gereken en zor şeylerden birisi , kendimizi , başkalarının bizi gerçekten gördüğü şekilde görebilmeyi öğrenmektir. Eğer sosyal fobiliyseniz , kendinizi tarafsız bir şekilde görebilmek sizin için bir problem teşkil ediyor demektir. Düşüncelerinizin , duygularınızın ve hissettiklerinizin , ve davranışlarınızın farkına varmaya çalışıp , bunları kayıtlara yansıtırsanız , kendinize bakış açınızın daha gerçekçi bir hale gelmesini sağlayabilirsiniz. Bu daha fazla sayıda probleminizin gün yüzüne çıkması anlamına gelebilir , fakat iyi şeylerin olduğunu da göreceksiniz . Kayıt tutmak , kendinizi değiştirmenin ilk adımı olan , kendinize daha gerçekçi bir gözle bakabilmenize yardım etmede önemli bir araç olacaktır.

Bu program boyunca , bir çok tekniği doğru bir şekilde uygulayabilmek için doğru ve detaylı kayıtlar tutmanız gerekecek. Bu kayıtları tutabilmek için gerekli formlar yeri geldiğinde kitapta verilecek. Fakat , değişimin ilk adımı şimdiki durumunuzu gözlemlemeyi öğrenmeyi içeriyor. Bunu yapmanıza yardımcı olmak için , düşüncelerinizi , hislerinizi ve davranışlarınızı kaydedeceğimiz bir form hazırladık.

Sosyal Durumlar Kaydı

Bu ilk form , sizi endişelendiren durumların ve olayların kaydını tutmak içindir. Her durum için düşüncelerinizi , duygularınızı ve tepkilerinizi kaydetmelisiniz.

Bir sonraki sayfada Sosyal Durumlar Kaydı nın bir kopyasını göreceksiniz (Tablo 1-2). İki hafta boyunca , bu formu doldurmaya çalışmalısınız. Aslında , bu formu düzenli bir şekilde doldurmaya çalışırsanız , bu kopyalardan bir sürü sayfaya ihtiyacınız olacaktır. Kendinizi her endişeli/huzursuz hissettiğinizde (ne kadar küçük olursa olsun) , en kısa sürede formun bir kopyasını elinize alın ve detayları doldurun. İlk sütunda , endişenize sebep olan durumu ya da olayı kaydedin . Bu olay ya da durumun illa gerçekleşmekte olan bir durum olması gerekmediğini , ilerde olacak bir durum hakkında da

endişelenebileceğinizi unutmayın . Bir sonraki sütunda , bu olay ya da durum hakkındaki düşüncelerinizi yazın (diğer bir deyişle , bu olay/durum la ilgili kaygılarınızı) . Ardından , formun altında , O'dan 8'e giden bir ölçek göreceksiniz . Sıfır hiçbir endişeniz bulunmadığına , sekiz ise hayal edebileceğiniz en büyük dehşete tekabül ediyor . Bu sayıları kullanarak , utangaçlık/gerginlik derecesini üçüncü sütunda belirtin. Son olarak , son iki sütun olay/durum'a karşı tepkilerinizi kaydetmeniz için ayrılmıştır. Dördüncü sütuna fiziksel tepkinizi kaydedin . Örneğin , kalbiniz çarpmaya başlamıştır ya da yüzünüz kızarmaya başlamıştır. Beşinci sütunda ise , her türlü kaçınma davranışlarınızı kayıt edin . Örneğin , bulunduğunuz ortamı terk etmiş , ya da grubun en arkasına geçmiş olabilirsiniz.

Bu formun doldurulmasını biraz daha açık bir hale getirmek için , giriş bölümünde tanıttığımız Hande tarafından doldurulmuş bir formu bir sonraki sayfaya örnek olarak koydum (Tablo 1-3) .

Bu formu doldurmaya en az iki hafta boyunca devam edebilirsiniz , bu çok iyi olur. Ayrıca iki hafta sonunda bunun çok faydalı olduğuna karar verip , doldurmaya devam da edebilirsiniz . Bu ise harika . Fakat çok faydalı bulmasanız bile , yeterince geniş ve çeşitli durumları/olayları içerebilmesi için bu formu en azından iki hafta süresince doldurmaya devam etmelisiniz. Bu formu formu en az bir hafta (ama iki hafta daha iyi) boyunca doldurmadan bir sonraki derse /bölüme geçmemenizi öneriyorum .

GÖREVLER HAKKINDA

Her dersin sonunda , bir sonraki derse geçmeden önce tamamlanması gereken görevler vereceğim. Bu görevler genellikle öğrendiklerimizi uygulamakla ilgili olacaklar. Değişmek ve gelişmek istiyorsanız , bu ödevleri tam olarak yapmak zorundasınız. Utangaçlığınızı kontrol edebilmenin temel anahtarının uygulama/pratik olduğunu unutmayın ! Ayrıca her dersin sonunda , bir önceki derste yapılmış olması gerekenleri listeleyen bir kontrol listesi koyacağım. Bu şekilde bölümler/dersler arasında yapmanız gereken uygulama ve pratiklerin ne olduğu hususunda kendinizden emin olacaksınız.

Tablo 1-2 – Sosyal Durumlar Kaydı				
Durm / Olay	Olumsuz düşünceler /Endişeler	Utangaçlığınız /Huzursuzluğunuz	Fiziksel Tepkiniz	Kaçınmanız ya da diğer davranışlarınız

Utangaçlığınızın/huzursuzluğunuzun Şiddeti:

0 1 2 3 4 5 6 7 8
hiç biraz orta oldukça aşırı

Tablo 1-3 – Hande'nin Sosyal Durumlar Kaydının bir kısmı				
Durm / Olay	Olumsuz düşünceler /Endişeler	Utangaç - lığınız	Fiziksel Tepkiniz	Kaçınmanız yada diğer davranışlarınız
Süper markette alışveriş yapmak	Çok tuhaf görünüyorum.	5	Gerginlik , titreme	Hiç kimseye bakmamak, acele etmek
Komşuyla küçük bir sohbet yapma	Benden hoşlanıp hoşlanmadığımı merak ediyorum	3	Biraz terleme	Hızlı konuşma
İş görüşmesi	Aptal olduğumu düşünecekler Bu işe kesinlikle giremeyeceğim Bana acıyacaktı	8	Terleme , kızarma , gerginlik , kalbin çarpması , ağzın kuruması	Hızlı konuşma , gülümseyememe , cevaplarına özen göstermeme
Görüşmeden sonra otobüs durağına yürüyüş	Herkes ne kadar umutsuz olduğumu görebiliyor.	4	Gerginlik , mide bulantısı , baş ağrısı	Yere bakmak , eve gitmeye acele etmek

Utangaçlığınızın/huzursuzluğunuzun Şiddeti:

0 1 2 3 4 5 6 7 8
hiç biraz orta oldukça aşırı

ÖZET

Bu derste , motivasyonun ve uygulamaların/gelişmelerin kaydını tutmanın öneminden bahsettik.

- Özdenetim tekniklerini kullanarak , motivasyonun yüksek tutulmasına çalışılabilir.
- Özdenetim iki temel çeşidi vardır : parasal ve sosyal .
- Motivasyonunuz için , neden değişmek istediğinizin ve utangaç olmadan hayatınızın nasıl olacağının tam bir listesini oluşturmanız çok önemlidir.
- Kayıt dört ana nedenden dolayı önemlidir : motivasyona yardım eder , becerileri öğrenmenizi kolaylaştırır , korkularınızın farkına varmanızı sağlar , ve daha tarafsız olmanıza yardım eder.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

☛ Sosyal korkularınızın hayatınızı nasıl etkilediğini ve utangaç olmasaydınız nasıl bir hayata sahip olacağınızı bir liste halinde yazın . Bu listeyi , düzenli olarak görebileceğiniz bir yere koyun.

☛ Bu kitapta utangaçlığınızı yenmeniz için hazırlanmış programı çalışırken size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz özdenetim teknikleri hakkında düşünün ve bunları uygulamaya koymak için gerekli adımları atın. Örneğin , bu programı beraber uygulamak için sizin gibi utangaç bir arkadaşınıza teklifte bulunun ya da kendinize ödüllendirmek ve teşvik etmek için kullanacağınız bir para kavanozu ayarlayın.

☛ Sosyal endişelerinizin her vakasını , *Sosyal Durumlar Kaydını* kullanarak en az iki hafta boyunca kaydedin.

UTANGAÇLIĞI VE SOSYAL FOBİYİ ANLAMA

Yaşamları utangaçlık tarafından etkilenen insanlar tarafından en çok sorulan soru “Neden böyleyim?” sorusudur. Cevap ise , tabii ki, oldukça karmaşıktır. Açıkçası , cevaptan tam olarak emin değiliz. Sosyal Fobiye daha iyi anlamak için yapılan çalışmalar devam etmektedir. Fakat yine de bize rehberlik edebilecek birkaç cevap vardır.

GERÇEKLER VE SAYILAR

Ne kadar insan utangaçlıktan şikayetçi?

Sosyal fobi olarak raporlanan insanların sayısı , sosyal fobiye tanımlayışımıza bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bir önceki bölümden hatırlayacağınız 4 ayrı vakadan da anlaşılacağı gibi kendilerini sosyal fobili olarak gören insanların korkularının çeşitliliği oldukça geniştir. Yine de bazı kabul görmüş tanımlar vardır. Sosyal fobinin en çok kabul gören psikiyatrik tanımına göre batı ülkelerinin nüfusunun %13 kadarlık bir kısmı sosyal fobilidir. Diğer yandan “Utangaçlıkla ilgili sorunlarınız var mı ?” şeklinde sorulan soruyu insanların %40 ‘ı “evet” diyerek cevaplamıştır. Gördüğünüz gibi kesinlikle yalnız değilsiniz !

Bay - Bayan ?

Sosyal fobililerin cinsiyet oranı da oldukça karmaşık bir konudur. En çok bilinen rakamlar klinik bulgulara dayanmaktadır, yani tedavi için bir psikoloğa ya da bir kliniğe gidenlerin oluşturduğu sayıya dayanmaktadır. Bu grupta eşit sayıda erkek ve kadın ile karşılaşırız , hatta erkeklerin sayısının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Diğer yandan , genel nüfus gözetilerek yapılan çalışmalarda (örneğin üniversite öğrencilerine yaptırılan bir ankette ya da evlerde rasgele yapılan görüşmelerde) kadın sosyal fobililerin erkeklerden daha fazla olduğunu görüyoruz. (Yaklaşık olarak : %60-70 arası kadın , %30-40 arası erkek)

Bu rakamlara nasıl ulaştık ? En mantıklı açıklama ; kadınların genel olarak erkeklerden daha utangaçlığa eğilimli olduğudur. Fakat sosyal ilişkileri başlatma ve yürütme baskısının (iş hayatında girişken olma zorunluluğu, çıkma teklifini yapma yükümlülüğü vs..) daha çok erkeklerin üzerinde olduğu günümüzdeki toplumlarda erkekler muhtemelen sosyal fobiden daha çok etkileniyorlar ve daha çok yardıma başvuruyorlar. Eğer durum gerçekten böyleyse yakın gelecekte sosyal yaşamda kadın-erkek rollerinin değişmesi ile beraber daha çok kadının terapistlere başvuracağını gözlemleyeceğiz demektir.

Bi ara utangaç , her daim utangaç ?

Utangaç insanlara büyüdüklerinde ne olur ? Utangaçlıklar gelir ve gider mi yoksa bütün bir hayat boyunca sabit mi kalırlar? Bu sorular cevaplarını tam olarak bilmediğimiz sorular fakat görünen o ki utangaçlık genellikle kendi kendine gitmez. İstisnaların olduğuna şüphe yoktur. Utangaç, sıkılgan çocukların kendine güvenen , cesaretli, atılgan yetişkinler olduklarının hikayelerini duyuyoruz. Ayrıca hepimiz büyüdükçe biraz daha cesaret ve özgüven kazanırız. Fakat genellikle küçük yaşlarda utangaç olanlar maalesef yıllar sonra da utangaç kalmaya devam ediyorlar. Kişinin yaşadıklarına göre küçük inişler ya da çıkışlar olabilir , fakat çoğunlukla utangaçlığın olduğu yerde kalma gibi bir eğilimi vardır.Tabii ki bu üzerinde çalışarak utangaçlığın üstesinden gelinemeyeceği anlamına gelmez.

UTANGAÇLIĞIN NEDENLERİ

Peki insanlar neden utangaç olurlar ? Yine bu soru da cevabını tam olarak bilmediğimiz sorulardan birisi , fakat yine de makul teoriler üretecek kadar bilgimiz mevcut.

Belirtilmesi gereken ilk şey insanları utangaç ve utangaç olmayan diye ikiye ayıramayacağımızdır. Aynen boy , kilo , saç renginde olduğu gibi utangaçlıkta sıfır utangaçlıktan tamamen utangaçlığa doğru giden bir şeydir. İnsanlar utangaçlıklarının dereceleri de bu kapsamda değişiklik göstermektedir.

Aynı zamanda , utangaçlık bütün insanlar için aynı değildir. Birisi için başkaları önünde bir çek imzalamak korkutucu iken , 500 kişi karşısında konuşma yapmak gayet basit olabilir. Başka birisi için ise konuşma yapmak , 10 kişi karısında bile olsa , kabuslar gördürecek

kadar korkutucu olabilir, ama başkaları önünde çek imzalamak için ikinci kez düşünmez bile.

Bu iki noktaya dayanarak , utangaçlığınızın temel seviyesinin de (aynen uzunluk , kilo , saç renginde olduğu gibi) kısmen genleriniz tarafından şekillendirildiğini söyleyebiliriz. Fakat utangaçlığınızın özel şekli , (yani bireysel korkularınız ve endişeleriniz) , büyük ihtimalle yetiştiğiniz çevre tarafından şekillendirilmiştir.

Genlerimiz

Peki utangaçlığımıza sebep olan genler nerede? Şimdiye değin edindiğimiz bilgilere göre ne kadar utangaç olacağımızı doğrudan belirleyen bir gen yoktur. Ama , kişinin ne kadar *duygusal* olacağını kontrol eden bir genin (ya da genlerin) var olduğu düşünülmektedir. Bu gen muhtemelen bütün çeşitliliği içermektedir. Bazı insanlar çok duygusal iken bazılarında duygusallıktan eser yoktur , geri kalanlar da bu iki ucun arasındadır. Utangaç insanlar çoğunlukla duygusallığın üst sınırına yakındır. Yani büyük ihtimalle sadece utangaç değil , utangaçlığın yanında , evhamlı , depresyona yatkın , panik atağa , vs.. ye de sahiplerdir. Fakat bunun bir de olumlu yanı vardır. Duygusal insanlar daha yumuşak kalpli , daha vicdanlı ve güvenilir insanlardır. Diğer bir deyişle , duygusallığınız sizin bir parçanız ve bu duygusallığın olumlu ve olumsuz yanları mevcut. Bu sizi diğerlerinden farklı yapan özelliklerinizden birisi.

Bütün bunların anlamı yapabileceğiniz değişimlerin bir sınırının olduğudur. Bunu daha iyi anlamak için kilonuzu düşünün . Uygun diyet ve egzersizleri uygulayarak bir dereceye kadar kilonuzu değiştirebilirsiniz. Ama temel vücut yapınızı değiştirmek ve tamamen farklı bir görüğe bürünmek çok zordur (aslında imkansızdır). Aynı şekilde utangaçlığınızı kontrol etmeyi öğrenebilir ve böylece utangaçlığın hayatınızı olumsuz yönde etkilemesini önleyebilirsiniz fakat temel duygusallığınızı tümüyle değiştiremezsiniz (değiştirmemelisiniz de). Eğer bunu yapabilseydiniz , tamamen farklı birisi olurdunuz ve bu kişi artık siz olmazdınız.

Ortam (Çevre Şartları)

Buraya kadar anlattıklarımızla , utangaç olmanızın nedenlerinden birisini genetik olarak duygusal olmanız , olarak belirledik. Peki neden duygusal insanlardan biri panik atak olurken , birisi depresif oluyor , bir diğeri ise utangaçlıktan dert yaşıyor. Ve neden utangaç

insanlardan birisi topluluk önünde konuşmaktan çekinirken bir diğeri başkaları önünde yazı yazmaktan utanıyor ? Bu soruların cevabını içinde yaşadığımız çevrede aramalıyız. Diğer bir deyişle bir insan , belirli bir duygusallıkla doğduğunda , bu duygusallığın ortaya çıkma şekli kişinin hayatının ayrıntılarına göre değişmektedir.

Hayatımızda utangaçlığımızın şeklini ve derecesini etkileyecek muhtemel birçok şey olmasına rağmen , bunlardan iki tanesi özellikle önemlidir: (1) aile modeli ve (2) hususi tecrübeler.

Aile Modeli

Utangaç kişiler ile utangaç olmayan kişilere ebeveynleri hakkında soru sorarak araştırma yaptığımızda iki grup arasında dikkate değer bir fark buluyoruz. Utangaç yetişkinler , ailelerinin kendilerine karşı davranışlarının diğer ailelere göre daha denetleyici ve daha koruyucu/kollayıcı olduğunu beyan ediyorlar. Bu beyanlar incelenen utangaç ve utangaç olmayan kişilerin aileleri üzerinde yapılan araştırmalarca da destekleniyor. Utangaç çocuğun ailesi , utangaç olmayanın ailesine nazaran daha denetleyici/koruyucu olma eğilimindedir.

Ailenize koşarak onlara utangaçlığınızın sebebinin kendileri olduğunu haykırmadan önce , bunun tek yönlü bir yol olmadığını belirtmeliyiz. Yani sizi utangaç yapan şeyin aslında ebeveynlerinizin aşırı kontrolcülüğü olduğunu söyleyemeyiz. Araştırmalar en muhtemel aile modelinin oldukça karmaşık ve dolambaçlı olduğunu göstermektedir. Yani şefkatli bir ebeveyn duygusal ve korkulu olan çocuğuna karşı elinden geldiği kadar yardım etmeye çalışır. Ayrıca duygusallığın kısmen genetik olduğunu hatırlayın, yani ana babanızda sosyal fobili olması oldukça muhtemeldir. Onların yardımının , çocuğun işlerini üstlenmeyi de içereceği açıktır. – yani çocuğu aşırı koruyacaklardır. Sonuç olarak bu durum , çocuğa , kendisinin işlerini kendi başına görebilmek için yeterli olmadığı mesajını verecektir. Neticede çocuk daha bağımlı bir hale gelecektir ve bu nedenle daha fazla yardım isteyecektir ve aile de ona daha fazla yardım edecektir.

Burada bütün bu tartışmaları , utangaçlığınızın nereden gelmiş olabileceğini anlamanıza yardımcı olabilmek için yaptığımızı belirtmek istiyorum. Bir yetişkin olduğunuzu varsayarsak, ebeveynlerinizle olan ilişkileriniz çoktan değişmiştir. Bu yüzden ebeveynlerinizle yüzleşme oturumları yapmanın mantıklı bir yanı yoktur , hatta onları suçlu olarak

bile görmemelisiniz. Eğer kurduğumuz teori doğruysa dahi (ki sosyal fobi hakkında bilmediğimiz birçok şey var) birçok sebepten dolayı aileniz ve siz bir şekilde utangaçlığınızın gelişmesini sağlamışsınızdır. Fakat ortada kimsenin suçu yoktur. Daha da önemlisi bunlar artık geçmişte kalan şeylerdir ve uygulayacağımız programda hiçbir şeye yaramayacaktır.

Hususi Tecrübeler

Ailenizle olan etkileşimlerinizden aldığınız mesajlara ek olarak, size nasıl utangaç bir şekilde davranacağınızı öğreten özel tecrübeler de yaşamış olabilirsiniz.

İlk olarak , utangaç hastalarımızın birçoğunun ailesinin de utangaç olduğunu fark ettik. Eğer durum gerçekten buysa , utangaç hastalarımız utangaçlık hakkındaki birçok şeyi gelişme dönemlerinde ailelerini izleyerek ve onları örnek alarak öğreniyorlar demektir. Örnek olarak size kısa bir zaman önce gördüğüm bir hastamdan bahsedeyim. Hastam , sekiz yaşlarında bir kız çocuğuydu ve problemi herhangi bir hata yapmaktan aşırı derecede endişelenmesiydi. Sonuç olarak doğru şeyi yaptığından emin olmak için çok çaba sarf ediyordu. Bu çoğunlukla hayattan zevk almasını ve işlerini halledebilmesini engelliyordu. Tedavi için ilk randevuya geldiklerinde , ebeveyni ile birlikte tam 25 dakika önceden kliniğe gelmişlerdi. Aileye neden bu kadar erken geldiklerini sorduğumda annesi “Ayşe’nin geç kalmayacağından kesinlikle emin olmak istedik” dedi.

Birçok utangaç insan ilerdeki davranışlarını doğrudan etkileyecek hayat tecrübeleri yaşamıştır.

Bir fincan kahveyi patronunun üzerine deviren Adem’in örneğini bir düşünün. O zamandan sonra başkalarının önünde birşeyler içmekten korkmuştur. Benzer şekilde birçok utangaç insan talihsiz buluşmaların , oyunların , konuşmaların vb’nin... , buna benzer bir durumla tekrar karşılaşmaktan yıllarca korkutacak kadar iz bırakabildiğini hatırlayabilir.

SOSYAL FOBİ, ŞİMDİ VE BURDA

Yukarıdaki bölümlerde bilim adamlarının sizin utangaç olmanızda etkisi olduğuna inandıkları etkenleri açıkladık. Fakat bunlardan çok daha önemli olan şey *burada ve şimdi* dir.

Utangaçlığınızın devam etmesini sağlayan şey nedir ? Bu soruyu cevaplayabilmek için utangaçların nasıl düşündüklerini , nasıl hareket ettiklerini ve bu davranışlarının utangaç olmayan insanlardan nasıl farklı olduklarına bakmalıyız. Sizde bulunduğu sürece , utangaçlığı anlamanız onu yenebilmek için yapmanız gereken değişiklikleri belirlemede size yardımcı olacaktır.

Sosyal fobili insanlar teknik olarak sosyal/değerlendirmeli durumlarda genellikle huzursuz olurlar , sıkılırlar. Diğer bir deyişle , başkaları tarafından izlenecekleri/değerlendirilecekleri durumlardan endişe duyarlar. Sosyal fobili insanları en yaygın olarak endişelendiren durumlar , bir topluluk karşısında konuşma yapmak , otorite sahibi kişilerle konuşmak , buluşmalara katılmak , yeni insanlarla tanışmak, ısrarcı olmak , ya da sadece “farklı görünmek” tir. Ayrıca daha önceden de tartıştığımız gibi bazı insanlar başkaları önünde belirli bir şeyi yapmaktan da korkarlar (örneğin , yemek yeme, bir şeymer içme, başkaları önünde yazı yazmak ya da umuma açık tuvaletleri kullanmak gibi.)

Utangaç insanlar , yeni insanlarla tanışmak gibi korktukları bir şeyi yaptıklarında , hatta bunu düşündüklerinde bile , içlerinde üç ayrı şekilde tepki oluşur: zihinsel tepki , fiziksel tepki ve davranışsal tepki. Bu üç tepki de sorunun devam etmesinde önemli bir role sahiptir, bu yüzden şimdi biraz da bunları tartışalım.

Zihinsel Sistem

Sosyal durumlarda , utangaç insanlar , utangaç olmayan insanlardan temel olarak düşünme şekillerinde birbirlerinden farklılaşırlar.

İlk olarak , utangaç insanlar diğer insanların kendileri hakkında kötü düşündüklerini varsayarlar. Bu durumu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı bir şekilde ele alacağız. Şimdilik şunu söylemeliyim ki , utangaç insanlar , sosyal bir durumla karşılaştıklarında , diğer insanların kendilerinden kusursuz davranmalarını beklediklerini düşünür ve eğer böyle davranmazlarsa da kendilerinin diğer insanların gözünde aptal , yetersiz birisiymiş gibi görüneceğini ve onların artık kendilerini daha fazla tanımak istemeyeceklerini varsayarlar. Diğer bir deyişle, utangaç insanlar sosyal durumlarda karşı tarafın kendileri hakkındaki düşündüklerinde oldukça gerçek dışı düşüncelere sahiptirler. Bu yüzden , öğreneceğiniz ilk ve en önemli ders ,

başkalarının sizin hakkındaki düşüncelerinde daha gerçekçi olmayı öğrenmektir.

İkinci olarak , utangaç insanlar kendilerinin kötü hareket ettiklerinin sinyallerini karşılarındakinin hareketlerinden yakalamak için özel bir çaba gösterirler. Yani , sosyal bir durumda , utangaç insanlar , karşılarındakinin yüzünü , esneme ya da somurtma gibi olumsuz işaretleri yakalayabilmek için tararlar. Hepimizin belirli bir miktar konsantrasyonu vardır. Utangaç insanlar yaptıkları işlere ve olumlu belirtilere daha az konsantre olurlar. Bu yüzden onlar, kötü bir performans sergilediklerinde , bunu fark etmede herkesten daha iyidirler, fakat iyi iş çıkarttıklarından bunu görmekte oldukça zorlanırlar. Tedavinin diğer bir bileşeni ise , dikkatinizi/konsantrasyonunuzu güçlendirmeyi ve dikkatinizi *yapmakta olduğunuz/yapmanız gereken işe odaklamayı öğretmek* ve dikkatinizin , başkalarının ne yaptığı , onların gözünde nasıl görüldüğünüz gibi , işinizin dışındaki alanlara kaymasını önlemektir.

Son olarakta, utangaç insanlar , başkalarının gözündeki imajları hakkında oldukça yanlış bir ön yargıya sahiptirler. Sosyal fobili insanlara , bir konuşma yapmak , yeni birisiyle tanışmak gibi işlerde , diğer insanların gözünde nasıl göründüklerini sorduğumuzda genellikle berbat göründüklerini düşünürler. Fakat diğer insanların utangaç insanların performansını utangaç olmayan insanların performansı kadar beğendiklerini söylemem sizi şaşırtabilir. Yani , utangaç insanlar bir iş yaptıklarında gerçeği yansıtmamasına rağmen diğer insanların kendileri hakkında kötü düşündüklerini varsayarlar. Hastalarımın bazıları karşılarındakine nasıl görüldüğünün tarafsız geribildirimini aldıklarında hayrete düşmüşlerdi. (Çünkü beklediklerinin aksine onların gözünde oldukça iyi bir imaj çizmişlerdi) Bu yüzden tedavinin bir diğer önemli parçası ise sosyal durumlarda başkalarının gözünde nasıl bir imaj çizdiğinizin tarafsız geri bildirimini almak ve hiçte düşündüğünüz kadar kötü görünmediğinizi kendinize kanıtlamaktır.

FİZİKSEL SİSTEM

İnsanlar endişeli/huzursuz olduklarında , vücutları genellikle bazı tepkiler verirler. Bunlar terleme , kalp atışının hızlanması , titreme , hızlı nefes alma ve kendini karmakarışık hissetme gibi tepkilerdir. Utangaçlığın kendisinin de bir kaygı bozukluğu hastalığı olduğundan , bu tepkiler , utangaç bir insan korktuğu bir durumla karşılaştığında (ya da bu durumu düşündüğünde de) meydana gelir. Utangaç bir

insan için kendisinin başkalarına nasıl görüldüğü önemli olduğundan , bu kişi konsantrasyonunu kendisindeki titreme , terleme ya da yüz kızarması gibi görünür tepkilere odaklar. Bu tepkileri doğrudan durdurmak için yapabileceğimiz çok fazla bir şey yoktur , fakat bunlar daha az endişeli/huzursuz olmayı başardığımızda kendiliğinden duracaktır. Buna ek olarak , tarafsız geribildirim aldığınızda , bu tepkilerin sizin düşündüğünüz kadar da açık ve fark edilebilir olmadığını gördüğünüzde şaşıracaksınız. Lakin , en önemli ders bu tepkilerin/belirtilerin hissettiğiniz kadar da berbat olmadığını öğrenmek olacaktır. Yani diğer bir deyişle, yüzünüzün kızarması veya terlemeniz insanların sizin zayıf, aptal ve aciz birisi olduğunuzu düşüneceği anlamına gelmez.

DAVRANIŞSAL SİSTEM

Son olarak , utangaç insanlar sosyal bir durumla karşılaştıklarında , bazı belirli şekillerde hareket ederler . Bunların en yaygın ve aşıkâr olanı ise kaçınma diye tabir ettiğimiz kaçma/vazgeçme davranışıdır. Utangaç insanlar sıkça sosyal durumlardan tamamen kaçınırlar ya da olabildiğince çabukça kurtulmak isterler. Örneğin , kendinizi davetleri reddederken , zıtlaşmaları önlemek için istemediğiniz talepleri kabul etme durumunda kalırken ya da uzun zamandır hoşlandığınız bayla/bayanla konuşamazken bulabilirsiniz. Kaçınma davranışı daha da gizli olabilir , örneğin yolda tanıdığınız birini gördüğünüzde onunla konuşmamak için görmemezlikten gelme ya da biraz tuhaf görünen giyisiyi giyememek gibi.

Ayrıca , sosyal durumlarda, utangaç insanlar genellikle olabileceklerinden çok daha az yetenekli hareket ederler. Daha önceden utangaçların düşündüklerinden çok daha iyi bir performans sergilediklerini söylemiştim, ve bu doğrudur. Fakat bazen davranışlarınızın olabileceğinden çok daha az sempatik/dostça olduğunu fark edersiniz . Bu nasıl davranılacağını bilmediğinizden kaynaklanmamaktadır. Daha ziyade , huzursuzluğunuz sebebiyle bazı şeyleri yapmaktan kaçınmanız sebebiyledir. Örneğin , karşınızdakine zorbaymış gibi görünmemek için kısık sesle konuşabilirsiniz , ya da karşınızdakini cesaretlendirip yanınıza gelip sizinle konuşmasını istemediğinizden ona karşı gülümsemeyebilirsiniz. Bir kez daha , programın tarafsız geribildirim kısmı size davranışlarınızı değiştirdiğinizde sosyal durumlarda çok daha iyi olabileceğinizi görmenizde yardımcı olacaktır. Buna ek olarak , kendinize güveniniz ve cesaretiniz arttıkça , yıllardır kaçındığınız şeyleri yapmaya başlayacaksınız.

PROGRAM

Şimdiye kadar kendi düşüncelerinizin, duygularınızın ve davranışlarınızın farkında olmanın ne kadar önemli olduğunu görmüşsünüzdür. Bu safhada bunlar hakkında notlar tuttuğunuzu farz ediyorum. Bir önceki bölümden de görebileceğiniz gibi , uygulayacağımız program birçok önemli bileşenler içermektedir. İlk olarak , daha gerçekçi düşünebilmek için bazı metodlar vereceğim . Bu muhtemelen programın en önemli kısmıdır ve büyüt ihtimalle de başarması en zor olandır. Bu yüzden bu bileşen üzerinde çalışmanız gerekecektir. Ardından , konsantrasyonunuzu arttırmak ve eldeki işe odaklanarak olumsuz işaretlerin dikkatinizi dağıtmasını önlemek için öğrenmemiz gereken metodları tartışacağız. Üçüncü olarak , kaçınma davranışınızı durdurmanız ve korktuğunuz durumlarla kademe kademe yüzleşmeniz gerektiğini göstereceğiz. Ve son olarak da , başkalarına nasıl görüldüğünüz hakkında tarafsız geribildirim alabilmenin yollarını tartışacağız. Tedavi programının birçok bileşeni aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

Tablo 2.1 – Tedavi programının bileşenleri

Sosyal Fobi Özelliği	Tedavi Tekniği
Başkalarının olumsuz değerlendirmeleri hakkındaki aşırı düşünceler	Gerçekçi düşünme eğitimi ve uygulamaları
Dikkatin yapılması gereken işten ziyade karşıdakinin olumsuzluk işaretlerine yoğunlaştırılması	Konsantrasyonu artırma ve doğru yere odaklamak için uygulamalar
Sosyal durumlardan kaçınma	Korkulan durum için aşamalı olarak yapılacak gerçeklik testleriyle yüzleşme ve sosyal becerilerin geliştirilmesi

ÖZET

Bu derste utangaçlık ve sosyal fobi hakkında bildiklerimizin bir tasvirini yapmaya çalıştık. Bu problem ve problemin nedenleri hakkında bazı gerçekleri ve suretleri tartıştık. Bilim adamları halen insanları utangaç yapan nedenleri araştırmaya devam ederken , bunlardan başlıcaları şöyledir :

- Genetik olarak , utangaç bir insan, ortalama bir insandan daha hassas ve duygusal olmaktadır.
- Utangaç insanların ebeveynleri çocuklarını daha çok korumaya eğilimlidirler ve bu da çocuklarının kendi hatalarını yaparak öğrenmelerini engellemektedir.
- Ayrıca utangaç çocuklar muhtemelen kendileri gibi utangaç olan ana babalarını izleyerek utangaç olmanın ve utangaç davranmanın yollarını öğreniyorlar.
- Utangaç insanlar genellikle birçok olumsuz sosyal deneyimler yaşıyorlar.

Ayrıca asıl önemli olanın neden utangaç olduğunuz değilde , şu an hangi davranışları sergileyerek utangaç olmayan insanlardan farklılaştığımızı tartıştık. Burada üç temel alan bulunmaktadır:

- Muhtemelen durumları ve diğer insanların sizin hakkınızdaki düşüncelerini yanlış yorumluyor ve gerçek dışı düşünüyorsunuz.
- Utangaç olmayan insanlara oranla daha fazla fiziksel tepki veriyorsunuz.
- Muhtemelen sosyal durumlardan hem açık hem de gizli bir şekilde kaçınıyorsunuz.

Son olarak , uygulayacağımız programın hedefleri hakkında konuştuk ve utangaçlığı yenmeyi öğrenmenin yollarından bahsettik.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

➤ İçindeki kavramları net bir şekilde anlayana kadar ve utangalılığınızın nerden geldiği hakkında tam bir fikir sahibi olana kadar , bir önceki bölümü , birçok kez okumalısınız . Anlattığımız genel durumların , sizin özel durumunuzla bağlantısı hakkında düşününüz, hatta belki birisi ile tartışınız , utangalılığınızın nasıl devam ettiğini bir kağıda yazınız.

➤ Sosyal Durumlar Kaydını doldurmaya devam ediniz.

GERÇEKÇİ DÜŞÜNME - I

Bu bölüme bir örnek ile başlayacağım. Yakın bir arkadaşınızın düğününde olduğunuzu hayal edin. Arkadaşınız konuşmaların yapılacağı zaman sizin de kalkıp bir iki kelam etmenizi istedi. Herkesin önünde konuşabilmek için endişelerinizi yatıştırmayı başardınız ve kalkıp konuşmaya başladınız. Kendinizi gerçekten oradaymış gibi hissediniz – oradaki görüntüleri , sesleri , kokuları ve orada olabilecek şeyleri gerçekmiş gibi hayal edin. Tam konuşmanızın sonlarına yaklaşırken , ciddi bir kısımda , dinleyenlerden bir kısmı kıkırdarak gülmeye başladılar. Şimdi tam bu noktada neler hissedeceğinizi hayal edin. Açıklamaya çalışmayın. Sadece gerçekten ne hissedeceğinizi düşünün. Mahçup olur muydunuz ? Hissleriniz ne kadar güçlü olurdu ?

Şimdi , konuşmanızı tamamladıktan sonra yerinize oturduğunuzu ve yanınızdaki kişinin size doğru eğilip “Sen konuşurken arkandaki bir garsonun sendelediğini görmemişsindir herhalde. Az daha tüm tepsiyi deviriyordu..” diye fısıldadığını hayal edin. Şimdi ne hissediyorsunuz ? Hala utandığınızdan ya da kızgın olduğunuzdan şüpheliyim.

Bu örnek hepimizin başına gelebilirdi. Ama gerçekçi düşünmenin temel niteliğini göstermektedir. Temel olarak neler yaşandığına bakarsak hiçbirşey değişmemiştir. Yani , siz bir konuşma yaptınız , bir garson tökezledi, ve birileri güldü. Bunlar gerçekler. Fakat iki durum arasında değişen sizdeki düşünceydi – yani , kafanızdan geçen şeyler değişmişti. İlk başta , insanların büyük ihtimalle size güldüklerini düşünüyordunuz ve bu yüzden utandınız ya da kızdınız ya da her ikisini de hissettiniz. Daha sonra ise , insanların , aslında tökezleyen garsona güldüklerini öğrendiniz ve bunun utanılacak bir şey olmadığını düşündünüz. Yine , aslen olayların değişmediğini tekrarlamalıyım. Değişen tek şey kafanızdan geçenlerdi.

İşte bu gerçekçi düşünmenin temel kuralıdır: ***Duygularımız ve hissettiklerimiz dışarda meydana gelen olaylardan doğrudan etkilenmezler. Duygularımız ve hissettiklerimiz , düşüncelerimizden tutum ve fikirlerimizden ve inançlarımızdan doğrudan etkilenirler.-diğer bir deyişle içimizde cereyan eden şeylerden etkilenirler.***

Dışarıda meydana gelen olaylar bazı duyguların yaşanması ihtimalini arttırırlar , fakat yalnızca bazı inançları güçlendirdiği için... Örneğin , birisi bize silah doğrultursa , öldürülmeyeceğimize inanmak

çok zordur. Bu yüzden de korkmamak çok zordur. Fakat gördüğünüz gibi korku halen doğrudan inanca dayanmaktadır. Eğer öldürülmeyeceğimizi düşünürsek , mesela silahın sahte olduğuna inanıyorsak , ya da silahı doğrultanın bize şaka yaptığını düşünüyorsak o kadar da korkmayız.

Bu bizi ikinci önemli noktaya götürmektedir ; ***eğer inançlarımızı kontrol etmeyi öğrenebilirsek , tutum ve fikirlerimizi , düşüncelerimizi kontrol etmeyi öğrenebilirsek , işte o zaman duygularımızı da kontrol edebiliriz.*** Bu ders tamamen bu nokta etrafında dönmektedir.

UNUTULMAMASI GEREKEN BAZI HUSUSLAR

Artık temel dersi öğrendiniz (yani yaşadığımız duyguların , inançlarımızın doğrudan sonucu/yansıması olduğunu). Şimdi , tartışılması gereken 3 temel husus daha vardır.

Aşırı inançlar , aşırı duygular doğurur.

Daha önce de bahsedildiği gibi , duygular doğrudan inançlar tarafından tetiklenirler ve aşırı inançlar da aşırı duygulara sebep olurlar. Bir çok durumda , inançlarınızı tamamiyle değiştiremezsiniz ve bu yüzden de duygularınızı tamamiyle değiştiremezsiniz. Fakat , inançlarınızın/düşüncelerinizin şiddetini azaltarak , duygularınızı başedilebilir seviyeye indirebilirsiniz.

Birçok Düşünce Otomatiktir .

Sizi duygularınıza götüren düşünce , fikir ve tutumlarınızın genellikle bilincinde değilsinizdir. Bunları otomatik düşünceler olarak isimlendirebiliriz. Yani bu düşünceler o kadar hızlı oluşur ki , çoğu zaman onların farkına dahi varamazsınız. Bu yüzden, siz düşünmeden sadece tepki veriyormuşsunuz gibi görünür . Fakat bana inan ki , inançlarınız ve tutumlarınız burada önemli bir rol oynamaktadır. Bunların farkına varabilmeniz için sadece biraz çalışmanız gerekiyor.

Gerçekçi Düşünme Olumlu/Pozitif düşünme değildir.

Birçok insan gerçekçi düşünmenin pozitif düşünme olduğunu düşünür , fakat bu doğru değildir. Olumlu düşünme ile herşey aslında mükemmel ve toz pembeymiş gibi tasvir edilir. Sonuç olarak pozitif düşünme birçok insan için işe yaramaz çünkü onlarda hayatın toz

pembe olmadığını bilirler. Gerçekçi düşünme ise hayatın bazen önümüze olumsuz şeyleri koyabileceği ihtimalini kabul eder. İnsanlar bazen sizi kullanmaya çalışırlar , bazen size çok güzel gülebilirlerde... Ama önemli olan , hayatın her zaman bize görüldüğü kadar kötü olmadığıdır, bazı durumlar hariç , ki o durumlar meydana geldiğinde , kötü hissetmek gayet doğaldır ve gerçekçidir.

En önemlisi , inançlarınızı/önyargılarınızı değiştirmeye çalıştığınızda , bu ancak gerçekten inandığınızda işe yarayacaktır. Bu yüzden , pozitif düşünme genelde çalışmamaya eğilimlidir çünkü hayatın her zaman mükemmel olduğuna genellikle inanmayız. Gerçekçi düşünmede bütün ihtimaller değerlendirilir ve neyin doğru olduğu hakkında mantıksal bir karara varılır. Eğer işler hakkaten kötü gidiyorsa , kendinizi üzgün , kızgın ve huzursuz hissetmeniz gayet normaldir. Ama işler ilk anda görüldüğü kadar kötü değilse , duygularınızda aşırı olmaması gerekir.

UTANGAÇ İNSANLAR NASIL DÜŞÜNÜRLER ?

Utangaç insanlar genellikle iki ayrı şekilde gerçek-dışı düşüncelere sahiptirler. İlk olarak , sosyal/değerlendirici durumlara gireceklerinde kötü bir şeyler olacağı ihtimalini abartırlar. Örneğin , utangaç bir insan tiyatrodan oynarken bütün söyleyeceklerini unutacağını , ya da bir konuşma yapacağından baştan sona saçmalayacağını , ya da biriyle akşam yemeğine gideceğinde tamamen sıkıcıymış gibi görüneceğini düşünür. Bir çok durumda bu düşünceler doğru değildir. Utangaç bir insan tiyatrodan oynarken belki söyleyeceği bir cümleyi unutulabilir fakat tümünü değil, ya da belki konuşurken bir iki anlamsız cümle kurabilir ama genellikle mantıklı konuşur. Yani , utangaç bir insan kötü bir şey olacağı ihtimalini aşırı abartır.

İkinci olarak , utangaç bir insan sosyal/değerlendirici bir durumda yapacağı bir hatanın (yaşanacak olumsuz bir olayın) sonuçlarını abartır. Aslında bu olasılıkları abartmaktan daha ciddi bir sorundur. Örneğin , utangaç bir insan tiyatrodan oynarken eğer bir iki cümleyi unutursa , dinleyenlerin onun en kötü oyuncu olduğunu düşüneceğine inanır. Ya da eğer bir akşam yemeğinde sıkıcı olursa , herkesin ondan nefret edeceğine inanır. Esasen sosyal hatalar hayatın bir parçasıdır. Hepimiz hata yapabiliriz ve çoğu zamanda bu kötü bir şey değildir. Fakat utangaç bir insan için bu dünyadaki en kötü şeydir.

Hayatınızda birşeylerin , normalde olması gerektiğinden çok daha kötüsünü beklediğiniz zamanlar oldu mu ? Sosyal bir durumda

olumsuz birşeylerin olmasını bekliyorsanız ve beklediğiniz gerçekleşirse bu sizin için gerçekten mutlak bir felaket olur , ve bu tip sosyal durumlardan artık korkarsınız. İhtiyacınız olan ise , olasılıklar ve sonuçlar hakkında daha gerçekçi düşünmeyi öğrenmektir. Bu şekilde bu sosyal durumlardaki utangaçlığınızı azaltabilirsiniz. Bu ders , abartmaların ilkinde hedeflenecek : abartılmış olasılıklar.

DÜŞÜNCELERİ SAPTAMAK

Olumsuz olayların olacağı ihtimaline hüküm verme şeklinizi değiştirmeye başlamadan önce , bir durumla karşılaştığınızda oluşan düşüncelerinizi saptamayı öğrenmelisiniz. Bazı durumlarda , bu düşünceler oldukça aşıkardır, fakat bazı zamanlarda o kadar da açık olmayabilir.

Oldukça basit, sosyal bir durumda kendinizi utangaç ya da huzursuz hissettiğiniz zaman kendinize sormalısınız : “Korktuğum nedir ?” ya da “Ne olacağını düşünüyorum ?”. Cevabınızı verirken, dış olayların doğrudan doğruya duygulara sebep olmayacağına dikkat etmelisiniz ve durum hakkındaki yorumlarınızın ve inançlarınızın farkında olmalısınız. Yani örneğin , bir eğlenceye davetliyseniz şayet ve huzursuzsanız , kendinize sormalısınız “Neden huzursuzum ?”. “Çünkü eğlenceye gidiyorum” şeklinde verilecek bir cevap doğru bir cevap değildir, çünkü eğlence kendi başına huzursuzluğa sebep olacak bir şey değildir. Bunun yerine , kendinizi irdelemeye devam etmelisiniz , sizi huzursuz yapan nedir , eğlencede neler olacağını bekliyorsunuz. “Eğlencede kimseyi tanımıyorum” ya da “Kimse benimle konuşma-yacak” şeklinde cevaplar bulabilirsiniz. İşte bu düşünceler doğru olabilirler. Ve işte bu düşünceler , üzerinde çalışıp değiştirilmesi gereken düşüncelerdir.

Gerçek dışı düşüncelerinizi saptamakla ilgili dikkat etmeniz gereken üç husus vardır.

1. “Kendimi yine kötü hissedeceğim” gibi , duygularınızı içeren düşüncelere konsantre olmamaya çalışınız. Nihayetinde , hissettiklerimiz asıl değiştirmeye çalıştığımız şeylerdir. Bu yüzden kötü hissedip hissetmediğiniz gerçekçi düşünmeyi başarıp başaramadığınıza bağlıdır.

2. Ayrıca düşünce ve tutumlarınızı , olmasını beklediğiniz şeyleri belirterek ifade etmelisiniz. Örneğin , “Eğlencede neler yaşanacağını

düşünüyorum ? “ şeklinde sorulan bir soruya verilen “Kimse benimle konuşmayacak” şeklinde verilen bir cevap test edilebilir bir düşüncedir. Mesela , en son gittiğiniz eğlenceyi hatırlayıp , o zaman kimsenin sizle konuşup konuşmadığına bakabilirsiniz. Bu şekilde bir düşünceyi test edebildiğinizde , gerçekçi olmanız oldukça kolaylaşacaktır. Fakat bunun aksine , eğer cevaplarınızı/düşüncelerinizi de soru şeklinde ifade ederseniz , yani mesela “Birilerinin benimle konuşup konuşmayacağını merak ediyorum” dersanız eğer , gerçekçi düşünmenizi çok zor bir hale getirirsiniz , çünkü böyle bir soruyu test edip yanlış olduğunu kanıtlamayız , çünkü sorunun kendisi belirsiz/muğlak . Hepsinden öte , sizi huzursuz eden , kötü bir şeyler olacağı beklentisidir , olup olmayacağı hakkındaki bir soru değil.

3. Düşüncelerinizle ilgili kendinize tamamen dürüst cevaplar vermelisiniz. Bazen bir durum hakkındaki düşünceleriniz ya da inançlarınız o kadar gerçek dışı olur ki , bunları dile getirmek bile gülünç olabilir. Eğer bunun size olduğunu fark ederseniz , bu çok iyidir. Bu düşüncelerinizin ne kadar saçma olduğunu sizin de fark etmeniz demektir. Böylece onları değiştirmeniz çok daha kolay olacaktır. O gülünç düşüncelerinizi inkar etmeyin – düşüncelerimiz çoğu zaman otomatik ve içimizde aniden olup biten şeylerdir ki onları fark edip dillendirdiğimizde bize bile saçma gelebilir.

Gerçek-Dışı Beklentilerin Saptanması ile ilgili İki Örnek

Giriş bölümünden hatırlayacağınız iki arkadaşımız olan Adem ve Hande’nin örnekleri ile devam edelim.

Adem , bir şeyler içmek için arkadaşları tarafından bara davet edildi ve bu yüzden huzursuzlandı. Terapist , kendisini huzursuz yapan şeyin ne olduğunu sorduğunda , Adem , “Barları sevmiyorum” şeklinde cevapladı. Terapist iki sebepten ötürü , Adem’in kendisini gerçekten huzursuz yapan düşüncesi konusunda muhtemelen doğruyu söylemediğini belirtti. Birincisi , bir bar dışarıdaki bir binadır ve doğrudan birisinin herhangi bir şey hissetmesine neden olamaz. Bunun yerine , bir insanın bar hakkındaki yorumu (örneğin orada olacağını beklediği olaylar) bir şeyler hissetmesine neden olabilir. İkincisi , Adem’in belirttiği düşünce bir his içermektedir (sevmemek) ve bu da gerçekçi düşünceyi hangi ölçüde başarabildiğimize bağlıdır. Bu yüzden terapist Adem’e sordu : “Arkadaşlarıyla oturup bir şeyler içmekten seni bu kadar korkutan nedir ?” , ve Adem “ Sadece ,

“İçeceğimi kaldırdığımda ellerimin titreyeceğini biliyorum” diyerek cevapladı. İşte bu Adem’in durum hakkında ne olumsuzluklar beklediğini açıkca belirten bir ifadedir. Ve muhtemelen gerçek-dışıdır, çünkü Adem’in kesinlikle (%100) ellerinin titreyeceğini ifade etmektedir. Şimdi Adem’in deneyip göreceği (test edip onaylayabileceği) ve bu yolla daha gerçekçi (bir hükme varabileceği) olabileceği bir düşünce vardır elimizde.

Hande kirasını ödemekle ilgili sıkıntılar yaşamaktaydı ve ev sahibinden kendisine bir hafta zaman vermesini istemeyi arzu etmekteydi , fakat bunu yapmaktan çekinmekteydi. Terapist ev sahibinden biraz zaman istemekten neden çekindiğini sorduğunda , Hande “Çünkü ev sahibinin kirayı ödemekten kaydardığımı düşüneceğini biliyorum” diyerek cevap verdi. Bu da , yine, sade ve dürüst bir beklentidir ve Hande bu düşünce üstünde çalışabilir.

İHTİMAL HESAPLAMA

Temel düşüncenizi saptadığınızda , bir sonraki adım bu düşüncenin/beklentinin gerçekleşme ihtimalini belirlemektir. Bir çok durumda , sosyal fobili insanlar olumsuz beklentilerinin %100 gerçekleşeceğine inanırlar. Örneğin , “İçeceğimi kaldırırken elim titreyeceğini biliyorum” düşüncesi %100 ihtimal ima etmektedir , yani “İçeceğimi kaldırırken elim kesinlikle titeyecek” . Aslında , olaylar nadiren kesindir , bu yüzden de Adem’in yaklaşımı sahiden de abartılmış bir tahmindir. Aşıkardır ki , olumsuzluğun ne kadar kesin olacağını düşünüyorsak , *yaşayacağımız duygular/içinde bulunacağımız hissiyat* da o kadar güçlü olacaktır. Bunun aksine , eğer kendimize ihtimalin düşük olduğuna inandırabilirsek , utanma duygularımız da o kadar güçsüz ve biz de daha az huzursuz olacağız. Burada anahtar **inanç**’tır. Sadece olumsuz bir olayın olma ihtimalinin düşük olduğunu söylemeniz yeterli değildir, huzursuzluğunuzun/kaygılarınızın azalması için buna gerçekten inanmanız lazım !

Olumsuz bir olayın olma ihtimalini gerçek bir şekilde hesaplamak ve bunun gerçek olduğuna kendinize inandırmak için delilleri incelemeniz gerekmektedir. Diğer bir deyişle , kendinize bir şeyin gerçekten olma ihtimalini sorarken , bunun doğru olduğunu nerden bildiğinizi de kendinize sormalısınız. Bu ihtimalin doğruluğuna inanmanız için elinizdeki deliller nelerdir ?

Delillere Bakma / İnceleme

Delilleri incelemenin bir çok yolu vardır, ve bunların hepsini hesaba katmakta zekice davranmaya çalışmalısınız. Her durum ayrıdır ve her bir beklenti diğerlerinden farklıdır ve farklı türlerden deliller gerektirir. Fakat , aşağı yukarı bütün durumlarda işe yarayan dört adet ortak delil türü vardır.

Geçmiş Deneyimi

Aşıkardır ki , en iyi delil kaynağınız geçmişte aynı durumdayken yaşadığınız tecrübelerdir. Örneğin , eğer eğlenceye gittiğinizde kimsenin sizinle konuşmayacağından korkuyarsanız , daha önceden gittiğiniz eğlenceleri hatırlamaya çalışarak bunlardan kaç tanesinde kimsenin sizinle konuşmadığını hesaplayabilirsiniz. İşte gerçekçi düşünme burada başlıyor , çünkü göreceksiniz ki gerçekten de geçmişte bazı şeylerin kötü gittiği tecrübeleriniz/hatıralarınız olmuştur. Örneğin , hakaten de kimsenin sizinle konuşmadığı bir eğlence yaşamış olabilirsiniz . Fakat bütün delillere baktığınızda , bir kötü geçmiş eğlenceye karşı , diğer eğlencelerden hiç birinin kötü geçmediğini idrak etmelisiniz. Böylece , gerçekçi düşünmeyi kullanarak , bazı şeylerin kötü gidebilme ihtimalinin olduğunu kabul edersiniz , evet böyle bir ihtimal vardır, fakat bu ihtimal ilk düşündüğünüz kadar yüksek değildir.

Genel Kurallar ve Tecrübeler

Ayrıca gerçekçi düşünmenizde olayların genelde olma tarzınıda hesaba katabilirsiniz. Örneğin , eğer ki insanların size gülmesinden korktuğunuzdan cırtlak/açık renkli bir kravat giymekten çekiniyorsanız , birilerinin daha önce hiç kravata gülüp gülmediği hakkında düşünün. Hatta en son ne zaman birilerinin kravattan bahsettiğini duydunuz ? Taktığınız kravatı fark edecekler mi ki ?

Diğer Açıklamalar

Muhakkak ki sizin beklentiniz olası ihtimallerden sadece birtanesi. Yani her durumda alternatif ihtimaller mevcuttur. Daima durumla ilgili bütün ihtimalleri düşündüğünüzden emin olun ve sizin beklentinizin bunlardan sadece birtanesi olduğunu unutmayın. Örneğin , eski bir arkadaşınızdan bayram kartı almadıysanız , bir ihtimal artık sizi sevmediğidir. Fakat , diğer ihtimaller de mevcuttur. Belki işlerinin

yoğunlundan unutmuş da olabilir, belki kart , posta da kaybolmuştur , ya da artık kart göndermeyi bırakmaya karar vermiştir.

Rol değiş-tokuşu : Kendinizi Karşınızdakinin Yerine Koyma

Bu metod doğru durumda kullanıldığında ihtimal hesabınızı değiştirmede en iyi metodlardan birisidir. Özellikle başkasının (hakkınızdaki) düşünceleri hakkında endişelendiğinizde işe yaramaktadır. Bazı durumlarda bu metod dışında kullanılabilecek diğer metodların sayısı da çok azdır. Rol değişimi için yapmanız gereken aslında size olan bir olayı sanki bir başkasına olmuş gibi düşünmek ve bu durumda o kişi için ne düşüneceğinizi tahmin etmeye çalışmaktır. Örneğin , bir tanıdığınızı birisiyle tanıştırırken adını unuttuğunuzu hayal edin . Beklentiniz “Kendisini hiç sallamadığımı düşünecek “ şeklinde olabilir. Kendinize sormalısınız “Bu ne kadar olası ?” ve ihtimal hesabı yapmak için kullanacağınız delillerden bir tanesi rolleri değiş-tokuş etmektir, yani aslında onun sizin isminizi unuttuğunu düşünün. Ne düşünürdünüz ? Onu affeder miydiniz ? Büyük ihtimalle , sadece aklının bir anlık karıştığını düşünürdünüz , hatta belki hiçbirşey düşünmezsiniz bile . Eğer sizin için böyleyse , neden karşınızdaki insan için farklı olsun ki... Utangaç insanlar hakkında ilginç olan şeylerden biri , başkalarına karşı çok affedici/merhametli olmalarına karşın başkalarının kendilerini kesinlikle affetmeyeceklerini/merhamet etmeyeceklerini varsaymalarıdır !

Bazı utangaç insanlar ise ayrıca kendileri için de oldukça merhametsizdirler. Kendileri için ulaşılması güç standartlar belirler ve hataları başka insanlar için pek tabii olarak kabul edilebilir bulmalarına rağmen aynı hataların kendileri için hiç de kabuledilebilir bulmazlar. Bu özellikle depresyondaki utangaçlar için doğrudur/geçerlidir. Örneğin , “eğer benim adımla o unutursa , bu benim için sorun değildir fakat ben onun adını unutursam bu korkunçtur” şeklinde düşünebilirsiniz . Bu hiç de mantıklı ve adaletli bir düşünme şekli değildir. Herşeyin ötesinde , neden başkalarından daha yüksek/zor ölçülerde/standartlarda yaşamak zordur. Eğer siz fark etmeden otomatik olarak bu şekilde düşünüyorsanız , davranışlarınızın altında yatan düşüncelerinizi fark etmeniz önemlidir. Ölçülerinizi birçok durum için gözden geçirin ve düşüncelerinizi bir terapistle ya da güvendiğiniz birisi ile tartışın ve başka bakış açıları edinin.

Yeri gelmişken şunu ifade etmeliyim ki , insanların çoğu etrafındaki insanları ve onların ne yaptıklarını dikkatle ve ciddiyetle

denetlememektedir/incelememektedir. Kendinizi düşünün bi – insanlar arasına karıştığınızda , hatta birisini tanıştıırken bile karşınızdakilerin ne dediklerini , ne yaptıklarını , ve nasıl göründüklerine ne kadar dikkat ediyorsunuz ve bunları ne kadar hatırlıyorsunuz ? Bir saat , bir gün ya da bir hafta sonra bunları hatırlayabiliyor musunuz ? Bu demektir ki , eğer bir yerde bir hata yapsanız bile büyük ihtimalle insanlar fark etmeyecekler , ve eğer fark ederlerse dahi çok kısa bir süre sonra unutup gidecekler.

İhtimalleri İncelemeye /İhtimal hesaplamaya İki Örnek

Adem ile Hande'nin örneklerine bakmaya devam edelim.

Hatırlarsanız , Adem arkadaşlarıyla bara gitmesi ile ilgili beklentisinin , “içeceğini kaldırırken ellerinin titreyeceği” olduğunu fark etmişti. İşte terapisti ile yaptığı konuşma :

Terapist : İçeceğini kaldırırken ellerinin titreyeceğine ne kadar ihtimal veriyorsun ?

Adem : Titreyecek biliyorum. Başkaları ile içerken her zemen titrer .

Terapist : “Her zaman” uç/ aşırı bir kelime . Neden bara gittiğin son 10 zamanı hatırlamaya çalışmıyorsun.

Adam : Peki, en son gittiğimde titrediğini kesinlikle hatırlıyorum... Ve ondan önceki gidişimde de ... Fakat şimdi düşündümde , birkaç ay önce iyi bir dönemim vardı ki , bara içmeye gidip de titremediğim birkaç seferi hatırlıyorum. Fakat bunu sadece şansına vermiştim.

Terapist : İşte , bu konuda tamamen tarafsız olmaya başlıyorsun , söylediğine göre bara gittiğin birkaç defa ellerin titredi , fakat birçok defasında da titremedi. Şimdi verdiğin ihtimal nedir ?

Adam : Kendimi bu konuyu incelemeye zorladığımda , öyle düşünüyorum ki orta derecede bir ihtimalle titreyeceğim.

Terapist : Aşık ki , bu kesinlikle (%100) demenden iyi.

Şimdi de Hande'nin terapsiti ile oturumuna bakalım. Hatırlarsanız , Hande ev sahibinden extra bir hafta istemekten çekiniyordu çünkü ev sahibinin kirayı ödemekten kaydardığını düşüneceğinden korkuyordu.

Terapist : Ne kadardır orada kiradasın ?

Hande : Yaklaşık 8 yıldır , belki biraz daha fazla

Terapist : Daha önce kiranızı hiç geciktirdiniz mi ?

Hande : Hayır , hiçbirzaman..

Terapist : Ev sahibinizle genel olarak iyi bir ilişkiniz var mıdır ?

Hande : Evet, evde bazı şeyleri tamir için geldiğinde genellikle hoş sohbetler yaparız, ve bazen bana kendi yetiştirdiği mısırlardan getirir.

Terapist : Öyleyse, insanlar hakkındaki kanaatinize göre , ve ev sahibinizin , tanıdığınız kadarıyla karakterine göre , kirayı ödemekten kaydardığınızı düşünmesinin ihtimali yüksek midir ?

Hande : Hayır , sanırım pek yüksek değildir.

Terapist : Tamam , şimdi diğer delillere bakalım. Varsayalım ki ev sahibinizle bulunduğunuz konumları değiş tokuş yaptınız , ve ev sahibiniz sizden borç para aldı , ve işi olmadığı için sizden fazladan bir hafta süre istedi. Ondan şüphelenir miydiniz ?

Hande : Tabii ki hayır. Onun için üzülürdüm – istediği kadar süre verirdim.

Terapist : Ve ev sahibinizin kötü bir insan olmadığını söylediniz .

Hande : Hayır , kesinlikle değil.

Terapist : Öyleyse , o neden sizin hakkınızda kötü düşünsün ?

Hande : Bu şekilde düşündüğümüzde , galiba bunun için hiçbir sebep yok.

GERÇEKÇİ DÜŞÜNME KAYDI

Gerçekçi düşünmeyi öğrenmek , utangaçlığınızı kontrol edebilmenin en önemli parçalarından biridir. Ve muhtemelen en zordur. Belkide diğer bütün tekniklerden daha fazla pratik gerektirmektedir , pratik , pratik , pratik !

Sayfa 42’de gerçekçi düşünmelerinizi pratik yapabileceğiniz bir form bulacaksınız (Tablo 3.1) . Talimatları dikkatlice okuyunuz .

Olay : İlk sütunda sizi huzuruz eden ya da utandıran olayı ya da durumu yazınız. Bu sütunun sadece gerçekten olan ya da olmasını beklediğiniz dış olayı içermesi önemlidir. Yani , buraya kendinizden bir yorum katmamalısınız. Örneğin , “yabancı birisi ile tanıştırılmak” uygun bir cümle iken , “bir yabancı önünde utanmak” uygun bir cümle değildir , çünkü bizim değiştirmeyi umduğumuz bir duyguyu içermektedir.

Beklenti : Bir sonraki sütuna ilk düşüncenizi , tutumunuzu ya da inancınızı yazınız. Bunlar bir olay hakkında huzursuzluk ve endişe hissetmenize doğrudan doğruya sebep olan olumsuz beklenti ya da tahminlerinizdir . Önceden tartıştığımız kuralları unutmayın : (1) içine duyguları karıştırmayın . (2) net bir şekilde ifade edin . (3) dürüst olun .

Delil : Ardından , olmasını beklediğiniz şeyin , gerçekleşmesi ihtimalini hesaplamakta kullanacağınız bütün delilleri burda listelemelisiniz. Dört temel delil bulunduğunu hatırlayınız (geçmişteki tecrübeler , genel kurallar , alternatif açıklamalar , rol değişimi) ve diğer olası delilleri de hesaba katmakta zekice davranın .

Gerçekçi İhtimal : Bütün delilleri inceledikten sonra beklentilerinizin gerçekleşme ihtimalini tekrar düşünmeli ve not etmelisiniz. Unutmayınız ki , bu ihtimal incelediğiniz bütün delillere dayanmakla birlikte dürüst ve samimi bir şekilde düşüncenizi de içermeli. Bazı insanlar “%75 ihtimalle” , ya da “%5 ihtimalle” diyerek doğrudan rakamları kullanabilirler. Fakat ihtimalleri , düşük ihtimalle , orta ihtimalle , ya da büyük ihtimalle diyerek basitçe değerlendirmenizde de bi sorun yoktur . Hangisi size daha uygun ise onu kullanın.

Tablo 3.1 - Gerçekçi Düşünme Kaydı -1				
Olay	Beklentiniz (ilk tahmininiz)	Delil (nerden biliyorum)	İhtimal (Gerçekçi)	Hislerinizin şiddeti (0-8)

Hislerinizin şiddeti:

0 1 2 3 4 5 6 7 8
hiç biraz orta oldukça aşırı

Duygu : Son olarak , bütün delilleri inceledikten ve durumu iyice irdeledikten sonra bulduğunuz gerçekçi ihtimal ile oluşan duygunuzun şiddetini yazın . Sosyal Durumlar Kaydı'nda kullandığınız ve 0'ın hiç huzursuzluğun ya da utanmanın olmamasını , 8'in ise en kötü korku duygusunu ve utanmayı ifade ettiği ölçeği aynen kullanınız. Delilleri doğru şekilde değerlendirip gerçekçi düşünmeyi başarabildiniz ise bu şiddetin başlangıçtan düşük olması gerekmektedir.

Gerçekçi düşünme pratiği yaparken bu tabloyu elinizden geldiğince çok kullanmaya çalışmalısınız. Kendiniz için kopyalarını çıkarın ve çok sayfa kullanmaktan çekinmeyin. Ne kadar pratik yaparsanız , işiniz o kadar kolaylaşacaktır. Bir sonraki derse geçmeden önce bir iki hafta boyunca utangaçlığınızın bütün örneklerini bu tabloya kaydetmeye çalışın. Mümkün oldukça , bu sayfayı yanınızda taşıyın ve huzursuzluğunuzu / utangaçlığınızı fark ettiğinizde vakit geçirmeden kayıt edin. Fakat unutursanız , ya da o an imkan bulamazsanız , üzerinden vakit geçmiş olsada kayıt etmekte tereddüt etmeyin. Kaydettiğiniz her örnek ile prosedürü öğrenmeniz kolaylaşacak ve bu kayıtlarınız otomatik düşüncelerinizi değiştirmenizde size yardımcı olacaktır.

Tablo 3.2 de Hande'nin doldurduğu bir örnek verilmiştir.

Bazı insanlar , özellikle huzursuz ve endişeli/utangaç oldukları zamanlarda temel delil tiplerini hatırlamayı zor bulabilirler. Bu yüzden dört temel delil tipini aşağıda listeledim. Bu listeyi küçük bir kağıda ya da karta yazın ve her zaman yanınızda taşıyın . Ardından , eğer ihtiyacınız olduğunda bu delil tiplerini unutursanız bu kağıda / karta bakarak hatırlayabilirsiniz.

Dört Temel Delil Tipi

- Geçmişteki deneyimleriniz
Daha önce ne sıklıkta oldu ?
- Genel kurallar
Genellikle olan bir şey midir ?
- Alternatif açıklamalar
Diğer açıklamalar nelerdir ?
- Rol değişimi
Kendinizi karşınızdakinin yerine koyduğunuzda nasıl hissediyorsunuz ?

Tablo 3.2 - Gerçekçi Düşünme Kaydı -1				
Olay	Beklentiniz (ilk tahmininiz)	Delil (nerden biliyorum)	İhtimal (Gerçekçi)	Hislerinizin şiddeti (0-8)
Ev sahibinden bir hafta mühlet vermesini istemek	Ev sahibi kiradan kaydardığımı düşünecek	Daha önce kirayı hiç geciktirmedim. İyi geçiştiriyoruz ve bana güveniyor. Ben onun yerinde olsaydım , ona bir hafta vermekte tereddüt etmezdim, ve hiç bir şeyden de şüphelenmezdim.	Çok düşük	2

ÖZET

Bu derste daha gerçekçi düşünebilmenin ilk adımlarını tartıştık.

- Gerçekçi düşünmede unutulmaması gereken temel şey , duygularınızın , durumun kendisinin bir sonucu değil , doğrudan doğruya inançlarınızın , düşüncelerinizin , tutum ve fikirlerinizin bir sonucu olduğudur .
- Aşırı inançlar ve düşünceler şiddetli duygulara sebep olur . Eğer bu inanç ve düşüncelerin gücünü düşürebilirsek , duygularımızı da kontrol edilebilir seviyelere çekebiliriz.
- Utangaç insanlar sosyal durumlarda olumsuz bir şeyler olacağı ihtimalini abartmaya eğilimlidirler.
- Bir durum karşısında gerçekçi düşünebilmeyi öğrenmek için , öncelikle bu durum ile ilgili beklentilerinizi net bir şekilde saptamanız gereklidir.
- Ardından bu beklentiniz ile alakalı delilleri toplamalısınız . Delillerin dört temel tipi : geçmiş tecrübeler , genel kurallar, alternatif açıklamalar ve rol değişimidir.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

- Fırsat buldukça gerçekçi düşünme kaydını kullanarak gerçekçi düşünmenin pratiğini yapmalısınız. Bir sonraki derse geçmeden önce en azından bir hafta kadar bu konuda pratik yapmalısınız . Fakat pratik yapmakta zorlanıyorsanız ya da bu konuda pek fırsat bulamıyorsanız , bu dersti tekrar okuyun ve dördüncü derse geçmeden önce pratik yapmaya devam etmeye çalışın.
- Dilerseniz Sosyal Durumlar Kaydını doldurmayı bırakabilirsiniz , fakat devam etmeniz yararınıza olacaktır .

DERS -4

GERÇEKÇİ DÜŞÜNME -2

Buraya kadar geldiniz , artık , sosyal bir durum hakkındaki olumsuz beklentilerinizin saptanmasında / farkına varmada , ve bu durumlar hakkında deliller toplayıp irdelemede kendinizi geliştirmiş olmalısınız. Bu programı uygularken çok dikkat edilmesi gereken bir husus ise bir bölümü/dersi tamamen ve doğru bir şekilde öğrenmeden ve bunları pratiğe dökmeden , o dersi atlayıp bir sonraki derse/bölüme geçmeye çalışmamaktır. Her yiğidin farklı bir yoğurt yiyişi vardır ve programı en çabuk bitirene de bir ödül verilmeyecektir. Alabileceğiniz tek ve en büyük ödül , utangaçlığınızı kontrol edebilmeyi öğrenmektir , ki bu da ancak bu programı doğru bir şekilde ve sadakatle uygularsanız gerçekleşebilir. Eğer bu programı bir terapist ile uyguluyorsanız , terapistiniz bir sonraki derse geçmek ya da bulunduğunuz derste kalıp biraz daha pratik yapmak konusunda karar vermenizde size yardımcı olacaktır.

Hatırlarsanız , utangaç insanlar düşünme biçimlerinde iki temel hata yapmaktaydılar : olumsuz beklentilerin gerçekleşme ihtimalini abartma , ve bu beklentilerin gerçekleşmesi durumunda sonuçları ve ödeyecekleri bedelleri abartma. Artık olumsuz beklentilerin gerçekleşmesi ihtimalinin daha gerçekçi bir şekilde hesaplanmasında kendinizi geliştirdiğinizi varsayarsak , şimdi ikinci tip düşünme biçimi hatalarımıza yoğunlaşmalıyız : sonuçlara .

E NE OLMUŞ YANI ?

E ne olmuş yani ? Bu oldukça aşina olduğunuz bir soru , değil mi ? Çoğu zaman bu soru ciddiye alınmaz ve bu soruya cevap verilmez. Fakat bu soruyu samimi bir şekilde cevaplamaya çalıştığınızı bir hayal edin. Örneğin , birisinin ismini yanlış söylediğinizi ve yerin dibine girdiğinizi hayal edin . Ardından bir arkadaşınız yanınıza gelip “İsmini yanlış söyledin , ne olmuş yani ?” dedi . Bu soruyu genellikle yaptığımız gibi görmezden gelmek yerine , cevaplamaya çalıştığınızı hayal edin. Bu soruya vereceğiniz cevap , birisinin adını yanlış söylemenizle ödeyeceğiniz bedeli (yani bu olayın sonuçlarını) belirtecektir. Utangaç olmayan insanlar muhtemelen şöyle bir cevap vereceklerdir : “Unutup giderler heralde” . Diğer yandan , utangaç insanların “İnanılmaz kaba olduğumu düşünecekler “ şeklinde düşünceleri muhtemeldir .

Demek istediğim , olumsuz beklentilerinizin gerçekleşmesi sonucunda , meydana geleceğini varsaydığınız sonuçların ve bedellerin farkına varmaya başlamanın yolu “Ne olmuş yani ?” sorusunun cevabını aramanızdır. Bir diğer güzel soru ise “eğer olursa , neler yaşanır ?” sorusudur. Örneğin : “Birine yanlış isimle seslenirsem, neler yaşanır ? “

Şimdi parçaları birleştirelim. Birisine , çıkıp bir şeyler içme teklifinde bulunmak istiyorsunuz fakat bundan korkuyorsunuz. Korkunuzun sebebinin doğrudan doğruya olayla ilgili beklentilerinizin olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İlk adım bu korkunuza sebep olan beklentinizin farkına varmaktır. Bu sebep şöyle bir şey olabilir : “Benimle gelmek istemeyecek “ . Her zaman olduğu gibi bu inancınız ile ilgili bütün delilleri incelemeli ve bu inancınızın ne kadar gerçekçi olduğuna karar vermelisiniz. Bundan önce size hep hoş davrandığı gibi , birisi size birşeyler içme teklifinde bulursa sizin kabul edeceğiniz gibi , ama bu kişi yeterince tanımadığınız gibi ve onunla daha önce hiç dışarı çıkmamış olmanız gibi... Bildiğiniz gerçekleri düşünün ve ihtimal hesabına katın. Mesela bütün delilleri , gerçekleri incelediğinizde onun sizinle gelmek istememesi ihtimalinin düşük ile orta arasında olduğuna karar verdiniz diyelim. Bundan sonraki adım , şu soruyu kendinize sormaktır : “Eğer gerçekten benimle gelmek istemezse ne çıkar ? “ . Hemen şöyle bir cevap bulabilirsiniz : “Bu benden hoşlanmadığı anlamına gelir” . Bu cevabı bir yerden tanıdınız mı ? Gördüğünüz gibi buda başka bir olumsuz beklenti ve bunlarla nasıl baş edilmesi gerektiğini bir önceki dersten biliyorsunuz. Tabii ki , işiniz bitmedi . İncelemenize devam etmeli ve sizinle bir şeyler içmeye gelmeyi reddettiği takdirde bunun sizden hoşlanmadığı anlamına gelmesinin ihtimalini , ya da bu düşüncenin mantıklılığını irdelemeli , bu konu ile ilgili delilleri incelemelisiniz. Alternatif açıklamalara bakmalısınız. Örneğin , teklifinizi reddetmiştir çünkü bir işi vardır ya da belki yorgundur. Ayrıca kendinizi onun yerine koyup düşünmelisiniz . Birisinin teklifini ondan hoşlanmadığınız için mi reddedersiniz genellikle. Utangaç olduğunuz / buluşmalardan çekindiğiniz için reddetmiş olamaz mısınız ? İşte gördüğünüz gibi karşınızdakinin teklifinizi geri çevirmesi durumunda ki başlangıçtaki beklentiniz de (“teklifi reddederse benden hoşlanmıyor demektir”) büyük ihtimalle gerçek dışıdır (hatta oldukça gerçek dışıdır). Teklifinizi geri çevirme ihtimalinin düşük ile orta arasında olduğunu ve hakkaten redederse dahi bunu sizden hoşlanmadığı için yaptığı ihtimalinin çok düşük olduğunu gördüğünüz anda artık bu teklifi yapmak için o kadar da huzursuz olmamanız gerekmektedir.

ADEM VE HANDE'DEN ÖRNEKLER

Bir önceki dersimizde değindiğimiz Adam ve Hande örneklerine bakmaya devam edelim.

Adem

Hatırlayacağınız gibi , Adem arkadaşları ile bara gittiğinde ellerinin titreyeceğini düşündüğünden , bara gitmekten çekiniyordu. Bu konuyu terapisti ile irdelediğinde , bara gittiğinde ellerinin titreyeceği ihtimalini abarttığını fark etti ve aslında bunun olma ihtimalinin %100 değilde , orta düzeyde bir ihtimal olduğuna karar vermişti.

Terapist : Yani ellerinin titreyeceği ihtimali ilk başta düşündüğünüz kadar büyük değilmiş . Fakat , gerçekçi olursak , hala ellerinizin titreme ihtimalinin bulunduğunu kabul etmeliyiz. Kendinize bir sorun ; “Eğer olurda gerçekten arkadaşlarımla önünde ellerim titrerse ne olur ?”

Adem : O herifleri tanıımıyorsunuz . Benim kaçık olduğumu düşünürler !

Terapist : Bu da ciddi bir beklentiymiş gibi geldi bana : “eğer ellerim titrerse , adamlar kaçık olduğumu düşünecekler”. Bu düşünceniz için delillere bakmaya çalışalım istersen. Daha önce hiç onların önünde titredin mi ?

Adem : Evet bi keresinde titremişti – korkunçtu . Ellerimin titremesinin önüne geçemiyordum.

Terapist : Peki ne dediler ? Kaçık olduğunu söylediler mi ?

Adem : Bir şeyler dediklerini hatırlamıyorum. Fark ettiklerinden bile emin değilim.

Terapist : İşte sana bir delil . İnsanların birbirlerini ne kadar yakından izlediğini / takip ettiğini düşünüyorsun ? Sen başkalarını , onların titremelerini fark edebilecek kadar yakından izliyor musun ?

Adem : Bazen , ama her zaman değil . Sanırım bendeki titreme probleminden dolayı bazen insanları yakından takip ediyorum.

Terapist : Yani , onların senin titremeni fark bile etmeyecek olması büyük bir ihtimal . Ve zaten daha önceden de sana bir şeyler söylemediklerini sen söyledin. Şimdi kendini onların yerine koy. Onlardan biri titreseydi sen ne düşünürdün.

Adem : Onların kaçık olduğunu düşünmezdim , çünkü titremenin nasıl bir şey olduğunu bilirim.

Terapist : Peki onlar bilmezler mi ?

Adem : Belki bilirler , fakat benim problemime sahip olduklarını hiç zannetmiyorum.

Terapist : Böyle bir probleminin hiç olmadığını varsay / hayal et . Bu durumda birisinin içeceğini kaldırırken titrediğini fark etseydiniz , onun hakkında ne düşünürdün .

Adem : Sanırım hiçbirşey düşünmezdim – muhtemelen önceki gün geç bir gece geçirdiğini düşünürdüm [gülüşmeler] . Ya da sadece yorgun olduğunu düşünürdüm.

Terapist : Yani kaçık olduğunu düşünmezdin .

Adem : Onu daha önceden de tanıyorsam , hayır düşünmezdim.

Terapist : Yani ellerin titrediğinde , arkadaşlarının senin kaçık olduğunu düşünmeleri pek ihtimal dahilinde değil.

Adem : Arkadaşlarım için , sanırım bu ihtimal sıfır . Bardaki diğer insanlar için , düşük bir ihtimal yine de var , ama kim umursardı

Hande

Hatırlayacağınız gibi Hande ev sahibinden kirayı ödemek için fazladan bir hafta süre istemekten çekinmekteydi ve ev sahibinin kirayı ödemekten kaytarmaya çalıştığını düşünmesinden korkmaktaydı.

Terapist : Peki , Hande , ev sahibinin kiradan kaydardığını düşünmesinin pek muhtemel olmadığını sende söyledin. Fakat bir an için bu küçük ihtimalin gerçekleştiğini ve hakaten de ev sahibinin senin hakkında kötü düşündüğünü var sayalım. Ne olurdu ?

Hande : Bir daha gözlerine bakamazdım. Eminim benim cimri ve kaypak biri olduğumu düşünürdü.

Terapist : Birisi sana olan borcunu ödemekten kaytarsa , sen onun hakkında böyle mi düşünürdün. ?

Hande : Duruma göre değişir. Genellikle o kişi hakkında başka neler bildiğime bağlıdır.

Terapist : Yani , başka bir deyişle , sadece bir olayın o kişi hakkındaki bütün düşünceni belirlemesine izin vermezdin.

Hande : Evet , sanırım buna izin vermezdim.

Terapist : O kişi hakkında karar vermeden önce başka nelere bakardın .

Hande : Geçmişteki yaptıklarına bakardım. Benden borç alıp da hiç ödemediğinin olup olmamasına bakardım. Ve onun hakkında genel olarak neler hissettiğime bakardım. İyi bir insan mıdır yoksa ondan şüphelenir miyim , buna bakardım .

Terapist : Harika . Bunlar oldukça mantıklı kriterler / ölçütler . Şimdi bunları ev sahibin ile senin ilişkine uygulayalım. Daha önce hiç kirayı ödemediğin olmuş muydu ? Onunla genellikle nasıl geçinirsin ?

Hande : Bunu diyeceğinizi tahmin etmiştim. Tabii ki hayır . Kiramı her zaman tam vaktinde ödedim ve ev sahibim ile ben oldukça iyi geçiniriz.

Terapist : Bana öyle geliyorki , eğer olurda kirayı ödemekten kaytarmaya çalıştığını düşünürse bile, ev sahibin senin kaypak bir insan olduğunu düşünmeyecektir. Sence düşünebileceği başka alternatifler yok mu ?

Hande : Şu an bir işimin olmadığını ve gerçekten zor bir dönemden geçtiğimi biliyor. Sanırım kirayı geciktirme durumumun geçici olduğunu düşünecektir.

KENDİ ÖRNEKLERİNİZİ OLUŞTURMA

Umuyorum ki , artık gerçekçi düşünmenin nasıl yapılacağı ve bu metodun nasıl çalıştığı hakkında yeterlice bilgi edindiniz .

Bundan sonra yapmanız gereken olabildiğince pratik yapmaktır !

Gerçekçi düşünme kayıtlarınızı tutabilmeniz için bir Sayfa 53'e bir form koyduk. Bu form , şimdiye kadar ki kullandığınız formla (Ders -3 deki form) aşağı yukarı aynıdır , tek farkı sonuna bir *Sonuçlar* başlıklı bir sütun eklenmiş olmasıdır. Bundan sonra , olumsuz bir beklentinizin gerçekleşme ihtimaline karar verdikten sonra , kendinize bu olumsuz beklentinin gerçekleşmesi durumunda ne olacağını beklediğinizi sormalısınız . Cevabınızı (yine açık , sade ve duygu içermeyecek şekilde) son sütuna kayıt ediniz .

Henüz bitmedi . Ardından , bu sonucu tekrar yazın , fakat bu sefer *Beklenti* sütununa , ilk beklentinizin altına yazın . Sonra ilk beklentiniz için yaptıklarınızın aynısını bu beklentiniz için de yapınız : beklentiniz ile ilgili bütün delilleri irdileyin ve bu yeni beklentinizin gerçekleşmesi ihtimalini belirleyin . Bitti mi ? Henüz değil . Şimdi bu yeni beklentinizin gerçekleşmesi durumunda olacak sonucu yazın. Ve ardından bu sonucu yine bir sonraki satırın *Beklenti* sütununa yazın ve gerçekçi düşünme işini bir kez de bu beklenti için (bir önceki beklentinin sonucu olan beklenti) tekrar edin . Ve bu yaptıklarınızı artık ortada bir sonuç kalmayınca kadar ya da artık beklenti hakkında korkunuz kalmayınca kadar devam edin.

Bazı durumlarda iki ve ya üç satırda bu işlemi bitirebilirsiniz , bazı durumlarda ise oniki satırda ! Çok fazla kağıt kullanmaktan korkmayın ve mantıklı bir şekilde sonuna kadar götürün. İlk başta düşündüğünüz düşüncelerin ne kadar mantıksız ve gerçek-dışı olduğunu görebilmeniz için bu tek yoldur.

Forma eklediğimiz bu son adım (Sonuçlar) biraz zorluk çıkarabilmesine rağmen utangaçlığınızı kontrol etmeyi öğrenebilmeniz için kesinlikle gereklidir , bu yüzden bu düşünce biçiminin kendinizin bir parçası olmasını sağlamak için elinizden geldiği kadar pratik yapmalısınız. Önceden de olduğu gibi , sosyal bir durumun içinde olduğunuzda , ihtimalleri doğru belirlemeniz için kullanacağınız delilleri size hatırlatmak için bir genel deliller listesi hazırladık . Bu listeye beklentinizin sonucunda bulduğunuz beklentiyi de irdelemeyi ve sonuna kadar götürmeyi hatırlatması için “ e ne olmuş yani / peki

ne olacak “ kısmını ekledik . Bu listenin bir fotokopisini çektilirip , herzaman yanınızda taşımanız oldukça iyi bir fikirdir.

İnançlarınızla Mücadele Etmenin Yolları

1. Delilleri İncele

- Geçmişteki deneyimleriniz
Daha önce ne sıklıkta oldu ?
- Genel kurallar
Genellikle olan bir şey midir ?
- Alternatif açıklamalar
Diğer açıklamalar nelerdir ?
- Rol değişimi
Kendinizi karşınızdakinin yerine koyduğunuzda nasıl hissediyorsunuz ?

2. Ardından Sonuçlara bakın .

- Kendinize bir sorun : “Beklediğim gerçekleşirse ne olur ?”

BÜTÜN BİR ÖRNEK

Kafanız mı karıştı ? Sakın pes etmeyin ! Bu anlattıklarımız , doğru bir şekilde uygulaması oldukça zor tekniklerdir. Fakat bu teknikleri doğru şekilde kullanmayı başardığınızda, bu teknikler utangaçlığınızı yenmenizde çok işe yarayacaklardır. Terapistinize çok soru sormaktan çekinmeyin / utanmayın , programda ilerlemekte acele etmeyin , ya da bir önceki bölümlere/derslere dönmekten de utanmayın. Arkadaşımız Ceren’nin şimdi anlatacağım örneğini okumanız belki size yardımcı olabilir . Ceren’in gerçekçi düşünme kayıtlarından bir örnek sayfa 56’da verilmiştir (Tablo 4-2)

Tablo 4.1 - Gerçekçi Düşünme Kaydı -2					
Olay	Beklentiniz (ilk tahmininiz)	Deliller	İhtimal (Gerçekçi)	Hislerinizin şiddeti (0-8)	Sonuçlar (Ne olur ?)

Ceren'in kocası Cem , patronunun ve müşteri adaylarının da katılacağı önemli bir akşam yemeğine davetlidir ve Ceren'in kendisine eşlik etmesini istemektedir. Ceren bu konuda uzun zamandır endişelenmekteydi ve en sonunda akşam yemeğinin yapılacağı günün sabahında oturup düşüncelerini incelemeye koyuldu .

Ceren'in ilk olumsuz beklentisi yemekte aptalca bir laf etmesiydi. Fakat kısa zamanda bunun aksinde birkaç delil buldu : bir kere lise mezunuydu ve çok zeki olmamasına rağmen kesinlikle aptal değildi . Bunun yanında , daha önce de bir çok defa akşam yemeklerinde bulunmuştu , hatta bunların içinde önemli olanlar da vardı , ve şüphesiz eğlencenin göz bebeği olmamasına rağmen , pot kırdığını da hiç hatırlamıyordu. En sonunda Ceren , akşam yemeklerinin ana sohbet konusunun genellikle çocuklar , spor ya da filmler gibi günlük konular olduğunu fark etti ve bu konularda aptalca bir şey söylemenin ne kadar zor olduğunu kendisine anlattı.

Ceren bu delillerin ışığında , akşam yemeğinde aptalca bir şeyler söylemesi ihtimalinin oldukça düşük olduğuna hükmetti. Ardından , kendisine şu soruyu sorarak devam etti : “Olur da aptalca bir laf edersem ne olur ?” . Bu soruya vereceği ilk cevap , bu durumun Cem'e kötü yansıtacağına ve yemektekilerin Cem'in aptal olduğunu düşüneceğinden endişelendi . Sonra Ceren bu sonucu yeni olumsuz beklenti olarak kayıt etti ve bununla ilgili delilleri incelemeyi koyuldu. “En başta , neden insanlar aramızda böyle bir bağ kursunlar ? “ diye düşündü . “ Her şeyden öte , ben birinin aptal olduğunu düşündüğümde bu onun partnerinin de aptal olduğunu düşünmemi gerektirmez.” Ayrıca , Ceren , bu insanların Cem ile beraber çalıştıklarını ve onu yakından tanıdıklarını ve onun yeteneklerini bildiklerini fark etti. Bu noktada Ceren şuna hükmetti: eğer insanlar kendisinin aptal olduğunu düşünseler dahi bunu Cem'e bağlamaları ve onunda aptal olduğunu düşünmelerine neredeyse ihtimal yok.

Artık eğlence hakkında eskisi kadar huzursuz olmamasına rağmen , Ceren devam etmeye ve düşüncelerini daha yakından irdelemeye karar verdi. İnsanlar Cem'in aptal olduğunu düşünürlerse neler olur diye kendisine sordu. Biraz düşündükten sonra , Cem'in işini kaybedebileceği sonucuna vardı. Delillere baktığında , Cem'in patronu onun iyi bir çalışan olduğunu biliyordu ve bu yüzden onu kovmak istemeyecekti . Diğer taraftan , eğer patronu Cem'in gerçekten aptal olduğuna karar verirse yine de onu büyük ihtimalle kovardı. Yani , insanların Cem'in aptal olduğunu düşünmesi

durumunda , Cem'in işi kaybetmesi ihtimalinin orta düzey olduğuna karar verdi.

Fakat bir sonraki adım düğümleri çözecek olan adımdı. Ceren kendisine “Peki Cem kovulursa ne olur ?” diye sorduğunda , Cem'in işinde çok iyi olduğunu ve alanında iyi bilindiğini , yani kovulsa dahi yeni bir iş bulmakta hiçbir sıkıntı çekmeyeceğine karar verdi.

Tablo 4.2 – Ceren ‘nin örnek Gerçekçi Düşünme Kaydı					
Olay	Beklentiniz (başlangıç tahmini)	Delil (nerden biliyorum)	İhtimal (Gerçekçi)	Hislerinizin şiddeti (0-8)	Sonuçlar (Ne olur ?)
Cemin iş arkadaşları ile yemek yemek	Aptalca birşeyler söyleyeceğim.	Lise mezunuyum. Daha önce bu gibi davetlerde hiç aptalca bir laf etmedim Genellikle günlük konular hakkında konuşuluyor İnsanlar bu varsayımı yapmazlar . Beraber çalıştıklarından Cemi iyi tanıyorlar	Küçük	4	İnsanlar Cemin aptal olduğunu düşünecekler .
	İnsanlar Cemin aptal olduğunu düşünecekler.	Cemin patronu , onun iyi bir çalışan olduğunu biliyor. Fakat aptal olduğunu düşündüğü birini kovmesi muhtemel	Nerdeyse sıfır	2	Cem işini kaybedecek
	Cem işini kaybedecek		Orta düzey	2	Cem iş bumasayacak
	Cem iş bumasayacak	İşinde çok iyi ve alanında tanınan biri İş görüşmelerinde çok iyi	Sıfır	1	

TEMEL İNANÇLAR

Varsaydığınız sonuçlara bakarak inançlarınızın kabuğunu soyup özüne doğru ilerlemeye başladığınızda , sık sık her hangi bir sonucu olmayan inançlarla karşılaşacaksınız. Örneğin , sosyal fobili insanların çoğu bilinçlerinin derinlerinde “herkes beni sevmeli” inancını taşırlar. Diğer yaygın bir inanç ise “eğer sevilmezsem , hiçbir değerim olmaz” inancıdır , bir diğeri ise “Elimden gelenin en iyisini yapmalıyım / sınırlarımı zorlamalıyım” düşüncesidir. Bunları *temel inançlar* olarak isimlendiririz çünkü çoğu zaman bu inançlar birçok inançlarımızın ve tutumlarımızın temelinde yer alırlar. Çoğu zaman bu temel inançlar tamamen bilinç altındadır ve arka planda çalışmaktadır. Bu temel inançlarla ancak , onlarla mücadele ettiğiniz zaman ve onları çözmeye çalıştığınız zamanlarda karşılaşabilirsiniz.

Durumlarınızı incelerken sık sık aynı temel inançlara ulaştığınızı fark edeceksiniz. Bunlar hayatı size öğreten tecrübeler tarafından ya da aileniz , dininiz veya kültürünüz tarafından size empoze edilen düşünceler / mesajlar olabilirler. Bazı durumlarda , bu temel inançlar apaçık bir şekilde gerçek dışıdır ve onlarla uğraşarak bilinçli hale getirdiğinizde , korkularınızın ne kadar saçma olduklarını fark edeceksiniz. Fakat bu temel inançların çoğunu , yerinden oynatmak dahi oldukça güçtür. (bu temel inançlar çok sağlamdırlar). Bu inançlardan bir ya da iki tanesinin bilincinizin derinlerinde yer aldığını fark ederseniz yani korkularınızın temelinde yatan bu temel inançlardan bir ya da iki tanesi ile karşılaşılırsanız , oturup bu inançları terapistinizle konuşmanız oldukça iyi bir fikirdir. Bir terapistiniz yoksa yakın bir arkadaşınız ya da güvendiğiniz birisi (bir sırdaşınız , dert ortağın) ile de konuşabilirsiniz. Temel inançlarınızı dışarıdaki tarafsız birisi ile tartışmanız bu inançlar hakkında daha gerçekçi bir görüş elde edebilmenize yardım edecektir. Tabii dir ki bunlar inançtır , yani doğru ya da yanlış bir diye bir vasıflandırmaya tabi değildirler , bu yüzden yeterince düşünüp taşındıktan sonra , bu inançların gayet mantıklı / kabul edilebilir olduğuna karar verip bu inançlardan kurtulmaktan vazgeçebilirsiniz. (bu genellikle güçlü dini , kültürel değerleriniz olduğunda gerçekleşecek durumdur.) Bu durumda da , bu inançlar hakkında birileri ile konuşmak , bu inançları daha iyi anlamınıza yine de yardımcı olabilir ve özellikle hayatınızı nasıl etkilediklerini anlamınıza yardım eder. Hiç bir zaman kalbinize değerli gelen inançlarınızı bırakmanız gerektiğini söylemem. Fakat bu inançların sizde nasıl oluştuklarını ve hayatınızda ne şekilde etkilediklerini öğrenmelisiniz

Aşağıda bazı yaygın temel inançların bir örnek listesi vardır.

- Herkes beni sevmeli.
- Her zaman elimden gelenin en iyisini yapmalıyım / kendimi zorlamalıyım.
- Bir şeyi gerektiği gibi yapamazsam şayet , hiçbir değerim yoktur.
- Her zaman yararlı bir şeyler yapmalıyım.
- Hiçbir zaman kendimi kötü hissetmemeliyim.
- Hayat onu paylaşacak bir eş olmadıkça değersizdir.

KISA YOLLAR

Düşüncelerinizi değiştirmek için çabaladığınızda , çoğu kez ortaya tekrar edip duran bir kalıp çıkabilir. Hepimizin kendimiz için önemli olan konuları vardır ve sosyal durumlardaki korkularınızın , düşüncelerinizin altında yatan ve tekrar eden bir kalıp tarafından kontrol edildiğini fark edebilirsiniz. Bazen bu devamlı kendini tekrar eden bir temel inanç olabilir ; diğer durumlarda ise tekrar eden kalıp çabalama sürecinde daha erkenden ortaya çıkar. Eğer durum buysa , her huzursuzluğunuz artmaya başladığında gerçekçi düşünme sürecinizde direk bu kalıba atlayıp tekrar eden delilleri kendinize hatırlatarak kendinize bir kısayol oluşturabilirsiniz Örneğin , Adem bir iki hafta gerçekçi düşünme egzersizi yaptıktan sonra fark etti ki , hep aynı düşünce kalıbı gelip önüne dikiliyor ve durup durup hep aynı delilleri kendine hatırlattıyordu. Her sosyal durum öncesinde , insanların onu izleyeceğinden ve ellerinin titremeye başlayacağından ve insanların onun salağın teki (hatta keşin teki) olduğunu düşüneceğinden ve en sonunda da insanların kendisini sevmeyeceklerinden endişeleniyordu. Nihayetinde , Adem'in temel inancı her zaman sevilmesi gerektiğini düşünmesiydi. Bu düşünce serileri üzerinde defalarca çalıştıktan ve bütün delilleri inceledikten sonra Adem bu düşüncelerin gerçek dışı olduklarını idrak etmede kendisini oldukça geliştirdi . Apaçık bir şekilde en gerçek-dışı düşüncelerinden birisinin ellerinin titreyeceği düşüncesi (bu düşüncüyü üzerinde çokça çalıştı ve bunun pek de olası olmadığına hükmetti) , ve eğer titrerse insanların onu sevmeyecekleri düşüncesi (Adam, rol değişimini kullanarak , olurda elleri titrerse dahi , insanların bir çoğunun bunu fark etmeyeceklerine , ve eğer fark etseler dahi bunun hakkında kafa yormayacaklarına kendisini inandırdı.) . Bu yüzden kendisine bir kısayol oluşturdu , ne zaman bir sosyal durumla karşılaşsa ve kendini huzursuz hissetmeye başlasa , kendisine şu iki basit cümleyi hatırlatıyordu : “Biliyorum ki çok büyük bir ihtimalle ellerim titremeyecek “ ve “Ellerim titrese dahi , insanların bunu önemsemeyeceklerini biliyorum.” . Gerçekçi düşünme egzersizini

defalarca uyguladığından , Adem , sadece bu iki cümleyi söylemesinin huzursuzluğunu kısa sürede kaldırmaya yeteceği bir noktaya ulaşmıştı.

Benzer şekilde , sizde kendi tekrar eden düşünce kalıplarınızı fark ederek gerçekçi düşünme sürecinizi hızlandıracak kısa yollar keşfedebilirsiniz. Fakat , kısayolu kullanmaya başlamadan önce , birkaç hafta düşünme sürecinin tamamını uygulamanız önemlidir. Kısayollar sadece kendinize söylediğiniz cümlelere gerçekten inandığınız zaman çalışacaktır ve bu düzeye ancak aynı delilleri defalarca ve defalarca gözden geçirerek ulaşabilirsiniz.

ÖZET

Bu derste gerçekçi düşünmenin ikinci kısmı olan *sonuçları irdeleme* yi tartıştık.

- Bir durum ile ilgili olumsuz bir beklentinizin sonucunu , “Ne olacak yani ?” sorusunu kendinize sorarak saptamalısınız. Bu soruya vereceğiniz cevap delillerle irdelenmesi gereken başka bir beklentidir .
- Bütün inançlarınızın özünde bulunan temel inançlarla karşılaşabilirsiniz. Bu inançları tespit etmeyi ve onlara daha gerçekçi bakabilmeyi öğrenmek gerçekçi düşünmenin önemli bir parçasıdır.
- Gerçekçi düşünmede tecrübe kazandığınızda , huzursuzluğunuzu azaltmak için gerçekçi düşünmenizde kısa yollar olarak kullanabileceğiniz , kendini tekrar eden düşünce kalıplarını fark edeceksiniz.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

- Gerçekçi düşünme uygulamalarına devam edin ve yeni Gerçekçi Düşünme Kaydını kullanarak *Sonuçlar* kısmını uygulamalarınıza ekleyin. Bu formu kullanmaya en az iki hafta daha devam edin.

KONSANTRASYONU GELİŞTİRME

Şu sahneyi bir hayal edin : bir grup insanla berabersiniz ve onlara son geziniz hakkında bir hikaye anlatıyorsunuz. Hikayenizi anlatırken , bir anda , herkesin sizi izlediği gerçeği aklınıza geldi . Aniden içinize döndünüz ve terlemeye ve titremeye başladınız , kendinizi karmakarışık hissettiniz , ve hikayenizde dağılmaya başladınız (abuk sabuk konuştunuz , ya da saçmaladınız). Bu anlattıklarım size bir yerlerden tanıdık geldi mi ? Bu tip sahneler sosyal fobiye sahip insanlar için oldukça yaygındır. Bu bölümde bu durumun neden yaşandığına ve bu sorun hakkında neler yapabileceğimize bakacağız.

Bilim adamları bu tip durumlarda , konsantrasyonun oynadığı önemli rolü fark etmeye başladılar. Bir dakikalığına , demin ki sahneye geri dönelim. O sahneyi tekrar hayal edin ve herkesin sizi izlediği düşüncesi aklınıza geldiğinde, dikkatinizi nereye odaklamaya başladığınızı tahmin edin ? Eğer çok huzursuzsanız , dikkatinizi iki yere odakladığınıza bahse girerim. Birincisi , etrafınızdaki insanların gözünde nasıl bir imaj çizdiğinizi (nasıl göründüğünüzü) hayal ediyorsunuz. Muhtemelen zihninizde terler içinde kalmış , odun gibi duran ve endişeli bir siz vardır. İkincisi , muhtemelen gruptakilerin gözlerine odaklanıyorsunuzdur. Bu gözler size içinize içliyormuş gibi geliyordur ve grubun hakkınızda her türlü olumsuz şeyi düşündüğünü varsayıyorsunuzdur. Bütün bunlar büyük ihtimalle fırtınalı , karmakarışık bir şekilde zihninizde tezahür ediyor ve dimağınızda darmadağın düşünceler ve şekiller dönüp duruyordur. Böyle hissedersiniz çünkü , zihniniz üç farklı işi aynı anda yapmaya çalışmaktadır. : (1) aptalca gözükmemek için , karşınızdakilerin gözünde nasıl göründüğünüze nasıl durduğunuza konsantre oluyorsunuz , (2) gruptakilerin ne düşündüğüne odaklanırsınız ve kimsenin sıkılmadığına , alay ya da herhangi bir olumsuz düşünce düşünmediğinden emin olmak için olabildiğince çabalarsınız. (3) ve tabii ki anlattığınız hikayenin bir sonraki kısmını hatırlamaya çalışırsınız. Zihnninizde aynı anda çok fazla şey döndüğünden , herşey birbirine girer ve kendinizi karmakarışık hissedersiniz.

Yukarıda bahsettiğimiz ilk iki şeye odaklandığınızda - yani , başkalarına nasıl bir imaj çizdiğiniz (onların gözünde nasıl göründüğünüz) , ve başkalarının hakkınızda ne düşündüğü - dikkatinizin büyük bir kısmını yapmanız gereken işten esirgiyorsunuz demektir : hikayeyi anlatmaktan . . . Bu yüzden de , hikayenizde

tökezlemenizde şaşılacak bir şey yoktur , belki ne anlattığınızı unutur , belki lafı ağzınızda geveler belki kekelemeye başlarsınız. Aslında burada yapmanız gereken bütün dikkatinizle hikayenize konsantre olmaktır. Eğer bunu başarabilirseniz , hikayenizi anlatmada çok daha iyi bir iş çıkardığınızı ve kendinizi çok daha sakin , zihninizi ise daha az karışık hissedeceksiniz. Başkalarına konsantre olmamalısınız ya da nasıl onlara nasıl gözüktüğünüze dikkat kesilmemelisiniz. Eğer bütün konsantrasyonunuzu yaptığınız işe odaklayabilirseniz (hikaye anlatmaya) , diğer şeyer kendi başlarının çarelerine bakabilirler. İşte bu utangaçlığınızın üstünden gelmeyi öğrenmek için başarmanız gereken bir sonraki adımdır.

Gelin bazı örnekleri inceleyelim. İşinizde önemli bir toplantıda bulunduğunuzu ve bir soru sormak istediğinizi hayal edin. O an konuşmacının ne anlattığına tam konsantre olmalısınız çünkü konuşmacının dediklerini hatırlayıp sorunuzu doğru zamanda gerektiği gibi sorabilmeniz için bu gereklidir . Bunun aksine büyük ihtimalle sorunuzu en iyi şekilde nasıl sorabilirim sorusuna konsantre olacaksınız (diğer bir deyişle , dikkatinizin büyük bir kısmını kendinize ayıracaksınız) ve ayrıca sorunuzun toplantıdakilere nasıl geleceğini düşüneceksiniz (“Sorum kulağa ahmakca gelir mi acaba ?” , “Asıl meseleyi kaçırmış olmayayım”) Sonuç olarak , bu düşüncelerle uğraşırken büyük ihtimalle asıl meseleyi kaçırsınız hatta sorunuz mantıksız bir duruma bile düşebilir , çünkü asıl yapmanız gereken işe konsantre olmadınız , yani konuşmacıyı dinlemediniz .

Benzer bir örnek de izleyenler karşısında yapılan bir sporda bulunabilir. Çoğu durumda , kendinizi normal oyununuzdan çok daha kötü oynarken bulursunuz . Bu da yine , konsantrasyonunuzun çok gerekli olan bir kısmını yapmakta olduğunuz spora odaklamanız gerekmesine rağmen , bunun yerine , siz , dikkatinizi izleyenlerin hakkınızda ne düşündüğüne ve nasıl gözüktüğünüze yoğunlaştırırsınız.

KONSANTRASYON EGZERSİZLERİ

Konsantrasyonunuzu vücudunuzdaki bir kas gibi düşünebilirsiniz. Kasları bilirsiniz , kullanılmadıklarında yumuşak ve gevşek bir hale gelirler. İşte aynı şekilde , dikkatinizi bir şeye odaklama yeteneğiniz de kullanma ya da kullanmama vasıtasıyla güçlendirilebilir ya da zayıflatılabilir. İşlerinden ya da yaşamlarından dolayı konsantrasyonlarını uzun süreler bir şeye odaklamak durumunda olanlar , örneğin satranç oyuncularına ya da hava trafiği denetleyicileri , istediklerinde ya da ihtiyaç duyduklarında dikkatlerini odaklamada

diğer insanlardan daha iyidirler , bu aynı , işleri ağır fiziksel emek isteyen kişilerin diğer insanlardan daha güçlü ve zinde olmasına benzer . Bu yüzden , bir çoğumuz için , dikkatimizi kendimizin ve diğer dikkat dağıtıcı düşüncelerin üzerinden alıp, o an yapmamız gereken işe konsantre olmayı öğrenmeden önce , konsantrasyon artırıcı egzersizleri kullanarak , dikkatimizi ve konsantrasyon olabilme yeteneğimizi güçlendirmeliyiz/arttırmalıyız.

Konsantrasyon gerektiren her türlü iş dikkatinizi arttırmak için kullanılabilir. Burada bir sihir yok. Diğer bütün tekniklerde olduğu gibi , anahtar uygulamadır , pratiktir . Benim tavsiye edeceğim teknik ise basit meditasyon tekniğidir. Bun tekniğin bir güzel bir yanı ise size konsantrasyonunuzu geliştirmede yardımcı olmasının yanında , bir de genel rahatlama amacıyla kullanılabilmesidir.

Yapmanız gereken ilk şey , kendinize uygulamalarınızı yapabileceğiniz doğru bir atmosferi bulmaktır. Daha sonraları , konsantrasyonunuz güçlendiğinde , öğrendiğiniz uygulamayı daha zor yerlerde ve daha zor şartlarda deneyebilirsiniz , fakat başlangıçta , her şeyi olabildiğince kolaylaştırmalısınız/konforlulaştırmalısınız. Telefonunuzu kapatın , uygun sıcaklıktaki bir ortamda , başkalarının rahatsız edememesi için odanızı kitleyin , rahat giysiler giyin. İyi ve konforlu bir sandalye bulun (bu egzersizi yatarak yapmamanız genellikle en iyisidir , çünkü uyuya kalabilirsiniz !)

Hazır olduğunuzda başlayabilirsiniz. Aslen , meditasyon işlemini açıklamak çok basittir , fakat uygulaması her zaman bu kadar kolay değildir. Rahat bir şekilde nefes almaya çalışmalısınız , nefes alırken içinizden “bir” diye saymalısınız ve nefesinizi verirken “rahatlama” kelimesini hayal etmelisiniz ; ardından nefes alırken içinizden “iki” demelisiniz ve nefesinizi verirken “rahatlama” kelimesini hayal etmelisiniz ve bu şekilde devam ederek “üç” , “dört” diye devam etmelisiniz. Bunu yaparken de sayıların ve “rahatlama” kelimesinin resimlerini zihninizde çizmeye çalışın. İşte konsantrasyon geliştirme kısmı da burada oluşmaktadır . İdealde , hiçbir düşüncelyi düşünmemeniz , sadece sayıların ve “rahatlama” kelimesinin zihninizdeki şekillerine tüm konsantrasyonunuzla odaklanmanız gerekir.

Garanti ederim ki, bu tekniğe ilk başladığınızda aklınıza bir takım parazit düşüncelerin geldiğini fark edeceksiniz . (“egzersizi bitirdiğimde çöpü dökmeliyim” , “bu akşam yemeğinde ne yesem “ , “Ahmet’i aramayı unutmamalıyım “ vb...) Bu başlangıçta oldukça

doğaldır. Ne zaman bu düşüncelerin , sayıların arasından sıyrılıp zihninize geldiğini farkettiğinizde , basit bir şekilde bu düşüncelerin gitmesine izin verin yaptığınız işe geri dönün (sayıları ve “rahatla” kelimesini hayal etmeye). Böyle durumlarda nerde kaldığınızı hatırlamaya çalışmaktansa “1” den tekrar başlamak daha iyidir. Aynı şekilde , “10” sayısına ulaştığınızda , tekrar başlangıca (yani “1” e) , dönün . Aksi takdirde , kendinizi her defasında daha da ileriye gitmek için kendinizle yarıştırdığınız bulursunuz. Bu egzersizin amacı yarışmak değildir , dikkatinizin/konsantrasyonunuzun yapmakta olduğunuz işin dışındaki hiç bir şeye kaymayacağı , sakin ve rahatlamış bir zihin düzeyine ulaşmaktır. Her egzersizde olduğu gibi iyi ve kötü günleriniz olacaktır. Bazen , belki stresli belki yorgun olacaksınız , bu durumlarda konsantrasyonunuzu odaklamak diğer vakitlerden daha da zor olacaktır. Böyle olduğunda , yapmanız gereken pes etmemektir , yapmanız gereken basit bir şey : her zaman işlerin beklediğiniz gibi gitmeyeceğini kabul ederek , uygulamaya devam etmek...

Bu meditasyon tekniğini günde en az iki kere , en az onar dakikalık sürelerle uygulayın . Tabii ki , ne çok pratik yaparsanız o kadar iyi sonuçlar alırsınız. Uyku sorunları çekiyorsanız , bu teknik uykuya dalmaya yardımcı olmakta da harikadır fakat bunları pratikten saymamalısınız . Pratiğinizi mümkün olduğunca çok yorgun ya da bir şeyi yapmak için bir acelenizin olmadığı , belirli ayrılmış zamanlarda yapmalısınız. Uygulamalarınızın bir kaydını tutmak oldukça iyi bir fikirdir. Kullanabileceğiniz bir tablo örneğini sayfa 65’e koydum, (Tablo 5-1)

Dikkatinizi toplamada ve parazit düşünceleri kafanızdan atmada kendinizi geliştirdikçe , uygulamalarınızın zorluk düzeyini de arttırmalısınız. Bu aynı halter çalışırken kaldırdığınız ağırlığı zamanla arttırmanız ya da yüzmede zamanla daha uzun mesafelere yüzmeniz gibidir. Bu tekniğe tam anlamıyla hakim olana kadar , dikkatinizin dağılmasını önlemek için koşulları olabildiğince kolaylaştırmanız gerekir. Bu tekniği hakim olmanız , kendinizi ne kadar zorladığınıza bağlı olarak bir ya da birkaç haftalık bir süre alabilir. Meditasyon tekniğinde kendinize güvenmeye başladığınız ve birkaç dakika boyunca konsantrasyonunuzu hiç kaybetmeden odaklamaya başladığınız zaman , egzersizinize (bir kerede bir defa olmak üzere) daha zor unsurlar eklemeye başlayabilirsiniz. Örneğin , ilk başta rahat bir koltukta meditasyon yaparken , ardından yerde , hatta daha sonra ayakta yapmaya başlayabilirsiniz. Ya da ilkin kapı veya pencere açıkken meditasyon yaparken daha sonra televizyonu veya radyoyu açarak egzersizlerinize devam edebilirsiniz. Bu egzersizi

yapmamızdaki amacımızın , her türlü zor durumda , gerçek hayat koşulunda , dikkatimizi istediğimiz yere odaklayabilmeyi öğrenmek olduğunu unutmayın. Bu yüzden , egzersizlerinizde bu koşullara yaklaştıkça , kendinizi konsantrasyon açısından daha iyi hissedeceksiniz.

DİĞER UYGULAMALAR

Yukarıda bahsettiklerimiz en bilinen konsantrasyon artırma prosedürüdür. Fakat , bu prosedür ile birlikte günlük hayatınızda da *dikkat toplama/konsantrasyon artırma* egzersizleri yaparsanız çok daha çabuk ve daha sağlam bir şekilde konsantrasyonunuzun geliştiğini fark edeceksiniz. Bu gerçek-yaşamdaki durumlarda konsantrasyonu korumada bize daha fazla yardımcı olacaktır.

Temel tekniklerden bir tanesi , yukarıda anlattığımız meditasyonu gün içerisinde kısa aralarda fırsat buldukça uygulamaktır. Bunlara mini-meditasyon diyoruz ve istediğiniz miktarda uygulayabilirsiniz ; isterseniz birkaç saniye , ya da gün içinde beş dakikalık bir mola verdiğinizde belki. Örneğin , işe giderken kırmızı ışıkta durduğunuzda bu metodu uygulayabilirsiniz. Ya da dikkat yoğunlaştırma egzersizinizi işinizde bir ofisten diğerine giderken veya postalarınızı almak için ön kapiya inerken , adımlarınızı sayarak da yapabilirsiniz. Tabii ki bu mini-meditasyonlarda dikkatinizi toplamanız , genelde uyguladığınız uzun uygulamalarınızdan çok daha zor olacağını unutmamalısınız. Fakat , biraz da bu yüzden , bu uygulamalar oldukça önemlidir.

Mini-meditasyonlara ek olarak , günlük hayatınızda daha çok konsantrasyon gerektiren işleri yaparak ve konsantrasyon gerektiren oyunları oynanarak konsantrasyon pratiği yapabilirsiniz. Örneğin , bulmaca çözmeyi deneyebilir , gelir-gider hesaplarınızı yapabilir hatta sıradan makaleleri bile okuyabilirsiniz. Her durumda , parazit düşünceler zihninize sokmadan , daha uzun süreler konsantre olmaya çalışmalısınız.

Tablo 5.1 – Konsantrasyonu Geliştirme Kaydı				
Tarih	Saat	Süre	Konsantrasyon düzeyi (0 – 8)	Yorumlar

Konsantrasyon Düzeyi:

0 1 2 3 4 5 6 7 8
hiç biraz orta oldukça aşırı

PRATIĞİ UYGULAMAK

Dikkati ve konsantrasyonu güçlendirme egzersizlerini belirli bir süre uyguladıktan sonra , dikkat odaklama yeteneğinizi sosyal durumlara uygulamaya başlamalısınız. Bir durumda sosyal davranmak zorunda kaldığınızı fark ettiğinizde , örneğin patronla konuşmak , ya da bir rapor sunmak , ya da yeni insanlarla tanışmak gibi , bütün dikkatinizi yapmanız gereken işe odaklayın ve bunun dışındaki bütün düşüncelerden ve nasıl görüldüğünüz ya da başkalarının hakkınızda ne düşündüğü gibi parazit düşüncelerden sıyrılmaya çalışın. Örneğin , bir yemeğe gittiğinizi varsayalım ve iki yeni insanla tanıştırlılacaksınız diyelim . Yeni arkadaşlarınızın isimlerine , ilgilerine ya da size sordukları sorulara odaklanmaya çalışın. Kendi dış görünüşünüzün üzerinde durmayın ve onların hoşnutsuzluklarını taramak için onlara ya da yüzlerine odaklanmayın. Aynen pratiklerinizde olduğu gibi , olumsuz ve parazit düşünceler aklınıza geldiğinde panik yapmayın. Onların gitmesine izin verin ve dikkatinizi yine yapmanız gereken işe odaklayın. Tabii ki daha önceden gerçekçi düşünme uygulaması yaptıysanız olumsuz düşünceler sizin için daha önemsiz olacaktır ve bunların parazit yapmasını önleyebilmeniz çok daha kolay olacaktır.

Ayrıca zihninizin , sürekli , dikkatinizi odaklama işini doğru bir şekilde yapıp yapmadığınızı kontrol etmesine izin vermemeye çalışmalısınız. Bunu şu örnekle açıklayabiliriz , sosyal bir durumdasınız diyelim , ve dikkatinizi doğru bir şekilde işinize odakladığınızdan eminsiniz , bundan sonra odaklama işini ne kadar iyi yaptığınızı kontrol etmemeye çalışın . Bunu kontrol etmeye çalışmak genelde , bilinçli bir şekilde düşüncelerinizi irdelemeniz ve sürekli doğru şeyi düşünüp düşünmediğinizi kontrol etmeniz anlamına gelir . Tabii ki bunu yapmaya başladığınız zaman , asıl yapmanız gereken işe odaklanmayı bırakıyorsunuz demektir . Zihninizi yapmanız gereken işe yoğunlaştırmanız ve aklınıza gelecek parazit düşüncelere izin vermemeye çalışmanız önemlidir (bu düşünceler işinize ne kadar konsantre olduğunuz düşüncesi olsa bile)

Tabii ki , her prosedürde olduğu gibi , ani sonuçlar beklememek lazım. Dikkatinizi olumsuz düşüncelerden arındırıp yapmanız gereken işe odaklamak , özellikle sizi korkutan bir durumla karşı karşıyayken , bir hayli güçtür . Bu yüzden , bu zor işi başarılı ve kalıcı bir biçimde halletmeniz için zamana ve bol bol pratiğe ihtiyacınız olacaktır.

ÖZET

Bu derste huzursuz olduğunuz durumlarda konsantrasyonun öneminden bahsettik.

- Sosyal/değerlendirici bir durumda bir iş yaparken , zihniniz genellikle olması gereken yerler (yapmanız gereken iş) yerine , izleyenlere nasıl görüldüğünüz ve onların hakkınızda ne düşündükleri gibi parazit düşüncelere odaklanır.
- Bu problemin üstesinden gelmede atılması gereken ilk adım , odaklayacağınız yeri kontrol etmeyi öğrenebilmek için , öncelikle dikkatinizi ve konsantrasyonunuzu güçlendirmektir.
- Meditasyon adında bir konsantrasyon güçlendirme tekniği öğrendiniz.
- Dikkatinizi istediğiniz yere odaklamada kendinize güvenmeye başladığınızda , sosyal/değerlendirici durumlarda , dikkatinizi kasıtlı olarak yapmanız gereken işe odaklamaya çalışmalısınız.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

🔗 Meditasyon egzersizini günde iki defa onar dakikalık sürelerle uygulamalı ve bunu en az iki hafta boyunca uygulamaya devam edip , kaydını tutmalısınız.

🔗 Gerçekçi düşünme Kaydını tamamlamaya devam etmelisiniz.

GERÇEKÇİLİK TESTİ

Gelin bir dakikalığına gerçekçi düşünmelerimize dönelim. Bu vakte kadar , huzursuz olduğunuzda , sizi huzursuz yapan düşüncelerinizle mücadele etmeyi alışkanlık haline getirmeye başlamış olmalısınız. Olumsuz bir beklentiniz ile ilgili delilleri saptamada ve sonuçları belirlemede ve ardından da bu sonuçlar için de aynı prosedürü uygulamakta kendinizi geliştirmiş olmalısınız. Peki bu yeterli mi ? Olmasından korktuğunuz durumun büyük ihtimalle gerçekleşmeyeceğine kendinize inandırmayı başarabildiniz mi ? Birçok insan için , düşünceleriyle mücadele etmede ne kadar uygulama yaparlarsa yapsınlar , kötü bir şeyler olacağına dair , kılı kırk yaran en son şüphelerini susturmayı başaramazlar.

Bu oldukça doğal . Bir düşünün ki , hayatın hangi önemli dersini , sadece düşünme egzersizleri yaparak öğrendik ? Araba sürmeyi öğrenirken dahi , bütün her şeyi sadece zihninizde düşünerek mi öğreniriz ? Bundan şüpheliyim. Mutemelen araba sürmenin temellerini kitaptan çalışır , bir öğretmenden dinler ve ardından da direksiyona geçip arabayı süreriz. Elbette , ilk başta beceriksiz olabiliriz , fakat alıştırmalarımıza / pratiğimize / çalışmalarımıza devam ettikçe , direksiyonda ustalaşmaya başlayabiliriz.

Bu durum utangaçlık içinde aynen geçerlidir. Bir şey sizi huzursuz ettiğinde , öncelikle onu zihninizde iyice irdelemeli (gerçekçi düşünme uygulaması) ve ardından gidip bu şeyi deneyip görmelisiniz . İşte bu deneyip görme kısmına *gerçekçilik testi* diyoruz. Korkularınız için gerçekçilik testini uygulayarken , aynı zamanda beklentileriniz için yeni deliller toplamış olursunuz. Gerçekçi düşünme ve güçlendirilmiş konsantrasyonunuz ile insanlarla olan ilişkilerinizde eskisinden çok daha iyi olacağınızı unutmayın.

Her zaman olduğu gibi yine bir örneğe bakalım. Küçük bir kız hayal edin , Büşra , iki yaşında ve babası onu yüzmeye götürüyor. Fakat Büşra sudan korkuyor daha ve suya girmeden başlıyor ağlamaya. Babası onun ayaklarını yavaşça suya soktuğunda ise acı bir şekilde bağırmaya , feryat etmeye başlıyor. İşte bu noktada , babası bir seçim yapıyor. Büşra'yı suya sokmaktan vazgeçip , ona da bu günlük suya girmesine gerek olmadığını , ağlamamasını söyleyebilirdi. Fakat bu durumda onun için ne yapmış olurdu ? Çok büyük bir ihtimalle bu Büşra'ya suyun gerçekten de kötü ve tehlikeli bir şey olduğunu

öğretirdi. Ve bir dahaki sefere babası Büşra'yı suya sokmaya çalıştığında , onu suya sokmak çok daha zor bir hale gelirdi. Fakat bunun aksine Büşra feryat etmeye başladığında , babası onun rahatlamasına ve sakinleşmesine çalışabilir ve bundan daha önemlisi , kaçmadığından emin olana kadar onunla orada kalabilirdi. Peki sonra ne olurdu ? Evet büyük ihtimalle Büşra bir müddet daha feryat etmeye devam edecekti, biraz daha ağlayacaktı , fakat bir süre sonra , Büşra kendisine kötü bir şeylerin olmadığını fark edecek ve zamanla sakinleşecekti. Eğer baba bunu yaparsa , bir sonraki sefer Büşra'yı tekrar suya sokmaya çalıştığında , Büşra yine ağlayacaktır ama ağlaması önceki kadar sürmeyecektir. Ardından babası onu suda biraz daha derine götürebilir. Büşra yine korkup ağlamaya başlayabilir fakat durumunun o kadar da kötü olmadığını anlaması ve sakinleşmesi fazla zaman almayacaktır. Eğer baba bunu yapmaya devam ederse , Büşra'nın ikide bir denize girmeyi isteyip herkesi deli edeceği günler fazla uzak değildir. Fakat babası onun gözyaşlarına teslim olur ve kaçmasına izin verirse Büşra'nın bir daha suya girdiğini görmek çok uzun zaman alacaktır .

Yukarıda anlatılan durum utangaçlık içinde aynen geçerlidir. Bir şeyden utandığınız ya da korktuğunuz için , o şeyden kaçtığınızda , bir dahaki sefere o şeye cesaret etmek için işinizi çok daha da zor bir hale getiriyorsunuz. Çünkü bir şeyden kaçtığınızda , (bir şeyi yapmaktan kaçındığınızda) , zihninize kaçtığınız şeyin korkunç bir şey olduğu inancını aşılamış olursunuz. Yani , siz o durumdan kaçmaya devam ettiğiniz sürece , dünyadaki bütün gerçekçi düşünme teknikleri gelse utangaçlığınızı yenmede sizi bir adım ileriye götüremez.

Bu programdaki diğer birçok teknik gibi bu da genel sağ duyuya dayanan bir tekniktir. Şüphesiz , bir şeylerden kaçtığınız ya da onları yapmaktan kaçındığınız zaman , kısa sürede onları zihninizden atarsınız , ve birdaha ki seferinde onlarla uğraşmak çok daha zor bir hale gelir. Diğer taraftan , bir şeyi ne kadar çok yaparsanız , o şey o kadar kolaylaşır . Bir şeyler kötü gitse bile , ilk başta beklediğiniz kadar kötü gitmesi oldukça zordur (gerçekçi düşünmenin sonuçlar kısmını hatırlayınız). Bu yüzden , utangaçlığınızı kontrol etmeyi öğrenmekteki bir sonraki durağımız , sizi endişelendiren , utandıran durumları . bilinçli olarak yapmaya başlamaktır. Kulağa zalimce geliyor değil mi ? Belki , fakat tam olarak kendinize güveninizi getirebilmenin tek yolu bu. Eski bir söyleyiş vardır , “Acı çekmeden kazanç olmaz “ (ç.n. : orijinali “There is no gain without pain”) , ve maalesef bu söyleyiş burada da geçerli.

UNUTULMAMASI GEREKEN HUSUSLAR

Bu dersteki temel tekniğimiz oldukça basit . Sizi endişelendiren , utandıran , huzursuzlandıran durumları tespit edip , kendinizi bunlarla yüzleşmeye zorlayacaksınız. Fakat , bunu yapmanın belirli yolları var ve bunu yaparken de etkili ve verimli olabilmek için bazı şeyleri aklınızda tutmalısınız .

Her Seferinde Bir Adım

Büşra ve su örneğimizi hatırlayın , her seferinde biraz daha derine götürerek , babasının Büşra'yı suya alıştırdığını hatırlayın. Her seferinde , babası , biraz daha derine gitmeden önce , Büşra rahatlayana ve sakinleşene kadar bekliyordu. Babası böyle yavaş yavaş ilerlemek yerine , Büşra'yı alıp direk en derin yere götürebilirdi , ve Büşra boğulmadıkça , en sonunda muhtemelen duruma alışacak ve sakinleşecekti. Fakat , bu ne Büşra'nın ne de babasının hoşnut olmayacağı bir şekilde acı verici olurdu.

Aynı prensip sizin içinde geçerlidir. Kafanıza bir abajür geçirip , kendinizi maviye boyayıp , Taksimde (ç.n : “Main Street “) komünist marşını söyleyerek (ç.n. : “Yankee Doodle”) yürüyebilirsiniz. Ve göz altına alınmazsanız şayet en sonunda rahatlayıp insanların hakkınızda ne düşündüğünün o kadar da önemli olmadığını anlarsınız . Fakat bu yapılması çok zor bir şeydir (utangaçlar için neredeyse imkansız) ve bunu yapmaya cesaret edebileceğinizden de şüpheliyim.

Gerçekçilik Testine yaklaşmanın çok daha iyi bir yolu ise sizi korkutan , endişelendiren farklı durumları saptayıp , bunlardan başa çıkılması en kolay olanı ile işe başlamaktır. En kolay durumla yüzleşip , artık ondan korkmamaya başladığınızda , bir sonraki ile yüzleşmeye çalışırsınız , ve böylece ilerlersiniz. Bu şekilde ilerlediğinizde , insanların hakkınızda ne düşündüğü hakkında endişelenmemeyi öğreneceksiniz , fakat bunu sizin kontrolünüz altında ve sizin belirlediğiniz bir hızda yapacaksınız. Bu işlem biraz sonra daha da detaylandırılacak .

DURUMDA KALIN

Sizi endişelendiren , utanmanıza neden olan bir durumla karşılaştığınızda , örneğin bir eğlenceye gittiğinizde , utangaçlığınız tavan yaptığı vakit hemen orayı terk ederseniz , bu duruma bir daha tekrar girmeniz (eğlenceye gitmeniz) daha da zorlaşacaktır. Yani , gerçekten de sorununuzu daha da kötüleştirmiş olursunuz . Gerçekçilik testi ile ilgili unutulmaması gereken bir husus da , utangaçlığınız azalmaya başlayıncaya kadar durumda kalmaya devam etmenizin gerekliliğidir. Bu yüzden , örneğin , bir eğlenceye gittiğinizde , kendinizi gergin hissediyorsanız , rahatlayıp/sakinleşip , duruma alışıncaya kadar kendinizi durumda kalmaya zorlamalısınız. Ardından (rahatlayıp/ sakinleştikten sonra) isterseniz gidebilirsiniz – fakat büyük ihtimalle gitmek istemezsiniz.

Bir önceki paragrafta anlatılanlar ideal olandır . Idealde , sakinleşmeye başlayıncaya kadar , durumda kalmaya çalışmalısınız. Fakat bu her zaman mümkün değildir. Örneğin , komşunuza selam verme konusundaki huzursuz olabilirsiniz. Gerçekçilik testini kullanırken yapmanız gereken tam olarak budur . Fakat selam vermek süre olarak çok uzun değildir. Bu yüzden de sakinleşinceye kadar durumda kalmazsınız , çünkü zaten olay birkaç saniye içerisinde olup biter. Aşık ki , durum müsaade ediyorsa şayet , durumda kalmaya çalışmalısınız . Eğer müsaade etmiyorsa , sadece elinizden geleni yapın . Gerçekçilik testinde , hiç yapmamaktansa biraz yapmak , yine de iyidir .

Bir diğer husus . Bazen kendinizi hiç beklemediğiniz bir durumda bulabilirsiniz ya da durumun sizin için aşırı zor olduğunu fark edebilirsiniz. Eğer kesinlikle o durumdan ayrılmanız gerektiğini hissederseniz , o durumdan ayrılmalısınız . Bu dünyanın sonu değil ve burada da gerçekçi olmalıyız . Fakat , eğer bir durumdan kaçarsanız , en kısa sürede bu durumu tekrar deneyeceğinizden emin olmalısınız. Buna ek olarak , eğer mümkünse , durumdan bütünüyle kaçmak yerine , sadece biraz geri çekilmeyi denemelisiniz. Örneğin , bir toplantıda bir şeyler söylemeyi deneyeceğinizi varsayalım. Oraya gittiğinizde , çalıştığınız şirketin patronunun da orada olduğunu fark ettiniz , ve hiçbirşey diyemeyeceğinizi hissettiniz . Bu doğal – durumlar değişti. Fakat kendinize özür dilemek ve toplantıyı bütünüyle terk etmek yerini , neden hiçbir şey söylemeseniz de orada kalmaya çalışmayı denemiyorsunuz.

Tekrarlar

Çoğu zaman , bir şeyi bir kere yapmanız o durum ile ilgili huzursuzluğunuzu/endişelerinizi kaldırabilmek için yeterli değildir. Kendinizi tamamen rahat hissedebilmeniz için , aynı duruma defalarca maruz kalmalısınız. Bu yüzden , gerçekçilik testinin bir diğer anahtarı (önemli hususu) testinizi birçok defa tekrarlamaktır. Komşunuza sadece bir defa selam vermeyin , her zaman selam verin ve bunu hayatınızın bir parçası yapın . Bir şeyi sadece bir defa yaparsanız , bunun şans eseri olduğunu ya da o günün normal günlerden farklı olduğunuzu kendinize inandırmanız çok kolay olacaktır. Fakat bunu defalarca yaparsanız , artık olayın sizin kontrolünüzde olduğunu söyleyebilirsiniz.

İnişler ve Çıkışlar

Gerçekçilik testinini belirli bir durum için uygulamayı bir çok defa tekrar ederseniz , genellikle , uygulamayı yapmanın gittikçe daha da kolaylaştığını görürsünüz. Fakat , bu modelin , gittikçe dahada kolaylaşması olayı ideal olandır. Ne yazık ki , gerçek hayat her zaman böyle işlemez .

Hepimizin iyi ve kötü günleri vardır. Bazen , kendimizi iyi ve öz güvenli hissederiz , bazense kendimizi güvensiz ve emniyetsiz hissederiz. Bu durum birçok sebepten dolayı tezahür edebilir . Belkide geçen gece iyi uyuyamamışsımızdır , ya da belki hayatınıza bazı ek sorunlar müdahil olmuştur , ya da sadece o gün kötü gününüzdesinizdir. Önemli olan kötü vakitlerinizin tamamen sizi etkisi altına almasına izin vermemenizdir. Kötü bir gün geçirirken (ya da kötü günler geçirirken) bu durumunuzun sadece geçici bir durum olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız. İyi günlerinizde yaptığınız zor uygulamaları bu günlerinizde yapamayacağınızı aklınızda bulundurun ve bu konuda gerçekçi olun. Gerçekçi düşünün ve kötü günlerinizde hedeflerinizi biraz aşağıya çekmeyi unutmayın. Asıl önemli olan , iyi günlerinizde olduğu kadar olmasa da , kötü günlerinizde de bir şeyler yapmaya devam etmenizdir.

Kaçınmalarınızın Farkına Varın

Herkes kaçınmanın ne demek olduğunu bilir. Anlamı , oraya gitmemektir , doğru mu ? Eh , kısmen doğru . Aslında bir çok kaçınma şekli vardır ve bunlardan bazılarını fark etmek oldukça zordur. İşte bu gizli kaçınmalar özellikle utangaçlıkta önemlidir. Bir eğlenceye gitme

örneğini biraz daha yakından inceleyelim. Daveti geri çevirip , oraya hiç gitmeyerek , eğlenceden bütünüyle kaçınabilirsiniz. Fakat , diğer yandan , oraya gidebilir ve yine de kendinizi daha ince bir şekilde bir şeylerden kaçınırken bulabilirsiniz. Örneğin , eğlenceye gidebilir , ve bir köşeye çekilip , bütün geceyi orada tek başınıza geçirebilirsiniz. Bu durumda aslında eğlencede olmanıza rağmen insanlarla kaynaşmaktan kaçınmış olursunuz. Ya da belki , eğlencede sadece çok iyi tanıdığınız insanlarla konuşursunuz. Bu da yine insanlarla tanışmaktan kaçınmanız demektir. Ya da örneğin , insanlarla sadece kendinizi rahat hissettiğiniz belirli konular hakkında konuşup , sohbetin konusu daha zor konulara geldiğinde susmak gibi . Benzer şekilde , tamamen “doğru” tarzda giyindiğinizden emin olmak istersiniz ve alışılmadık bir şey giyinmekten kaçınırsınız .

Burada önemli olan husus , eğlence gibi geniş bir durumda , bunlardan başka kaçındığınız daha bir çok alt durum (örneğin , yeni insanlar , olağandışı sohbet konuları , vs ..) olabildiğidir. Gerçekçilik testinizi yaparken , kaçınma olarak isimlendirilebilecek bütün bu küçük şeylerin farkına varmaya ve bunların hepsini durdurmaya çalışmalısınız. Burada anahtar *dürüstlük* tür. Herkesin farklı korkuları vardır ve nelerden kaçındığınızı ancak siz bilebilirsiniz. Fakat , bunlardan kaçınmaya devam ederseniz yalnızca siz kaybedersiniz. Kaçınmalarınız hakkında kendinize karşı tamamen dürüst olmalısınız ve kaçındığınız bütün farklı şeyleri test etmelisiniz. Tabii ki , daha önceden de söylediğim gibi , bunların hepsini bir anda yapmak zorunda değilsiniz. Gerçekçilik testiniz aşamalı bir şekilde düzenlenmeli . Fakat en nihayetinde , bütün kaçınmalarınız üzerinde sırayla çalışmalısınız.

MERDİVENİNİZ

Daha önceden de bahsettiğim gibi , gerçekçilik testini yaparken hemen en derin kısma atlamak zorunda değilsiniz. Sizi zorlamayacak bir hızda gitmeniz hem daha kolay , hem de daha keyifli olacaktır. Bu yüzden , gerçekçilik testinin birinci kısmı , korkularınız için bazı merdivenler oluşturmaktır . Bunu yaparken de , takip etmeniz gereken bazı hususlar vardır.

1. İlk olarak , kağıdınızı kaleminizi alıp , sizi utandıran , geren, endişelendiren , huzursuzlandıran , bütün farklı kategorileri yazmalısınız. Örneğin , konuşma yapmak , sunum yapmak , sohbet etmek gibi farklı kategoriler.

2. Ardından , bu kategoriler için olabildiğince fazla örnek bulabilmek için bir beyin fırtınası yapmalısınız. Kendinizi kısıtlamayın. Zihninizi özgür bırakın ve olabildiğince farklı şeyleri düşünmeye çalışın. Yazdığınız durumlar ya da öğeler , kendini emniyetsiz hissetmek gibi genel ve belirsiz olmamalı , aksine , örneğin , resepsiyonist ile konuşmak gibi olabildiğince açık eylemler , davranışlar ya da durumlar olmalı . Eğer başlamakta sıkıntı çekerseniz , sizi iyi tanıyan birileri bu konuda size yardımcı olabilirler. Bir yandan da gizli kaçınmalarınızı unutmayın. Saçınızı farklı bir şekilde kestirmek gibi , bir kalabalığın önünde durmak gibi , kalın bir kazağı giymek gibi (bu giysiler yüzünden daha çok kızaracağınızdan ya da terleyeceğinizden korkarsınız) sizi endişelendiren küçük şeyleri de yazmayı unutmayın . Aynı zamanda bu konuda fazla takıntılı olmanıza da gerek yok , unutmuş olduğunuz herhangi bir şeyi daha sonradan da listenize ekleyebilirsiniz.

Her büyük başlık için , sizi utandıran en az beş adet (tercihen daha fazla) özel durum bulunuz. Bütün zorluk derecelerinin temsil edildiğinden emin olmaya çalışın. Diğer bir deyişle , yazdığınız bazı durumlar sizi biraz endişelendirirken , bazılarıda oldukça korkutmalı.

Örneğin , “Konuşma yapma , sunum yapma, ve sohbetler“ kategorisi için şu altı özel durumu bulabilirsiniz : (1) işyerinde resmi bir sunum yapma , (2) halk konuşma klübünde bir konuşma yapmak , (3) bir grup arkadaşla fıkra anlatma , (4) bir arkadaşın eğlencesinde dj’lik yapmak , (5) yerel grup toplantısında bütçeyi okuma , (6) ailenin önünde bir konuşma yapmak . Bütün bunlar sizi utandıran , endişelendiren , ya da yapmaktan kaçındığınızı fark ettiğiniz durumlar ve aktivitelerdir belki . Fakat her birinin korkutuculuk düzeyine göre nasıl düzenlendiğine dikkat edin. Ayrıca herbirinin nasıl oldukça açık bir durum ya da eylem olduğuna dikkat edin .

3. Son adım ise ana kategorideki her durumu korkutuculuk düzeyine göre sıralamaktır. En kolayını en alta yazarak başlayın ve en zoru en yukarıda olacak şekilde bitirin. Şimdi birbiriyle bağlantılı ve kolaydan zora doğru giden bir durumlar ve eylemler listesine sahip olmalısınız : işte sizin *merdiveniniz*. Tabii ki , muhtemelen her biri farklı olan ana korkularınızdan (ana kategori) dolayı birçok farklı merdiven oluşturacaksınız.

GERÇEKÇİLİK TESTİNİ UYGULAMA

Kendiniz için bir (ya da birçok) merdiven oluşturduğunuzda , artık uygulamaya geçme zamanıdır. Yapmanız gereken çok basit , en kolay durum ile başlayın (merdivenin en alt basamağı) ve gittikçe ilerleyin . Örneğin “konuşma yapma , sunum yapma , ve sohbetler“ kategorisi için en kolay eylem ailenin önünde bir konuşma yapmaktır. Bu yüzden ailenizin üyelerinden toplanmalarını ve sizi dinlemelerini istemelisiniz. Ardından onlara konuşmanızı yapmalısınız. Yaptığınız eylemin süresinin çok kısa olmamasından , yani korktuğunuz bu duruma alışabilecek kadar uzun sürmesinden emin olmalısınız , ve buna dikkat etmelisiniz. Eğer kendinizi özellikle gergin hissederseniz , başlamadan önce gerçekçi düşünme tekniğini uygulayabilirsiniz.

Gerçekçilik testiniz için bir duruma girmeye ya da bir eylem yapmaya karar verdiğinizde , kendinizi orta düzeyde endişeli hissettiğiniz durumlara girmek ya da eylemleri yapmak sizin için faydalı olacaktır. Endişeniz az ise , fazla bir şey öğrenmemiş olursunuz. Endişeniz çok ise de durumdan kaçabilmek için kendinize bahaneler bulursunuz. Eğer merdivendeki bir sonraki adım sizin için çok fazla korkutucu ise , bu sizin için gereğinden büyük bir adımdır ve ara adımlar koymak gibi bu durumu kolaylaştıracak bazı yollar bulmalısınız.

İlk durumunuza girdiğinizde , eyleminizi yaptığınızda , aileniz önünde konuşma yapma eylemini mesela , aynı eylemi birçok defalarca yapmalısınız. Birkaç gün içinde , tekrar bir konuşma yapmak için ailenizi organize edin. Ve eylemlerinizi yapmayı bırakmadığınızdan emin olun. Durum/eylem artık sizin için *endişe verici / korkutucu* olmaktan çıkana kadar aynı eylemi defalarca yapın. Durumdan artık huzursuzlanmadığınızda da bir sonraki adıma geçin .

Burada açıkladıklarım gerçekçilik testi için ideal olanlardır. En kolay adımla başlamak ve bir sonraki adıma geçmeden önce aynı adımı defalarca tekrar etmek . Bunu organize edebilirsiniz harika. Fakat ne yazık ki , hayat ve sosyal durumlar her zaman bu kadar düzenli değildirler. Merdiveninizdeki bir sonraki adımı bir türlü organize edememekle sık sık karşılaşacaksınız. Örneğin , ailenizin büyük bir kısmının meşgul olduğunu göreceksiniz ve onları bir hafta ya da daha uzun bir süreden önce toplayamayacaksınız. Fakat diğer taraftan , merdiveninizin daha yukarıdaki adımları ikide bir karşınıza çıkacak. Örneğin , grubunuzun veznedarı hasta olacak ve bütçenin okunmasını sizden isteyecekler mesela . Bu tip şeyler olduğunda

esnek olmayı bilmelisiniz. Eğer merdivenin uygulamasında yapmanız gereken adımı yapacak fırsatı o an için bulamazsanız bir sonrakini yapmaya çalışın ya da başka bir alternatif düşünün. Her zaman önceki bir adıma dönebilirsiniz ve daha zor adımların uygulamalarını yaparken , bu önceki adımların artık sizin için bir sorun oluşturmadığını görebilirsiniz. Benzer şekilde , zor bir adımı uygulama fırsatı elinize geldiğinde , bu adımı uygulamak için kendinizi hazır hissedip hissetmediğinize bakmalısınız. Yine de , sosyal durumlarda fırsatlar kendini gösterdiğinde onları bekletmeden değerlendirmeniz sizin yararınızaadır.

ADEM'İN MERDİVENİ

Adem'i ilk bölümden hatırlıyor musunuz ? Adem'in ana problemi , ellerinin titremesinden ve aptalca bir şey yapmaktan (örneğin tabağını düşürmekten) korktuğundan dolayı başkalarının önünde birşeyler yemekten , birşeyler içmekten ve başkalarının önünde yazı yazmaktan çekinmesiydi . Adem başkalarının önünde yemek yeme , bir şeyler içme ve başkalarının önünde yazı yazmaktaki korkuları için ayrı ayrı merdivenler hazırladı. Adem'in başkalarının önünde yazı yazma korkusu ile ilgili hazırladığı merdivenin bir kısmı aşağıda listelenmiştir.

8. Önemli müşterilerin önünde sipariş formu doldurmak
7. Bir muhasebecinin önünde ödeme formu doldurmak.
6. Bir banka hesabı açmak
5. Bir satış elemanının önünde kredi kartı imzalamak .
4. Kredi kartı başvurusunda bulunmak.
3. İşyerindeki bir sekreterin önünde ismimi yazmak .
2. Bir tanıdığın önünde ismimi ve telefon numaramı yazmak.
1. Eşimin önünde bir paragrafın yazılı kopyasını çıkarmak .

Adem'in merdiveni ile ilgili birçok dikkat edilmesi gereken nokta var. En başta , her adımın nasıl açıkça ve uygulanabilir bir görev şeklinde belirtildiğine dikkat edin. Bu görevler en kolay olan en altta , ve en zor olan en üstte olacak şekilde düzenlenmiştir. Adem'in işi en alttaki adımı , bu adımın artık kendisi için bir sorun teşkil etmediğinden emin olana kadar , bu adımı defalarca uyguladıktan sonra bir sonraki adıma geçmektir. Bazı adımların organize etmenin diğerlerinden biraz daha zor olduğunu görebilirsiniz. Örneğin , adım 2 - bir tanıdığın önünde ismimi ve telefon numaramı yazmak – denk getirmesi kolay olmayan bir şeydir . Bu yüzden Adem , en yakın bir

zamanda , fırsatını bulduğunda bunları isteyen kişi için yazmayı aklında tutarak , bu adımı atladı ve bir üstteki adımdan devam etti. Son olarak , Adem bazı adımların alt-adımlara bölünmesi gerektiğini fark etti. Örneğin , bir satış elemanının önünde kredi kartı fişini imzalama işini ele alırsak , Adem , bazı satış elemanların kendisini daha çok huzursuz ettiğini fark etti. Örneğin , yaşlı satış elemanlarının daha az korkutucu olduğunu , fakat genç ve çekici satış elemanları ile işinin daha zor olduğunu fark etti. Bu yüzden , ilk başta , yaşlı satış elemanların çalıştığı dükkanlara gidecek , ardından da genç bayanların çalıştığı dükkanlarla devam edecekti.

CEREN'İN MERDİVENİ

Hatırlarsanız , Ceren , Cem ile evli ve üç çocuk sahibi idi . Ceren bir şekilde utangaç ve sıkılıyordu, fakat yine de yapması gereken bir çok şeyi yapmayı başarmaktaydı. Fakat gerçekten biraz daha dışadönük ve özgüvenli olmayı istiyordu. Ceren problemlerinin üç ana kategoride toplandığını fark etti : başkalarına karşı hakkını arayamamak , insanlarla kaynaşmakta pek iyi olmamak , ve her daim duygularını ve davranışlarını kontrol altında tutmak . Aşağıdaki liste kendisine , davranışlarını her zaman kontrol altında tutmamayı öğretmek için hazırladığı merdivendir.

7. Bir eğlencede alkol almak.
6. Hızlı bir lunapark aletine binmek ve çığlık atmak
5. Başkalarıyla izlediğim acıklı bir filmde ağlamak.
4. Çocuklarımla salıncağa ya da bisiklete binmek.
3. Erkek arkadaşlarla daha samimi selamlaşma (öpme , sarılmak)
2. Bayan arkadaşlarla daha samimi selamlaşma (öpme , sarılmak)
1. Tek başıma izlediğim acıklı bir filmde ağlamak.

Adem'in listesinde olduğu gibi , Ceren'in listesindeki adımlarında açık ve uygulanabilir olduğunu görebilirsiniz. Ayrıca , durumun özüne göre aynı eylemleri listede farklı sıraya koyduğunu görebilirsiniz . Örneğin , başkalarının önünde ağlamak , kendi başına ağlamaktan daha zordur.

HAREKETE GEÇME

Bu noktada , kendi merdivenlerinizi hazırlamaya ve bunlarla gerçekçilik testini uygulamaya başlamaya kendinizi hazır hissetmelisiniz. İlk adım , tabii ki , bir ya da daha fazla merdiven hazırlamaktır. Uygulamaya başlamadan evvel listenizin ille de tamamlanmış olması gerekmediğini unutmayın. Her zaman bir şeyler ekleyebilir ve listenizde değişiklik yapabilirsiniz.

İlk birkaç görevinizin ne olduğuna karar verdikten sonra , bu iş için zaman ve enerji harcamaya samimi bir şekilde gönüllü olmalısınız. Motivasyonu anlatan birinci dersi unutmayın. Bu görevlerin yapılmasını kendiniz için üstlenmelisiniz ve kendinizi sorunların içinde bulursanız , arkadaşlarınızdan ya da ailenizden yardımın istemeyi denemelisiniz. Uygulamalarınızı zamanından önce planlamanız oldukça iyi bir fikirdir . Örneğin , Adem salı ve perşembe günü sekretini görüp onun önünde bazı formlar doldurmaya ve hafta sonunu takib eden günlerde üç defa eşiyile biraraya gelip onun önünde bir kitaptan pasajlar yazmaya karar verdi.

Son olarak , gerçeklik testi uygulamalarınız için bir kayıt tutmalısınız. Bu geçmişe dönüp kendinizde gerçekleştirdiniz değişiklikleri görmekte ve hangi uygulamalarınızın işe yarayıp , hangilerinin işe yaramadığına bakmakda işinize çok yarayacaktır . Ve bu oldukça önemlidir. Örnek bir formu sayfa 79'a ekledim . (Tablo 6-1). Tam olarak ne yaptığınızı , ne zaman yaptığınızı (ne kadar sürdüğünü de) ve ne kadar endişeli olacağınızı tahmin ettiğinizi ve gerçekte ne kadar endişeli geçtiğini kayıt edin . Ve ayrıca , tecrübeniz hakkında istediğiniz yorumlarda da bulunmalısınız. Yorumlar sütunu , uğraştığınız gizli kaçınmalarınız , kullandığınız başetme yöntemleriniz , uygulamanızı yaparken vuku bulan beklenmedik vakalar , planınızda yaptığınız son an değişiklikleri , uygulama anındaki genel durumunuz ve özgüveniniz gibi şeyler hakkında bahsetmek için ideal bir yerdir.

ÖZET

Bu derste , muhtemelen kaçınmakta olduğunuz bazı durumlarda sizin gerçek yaşam tecrübeleriyle cesaretlenmenizi sağlayan bir teknik olan Gerçekçilik Testini öğrendik.

- İlk halen korktuğunuz durum ve eylemler hakkında beyin fırtınası yaparak , kolaydan zora doğru düzenlenmiş bir merdiven oluşturun.
- Ardından Gerçekçilik Testini uygulamaya başlayarak , merdiveninizde ilerlemeye başlamalısınız.
- Gerçekçilik testini uygularken , bazı hususları aklınızda bulundurmalısınız .
 1. Her seferinde bir adım uygulayarak , kademe kademe ilerlemelisiniz.
 2. Eğer mümkünse , sakinleşmeye başlayınca kadar durumda kalmaya devam etmeye çalışın.
 3. Merdiveninizdeki bir adımı , o iş artık sizin için bir endişe teşkil etmemeye başlayana kadar defalarca uygulamalısınız.
 4. Kötü tecrübelerinizin , cesaretinizi kırmasına izin vermeyin.
 5. Bir durumda kaygı duyup duymadığınızla ilgili kendinize karşı samimi olun ve gizli kaçınmalarınızı saptamaya çalışın.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

- Bütün kaçınmalarınızı içerecek şekilde , olabildiğince fazla gerçekçilik testi merdiveni hazırlayın.
- Merdivendeki ilk adımla başlayın ve gerçekçilik testiniz için zamanı planlamaya çalışın. Uygulamalarınızı kayıt edin.
- Dikkat geliştirme egzersizlerine ve bunları kayıt etmeye devam edin.
- Eğer bu konuda artık kendinizi rahat hissediyorsanız , Gerçekçi Düşünme kaydını doldurmayı sonlandırabilirsiniz. Fakat bunu düzenli olarak kullanmayı , ve gerçekçi düşünmekte zorlandığınızda kayıda dönerek incelemelerde bulunmayı unutmayın.

GERİBİLDİRİM ALMA ve PERFORMANSI GELİŞTİRME

Bazen hayatımızda bir şeyler yaptığımızda , işin ardından şu şekilde düşünmekten kendimizi alamayız : “Herşeyin içine ettim”. Bu tip düşüncelerin hepimizin hayatımızın bir parçasıdır fakat utangaç insanlar , bu tip düşünceleri çok daha fazla düşünür ve önemserler (özellikle sosyal bir etkileşim sonrasında). Örneğin , utangaç insanlar kendilerini , başkalarının önünde icra edilen her türlü işte kendilerini beceriksiz bulurlar (başkalarının önünde konuşma yapmak , bir eğlenceye ev sahipliği yapmak vs ..). Sonuç olarak , bu işleri yapmaktan kaçınırlar çünkü kötü yapacaklarını ve o işi yaptıktan sonra “O kadar kötüydüm ki , gerizekalı olduğumu düşünecekler.” şeklinde düşünerek kendilerine eziyet edeceklerini bilirler.

Burada bahsedilmesi gereken bir çok husus var. İlk olarak , gerçekçi düşünme egzersizlerini hatırlamalısınız. Aynı şekilde , “ne olacak ?” sorusunu kendinize sormalısınız. “Eğer bir konuşma yaptığımda insanları biraz sıkarsam ne olur . Bu gerçekten benim bir gerizekalı olduğumu düşünecekleri ya da konuşma yapmakta çok kötü olduğumu zannedecekleri anlamına mı gelir ?” ya da “Tanıştırırken bir anlık adını unuttuysam ne olmuş ? Beş dakika sonra bunu hatırlayacak mı sanki , ve hatta hatırlasa bile bir anlık unuttuğumdan dolayı benim bir ahmak olduğumu mu düşünecek ?” Şimdiye kadar yaptığınız gerçekçi düşünme uygulamalarında , bir şeyi tam mükemmel yapamamış olmanızın bir elaket olmadığını anlayacak kadar kendinizi geliştirmiş olmalısınız. Sırf bir aktiviteyi çok iyi yapamadınız diye insanların sizin hayatın her alanında tam bir salak olduğunuzu düşünmeleri gerekmez.

Fakat , burada bahsedilmesi gereken önemli bir husus daha vardır. Utangaçlık ve sosyal fobi ile ilgili en sıkça rastlanan araştırmalardan birinin sonucu göstermiştir ki , utangaç insanlar , sosyal durumlardaki performanslarını genelde olduğundan daha kötü zannederler. Diğer bir deyişle , utangaç insanlar sosyal bir durumda bulunduklarında , örneğin bir fıkra anlatırken , olay bittikten sonra , olayı izleyen diğer insanların düşündüklerine oranla kendilerinin çok daha kötü bir iş çıkarttıklarına inanırlar.

Kliniğimizde yaptığımız çalışmalardan ilginç bir örnek vermeme izin verin. Klinik olarak teşhis edilmiş sosyal fobilerden oluşan bir gruptan ve sosyal fobili olmayan insanlardan oluşan bir diğer gruptan bir ricada bulunduk ; onlardan bir izleyici kitlesine üç dakikalık bir konuşma yapmalarını istedik. Konuşmalarını istedikleri herhangi bir konu hakkında olabileceği söylendi ve hazırlanmaları için iki dakika verildi. İzleyici kitlesi de hem sosyal fobili olanları hemde sosyal fobili olmayan insanlardan oluşuyordu. Yapılan her konuşmadan sonra , konuşmacıdan belirli kriterler altında kendi performanslarını değerlendirmeleri istendi. (örneğin ne kadar başarılı göz teması kurabildiği , izleyenlerin ilgisini ne kadar toplayabildiği , vs..). Ayrıca izleyenlerden de konuşmacıların performanslarını aynı kriterler altında değerlendirmeleri istendi. Böylece her konuşmacının kendi performansına verdiği not ile izleyenlerin verdikleri notları karşılaştırabilecektik . Bu araştırmanın sonucunda bulduğumuz şey ise utangaç insanların kendi performanslarını değerlendirmede izleyicilerden çok daha insafsız olduklarıydı.

Burada anlatmaya çalıştığımız şey , sosyal bir durumda kendinizi huzursuz hissediyorsanız , muhtemelen kendi performansınızı değerlendirirken başkalarından çok daha insafsızsınız ve kendinizi , başkalarının sizi gördüğünden çok daha beceriksiz görüyorsunuz. Başkaları sizin performansınıza , sizin kendi performansınızı incelediğiniz kadar kritik incelemeyiz. Aslında , bir çok insan (sizin genel kanınızın aksine) size o kadar dikkat de etmez. Siz onların sanki sizi dikkatle incelediklerini ve her yaptığınız her hareketi kritik bir şekilde analiz ettiklerini zannedebilirsiniz (bu hissiyata kapılabilirsiniz) , fakat sosyal bir durumda , insanlar muhtemelen sizin farkınıza bile varmazlar , ya da sadece öylesine bakarlar size .

Son olarak , söylenmesi gereken bir diğer husus , maalesef utangaçlar bazen haklıdırlar. Belki , bazı durumlarda , yapabileceğinizden daha düşük bir performans sergilemiş olabilirsiniz. Bu , eylem yapmanın yeni yollarını öğrenerek ve pratik yaparak üstesinden gelebileceğiniz bir durumdur . Örneğin , iyi konuşma yapmanın , hatta iyi fıkra anlatmanın en iyi yollarını öğrenebilir , ve bu konuda öz-güveninizi arttırabilirsiniz.

GERİBİLDİRİM

Yukarıda anlatılanların doğrulukları hakkında ne düşünüyorsunuz ? Siz de gerçekten bazı şeylerde iyi olmanıza rağmen

kötü olduğunuzu zannettiğinizi düşünüyor musunuz ? Ya da gerçekten geliştirmeniz gereken şeyler mi var ? Ya da belki her ikisinde.

İhtiyacınız olan şey , farklı durumlarda sosyal performansınız hakkında geribildirim alabilmektir. Tabii ki , geri bildirim almanın en iyi yollarından biri performansınızı diğer insanlara sormaktır. Bazen gidip insanlara performansınız hakkına ne hissettiklerini sormalısınız . Bazı zamanlarda da , dürüst bir değerlendirme yapmasını isteyebileceğiniz kadar yakın hissettiğiniz , eşiniz , kardeşiniz ya da yakın bir arkadaşınız vardır. Size geribildirim sağlayacak kişi dürüstlüğüne ve samimiyetine inandığınız birisi olmalıdır. Aksi takdirde , kendinizi , onun yalan söylediğine inandırmanız çok zor olmayacaktır , özellikle de oldukça olumlu geribildirimlerde bulunduğunda. Bu yüzden , sizi değerlendirecek kişilere tamamen dürüst ve açık yürekli olmalarını söylediğinizden emin olun ve bunun neden gerektiğini de kendilerine anlatın. Geri bildirimün dürüst ve açık yürekli olmasını isterken , seçtiğiniz kişinin nazik ve yumuşak huylu olmasına da dikkat etmelisiniz. Bazen insanlar , ince eleyip sık dokuyarak , bir sürü küçük olumsuzluklara odaklanarak problemleri abartıda abartırlar. Değerlendiriciye nasıl bir performans sergilediğiniz ile ilgili hem olumlu hemde olumsuz yanlarınızı ifade edecek , dengeli bir değerlendirme istediğinizi söyleyiniz. Olumlu yanlarınızı da , olumsuz yanlarınızda görmek istiyorsunuz. Eğer problemlerinizi varsa bu konuda kendinize karşı dürüst olun fakat onları aşırı abartmayın. Ayrıca değerlendiricinize , asıl altta yatan korkularınızı irdeleyen sorular da sormalısınız. Örneğin , “Tam bir ahmak gibi mi göründüm ?” , ya da “Bütünüyle abuk subuk , anlamsız mı konuştum ?”. Sosyal yeteneklerde (örneğin sohbet başlatmada) çok az insanın kusursuz olduğunu (aslında kimsenin) , fakat insanların sosyal hatalar yapmasının , başkalarının bu kişilerin aptal ve aciz olduklarını düşünecekleri anlamına gelmez.

Birisinden performansınız hakkında size geribildirim vermesini istemek , büyük bir cesaret istemektedir. Bir kere hiç birimiz , kendisimiz hakkında eleştiriler duymak istemeyiz , ve çok azımız dikkatlerin üzerimize çekilmesinden ve değerlendirilmekten hoşlanırsınız. Fakat , dürüst ve ayrıntılı geribildirim alma , utangaçlığınızın düzeltilmesinde hayati öneme sahiptir. Tartıştığımız gibi , büyük ihtimalle , aldığınız geribildirimün hiçte beklediğiniz kadar olumsuz olmadığını fark edeceksiniz. Fakat , bu geribildirimün olumsuz da olabileceği ihtimaline kendinizi hazırlamalısınız. Geribildirimi dikkatlice dinleyin ve gerçekçi düşünmenizi kullanın. Birirlerinin performansınızda bazı hatalar bulmasının , hiçbirzaman performansınızın umutsuz

olduğu anlamına gelmeyeceğini unutmayın. Geribildirimdeki olumsuz düşüncelere takılıp kalmak yerine , bunu hatalarınızı düzeltmek için ve başkaları üzerinde bıraktığınız izlenimi iyileştirmek için bir fırsat olarak görmelisiniz.

Geribildirimden en iyi şekilde yararlanabilmeniz için , sizi değerlendirecek kişiyle değerlendirmeden önce oturup , onun nelere dikkat etmesi gerektiğini tartışmalısınız. Yapacağınız aktiviteyi iyi yapabilmek için dikkat etmeniz gereken noktaları tartışın ve değerlendiricinizin puan vereceği iyi ve kötü davranışların bir listesini çıkarın. Örneğin , eğer o akşam ilerleyen vakitlerde bir fıkra anlatacaksanız , değerlendiricinizin , sesinizin ne kadar gür , ne kadar anlaşılır olduğu ve izleyenlerin dikkatlerini ne kadar çekebildiğiniz , ne kadar sabırla fıkrayı kurduğunuz , ve son cümleyi ne kadar başarılı aktarabildiğiniz hakkında puanlar vererek sizi değerlendirmesini planlayabilirsiniz. Ayrıca ardından tam bir ahmak olup olmadığınızı da değerlendirebilir. İnşallah , alacağınız puanlar oldukça iyi olacak ve bu sizin tahmin ettiğinizden (daha önceden düşündüğünüzden) çok daha iyi bir şekilde fıkra anlattığınızı fark etmenize sebep olacaktır. Fakat eğer sonuçlar pek de iç açıcı olmazsa şayet , değerlendiricinizle beraber ne tip şeylerin üzerinde çalışmanız gerektiğini ve tam olarak nelerde kendinizi geliştirmeniz gerektiğini tartışın. Bu konuyu ilerde daha da ayrıntısıyla anlatacağım.

Her zaman olduğu gibi , yukarıdaki paragrafta anlattıklarım durumun ideal hali. Kendisine güvendiğiniz ve sosyal durumlara sizinle beraber gelip sizin oradaki performansınızı değerlendirmeye gönüllü olan özel birisini bulmak , şayet bulabiliyorsanız , harikadır. Fakat maalesef bazılarımız böyle birisini bulamayacak , ve eğer bulabilse bile o kişinin her zaman sizinle sosyal durumlarınıza katılabilmesi oldukça zor olacak. Peki bu idealden dışı durumlarda ne yapmalıyız ? Temel olarak cevap , elinizden geleni yapmanızdır. Prensipler aynıdır. Performansınız hakkında geribildirime ihtiyacınız var ve bunun dürüst , şefkatli , doğru ve ayrıntılı olmasını istiyorsunuz. İdeal duruma yaklaşabileceğiniz bir çok durum var. Örneğin , bir iş sunumu yapacaksınız diyelim , geribildiriminizi patronunuzdan isteyebilirsiniz. İşverenlerin çoğu bir işçinin kendisine gelip “Sunum yapma yeteneğim üzerinde çalışmak istiyorum , benimle oturup beş dakikalığına güçlü ve zayıf yanlarım hakkında bana bilgi verebilir misiniz ?” demesinden memnun kalır. Böyle söylediğinizde , hakkınızda kötü düşünebilecek bir patron hayal edemiyorum. Aslında bırakın hakkınızda kötü düşünmesini gözünde puan bile kazanırsınız. Ya da alternatif olarak , orada bulunan bir arkadaşınızdan size

geribildirim vermesini isteyebilirsiniz ve böylece insanların performansınızı nasıl bulduğunu anlayabilirsiniz. Ya da direk arkadaşlarınıza gidip , üstü kapalı bir şekilde onlardan performansınız hakkında bilgi alabilirsiniz. Bu sizin için yapması oldukça zor olan bir şey olabilir fakat gelişebilmeniz için bunu yapmanız şart .

VİDEONUN ÖNEMİ

Son yıllarda terapi tekniğindeki en önemli gelişmelerden biri video tehzizatının kullanılabilirliğindeki artmadır. Bir çok insan artık video kaydetme ve izleme aletlerine kolaylıkla erişebilmektedir , kendisinin olmasa bile bir arkadaşından ya da bunların kiralanabildiği yerlerden bu aletler temin edilebilirler. Eğer bir video kaydetme ve oynatma aletine sahipseniz , sosyal durumlardaki performansınız hakkında geri bildirim elde etmede bu aletlerin büyük faydalarını görebilirsiniz.

Bir önceki bölümde , diğer insanlardan geribildirim elde etmenin önemi hakkında tartıştık. Bu yapılması çok önemli bir şey olmasına rağmen , çoğumuz kendi gözlerimizle gördüklerimize başkalarının söylediklerinden daha fazla itimat ederiz. İşte kameranın işe yarayabileceği yer burasıdır. Bir video kamera yardımıyla gerçekten nasıl bir performansınız olduğunu kendi gözlerinizle görebilirsiniz. Aşıkardır ki , bir kamerayı kullanabileceğiniz sosyal durumlar oldukça sınırlıdır. Yeni insanlarla tanışırken , fıkra anlatırken veya biriyle ilk buluşmanızda , kamerayı kullanıp bu durumlardaki performansınız hakkında geribildirim elde etmeniz zordur. Fakat daha resmi işlerde , örneğin küçük bir müzik konserinde , bir konuşma yaparken , ya da bir iş sunumu yaparken , kameranızı kolayca kullanabilirsiniz. İhtiyacınız olan tek şey bir sebep bulmanız (“Anneme gösterecem” , ya da “Bu olayın herşeyini hatırlamak istiyorum”) ve cihazınızı kurmanız. Aynen kişisel değrelendiricinizde olduğu gibi , bu kamerayı , performansınızın beklediğinizden çok daha iyi olduğuna karar vermede ve performansınızın belirli kısımlarının çalışmaya ihtiyacı olup olmadığını öğrenmekte kullanabilirsiniz.

Yıllar önce tedavi ettiğim bir hastam vardı. Genç bir delikanlı olan Turgut 15 yaşındaydı ve profesyonel bir gitarist olmak istiyordu . Çok iyi gitar çalıyordu , fakat maalesef kendisinin iyi çaldığına inanmıyordu. Sonuç olarak , gitar çalmayı bırakmayı ciddi ciddi düşünüyordu. Turgut’un ailesi ve ben kendisinin çok iyi olduğunu anlatmaya çalıştık fakat bizim kendisine karşı nazik davranmaya çalıştığımızı düşündü . Bu yüzden Tom un küçük bir izleyici kitlesine gitar çalacağı ve bütün konserin kameraya kaydedileceği bir olay ayarladım. Turgut’a bu

konserdeki performansını nasıl bulduğunu sordum. Aynen şöyle yazmıştı : “ bu kadar çok titrerken gerçekten gerizekalıymış gibi gözükmüş olmalıyım”. Ardından videoyu beraber izledik. Ben daha hiçbir şey söylemeden , yüzünde kocaman bir gülümseme ile bana döndü ve “Gerçekten iyiymişim, titrediğim fark edilmiyor bile“ dedi.

Bir çok insan , kendilerini videodan izlerken biraz utandıklarını ifade etmekte . Bu herkes için genel bir durumdur. Fakat maalesef , ilerleyebilmeniz için başka çareniz yok. Ders -6'daki gerçekçilik testini hatırlayın : eğer defalarca kendinizi videodan izlerseniz , bu iş artık eskisi kadar zor olmayacaktır , gittikçe kolaylaşacaktır. Burada oldukça önemli olan , “Saçlarımın görünüşünü beğenmiyorum“ gibi kendinizle ilgili beğenmediğiniz şeylere takılıp , nazlanmaya devam etmeye çalışmamanız. Bunun yerine kendinize sanki dışardan birisiymiş gibi bakmaya çalışmalısınız. Videoda izlediğiniz kişinin siz olmadığınızı düşünmeye çalışın ve onun nasıl bir performans sergilediği hakkında tarafsız olmaya çalışın. Daha önceden tartıştığımız gibi , elinizde değerlendireceğiniz davranışların bir listesi olursa , bu oldukça yararlı olacaktır. Son olarak , eğer tarafsız olmada sorunlar yaşıyorsanız , güvendiğiniz başka bir insandan , sizinle beraber videoyu izlemesi için yardımını isteyebilirsiniz (eğer onunla beraber oturmaya dayanamazsanız , tek başına da izleyebilir) ve size tarafsız ve dürüst geribildirim verebilir.

PERFORMANSINIZI GELİŞTİRME

Daha önceden tartıştığımız gibi , bir güvendiğiniz arkadaşınızdan ya da videodan geribildirim aldığınızda , performansınızın düzeltilmesi gereken yerleri olduğuna karar verebilirsiniz. Örneğin , insanları birbiriyle tanıştıırken yeterince yumuşak olmadığınız , ya da bir topluluk önünde konuşma yeteneklerinizin yeterince iyi olmadığına karar verebilirsiniz. Bu durumda , insanlar üzerinde daha iyi bir izlenim bırakabilmek ve özgüveninizi arttırmak için bu eksik yönleriniz üzerinde çalışmanız oldukça iyi bir fikirdir.

Performansınızın eksik yönlerinde çalışmak ile ilgili olarak en önemli şey , açık , ve ayrıntılı geribildirime sahip olmaktır. Örneğin , izleyenlerle olan göz temasını yeterince kuramadığınız ve sesinizin şiddetinin yeterince yüksek olmadığı söylendiğinde , konuşma kabiliyetinizi düzeltmenizin , sadece iyi bir şekilde konuşmadığınızın söylenmesine oranla daha kolay olacağı açıktır. Performansınızın eksiklikleri ile ilgili , olabildiğince açık , özel ve detaylı geribildirim alabilmeniz burada kilit rol oynar.

Bir diğerk faydalı teknik ise diğerk insanları izlemek ve onları incelemektir , özellikle performanslarını iyi bulduğunuz ve davranışlarını kendi üzerinizde modelleyebileceğiniz insanları izlemeniz faydalı olacaktır. Yine burada da anahtar ; ayrıntıdır. “Onun performansını beğeniyorum” demek yerine , “Onun performansının en iyi yanı , sesinin yeterince yüksek ve konuşmasının da anlaşılır olması” demelisiniz. Yapmak istediğiniz aktiviteleri yapan insanları izlemeye çalışın ve onların performanslarını iyi yapan özellikleri belirleyin ve bu insanların neleri nasıl yaptıklarını ve neleri yapmadıklarını inceleyip ayrıntılı not edin.

Son olarak , büyük ihtimalle , bu tekniklerden en yararlısı , rol yapmaktır. Rol yapmaktan kastımız , aslında ortada hiçbirşey olmamasına rağmen sanki belirli bir durumdaymışsınız gibi hareket etmeniz ve o durumda yapmanız gerekenleri basitçe taklit etmenizdir. Yine burada da dürüst ve güvenilir arkadaşlarınızın yardımlarını talep etmelisiniz. Örneğin , patronunuzdan terfi etmeyi istemeye karar verdiniz diyelim. Bir arkadaşınızdan patron gibi davranmasını isteyebilir ve sizde aynen o patronmuş gibi , terfi etmek istediğinizdeki yapacağınız davranışlarınızı taklit edebilirsiniz. Arkadaşınız , terfi teklifinizin nasıl bir izlenim bıraktığı hakkında size geribildirim verebilir. Bu ayrıca video kullanmak için iyi bir fırsattır. Geri bildirimi aldıktan sonra , yeterince güçlü olmayan yönleriniz ile ilgili geliştirme çalışmalarına başlayabilirsiniz. Daha sonra performansınız hakkında yeni bir geribildirim alıp eksik yönler hakkında tekrar çalışıp bu şekilde kendinizi geliştirebilirsiniz. Sonuçta gerçek patronun karşısına çıktığınızda , huzursuzluğunuz oldukça azalacaktır çünkü bu işi daha önceden defalarca pratik yaptığınızdan daha iyi bir iş çıkaracağınızı bilirsiniz.

SOSYAL GRUPLARDA ÖZGÜVEN GELİŞTİRME : GÖKHAN NİN ÖRNEĞİ

Giriş bölümünden Gökhan'ı hatırladınız mı ? Hayatının büyük bir bölümünde yalnızdı ve insanlar arasına karışmak veya yeni birileriyle tanışma konusunda hiçbir çabada bulunmuyordu. Geribildirim alma ve diğerk insanlarla nasıl daha iyi ilişkiler kurulabileceğini öğrenme onun için oldukça önemliydi. Allah'tan sosyal fobiyi yenebilmesine yardımcı olması için bir terapist ile görüşmeye başlamıştı. Terapist Gökhan'a , diğerk insanlarla daha iyi başa çıkmasında yardım edecek bir sürü geribildirim sağladı.

Başlangıç olarak , terapist bir buluşma durumu ayarladı. Gökhan'ın iziniyle , terapist , Gökhan'ın mesai arkadaşlarından birisini , oturumlarına davet etti. Gökhan'a , elbiselerini yıkatması için çamaşırhaneye gitmesi gerektiğini , ve fakat çamaşırhanede bir kişinin (mesai arkadaşının) olduğunu taklit etmesi söylendi. Yapması gereken , karşısındaki kişi ile bir sohbet başlatmaya çalışmak ve onunla on dakika ya kadar konuşmaktı , bu arada da terapist bütün olanları videoya alacaktı.

Rol yapmanın ardından , terapist Gökhan'a nasıl bir performans çıkardığını sordu. Gökhan çok üzgün görünerek , tamamen umutsuz olduğunu , çok aptalca gözükmüş olması gerektiğini - lafı ağzında geveleyip, mırıldanıp durduğunu , söyleyecek bir şeyler bulamadığını söyledi .

Aslında , Gökhan'ın performansı , mükemmel olmamasına rağmen , o kadar da kötü değildi. Terapistin ilk adım olarak bu gerçeği ona en ikna edici bir biçimde geribildirecekti. Terapist videoyu çalıştırdı ve Gökhan'a sanki başka birisini izliyormuş gibi izlemesini ve iyi ve kötü yönlerini ona göre değerlendirmesini söyledi. Videoyu izledikten sonra , Gökhan , muhakkak üzerinde çalışması gereken bazı şeylerin olduğunu , fakat toplamda (overall) , performansının bir felaket olmadığını kabul etti.

Ardından terapist ve Gökhan oturup Gökhan'ın performansının iyi ve kötü yanlarını tartıştılar. Her ikiside Gökhan'ın karşısındakine sormak için birkaç ilginç konu bulduğu, karşısındakinin daha rahat hissettmesine yardım edecek bir şekilde oturduğu , ve karşısındaki konuştuğunda onu çok dikkatli dinlediği konusunda hem fikirdiler. Ardından , Gökhan'ın üzerinde çalışması gereken temel şeyleri tartıştılar. Bunları şöyle belirlediler : (1) konuşurken daha çok doğrudan göz teması yapmasına ihtiyacı vardı. (2) daha yavaş konuşmalı ve konuşmasının daha açık ve daha yüksek sesli olmasına dikkat etmesi gerekti. (3) konuşurken sesine ve vücut hareketlerine daha fazla anlam katmasına ihtiyacı vardı. Yani vücut dilini ve sesinin tonunu daha iyi kullanmalıydı. Son olarak , Gökhan , sohbet esnasında konuşacak bir şeyler bulamadığını hissettiğini ve daha geniş bir şekilde sohbet konularına hakim olması gerektiğini söyledi. Terapist ve Gökhan bu problemlerin her birinin bir bir üzerine gittiler. Her birini tartıştılar , Gökhan'ın bunu nasıl ve neden yanlış yaptığını ayrıntılı bir biçimde ortaya koydular , bu konuda yapılması gereken ve yapılmaması gereken davranışları belirlediler ve bu örnekleri , Gökhan gerçekten ne yaptığını tam olarak görene kadar pratik yaptılar.

Ardından Gökhan ve terapist Gökhan listelediği bütün davranışların uygulamasını pratik yapana kadar rol yapmaya devam ettiler , bu arada da terapist geribildirim vermeye devam etti. Sonunda , terapist Gökhan'ın mesai arkadaşını tekrar çağırdı ve çamaşırhaneci rolünü tekrar etmesini istedi ve yine bütün olanları videoya aldı. Gökhan böylece önceki performansı ile yeni performansını karşılaştırma imkanı buldu ve ne kadar büyük bir gelişme kaydettiğini görünce mutlu oldu.

ÖZET

Bu derste , sosyal durumlarda nasıl bir performans sergilediğiniz hakkında geribildirim almanın önemini tartıştık .

- Bir çok durumda , aslında performansınızın tahmin ettiğinizden çok daha iyi olduğunu fark edeceksiniz. Geribildirim bunu size kanıtlayabilir.
- Bazı durumlarda , performansınızın üzerinde çalışılmaya ihtiyacı olan yönleri olduğunu göreceksiniz. Geribildirim tam olarak neleri değiştirmeniz gerektiğini belirlemede size yardımcı olacaktır.
- Sosyal durumlarda geribildirim elde edebilmek için zekanızı çalıştırmalısınız. Çeşitli durumlarda performansınız hakkında dürüst geribildirim elde edebileceğiniz farklı yollar bulmaya çalışın. Bunun en iyi yolu dürüstlüğüne inandığınız ve aynı zamanda kaba olmayan birisine güvenmektir. (Ondan yardımını dilemektir) . Fakat , hayal gücünüzün bulacağı daha farklı ve duruma göre daha yararlı olan yollar da mevcuttur.
- Eğer mümkünse , bazı performanslarınızı videoya kaydetmeye çalışın. Bu kendi başınıza geribildirim elde etmenin en iyi yoludur.
- Eğer performansınızın belirli kısımlarının , üzerinde çalışılmaya ihtiyacı olduğunu fark ederseniz , takip edip puanlayabileceğiniz olabildiğince açık ve ayrıntılı ölçütleriniz olmalıdır.
- Ardından yeni davranışlarınızı birileriyle rol yapma vasıtasıyla pratik yapmaya çalışınız.

GÖREVLER VE KONTROL LİSTESİ

Bu ders için göreviniz sosyal durumlardaki performansınızı geliştirebilmek için geribildirim elde etmeye başlamaktır.

🔊 Kendinize , iyi yapamadığınızı düşündüğünüz aktivite ve durumların bir listesini yapın. Bunlardan bazıları Gerçeklik Testi Merdiveninden olabilir.

🔊 Sosyal durumlardaki performansınız hakkında geribildirimi nasıl elde edebileceğiniz hakkında düşünün. Güvendiğiniz bir arkadaşınızın sizi değerlendirmesini sağlayabilir misiniz ? Bir şekilde kendinizi videoya kaydedebilir misiniz ?

🔊 Bir ya da iki performansınızı seçin ve önümüzdeki hafta bunları uygulayın ve bunlar hakkında geribildirim edinin.

🔊 Geribildiriminiz performansınızın düzeltilmesi gereken yerlerini size gösterecektir. Bu yönleri dikkate alarak , performansınızı rol yapma metodu ile performansınızın aksayan yönlerini düzeltmeye çalışın.

🔊 Gerçekçilik Testini yapmaya devam edin ve uygulamalarınızı kayıt edin.

🔊 Dikkat Geliştirme uygulamalarınızı (eğer dilerseniz) bırakabilirsiniz , fakat bu uygulamalara devam etmeniz sizin yararınıza , enazından haftada birkaç defa dikkat egzersizi yapacak şekilde devam etmeye çalışmanız yararınıza olacaktır.

DURUM DEĞERLENDİRMESİ

Haftalardır bu programı uyguluyorsunuz , kendi başınıza ya da tercihen bir terapistle . Artık programdaki tekniklerden herbirine aşına olmuş ve özgüveninizin ve sosyal huzursuzluklarınızın seviyelerinde olumlu yöndeki değişimleri fark etmeye başlamış olmalısınız. Bu , durup düşünmek , bir durum değerlendirmesi yapmak ve nerede olduğunuza ve nereye gitmek istediğinize bakmak için iyi bir noktadır.

PARÇALARI BİRLEŞTİRMEK

Şimdiye kadar , tekniklerin herbirini ayrı ayrı ve bu teknikleri neredeyse birbirinden bağımsızmış gibi anlattık. Aslında gerçek amacımız kesinlikle bu değildi ve umarım bu teknikleri gerektiğinde birleştirebilmişsinizdir. Fakat , şimdi , bütün teknikleri açıkladıktan ve gerekli uygulamaları yaptıktan sonra , bu tekniklerin hepsinin nasıl birarada kullanılacağını bahsetmenin , öyle sanıyorum ki , tam zamanı.

Bu programın dayandığı temel esas gerçekçi düşünmedir. Bu tekniği uygulamak çok önemlidir , uygulayın , uygulayın , sosyal durumlardaki temel inançlarınız değişinceye kadar bu tekniği uygulayın. Sosyal durumlar karşısındaki temel inançlarınızın artık sizde yavaş yavaş değişmeye başlamış olması lazım. Tutumunuzu “İnsanlar büyük ihtimalle hakkımda kötü birşeyler düşünmüyorlar , düşünseler bile, bu çok da önemli değil” diyebilecek kadar değiştirmiş olmalısınız. Gerçekçi düşünmenizi , gerçekçilik testi ile desteklemelisiniz. Bu iki tekniği beraber kullanmak , yukarıda bahsedilen tutuma ulaşabilmenizde size yardımcı olacaktır. Bu iki tekniği doğru şekilde birleştirmek inançlarınızı değiştirmenin en güçlü yoludur : ilkin , durum hakkında gerçekçi düşünün ve inançlarınızın delillerini inceleyin , ardından , duruma gerçekten girin ve kendinize , beklediğiniz kötü şeylerin olmadığını ispat edin ve böylece kendiniz için yeni deliller oluşturmuş olun. Gizli kaçınmalarınıza da dikkat etmeyi unutmayın ve onlardan da kurtulduğunuzdan emin olun. Bu noktada , size daha önceden çok korkutucu gelen birçok durumun artık sizin için bir sıkıntı oluşturmadığını fark etmiş olmalısınız. Üçüncü olarak , sosyal bir durumda kendinizi olumsuz düşüncelere odaklıyorken bulursanız , dikkatinizi ve konsantrasyonunuzu yapmanız gereken işe odaklamanız gerekecektir. Evde yaptığınız konsantrasyon geliştirme egzersizleri bunu yapabilmenize yardımcı olacaktır. Bu yüzden , bu üç teknik –

inançlarınız için gerçekçi delillere bakma , korktuğunuz durumlarla yüzleşme , dikkatinizi yapmanız gereken işe odaklama – sizin sosyal durumlarda güvenli ve rahat hissedebilmenize yardım etmek için birleştirilebilir. Son olarak , güvendiğiniz kişilerden ve video kayıtlarından elde ettiğiniz geribildirim ve rol yapmayı (yeteneklerinizi uygulamakta ve özgüveninizin gelişmesinde yardımcı olacaktır.) düzenli kullanarak , bu prosedürleri daha da güzelleştirebilirsiniz.

UYGULAMAYA DEVAM ETMEK

Bu program boyunca düzenli pratik yapmanın öneminin altını çizmeye çalıştım . Utangaçlığınızı yenmek için gerekli yetenekler ve teknikler birer sihir değildir. Onları düzenli bir şekilde zor durumlarda defalarca uygulamalısınız. Bu becerilerde kendinizi geliştirdiğinizde , yaptığınız uygulamaların size sıkıcı işler gibi gelmesinden kurtulmak için uygulamaların sıklığını biraz azaltabilirsiniz. Fakat , uygulamaları tamamen bırakmamanız çok önemlidir. Kendinizi geliştirdiğinizde , artık olayı bitirdiğinizi düşünmeye başlamanız çok kolaydır. Fakat eğer böyle yaparsanız , eski kötü günlerinize dönmeniz çok fazla uzun sürmeyecektir. Uygulamalara ve gelişmeye devam ettikçe , değiştirdiğiniz tutumlarınız ve kullandığınız teknikler yavaş yavaş sizin otomatik bir parçanız olmaya başlayacaktır. Böyle olduğunda , günlük hayatınızda bu uygulamaları yapmaya devam etmek sizin için eskisi kadar zor olmayacaktır. Burada önemli olan , (artık kendinizi zor durumlarla karşılaşp mücadele etmeyi bıraktığınız) miskinlik tuzağına düşmemektir. Eğer bunun size olmaya başladığını fark ederseniz , Ders -1 de anlattığımız motivasyon tekniklerini hatırlayınız. Bunları işin içine sokun ve kendiniz için hedefler koyup mücadele etmeye tekrar başlayın. Zaman zaman geçmişe dönüp , bu programda kayıt ettiğiniz formları incelemek de , neler başardığınızı görmenizi sağlayacağından oldukça iyi bir fikirdir. Bu motivasyonunuzu arttırmada ve ne kadar yol kat ettiğinizi size hatırlatmada ve nelerin üzerinde biraz daha çalışmanız gerektiğini belirlemede size yardımcı olabilir.

En nihai kural şudur : kendinizin bir durumdan (yada durumun bir kısmından) kaçındığınızı fark ettiğinizde , öğrendiğiniz teknikleri uygulamaya sokun ve korktuğunuz durumla yüzleşin. Tam olarak utangaçlığınızı yenebilmek için , “korkularla yüzleşme” nin hayatınızın bir ilkesi olması gerekir.

TEKRAR NÜKSETME İHTİMALİ

Bir şeye hakim olduğumuz zaman , onun sonsuza kadar bizimle olacağını düşünürüz genellikle. Bir açıdan doğrudur da . Utangaçlığınızı yenmeye başladığınızda , yapacağınız değişimlerin bir çoğu , hem sizden hem de hayatınızdan , hiçbir zaman alınamayacak şeylerdir. Fakat , arkanıza yaslanıp , artık utangaçlığınızın hiçbirzaman geri dönmeyeceğini düşünmek de ayrıca aptallıktır. Tekrar nüksetmeler ihtimal dahilindedirler , ve gerçekleşebilirler.

Sosyal durumlardaki korkularınızın geri döndüğünü fark etmenize sebep olacak bazı muhtemel nedenler vardır.

1. Korkularınızın geri dönmesi aslında tam olarak bir tekrar nüksetme değilde büyük ihtimalle sadece genel huzursuzluğunuzdaki geçici bir artıştan kaynaklanıyor olabilir. Bu durumun genel bir baskıdan , stresten ya da belki iş hayatınızdaki veya kişisel hayatınızdaki geçici sıkıntılardan dolayı oluşmuş olması muhtemeldir. Bu durumda , genel olarak bir stres , ve gerginlik içinde olduğunuzun ve utangaçlığınızdaki artışın sadece bu genel fakat geçici olan güven kaybının bir yansıması olduğunun farkına varmalısınız. Eğer bu başınıza gelirse , bu programda öğrendiğiniz bazı teknikleri uygulamaya başlamak iyi bir fikirdir zira müdahale edilmemesi durumunda bu korkuların alıp başını büyümeleri ihtimali vardır. Fakat hayatınızdaki genel stres kaynaklarına hakim olduğunuzda , genel güveninizin geri dönmesi ve utangaçlığınızın yine kaybolması oldukça muhtemeldir.

2. Bir diğer yaygın ihtimal de , utangaçlığınızın ve sosyal korkularınızın uzunca bir süreçte , oldukça farkedilmez bir şekilde ve kademe kademe artmasıdır. Bunun olması özellikle eğer uygulamaları bıraktıysanız ve öz-güveninizin ne olursa olsun azalmayacağı hissine kapıldıysanız oldukça muhtemeldir . Korkularınızın bu şekilde ki geri dönüşü genellikle oldukça aşama aşamadır ve hayatınızın aniden yeniden kısıtlanmaya başladığını fark etmeden , bu korkuların gelişmelerini fark edememeniz oldukça doğaldır. Fakat bu büyük bir problem değildir. Sadece birkaç haftalığına bu programa geri dönüp , önceden öğrenmiş olduğunuz teknikleri tekrar uygulamaya koymalısınız. . Bu korkuları tekrar yenip eski seviyenize dönmenizin (ikinci sefer olduğu için) çok daha kısa bir zaman alacağını göreceksiniz . Tabii ki , daha önceden de bahsettiğimi gibi , birkaç yıl boyunca , az miktarda da olsa uygulama yapmaya devam ederek ve

mücadeleyi tamamen bırakmayarak bunların hiç olmamasını sağlamak çok daha iyidir.

3. Son olarak , eski korkularınıza geri dönüşü , hayatınızda büyük bir değişim veya bir facianın ardından , ani ve dramatik bir şekilde yaşayabilirsiniz. Örneğin , size çok yakın birisi ölürse , işinizi kaybederseniz , ya da ciddi bir beraberlikten ayrılırsanız , büyük bir güven kaybı yaşadığınızı ve bununla beraber utangaçlığınızın geri döndüğünü fark edebilirsiniz. Eğer bu başınıza gelirse , utangaçlığınızın geri dönmesi nedeniyle kederlenerek , zaten ağır olan yükünüze, yük katmaya çalışmamanız oldukça önemlidir. Hayatınızda büyük ve kötü bir olay meydana geldiğinde , güven kaybı yaşamamanız gayet doğal olduğunu kendinize hatırlatın. Zaman önemli bir iyileştirici olacaktır. Utangaçlığı bir süreliğine kabul edin ve enerjinizi asıl olayla başa çıkmaya ayırın. Bu olay geçtiğinde , tekrar utangaçlığınız üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Yine , her şeyin başına dönüp bütün programı baştan alarak çok kolay bir şekilde eski halinize döneceğinizi göreceksiniz. İkinci seferinde herşeyin daha çabuk gerçekleşeceğini fark edeceksiniz ve sosyal korkularınızı tekrardan yenmeniz çok fazla vakit almayacak.

GELECEKTEKİ UYGULAMALARINIZ İÇİN KONTROL LİSTESİ

➤ Gerçekçilik Testi uygulamasına ve bunları kayıt etmeye devam edin , bütün merdivenlerinizde aşama aşama çalışarak en zor görevleri de başarınca kadar çalışın . Bu kendinizi ne kadar zorladığınıza , merdivenlerinizin büyüklüğüne , ve karşınıza fırsatların çıkma sıklığına bağlı olarak , bir haftadan bir yıla kadar sürebilir.

➤ Gerçekçi düşünme uygulamalarınızı artık yapmanıza gerek kalmasa bile , yine de her Gerçekçilik Testi yapışınızda bu uygulamayı yapmaya devam etmelisiniz ve herhangi bir sosyal durumla ilgili bir zorlukla karşılaştığınızda bu Gerçekçi Düşünme uygulamasını yapmaya resmen dönmelisiniz ve uygulamalarınızı kayıt etmeye devam etmelisiniz. Zaman zaman sadece korkularınızın tepesinde olmak için bir haftalığına muntazam uygulamaya dönmek ve Gerçekçi Düşünmelerinizi kayıt etmek o kadar da zor bir iş olmasa gerek.

❏ İyi yapamadığınızı düşündüğünüz aktiviteler hakkında geribildirim alın ve fırsat buldukça , rol yaparak ya da gerçekten o aktiviteleri yaparak pratik yapın .

❏ Sosyal durumlarda yapmakta olduğunuz işe dikkatinizi odaklamada kendinizi iyi hissettiğiniz sürece muntazam konsantrasyon güçlendirme egzersizlerini yapmanız gerekmez . Fakat azda olsa (örneğin haftada iki ya da üç kez) uygulamaya devam etmek , konsantrasyonunuzun zinde kalması için , hiç de kötü bir fikir değildir. Ayrıca , ne zaman dikkatinizi odaklamakla ilgili zorlandığınızı hissederseniz , günlük uygulamaya dönmeniz gerekir.

❏ Utangaçlığınızın her zaman kontrolünüz altında olması için , bu programda öğrendiğiniz yetenekleri ve teknikleri kullanmayı unutmayın . Hayatınızda büyük bir vaka yaklaştığında , ya da bazı olaylardan kaçınmaya başladığınızı fark ettiğinizde , aşağıdakileri uygulayın :

- Duruma / aktiviteye gerçekçi düşünme uygulayın.
- Aktiviteyi pratik yapın (aktiviteyi rol yapın) ve geribildirim alın.
- Küçük bir merdiven oluşturun ve benzer aktivitelerle pratik yapın.
- Son olarak , aktiviteyi gerçekten yapın ve dikkatinizin tam olarak yaptığınız işe odaklandığından emin olun.

BAZI KONULAR

Sosyal fobili insanları korkutan durumlar sayı ve çeşit bakımından oldukça fazladır. Bu utangaçlığı yenme programında ele aldığımız temel prensipler , bir çok durumda size yardımcı olacak ve kendinize güvenmenizi sağlayacaktır. Şimdiye kadar özgüveninizin arttığını hissetmiş olmalısınız ve daha önceki derslerde de değindiğimiz gibi pratik yapmaya devam ettikçe bu kazanımlarınızı daha da ileriye götüreceksiniz. Bir çok insan için buraya kadar incelediğimiz teknikler utangaçlıklarını ve sosyal fobilerini kontrol altına almak ve yenmek için fazlasıyla yeterli olacaktır. Fakat , bir çok utangaç insan için yaygın olarak zorluk çıkaran üç temel problem mevcuttur ve bu problemler sizin için de sorun çıkarıyorsa , onları yenmek için özel çaba sarfetmeniz gerekebilir. Bu problemler : hakkını arayamama , mükemmelliyetçilik ve erteleme alışkanlığı , ve insanlara güvenemektir. Buraya kadar anlattığımız teknikleri , bu özel problemlerinizi başa çıkmakta kullanabilirsiniz. Fakat , bu problemlerin sizin için büyük bir zorluk kaynağı olabilmeleri sebebiyle , burada bu problemlerin herbiriyle ilgili bilgiler vererek ve öğrendiğiniz tekniklerin bu problemlere nasıl uygulanabileceğini göstermeye çalışarak biraz daha zaman harcayacağım.

HAKKINI SAVUNMA / İDDİACI OLMA

Utangaç insanlar haklarını arama konusunda genellikle zorlanırlar . Bu sık sık ciddi bir stres kaynağına dönüşür. Hakkını savunamama bazen daha fazla endişeye ve hatta depresyona neden olabilir.

Hakkını savunma , başkalarının da ihtiyaçları olduğunu kabul ederken kendi ihtiyaçlarını da ifade edebilmek demektir. Örneğin birisinden bir ricada bulunmak ve bunu yaparken de karşısındakinin bunu reddetme hakkının olduğunu kabul etme ve eğer reddederse de bundan incinmeme veya reddeden kişiye kızmamaktır. Bu iki diğer davranışa zıttır : saldırganlık ve hakkını arayamama. Saldırgan tavırlar gösterdiğinizde , kendi ihtiyaçlarınızı karşınızdakinin ihtiyaçlarından üstün tutarsınız. (örneğin , bir istekte bulunursunuz , ve karşındakinin isteğinizi reddetmesini kabul etmezsiniz) Hakkını savunamama davranışı gösterdiğinizde ise başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızdan üstün tutarsınız ve onları daha çok önemsersiniz .

(örneğin , reddedilme korkusuyla , ya da karşınızdakini zorlamış gibi olma korkusuyla , gerekse bile karşınızdakinden ricada bulunmazsınız)

Bu yüzden , hakkını savunmak/iddiacı olmak demek illada istediğinizi alacaksınız demek değildir. Bunun yerine , ihtiyacınızı ifade etmede ve başkalarının ne istediğinizi bilmesinde kendinizi rahat hissetmeniz , ve bunu yaparken de , başkalarının da sizinki kadar önemli ihtiyaçları olabileceğini kabul etmeniz demektir. Saldırganlığın aksine , karşınızdakinin ihtiyacının daha acil/önemli olduğu durumlarda , onların ihtiyaçlarına öncelik tanımanız gerektirir. Bununla beraber , hakkını koruyamamanın aksine , kendi ihtiyaçlarınızı ifade etmede kendinizi rahat hissetmeniz ve ihtiyaçlarınızın karşılanmasını da çoğu zaman beklemeli ya da en azından iki tarafın da ödün vererek uzlaştığı bir çözüme ulaşmalısınız. Saldırganlık , hakkını savunma ve hakkını savunamama ile ilgili bazı örnek ifadeleri Tablo 9-1 de bulabilirsiniz.

Tablo 9 -1 -Saldırganlık , hakkını savunma ve hakkını savunamama ile ilgili bazı örnek ifadeler

Durum	Hakkını Aramama Tepkisi	Saldırgan Tepki	Hakkını Arama Tepkisi
Sizden yapamaya- cağınız bir şey istendi .	Sanırım , elimden geleni yapmaya çalışabilirim	Şaka yapıyorsun heralde	Bunun senin için önemli olduğunu biliyorum ama bütün gün doluyum.
Karşınızdakinden pek hoşlanmayacağı bir ricada bulunmayı istemek	Kaçınma , yani ricada bulunmama	Senden benim için bir şey yapmanı istiyorum.	Şu "x" işini benim için yapabilirsen , bana gerçekten çok yardım etmiş olursun.
Sıkıntı verici bir duruma karşı verilen tepki	Sanırım , buna katlanabilirim.	Kes artık şunu !	Bunu yapmak için başka bir yere gidersen ikimiz içinde çok iyi olacak .

Hakkınızı Neden Savunmuyorsunuz ?

Utangaç insanlar nadiren saldırgan bir tavır gösterirler . Fakat çoğu zaman haklarını savunamama durumunu yaşarlar. Utangaç insanların hakkını arayamamalarının iki temel sebebi vardır. Birinci sebep , bazılarının ihtiyaçlarını nasıl en iyi şekilde ifade edebileceklerini bilememesidir. Yani sadece , istediklerini alabilmeleri için kullanacakları üsluptan ve beceriden yoksun olduklarıdır. Eğer sizde kendinizi böyle hissediyorsanız , ihtiyaçlarınızı net bir şekilde karşınızdakine iletebilmenize yardımcı olması için , kendinizi ifade etmenin farklı yollarını öğrenmelisiniz. İhtiyacınızı iletirken ya da bir ricada bulunurken , karşınızdakini ve onun pozisyonunu anladığınızı ve saygı duyduğunuzu bilmesini sağlamalısınız. Bu tipteki bir eğitimin tamamını alacak kadar yerim kitapta yok , fakat , birazdan bazı teknikleri kısaca açıklamaya çalışacağım .

Utangaçların haklarını arayamamalarının ikinci bir sebebi ise sosyal fobilerinin haklarını aramalarına engel olmasıdır. Bu durumda hakkınızı nasıl arayacağınızı gayet iyi bilirsiniz fakat bunu yapmazsınız. Bunun nedeni büyük ihtimalle istediğiniz şeyi ifade etmeyi bilmemekten çok , utandığınızdan ya da korktuğunuzdandır. Bu kalıbı değiştirebilmek için , bu kitapta daha önceden öğrenmiş olduğunuz teknik ve becerileri , hakkını savunamama özel problemine uygulamalısınız. Bunun nasıl yapılacağından kısaca bahsedeceğim.

Hakkını Arama / İddia Etme Dili

Daha önceden de bahsettiğimiz gibi , hakkını arama mesajının tam olarak nasıl en iyi şekilde karşı tarafa iletileceğini öğrenmek ilk adımdır. Temel düşünce şudur : ihtiyacınızı iletirken , karşınızdakine , onun haklarına da saygı duyduğunuzu gösterebilmelisiniz. Eğer istediğiniz , karşınızdaki kişide nasıl bir izlenim bırakacağından emin değilseniz , zihinsel olarak kendinizi onun yerine koymak iyi bir fikir olabilir. (Gerçekçi Düşünme alıştırmalarını hatırlayın) . “Bunu bana , o söyleseydi , ne hissederdim ?” sorusunu kendinize sorun. Eğer bu soru size sorulsaydı , kızacağınızı , ya da incineceğinizi düşünüyorsanız , kendinizi yeterince iyi ifade edemediğiniz aşıkardır. Fakat söyleyeceğiniz şeyi birisi size söyleseydi , sizin için bir sorun olmayacağını düşünüyorsanız , bunu karşınızdakine söylememeniz için hiçbir sebep yok demektir. İşte aşağıda dikkat etmeniz gereken bazı basit kurallar .

Vücut Diline Dikkat Edin

Kendine güvenen ve net bir imaj çizerseniz şayet , aktarmaya çalıştığınız mesaj başkaları tarafından daha çok duyulacak ve daha bir dikkatle dinlenecektir. İyi göz teması , dik ve rahat bir duruş , ve net bir ses , size ne istediğini bilen ve bunu almada kendine güvenen bir imaj kazandıracaktır. Yere bakarsanız , ayaklarınızı sürürseniz ve konuşurken mırıldanır gibi bir şeyler gevelerseniz , karşı tarafta kaypak , istediği şeyi gerçekten isteyip istemediğini bilmeyen ve reeddedilmeyi bekleyen bir kişi izlenimi bırakırsınız. Diğer taraftan , karşınızdakine zorbaymış gibi bir izlenim bırakmadığınızdan da emin olmalısınız. Ona çok yakın durmadığınızdan , gözlerinizi dikmediğinizden emin olun ve sesinizin her zaman sakın ve ölçülü olmasına özen gösterin. Bağırarak sadece karşınızdaki insanın savunmaya geçmesine yarar .

Karşınızdakini Anlamaya Çalışın

İddia edici olmanın , karşınızdaki kişinin de haklarının olduğunu ve bunların da önemli olduğunu kabul etmenizi içerdiğini unutmayın. İddia edici bir cümle kurarken , eğer karşınızdaki kişinin bakış açısına da önem verdiğinizi hissettirirseniz , karşınızdakinin olumlu cevap verme olasılığı artar. Örneğin , şu iki cümleye bir bakın : “Burada kalıp , bu belgeyi tamamlamanı istiyorum.” ve “ Eve gitmek istediğini biliyorum , fakat burada kalıp , belgeyi tamamlamana ihtiyacım var.” . İkinci cümlede , isteğinizin karşı tarafta bir rahatsızlık yarattığını bildiğinizi karşı tarafa ifade ediyorsunuz. Bunu kabul ederek , karşınızdakine , onun ihtiyaçlarının da sizi ilgilendirdiğini onları önemseydiğinizi fakat sizin ihtiyaçlarınızın şu an daha acil/önemli olduğunu aktarmış oluyorsunuz.

“Ben” li İfadeler kullanın

Karşı taraftan bir istekte bulunurken “Ben” ifadesi içeren cümleler kurmalı , genelliklerden konuşmak yerine , kendiniz hakkında konuştuğunuzu belirtmelisiniz. Diğer bir ifadeyle , kendi duygularınızı sahiplenmelisiniz. Bu özellikle olumsuz olanları ifade ederken önemlidir. Şu iki cümleye bir bakın : “Burada sigara içtiğinizde insanlar nefes almakta zorlanıyorlar” ya da “Burada sigara içtiğinizde , beni öksürük tutuyor”. İlk cümle tartışmaya başlamanıza ya da alınmanıza bir kapı açıyor . Şöyle bir cevap alabilirsiniz , “Başka insanların nasıl nefes aldıklarını nereden biliyorsun ?” Fakat ikinci

cümle tartışmaya meydan vermiyor ve ayrıca sizin bu konuda dürüst ve açık kalpli olduğunuzu da gösteriyor.

Sebeup ve Sonuçları Açıklayın

İnsanlara sadece ricada bulunacağınız şeyi ifade etmek yerine onların bütün durumu bilmelerini sağlamanız onları haklarınızın ve isteklerinizin önemli olduğu konusunda ikna etmenize oldukça yardımcı olacaktır. Özellikle insanlardan değışmelerini istediğinizde , onlara tam olarak neyi değıştirmeleri gerektiğini ve neden değıştirmeleri gerektiğini net bir şekilde belirtmeniz çok faydalı olacaktır. Örneğin , şu iki talebi inceleyin : “Konuşmayı kesermisiniz !” ya da “Konuştuğunuzda filmi duymakta zorlanıyorum”. İkinci cümle rahatsız olduğunuz davranışı ve bu davranışın sizi neden rahatsız ettiğini açıkça belirtiyor ve karşı tarafın boyun eyme ihtimalini arttırırken , gücenme ihtimalini azaltıyor.

Bir Alternatif Sunun

Yukarıdaki kuralla birlikte , karşı tarafa , sizinde kabul edebileceğiniz bir alternatif davranışı önerirmeniz durumu çözmenizde size daha da yardım edecektir. Örneğin , şöyle bir cümle güzel olacaktır : “Konuştuğunuzda filmi duymam çok güçleşiyor. Sohbetinize yan odada devam edebilirsiniz çok güzel olacak”. Makul bir öneri sunarak hem insanlara nasıl değışebileceklerini göstermiş , hem de onların yaptıkları şeyi yapabilme haklarına saygı gösterdiğinizi , ve karşılıklı tatmin edici bir çözüm aramaya çalıştığınızı göstermiş olursunuz

Asabiyetle Uğraşmak

Bazı zamanlarda , hakkınızı aramanızda ne kadar dikkatli olursanız olun , karşınızdakinin size karşı saldırgan bir tavır takındığı durumlar olacaktır. Bu sizin için oldukça sıkıntı verici olabilir. Burada asabiyeti en aza indirmek ve onunla mücadele etmekte size yardımcı olabilecek bazı önerilerde bulunacağım.

Gaza gelmeyin

Asabiyetle ilgili en temel kural gaza gelmemek ve o sinirlendi diye karşı saldırıya geçmemektir. Siz zaten sinirli olan birisine karşı saldırganlaşırsanız , bu sadece sinirlerin daha da gerilmesine hizmet edecektir, ve belki tüm etkileşiminiz birbirine girerek olayların

kontrolden çıkmasına sebep olacaktır. Ateşe körükle gitmek yerine , geri çekilip başka bir yer ve zamanda tekrar denemek daha iyidir.

Sakinliğinizi Koruyun

Birisinin sinirli olduğu bir durumda tansiyonu düşürmek için yapılabilecek en iyi şey sakin ve kontrollü kalmaya devam etmektir. Karşınızdaki insan sinirlendiğinde , eğer bir iki boş saniye bulabilirsiniz , duygularınızı kontrol altında tutmanıza yardım etmesi için Gerçekçi Düşünme tekniğini kullanmayı deneyebilirsiniz. Karşınızdaki insan gerçekten sizden daha mı iyi ? Karşınızdaki insan size gerçekten vuracak mı ? Karşınızdaki insan ne isteyorsa onu mu yapacak ? Karşınızdaki insan sizden hoşlanmıyorsa , bu çok da önemli mi ? Ve buna benzer sorular. Duygularınızı/hissettiklerinizi sakinleştirmeyi başardığınızda , işinize devam edin. Eğer rahatlamış , saldırgan olmayan bir duruşla, karşınızdakinin gözlerinin içine kendinize güvenle bakarsanız ve uysal , nazik bir ses tonuyla konuşursanız karşınızdakinin sinirliliğine devam etmesi oldukça zordur.

“Ben” li cümleler kurun

Eğer kendi duygularınızı sahiplenirseniz , ve geniş , belirsiz ifadelerde bulunmazsanız , karşınızdakinin sizle tartışması ve size karşı saldırganlaşması çok daha zor olur.

Karşınızdakini Anlamaya Çalışın

Benzer şekilde , hikayenin sizin tarafınızdaki kısmını anlamış birinine karşı sinirlenmek güçtür. Sadece sizin bakış açınıza karşı tarafı zorlamak yerine , onun bakış açısını da anlamaya çalışın . Bu şekilde mesajınızı karşı tarafa başarılı bir şekilde iletme ihtimalinizi arttırırsınız.

Varsayımları Belirtin

Bazen birisinin kızgınlığı sözle ifade edilmeyen varsayımlara ya da yanlış anlamalara dayanmaktadır. Karşınızdaki kişinin söylediklerini yüzeysel bir şekilde dinlemek yerine , karşınızdakinin söylediklerinin zihinsel olarak arkasına gidin ve durumu onun açısından görmeye çalışın. Öfkesinin arkasında yatan varsayımları anlamaya çalışın. Eğer bir yanlış anlamayı fark ederseniz ya da aslında farklı şeylerden

bahsettiğinizi anlarsanız bunu sakın ve tarafsız bir tavırla karşınızdakine anlatabilirsiniz

Mesajınıza Tekrar Edin

Son olarak , bazı durumlarda , durumu tam olarak çözmeniz ve tansiyonu düşürmeniz mümkün olmayabilir. Bu gibi durumlarda , mesajınızı tekrar tekrar yinelemeniz genellikle yararlı olacaktır. Her seferinde , karşınızdakinin size söylediğini kabul ederek başlamalı , fakat basitçe mesajınızı tekrar etmeye devam etmelisiniz. Örneğin , “Müdürü görebilir miyim lütfen ? “ , “Evet , saatin geç olduğunun farkındayım fakat gerçekten müdürü görmem gerek “ , “Eve gitmek istediğinizi biliyorum , fakat müdürü görmem gerçekten çok önemli” ve benzerleri... Aşıkardır ki , eğer durum şiddetlenmeye başlarsa ya da hiçbir yere varamayacağınızı fark ederseniz , geri çekilip daha sonra herkesin sinirlerinin yatıştığı bir zamanda denemeniz daha iyi olacaktır.

Utangaçlığın İşe Karışması

Daha önceden de belirttiğim gibi , utangaç insanların iddiacı olamamasının temel nedenlerinden biri de utangaçlıklarının işe karışmasıdır. Bu utangaçlar “Ben çok da önemli değilim” , “Eğer bunu söylersem , bana sinirlenir ve benden bir daha hoşlanmaz” ya da “Eğer bunu söylersem , onun duygularını incitebilirim” gibi düşüncelere sahip olabilirler. Belki bu düşüncelerden bazılarını kendinizde görmüş olabilirsiniz. Her iki durumda da , bu düşüncelerin utangaçların tipik düşünceleri olduğunu fark ettiğinizden eminim. Ayrıca şimdiye kadar , bu düşüncelerin muhtemelen gerçek-dış olduğunu da anlayabilmiş olmalısınız.

Hak aramanın / bir şeyler iddia etmenin gerektiği bir durum genellikle korkulan sosyal durumlardan biridir. Bu vakte kadar , bu problemle nasıl başa çıkacağınızı iyice öğrenmiş olmalısınız : (1) Durumla ilgili düşüncelerinizin ve olumsuz beklentilerinizin doğruluğunu araştırmalı ve uç noktalardaki inançlarınızla ilgili delilleri araştırmalısınız. Ardından , “Ne olacak?” sorusunun cevabını arayarak bu inançların sonuçlarına bir bakmalısınız. İddia edici bir durumun en iyi delil kaynaklarından biri , kendinizi karşıdaki kişinin yerine koymaktır. Karşınızdakinin sizden aynı ricada bulunduğunu hayal edin ya da aynı isteğe hayır dedini hayal edin. Onun hakkında ne hissederdiniz ? (2) İddia edici eylemleri icra ederek ya da iddia edici yorumlarda bulunarak Gerçekçilik Testini uygulamalı ve size tam olarak ne olacağını görmelisiniz. Eğer bu durum ya da eylemlerden bir

kısmı başlamak için gereğinden fazla zorsa , bir iddiacılık merdiveni oluşturarak kademe kademe ilerleyebilirsiniz . İddiacı olmakla ilgili size zor gelen durumları belirleyebilmek için bir beyin fırtınası yapın ve onları merdiveninize zorluk derecesine göre yerleştirin. (3) İddiacı eylemlerinize başladığınızda , konsantrasyonunuzun ve dikkatinizin , ne söylediğinize ve karşınızdakinin size ne söylediğine odaklanmış olması gerekir. Konsantrasyonunuzun , karşınızdakinin , hakkınızda ne düşündüğü , ya da ne kadar yüzü kızarmış ve rahatsız görüldüğünüz gibi gereksiz yerlere dağılmasına izin vermeyin. (4) Bütün bunları , asıl gerçek olaya kalkışmadan önce güvendiğiniz bir arkadaşınızla iddiacı durumda yapacaklarınızı rol yaparak ve bu konuda geri bildirim alarak kolaylaştırın.

Ceren'in Örneği

Ceren iddiacı olabilmek ile ilgili bir çok zorluk çektiğini hissetti ve bunun özgüvenini inşa edebilmesi için üzerinde çalışması gereken en önemli konulardan biri olduğuna karar verdi. Kocasını Cem'den kendisine , iddiacı olunabilecek durumlarda genel olarak nasıl davrandığı hakkında geri bildirim vermesini istedi. Cem karısına , onun ne düşündüğünü söylemesinin gerektiği bir çok durumda Ceren'in sustuğunu ve görüşlerini ve isteklerini kendine sakladığını söyledi. Fakat bazı durumlarda , karısının iddiacı davranmaya çalıştığını , fakat bunun karşındakilere sinirlenmiş gibi görüldüğünü söyledi. Bu gibi durumlarda , Ceren istediği şeyi neden istediğinin sebepleri hakkında karışısındaki insanlara daha iyi bir fikir verebilir , sakın , ve daha rahat bir şekilde vücut dilini de kullanabilirdi. Bu yüzden Cem ve Ceren bazı farazi iddiacı durumları rol yaparak çalışmayı ve Cem'in Ceren'e nasıl bir iş çıkardığı hakkında geribildirim vererek karısının davranışlarını daha iyiye çekmeye karar verdiler. Ayrıca , bu rol yapmaları videoya alacaklar ve Ceren karşındakilere nasıl görüldüğünü ve nasıl bir performans sergilediğini inceleyerek davranışlarını buna göre düzeltebilecekti.

Birçok rol yapma oturumundan sonra , Ceren iddiacı davranma konusundaki yeteneğine daha fazla güvenmeye başladı. Bir sonraki adım onun utangaç hissetmesine ve endişelenmesine sebep olan iddiacı durumları olabildiğince belirlemeye çalışmaktı. Bulduğu durumları zorluk derecesine göre bir merdivene yerleştirdi. Ardından bu durumlardan bazılarını hayal etti ve bu durumlarla ilgili düşüncelerin doğruluğunu araştırmada Gerçekçi Düşünme Kaydını kullanmaya çalıştı ve insanlara karşı iddiacı olmakla ilgili daha gerçekçi düşünmeye başladı. Ayrıca bunları geçmişte iddiacı olamadığı

zamanlarda , yaşadığı bazı büyük olaylar için de yaptı. Son olarak , Ceren bir kaç haftasını Gerçekçilik Testini uygulayarak ve merdiveninde kademe kademe yükselmeye çalışarak geçirdi. Bunu karşısına çıkan fırsatları değerlendirmeyi es geçmezken , kasıtlı olarak da bazı durumları oluşturarak gerçekleştirdi (örneğin , geri verme amacı ile dükkandan bir şeyler alıyordu). Ceren'in iddiacılık için hazırladığı merdivenin bir kısmı aşağıdaki listededir.

7. Komşu ile havlayan köpeği hakkında konuşmak
6. Küçük bir dükkandan orta pahalılıktaki bir şeyi alıp geri vermek.
5. Büyük bir dükkandan orta pahalılıktaki bir şeyi alıp geri vermek.
4. Kantin müdürüne , bir günlük yardım edemeyeceğini söylemek
3. Aileden küçük ricalarda bulunmak.
2. Suzan'ı arabayla kantinden eve bırakmayı reddetmek.
1. Aileden gelecek küçük ricaları reddetmek . (örn , arabayla bırakma vs.)

MÜKKEMLİYETÇİLİK VE ERTELEME HASTALIĞI

Yapmanız gereken bir ödeviniz var diyelim. Oturup ödevinizi yapmaya başladınız , fakat bir türlü doğru , beğendiğiniz kelimeleri bulamadınız . Bir cümle yazdınız , beğenmeyip kağıdı değiştirdiniz , yeni bir cümle yazdınız yine beğenmeyip kağıdı değiştirdiniz. Sonra ocağın temizlenmesi gerektiğini hatırladınız ve bunu yapmak için aceleyle masadan kalktınız ve günün kalan kısmını ödevinizi yapmak yerine , ocak silme gibi günlük işlerle harcadınız. Bu hikaye size bir yerden tanıdık geldi mi ? Tanıdık geldiyse bu hiç de sürpriz değildir. Mükemmeliyetçilik ve işleri erteleme problemi , sosyal fobili insanlar arasında yaygın olan problemlerden biridir. Aynen hakkını arayamama da olduğu gibi , bu problemler de sosyal korkuların bir başka formudur. Utangaç insanlar yaptıkları işlerde kendilerinin mükemmeliyetçi olduklarını kabul ederler ; çünkü eğer hata yapacak olurlarsa insanların haklarında ne düşüneceklerinden endişilenmektedirler. Örneğin , “Eğer evimin önündeki çimenleri kesmezsem , komşularım hakkımda ne düşünür ?” ya da “Yazdığım makalede imla hatası yapacak olursam , patronum sorumsuz olduğumu düşünecektir.”

Herhangi bir işi yapmakta mükemmeliyetçi davranırsanız, o işleri yapmak çok zor bir hale gelir . Sonuç olarak elinizden geldiği kadar bu işleri erteleme / sonraya bırakmanız bir sürpriz değildir. Herşeyden öte , işi mükemmel bir şekilde yapmaya çalışırken yaşayacağınız stresle yüzleşmek yerine , bunları yapmaktan kaçınmanız size çok daha cazip gelecektir.

Mükemmeliyetçiliğin basit bir sosyal kaçınma türü olarak düşünülebileceğini görmeniz oldukça kolaydır : *mükemmeliyetçilik* , bir hata yapma ya da mükemmel olmayan bir iş yapma ihtimalinden kaçınmaktır. Verimli çalışabilmek için , insanların çoğu , hata yapma ihtimallerinden ve işlerinde küçük hataların olabileceği düşüncesinden rahatsız olmazlar. Aşık ki , daha önemli ve detaylı işler daha fazla kontrol gerektirirken , önemsiz işler daha az kontrol gerektirirler. Eğer yaptığınız bütün işleri takıntılı ve sürekli bir şekilde tekrar tekrar kontrol ediyorsanız , yaptığınız işlerde bir hata olmadığından – bir şüphenin de ötesinde – emin olmaya çalışıyorsunuz demektir. Diğer bir deyişle , yaptığınız işlerde hata yapabilme ihtimalinden kaçınıyorsunuz . Fakat bir çok durumda , bu tamamen gereksiz bir çabadır. Herşeyden öte , yaptığınız bir işte hata yapma ihtimaliniz (ve onu ilk kontrolünüzde gözden kaçırmış olma ihtimaliniz) oldukça küçüktür. Daha da önemlisi , eğer bir ya da iki hata yapmış olsanız bile , bu genellikle hayatın sonu değildir. Örneğin , bir iki imla hatası yaptınız diye patronunuzun sizi kovması pek de ihtimal dahilinde değildir ! Bu yüzden , işinizde daha verimli bir şekilde çalışabilmek için, yaptığınız işleri sürekli kontrol etmediğinizde dünyanın sonunun gelmeyeceğini öğrenmelisiniz.

Mükemmeliyetçiliğiniz ile (ve benzer şekilde erteleme probleminiz ile) mücadele etmede size yardım edecek en iyi tekniklerin Gerçekçi Düşünme ve Gerçekçilik Testi teknikleri olduğu oldukça aşık bir hale gelmiştir herhalde. Mükemmeliyetçi olduğunuz işlerle ilgili bir merdiven oluşturmali ve onları daha hızlı ve daha az kontrole yapmaya çalışmaya başlamalısınız. Hatta neler olacağını görmek için , bu işlerde kasti hatalar yapmayı bile deneyebilirsiniz . Bu adımları gerçekleştirirken , olumsuz beklentilerinizi belirlemeli ve bu beklentiler ile ilgili delilleri dikkatlice incelemelisiniz. Tekniğin en önemli kısmının “Ne olacak?” sorusunun cevabını bulma mücadelesinin , olduğunu unutmamalısınız. Bu arada büyük ihtimalle küçük hatalar yapacaksınız , fakat bu gerçekten bir felaket mi ? Sosyal durumlarda olduğu gibi , kendinizi karşıdakinin yerine koymaya çalışmanız , gerçekçi bir bakış açısı elde etmede size oldukça yardımcı olacaktır. Örneğin , patronunuz zarif bir şekilde

düzenlenmemiş bir makale yazarsa , siz onun aciz birisi olduğunu düşünür müsünüz ?

Hande'nin Örneği

Hande'nin probleminin bir parçası , yaptığı bütün işlerin mükemmel olmasına aşırı bir şekilde çalışmasıydı. Hande her türlü hatadan nefret etmekte ve sürekli yaptığı herşeyin tamamen doğru olduğundan emin olmaya çalışmaktaydı. Ve sonuç olarak sohbetlerde genelde susmakta , herhangi bir işe/göreve başlayabilmesi için çok büyük bir çaba göstermesi gerekmektedir çünkü işi yeterince iyi yapamayacağından her zaman çok kaygılanırdı. Son zamanlarda , Hande'nin mükemmeliyetçiliği ve erteleme hastalığı kendisi için her zamankinden daha ciddi bir problem oluşturmaya başlamıştı. Çünkü sonunda bir sigorta şirketinde bir yöneticinin sekreteri olarak iş bulmuştu. Fakat , yaptığı her şeyi sürekli kontrol ettiği için çalışması çok yavaştı ve yeni bir göreve başlaması onun için gerçekten büyük bir mücadeleyleydi.

Hande'nin ilk adımı işte ve evde , hata yapma ihtimalinden dolayı endişelendiği örnekleri/durumları belirleyerek Gerçekçi Düşünme Kaydını tamamlamaktı. Her örnekte , Hande hata yapma ihtimalinin kendisinin düşündüğünden çok daha düşük olduğunu ve hata yapsa bile bunun sonuçlarının hiçte zannettiği kadar ağır olmayacağını kısa zamanda fark etti. Hande'nin Gerçekçi Düşünme Kaydının bir örneği Tablo 9-2 'de verilmiştir.

Ardından , Hande hata yapmak ile ilgili kendisini endişelendiren durum ve olaylar hakkında düşündü ve bunları zorluk derecesine göre sıralayarak bir merdiven oluşturdu. Hande ardından , bu merdivendeki yolculuğuna başladı. Görevlerinden birinde , patronunun verdiği (bir şirkete gönderilecek) bir mektubu yazıyordu ve kasıtlı olarak üç tane imla hatası yaptı. Patronu gönderilecek mektubu incelerken nefesini tutarak neler olacağını izledi. Hande'nin şaşkınlığı içerisinde patronu iki imla hatası olduğunu söyleyip mektubu geri verdi (imla hatasının birini patronu da yakalayamamıştı) , ve onları göndermeden önce düzeltmesini istedi. Hiçbir hiddetlenme , eleştirme falan yoktu ortada ve patronu onu kesinlikle kovmayacaktı da. Hande'nin merdiveninin bir kısmını aşağıda bulabilirsiniz.

Mükemmelliyetçi birisi için , kasıtlı olarak hata yapmanın çok zor bir iş olduğunu kabul ediyorum. Bu zorluk diğer bütün Gerçeklik Testi görevleri için de geçerlidir . Zaten tanım olarak Gerçeklik Testi zordur ,

Çünkü tam olarak , daha önce bütün enerjinizi ondan kaçınmak için harcadığınız bir işi yapmak için kendinizi zorlamanız demektir. Yine de , (bu testlerin zorluğuna rağmen) eğer korkularınızdan kaçınmaya devam ederseniz , bir gelişme gösteremeyeceğinizi unutmamalısınız. Sadece , size gerçekten zor gelen işleri yaparak , onların aslında düşündüğünüz kadar da zor olmadığını anlayabilirsiniz. Eğer bir görevin sizin için fazlasıyla zor olduğunu düşünürseniz onu alt parçalara , (merdiveninizde ara adımlara bölerek) kolaylaştırabilirsiniz ve merdiveniz üzerinde daha kademeli bir şekilde çalışabilirsiniz.

7. Kayın biraderi doğum günü tebriki için yanlış günde aramak.
6. Mektupta kasti bir çok imla hatası yapmak.
5. Telefon parasını derken parayı biraz eksik vermek.
4. Mektupta kasıtlı bir imla hatası yapmak.
3. nemli raporları kaleme aldıktan sonra sadece bir kere kontrol etmek.
2. Dosyayı yanlış bölüme koyma.
1. nemsiz mektupları kaleme aldıktan sonra sadece bir kere kontrol etmek.

Not: Bu Gerçekçilik Testinin amacı Hande'yi pasaklı yapmak değildir , fakat onun yapabileceği hataların mutlak bir felaket olmayacağını anlamasını sağlamak ve bu şekilde her zaman mükemmel olmaya çabalamasını azaltmaktır.

Tablo 9 - 2 – Hata yapmak ile ilgili Hande in Gerçekçi Düşünme Kaydından bir örnek					
Olay	Beklentiniz (başlangıç tahmini)	Delil (nerden biliyorum)	İhtimal (Gerçekçi)	Hislerinizi n şiddeti (0-8)	Sonuçlar (Ne olur ?)
Mektupta bir imla hatası yapmak	Patron benim yetersiz olduğumu düşünecek	Daha önceden hata yaptığım çok nadirdir. Şimdiye kadar patrona benim aciz olduğumu düşündürecek hiç bir harekette bulunmadım. Diğer sekreterler hata yapıyorlar fakat kimse onların yatarsız olduğunu düşünmüyor, Patron bir imla hatası yapmış olsaydı onun yetersiz olduğunu düşünmezdim .	Oldukça düşük	3	İşimi kaybedeceğim.
	İşimi kaybedeceğim	Eğer bir olay dolayısıyla birisinin yetersiz olduğunu düşünsem bile ona bir şans daha verirdim . Bir imla hatası yapmak işimi kaybetmem için yeterli bir sebep değil Bu işi zorlanmadan buldum. İyi ve dikkatli bir çalışanım.	Düşük	2	Bir daha iş bulamayacağım.
	Bir daha iş bulamayacağım .		Düşük	1	

Hislerinizin şiddeti:

0 1 2 3 4 5 6 7 8
hiç biraz orta oldukça aşırı

GÜVEN GELİŞTİRME

Hayat başka insanlarla kurduğumuz bir ilişkiler ağıdır. Bunlardan her birinin başarılı olması için karşılıklı güven şarttır. Apaçık ki , bu güven bir miktar risk de içermektedir. Kendisine değer verdiğimiz birisinin bizi yaralaması oldukça kolaydır. Fakat çoğumuz bu riski memnuniyetle kabul ederiz , çünkü doyurucu bir ilişkinin muazzam faydaları vardır. Eğer bir şekilde yara alırsak , buna sebep olan nedenleri anlamaya çalışırız , incinen duygularımızla ilgileniriz , ve belki durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye çalışırız. Ardından , genellikle tekrar deneriz .

Sosyal fobililerin büyük bir kısmı insanlarla doyurucu ve güven içeren ilişkiler kurmakta çok fazla zorluk çekmezler. Fakat , küçük bir grup var ki , bu insanlar, genellikle bir çok şiddetli belirtiyle beraber , diğer insanlardan dikkatle sakınırlar ve sonuç olarak da hiç yakın ilişki kuramaz ya da çok nadiren kurabilirler. Eğer bu insanlardan biriyseniz , kişiliğinizin insan yaşamının en muhteşem parçası olabilecek bu yönü üzerinde çalışmak isteyebilirsiniz. Temel güven eksikliği üzerinde çalışma yapmak pek de kolay bir iş değildir ve genellikle uzun ve yavaş bir program gerektirir. Fakat alacağınız sonuçlar buna değer olacaktır.

Bir güven geliştirme programı anlatımı bir kitaplık yeri rahat kaplar. Fakat , zaten bu kitapta şimdiye kadar işlemiş olduğumuz tekniklerle ilgili bazı prensipleri açıklayarak konuyu kısaca ele alacağım . Eğer başkalarına karşı temel güven eksikliğine sahip iseniz , bu sorununuz üzerinde bir terapistle çalışmanıza ihtiyacınız var demektir. Güven basit ya da geliştirmesi kolay olan bir şey değildir ve iyi bir terapistin ilgi ve yönlendirmesi bu yolu aşmanıza yardımcı olmakta paha biçilmez bir değere sahiptir.

İlk adım, güven eksikliğinizi , sosyal kaçınmalarınızın bir diğer türü olarak tedavi etmektir. Burada büyük ihtimalle bir çok gizli kaçınma türleri de vardır. Örneğin , işinizde ya da grubunuzda , kendinizle ilgili hiçbir kişisel bilgiyi açığa vurmuyorsunuzdur , potansiyel romantik eş adaylarına yaklaşımdan çekiniyorsunuzdur , ya da hiçbir zaman hiç kimseden sizin için bir şey yapmasını istemiyorsunuzdur. İnsanlara yaklaşımdan kaçındığınız gizli/ince yollar hakkında etraflıca düşünmelisiniz ve deneyebileceğiniz görevlerden oluşan bir merdiven hazırlamaya çalışmalısınız. Bu tip gerçekçilik testlerinin kolay olmadığını ve küçük adımlar atmanız gerektiğini unutmayın. Kendinizi aniden zor durumlar içine atmayın , bu konuda sabırlı olmaya çalışın. Genelde olduğu gibi , her gerçekçilik testinde o durumla ilgili

inançlarınızı ve tutumlarınızı fark ederken dikkatli olmalısınız ve neyin gerçekçi neyin gerçekdışı olduğuna karar verirken delilleri itina ile incelemelisiniz. Bazı insanlar için , diğer insanların yaptığı masum davranışları yanlış yorumlamak ve bu insanların kasıtlı bir şekilde sizi incitmeye çalıştıklarına inanmak oldukça kolaydır. Örneğin , genç bir kızı tedavi ediyordum. Kız , çocuğa (sınıfından bir erkek arkadaşı) merhaba demiş , ve çocuk kıza doğru bir bakmış sonra dönüp yürümeye devam etmişti. Hastam bunun , herkesin ondan nefret ettiği ve insanların kasıtlı olarak kendisinden kaçmaya çalıştıkları gerçeğinin bir örneği olarak görüyordu. Fakat , çocuğun davranışının olası başka açıklamalarının olup olmadığına dikkatlice baktığımızda , belki çocuğun aklında o an başka bir şeyler olabileceği , ya da kötü bir gün geçiriyor olabileceği veya kafasının dalgın olabileceği , ya da çocuğun da utangaç birisi olabileceği açıklamalarını bulduk. Kendi gerçekçilik testinizi yaparken ve kendinizi başkalarına güven duymanızı gerektirecek durumlara sokarken , insanların sizi kasıtlı olarak incitmek istemeyeceklerini ve daha önceki incinmeleriniz ve size karşı yapılan kötü davranışların birçoğunun aslında masum davranışların yanlış yorumlanması olduğunu unutmamanız önemlidir. Mümkün olduğunca , bu olası sebepleri , doğrudan karşınızdaki insana ya da orada bulunan başkalarına sorarak kontrol etmeniz/soruşturmanız yanlış hükümlere varmanızı engellemkte yardımcı olabilir .

Güven geliştirirken , güven eksikliğinin kökeninin nereden kaynaklandığı hakkında düşünmekte oldukça iyi bir fikirdir. Bir terapistle ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızla bu konuyu detaylarıyla tartışabilmeniz ise çok daha faydalı olacaktır. Bu güven eksikliğinin sebebi , geçmişte hayatınızda aldığınız derin bir yara olabilir. Örneğin , çocukken fiziksel olarak , cinsel olarak , ya da duygusal olarak istismar edilmiş olabilirsiniz ya da güvendiğiniz birisi tarafından terkedilmiş olabilirsiniz. Diğer yandan , bu tutumları , hayatınızda önemli bir şahsiyetten kopyalamış da olabilirsiniz. Tutum ve davranışlarınızın nereden kaynaklanmış olabileceğini ve hayatınızı nasıl şekillendirdiği hakkında bir anlayış elde etmeniz , olayın aslının ne olduğundan daha önemlidir. Bu bazen inançlarınızın gerçek-dışı olduğuna kendinizi ikna etmenize yardım eder , ya da en azından onları terkedmenizi bir dereceye kadar kolaylaştırır.

Gökhan'nın Örneği

Gökhan kendini bildi bileli insanlara güvenmekte zorluk çekiyordu. Ne zaman birisi ona gülse ya da onunla ilgileniyor gibi görünmeye

başlasa , Gökhan hemen o kişinin kendisinden bir şey istediğine hükmediyor ve ondan geri durmaya çalışıyordu.

Terapisti ile geçmiş hayatını tartışırken (Gökhan'ın yapmayı çok zor bulduğu bir şeydi bu) , kendi hislerinin bir çoğunun babası ile olan ilişkisinden geldiğini fark etti. Gökhan'ın babası bir alkolikti ve Gökhan'ı sürekli küçük düşürüyor ve sürekli eleştiriyordu , çoğunlukla da başkalarının önünde . Aynı zamanda , babası onun aşırı ağır çalışmasını ve hayatında bir şeyler yapmasını istiyordu. Gökhan o zamanlar sürekli babasını memnun etmeye çalıştığını hatırladı , fakat babasının hangi ruh halinde olduğunu bilmediğinden bunu yapabilmek için genellikle çok dikkatli davranması gerekirdi. Sonunda , Gökhan 12 yaşındayken , babası kendini vurarak intihar etti. Terapide , Gökhan babasını hiçbir zaman memnun edemediğini fark etti. Gökhan'ın bu şekilde olayların iç yüzünü anlaması aniden insanlara güvenmeye başlamasını sağlamayacaktı tabii ki – bu uzun bir yoldu ve yavaş ilerlenmesi gerekiyordu – fakat bu güvensizliğinin ve düşünce şeklinin nereden geldiğini biliyordu artık. Ayrıca bu terapi , artık böyle olmasının gerekmediğine ve düşünme şeklini değiştirebilmek için her zamankinden daha çok çaba göstermeye karar vermesine yardım etti.

Gökhan ve terapisti takip edilecek detaylı bir merdiven hazırladılar. Merdivenin adımları küçüktü ve bu adımları da yavaş yavaş atması gerekmekteydi. Her adımdan önce , terapist ve Gökhan , Gökhan'ın durum hakkındaki inançlarını tartışıyor ve bu inançlarla ilgili gerçekçi delilleri incelemeye çalışıyorlardı. Gökhan'ın merdiveninin adımlarının bazıları aşağıda listelenmiştir.

8. Patrona , bazen belirli durumlarda gerginleştğini , çekingenleştğini söylemek.
7. Komşuyu kendi seçtiğim bir filme davet etmek .
6. Patronla , zor ve kişiliği açığa vuran bir düşüncayı paylaşmak.
(örneğin , politika ile ilgili.)
5. Komşuyu eve bir şeyler içmeye davet etmek .
4. Kişiliği bir miktar açığa vuran bir düşüncayı patronla paylaşmak
(örneğin , futbol)
3. Patrona basit , kişiliği ifşa edici olmayan bir düşünce vermek.
(örneğin , havalar ile ilgili)
2. Sokakta tanımadığın bir bayana gülümseme
1. Sokakta tanımadığın bir adama gülümseme

SONUÇ ve ALKOL ve İLAÇLAR HAKKINDA BİR NOT

Tebrikler ! Eğer buraya kadar programı takip ettiyseniz , ve buraya kadar olan alıştırmaları sadakatle uyguladıysanız, uzun ve çetin bir yolda mücadele ettiniz ve ediyorsunuz demektir , ama buna değmiş olmalı. Şimdiye dek , sosyal durumlarda kendinizi bu programa başladığınız zamandan çok daha fazla güvenli ve rahat hissediyor olmalısınız. Eğer bundan emin değilseniz , geriye dönüp programın başındaki *Sosyal Durumlar Kaydına* bir bakın ve kendinize o zamanki utangaçlığınızı hatırlatın. Kendinize olan güveniniz arttıkça, birkaç hafta öncesindeki durumunuzu dahi unutmanız kolaylaşacaktır. Eğer program boyunca *Sosyal Durumlar Kaydını* tutmaya devam ettiyseniz, geride kalan birkaç ay içerisinde ne kadar ilerlediğinizi bu kayıttan görebilirsiniz.

Değişiminiz henüz tamamlanmadı , büyük ihtimalle de hiçbir zaman tamamlanmayacak. Hatırlayabileceğiniz gibi , sosyal fobi kısmen genetik kısmen de geçmişteki yaşadıklarımızdan kaynaklanan bir hastalıktır. Bu yüzden utangaçlığın üstesinden gelmek mutlak mânada tamamlanacak bir şey değildir. Daha ziyade , öğrendiğiniz teknik ve metodların hayatınızın bir parçası olmasını ve bu tekniklerin dünyayla başa çıkmanızda size yardımcı olmasını umut ediyoruz. Yani , hayatınızın geri kalan kısmında da utangaçlığın üstesinden gelmek için çalışmaya devam edeceksiniz. Bu durumu sıkıntı verici bir yük olarak değilde , aksine gelişmeye devam etmenin bir fırsatı olarak görmelisiniz.

Bu kitaptaki birlikteliğimizi bitirmeden önce ilaçlar konusuna kısaca değinmek istiyorum. Eğer ilaçlar geçmişte sosyal fobi ile başa çıkmanızın bir parçası idiyse , artık ilaçları hayatınızdan çıkarmayı düşünmelisiniz. Şimdiye kadar , sosyal durumlarda bu ilaçların size yapacağı yardıma artık muhtaç olmadığınızı düşündürecek kadar kendinize güveninizi arttırmış olmalısınız. Eğer bir doktor tarafından reçetelenmiş bir ilaç tedavisi görüyorsanız, o doktora gitmeli ve ondan tedaviyi kesebilmeniz için size yardım etmesini istemelisiniz. Uyguladığınız programı doktora anlatın ve artık kendinize güvendiğinizi ve ilaç tedavisini kesmek istediğinizi açıklayınız. Kesinlikle kendi başınıza tedaviyi aniden kesmeyin. Bunun yerine , üzerinde bulunduğunuz uzun soluklu ilaç tedavisini kademe kademe kesmelisiniz ve bunun tam olarak nasıl yapılacağını öğrenmek için doktorunuza başvurmalısınız. Eğer bu kitapta uyguladığınız bütün

alıştırmaları siz bir ilaç tedavisi altındayken yaptıysanız bütün o alıştırmaları ve Gerçeklik Testlerini tekrardan ama bu sefer ilaç kullanılmazken yapmalısınız. Bazı durumlarla tekrardan yüzleşmek size zor gelirse hayal kırıklığına uğramayın. Bu gayet doğal bir durum. Ve üstesinden gelmek için alıştırmaları tekrar uygulamanız gerekiyor. İlaçları kesme işini de kolaydan zora doğru giden bir merdiven şeklinde düzenleyin. Örneğin ilk başta tam doz ilaç kullanırken otobüste birine ‘merhaba’ diyin , daha sonra bunu tam dozun $\frac{3}{4}$ ünde iken tekrarlayın, sonda tam dozun yarısındayken aynı işi yapın, ve bu şekilde dozu azaltarak gidin.

Eğer sosyal durumlarda yardımcı olması için alkol kullanıyor ya da kendinize göre bir ilaç kullanıyor idiyse ; bu maddelerin yardımı olmadan uygulamaları tekrarlamalısınız. Yine alkolü ya da kullandığınız ilacı kademe kademe düşürmelisiniz ve kolaydan zora doğru alıştırmaları uygulamalısınız. Eğer alkolü ya da ilacı kesmekte zorluk çekerseniz bir psikoloğa başvurmalısınız.

Umuyorum ki , arkadaşlarınız ve akrabalarınız daha cesaretli ve kendine güvenen sizi ve hayatınızı daha önceden sınırlayan zincirlerden kurtulduğunuzu fark etmeye başlamışlardır. Arkadaşlarımız Adem , Ceren Hande ve Gökhan kendi hayatlarında takdire şayan değişimler gerçekleştirmeyi başardılar.

Umarım siz de aynı şekilde hayatınızı değiştirebilir ve geleceğinizi başarılarla doldurursunuz.

YAZAR HAKKINDA

Doktorasını 1985'te New South Wales Üniversitesi'nden (Sidney, Avusturalya) alan Ron Rapee, halen Macquarie Üniversitesi'nin (Sidney, Avusturalya) Psikoloji bölümünde doçent doktor olarak görev yapmaktadır. Dr. Rapee çocuk ve yetişkin korkuları alanında uluslararası bilimsel dergilerde sık sık makaleler yayınlamış ve bu konularda birçok kitap yazmış ve derlemiştir.

ÇEVİRENİN NOTU

Bu kitap , belki birileri bu kitabı okur , belki okuyalardan bir grup okuduğunu doğru anlar , belki bunların içinden birileri anladığını uygulamaya çalışır, anladığını uygulamaya çalışanlardan bir kısım belki bütün zorluklarına ve acılarına sabırla göğüs gerer , uygulamaya devam etmekte azim ve sebat eder ve bu sayede belki içlerinden bazıları utangaçlığını yenmeyi başarır düşüncesi ile , kendisi de utangaç olan bir üniversite öğrencisi tarafından , kütüphanede bulunan bir ingilizce kitaptan dilimize çevirilmiş ve elektronik ortama aktarılmıştır. Çeviriyi yaparken her ne kadar iyi bir iş çıkarılmaya çalışılsa da , çeviren bu çeviride bir takım hatalar olabileceğini kabul eder. Fakat çeviren bu çeviriyi sadece ve sadece kendisi gibi utangaç olan insanlara yardım edebilme umudu ile yapmıştır ve bu konuda yaptığı hataların hoşgörü ile karşılanmasını istemektedir. Zira dileği , kendisine , ailesine , yakınlarına , vatanına ve dinine hayırlı işleri yapmayı istemesine rağmen , üzerlerindeki utangaçlık zincirinden dolayı , bırakın bu faydalı işleri yapabilmeyi , en temel görevlerini dahi yerine getiremeyecek kadar utangaç olanlara yardım edebilmek ve bu konuda Yüce Allah'ın rızasını kazanabilmekten başka bir şey değildir...

Bu kitap hakkında olası görüş ve düşünceleriniz için :
e-posta : uvsfug@gmail.com

