Klinik Psikolog Sibel Almina Yıldırır

# Nehirdeki yapraklar

*Düşüncelerinizi izlemeyi öğrenmek*

| SÜRE | NE ZAMAN? | GEREKENLER |
| --- | --- | --- |
| Yaklaşık 5 dakika | Düşünceler zihninizi meşgul ettiğinde | Sakin bir yer |

Bazı düşünceler aklımıza gelir ve bir türlü gitmez. “Yeterince iyi değilim”, “Ya kötü bir şey olursa?” gibi düşünceler kendini tekrar eder. Biz de onları ne kadar uzaklaştırmaya çalışırsak, o kadar güçlenirler.

Nehirdeki yapraklar, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde sık kullanılan bir uygulamadır. Amaç düşünceleri durdurmak ya da değiştirmek değil, onların gelip gidişini dışarıdan izleyebilmektir.

## Neden işe yarar?

Bir düşünceye kapıldığımızda onu bir gerçek gibi yaşarız. “Başarısızım” düşüncesi aklımızdan geçen bir cümle olmaktan çıkar ve hakkımızdaki bir gerçeğe dönüşür. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde buna “bilişsel kaynaşma” denir. Düşünceleri izlemeyi öğrendiğimizde ise onların zihnimizde beliren sözcükler ve görüntüler olduğunu fark ederiz. Araştırmalar, düşüncelere bu şekilde mesafeli bakabilmenin onların yarattığı sıkıntıyı ve davranışlarımız üzerindeki etkisini azaltabildiğini göstermektedir.

## Adım adım uygulama

1. Rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın.
2. Yavaşça akan bir nehrin kıyısında oturduğunuzu hayal edin. Nehrin yüzeyinde yapraklar süzülüyor.
3. Aklınıza bir düşünce geldiğinde, ister bir sözcük ister bir görüntü olsun, onu bir yaprağın üzerine koyun ve yaprağın akıntıyla birlikte uzaklaşmasını izleyin.
4. Düşünce hoş da olabilir, zor da. Hepsine aynı şekilde davranın; hepsini birer yaprağa koyun.
5. Nehri hızlandırmaya ya da yaprakları itmeye çalışmayın. Yapraklar kendi hızlarında akıp gitsin.
6. Bir düşüncenin içine çekildiğinizi fark ederseniz bu da normaldir. Kıyıya geri dönün ve o düşünceyi de bir yaprağa koyun.
7. Bu şekilde yaklaşık beş dakika devam edin.

**ZORLANDIĞINIZDA**

Bazı düşünceler yaprağın üzerinde kalmak istemez ya da aynı düşünce tekrar tekrar gelir. Bu, uygulamayı yanlış yaptığınız anlamına gelmez; her geri dönüş, bu becerinin bir tekrarıdır. Nehri hayal etmekte zorlanıyorsanız düşünceleri gökyüzünden geçen bulutlar ya da bir ekranda akan yazılar olarak da düşünebilirsiniz.

**UNUTMAYIN**

Hangi düşüncelerin aklımıza geleceğini seçemeyiz, ama onlara nasıl karşılık vereceğimizi seçebiliriz. Nehirdeki yapraklar uygulaması, zor düşünceler geldiğinde onlara kapılmak yerine onları izleyebilmeyi ve dikkatimizi bizim için önemli olana yöneltebilmeyi öğretir.

**Bilimsel dayanak** Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (ACT) kullanılan bilişsel ayrışma egzersizi (Hayes, Strosahl ve Wilson).

| Gün | Tarih | Yapraklara koyduğum düşünceler | Bir düşüncenin içine çekildiğimde ne oldu? |
|---|---|---|---|
| 1. gün | | | |
| 2. gün | | | |
| 3. gün | | | |
| 4. gün | | | |
| 5. gün | | | |
| 6. gün | | | |
| 7. gün | | | |

**En sık gelen düşüncelerim hangileriydi? Onlara bir ad verebilir miyim?**
Örneğin “yine yetersizlik hikâyesi”.

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com