

ZİHİN PARAZİTLERİ

SENİ AŞAĞI ÇEKEN
DÜŞÜNCELERE MEYDAN
OKU

Klinik Psikolog Bilge Bakkal

DÜŞÜNCE DEN
EYLEME
Terapötik Yolculuk



Nedir Bu Parazitler

Bazen nefes alıp verdiğini veya gözlerini nasıl kırptığını hiç düşünmezsin, değil mi? Vücudun bunları sen ondan istemeden, kendi kendine, sessizce yapiverir. İşte bir şeyin sen çaba harcamadan, kendi kendine olmasına "otomatik" diyoruz.

Tıpkı vücudun gibi, zihninin de bazen otomatik çalışır. Yaşadığın bir olay karşısında, sen daha ne olduğunu tam olarak anlamadan zihninde şimşek hızında beliren o ilk fikirlere "**Otomatik Düşünce**" diyoruz.

Bunları zihninde aniden patlayan mısır tanelerine veya yayından fırlayan oklara benzetebilirsin! Sen onları çağırmazsın, onlar sadece bir anda ortaya çıkıverirler.



Otomatik düşünceler her zaman kötü değildir. Bazen çok eğlencelidirler. Örneğin, okulda teneffüs zilini duyduğunda zihninde aniden "Harika, şimdi oyun zamanı!" düşüncesi belirir. Bu, seni mutlu eden, neşeli bir otomatik düşüncedir.

Ancak bazen zihnimizde kılık değiştiren o davetsiz misafirler yani parazitler pek de hoş olmayan ve bizi zorlayan şeyler söyleyebilirler. Bu otomatik düşünceler de o parazitlerin ta kendisidir!

Diyelim ki öğretmeninin sana biraz zor bir ödev verdi. Sen daha ödevi bakmadan, parazitler biri aniden gelir ve zihnine otomatik olarak şunu fısıldar:

- "Bunu asla başaramayacaksın!"
- "Herkes sana gülüyor!"
- "Eğer o oyuna katılırsan kesin hata yaparsın!"
- "Eyvah, kesin çok kötü bir şey olacak!"
- "Hiç bir şeyi beceremiyorsun"

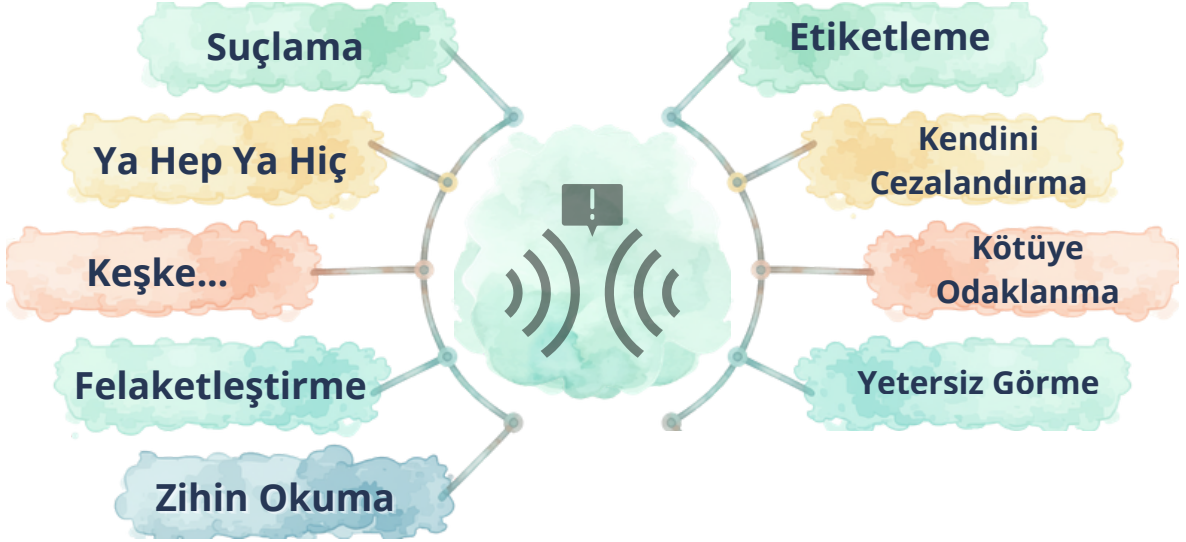


PARAZİT TÜRLERİNİ TANIYALIM

Kafamızın içinden her gün binlerce düşünce geçer. Ama biliyor musun? Bu düşüncelerin hepsi doğru değildir ve hepsi bizim dostumuz sayılmaz!

Bazen içimizden gelen bir ses canımızı sıkar, bizi korkutur ya da olayları olduğundan çok daha kötü gösterir. İşte biz, moralimizi bozan bu yaramaz düşüncelere "Parazitler" diyoruz. Bu parazitler tıpkı o cızırtılar gibi kafamızı karıştırır ve olan biteni doğru bir şekilde görmemizi engellerler. Bazen kendi seslerini o kadar yüksek çıkarırlar ve o kadar inandırıcı konuşurlar ki, söyledikleri yalanların tamamen gerçek olduğunu sanırız. Hadi kaç farklı türde parazit olduğuna bakalım.

PARAZİT TÜRLERİ



PARAZİT TÜRLERİ	DÜŞÜNCE TÜRLERİ	ÖRNEKLER
Suçlama	Herhangi bir terslikte kendi sorumluluğunu tamamen reddedip, sürekli olarak başkalarını, koşulları veya hayatı suçlamak	"Düşük not almamın tek sebebi öğretmenim bana takmış olması."
Ya Hep Ya Hiç	Olayları sadece kusursuz ya da tamamen berbat olarak iki uç noktada görmek. Yani bir şey tam hayal ettiğimiz gibi mükemmel olmadığında, onun tamamen kötü ve işe yaramaz olduğuna inanmaktır.	"Harika bir resim yaparken boyayı küçücük bir yere taşırdım, resmim tamamen mahvoldu, ben zaten hiç güzel resim çizemiyorum!"
Keşke...	Mutluluğu sürekli gelecekteki bir şarta bağlamak ya da geçmişe takılıp kalmaktır. Bu parazit, kişinin şu anın tadını çıkarmasını engeller.	"Keşke o okula gitmeseydim" veya "Ancak yeni bir telefon alırsam mutlu olabilirim."
Felaketleştirme	Gelecekte kesinlikle kötü şeylerin olacağını öngörme durumudur.	"Bu işi kesinlikle batıracağım." "Sınavdan kötü not alacağım"
Zihin Okuma	Listemizde de olan, insanların kafasının içini okuduğunu sanma yanılgısıdır.	"Benim hakkımda kötü şeyler düşünüyorlar."
Etiketleme	Tek bir olaydan yola çıkarak kişinin kendisine veya başkasına kalıcı, olumsuz bir isim takmasıdır.	"Ben tam bir eziğim." "Becerisizin tekiyim."
Kendini Cezalandırma	Kişinin kendisine acımasız kurallar koyarak sürekli kendini dövmesi, suçluluk duygusuyla kendini yıpratmasıdır.	"Bunu nasıl yaparım, ne kadar aptalım, bunu bilmem gerekirdi!"
Kötüye Odaklanma	Resmin bütünündeki güzellikleri çöpe atıp sadece o ufak siyah noktaya odaklanmaktır.	"Parti çok güzeldi ama en sevdiğim içecek bitmişti, günüm mahvoldu."
Yetersiz Görme	Başkalarının en iyi ve parlayan özellikleriyle, kendi en zayıf hissettiği özelliklerini karşılaştırır. Terazinin bir tarafı her zaman hilelidir.	Çok çalışıp zor bir sınavdan en yüksek notu aldığı anda, "Ben başarılı ve akıllı olduğum için değil, öğretmen soruları çok kolay sorduğu için yüksek aldım"

PARAZİTLERİ SUSTURMAYI ÖĞRENME



Şimdi, canını sıkkan olaylarla daha iyi başa çıkmak ve zihnine gizlice sızan "Parazit Düşünceleri" nasıl uzaklaştıracağını öğrenme zamanı!

**KENDİNİ ÜZGÜN, ÇOK
KIZGIN, GERGIN
VEYA KONTROLÜ
KAYBETMİŞ
HISSETTİĞİNDE ŞU ÜÇ
BASIT ADIMI TAKIP
EDEBİLİRSİN:**

1. Parazit düşüncelerini bir kağıda hapset.

Seni rahatsız eden düşünceleri bir kağıda yazmak, bu izinsiz giren işgalcileri kafanın içinden dışarı atmaya çok yardımcı olur.

2. Düşüncenin türünü bul.

Bu düşüncenin hangi kılığa girdiğini keşfet. Zihnindeki düşüncüyü tanımak için tablodan yardım alabilirsin.

3. Kendine 5 sorusu sor.

- **Bu düşündüğüm şey gerçekten doğru mu?** Bazen sadece bu soruyu sormak bile parazit düşüncüyü anında durdurur. Bazen de cevabın "Bilmiyorum" olabilir. Eğer bilmiyorsan, o düşünce kesin doğruymuş gibi davranma. Ama bazen bu parazitin tamamen doğru olduğuna inanabilirsin. Eğer böyle hissediyorsan, sıradaki soru imdadına yetişiyor.
- **Bunun doğru olduğundan %100 (yüzde yüz) emin misin? Doğruluğuna dair kanıtların ne?** (Acaba göremediğin veya atladığın başka detaylar olabilir mi? Bu ne olabilir?)
- **Bu düşünceye inandığın zaman kendini nasıl hissediyorsun?** (Karnın mı ağrıyor? Kalbin mi hızlı çarpıyor? Üzgün veya öfkeli mi oluyorsun?)
- **Eğer aklında böyle bir düşünce hiç olmasaydı, kendini nasıl hissederdin?** (Daha hafif? Mutlu? Rahatlamış?)
- **Düşünceni tam tersine çevir!** Aklındaki kötü düşüncenin tam tersini düşün. Sonra kendine sor: "Acaba bu yeni ve güzel düşünce, önceki kötü düşünceden daha mı doğru?" Sonrasında, bu yeni düşüncüyü aklında tut ve onunla biraz vakit geçir. Değerlendir ve zihninde yankılanmasına izin ver

ÖRNEK - 1

Teneffüste okul bahçesinde en yakın arkadaşını gördün ve ona uzaktan el salladın ama o sana karşılık vermedi.

"Arkadaşım artık beni hiç sevmiyor."

Arkadaşım artık beni hiç sevmiyor.

Parazit: Arkadaşım artık beni hiç sevmiyor.

Parazit Türü: Zihin Okuma (Karşındakinin ne düşündüğünü

kanıtsız varsayma)

- **Bu doğru mu?** Evet, belki de.
- **Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu? Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?** Belki de beni görmedi, uzağa bakıyordu veya o an başka bir şeye dalmıştı.
- **Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?** Üzgün, yalnız, dışlanmış ve kalbi kırılmış.
- **Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?** Sakin, neşeli ve yanına gidip onunla konuşmaya hazır.
- **Düşünceyi tam tersine çevir:** *Arkadaşım beni hala seviyor.*

Bu yeni düşüncenin doğru olduğuna dair herhangi bir kanıtın var mı? Dün birlikte çok eğlenceli bir oyun oynadık ve atıştırmalığını benimle paylaştı.

ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE: Arkadaşım beni seviyor, sadece uzaktan el salladığımı fark etmemiş olabilir.

ÖRNEK - 1

Kardeşinle birlikte çok uzun bir lego kulesi yaptınız ama yanından geçerken kardeşin yanlışlıkla çarptı ve kule yıkıldı.



"Kule yıkıldı ve bu tamamen kardeşimin suçu, o her şeyi mahvediyor!"

Parazit: Kule yıkıldı ve bu tamamen
kardeşimin suçu, o her şeyi
mahvediyor!

Parazit Türü: Suçlama

- **Bu doğru mu?** Evet, kuleye o çarptı.
- **Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?**
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi? Halı kaydığı için dengesini kaybetmiş olabilir, kuleyi bilerek yıkmadı ve her şeyi mahvetmiyor.
- **Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?** Çok öfkeli, haksızlığa uğramış ve kardeşime karşı düşmanca.
- **Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?** Sakin, affedici ve kuleyi yeniden inşa etmeye hazır.
- **Düşünceyi tam tersine çevir:** *Kardeşim kuleyi bilerek yıkmadı, o her şeyi mahvetmez.*

Bu yeni düşüncenin doğru olduğuna dair herhangi bir kanıtın var mı? Dün oyuncaklarını benimle paylaştı ve genelde birlikte çok güzel oyunlar kuruyoruz.

- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:** Kazalar olabilir, kardeşimle birlikte daha sağlam bir kule yapabiliriz.

ÖRNEK - 1

Okul takımında futbol/yakan top oynuyordun, son atışı kaçırdın ve takımın maçı kaybetti.

"Keşke o atışı kaçırmıyaydım, maçı ben kurtarmalıyım. Benim yüzümden kaybettik."

Parazit: "Keşke o atışı kaçırmıyaydım,
maçı ben kurtarmalıyım. Benim
yüzümden kaybettik."

Parazit Türü: Keşke...

- **Bu doğru mu?** Evet, atışı kaçırdım.
- **Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?**
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi? Bu bir takım oyunu. Bütün maçı tek başıma benim kurtarmam gerekmiyordu, maç boyunca hepimiz hem iyi atışlar hem de hatalar yaptık.
- **Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?** Suçlu, ağır bir yük altında, pişman ve utanmış.
- **Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?** Sporun tadını çıkaran, takım arkadaşlarımla dayanışma içinde ve bir sonraki maç için umutlu.
- **Düşünceyi tam tersine çevir:** *Atışı kaçırmış olabilirim ama maçı tek başıma ben kurtarmak zorunda değilim.*

Bunun doğru olduğuna dair herhangi bir kanıtın var mı? Evet, maç boyunca birçok kez güzel paslar verdim ve takım arkadaşlarım da hatalar yaptı. Bu bir takım oyunu.

- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:** *Elimden gelenin en iyisini yaptım, oyun oynamak kazanmak kadar eğlenmek içindir.*

ÖRNEK - 1

Olay:



Parazit:

Parazit Türü:

- Bu doğru mu?
- Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?
- Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?
- Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?
- Düşünceyi tam tersine çevir:
- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:**

ÖRNEK - 1

Olay:



Parazit:

Parazit Türü:

- Bu doğru mu?
- Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?
- Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?
- Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?
- Düşünceyi tam tersine çevir:
- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:**

ÖRNEK - 1

Olay:



Parazit:

Parazit Türü:

- Bu doğru mu?
- Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?
- Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?
- Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?
- Düşünceyi tam tersine çevir:
- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:**

ÖRNEK - 1

Olay:



Parazit:

Parazit Türü:

- Bu doğru mu?
- Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?
- Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?
- Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?
- Düşünceyi tam tersine çevir:
- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:**

ÖRNEK - 1

Olay:



Parazit:

Parazit Türü:

- Bu doğru mu?
- Bunun tamamen doğru olduğunu gösteren neler oldu?
Acaba işin içinde başka bir açıklama olabilir mi?
- Bu düşünceye inandığında nasıl hissediyorsun?
- Bu düşünceye sahip olmasaydın nasıl hissederdin?
- Düşünceyi tam tersine çevir:
- **ODAKLANILACAK DÜŞÜNCE:**

Trendyol ve Shopier da Satışta

7 +

2-4
OYUNCU



**PSIKOLOGLAR, REHBER ÖĞRETMENLER, SOSYAL HİZMET
UZMANLARI VE ÇOCUKLARINA YARDIMCI OLMAYI İSTEYEN AİLELER**



8 +

2-4
OYUNCU



SHOPIER MAĞAZASI: PSİKOPUZZLE

TRENDYOL MAĞAZASI: PSİKOPUZZLE