

DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.49909>
Authenticity process is conducted by



Makale Türü: Araştırma makalesi
Geliş Tarihi: 12-03-2021
Kabul Tarihi: 13-08-2021
On-line Yayın: 31-08-2021

Article Type: Research article
Submitted: 12-03-2021
Accepted: 13-08-2021
Published Online: 31-08-2021

Atıf Bilgisi / Reference Information

Demirci Seyrek, Ö., Ersanlı, E. & Dicle, A. N. (2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Bir Bibliyoterapi Örneği: Simyacı Romanı. *Journal of History School*, 53, 2866-2883.

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA BİR BİBLİYOTERAPİ ÖRNEĞİ: SİMYACI ROMANI¹

Özgür DEMİRCİ SEYREK², Ercümen ERSANLI³ & Abdullah Nuri DİCLE⁴

Öz

Psikolojik esneklik son kuşak bilişsel davranışçı terapilerden Kabul ve Kararlılık Terapisi için bireyin yaşanası, anlam dolu bir ömür sürdürebilmesinde anahtar bir kavram olarak ifade edilebilir. Psikolojik esnekliğin altı unsuru, bireyin değerlerini kendisine rehber edinmesi, bilişsel ayrışma, şimdide odaklanma, değerler doğrultusunda kabul, bir bağlam olarak kendilik ve değerli bir yaşam için harekete geçmektir. Kabul ve kararlılık terapisine göre psikolojik yardım ilişkisinde kullanılabilen birçok teknik mevcuttur. Bu çalışmada ise danışanın işlevsiz tutumlarına dair iç görü geliştirmesinde yaşadığı güçlüğe hitap eden okuma materyalleri ile buluşturmayı esas alan bibliyoterapi tekniği konu edilmiştir. Bu amaçla, bibliyoterapi için “Paulo Coelho’nun Simyacı” adlı eseri Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısıyla incelenmiş ve psikolojik esnekliğin altı unsuru bağlamında yapılan alıntılar ile ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma ile danışanın yaşadığı güçlükleri çözümlemesi için iç görü geliştirmesine yardımcı olmak amacıyla Simyacı adlı romanın bibliyoterapi uygulaması için faydalı olabileceği vurgulanmaktadır.

¹ Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %40, 2. yazar: %30., 3. Yazar: %30.

² Dr., Arıburnu ilkokulu, Samsun, demirciseyrek@gmail.com, Orcid:0000-0002-6557-7156

³ Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, eersanlı@gmail.com, Orcid: 0000-0003-4840-3629

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Sinop üniversitesi Eğitim Fakültesi, andicle@hotmail.com Orcid:0000-0002-2765-8457

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Yaşamda Anlam, Kabul ve Kararlılık Terapisi

An Example of Bibliotherapy in Context of Acceptance and Commitment Therapy: Simyacı Novel

Abstract

Psychological flexibility can be defined as a key concept for the individual to live and lead a meaningful life for Acceptance and Commitment Therapy, one of the last generation cognitive behavioural therapies. Six components of psychological flexibility are the individual's taking values as a guide, cognitive defusion, focusing on the present moment, acceptance in line with values, self as a context and action for a valuable life. According to acceptance and commitment therapy, there are many techniques that can be used in psychological help relationship. This study discussed the bibliotherapy technique, which is based on bringing together reading materials addressing the difficulty experienced by the client in developing insight to dysfunctional attitudes. For this purpose, Paulo Coelho's "Alchemist" was examined from the perspective of acceptance and commitment therapy for bibliotherapy and evaluated in detail with the quotations made within the context of six components of psychological flexibility. In conclusion, this study emphasizes that the novel Alchemist can be useful for bibliotherapy practice in order to help the client to develop insight to analyse the difficulties s/he has experienced.

Keywords: Psychological Flexibility, Meaning in Life, Acceptance and Commitment Therapy

GİRİŞ

Ruhsağlığı müdahalelerinde karşılaşılan güçlükler, müdahaleler sonrası iyileşme oranının düşük olması veya çok uzun sürede gerçekleşmesi ve deneysel olarak tercih edilmemesi gibi durumlardan dolayı uygulamalı psikolojide yeni yaklaşımlara ihtiyaç doğurmuştur (Levin ve Hayes, 2009, s.1). Bu yeni yaklaşımlar içinde en çok benimsenen yaklaşımlardan biri, 'Kabul ve Kararlılık Terapisi'dir. Kabul ve kararlılık terapisi (KKT), bağlamsal davranış bilimine dayalı, üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerdendir (BDT). BDT'nin ilk kuşağı davranış değişimleri üzerine odaklanırken, ikinci kuşakta bilişlerin değişimine, KKT'nin içinde bulunduğu üçüncü kuşakta ise farkındalık ve kabule odaklanır (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011, s.187-188). KKT'nin yapısal anlamda ilişkisel çerçeve kuramı, işlevsel bağlamsal ve uygulamalı davranış analizi temeline dayanır (Işık-Terzi ve Tekinalp, 2013, s.239-242).

İnsanlar dünyayı şekillendirirken ve ona anlam verirken dili kullanır. Bu olumlu özelliklerinin yanı sıra dil hem yararlı hem de insan hayatını zehirleyebilen bir araç olarak ikircikli bir işlev de görebilir. Öyle ki KKT kuramcılarının göre insanın kullanmış olduğu içsel dili, O'nun olağanüstü bir

bolluğun içinde sefalet çekmesine dahi neden olabilmektedir(Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.23). KKT’de kişinin kullandığı dilin kendi ruhsağlığı üzerindeki etkisine işaret edilirken İlişkisel Çerçeve kuramından etkilenmiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006, s.5-6). Çocukluktan itibaren zihinsel gelişime paralel olarak, içinde yetişilen ailenin ve toplumun etkisiyle bireyin dil gelişimi gerçekleşir (Gregg, 2013, s.252-253).

İki uyaran arasında keyfi olarak yerleşmiş bir ilişkiye bağlı olarak uyaranlardan birine sanki diğeriymiş gibi davranmayı veya tepki vermeyi öğrenen insan bu ilişkiyi hiçbir uyaran olmadan da tekrar bilişler yoluyla kurabilmekte, bunu kural olarak sonraki kuşaklara aktara dabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Olayları karşılıklı ve kombinasyonel ve keyfi olarak dil ve bilişlerin ilişkilendirildiğine vurgu yaparken, İlişkisel Çerçeve kuramı ruhsağlığı üzerinde olumsuz etki yapan süreçlerin dinamiğine de dikkat çekmektedir (Levin ve Hayes, 2009, s.7). Dil kazanımı ile kurulan ilişkisel bağların kalıcılığı sayesinde bir uyaran üzerinden diğer uyaranlara nasıl tepki verileceği sosyal anlaşmalar sayesinde belirlenir (Ramnerö ve Törneke, 2017, s.170).

Bu sözel süreçler ve akıl yürütme psikolojik sorunlarda da önemli rol alır ve bir kez oluştuğunda bu ilişkisel öğrenmeyi ortadan kaldıracak sağlıklı bir yol mevcut değildir. Bu yüzden KKT, sıkıntı yaratan durumlardan kaçılmayacağını ifade eder. Çünkü kaçınma çabaları bireyin öğrenme geçmişinin ilişkisel ağlarından kurtulmasını sağlamaz. Aksine ilişkisel bir ağı yapısını değiştirmek için tasarlanan ilişkisel ipuçları, hedeflenen olayların merkezileşmesi için işlevsel rol oynar hale gelerek söz konusu sıkıntılı durumu şiddetlendirebilir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006, s.34). Tek çözüm ilgili bağlamı manipüle ederek ilişkisel ağların işlevlerinin dönüşümü sağlanabilir (Levin ve Hayes, 2009, s.5). Örneğin, bir yetişkin, çocukluğundan beri çeşitli yaşantılarla “ben çirkinim” çıkarımında bulunarak kendini çirkin kavramıyla ilişkilendirip etiketleyebilir. İlişkisel öğrenme bir kez gerçekleştiği andan itibaren hayatı boyunca -zihninde olacağı için- bireyin tüm hayatını etkileyecektir. Bu durumda yapılabilecek şey düşünceyi değiştirmek yerine bu düşüncenin kişi üzerindeki etkisini değiştirmek olabilir. Şu şekilde: ben çirkinim; çirkin olduğumu düşünüyorum, çirkin olduğuma dair bir düşüncem var şeklinde ifade ederek düşüncesiyle ilişkisine müdahale edilebilir. Bu da bireyin kendine dair düşüncesi ile kaynaşıp bütünleşmek yerine düşüncesi ile arasına mesafe koyabilmesine yardımcı olacak tekniklerle sağlanabilir. Bu sayede bunun sadece bir düşünce olduğu gerçek durumla örtüşmek zorunda olmayan keyfi bir çıkarım olduğunu görebilmesini sağlayacak kadar düşüncesi ile kendisi arasında bir mesafe bırakır. Bu mesafe de onun mevcut durumlara yönelik yeni davranışlar denemesi için olanak

sağlayabilir; çünkü bu müdahale ile kendisine var olabilmek için ilişkisel çıkarımdan farklı bir alan yaratmış olur (Yavuz, 2015,s.24).

Bireyler karşılaştıkları uyarıları genel olarak üç tür ilişkisel çerçeveye göre değerlendirebilir: Karşılaştırmalı, zamansal ve hiyerarşik (Levin ve Hayes, 2009,s. 6). İlişkisel çerçeveleme yoluyla bireyin ortamda bulunmayan durumlara peşinen bir yargıda bulunarak hareket edilebilmesi, karşılaşılan durumlarda problem çözme becerisini destekler (Ramnerö ve Törneke, 2017, s.163). Ama ilişkisel çerçevelemenin dezavantajı da vardır: İlişkisel çerçeveleme sayesinde bağlamda bulunmayan bir durumdan uyarın işlevi sağlanarak davranışlar yönlendirebilir. Stresli veya sıkıntılı süreçleri, anıları hatırlatan uyarılar ile karşılanması durumunda, bireyin geçmişe yönelik anılarıyla bütünleşmesi içinde bulunduğu koşullara uyumsuz tepkiler sergilemesine sebep olabilir (Cullen, 2008, s.4).

İşlevsel bağlamsalılıkta ifade edilen pragmatizm, bireyin davranışlarını anlamaya ve bu davranışı etkilemeye yarayan etkenlerin belirlemesini sağlayan ölçüdür (Ramnerö ve Tördeke, 2017, s.32). İşlevsel bağlamsalılıkta organizmanın yaptığı her şey davranıştır. Amaç davranışları tahmin etmek ve etkileyebilmek olduğuna göre davranışı anlayabilmek için onu içinde bulunduğu bağlamda değerlendirilmesi önem arz etmektedir. İşlevsel bağlamsalılıkta bilimin amacı öngörmek ve etki etmektir ve bu da sadece fiziksel olarak var olana müdahale ile gerçekleştirilebilir (Levin, Twohig ve Smith, 2016, s.19). Bir davranış ancak ve ancak içinde gerçekleştiği koşullar (bağlam) çerçevesinde tanımlanıp, anlaşılabilir (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.19). Bağlam davranışla ilişkili, tüm tarihsel ve durumsal öğelerdir. Davranışın hangi amaca hizmet ettiğini, davranışın gerçekleştiği koşullar içinde değerlendirmeye işlevsel bağlamsalılık denilmektedir (Ramnerö ve Tördeke, 2017, s. 29). Terapide KKT danışanın değerlerine ve davranışlarının danışanı değerlerine ulaşma noktasında nasıl bir etkiye sahip olduğuna odaklanarak işlevsel bağlamsalılığı terapi ortamında uygulamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2006, s. 33). Bu açıdan davranış analizi yoluyla davranışın fonksiyonu belirlenerek davranışı kontrol etme ve etkilemeye dair önemli bir yetkinlik sağlanabilir (Ramnerö ve Tördeke, 2017, s.29). Bu açıdan KKT de işlevsel bağlamsalılığın etkisi ile davranış analizi yöntemiyle incelediği davranışı, bireyin değerli ve anlamlı bir yaşam sürmesine sağladığı katkı oranında değerlendirir (Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017, s.151).

Eski çağlardan beri İnsanlığın bilginin, kitapların ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisine dair farkındalığı bilinmektedir (Yılmaz, 2014, s.169). Yakın tarihte de kitapların terapötik bağlamda kullanılması ise Pehrsson ve McMillen' ye göre (2007, s.1) 1916 yılında Atlantic Monthly dergisinde bibliyoterapi konulu

yayımlanan makale ile başlamıştır. Bibliyoterapi bireyin sahip olduğu işlevsiz tutumları ve davranışları değiştirmesi hususunda cesaretlendirmek amacıyla belli nitelikteki danışan gruplarına makale, broşür veya kitap okuma ödevlerinin verilmesidir (Bulut, 2010, s.46). Böylece yazınsal olarak üstün nitelikli ve anlamlı yazılar bireyin ruh sağlığına olumlu katkı yapabilmekte ve kendisindeki potansiyeli harekete geçirmesinde onu cesaretlendirmektedir (Öner, 2007, s.132). Ruh sağlığı uygulayıcıları tarafından kullanılan klinik bibliyoterapi, terapötik hedeflere ulaşmak için duygusal-davranışsal sorunları ele alır (Pehrsson, McMillen, 2007, s.1). Hikâye ile okuyucu arasında dinamik bir ilişkinin kurulması temeline dayanan bibliyoterapinin birtakım aşamaları vardır:1- Özdeşim ve yansıtma, 2-Katarsiz, 3-İçgörü ve bütünleşme (Öner, 2007, s.133). Bibliyoterapi danışanın öz farkındalığı artırmakta ve değerlerini netleştirmede danışana yardımcı olmaktadır (Pehrsson ve McMillen, 2007, s.1).

Son kuşak bilişsel davranışçı terapiler içinde yer alan KKT' de bireyin kişisel değerleriyle uyumlu bir şekilde içinde bulunduğu An'ı yaşantılayabilmesi ve böylece hayatını anlamlı ve zengin kılabilmesi vurgulanır (Harris, 2016, s.19). KKT terapistleri büyük ölçüde paradoksa, metaforlara, hikayelere, alıştırmalara, davranışsal görevlere ve deneyimsel süreçlerden de faydalanırlar (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.9-24). Bu bağlamda, KKT uygulamalarında faydalı bir bibliyoterapi örneği olabileceği öngörüsüyle doğru zamanda doğru insanla doğru kitabı buluşturabilme esasına dayanan bibliyoterapi (Öner, 2007, s.136) tekniği için bu çalışmaya konu edinilen kitap Paulo Coelho'nun Simyacı adlı eseridir (Coelho, 2018).

Eser için, araştırmacılar tarafından Türkiye'de telif haklarına sahip olan Can Sanat Yayınları'ndan izin alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır. "Simyacı, yazısına egemen olmaya ve bu uğurda bir düşü gerçekleştirme olasılığı uğruna Endülüsten kalkıp Mısır Piramitlerinin eteklerinde hazine aramaya giden Endülüslü çoban Santiago'yu konu almaktadır" (Coelho, 2018). KKT bireyin davranışlarına kendi değerlerini referans almasını ve bu uğurda gerekliyse güç gelen duygu, düşünce ve yaşantıları kabulünü vurgular(Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011, s.54). Böylelikle KKT bireyin kişisel değerlerini açıkça ortaya koyarak ve bu değerlere uygun davranışlarda bulunarak hayatına anlam katmayı, psikolojik esnekliğini artırmayı hedefler. Tıpkı Endülüslü çoban Santiago'nun değerleri uğruna harekete geçip, hayatta onun için önemli olanın peşinde Endülüsten Mısır'a gerçekleştirdiği yolculuğu gibi (Coelho, 2018). KKT bireyin değerleri doğrultusunda harekete geçmesi ve böylelikle dünyada nasıl bir iz bırakmak istediği ile ilgilenir (Harris, 2016, s.23). KKT'ye göre psikolojik ızdırabın kaynağı bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmadır (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri, 2015). Psikolojik katılık olarak tanımlanan bu hal,

bireyin duruma ve zamana uyumlu etkin ve işlevsel davranışlar sergilemesini engeller. Bunun tersi olan psikolojik esneklik ile de KKT, bireyin kişisel değerler ile uyumlu hedeflere yönelerek harekete geçmesi, tercihleri ile yaşantı zenginliğine ulaşmasını vurgular. Psikolojik esneklik sadece daha az psikolojik problemle ilişkili olmayıp aynı zamanda daha kaliteli yaşam, duygusal iyi oluş, iş memnuniyeti ile de ilişkili bulunmuştur (Bond ve Bunce, 2003, s.3; Butler ve Ciarrochi, 2007, s.613). “Simyacı” adlı eserin tamamı incelendiğinde çoban Santiago da yüreğinin derinliklerinden gelen sesi takip ederek yaşantıladığı serüveni konu alırken bu romanın okuyucuya KKT’nin temel süreçleriyle örtüşen bireyin yaşamına anlam katabilmesi için, değerlerine yönelik farkındalık geliştirmenin, gerekiyorsa yaşanması bir ömür için kendisinden beklenilene göre değil kendisi için önemli olana göre kararlı ve adanmış bir şekilde harekete geçmenin ve bu uğurda göze alınan risklerin bile anlamlı olduğu mesajı verilmektedir. Simyacı romanının konusu KKT’nin psikolojik esneklik için ifade ettiği değerler, bilişsel ayrışma, harekete geçmek, şimdiye odaklanmak, kabul ve bir bağlam olarak kendilik olarak ifade edilen çekirdek süreçler açısından örnek olabilecek kısımlar vurgulanarak değerlendirilmiştir. Romanda öncelikle Santiago’nun kendisi için önemli olan değerleri için gerçekleştirdiği seçim ile başlanıyor.

Değerler

Yamçının da bir varlık nedeni vardı, tıpkı delikanlının hikmeti vücudu gibi...yaşamına anlam veren şey gezip dolaşmaktı...Daha küçüklüğünden beri dünyayı tanımayı hayal etmişti, Tanrı’yı ya da insanın günahlarını öğrenmekten çok daha önemliydi böyle bir şey (Coelho, 2018, s.23).

Bir düşü gerçekleştirme olasılığı yaşamı ilginçleştiriyor... (Coelho, 2018, s.27).

KKT’de amaç zengin, dolu ve anlamlı bir hayat için bireyin, düşünceleri ile mücadele etmeyi bırakıp değerleri doğrultusunda harekete geçmesidir (Harris, 2016, s.23). Yukarıdaki alıntılarda da ifade edildiği gibi her bireyin hayatını yaşanması kılan kendine göre öncelikleri, kıymetlileri vardır. Kişi için hayatta neyin önemli olduğu ve hayatlarını nasıl yaşamak istedikleri noktasında kendilerine klavuzluk eden bu öncelikler bireyin değerleridir (Köroğlu, 2011). Değerler her bireyin kendi tarihsel ve mevcut bağlamı tarafından belirlenir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009, s.47). Değerler, bireyin yaşamında aile, kariyer, yakın ilişkiler, sağlık ve maneviyat gibi alanlarda pusula görevi görür ve bireyin şimdiki an’ı nasıl kabul edeceğini, psikolojik engellerle nasıl başedebileceğini kişisel değerleri doğrultusunda harekete geçmesinde O’na

yardımcı olur (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.11). Bireyin kişisel değerleri doğrultusunda gerçekleştirdiği eylemler nasıl bir insan olmak istediği, nasıl bir yaşam sürmek istediği ile ilgilidir. Böylelikle değerler istikrarlı ve uzun vadeli olumlu pekiştirme kaynaklarına erişmesi için bireye rehberlik eder. Yukarıdaki alıntılarda Santiago'nun yaşamına yön veren değerlerin "dünyayı tanıma ve bir düşü gerçekleştirmeye olasılığı" olduğu ifade edilmektedir. Simyacı'da da roman kahramanı Santiago hayatını yaşanması kılacak öncelikli değeri kendisini hayatın adeta otomatikleşen akışına kaptırmak yerine farklı insanlar ve farklı yerler tanıyabileceği bir mesleğe, çobanlığa, yöneliyor. Sonrasında kendisi için değerli olan yaşantı biçimi için köklü kararlar alabiliyor (Coelho, 2018). Bazen değerler ile hedefler birbiriyle karıştırılabilir ama birbirinden farklı kavramlardır. Hedefler, başarmak istenilen şeyler iken değerler hayatımızın içerisinde gitmek istenilen yönlerdir (Harris, 2016, s.334).

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, bir adım geride durarak zihindeki düşünceleri sadece bir düşünce, resimleri sadece bir resim olarak ele alıp onlara bir gözlemci edasıyla bakabilmeyi vurgular (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.9). Düşüncelerine gözlemci kalabilmesi sayesinde birey bulunduğu An'a ve ortama uygun tepkiler sergileyebileceği fırsatı bulabilir (Hayes,2004, s.13). Birey sahip olduğu düşüncenin kendisi değil onların sahibidir ve dolayısıyla bireyin sahip olduğu düşünceler ile bütünleşmesi kendini varlığının çok az bir kısmıyla ortaya koymasına yani varoluşunu gerçekleştirmesine neden olabilir. KKT'de düşüncelerin doğru ya da yanlış olmalarından ziyade bu düşüncelerin bireyin işlevsel bir yaşam kurmasında katkısı olup olmadığı değerlendirilir (Işık-Terzi ve Tekinalp, 2013, s.242). Terapi ortamında paradoks, dikkatlilik, bilişsel uzaklaşma ve çeşitli diğer stratejiler, danışanların yararsız düşüncelerini yeni bir bağlamda deneyimlemelerine yardımcı olmak için kullanılır (Strosahl ve Robinson, 2009, s.59).

Dil, ayrışma durumunda duygu ve düşünceleri aktarmak için, insanlık için faydalı bir araçtır. Lakin bazı durumlarda bireyin anlamlı, zengin bir yaşam sürdürmesinin önünde kendi kendine ördüğü bir duvar gibi yükseklenmektedir. Şöyle ki; bilişsel ayrışmanın tersi olan bilişsel birleşimde bireyin kullandığı dili var olanı yansıtmak yerine benliğinin kendisi gibi algılanmakta ve bu durum da bireyin işlevsel davranışlarının azalmasına, farklı olanakları algılama ve deneyimlemede güçlük yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu işlevsel davranışlar, bireyin yaşamını daha zengin ve yaşanması kılmasında O'na yardımcı olan değerleriyle uyumlu olan davranışlar olarak ifade edilebilir (Harris, 2016, s.32-33). Edinilen dille içselleşen düşünceler ve tanımlanan hisler ile birleşmesi,

daralan davranış repertuarı, bireyin uyumunu ve işlevselliğini engelleyerek, her durum ve ortamda güçlüklerle yönelik katı bir tutum sergilemesine sebep olmaktadır (Yalnız, 2019, s.24). Söz konusu psikolojik katılık halidir ve birey yaşamını kendini kaptırmış olduğu bu duygu ve düşüncelerden referans alarak sürdürmektedir. Örneğin “Ben çirkinim” düşüncesi ile bütünleşmiş ve buna gerçekten inanan bir genç yetişkini ele alalım: Bu düşünce sosyal hayatında, karşı cinsle iletişimde kendine attığı değeri etkileyebilir ve bu nedenle karşı cinsle iletişim kurmaktan kaçınabilir. Bu durumda davranışlarını kendi değerleri değil de sıkı sıkıya yapıştığı düşünce belirleyeceği için genç yetişkinlik dönemine dair karşı cinsle ilişkiler, eş seçimi ve bir aile kurma gibi gelişim görevlerini tamamlama olasılığı nasıl etkilenir? “Ben çirkinim”, “Ben çirkin bir insanım”, “Ben çirkin olduğumu düşünüyorum”, “Ben çirkin olduğum düşüncesine sahibim” şeklinde de ifade edilebilir. Böylelikle bu genç yetişkinin düşüncesiyle arasına mesafe koyabilir, diğer bir değiş ile olumsuz düşüncenin sadece bir düşünce olduğunu, ona sahip olanın kendisi olduğunu, bunun sadece sayısız düşüncelerden biri olduğunu, gerçeği değil sadece sübjektif bir değerlendirmeyi yansıttığını kabul etmesi, karşı cins ile karşılaştığı sosyal ortamlarda kendisine fırsat vermesinin önünü açabilmektedir. Birleşilen düşüncelerin bulaştığı değerlendirmeler bireyin değerlerinden ve amaçlarından uzak ve işlevsel olmayan davranışlar sergileyemesine neden olmaktadır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006,s.33).

Aşağıdaki alıntılarda da bireyin var olanı tanımlayan resim ve sözcükleri gerçek olarak algılaması ve bunlarla birleşmesi sonucu içinde yaşanan an ve mekanda varlık gösterememesi ifade edilmektedir. İkinci alıntıda da gerçekte acı korkusuyla birleşmenin birey için acı duygusundan daha kötü bir şey olduğu ifade edilmektedir. Çünkü burada deneyimsel kaçınma durumunu doğuran gerçekte var olan acıya dair bireyin yaratmış olduğu dilsel ifadenin bunu deneyimlemekten onu alıkoymasına bir örnektir. Aşağıda yer alan bu iki alıntı da KKT’de ifade edilen ve psikolojik katılığa sebep olan bilişsel ayrışma becerisi için güzel birer örnek olarak gösterilebilirler.

Çünkü insanlar resimlerin ve sözcüklerin büyüüne kapılıp sonunda Evren’in Dili’ni unuturlar (Coelho, 2018,s.110).

Yüreğine, acı korkusunun, acının kendisinden de kötü bir şey olduğunu söyle (Coelho, 2018,s.153).

Harekete Geçmek

...Başarısızlığa uğramak korkusu, şimdiye kadar Büyük Yapıtı girişmeme engel oldu. On yıl önce başlamam gereken şeye ancak

şimdi başlayabiliyorum. Ama yirmi yıl beklemiş olduğum için de mutluyum (Coelho, 2018,s.121).

“Hazinemi ararken yolumun üzerinde öylesine şeyler keşfettim ki, bir çoban için olanaksız şeylere girişmeye cesaretim olmasaydı bunlara rastlamayı kesinlikle hayal bile edemezdim (Coelho, 2018,s.153).

Yukarıdaki her iki alıntıda da gerek İngiliz adlı karakterin gerekse Santiago'nun hayatlarını yaşanması için değerleriyle uyum içinde hareket etmekteki kararlılıkları ve bu uğurdaki adanmışlıkları, KKT'deki değerler doğrultusunda harekete geçmeye örnek olarak gösterilebilir. KKT, bireye güç de gelse, rahatsızlık verici olsa da değerler doğrultusunda değişime geçmekteki kararlılık (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011, s.54), mükemmel olmayı taahhüt etmez; belirlenen değerler doğrultusunda davranışlardaki değişimi hedefler (İzginan, 2014, s.105). KKT'ye göre değişim için bu davranışları tecrübe etmek, kişisel değerlere bağlı kalınarak, adanmışlık ile eylemde bulunmak gereklidir (Işık-Terzi, Engüner-Tekinalp, 2011, s. 240). İnsan değerlerini kendine rehber edindiğinde karşısına mutlaka engeller çıkacaktır. Önemli olan bu engellere rağmen değerlerin kılavuzluğundan vazgeçmeden bireyin eyleme geçmeyi sürdürmesidir (Köroğlu, 2011).

KKT'nin amacı olumsuz duygulandırmadan kaçınmak için negatif pekiştireç görevi gören uyumsuz davranışların yerine kişinin değerlerinin rehberliğinde davranış sergileyebilmesidir (Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ, 2015, s.845). Bireyin değerleriyle bağlantı kurması tek başına yeterli değildir. Bireyin hayatına daha fazla canlılık ve değer katan davranışı gerçekleştirmesi için harekete geçmesi ve kararlı olması gerekir. Bu da adanmışlık anlamına gelmektedir. Adanmışlık bireyin zor durumlara uyum sağlamasını, davranışını sergilemesini ve gerektiğinde mevcut koşul ve ortama uygun davranışlar sergilemede esneklik göstermesine olanak tanır (Harris, 2016, s.363). Bireyin değerleri doğrultusunda hareket ederken karşılaştığı engellere göğüs gerebilmesi ve bu uğurda gerektiğinde durumun gereğine uyum sağlayabilecek esnekliği sergileyebilmesi KKT'de ifade edilen psikolojik esneklik kavramı ile açıklanmaktadır (Harris, 2016, s. 46).

Şimdiye Odaklanma

“...Yaşıyorum’ dedi delikanlıya, aysız ve kamp ateşsiz bir gece, hurma yerken. Ve bir şey yerken yemekten başka bir şey düşünmem. Yürüdüğüm zaman da yürüyeceğim, hepsi bu. ...Çünkü ben ne geçmişte ne de gelecekte yaşıyorum. Benim yalnızca şimdilerim var ve

beni sadece o ilgilendirir. Her zaman şimdide yaşayabilirsen mutlu bir insan olursun (Coelho, 2018,s.106).”

“...Bu nedenle, savaşçılar yalnızca şimdiki zamanda yaşar; çünkü şimdiki zaman beklenmedik olaylarla doludur ve bir yığın şeye dikkat etmek zorundadırlar: Düşmanın kılıcı neredeydi, atı neredeydi,...? (Coelho, 2018, s.124).

Bireyin duygu ve düşünceler ile bütünleşmeden bu süreçleri yalnızca zihnin bir ürünü olarak ele alıp kabul ederek gözlemci olarak yaklaşabilmesi, içinde bulunduğu An’a odaklanabilmesine yardımcı olur (Yavuz, 2015, s. 24-25; Ögel, 2012, s.12). Acı ve ıstırap yaşamın yadsınamaz bir gerçeğidir ve sorun halinde ise bireyler acı ve ıstıraptan ve onun hatırlatan her olasılıktan kaçınma eğilimindedir (Hayes ve Smith, 2005). Çünkü birey tüm dikkatini kaçındığı durum için seçici olarak kullanması ile öz kaynaklarını değerli yaşamı için kullanamaz hale gelebilmekte, geçmişin pişmanlığı veya geleceğin endişesi ile içinde bulunduğu an’da ve ortamda hayatı için değerli varoluş gösterememektedir (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011, s.55). Yaşanan an ile ilişki kurmak uyanma, ne olup bittiğini gözlemleme, dünyaya katılma ve yaşamın her anının değerini bilmeye ilgilidir (Köroğlu, 2011). Bu da ancak gözlemleyen benliğin devrede olması ile sağlanabilir. Gözlemleyen benlik olayları, durumları, düşünceleri, duyguları bir adım geri çekilerek yargılamadan gözlemlemeyi sağlar. Bu kavram şu şekilde de ifade edebilir: Gözlemleyen benlik bireyin hayatı boyunca değişmeyen, benliğinin düşündüğünü, hissettiğini fark eden kısmıdır.

Kabul

“Bazen işi olurluna bırakmak, ilişmemek daha iyidir,” diye düşündü ve adama bu konuda bir şey söylemedi (Coelho, 2018,s.42).”

“Tanık olduğu şeyler tedirgin etmişti onu. Evren’nin ruhuna dalmıştı ve bunun bedelini kendi hayatıyla ödeyebilirdi. Büyük bir kumar oynamıştı. Ama Kişisel Menkıbesi’nin peşine düşmek için koyunlarını sattığı zaman da büyük bir tehlikeyi göze almıştı (Coelho, 2018,s.130).”

Kabul, yargılayıcı olmayan bir farkındalık duruşu almayı ve düşüncelerin, duyguların ve bedensel duyumların deneyimleri ortaya çıktıkça aktif olarak, onları kucaklamayı içerir (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004,s.7). Kabul becerisi, bireyin değerleri doğrultusunda hareket edebilmesine yarar ve böylelikle bireyin sıkıntılarına rağmen kararlı bir şekilde harekete

geçmesine, deneyimlemeye açık olmasına olanak tanır (Haris, 2016,s. 237-238).Kabul yaşantısal kaçınmanın karşısındadır ve bu da bireyin varoluşu için genişleyebilmesini, esneyebilmesini ifade eder. Bireyler zor deneyimlerden sakınmaları yaşamalarına izin verilen dünyanın sınırlarını belirlerler (Wilson, Bordieri, Flynn, Lucas ve Slater, 2011, s.283). Çünkü olumsuz deneyim ile nöronlar arası bağı geriye almak olası değildir ve bu öğrenme yaşantısını hatırlatacak herhangi bir uyaran bireyin karşısına heran, her yerde çıkabilir. Dolayısıyla bu beyhude kaçınma çabaları yerine bireyin genişleyip değerlerine dair olumlu pekiştirme çabalarına yönelmesi o'nun için olumlu olur (Yavuz, 2015, s.25).

Danışanın değerleri aksini ifade etmediği müddetçe her zaman tüm psikolojik sıkıntıları olarak kabul edilmesi önerilmemektedir (Blackledge ve Barnes- Holmes, 2009,s.43). Kabul bireyin koşulları pasifçe kabullenmesi anlamını taşımamaktadır. Hoşgöründen veya boyun eğmeden de farklı olan kabul, bireyin değerleri doğrultusunda bilinçli olarak yaşamın kabulü olup bireyin hayat standartlarını mümkün olduğunca geliştirmesi anlamına gelir. Kabul becerisi, bireyin değerleri ile çelişen bir durumda, sıkıntılarına rağmen kararlı bir şekilde harekete geçmesini, deneyime açık olmasını sağlar (Haris, 2016,s.238). KKT 'de yaşamın kabulü ile bireyin kaçınmasına yardımcı olan davranış kalıplarının farkına da varılır. Kaçınma bireyin seçici olarak belirli, bazı deneyimler ile temas halinde olmaktan sakınması anlamını taşır ve bu deneyimsel kaçınmalar birçok psikolojik güçlüğü sebebiyet verebilir.

Bir Bağlam Olarak Kendilik

Oysa benim istediğim, Mekke'yi düşlemek sadece ... birlikte edeceğimiz duaları bile hayal ettim. Ama büyük bir hayal kırıklığına uğramaktan korkuyorum; bu yüzden hayal kurmakla yetinmeye çalışıyorum (Coelho, 2018,s.73-74).

Ulaşmaya layık olmadıkları ya da ulaşamayacaklarını sandıkları için en büyük düşlerini gerçekleştirmekten korkarlar (Coelho, 2018,s.153).

İnsanlar kendileriyle ilgili yorumlayıcı ve değerlendirici öyküler yazarlar ve bu öyküler ile birleştiğinde, bu öykülerin bireylerin yaşamı ve davranışları üzerindeki toksik etkisi de artmaktadır (Yavuz, 2015, s.24). Üsteki alıntılarda da görüldüğü üzere Simyacı'da bazı insanların ulaşmaya layık olmadıkları düşüncesine birleşip korkularının esiri oldukları için en büyük düşlerini gerçek kılacak eylemlerden kaçındıkları ifade edilmektedir (Coelho, 2018). Bu durum KKT'de psikolojik katılık olarak ifade edilen durumdur (Hayes, 2004, s.14). Bireylerin baskın öykülerindeki yetersizlik duygusu psikolojik yardım arayışına

yönlendiren başlıca etmenler arasında sayılabilir (Kararırmak ve Bugay, 2010, s.26-27). Bireyin düşünce ve duygularından ayrışması, bağlamsal benliğin saf farkındalığı ile gerçekleşebilir (Harris, 2016, s.305). Bağlamsal benlik bireyin duygu ve düşüncelerini gözlemleyebildiği bir “görüş noktası” ve bu duygu ve düşüncelerin hareket edebildikleri bir “alan”dır (İzgiman, 2014, s.105). Bağlamsal benlik sayesinde birey duygu ve düşünceleriyle birleşmeden onları kabul edebileceği perspektifi edinebilir. Farkına varılan şeyler sürekli değişirken, fark edilen yer ve fark eden hiçbir zaman değişmez (Harris, 2016, s.307). Bir bağlam olarak kendiliği ayırt etmeyle ilgili ilkeler şu şekilde özetlenebilir (Köroğlu, 2011):

- Düşüncelerin, duyguların, anıların sen değilsin.
- Tüm yaşamın boyunca seninle birlikte olmuş, bir sen var.
- Korkulacak bir şey varsa kimin bunun ayırımına vardığının ayırımına var.
- Ayırımına vardıklarının içeriği senden daha büyük değil, sen bu ayırımsadıklarını kapsıyorsun.
- Kendi yaşantılarını yaşayabilecek kadar donanımlısın.

SONUÇ

Sonuç olarak Paulo Coelho'nun “Simyacı” adlı romanın birçok açıdan Kabul ve Kararlılık Terapisinde bibliyoterapi için kullanılabilir bir eser olduğu görülmektedir. Eserde Santiago'nun değerleriyle bağlantı içinde hayatını yaşaması kılan adımlar atarak gerçekleştirdiği serüveninde (Coelho, 2018) KKT'nin altında yatan değişim modelinde vurgulanan psikolojik esnekliğin altı yönü (değerler, bilişsel ayrışma, harekete geçmek, şimdiye odaklanmak, kabul, bir bağlam olarak kendililik) (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004, s.7) ile roman kahramanının ifadeleri ile benzeştiği görülmektedir. Babasının rahip olmasını istediği Santiago, yeni yerler, yeni insanlar tanıma arzusunu gerçekleştirmek için çoban olmaya karar verir (Coelho, 2018). Bu sayede Endülüs'ün değişik yerlerini gezer ve farklı insanlar ile tanışır ve sonrasında serüvenini daha da ileriye taşıyıp rüyalarının peşinde Mısır'a kadar uzanan kimi zaman meşakkatli ama içinde Santiago için anlamlı yaşantılar saklı bir yolculuğa çıkar (Coelho, 2018). Tüm bu önemli kararı alırken roman kahramanı Santiago'nun kendi değerlerini referans aldığı görülmektedir. Bunun, KKT'de değerler ve değerler doğrultusunda harekete geçmeye güzel bir örnek olduğu söylenebilir.

Simyacı'da “... acı korkusunun acının kendisinden daha kötü” olduğu cümlesi (Coelho, 2018) KKT'de düşüncelerden ayrışma becerisine örnek olarak gösterilebilir. Bilişsel ayrışma ile KKT'de düşüncelerin sadece bir düşünce olduğu, onlarla bütünleşmenin bireyi değerleri doğrultusunda eylemde bulunmaktan alıkoyabileceği ifade edilir (Hayes, 2004, s.13). Simyacı'da “Ben ne geçmişte ne gelecekte yaşıyorum” denilirken de KKT'nin şimdi ve burada olmayı vurgulayan An'da olmanın önemine Simyacı'dan güzel bir örnek olarak gösterilebilir. Eser boyunca sık sık psikolojik esnekliğin çeşitli yönlerine örnek gösterilebilecek ifadelerle rastlanabilmektedir. Bibliyoterapi danışanın kendi problemine dair içgörü geliştirmesi için terapi ortamında faydalı olmaktadır. Bu yönüyle Paulo Coelho'nun Simyacı (2018) adlı romanı KKT bağlamında psikolojik yardım ilişkisinde bibliyoterapi için kullanılması faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L., & Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi ile sigara bırakma: Olgu sunumu. *Cukurova Medical Journal (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi)*, 4(40), 841-846.
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. , Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., Deane, F. P. (Eds.). (2009). In *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice* (41-58). Australian Academic Press.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 8(6), 1057-1067.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Brown, L. A., Gaudiano, B. A., & Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second-and third-wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior Modification*, 35(2), 187-200. <https://doi.org/10.1177/0145445510393730>

- Bulut, S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-55. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Butler, J., & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 6(4), 607-615. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9149-1>
- Coelho, P. (2018). *Simyacı*. Can Sanat Yayınları.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Demirci-Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
- Gregg J.A. (2013) Self-Acceptance and chronic illness. In: Bernard M. (eds) *The Strength of Self-Acceptance*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_14
- Harris, R. (2016). *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2017). *Mutluluk Tuzağı*. Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. Mindfulness, acceptance and relationship. Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2012). Humanistic psychology and contextual behavioral perspectives. *Psychotherapy*, 49(4), 455-460. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027396>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment Therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes, K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., vd.. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance And Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2th ed.). Guilford Press.
- Işık-Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Pegem Akademi.
- İzgiman, S. (2014). Kabul ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* içinde (97-117). Pinhan.
- Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri. (2015, Mayıs). TÜRBAD. 22 Mayıs 2015 tarihinde. <http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilikterapisi>
- Kararırmak, Ö., & Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000163>
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar* (2. Baskı). HYB Basım Yayın.
- Levin, M., & Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT, and contextual behavioral science. Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., Deane, F. P. (Eds.). (2009). In *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Australian Academic Press.
- Levin, M. E., Twohig, M. P., % Smith, B. M. (2015). Contextual behavioral science. R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes- Holmes ve A. Biglan (ed.), In: *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (17-36).
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Dalga: Farkındalık (Ayrışma) ve Kabullenme Temelli Terapiler* (2.Baskı). HYB Yayıncılık.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.

- Pehrsson, D., & McMillen, P. S. (2007). Bibliotherapy: Overview and implications for counselors. *Professional Counseling Digest*, 2.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2017). *İnsan Davranışlarının ABC' si*. Litera Yayıncılık.
- Soo, C., Tate, R. L., & Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of acceptance and Commitment therapy (ACT) for managing anxiety: applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70. <https://doi.org/10.1375/brim.12.1.54>
- Strosahl, K., & Robinson, P. (2009). Teaching ACT: to Whom, why and how, Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., Deane, F. P. (Eds.). (2009). In: *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Australian Academic Press.
- Wilson, K. G., Bordieri, M. J., Flynn, M. K., Lucas, N. N., & Slater, R. M. (2011). Understanding acceptance and commitment therapy in context: a history of similarities and differences with other cognitive behavior therapies. In: *Acceptance and Mindfulness in Behavior Therapy: Understanding and Applying The New Therapies*. Hoboken, N.J: John Wiley and Sons Inc.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko eğitim Programının Akran Zorbaları Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 21-28. <http://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-kabul-ve-kararlilik-terapisi-act-genel-bir-bakis-71493.html>, Erişim tarihi:21.04.2021.
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile iyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-181.

EXTENDED ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy, which is among the last generation cognitive behavioural therapies, emphasizes that the individual's ability to experience the moment s/he is in accordance with his/her values and to make his/her life meaningful and rich (Harris, 2016). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) focuses on awareness and acceptance (Brown, Gaudiano and Miller, 2011). The structural relational framework theory of ACT is based on functional contextualism and applied behavior analysis (Harris, 2016).

Relational framework theory states that relational response is a functional operative that forms the core of human language and cognition (Levin & Hayes, 2009). Thanks to their learning experiences, humans respond to relationships between stimuli and language becomes permanent thanks to these responses (Yavuz, 2015, p.23). Verbal problem solving and reasoning depend on some of the same cognitive processes that may lead to psychopathology and therefore, it is practically impossible to eliminate these cognitive processes. What is learned through association is important and special. These verbal processes play an important role in psychological problems and once it occurs there is no healthy way to eliminate this relational learning. Therefore, ACT expresses that situations that create distress cannot be avoided. Therefore, it emphasizes living with the awareness of the requirements of the moment and space by accepting difficulties in life and opening a place for them in our minds.

Another source on which ACT is based is functional contextualism. A behavior can only be described and understood within the context (conditions) in which it takes place (Işık-Terzi and Ergüner-Tekinalp, 2013). Context is all historical and situational elements associated with behavior. Evaluating the function of behavior within these historical and situational conditions in which it arises is called functional contextualism (Ramnerö & Tördeke, 2017, p.29). The reflection of functional contextualism in ACT is that in the therapy environment, the individual is concerned with the functionality of behaviors towards his/her values rather than the objective reality of his/her behavior (Hayes, Strosahl and Wilson, 2006, p.33). In this respect, when behavior analysis goes beyond definition and rises to the dimension of functional analysis of behavior, it provides an important competence about controlling and influencing behavior (Ramnerö and Tördeke, 2017, p.29). In this respect, ACT evaluates the behavior, which it examines with behavior analysis method with the effect of functional conceptualism, as functional in proportion to the contribution it provides to individual's leading a valuable and meaningful life (Demirci-Seyrek & Ersanlı, 2017).

Although the positive effect of knowledge and books on mental health have been known since ancient times (Yılmaz, 2014, p.169), therapeutic use of books in modern history coincides with the beginning of twentieth century according to Pehrsson and McMillen (2007). ACT therapists rely heavily on paradox, metaphors, stories, exercises, behavioural tasks and experimental processes (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig and Wilson, 2004). In this context, the book that is the subject of this study for bibliotherapy technique (Öner, 2007, p.136), which is based on bringing the right book with right person at the right time, with the prediction that it can be a useful bibliotherapy example in ACT practices is the Alchemist by Paulo Coelho (Coelho, 2018). The study was initiated after

taking permission for the work from Can Art Publishing House, which is the copyright owner in Turkey, was taken by the researchers. “The Alchemist is about the Andalusian shepherd Santiago, who left Andalusia to seek treasure at the foot of the Egyptian pyramids for the sake of dominating his destiny and realizing a dream for this cause” (Coelho, 2018). ACT emphasizes the individual to refer his behaviors to his values and to accept difficult feelings, thoughts and experiences if necessary, to realize this (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011). Thus, ACT aims to enable the individual to add meaning to his/her life and to increase psychological flexibility by making the individual show his/her personal values clearly and by showing behaviors in accordance with these values. Just like the trip of Andalusian shepherd Santiago from Andalusia to Egypt after what is important for him, acting for the sake of his values (Coelho, 2018). ACT also deals with the individual’s acting with his/her values and what kind of a mark s/he wants to leave in the world (Harris, 2016). According to ACT, the source of psychological distress is the integration of individuals with their feelings and thoughts and this integration imprisons him/her in a dysfunctional repertoire of behaviors that prevent the individual from a meaningful life (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri, 2015). This solid state prevents the individual from showing effective and functional behaviors that are compatible with the situation and time. With psychological flexibility, which is the opposite of this, ACT emphasizes the individual to move towards goals compatible with personal values and reach richness of experiences with his/her preferences. Psychological flexibility was found to be associated not only with fewer psychological problems, but also with more quality life, emotional well-being and job satisfaction (Bond & Bunce, 2003, p.3; Butler & Ciarrochi, 2007, p.613). When the entire work named “Alchemist” is examined, it can be seen that while being about the adventure shepherd Santiago experienced by following the voice from deep his heart, this novel gives the reader the message, in parallel with the fundamental processes of ACT, that in order for an individual to add meaning to his /her life, the individual should develop an awareness of his/her values, act in accordance with not what is expected of him/her, but in accordance with what is important for him/her in a determined and dedicated way for a life worth living and even the risks taken are meaningful for this purpose. The parts that can be an example in terms of the core processes expressed as cognitive defusion, acting, focusing on the moment, acceptance and self as a context ACT expressed for psychological flexibility were emphasized and evaluated.