



Book Review/Kitap İncelemesi

Gerçeğin Tokadı: Hayatın Zorlukları Karşısında Ayakta Kalabilmek

The Reality Slap: How to Survive and Thrive When Life Hits Hard

Ozan KAYAR¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2026.009>

ÖZ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanında öncü isimlerden biri olan Russ Harris, psikoterapist ve eğitmen kimliğinin yanı sıra geniş kitlelere ulaşan eserleriyle de dünya çapında tanınmaktadır. Harris'in "Gerçeğin Tokadı: Hayatın Zorlukları Karşısında Ayakta Kalabilmek" adlı kitabı da önceki eserlerinde olduğu gibi, ACT'in temel ilkelerini gündelik yaşam deneyimleriyle buluşturan pratik bir rehber niteliği taşımaktadır. Kitapta yazar "beklenti açığı" kavramı üzerinden kayıp, travma ve krizlerle başa çıkma süreçlerini açıklarken öz-şefkat, değer odaklı yaşam ve farkındalık temalarını özellikle vurgular. Beş ana kısımda ele alınan içerik, okura hem kuramsal bir çerçeveye hem de çeşitli egzersizler aracılığıyla uygulamaya dönük bir yol haritası sunar. Genel olarak eser, anlam arayışı, şükran duygusu ve psikolojik esneklik üzerine geliştirdiği perspektifle yalnızca klinik alan için değil, sosyal bilimlerde dayanıklılık, travma ve iyi oluş araştırmaları açısından da ufuk açıcı bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

Anahtar kelimeler: kabul ve kararlılık terapisi, bilinçli farkındalık, öz-şefkat, psikolojik esneklik

ABSTRACT

Russ Harris, one of the leading figures in the field of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is recognized worldwide for his identity as a clinical psychologist and trainer, as well as for his books that have reached broad audiences. Harris's book "The Reality Slap: How to Survive and Thrive When Life Hits Hard", like his previous works, serves as a practical guide that brings the core principles of ACT into everyday life experiences. In this work, Harris explains coping processes with loss, trauma, and crises through the concept of the "reality gap," while particularly emphasizing themes of self-compassion, values-based living, and mindfulness. Structured into five main sections, the book provides readers with both a theoretical framework and a roadmap for practical application through various exercises. Overall, the work can be regarded as an insightful resource not only for clinical practice but also for research in the social sciences on resilience, trauma, and well-being, owing to the perspective it develops on meaning-making, gratitude, and psychological flexibility.

Keywords: acceptance and commitment therapy, mindfulness, self-compassion, psychological flexibility

¹Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi/İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi/Psikoloji Bölümü/Gelişim Psikoloji Anabilim Dalı, pskozan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1269-3719

1. Giriş

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler arasında öne çıkan ve son yirmi yılda hızla yaygınlaşan bir yaklaşım olarak psikoterapi literatüründe güçlü bir konum edinmiştir (Gloster vd., 2020; Hayes & King, 2024; Hayes vd., 2006). ACT, en temelde, bireyin ruhsal acıyı ya da zorlayıcı duyguları ortadan kaldırmaya çalışmak yerine onlarla yeni bir ilişki kurmasını, değer odaklı bir yaşam sürmesini ve psikolojik esneklik geliştirmesini amaçlamaktadır. Bu yönüyle hem klinik-sosyal bilimde hem de uygulamada dikkat çekici bir paradigma sunmaktadır (Hayes, 2025).

ACT alanında uluslararası düzeyde tanınan isimlerden biri olan Russ Harris, psikoterapist ve eğitimci kimliğinin yanı sıra kaleme aldığı eserlerle de geniş bir okur kitlesine ulaşmıştır. Daha önce yayımladığı *Mutluluk Tuzağı* (Harris, 2008/2022) ve *Özgüven Boşluğu* (Harris, 2011/2017) gibi kitaplarla ACT’i akademik çevrelerin dışına taşıyarak genel okurla buluşturan Harris, terapötik kavramları sade bir dille aktarma konusundaki başarısıyla tanınmaktadır. Türkçe’ye *Gerçeğin Tokadı: Hayatın Zorlukları Karşısında Ayakta Kalabilmek* (Harris, 2012/2024) adıyla çevrilen kitabında ise yazar; kayıplar, hastalıklar ve travmalar gibi yaşamın kırılma anlarında bireylerin anlam, dayanıklılık ve öz-şefkat geliştirmelerine yönelik pratik bir yol haritası sunmaktadır.

2. Kitabın İçeriği ve Bölümleri

Gerçeğin Tokadı: Hayatın Zorlukları Karşısında Ayakta Kalabilmek, beş ana bölüm ve yirmi iki alt başlıktan oluşur. İlk bölüm olan *Tokattan Sonra*’da Harris, yaşamdaki ani krizleri ve kayıpları “gerçeğin tokadı” metaforu üzerinden ele alarak okuyucuyu kitabın merkezinde yer alan “beklenti açığı” kavramıyla tanıştır. Yazara göre bireyin içinde bulunduğu mevcut durum ile ulaşmayı arzuladığı ideal arasındaki mesafe büyüdükçe, öznel olarak deneyimlenen acının şiddeti de artmaktadır. Harris bu düşüncüyü, oğluna konan otizm tanısı sonrasında yaşadıklarını aktararak somutlaştırır ve bu tür sarsıcı yaşantıların kaçınılmazlığına dikkat çeker. Bu bölümde yazar, aynı zamanda okuyucuyu bir iyileşme sürecine davet etmekte ve ilerleyen bölümlerde ayrıntılandıracağı modelin dört temel basamağını —kendine şefkat, duygusal olarak sabitlenme, değer temelli bir duruş belirleme ve acının içinden anlamlı bir hazine çıkarma— genel hatlarıyla tanıtmaktadır.

İkinci bölüm olan *Kendinize Nazik Davranın*, öz-şefkatin acıyla başa çıkmadaki kritik rolüne odaklanır. Bölümde, özellikle kayıp, hastalık ya da kriz dönemlerinde yoğunlaşan “güçlü olma” beklentisinin, bireyin duygusal gereksinimlerini ihmal etmesine yol açabildiği; buna karşılık kendisine daha müşfik bir tutumla yaklaşmasının psikolojik iyileşme sürecini desteklediği vurgulanır. Bu çerçevede okur, gün içinde kısa öz-şefkat molaları vermeye; elini kalbine koyma, kontrollü nefes egzersizleri yapma ya da kendine destekleyici sözler söyleme gibi uygulamaları düzenli biçimde sürdürmeye teşvik edilir. Buna ek olarak, zorlayıcı yaşam olayları sırasında otomatik olarak ortaya çıkan öz-eleştirel iç konuşmaların, suçlayıcı düşünce örüntülerinin ve bu düşünceleri bastırmaya yönelik çabaların, acıyı azaltmaktan çok sürdürme işlevi görebileceği ifade edilir. Bu yaklaşım doğrultusunda ise düşüncenin şarkı söyler gibi tekrarlanması, bir nesneye yazılarak zihinsel olarak dışsallaştırılması ya da düşünce belirlediğinde “Teşekkürler zihnim” diyerek mesafe alınması gibi günlük yaşamda doğrudan uygulanabilecek bilişsel ayrışma alıştırmalarına yer verilir. Bu kısa fakat işlevsel egzersizler aracılığıyla okuyucunun, acı verici düşüncelerle özdeşleşme düzeyini azaltması ve bu düşünceleri zihinsel süreçlerin geçici ürünleri olarak değerlendirebilmesi amaçlanır.

Üçüncü bölüm olan *Demir Atın*'da Harris, yoğun duygusal dalgalanmalar karşısında bireyin kendini duygusal olarak sabitleyebilmesinin, başka bir ifadeyle regüle edebilmesinin yollarını tartışır. Bölümde, duygusal acının tamamen yok edilmesinin çoğu zaman mümkün olmadığı; ancak anda kalma, bedensel farkındalık ve duygu düzenleme temelli teknikler yoluyla rahatsız edici içsel yaşantılara bütünüyle kapılmadan işlevsel bir yaşam sürdürülebileceği vurgulanır. Bu bağlamda, dikkatin bedensel duymalara yöneltilmesine (örneğin ayak tabanlarının yere temasına odaklanma, nefesin ritmini izleme) ve çevredeki somut uyaranların fark edilmesine (örneğin çevrede görülen beş nesnenin sayılması) dayalı kısa alıştırma, yoğun duygulanım anlarında uygulanabilirliği yüksek düzenleyici müdahaleler olarak okura sunulmaktadır.

Dördüncü bölüm olan *Duruşunuzu Belirleyin*, yaşam amaçları ve kişisel değerler üzerine yoğunlaşır. Bu bölümde bireyin yaşam yönünü belirleyen temel değerlerini keşfetmesi ve zorlayıcı yaşam koşulları altında dahi bu değerlere uygun davranabilme kapasitesini geliştirmesi teşvik edilir. Viktor Frankl'ın anlam arayışı yaklaşımını çağrıştıran bir perspektifle; kayıp, travma ve psikososyal krizler karşısında benimsenen değer temelli tutumun, acının salt yıkıcı bir yaşantı olmasının ötesine geçerek dönüştürücü bir deneyim alanına evrilebilmesinde belirleyici bir rol oynadığı belirtilir (Frankl, 1984; Hayes vd., 2012). Bu noktada acı, değerlerle uyumlu bir yaşamın önünde aşılması gereken bir engel olarak değil, aksine bu yaşamın daha görünür ve anlamlı hâle gelmesine olanak tanıyan bir bağlam olarak kavramsallaştırılır. Harris, okuyucuyu acı karşısında nasıl bir tutum takınacağına bilinçli biçimde karar vermeye davet ederken; yaşam amacını dışsal beklentilerden ziyade kişisel değer sistemi doğrultusunda tanımlamasını ve süreklilik duygusu sağlayan hedefler belirlemesini önerir. Bu sürecin yapılandırılabilmesi amacıyla okur, ek bölümlerde sunulan ve kriz dönemlerinde yönelimini korumasına yardımcı olacak değer belirleme ve hedef planlama listelerine yönlendirilir.

Eserin son bölümü olan *Hazineyi Bulun*'da Harris, önceki bölümlerde ele alınan tüm psikolojik becerileri bütüncül bir çerçevede bir araya getirerek “acının içinden anlam üretme” temasını merkeze alır. Yazara göre kişisel kayıplar, bireyin yaşamında beklenmedik biçimde yeni anlam alanlarının oluşmasına ve şükran duygusunun gelişimine zemin hazırlayabilir. Bu çerçevede hayatta kalabilmenin, nefes almanın ve kişiler arası ilişkiler kurabilmenin dahi başlı başına birer varoluşsal değer taşıdığı vurgulanır. “Hazine” metaforu ise acı deneyiminin içinden filizlenebilecek değerli yaşantıların —sevgi, üretkenlik, derinlik ve bilgelik gibi— görünür hâle gelmesini simgeler. Bu metafor aracılığıyla okur, yaşadığı sarsıntıların bir travma öyküsüyle sınırlı kalmayabileceğini, yeni bir varoluş anlatısının başlangıcı olarak da yorumlanabileceğini fark etmeye davet edilir.

3. Öne Çıkan Yönler, Katkılar ve Sınırlılıklar

Karmaşık terapötik kavramların okuyucunun gündelik yaşamına uyarlayabileceği yalın bir tarzda açıklanması, eserin en güçlü yönleri arasında yer alır. Harris, ACT'in kanıta dayalı tekniklerini ve bu çerçevede geliştirdiği önerileri okur dostu bir üslupla aktarırken, aynı zamanda kişisel anlatılar ve metaforlar aracılığıyla anlatımını zenginleştirir. Özellikle yazarın oğluna konan otizm tanısı sonrasında yaşadığı deneyimleri samimi biçimde paylaşması, sıradan bir öz-yardım kaynağının ötesine taşıyarak kitaba insani ve sahici bir boyut kazandırır. Eserin bir diğer güçlü yönü, pratik ve deneyimsel niteliğidir. Metin boyunca yer verilen egzersizler, okuyucunun edindiği kuramsal bilgileri doğrudan kendi yaşamında uygulamasını mümkün kılar. Bu açıdan kitap, zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışan bireyler için erişilebilir bir rehber olmanın yanı sıra terapistlerin danışanlarına önerebileceği destekleyici bir yardımcı materyal niteliği taşır. Ayrıca kitabın şefkat ve değer temelli yaklaşımı, pozitif psikoloji ve üçüncü dalga

bilişsel-davranışçı terapilerin güncel yönelimleriyle de büyük ölçüde örtüşmektedir (Hayes & Hofmann, 2021; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Acıya doğrudan müdahale etmekten ziyade onu dönüştürmeye ve anlamlı hâle getirmeye odaklanan bu perspektifin, çağdaş psikoterapi literatüründe giderek artan bir önem kazandığı görülmektedir (Aslan & Kabasakal, 2024; McLeod & Sundet, 2022; Rim vd., 2024). Bunun yanında kitabın anlam yaratma, amaç belirleme ve şükran gibi temaları merkeze alması, bireylerin patoloji odağının ötesinde gelişim ve güçlenme potansiyelleri üzerinden ele alınmasına da olanak tanır. Eserde öne çıkan “beklenti açığı” kavramı ise bireylerin travma ve kayıpları anlamlandırma süreçlerine ilişkin özgün bir kavramsal çerçeve sunmakta; baş etme stratejileri ile uyum süreçlerinin anlaşılmasına yönelik literatüre anlamlı bir katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte kitabın bazı sınırlılıkları da göz ardı edilmemelidir. Öncelikle, akademik bir monografiden ziyade popüler psikoloji türüne yakın bir üsluba sahip olması ve Harris’in sunduğu önerilerin kanıt temellerinin kitapta ayrıntılı ve sistematik biçimde ele alınmaması, daha fazla bilimsel derinlik arayan okuyucular açısından bir eksiklik olarak değerlendirilebilir. Literatür desteğinin ve atıf sayısının sınırlı oluşu da eseri akademik bir başvuru kaynağından çok uygulamaya dönük bir kılavuz konumuna yerleştirir. Ayrıca, eserde yer verilen örneklerin ve anlatıların büyük ölçüde Batı merkezli yaşam deneyimlerine dayanması, farklı kültürel bağlamlar açısından evrensel uygulanabilirlik konusunda bazı soru işaretleri doğurmaktadır. Özellikle kolektivist toplumlarda duygusal ifade biçimleri, aile içi roller ve toplumsal beklentilerin farklılık gösterebileceği dikkate alındığında, sunulan önerilerin kültürel uyarlama gereksinimi daha görünür hâle gelmektedir (Anusuya & Gayatri Devi, 2025). Türkçe çeviri genel olarak akıcı olmakla birlikte, “mindfulness” kavramının “kendindelik” olarak karşılanması gibi bazı terminolojik tercihler, alanyazınla uyum açısından tartışmaya açık görünmektedir. Son olarak, kitapta önerilen bazı tekniklerin özellikle ağır travma ya da kronik psikolojik sorunlar söz konusu olduğunda hangi koşullarda profesyonel destek gerektirdiği yeterince açık biçimde belirtilmemektedir. Bu durum, okuyucunun kendi kendine uygulama sürecinde riskli alanlarını veya ne zaman uzman yardımına başvurması gerektiğini net olarak ayırt etmesini güçleştirebilir. (Georgescu & Nedelcea, 2023).

4. Sonuç

Genel olarak değerlendirildiğinde *Gerçeğin Tokadı: Hayatın Zorlukları Karşısında Ayakta Kalabilmek*, modern psikoterapi yaklaşımlarını gündelik yaşam deneyimleriyle harmanlayan, akademik derinlikten ziyade uygulamaya dönük ve deneyimsel yönüyle öne çıkan özgün bir eserdir. Kitabın genel yapısı göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik müdahalelerin yalnızca klinik ortama özgü olmadığını, bireyin gündelik yaşamı içinde de işlevsel biçimde kullanılabileceğini gösteren nitelikli bir bibliyoterapi örneği olduğu söylenebilir. Özellikle “beklenti açığı” kavramı ile dayanıklılık ve anlam arayışı vurgularının birlikte ele alınması, sosyal bilimler açısından da dikkate değer tartışma alanları açmaktadır. Bu yönleriyle eser, psikoterapistlerin yanı sıra dayanıklılık, travma ve iyi oluş konularına ilgi duyan sosyal bilimciler için de yararlı bir kaynak niteliği taşımaktadır. Sonuç olarak kitabın, kuramsal bilgi ile terapötik uygulamaları dengeli biçimde bütünleştirerek ACT temelli psikolojik esneklik yaklaşımının yaygınlaşmasına ve toplumsal düzeyde daha geniş bir karşılık bulmasına anlamlı bir katkı sunduğu ifade edilebilir.

Yazarların Katkı Oranı

Tek yazarlı bir çalışmadır. Tek yazar çalışmanın tüm aşamalarına %100 katkı sağlamıştır.

Etik Onay

Bu çalışma için etik kurul iznine gerek yoktur.

Çıkar Çatışması Beyanı

Çalışma ile ilgili herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Anusuya, S. P., & Gayatridevi, S. (2025). Acceptance and commitment therapy and psychological well-being: A narrative review. *Cureus*, 17(1), e77705. <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>
- Aslan, M. M., & Kabasakal, H. Z. (2024). Travma odaklı kabul ve kararlılık terapisi. *International Social Sciences Studies Journal*, 10(6), 1102-1109. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12592858>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Georgescu, T., & Nedelcea, C. (2023). Pretrauma risk factors and posttraumatic stress disorder symptoms following subsequent exposure: Multilevel and univariate meta-analytical approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1), e2912. <https://doi.org/10.1002/cpp.2912>
- Harris, R. (2022). *Mutluluk tuzağı* (B. S. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2008)
- Harris, R. (2017). *Özgüven boşluğu* (Ç. Balkanlı, Çev.). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2011)
- Harris, R. (2024). *Gerçeğin tokadı: Hayatın zorlukları karşısında ayakta kalabilmek* (U. Mehter, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2012)
- Hayes S. C. (2025). Idiomonic analysis, a process-based approach, and the ultimate purpose of acceptance and commitment therapy. *The Psychiatric Clinics of North America*, 48(3), 605–618. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2025.02.015>
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363-375. <https://doi.org/10.1002/wps.20884>
- Hayes, S. C., & King, G. A. (2024). Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33(5), 100809. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809>

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- McLeod, J., & Sundet, R. (2022). Psychotherapy as making. *Frontiers in Psychology*, 13, 1048665. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048665>
- Rim, K. L., Hill, C. E., An, M., Pesme, M., Lin, S., Topaltzas, E., Cygrymus, E., Clarke, W., & Ahamed, A. (2024). Meaning-making in psychotherapy after traumatic loss: Therapists' perspectives. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(3), 404–430. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2400929>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. E. Seligman & M. Csikszentmihalyi (Eds.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-298). Springer Netherlands.