



**DUYGUSAL**



**SAVRUL-**

**MALARDAN**

**KURTULMAK**



**Hassas Tabiatlar İçin Kabul ve  
Kararlılık Terapisi (ACT)**



**DR. PATRICIA E. ZURITA ONA**

i y i k i k i t a p l a r v a r . . .

**TİMAŞ YAYINLARI**

İstanbul 2021

---

[timas.com.tr](http://timas.com.tr)

**DUYGUSAL SAVRULMALARDAN KURTULMAK**  
**“Çok-Hissedenler” İçin**  
**Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Dr. Patricia Zurita Ona

Psikoloji

TİMAŞ YAYINLARI | 5130  
Psikoloji Kitaplığı | 91

EDİTÖR

Seval Akbıyık

KAPAK TASARIMI

Yasin Çetin

İÇ TASARIM

Nur Kayaalp

1. BASKI

Nisan 2021, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-3592-2



9 786050 835922

TİMAŞ YAYINLARI

Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,  
Alayköşkü Caddesi, No:5, Fatih/İstanbul  
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr



timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık  
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT

Matsis Matbaacılık

Tevfikbey Mahallesi

Dr. Ali Demir Caddesi NO:51

Sefaköy/ İstanbul

Telefon: (0212) 624 21 11

Matbaa Sertifika No: 40421

YAYIN HAKLARI

© 2018 *Escaping the Emotional Roller Coaster* orijinal adıyla Exisle Publishing Pty Ltd tarafından yayımlanan bu eserin Türkçe hakları Libris Ajans aracılığıyla anlaşmalı olarak Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

**DUYGUSAL SAVRULMALARDAN KURTULMAK**  
**“Çok-Hissedenler” İçin**  
**Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Dr. Patricia Zurita Ona

Çeviri: Ebrar Güldemler



## DR. PATRICIA ZURITA ONA

Dr. Patricia E. Zurita Ona, nam-ı diğer Dr. Z. OKB, travmalar, her türlü anksiyete ve çocuklar, gençler ve yetişkinlerde duygu regülasyon bozuklukları konularında uzmanlaşmış bir klinik psikologdur.

Walnut Creek California'da özel bir terapi merkezi olan East Bay Davranış Terapisi Merkezi'nin kurucusu ve yöneticisidir. Alandaki pratik tecrübesine ek olarak, Wright Institute'in akademik kadrosunda yer almakta ve düzenli olarak ulusal ve uluslararası konferanslara katılmaktadır.

# İçindekiler

Giriş ..... 9

## **KISIM I: Çok-Hisseden Olarak Hayat ..... 11**

Bölüm 1: Ben Bir Çok-Hisseden miyim? ..... 13

Bölüm 2: Hızlı Çözümleriniz Neden İşe Yaramıyor? ..... 19

Bölüm 3: Yeni Fırsatlar: Çok-Hissedenler İçin Kabul  
ve Kararlılık Terapisi..... 28

Bölüm 4: Değerlerinizi Netleştirmek:  
Yaşıyorum Bu Hayatı! ..... 31

## **KISIM II: Ben ve Duygularım ..... 39**

Bölüm 5: Duygular Neler? ..... 41

Bölüm 6: Duyguların İşlevi Nedir? ..... 53

Bölüm 7: Duygusal Rotanızı Planlamak ..... 59

Bölüm 8: İçten Gelen Duygulara Dikkat Edin! ..... 64

Bölüm 9: Duygular Hakkındaki Duygular..... 68

Bölüm 10: Huysuzluklar Diyarı ..... 71

Bölüm 11: Tecrit Şehri ..... 81

Bölüm 12: Duygusal Üçleme ..... 89

Bölüm 13: Hissetmeyi Seçmek ..... 99

Bölüm 14: Sonuç Olarak ..... 103

## **KISIM III: Ben ve İç Sesim ..... 107**

Bölüm 15: İç Sesinizin Doğuşu..... 109

Bölüm 16: Duygular Hakkında Yapışkan Düşünceler ..... 116

Bölüm 17: İç Sesin Yaratımları..... 121

Bölüm 18: Anlatmak ..... 133

Bölüm 19: Sonuç Olarak ..... 142

**KISIM IV: Ben ve Bedenim ..... 147**

Bölüm 20: Kendimle Nasıl İlgilenmek İsterim? ..... 149

Bölüm 21: Beynin Tehlikeye Karşılık Verme Şekli ..... 152

Bölüm 22: Dikkat ve Çok Meşgul Beyin ..... 159

Bölüm 23: Kendini Yatıştırma Diyarı..... 163

Bölüm 24: Sonuç Olarak ..... 169

**KISIM V: Ben ve Önemsediğim İnsanlar ..... 171**

Bölüm 25: İlişkiler, Karmaşık İşler..... 173

Bölüm 26: Bağlarla Bağlantılar: Bağlanma Stilleri..... 178

Bölüm 27: Sözsüz İletişim: Bedeniniz, Duruşunuz ve Sesiniz ... 185

Bölüm 28: İlişkilerdeki Çatışmalar..... 189

Bölüm 29: Sizin Yerinizde Olmak: Dikkatli ve  
Empatik Davranışlar ..... 205

Bölüm 30: Geribildirim Almak ve Vermek ..... 210

Bölüm 31: Sonuç Olarak ..... 215

**KISIM VI: Bu Anın İçinde Ben ..... 217**

Bölüm 32: Her Şey Mindfulness'la İlgili ..... 219

Bölüm 33: Davranışlarda Mindfulness..... 224

Bölüm 34: Sonuç Olarak ..... 231

**KISIM VII: Ben, Yeni Yol Haritam ve Yaşadığımız Dünya..... 233**

Bölüm 35: Yaşamın Berbat Anları Vardır ..... 235

Bölüm 36: Dönüşüm Noktanız ..... 241

Bölüm 37: Nihai Özet ..... 251

Ek: Bu Kitabın Kapsamının Ötesi..... 253

Kaynaklar ..... 260

# **Bölüm 1:** Ben Bir Çok-Hisseden miyim?

- Size hiç fazla hassas olduğunuz ve her şeyi duygusal anlamda büyüttüğünüz söylendi mi?
- Bazen duygularınız nedeniyle bitap düştüğünüz olur mu – sanki bir düğme bütün öfke, endişe, suçluluk, hüznün ve diğer duyguları açmış gibi?
- Duygularınızı yoğun olarak mı deneyimlersiniz? Sanki duygular öylesine güçlüymüş de o an berrak düşünemez ve davranışlarınızla baş edemezmişsiniz gibi hissettiğiniz olur mu?
- O an tam da hissettiğiniz gibi davrandığınız için sonrasında pişman olur musunuz?
- Yorucu duyguların iniş çıkışından, sizi sağa sola savurmasından yorgun düşer misiniz?

Bu sorulardan herhangi birine evet cevabı verdiyseniz, çok-hisseden biri olmanız oldukça muhtemel.

Herkesin bir noktada ezici duyguların altında kaldığı ve onlarla nasıl baş edebileceğini bilemediği olur. Fakat çok-hissedenler duygularını sanki bir düğme tarafından açılıp kapanıyormuş



gibi duyumsarlar. Çok fazla ve hızlı hisseder, sanki o duygular tarafından üstünde tepinilmiş ya da tekmelenip yere çakılmış gibi hemen hareket geçerler. (Kitap boyunca duygu ve his kelimeleri değiştirilerek kullanılıyor. Karışıklığa neden olmamak için bu duygu ya da hisleri haleti ruhiye (mod)'den ayrı tutalım. Ruh hali uzun süreli bir durumdur, duygu ya da his ise geçici bir deneyimdir.)

Eğer çok-hisseden biriyseniz, duygularınız 7/24 hiç ara vermeden, tatil yapmadan davranışlarınızı yönetir. Mesela suçluluk hissettiğinizde bu duygu sizi un ufak eder, kaygılı olduğunuzda kaygının altında ezilirsiniz, üzgünseniz üzüntü sizi yerle bir eder. Duygularınızı çok hızlı ve yoğun hissadersiniz. O esnada zihnimize düşen her düşünce, yorum veya ihtimal mutlak doğru gibi gelir ve duygunun size söylediği şeyi yaparsınız. Ardından incindiğiniz ve önemseydiğiniz insanları incittiğiniz için pişman olursunuz.

Bu duygu fırtınasının içinden geçip giderken yukarı aşağı, sağa sola, ileri geri savrulup durmak yorucudur. Hayatınızın kırık dökük ilişkiler, yalnızlık, iş tutturmakta zorluk ve belki intihar düşünceleriyle dolu olduğunu fark edersiniz. Sizin için kolay olmadığı gibi çevrenizdekiler için de hiç kolay değildir.

Çok-hisseden biri olarak duygu regülasyon sorunları yaşarsınız -her insan zaman zaman yaşar- fakat yapınız gereği duyguları genellikle en üst seviyede hisseder, ters yüz olursunuz ve tüm çabalarınıza rağmen duyguların art arda geldiği tepkisel bir zinde her gün sıkışıp kalırsınız. Şunu merak ediyor olabilirsiniz...

## Nasıl Çok-Hisseden Biri Oldum?



*Doğum günümde erkek arkadaşına çok kızgındım, çünkü bana istediğim kadar yardımcı olmuyordu. Ona o kadar kızdım ki; bağırmaya başladım, isimler taktım, bana yardım etmediği için şikâyet edip durdum, tembelliğinden ve bana ayak uyduramadığından dem vurdum ve bir parti düzenlemek kadar kolay bir şeyi bile yapamadığını söyledim. O kadar kızgındım ki hemen yakındaki bir kafeye gittim ve ağlayarak ona öfkeli mesajlar attım. Eve döndüğümde gitmiş, en önemli eşyalarını da yanına almıştı. Yerde bir kâğıtta şu not vardı; “Sekiz aydır sana, öfkene ve öfkelendiğinde bana nasıl davrandığına dikkat etmeni söylüyorum. Ben burada bütün sevgimle yanındayken bile bunu yapamıyorsun. Korkuyorum ve tek başıma devam edemiyorum. İlişki bitti, yeter artık.”*

*-Çok-Hisseden Biri*

Stacey'nin yaşadıklarını yaşadığınız oldu mu? Her ne kadar bir aile hayatı istiyor olsa da, bu ilişkide duyguları 7/24 davranışlarını yönetiyordu ve nihayetinde beşinci kez ayrıldı. Bu neden başına gelip duruyordu? Erkek arkadaşına bu kadar çabuk ve sık bir şekilde öfkelenmesine sebep olan neydi?

Stacey'nin davranışlarını üç bölümde açıklayabiliriz:

1) Mizacı

- 2) Limbik Sistemi
- 3) Öğrenme Geçmişi

## MİZACINIZ

Genetik yapınız, iç ve dış dünyaya verdiğiniz tepkilerin belli bir temele yatkın olmasına sebep olur. Buna mizaç diyoruz. Bazı insanlar daha keskin olmaya yatkındır, bazıları daha mutedildir. Mutedil kişiler genellikle daha kendi halindedir, öğrencilerimin de dediği gibi bir tepki vermeleri için çok şey gerekir. Keskinler ise daha duyarlı, uyumlu ve çabucak etkilenmeye yatkın kişilerdir. Çevrelerinde olan bitene, insanların yüz ifadelerine, ses tonlarına, gürlütlere, duyusal uyaranlara tepki verirler.

Çok-hissedenler genellikle keskin bir mizaca sahiptir.

## LİMBİK SİSTEMİNİZ

Limbik sisteminiz beyninizin duygusal işlemlemeyi gerçekleştirdiği bölgesidir ve etkileşim içinde çalışan bir yapıdır. Burada iki organ önemli rol oynar, amigdala ve hipokampus.

Amigdala yaklaşık bir badem boyutunda olmasına rağmen, tehdit oluşturan bir durum algılandığında bizi uyarmakta çok büyük güce sahiptir. Beynimizde tehlike çanları çalar ve bizi harekete geçmeye yönlendirir. Hipokampus bir durumun özelliklerini kaydeder, buna salt gerçekler de dahildir ve limbik sistemin hafızası gibi davranır. Amigdala ve hipokampus güvenlik görevlisi gibi çalışır, bir durumun tehlike arz eden bir şeye benzeyip benzemediğini kontrol eder. Yanıt pozitifse, amigdala tehlike çanlarını çalar. Bedeniniz karşıdan karşıya geçerken korna ya da itfaiye sireni duymuş gibi olur.

Hipokampus ve amigdala arasındaki etkileşimde mesele şudur; herhangi bir gün içinde deneyimlediğiniz yüzlerce şey içinden rahatsız edici, riskli ya da tehdit unsuru olarak görülen anlık veri, durum ve olayların çoğu, geçmişteki deneyimlerle bağlantılıdır. Geçmiş ve gelecek arasındaki bu bağ nedeniyle, limbik sisteminizin yangın alarmı o anda tehlikede olmasanız dahi hemen devreye girer.

Farklı nörolojik araştırmalar çok-hisseden insanların fazla aktif bir amigdalaları olduğunu ortaya koydu. Bu da çeşitli durumlar karşısında daha yüksek frekansta duygusal ve davranışsal tepkilerde bulunmalarının nedenini açıklıyor. Çok-hissedenler biyolojik olarak fazla hissetmeye ve o anın içinde hemen tepkisel davranmaya eğilimlidir.

## ÖĞRENME GEÇMİŞİNİZ

Duygulara Giriş 101 diye bir ders aldığınız oldu mu? Elbette hayır. Yaşadıkça öğreniriz. Doğduğumuz andan itibaren yaşam boyu karşımıza çıkan her bir deneyimle öğreniriz. Bebekken dünyayı duyularınızla öğrendiniz; gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tattığınız ve kokladığınız her şeyi temel alarak öğrenmeye devam ettiniz. Yani sürekli, her an ve bitimsiz bir biçimde öğrenmeye devam ediyorsunuz. Bazen açıkça anlatılarak ya da öğretilerek veya kendi kendinize öğrenirken, bazen de hiç farkında bile olmadığınız bir bilgiye maruz kalıyorsunuz. Şu an beyninizdeki tüm bilgiyi bir düşünsenize. Bildiğinizi bildiğiniz ve bildiğinizin farkında bile olmadığınız ne çok şey var.

Çok-hisseden biri olarak çevrenizdeki insanlardan, içinde yer aldığınız ilişkilerden ve duyguları nasıl ele almanız gerektiğini söyleyen toplumsal mesajlardan doğrudan ve dolaylı notlar toplayarak duygusal biz zemin oluşturdunuz.

Örneğin Stacey on bir yaşındayken, abisinin en sevdiği oyuncakıyla oynadığı, annesinin ona tatlı vermediği ya da babasının onu yüzmeye götürmediği her sefer öfkeyle doldu ve onları pes ettirip ihtiyacını alıncaya kadar ciğerleri sökülürcesine bağırdı. Anlattığına göre, ihtiyacı olanı almanın başka bir yolunu bilmiyordu çünkü bir kız çocuğu olarak onu kimsenin dinlemediğini düşünüyordu. Stacey yoğun öfkesiyle ve diğer duygularıyla elinden geldiğince baş etmeyi öğrendi ve bu da onun öğrenme geçmişinin bir parçası oldu. Devamında ise öfke, incinme ya da hayal kırıklığıyla gelen yoğunluk ve gerginliği kaldıramaz olduğu için zaman zaman madde kullandı, bileklerini kesti ve başkalarını suçlayarak mücadelesini haklı kılmaya çalıştı.

Mizacınız, limbik sisteminiz ve öğrenme geçmişiniz bir araya gelerek sizin bir çok-hisseden olarak kişisel imzanızı ortaya çıkarır.

## Sizin Yerinizde Olmak Cesaret İster

Duygu düğmeniz açık olduğunda duyguların iniş çıkışıyla, sağa sola savrulmasıyla, yükselip alçalmasıyla baş etmek oldukça zorlaşır. Sizi duygusal bir cehenneme sürükler, limbik sisteminiz dikkatinizi çekmek, vücudunuzda harekete geçme dürtüsü yaratmak ve derhal bir şey yapmanızı sağlamak için epey gayret gösterir. Tüm bunlar zordur; oldukça zor.

Duygusal mekanizmanız harekete geçtiğinde içinizde ne olup bittiğini ya da bu gergin ve uygunsuz hislerin size söylediklerini yapmamaya nasıl çabaladığınızı kimse bilmez. Çok-hisseden insanların çoğu, yoğun duygularını yönetmeye çalışırken temeli olmayan tepkilere yaslanırlar. Bunlara “hızlı çözüm”ler adını veriyorum. Çünkü kısa vadede işe yarasarlar da, uzun vadede size daha fazla dert açabilirler. Bu faydasız -hatta riskli- tepkilerden gelecek bölümde bahsedeceğim.

## **Bölüm 5:** Duygular Neler?

Artık nasıl olup da çok-hisseden biri olduğunuz hakkında daha fazla şey öğrendiğinize, zaman zaman başvurduğunuz hızlı çözümleri belirlediğinize ve bunların hayatınızdaki sonuçlarını keşfettiğinize göre; şimdi tüm bu duygu işlerinin nasıl yürüdüğüne bakabiliriz. Sonuçta çok-hisseden biriyseniz o motorun sizi nasıl yönlendirdiğini anlamak önemlidir.

### **Duygusal Mekanizma**

Duygular; fizyoloji, nöroloji ve psikolojinin aynı anda ve daima birlikte hareket ettiği büyük ve zengin bir makine gibi çok parçalı sistemlerdir. Bu duygusal mekanizmanın bir ögesi harekete geçtiğinde, tüm parçaları büyüleyici bir operasyon başlatır. Duygusal mekanizmamızı nereye gidersek gidelim yanımızda taşırız. Daima bizimledir.

Duygusal mekanizmanın düğmesine basıldığında vücudumuzda farklı sistemler devreye girer: sempatik, parasempatik, endokrin ve nörolojik sistemlerin tümü vücudumuzda olup biteni koordine eder. Aynı anda, birden ortaya çıkan küçük psikolojik süreçleri de koordine eder: Dikkatiniz, düşünceleriniz, anılarınız, resimleriniz ve dürtüleriniz. Davranışınızı harekete geçiren tüm bu sistemlerin etkileşimidir: hareket edersiniz. Duygular öyle hiç yoktan ve birdenbire ortaya çıkmaz.

Karşı karşıya kaldığınız bir şeyle başlar- takvimde yaklaşan üç günlük bir hafta sonu tatiline bakarken hissettiğiniz sevinç, bir menüde en sevdiğiniz yemeğe bakarken duyduğunuz heyecan, tuttuğunuz takım kaybettiğinde hissettiğiniz üzüntü veya sevdikleriniz incindiğinde duyduğunuz öfke. Duygular; ilk öpücüğünüzü hatırlamak, yapacağınız bir yolculukla ilgili hayal kurmak veya kimsenin kitabınızı okumayacağından endişe etmek gibi içsel devinimlerle de başlayabilir.

Hissettiğiniz her duygunun kendine ait bir ömrü vardır ve mini sistemler gibi bunlar da tanecikli bileşenlerden oluşur. Örneğin, tam bu yazma anında, içime baktığımda; kalbim hızlı atıyor ve yanaklarımda hafif bir sıcaklık (fiziksel duyular) eşliğinde yoğun bir neşe hissediyorum; eski evimden bir görüntü (hafıza) beliriyor; “Bu yeterli mi?” “Çok mu kısa?” gibi rastgele sorular aklıma geliyor ve fikirler aklımdan uçup gitmeden olabildiğince hızlı yazma isteği (dürtü) duyuyorum.

Şu anda, bu kitabı okurken, nerede olursanız olun, duraklayın ve duygusal mekanizmanızın mikro bileşenlerini fark edin. Zihninizde ne tür düşünceler, anılar veya imgeler oluştuğunu fark edebiliyor musunuz? Vücudunuz herhangi bir ses çıkarıyor mu, yoksa şu anda baskın bir his mi var? Şu anda bir şey yapma isteğiniz var mı?

Duygular hakkında bir başka önemli bilgi: İster inanın ister inanmayın, bir duyguyu hissetmek genellikle sadece saniyeler sürer. Duygular genellikle geçici bir süre var olur, bir sonraki duygu gelince yok olurlar. Bunun tersi ancak biz üstünde durduğumuzda, kurcaladığımızda, geveleyip durduğumuzda ya da olay uzadığında gerçekleşir. Mesela Charlie arkadaşının kazağına şarap döktü. Arkadaşı bunun kazara olduğunu anladığı ve endişelenmemesini söylediği halde, Charlie utandığını hissetti ve şarabı neden döktüğüne, neden daha dikkatli olmadığına,

arkadaşının artık ondan hoşlanmayacağına dair endişelerle saatler geçirdi.

Rahatsız edici bir duygu hissetmek, mutlaka ona göre hareket etmek anlamına gelmez. Duygusal düğmenize basıldığı an itibariyle rahatsız edici duygular üçüncü derece yanık gibi hissedilir ve acil müdahale gerektirir. Anın yoğun duygularına bağlı olarak, durumun bir şey gerektirip gerektirmediğine bakmadan ve uzun vadede önemli olanı gözetmeden hareket etmek başımızı derde sokabilir.

Çok-hisseden biri olan Troy'un duygusal mekanizması devreye girdiđinde olanlara dair bir örnek:



*Troy (kızzın ses tonu): "Neden beni aramadın? Seni altı kez aradım ama dönmedin. Ne kadar endişelendiğimi bilemezsin."*

*Pamela: "Üzğünüm. Yoga dersinden sonra cep telefonumu açmayı unuttum. Tamamen aklımdan çıkmış. Sonra da işim gücüm vardı."*

*Troy (kızzın ses tonu): "Başına bir şey gelip gelmediğini çok merak ettim. Ne olduğunu bilmiyordum. Bir anda ortadan kayboluverdin. Güvende olduğundan emin olmaya çalışıyordum."*

*Pamela: "Endişelendiğini ve bana ulaşacak yol bulamadığını anlıyorum. Üzğünüm; bazen bir şeyleri unutuyorum. Bir barış öpücüğü isteyebilir miyim, böylece devam edebiliriz, lütfen?"*



*Troy (bağırarak): “Şu anda seni öpmeme imkân yok! Akşam yemeği planlarımızı iptal ediyorum ve ailene bu gece onlarla birlikte olamayacağımızı söylüyorum!”*

Troy’un duygularının nasıl hızla yükseldiğini ve bunun uzun vadede nasıl sonuçlar doğuracağını fark ediyor musunuz? Peki bu güçlü duygular nereden geldi? Duygusal manzaranızın geçişini görebilmeniz için kısa bir egzersiz yapalım.

## Egzersiz: Duygularınızın Geçmiş

Bu egzersiz için 10 dakika ayırın. Kendinize sessiz ve sakin bir yer bulun, olabildiğince rahat bir şekilde oturun ve talimatları okuyun, böylece başlamadan bir ön hazırlık yapmış olursunuz. Talimatları yumuşak bir sesle ve yavaş bir hızda okurken kayıt da alabilirsiniz.

Önümüzdeki birkaç dakika içinde, her nefes alıp verdiğinizde farkındalığınızı nefesinize getirin. Burun deliklerinize giren havanın diyaframınıza indiğini ve her nefes verişinizde nefesin ağır ağır vücudunuzu terk ettiğini fark edin. Birkaç dakika böyle devam edin, sonra bu alıştırma için odaklanacağınız bir duygu seçin; üzüntü, yalnızlık, kıskançlık veya başka bir duygu. Sizin için çok sorunlu olmayan bir duygu seçerseniz üzerinde çalışmanız daha mümkün olur.

Duyguyu seçtikten sonra, çocukluğunuzda bu duyguyu deneyimlediğiniz bir ana dönmeye çalışın. En mükemmel durumu seçmeye çalışarak dikkatinizi dağıtmanıza gerek yok; elinizden gelenin en iyisini yaparak bir anı seçin. Bu anı zihninize olabildiğince canlı bir şekilde getirmek için kendinize biraz zaman tanıyın. O anı hatırlayın ve birkaç dakika bu

görüntüde kalmaya gayret edin. Kendinize zaman verin ve bu görüntüye dikkatinizi yönlendirmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Vücudunuzu baştan aşağı tarayın; karnınıza, göğsünüze, omuzlarınıza, boğazınıza, çenenize dikkat edin.

Ardından bu anının gitmesine izin verin ve dikkatinizi tekrar nefesinize yöneltin; biraz bu halde kalın, 10 saniye boyunca nefes alıp vererek kendinizi merkeze alın.

Ergenlik döneminde üzerinde çalıştığınız duyguyu deneyimlediğiniz belirli bir ana dönün; ilk hatıradaki yaptığınız gibi, mükemmel durumu seçmeye çalışarak dikkatinizi dağıtmayın. Yine, durumun ayrıntılarına, o anda nasıl hissettiğiniz ve bununla ilgili her türlü düşünceye, dürtüye ve fiziksel duyuma dikkat edin. Yapabiliyorsanız, o anıyı eskisinden biraz daha uzun süre aklınızda tutun. Vücudunuzu baştan aşağı tarayın ve karnınız, göğsünüz, omuzlarınız, boğazınız veya çeneniz gibi alanlara dikkat edin.

Birkaç dakika sonra, yavaşça bu görüntünün zihninizden kaybolmasına izin verin ve farkındalığınızı nefesinize getirin: Her nefes alıp verdiğinizde odaklanın.

Son olarak, genç yetişkin yaşamınızdan bir zamana gidin. Bakın bakalım bu duygunun mevcut olduğu başka bir anıyı hatırlayabilecek misiniz? Bu görüntüyü zihninize getirirken, diğer görüntülerde olduğu gibi, vücudunuzu baştan aşağı tarayın ve karnınız, göğsünüz, omuzlarınız, boğazınız veya çeneniz gibi alanlara dikkat edin.

Birkaç yavaş ve derin nefes aldıktan sonra, yavaşça gözlerinizi açın ve olduğunuz ana dönün.

Bu alıştırmayı yaparken ne fark ettiniz? Hayatınızın birbirinden farklı dönemlerinde belirli bir duyguyu çalışmak nasıl bir histi? Onunla benzer şekilde mi yoksa farklı şekilde mi baş ettiniz?

İşte başka bir önemli soru: Duyguya *sahip kişi* olarak *duygu* ile kendiniz arasındaki farkı fark ettiniz mi?

Duygularınızı sadece izleyerek, onları değiştirmeye veya bastırmaya çalışmadan, onlara dönüşmeden öğreneceksiniz. Duygular her gün yüzlerce kez gelir ve gider, yükselir ve alçalır. Devinim içindedirler; yoğunluk, derece ve hızları değişiklik gösterir.

Bunlar sizin duygularınızdır ve ortaya çıkan her duyguyla harekete geçmeden, onları fark etmeyi, tutmayı ve taşımayı öğrenebilirsiniz. Duygularınız sizin duygularınızdır ama siz duygularınız değilsiniz.

## Olumsuz Duygularla İlgili Kötü Rap

Odaklandığınız duyguların çoğu muhtemelen rahatsız edici ve bunaltıcıdır, bu yüzden onları bastırmak veya değiştirmek için çok çabalarsınız. Ancak duygularla ilgili inançlarımız veya yanlış kanılarımız onları daha da dayanılmaz hale getirir. Rahatsız edici duygularla ilgili bazı yaygın inançların üzerinden geçelim.

### İNANÇ: “ACI VEREN DUYGULAR SONSUZA DEK SÜRER.”

Duygular sonsuza dek sürmez ve bu, tatsız, ağırlaştırıcı ve üzücü duygular için de geçerlidir. Kendi haline bırakılan duygular birkaç dakika içinde geçip gider. İnanması zor ama bilimsel araştırmalar bu konuda oldukça tutarlı. Duyguların yaşamları zamanla sınırlıdır. Ancak onları saatlerce çiğneyip durursanız sonunda duygularınızı güçlendiren ve daha uzun süre canlı kalmasını sağlayan her türlü zihin gürültüsüne kapılmış olursunuz.

## **İNANÇ: “YOĞUN DUYGULAR BAŞKA İNSANLARIN HATASIDIR.”**

“Bana bu kadar geç mesaj atmasaydı, ben de bu kadar kızmazdım,” diye düşünebilirsiniz. Durum şu: Başkalarının davranışları yoğun duygularınızı harekete geçirmekte etkili olabilir. Öte yandan, benzer bir durumla karşılaşan herkes sizin gibi duygularına kapılıp gitmek durumunda kalmıyor. Burada size özgü bir şeyler var; o duygusal deneyimi başlatan her ne olursa olsun, yaşayan sizsiniz.

## **İNANÇ: “YOĞUN DUYGULARI İFADE ETMEK HER ZAMAN SAĞLIKLIDIR.”**

Bu kitapta öğreneceğiniz üzere; bir duygunun size ne anlatmaya çalıştığını tanımlamak, onun hakkında farklı insanlarla defalarca konuşmaktan, sayfalarca günlük tutmak veya tekrar tekrar düşünmekten çok farklı bir deneyimdir. Bunların hepsi, duyguların yoğunluğunu ve süresini gerçekten artırır. Böylece daha uzun süre yaşarlar ve ruminasyon\* kası güçlenir. Örneğin öfke üzerine yapılan araştırmalar, öfkeyi dışa vurmanın sizi daha çok üzeceğini gösteriyor. Buharı tüttürmek zihninizi veya vücudunuz için yararlı değildir, ilişkilerinize de katkıda bulunmaz (Tavris, 1989).

## **İNANÇ: “İSTIRAP VEREN DUYGULAR BANA DAİMA YAPMAM GEREKEN ŞEYİ GÖSTERİYOR.”**

Yoğun duyguların size ve başkalarına sizin için önemli olan şeyleri gösterdiği kesinlikle doğru olsa da, onları esas alarak

---

\* zihinsel geviş getirme (ç.n.)

-duraklamadan, geri adım atmadan ve önemli olanın ne olduğunu değerlendirilmeden- hızlı hareket etmek sizi ve sevdiğinizleri incitebilir. Yoğun duygular yaşamak başka, eylemlerinizin etkili olup olmayacağını ayırt etmek bambaşka bir durumdur.

## **İNANÇ: “TÜM RAHATSIZ EDİCİ DUYGULAR BENİM İÇİN KÖTÜDÜR.”**

Üçüncü derece yanık gibi üzücü duyguları deneyimlemek zaman zaman çok zordur ve acı verir. Uyarı geliyor: Rahatsız edici duygulara sahip olmak onların kötü olduğu anlamına gelmez - rahatsız edici, evet, ama her zaman korkunç değil. Bu acı verici duygular, bazen belirli bir durumla ilgili olarak sizin için neyin önemli olduğuna dair gerçekten önemli mesajlar taşıyor olabilir.

Artık rahatsız edici duygularla ilgili kötü rap'i ele aldığımızı göre, sizde yankısı olan inançları tespit edemeyeceğinizi görün ve sorunlu durumlar ortaya çıktığında bunların farkında olun.

## **Duygusal Gürültü**

Hepimiz duyguları, her türden ve geniş bir yoğunluk, değişkenlik ve hız aralığında deneyimliyoruz. Duygusal mekanizmamız sürekli gürültü yapıyormuş gibi oluyor.

Duyularınızı fark etmenin temelleri ile başlayalım; böylece duygusal gürültünün çeşitli bileşenlerini ayırt edebilirsiniz: Duygusal tepkiler, fiziksel duyumlar, düşünceler, görüntüler, anılar ve harekete geçmeye dair dürtüler.

## **Egzersiz: Duygusal Gürültünüzü Fark Etmek**

Bu egzersiz iki bölümden oluşuyor ve her biri yaklaşık 5 dakika sürüyor.

## 1. Adım

En sevdiğiniz şarkılardan birini seçin, bir parça kâğıt alın ve rahat bir pozisyon bulduktan sonra bir zamanlayıcı ayarlayarak bu şarkıyı iki dakika çalmaya kurun. Alarm çaldığında günlüğünüzü alın ve aşağıdaki soruları cevaplayın:

- Vücudunuzda fark ettiğiniz tepkiler nelerdi?
- Belirli bir his fark ettiniz mi? Bu duyum, durağan mıydı yoksa hareketli miydi?
- Hangi duygu veya duygular ortaya çıktı? Onlara isim verebilir misiniz?
- Bu duygu ve durumlara herhangi bir düşünce, resim veya anı eşlik etti mi?
- Bu şarkıyı dinlerken ne yapmak istediniz?
- Duygunuzu değiştirme, bastırma veya ondan kaçma girişimleri hissettiniz mi?

Bazen danışanlarım duyguyu adlandırmakta zorlanıyor. Bu yüzden, gerekli görürseniz internetteki herhangi bir duygu listesine göz atabilirsiniz.

## 2. Adım

Zamanlayıcıyı 2 dakikaya kurun, gözlerinizi kapatın ve geçen hafta karşılaştığınız hafif zorlukta bir durumu aklınıza getirin. İşte veya okulda arkadaşlarla ya da akrabalarla olan bir durum olabilir. Bu durumu olabildiğince canlı bir şekilde aklınıza getirmeye gayret edin. Ayrıntıları fark edin, o zorlu anın ayrıntılarına ve seslerine dikkatinizi verin. Ardından, egzersizin ilk adımında cevapladığınız soruların aynısını yanıtlayın.

Örneğin Shelly, annesi Amanda ile yaptığı bir telefon görüşmesini ve annesinin ziyaretine gelemeyeceğini öğrendikten

sonra ne kadar hayal kırıklığına uğradığını hatırladı. Göğsünün nasıl hızla kasıldığını fark etti ve annesine yıllar içindeki taleplerine rağmen gelmeyerek bencillik ve düşüncesizlik ettiğini söylemek için güçlü bir dürtü hissetti.

Shelly, telefonda konuşurken de, sonrasında da bu dürtülerin ne kadar güçlü ve ezici olduğunu fark etti.

Duygusal bir deneyimin durağan bir yüzeye benzemediğini fark ettiniz mi? Duygusal deneyimler parçalı bileşenlere sahiptir: Bedensel duyular, bir şeyler yapma dürtüsü ve düşünceler. Hepsi aynı anda gelir. “Düşünceler” dediğimde, sadece kelimelerden veya bir dizi kelimedenden değil, resimlerden ve anılardan da bahsettiğimi göz önünde bulundurun. Yaşadığımız her duygu aslında bir mikrosistemdir. Çok-hisseden biri olarak, gün boyunca yüzlerce duygusal mikrosistemi birbiri ardına hissederek, maksimum düzeyde ve hızlı bir biçimde deneyimliyorsunuz.

Bu alıştırmayla ikinci bir gözleme dikkatiniz çekmek istiyorum: Duygularınızı fark ettiğinizde, aslında onlarla birlikte gelen hislerin, düşüncelerin, dürtülerin ve imgelerin de farkına varmış oluyorsunuz. Farkına varmak, “Korkunç bir anımı fark ettim” gibi şeyler söylemek değil, “Arabamın hafızasının bozulduğu bir anı fark ediyorum” demektir.

## Neyin Ne Olduğunu Fark Etmek

Florida’da Irma Kasırgası’na dair iki farklı tepkiyi açıklayan aşağıdaki alıntıları okuyun:

- “Şaşkındım, üzgündüm ve Florida’daki herkes için endişelendim. Sonra bu konuda bir şeyler yapma dürtüsü geldi.”

■ “Tam olarak ne olduğunu hatırlayamıyorum; tek bildiğim, bir dolu şey hissettiğim. Sonra da kendimi berbat hissettiğimi hatırlıyorum.”

Ne fark ettiniz? Birinci kişi belirli duygusal tepkileri tanımladı, ikincisi ise deneyimi hakkında bulutsu bir açıklama yaptı. Peki bu neden önemli? Virginia, Fairfax George Mason Üniversitesi’nde (2015) Kashdan ve arkadaşları tarafından kaygı sorunları ile mücadele eden kişilerle yürütülen bir çalışmada, rahatsız edici duygular hisseden ve onları ayırt edemeyenlerin, yetersiz rahatlatıcı tepkiler (mesela aşırı içme ya da saldırganlık) vermeye daha yatkın olduğu bulundu.

Bu bulgu çok-hissedenlerin dünyasına nasıl uygulanabilir? Çok-hissedenler çok hızlı ve çok yoğun duyguların içinden geçerler. Bu, bir sorunu nasıl çözeceğinizi bilmediğiniz için bunalmış olduğunuz anlamına gelir çünkü her şey ağır gelmektedir. Ancak, duygusal mekanizmayı neyin harekete geçirdiğini anlamak üzere durmayı ve duyguları tanımlamayı öğrenmek, tepkinizde büyük bir fark yaratır. Her şey karmaşık görüldüğünde, başlangıç noktasını fark etmeye çalışın. Kendinize sorun; duygusal mekanizmamı devreye sokan o ilk duygu neydi?

## Çekirdek Beceri: Duygularınızı Fark Etmek ve Adlandırmak

Duyguları adlandırmak, basit ve önemsiz bir iş gibi görünebilir, ancak ardında yatan kanıtı ve duygusal düğme çalıştığına ne kadar yararlı olduğunu okuduğunuzda şok olacaksınız.

Craske (2014), örümcek korkusuyla mücadele eden insanlarla duyguları etiketlemenin etkisine bakan bir çalışma yaptı. Tüm katılımcılar genel bir talimat aldılar: Bir örümceğe mümkün olduğunca yaklaşacaklardı. Ancak dört gruba ayrıldıktan son-



ra, atandıkları gruba göre duygularıyla nasıl başa çıkacakları konusunda farklı talimatlar aldılar:

- İlk gruba örümceğe ilişkin duygularını ortaya çıkar çıkamaz etiketlemeleri söylendi (örneğin, endişeliyim, korkuyorum vb.)
- İkinci gruptan örümcek hakkında farklı düşünceleri istendi, böylece onu tehdit gibi algılamayacaklardı (ör. örümcekler zarar veremez, bu örümcek küçük, vb.)
- Üçüncü gruptan dikkatlerini örümcekle ilgili duygularından uzaklaştırmaları istendi.
- Dördüncü grup herhangi bir talimat almadı.

Katılımcıların fizyolojik tepkileri deneyin hemen ardından ve bir hafta sonra ölçüldü. Sizce hangi grup örümceğe en çok yaklaştı ve hangi grup daha az fizyolojik tepkimeye girdi? Herkesin şaşırtan bir sonuç vardı; ortaya çıktıkça duygularını etiketleyen ilk grup daha az fizyolojik kaygı belirtisi gösterdi ve örümceğe yaklaştı.

Bu nasıl mümkün olabilir? Duygusal durumunuzu adlandırmak, duygusal tepkilerinizden sorumlu olan amigdaladaki aktiviteyi azaltır. Duygularınızı isimlendirme becerisi, aşırı aktif amigdalanızı sakinleştirmeye yardımcı olacaktır. Duygularınızı geldikleri gibi fark etmek ve adlandırmak, özellikle incindiğinizde, duygusal mekanizmanız hareket geçtiğinde temel bir beceri olur. Eğer duygular bu kadar acı verici ise, neden ilk etapta ortaya çıktıklarını merak ediyor olabilirsiniz? Bu gelecek bölümün konusu.

# Bölüm 13: Hissetmeyi Seçmek

Sizinle bir konuşma yaptığımızı ve size iki seçenek verildiğini varsayalım.

**Seçenek A:** Asla terkedilme, yalnızlık, suçluluk, hayal kırıklığı gibi korkunç ve ezici duyguları yaşamak zorunda olmayacaksınız, ama aynı zamanda sevgi, şefkat ve neşe hissetme kapasitenizi de kaybedeceksiniz. Duygusal acı hissetmeyeceksiniz ama başkalarıyla da bağ kuramayacaksınız.

**Seçenek B:** Çevrenizdeki insanları sevme, sizin için değerli olan şeyleri önemseme ve hayattaki küçük şeylere sevinme kapasitesine sahipsiniz, aynı zamanda günlük yaşamın zorluklarını, mücadele ve hayal kırıklıklarıyla gelen acıyı da hissetme kapasitesine sahipsiniz. Acısıyla tatlısıyla, yaşamak istediğiniz hayatı yaşıyorsunuz.

Hangisini seçersiniz? Mücadeleyi bırakıp diğer duygulardan da vazgeçer misiniz?

Ne zaman bu rahatsız edici duygularla dikkatinizi dağıtarak, bastırarak veya onlardan kaçarak savaşsanız, tüm enerjinizi o savaşta harcamış olursunuz ve nihayetinde gerçekten yapmanız gereken şeyi yapmak için daha az enerjiye sahip olursunuz. Han-

gisini seçeceksiniz? Duygusal mekanizma çetrefildir, duygular sizi her yöne doğru çeker ve davranışınızı düzenler. Zor olsa dahi; geri adım atmak ve duygularınızı kontrol etmeyi öğrenmek imkânsız değildir -kısa süreli olanlar, ezici olanlar ve acımasız, kronik olanlar- ve değerlerinizi kontrol eder, dürtülerinizin uygulanabilirliğini değerlendirir ve davranışınızı seçersiniz.

Bir saniyeliğine hayal edin, tüm zamanınızı duygularınızla uğraşmakla harcamasanız ne yapıyor olurdunuz?

Kaçınmak yerine nelere, hangi aktivitelere, hobilere ve zorluklara vakit ayırırdınız? Kendiniz ve çevrenizdeki insanlar için neler yapar, neleri yapmayı bırakırdınız? Neyin peşinde koşardınız?

Önemli olanı seçmek, hissetmeyi seçmektir.

## Çekirdek Beceri: Hissetmeyi Seçmek

Duygularınız üzerinde kontrol sahibi değilseniz size ne kalır? Seçmek, bir şeye sahip olmayı o şey haline gelmeden, ona dönüşmeden öğrenmektir.

Duygularınızla anda kalmayı öğrenmek, duygularınızla hareket etmeden veya onlardan kaçmadan onlara sahip olmayı öğrenmekle ilgilidir. Duygularınızın geçiciliğine izin vermekle ilgilidir. Söylemek yapmaktan daha kolay geliyor ama yine de mümkün.

Çok hassas insanların dünyasında bu büyük ve yapışkan bir andır, çünkü acı verici duygular, duygusal geçişiniz devam ettiği sürece tıpkı bir futbol maçı yorumcusunun mikrofondan çığlık atması gibi, en kısa sürede harekete geçmenizi talep eder. Doğal olarak, bunlardan kurtulmak ve duygusal bir kaçış gerçekleştirmek için yemek, alkol, cinsellik, alışveriş gibi size zevk veren bir şey yaparak duygunuzu tetikleyen şeyden fiziksel olarak kurtulmaya çalışırsınız.

Hissetmeyi seçmek, bir beceri olarak sizi duygularınızı kabul etmeye davet eder.

## Çekirdek Beceri: Kabul Etmeyi Seçmek

Bir duyguyu hissetmeyi seçebilirsiniz ama yine de duygularınızı sanki onlara kızgınmışsınız gibi görüp adlandırabilir ya da rahatsızlık, güçlü dürtüler ve vücut gürültüsüyle geldiğinde onu hissetmeyi ve kabul etmeyi seçebilirsiniz. Duygularınızı sevmek zorunda değilsiniz, kendinizi zorlarken ve dişlerinizi gıcırdatırken onları hissetmeyi seçmek zorunda değilsiniz; sadece duygularınızı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenebilirsiniz.

Kabul; duygusal mekanizmadan kurtulmak ve nerede olursanız olun, teninizin altında olup bitenlerle kalmaya başlamakla ilgilidir.

Duygularınızı onlara dönüşmeden kabul etmeyi öğrenmek, eylem diyarına koşmadan önce; tam da burada yani duygu diyarında olmaya benzer.

### Uygulama: Kendinizi Kontrol Etmek

Ne hissettiğinizi, duygunuzun yoğunluğunu ve bunun sizi rahatsız edip etmediğini kontrol etmek için cep telefonunuzdaki alarmı günde iki kez ayarlayın; duyguya ad veremiyorsanız, o anda vücudunuzda fark ettiğiniz hisleri tanımlayın.

Hayatta kalma işi kolay değildir; bazen beklenen bazen beklenmeyen tüm acı tonlarıyla birlikte gelir. Hiçbir insan acı çekmekten hoşlanmaz. Duygularınızı maksimum düzeyde deneyimlemeye karşı savunmasız olduğunuz için; amigdalanız adeta çevrenizde ve içinizde meydana gelen en yumuşaktan en

yükseğe kadar tüm duygusal sinyalleri yakalayan bir uyduymuş gibi davranır, doğal olarak siz de bu konuda hemen bir şeyler yapmanız gerektiğini hissedersiniz.

Hangisini seçeceksiniz: Duygusal mekanizmanın üzerine basılmasını mı yoksa duygu stratejisinde derece sahibi bir çok-hisseden olmayı mı?