Duygularımı Nasıl Yönetebilirim?

Keyifsiz Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Çocukluktan yavaş yavaş gençliğe adım attığınız bu dönemde hem bedeninizde hem duygularınızda değişimler yaşanıyor. Bu yazıda sizlerle duygularımız ve keyifsiz hissettiğimizde yapabileceklerimiz ile ilgili birkaç paylaşımda bulunmak istiyorum.

Kendimize bazı sorular sorarak başlayabiliriz.

• Duygularımı yeterince tanıyor muyum?

• Duygularımın farkında mıyım?

• Duygularımı sağlıklı bir şekilde yönetebiliyor muyum?

Duyu organlarımızla algıladıklarımızın iç dünyamıza yansımasıdır duygular. Psikolog Paul Eckman’ın tanımladığı tüm insanlar için geçerli altı temel duygumuz var. Bunlar *mutluluk, üzüntü, tiksinti, öfke, şaşkınlık ve korku*dur. Bununla birlikte heyecan, hoşlanma, kıskançlık, gurur ve çok daha fazla duyguyu hissederiz. Şimdi kendinize izin verin ve bu yazıyı okurken neler hissettiğinizden başlayarak gün içinde hangi duyguları deneyimlediğinizi düşünün.

Baş etmekte zorlandığımız duygularımıza verdiğimiz tepkileri düşünelim. Bu; bedenimiz, davranışlarımız ve duygularımızı sağlıklı bir şekilde yöneterek uygun tepki verme becerisini geliştirmek için atabileceğimiz en güzel ilk adımdır. Örneğin içimizde öfke uyandıran bir durum düşünün. Arkadaşlarınızla güzel bir gün geçirmek için bir plan yaptınız ve tam hazırlandığınız sırada ebeveynleriniz bu buluşmaya karşı çıktı. Epey öfkelendirici! Bu duyguyla baş etmek için verebileceğiniz birçok tepki var. Ebeveyninize bağırabilir, odanızın kapısını hızla çarpabilir, sakinleşebilmek için kendinize bir alan oluşturabilirsiniz. Tepkinizi birçok yolla ortaya koyabilirsiniz fakat hangisi en sağlıklısı?

Duygularınızla verdiğiniz tepkileri düzenleyen birçok davranış var. Öfkeliyken ya da korkmuş hissettiğinizde sizi sakinleştiren davranışları düşünün. Bu bazen müzik dinlemek, bazen çizim ya da karalama yapmak, bazen yürüyüş yapmaktır. Bu konuda oldukça yaratıcı olabilirsiniz. Hatta zorlandığınız durumlarda yastıkları bile yumruklayabilirsiniz!

• Duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi konuşurken bahsetmemiz gereken bir şey daha var: *Düşüncelerimiz.*

Psikologlar bu üç faktörle bedensel tepkilerin birbiriyle bağlantılı olduğunu söyler. Bunu bir örnekle açıklayalım. Yolda yürürken bir arkadaşınızı gördünüz ve size selam vermedi.

• Ne düşünürsünüz? “Beni görmesine rağmen bir selam bile vermedi!”

• Ne hissedersiniz? Kızgınlık, belki biraz da kırgınlık.

• Peki bedeninizde neler olur? Belki kalbiniz biraz daha hızlı atar, kaslarınız gerilebilir.

• Ne yaparsınız? Muhtemelen bir sonraki görüşmenizde bunu dile getirir ya da aynı davranışı sergileyerek siz de onu görmezden gelirsiniz.

Bu örnekte yaşadığınız duygunun düşünce, davranış ve beden tepkilerinizle olan ilişkisini gördük. Şimdi aynı örneği farklı bir düşünceyle inceleyelim. “Arkadaşım galiba beni görmedi.” Bunu düşünmek size aynı şekilde kızgınlık ya da kırgınlık hissettirir mi? Peki kalp atışlarınız hızlanır mı? O arkadaşınızla tekrar karşılaştığınızda onunla konuşmamayı tercih eder misiniz? Muhtemelen bu sorulara hayır cevabını vereceksiniz. Duygularımızı doğru tanımlayabilmemiz için düşüncelerimizi doğru yorumlayabilmeliyiz. İlk örneğimizi düşünelim. Ebeveyninize duyduğumuz öfkeyi hangi yorumlar artırabilir? “Yapmak istediğim hiçbir şeye izin vermiyorlar.” “Benim de bir birey olduğumu, isteklerimin olduğunu kabullenmek istemiyorlar.” “İnadına yapıyorlar!”

Peki bu yorumlarımızın ne kadarı yüzde 100 doğru? Gerçekten istediğiniz HİÇBİR ŞEYE izin vermiyorlar mı yoksa bu bizim genellediğimiz bir yorum mu? Böyle düşünmek keyifsizliğimizi artırıyor mu azaltıyor mu? Belki de burada sakinleşmemize yardımcı olacak olan yorumlara ihtiyacımız var. İzin vermemelerinin gerçek nedeni ne olabilir? Yapman gereken başka bir şey mi var?

Gideceğiniz yerin güvenli olmadığını mı düşünüyorlar? Eğer öyleyse nasıl orta yol bulunabilir? Belki de yorumlarımızın bu paralelde olması duygumuzla daha sağlıklı başa çıkabilmemiz için bize yardımcı olabilir.

Son zamanlarda yaşadığınız yoğun bir duyguyu düşünün ve aklınıza nelerin geldiğini, nasıl davrandığınızı düşünün. Başka neler yapabilirdiniz, neler düşünebilirdiniz diye kendinize sorun. Unutmayın, duygularınızla sağlıklı bir şekilde baş edebilmek için ilk adım duyguların farkına varmak!

Bugün duygu, davranış, düşünce ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiyi inceleyerek duygu düzenleme becerileri konusunda bir yazı okudunuz. Duygularınızın farkında olmakla ilgili bir deneme bile yaptınız! Bunun size neler hissettirdiğini düşünün. Duygularınızı fark etmek için ara sıra kendinize sorun; “Şu anda ne hissediyorum?”

Bol farkındalıklı ve keyifli günler dilerim. Sağlıcakla kalın!

Uzman Psikolojik Danışman OYA DOĞAN

Bu yazı, Hezarfen 11-14 Geleceğin Yetenekleri Programı dergisinden alıntılanmıştır.