Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

TAKE CONTROL *of* YOUR LIFE NOW

SELF-COACHING

The Powerful Program to Beat Anxiety & Depression

COMPLETELY
Revised and Updated
Second Edition

"Just the ticket to greater freedom from depression and anxiety." — BOOKLIST

JOSEPH J. LUCIANI, PH.D.

Kendi Kendine Koçluk

Kendi Kendine Koçluk

Yenmek İçin Güçlü Program Kaygı ve Depresyon

Tamamen Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş İkinci Baskı

Joseph J. Luciani, Doktora



John Wiley & Sons, Inc.

Telif Hakkı © 2007 Joseph Luciani, Ph.D. Tüm hakları saklıdır

John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey tarafından yayınlanmıştır
Kanada'da eş zamanlı olarak yayınlanmaktadır

Bu kitabın ilk baskısı 2001 yılında Wiley tarafından şu adla yayımlandı:*Kendi Kendine Koçluk: Kaygı ve Depresyonla Nasıl Başa Çıkılır*.

Tasarım ve kompozisyon Navta Associates, Inc.'e aittir.

Bu yayının hiçbir bölümü, 1976 Amerika Birleşik Devletleri Telif Hakları Yasası'nın 107. veya 108. Bölümü uyarınca izin verilen durumlar haricinde, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt, tarama veya başka bir şekilde herhangi bir biçimde veya herhangi bir araçla çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya iletilemez; bu durum, Yayıncının önceden yazılı izni veya Telif Hakkı Temizleme Merkezi'ne, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, (978) 750-8400, faks (978) 646-8600 veya www.copyright.com web adresindeki uygun kopya başına ücretin ödenmesi yoluyla yetkilendirme olmaksızın gerçekleştirilemez. Yayıncıya yönelik izin talepleri, John Wiley & Sons, Inc., 111 River Street, Hoboken, NJ 07030, (201) 748-6011 numaralı telefondan, (201) 748-6008 numaralı fakstan veya çevrimiçi olarak http://www.wiley.com/go/permissions adresinden yapılmalıdır.

Bu kitapta yer alan bilgiler profesyonel tıbbi tavsiyelerin yerine geçmek üzere tasarlanmamıştır. Bu kitaptaki bilgilerin herhangi bir şekilde kullanımı okuyucunun takdirindedir. Yazar ve yayıncı, bu kitapta yer alan herhangi bir bilginin kullanımından veya uygulanmasından doğrudan veya dolaylı olarak kaynaklanan her türlü sorumluluğu açıkça reddeder. Özel durumunuzla ilgili olarak bir sağlık uzmanına danışılmalıdır.

Diğer ürün ve hizmetlerimiz hakkında genel bilgi için lütfen Amerika Birleşik Devletleri içinde (800) 762-2974 numaralı telefondan, Amerika Birleşik Devletleri dışında (317) 572-3993 numaralı telefondan veya (317) 572-4002 numaralı fakstan Müşteri Hizmetleri Departmanımızla iletişime geçin.

Wiley ayrıca kitaplarını çeşitli elektronik formatlarda yayınlar. Basılı olarak görünen bazı içerikler elektronik kitaplarda mevcut olmayabilir. Wiley ürünleri hakkında daha fazla bilgi için web sitemizi www.wiley.com adresinden ziyaret edin.

Kongre Kütüphanesi Kataloglama-Yayın Verileri:

Luciani, Joseph J.
Kendi kendine koçluk: kaygı ve depresyonu yenmek için güçlü bir program / Joseph J. Luciani.—Rev. & Güncellenmiş 2. baskı.
s. cm.
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.
ISBN-13 978-0-471-76828-9 (pbk.) ISBN-10 0-471-76828-6 (pbk.)
1. Depresyon, Zihinsel. 2. Kaygı. 3. Kendi kendine konuşma. I. Başlık.

RC537.L78 2007
616.85'2706—dc22

2006042609

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Bu kitabı tüm hastalarıma, okuyucularıma ve Self-Coaching.net topluluğumun üyelerine adamak istiyorum.
Sen benim ilhamım, cesaretim ve umudum oldun.
Yoluma devam etmem için motivasyon.

İçindekiler

Önsöz ix

Teşekkürler xi

Giriş 1

Bölüm I **Öz-Koçluk Nedir?**

1. Yeni Bir Öz Terapi 9
2. Kendi Kendine Koçlukla Şifa Vermenin Yedi İlkesi 22

Bölüm II **Kendi Kendine Koçluğun İyileştirebileceği Sorunlar**

3. Sorununuzun Köküne İnmek 31
4. Depresyon 42
5. Kaygı 55
6. Kontrol Duyarlı Kişilik 65
7. Güvensizlik ve Özgüven 80

Bölüm III Öz-Koçluk: Program ve Nasıl Yapılır

8. Kendi Kendine Konuşma 95
9. Öz Konuşmanın Üç Kolay Adımı 106
10. Kendi Kendine Konuşma: 130'u Takip Etme
11. Motivasyon 148

Bölüm IV **Kendi Kendine Koçluk: Belirli Kişilik Tipleriyle Çalışmak**

12. Endişeliler İçin Öz Koçluk 161
13. Kirpiler İçin Öz Koçluk 172
14. Kaplumbağalar için Öz Koçluk 185
15. Bukalemunlar İçin Öz Koçluk 199
16. Mükemmeliyetçiler İçin Öz Koçluk 212

Bölüm V **Yaşam Boyu Kendi Kendine Koçluk**

17. Kaygı ve Depresyona Elveda Demek 233

Ek: Eğitim Günlüğü Formatı 243

Dizin 249

Önsöz

2001 yazında, *Kendi Kendine Koçluk: Kaygı ve Depresyon Nasıl İyileştirilir* serbest bırakıldığında, ülkemizin birkaç gün içinde başına gelecek çalkantılı zamanlardan haberim yoktu. 11 Eylül 2001 sabahı, George Washington Köprüsü'nden Manhattan'a doğru gidiyordum. Birdenbire radyoda dinlediğim müzik, Dünya Ticaret Merkezi'ndeki bir patlama hakkındaki çılgın ve çelişkili haberlerle aniden kesildi. Hudson Nehri kıyısına baktım ve hayatımın en rahatsız edici görüntüsü olacak şeyi gözlemledim. O donmuş anda, imkansız olan, masmavi bir gökyüzüne doğru yükselen siyah-turuncu bir duman sütunu şeklinde kendini gösterirken, ben de birçok kişi gibi, yıllar sonra bile zihnimde yankılanmaya devam eden bir dehşetle karşı karşıya kaldım.

11 Eylül'ü takip eden aylarda, televizyon ve radyo röportajlarıyla çok meşguldüm; herkes keder, korku, kaygı ve depresyon duygularıyla nasıl başa çıkacaklarına dair tavsiyeler için bağırıyordu. Bir ulus olarak, başa çıkmaya çalışıyorduk. Umarım Öz-Koçluk mesajım o imkansız günlerde teselli sunabilmiştir. Bir psikolog ve yazar olarak, dünyanın dört bir yanındaki okuyuculardan ve dinleyicilerden, Öz-Koçluğun onlara yeni bir bakış açısı, acılarından ve mücadelelerinden bir çıkış yolu verdiğini bildiren yanıtlar almaktan büyük memnuniyet duydum.

Yıllar sonra kaygı ve depresyonu iyileştirmek hakkında söyleyecek çok daha fazla şeyim olacağı hiç aklıma gelmemişti. Hayattaki pek çok şeyde olduğu gibi, büyüme ve değişim kaçınılmazdır. Öz-Koçluğu pratiğime ne kadar çok dahil ettiysem ve ne kadar çok ders verip yazdıysam, felsefemde ve tekniklerimde o kadar çok iyileştirme yaptım. 2003'te

yazdı*Öz-Koçluğun Gücü: İstediğiniz Hayatı Yaratmak İçin Beş Temel Adım*. Öz-Koçluk serimdeki ikinci kitabım olan bu kitapta, Öz-Koçluk tekniklerimi kaygı ve depresyondan daha geniş bir yelpazedeki mücadeleye uyguladım.

Tam da bu sıralarda web sitemi, www'yi oluşturdum. . self-coaching.net. Web sitesi ve çok sayıda çeviri aracılığıyla *Kendi Kendine Koçluk*diğer dillere çevirerek, dünyanın dört bir yanındaki insanlara ulaşabildim. Bana yazanlar, Öz-Koçluğun denedikleri birçok yaklaşımdan nasıl ve neden farklı olacağını merak ediyorlardı. Birçoğu, kaygı, depresyon veya panik olmadan hayatlarını yaşamak için umut, meşru bir umut olup olmadığını bilmek istiyordu ve birçoğu hayatlarında değişiklik yaratmak için kendi başlarına yapabilecekleri bir şey arıyordu.

Web sitemdeki binlerce gönderiyi yanıtlamak, okuyucularımla birlikte büyümemi sağladı. Bu günlük ritüel, beni güçlendirme mesajımı genişletmek ve geliştirmek için her zaman yeni yollar aramaya zorladı. Seattle'dan panik ataklarından asla kurtulamayacağını düşünen bir adam vardı; Ürdün'den depresyonla mücadele eden ve kocasının bunu öğreneceğinden korkan bir kadın vardı; ve New York'ta kronik bir sakatlıktan muzdarip olan ve "Neden devam edeyim?" diye soran yeni dul bir kadın vardı. Tüm bu insanlara yardım etmek için, Öz-Koçluk mesajımı basitleştirmeye devam etmem gerektiğini biliyordum.

Geçtiğimiz beş yıl boyunca birikmiş içgörüleri aldım ve bu revizyonu yazdım. Bu kitapta özetlenen program, hastaların kaygı ve depresyonun sizin için bir hastalık, rahatsızlık veya durum olmadığını anlamalarına yardımcı olmak için harcanan sayısız saati yansıtıyor.*elde etmek*; bunlar alışkanlıklardan başka bir şey değil, hatalı, güvensizlik odaklı düşünce alışkanlıkları. Ve tüm alışkanlıklarda olduğu gibi, onları beslerseniz, büyüyeceklerdir. Bunun yerine onları aç bırakmayı öğrenirseniz, solup öleceklerdir. Bundan daha karmaşık bir şey değil.

Öz-Koçluğun kalbi ve ruhu, Öz-Konuşma tekniğimdir. Öz-Konuşma sizin *nasıl yapılır*kendinizi kaygıdan veya depresyondan kurtarma yöntemi. Bu sayıda tamamen güncellenmiş ve revize edilmiş bir Öz-Konuşma bölümü sunuyorum.

Self-Coaching'e yeni başlayanlar için hoş geldiniz. Bana tekrar katılanlar için büyüyen Self-Coaching topluluğunun bir parçası olduğunuz için teşekkür ederim.

Teşekkürler

O zamandan bu yana geçen yıllarda*Kendi Kendine Koçluk*İlk yayınlandığımda dünyanın dört bir yanından birçok insanla tanışma ve iletişim kurma şansına eriştim. Self-Coaching.net topluluğum sayesinde, kaygı ve depresyonu örten işkence ve kafa karışıklığına karşı çok daha derin bir takdir geliştirdim. Self-Coaching topluluğumun bir parçası olarak bana katılan tüm iyi insanlara, daha özgür ve güçlendirilmiş bir hayat yaşamakta ısrarcı olmanız ve cesaretiniz için teşekkür etmek istiyorum. Bu bir sonraki adımı atmam için cesaretlendirilmem ve güçlendirilmem öncelikle sizin sayenizde oldu.

Temsilcim Jean Naggar ile çalıştığım yıllarda, bana ve yazılarıma olan inancı olmasaydı bu rüyanın gerçekleşmeyeceğini fark ettim. Jean, Self-Coaching'in başlangıcından itibaren gelişimi ve başarısının arkasındaki itici güç oldu. Onun olağanüstü içgüdüleri, sarsılmaz desteği ve vizyonu son beş yıldır bana güven kaynağı oldu. Jean'e ve harika ekibine -Jennifer Weltz, Alice Tasman, Mollie Glick ve Jessica Regel- yaptıkları her şey için teşekkür etmek istiyorum.

John Wiley'deki editörüm Tom Miller bu projede çok önemli bir rol oynadı. Bu revizyonu ilk öneren Tom'du. Wiley ile birlikte yazdığım bu üçüncü kitabı bir araya getirme sürecinde bir arkadaş, bir editör ve yaslanabileceğim bir omuz oldu. Tom, en başından beri beni hayrete düşürmeye devam eden bir şekilde bir el yazmasını sentezleme, organize etme ve yeniden düzenleme konusundaki eşsiz yeteneğini gösterdi.

Jane Rafal ile olan ilişkim, yayınlanıp yayınlanmayacağımı sorguladığım daha karanlık zamanlara dayanıyor. Jane olmasaydı,

ısrarcı olmazdım sanırım. O benim editöryal koçumdan başka bir şey değildi. Sıkışık anlarda hep yanımdaydı, beni doğru yöne yönlendirdi, beni motive etti ve bilgece ve sağlam tavsiyelerde bulundu. Tereddüt etmeden, bir yazar olarak evrimimin doğrudan Jane'in uzman rehberliğine dayandığını biliyorum. Edebiyat merkezim olduğu için ona teşekkür etmek istiyorum ama en çok da son on yıldır bana verdiği dostluk için teşekkür etmek istiyorum.

Yoga eğitmenim ve akıl hocam Perinkulam Ramanathan'a özel teşekkürler. Rama bana birçok şey öğretti. En önemlisi, hayatın temel, harika sadeliğini kavramamı sağladı. Yoga ve meditasyon uygulamam hayatım ve işim üzerinde derin bir etki yarattı.*Om şanti.*

Son olarak ailem var. Kızım ve fosil dostum Lauren, şimdi Delaware Üniversitesi'ne giden güzel bir genç kız. Lauren, annesi gibi, bir gün yetenekli bir ilkokul öğretmeni olacak. Lauren'in manyetik kişiliğinin ve doğuştan gelen çekiciliğinin, hayran öğrencilerinden ona bir sürü elma kazandıracağını tahmin ediyorum. Oğlum Justin, artık Princeton'dan mezun oldu ve New Yorklular için bir sağlık ve zindelik yayını olan HealthylivingNYC.com'u geliştirmek için tüm kalbini ve ruhunu ortaya koydu. Justin dağlara tırmanmaz; onları hareket ettirir. Son olarak, ama kesinlikle en önemlisi, eşim Karen. Karen, hayatta bir yön bulmak için çırpınan amaçsız bir genç olduğumdan beri bana destek oldu. O zamanlar beni cesaretlendirdi ve bana inandı ve şimdi de ilham kaynağım ve gücüm olmaya devam ediyor. Özverili, ölmeyen sevgisi ve sadakati onu tüm başarımda eşit bir ortak yaptı. Beş yıl önce teşekkürlerimde söylediğim gibi, o benim armağanım.

giriiş

Joe hatırlayabildiği kadarıyla çok eski zamanlarda endişeleniyordu. Çok küçükken, beş ya da altı yaşındayken, çoğunlukla anne babasının ölmesinden endişeleniyordu. Tek çocuk olan Joe, onlarsız bir hayat düşünemiyordu. Okulda da endişeleniyordu. Ya başı derde girerse ya da iyi gitmezse? Bazı şeyleri, örneğin anne babasının ölmesini kontrol edemiyordu. Diğer şeyleri, örneğin okulu, kontrol edebiliyordu.

En azından yapabileceğini düşünüyordu—dördüncü sınıfa kadar. Bir sabah, Joe'nun öğretmeni onun masasının üzerine çökmüş olduğunu gördü ve ona başını kaldırmasını söyledi. Joe tamamen hazırlıksız yakalandı. Birkaç kıkırdama duyunca sinirlendi. Sonra panikledi. Öğretmeni memnun etmek için başını kaldırırsa, çocuklar yanağından aşağı akan gözyaşını kesinlikle görürlerdi. Bu yüzden Joe hiçbir şey yapmadı—donup kaldı.

Öğretmen Joe'nun masasına doğru yürüdü ve başını yukarı çekti. Ne yazık ki Joe'nun çenesi sıkıldı—dili boyunca. Ağzı kanamaya başladı. Kanı gören öğretmen kontrolünü kaybetti ve Joe'yu sınıftan dışarı sürükledi, gömleğini yırttı, çığlık attı ve yol boyunca ona tokat attı.

Paniklemiş ve dehşete kapılmış Joe binadan kaçtı. Dünyasının dibi düşmüştü. En kötü kabusu gerçek olmuştu: Öğretmeni onu öldürmek istiyordu, sınıf arkadaşları onu ağlarken gördü ve ebeveynleri kesinlikle hata yaptığı için ona kızacaklardı. (Ne de olsa bu, ebeveynlerin okulları nihai otoriteler olarak gördüğü 1950'lerdi.) Öğle yemeği vaktiydi. Joe eve kadar koştu ve

Odaya fark edilmeden girdi. Yırtık gömleğini değiştirdi, kanı duruladı ve saçını taradı. Joe'nun sınıfında olan ve tüm olaydan travma geçiren kuzeni ön kapıya gözyaşları içinde gelmeseydi okula geri dönebilirdi.

Sonrasında olanlar belirsiz olsa da Joe, anne ve babasının üzgün olduğunu hatırlıyor. Babası o kadar öfkeliydi ki okula gitmesini fiziksel olarak engellemek zorunda kalmıştı. Bir iki gün geçti ve Joe okula döndüğünde öğretmeni değiştirilmişti. Birisi Joe'ya öğretmenin "sinirlendiğini" ve yardım çağırması gerektiğini söylediğinde bunun bir önemi yoktu. Joe'ya göre, bunların hepsi onun hatasıydı ve bu gerçekle yaşamakta çok zorluk çekti.

Zaten temkinli, endişeli bir çocuk olan Joe, daha da dikkatli, daha kontrollü olmaya yemin etti. Bir şekilde bir daha asla hazırlıksız yakalanmamayı başaracaktı. Bunu sağlayacaktı. Ne yazık ki Joe'nun aklına hiçbir yanlış yapmadığı hiç gelmedi. Başka hiç kimse de bunu ona açıkça söylemedi.

Joe uzun uzun düşündü. Mükemmel olmadığını biliyordu—aslında çok uzaktı. Neyse ki, buna gerek kalmamıştı.*olmak*mükemmel; sadece yapması gereken*davranmak*mükemmel. Her zaman oldukça titiz olmasına rağmen, artık farklıydı. Geçmişte her şeyi tam olarak doğru yapmayı severdi. Şimdi başka seçeneği olmadığını hissediyordu: *zorundaydı*işleri doğru yap. Örneğin, bir model uçak yapıyorsa ve üzerine biraz tutkal bulaştırdıysa, devam edemezdi; model mahvolurdu. Matematiğinde bir düzeltme yapması gerekirse, yanlış cevabı silmek yerine, tüm ödevi yeniden yapardı. Mükemmellik, onun savunmasızlığa karşı kalkanı oldu.

Sosyal olarak Joe'nun rahat hissetmesi uzun zaman aldı. Sonuçta, en zayıf anında görülmüştü. Yavaş yavaş herhangi bir sosyal alışverişin ne gerektirdiğine dair keskin bir his geliştirdi ve bunu sunmayı başardı. Eğlenceli, aptalca, ilginç veya ciddi olabilirdi - durum ne gerektiriyorsa. Bir bukalemun oldu, çok iyi bir bukalemun. Bir öğretmenin ona söylemeyi sevdiği gibi, "Sen iyi bir küçük askersin." Hiç şüphe yok ki Joe sadece emirleri nasıl takip edeceğini bilmekle kalmıyordu, aynı zamanda onları önceden tahmin ediyordu.

Tüm yeni elde ettiği başarıya rağmen, Joe'nun özsaygısı asla sağlam bir zemine oturmadı. Aslında, ne kadar çok başarı elde ederse, o kadar çok ikna oldu.

tüm bu oyunu sürdürmek için daha çok çalışması gerektiği ortaya çıktı. Sonuçta, saklayacak çok daha fazla şeyi vardı. Herkes onun o kadar havalı olduğunu düşünüyordu ki, ne kadar havalı olmadığı gerçeği kesinlikle travmatik bir ifşa olacaktı. Tükenmişti, sürekli omzunun üzerinden bakıyor, neyin ters gidebileceğini merak ediyor, sürekli "ya olursa"lardan korkuyordu.

Joe için kolay değildi. Bilmeliyim ki ben o Joe'yum.

Cevabı Bulmak

Hayatımın o ilk yıllarını kontrolü elimde tutmak için mücadele ederek ve pençeleyerek geçirdim. Neden kontrol sahibi olmam gerektiğini sormak hiç aklıma gelmedi; önemli olan sadece kontrol sahibi olmamdı. Liseye geldiğimde deneyimli bir manipülatördüm. Futbol takımına katıldım, böylece çocuklar beni sert bir adam olarak görsünlerdi - 102 pound olmama rağmen ölümüne korkuyordum. Kulüplere katıldım, öğrenci konseyine seçildim ve sonunda en popüler kişi seçildim. İnsanların istediği kişi olmayı öğrenmiştim.

Hiç şüphe yok ki, insanların beni nasıl gördüğünü kontrol ediyordum. Hiçbir zaman bir seçeneğim olduğunu hissetmedim; herkes beni sevmek zorundaydı. O zamanlar bu mantıklıydı: İnsanların sizi sevmesini sağlayın ve size zarar vermeyecekler. Kendimi bir filmdeki evlerden biri gibi hissetmeye başladım: izleyiciyi kandırmak için yapılmış iki boyutlu bir cephe. İşte ben de öyle olmuştum: bir illüzyon, içi olmayan bir ev.

Üniversiteye geldiğimde artık yeter dedim. Hayatım işkenceye dönmüştü; rahatlamak istiyordum. Tüm "ya-olursa"lar, "ya-olmalı"lar ve "ya-yapmak-zorunda"lar - kendimi gerçekten deli ediyordum. Her şey için endişeleniyordum: notlar, tarihler, para. Ama en çok da kontrolü kaybetmekten endişe ediyordum - işleri batırmak, başımı belaya sokmak, kaderin insafına kalmış bir durumda olmak.

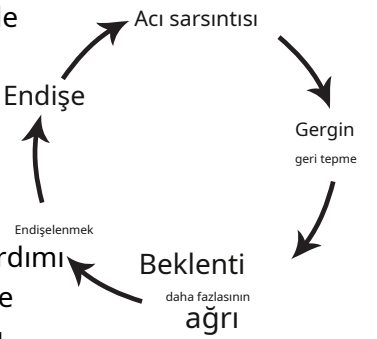
Psikoloji bölümünde uzmanlaşmaya karar verdim. Gülmeyin; psikolojik işkence iyi bir terapist yaratır. Bir keresinde bu fenomenin yaralı şifacı teorisi olarak anıldığını duydum. Başlangıçtaki amacımın fedakarlıktan çok bencilce olduğunu kabul ediyorum. Yeterince çaresiz, yeterince kaygılı ve yeterince depresif olmuştum ki psikoloji okumak aradığım fren pedalı gibi görünüyordu. Belki, sadece belki, bir çıkış yolu vardı.

Kendi Kendine Koçluk: Yumruğunu Açmak

Psikoloji çalışmalarım ve hem grup hem de bireysel eğitim analizinde geçirdiğim yıllar yardımcı oldu, ancak her iki elim de hala hayatın direksiyonunu sıkıca tutuyordu. Hala endişeleniyordum ve ara sıra kendimi hırpalıyordum. Freud'a bir şans verdim, sonra Jung'a, ancak hiçbir şey değişmedi. Hala endişeleniyordum. Bir kez daha kendimi "Yeter artık!" derken buldum. Bir içgörü için açtım.

Uzun süre beklemem gerekmedi. Bir gece, işten eve dönerken, aklımdan çok basit bir düşünce geçti: "Bu kadar sefil olmanın hiçbir nedeni yok!" Size söyleyeyim, o anda çok şaşırtıcı bir şey oldu. Bu görünüşte masum ve tamamen temel vahiyin büyüklüğünü anlatmak zor, ancak benim için düşüncelerimde bir devrim başlattı.*Hiç bir şey* Kendimi daha iyi hissetmemi engelliyordu!*Hiç bir şey*beni endişelendiriyordu, ancak düşündüğüm şekilde değildi. Gerçek şu ki ben *olabilir*sefil olmamayı seç! Sonunda, özlemini çektiğim içgörüye kavuştum. Örneğin, inatçı bir ruh halinin bile, düşüncedeki bir değişimle meydan okunduğunda, hızla düştüğünü fark ettim.

Duyguların, ruh hallerinin ve düşüncelerin bilinçaltı köklerle aşılandığını her zaman düşünmüşümdür. İyi hissetmenin, olumsuzlukları bırakmak kadar basit olması mümkün müydü? Bir gün, kanal tedavisi görürken ilginç bir aydınlanma yaşadım. Biraz acı çekmemek için azot oksite sertçe çekerken, bu işkence edici prosedürün neden daha fazla kaygı yaratmadığını anlamaya çalışıyordum. Keşfettiğim şey, azot oksitin unutmama neden olmasıydı. Bir acı sarsıntısı, dikkatimi çekti, bir kaygı dalgası yarattı, ancak hemen bir sonraki nanosaniyede tamamen rahatlamıştım, önceki acı dolu anıdan ayrıydım. Buna karşılık, normal, azot oksitsiz düşüncem tam tersi bir deneyim olurdu.



Ya azot oksit veya diğer ilaçların yardımı olmadan bile, gereksiz endişelerden ve olumsuzluk beklentisinden kurtulmayı öğrenebilseydiniz? Ya

Kanalı sıkıntılı düşüncelerden daha sağlıklı, daha yapıcı düşüncelere aktif olarak değiştirirseniz? Kaygınıza, depresyonunuza ne olur? Yok olurlar. Nitröz oksidin amnezik etkileri sizi diş tedavisiyle ilgili kaygı ve endişeden uzaklaştırdığı gibi, Öz-Koçluk da sizi gömen düşüncelerden uzaklaştırır. Dahası, güvensizlik kaynaklı düşünceden kurtulmayı öğrendiğinizde, bunun yerine öz güveni koyduğunuzda, kaygı ve depresyonu yenmiş olursunuz.

Karmaşık olmak zorunda değil

Özel muayenehanemde, ders vermemde ve yazmamda geçirdiğim yirmi beş yılı aşkın sürede, bu içgörüleri başkalarına iletmek için yeterli bir aracım olmadığı sürece tüm içgörülerimin boşa gittiğini biliyordum. Benim açımdan, geleneksel terapi çok karmaşık ve bayat hale gelmişti, ancak birçok hasta hala geleneksel terapinin her şeyi bilen terapistinden teselli buluyordu. Hastalardan sık sık, "Sen doktorsun; söyle bana, neler oluyor? Ne yapmalıyım?" diyordum. Hastalarım, sıradan bir ölümlü olarak onları hayal kırıklığına uğratmamamı bekliyor ve bazen talep ediyorlardı.

Emekli bir lise öğretmeni olan Bret, geleneksel analizde geçirdiği yıllardan memnun kalmayarak yanıma geldi. Dr. Falanca'dan memnun değildi, sadece daha iyiye gitmiyor gibi görünmesinden memnundu. Bret, Dr. Falanca'yı çok yüceltiyordu ve bu kadar kötü bir hasta olduğu için biraz utanıyordu. Bret, onun analizinden neden faydalanamadığını anlayamıyordu. Doktoru emekli olmasaydı, Bret sonunda her şeyi çözeceğinden emindi.

İlk başta, ne söylersem söyleyeyim, Bret'in tek bilmek istediği sorunlarının Oedipal kompleksi ve bastırılmış libidinal içgüdüleriyle nasıl bağlantılı olduğuydu. Sorunlarının bir gün gizemli bir teoriyle açıklanacağına ikna olmuştu. Sorunları, sonuçta, basit sorunlar değildi. Onun işkencesi yalnızca ustalara, Freud veya Jung'a (ve tabii ki Dr. Falanca'ya) layıktı. Düz-

İleriye dönük, sorun çözme odaklı yaklaşımım çok basit görünüyordu.

Bret'e İngiliz filozof William of Occam'ı duyup duymadığını sordum. Bret duymamıştı ama sonunda ustalardan birini getirdiğim için çok mutluydu. Sir William, diye açıkladım, Occam'ın usturası olarak bilinen tutumluluk yasasını ortaya attı. Bret'e, Occam'ın usturasının, herhangi bir durum için gerekenden daha karmaşık olmayan açıklamaları tercih etmeniz gerektiğini söylediğini söyledim.

Bret'in hem hasta hem de terapist için işleri karmaşıklaştırmanın çoğu zaman kibirden başka bir şey olmadığını bilmesini istedim. Bret'in açıklamama karşı çıkmasının tek nedeni sorunlarının sıradan olmaktan çok uzak olmasını istemesiydi.

Bret benzersiz değil. Neden acı çektiğiniz ve daha iyi hissetmek için neye ihtiyacınız olduğu konusunda benzer fikirleriniz olabilir. Belki de Öz-Koçluk, psikanaliz, analitik terapi veya işlemsel analiz kadar heyecan verici gelmiyordur. Aslında, Öz-Koçluk psikolojik bir yaklaşıma hiç benzemiyor. 1. Bölüm size daha sağlam ve resmi bir açıklama sunacak, ancak şimdilik şunu söyleyeceğim: eski fikirlerinizi bir kenara bırakın. Size kaygı ve depresyonu yenmenin basit ve doğrudan bir yolu olduğunu kanıtlayacağım. Benim yolum geleneksel psikolojinin olağan yolu değil. Koçluk ve motivasyon stratejileriyle birleştirilmiş basit ve pratik psikolojik araçları kullanan daha doğrudan bir yol.

Sir William of Occam'ın da katılacağı gibi, kaygı ve depresyondan kurtulmak istiyorsanız, neden bunu yapmanın en basit, en az karmaşık yolunu seçmiyorsunuz? Bu yol Öz-Koçluktur. Dahası, kaygı ve depresyondan kurtulduğunuzda, sağlıklı, kendiliğinden bir hayat sürdürmek için Öz-Koçluğu kullanmaya devam edebilirsiniz. Bir kez forma girdiğinizde -psikolojik olarak- bir daha asla eski yollarınıza geri dönmek istemeyeceksiniz.

BÖLÜM

Nedir

Kendi Kendine Koçluk?

1

Yeni Bir Öz Terapi

Bu kitabı neden okuyorsunuz? Belki de çok fazla endişeleniyorsunuz veya belki de son zamanlarda sizi kaygılı ve sinirli bırakan panik, kontrolden çıkmış duygularla mücadele ediyorsunuz. Başkalarına çıkışabilirsiniz. Belki de uykunuz eskisi gibi değil ve her zaman kötü bir ruh halinde görünüyorsunuz. Belki de depresyona girdiniz; yorgun, umutsuz veya sadece yenilmiş hissediyorsunuz. Bazen sadece pes etmek istiyorsunuz.

Kafanız karışık olabilir, ancak bir şeyden eminsiniz: hayat bu kadar zor olmamalı. Cevaplar istiyorsunuz—hemen! İsteyeceğiniz son şey daha fazla zaman kaybetmek.

Hadi başlayalım. Aşağıdaki öz-sınav, bu kitaptan nasıl faydalanabileceğinizi gösterecek.

Kendi Kendine Koçluk Benim İçin mi?

Her cümleyi çoğunlukla doğru veya çoğunlukla yanlış olarak tanımlayın: T

	F	Düşüncelerime genellikle "Ya şöyle olsaydı" ile başlarım.
T	F	Genellikle bardağın yarısının boş olduğunu düşünürüm.
T	F	Çok fazla endişelenirim.
T	F	Ben sık sık yorgun oluyorum.
T	F	Konsantre olmakta zorluk çekiyorum. Teslim
T	F	tarihlerine yetişmekte zorluk çekiyorum.

T F Sağlığım konusunda endişeliyim.

T F Genellikle kendimi gergin hissediyorum.

T F Sık sık üzgünüm.

T F Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.

T F Algılarıma güvenmekte zorluk çekiyorum (örneğin, Kapıyı kilitledim mi? Çok mu konuştum?).

T F Çok fazla şüphem var. Güvensiz

T F olduğumu söyleyebilirim. Çok

T F erken uyanıyorum.

T F Günün en kötü zamanım sabah. Bir şeylerin

T F ters gitmesinden korkuyorum.

T F Görünüşümle çok fazla ilgileniyorum. Her şeyin

T F benim istediğim gibi yapılması gerekiyor.

T F Rahatlayamıyorum.

T F Hiçbir zaman zamanında olamam.

T F Hiçbir zaman yeterince güvende

T F olamazsın. Sorunları abartıyorum.

T F Panik yaşıyorum.

T F Kendimi en güvende hissettiğim zaman

T F yataktayım. Çok hassasım.

T F Sık sık başka biri olmayı isterdim.

T F Yaşlanmaktan korkuyorum.

T F Hayat birbiri ardına gelen problemlerden ibarettir.

T F Kendimi daha iyi hissedeceğime dair pek umudum yok.

T F Sürekli kıpırdanıyorum.

T F Ben yollarda öfkelenmeye meyilliyim.

T F Fobilerim var (örneğin; kapalı alanlardan, köprülerden, açık alanlardan veya sosyal karşılaşmalardan yoğun korku).

"Gerçek" yanıtlarınızı toplayın. 10 veya daha düşük bir puan, nispeten iyi uyum sağlamış bir birey olduğunuzu gösterir. Öz-Koçluk, hayatın aksiliklerinden kurtulmayı öğretebilir. Duygusal müdahalelerden daha az etkilenmeye başladıkça sosyal ve kişisel etkinliğinizin artmasını bekleyebilirsiniz. Çoğunlukla, hayata daha dinamik bir yaklaşımla zaten sağlıklı olan kişiliğinizi geliştirmeyi bekleyebilirsiniz.

11 ile 20 arasındaki bir puan, orta düzeyde kişilik aşınması yaşadığınızı gösterir. Öz-Koçluk, kaygı veya depresyonun kendini sınırlayan etkilerinin ötesine geçmenizi ve daha spontane, doğal bir yaşam biçimini fark etmenizi hızlı ve basit bir şekilde öğretebilir.

Puanınız 20'nin üzerindeyse, kaygı ve/veya depresyonla ilgili önemli zorluklar yaşıyorsunuz. Sizin için, Öz-Koçluk bir öncelik haline gelmeli. Sabır ve pratik ile hayatınızı semptomsuz yaşamayı öğrenebilirsiniz.

Ne kadar kuşatılmış olursanız olun, kolay kolay ikna olmanızı beklemiyorum. Şimdilik, ne kadar kaygılı veya depresif olursanız olun, içinizdeki bir şeyin bu kelimeleri okumayı başardığını kabul edin. O bir şey, vazgeçmemiş olan tarafınız, kişiliğinizin hayatınız haline gelen bilmeceyi çözmeye çalışmaya hala istekli olan o sağlıklı tarafı, Öz-Koçluğun ulaşmak istediği içinizdeki sağlıklı kişidir.

Kendi Kendine Koçluk Programı

Bu kitabı yazmak için yirmi beş yıllık klinik çalışmam gerekti. Bunun nedeni özellikle yavaş veya tembel olmam değil (aslında tam tersi), kaygı ve depresyonu örten aldatıcı sisin içinden görmenin uzun, gerçekten uzun zaman almasıdır. Bu aldatmacanın bir nedeni de psikolojiye dair miyop görüşümdü. Diğer pek çok ruh sağlığı uzmanı gibi, terapiyi nispeten pasif bir süreç olarak görmem, geçmişin kapsamlı, çoğu zaman zahmetli bir şekilde araştırılmasını ve incelenmesini gerektiren bir süreç olarak görmem öğretilmişti. Mantık şu ki, mücadele etmenizin altında yatan, bilinçsiz nedenlere ulaşmadığınız sürece iyileşmeyi bekleyemezsiniz.

Bu geleneksel zihniyetle bağlarımı koparıp sezgilerime ve içgüdülerime güvenmeye başlayana kadar her şeyi farklı görmeye başlamadım. Gördüğüm şey, kaygı ve depresyonun gizemli veya belirsiz hastalıklar olmadığıydı; bunlar,

yanlış yönlendirilmiş, hatalı algılar—zamanla sizi tüketen ve kurban eden algılar. İlginç olan, bu hatalı algıların doğasını anladığınızda, kaygı ve depresyonun aslında anlam kazanmaya başlamasıdır. Belirli semptomlarınız ne kadar mantıksız görünse de, espriyi öğrendiğinizde, bilmece netleşir. Göreceksiniz. Bu içgörüler, hastalara kendilerini nasıl daha iyi hale getirebileceklerini öğretmek için geliştirdiğim yeni bir terapi biçiminin katalizörüydü. ("Hasta" teriminden hoşlanmıyorum, ancak "danışan"ı daha da az seviyorum, bu yüzden kitap boyunca "hasta"yı kullanacağım.) Yöntemime Öz-Koçluk adını veriyorum (Öz, büyük S ile).

Programımın belirli kökenlerini anlatmadan önce, kaygı ve depresyon hakkında yaygın birkaç yanlış algıya bakalım. Herkes arada sırada biraz kaygılı veya depresif olur. Bu herkesin hayatının normal bir parçasıdır. Bir randevuya geç kaldığınızda gerginleşmek veya bir arkadaşınızla tartıştığınızda moralinizin bozulması ve üzülmeniz hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Çoğu insanın düşündüğünün aksine, klinik depresyon veya kaygı dediğimiz şeye (bunun hakkında gelecek bölümlerde daha fazla bilgi edineceksiniz) yol açan şey hayatın zorlukları (veya genetiğimiz) değil, bu zorluklara nasıl tepki verdiğimizdir. Güvensizliğin, vergi denetimi, zam alamama veya eşinizle kavga etme gibi zorlu yaşam koşullarını gereksiz şüpheler, korkular ve olumsuzluklarla süslemesine izin verildiğinde, o zaman gerçekler tarafından değil, güvensizliğin yarattığı kurgular tarafından yönlendiriliyorsunuzdur. Kendinize, "Bunun üstesinden asla gelemeyeceğim!" veya "Bununla baş edemem." diyorsunuz.

Shakespeare'in yazdığı gibi, "Hata... yıldızlarımızda değil, kendimizdedir." Bizi kurban eden ve diz çöktüren hayat değil, hayatı nasıl yorumladığımız ve ona nasıl tepki verdiğimizdir. Ve güvensizlik hayatınızı yönlendirdiğinde, etkisi iki zımpara kağıdını birbirine sürtmek gibidir; bu bir sürtünmedir, psikolojik sürtünme. Ve yanılmayın, psikolojik sürtünme tıpkı zımpara kağıdının tahtaya sürtmesi gibi sizi yıpratacak ve yaygın olarak kaygı, panik veya depresyon olarak adlandırdığımız klinik durumları yaratacaktır.

Sezgi

Bir psikolog olarak en çok değer verdiğim yetenek sezgilerimdir. Sezgi, Carl Gustav Jung'un bir zamanlar söylediği gibi, köşeleri görme yeteneğidir. Zekanın aksine, sezgi çok daha az kasıtlıdır; sadece olur.

Psikolojiye gelince, güçlü sezgiler sizin için bir teleskopun bir gökbilimci için olduğu kadar önemlidir. Tıpkı bir teleskopun büyütmesi altında ayın yüzeyinin çukurlu kraterlerden oluşan bir manzaraya dönüşmesi gibi, sezgi de kaygının veya depresyonun gizli yönlerini ortaya çıkarmaya başlayabilir.

Kaygı ve depresyona ilişkin görüşümü büyüttüğümde, kendimi hastalarıma farklı tepki verirken buldum. Onlara geleneksel olarak pasif bir şekilde davranmak yerine, onlara aktif, oldukça canlı bir şekilde yanıt verdim. Bu bilinçli veya kasıtlı bir strateji değildi. Sadece sezgilerimin beni yönlendirmesine izin verdim. Örneğin, depresif hastalarla, zorluklarıyla mücadele etmek için gerekli olan hayati bir enerjiden yoksun olduklarını hissettim. Enerjimi, iyimserliğimi ve coşkumu kullanarak, olumsuzluğu, umutsuzluğu ve ataleti yenmek için gerekli tutumu modelledim. Esasen, hastalarımda eksik olduğunu algıladığım şeyi yarattım.

Kaygılı hastalarımla da sezgilerimi takip ettim. Bu hastalar için sakinlik, cesaret ve inanç sesi oldum. Hayatın endişelerine ve korkularına karşı cesaret ve risk alma için çok uğraştım. Kaygıya yatkın insanlar, hayata ve kendilerine güvenmeyi öğrenerek öz şüphelerini yenmeyi öğrenmeleri gereken aşırı düşünen ve endişelenen kişilerdir.

Hem kaygı hem de depresyon, güvensizliğin bereketli toprağından büyüyen yabani otlardır. Güvensizliğin hayatlarımız üzerindeki güçlü etkisine meydan okumak için, yalnızca "yapabilirim" tavrına sahip olmam gerektiğini değil, aynı zamanda kaygı ve depresyonun kutsallığına da meydan okumam gerektiğini biliyordum.

Çoğu insanın kaygı ve depresyonu birer akıl hastalığı biçimi olarak gördüğünden şüpheleniyorum; bazıları bu kelimeyi kullanabilir*hastalık*. Bir şeye ne ad verdiğimiz çok önemlidir. Kelimeler düşünme ve hissetme biçimimizi şekillendirir. Mark Twain bir keresinde şöyle demişti: "Doğru kelime ile neredeyse doğru kelime arasındaki fark, şimşek ile ateş böceği arasındaki fark gibidir." Bana göre, zihinsel*hastalık*"neredeyse" doğru kelime değil, yanlış kelime! Bir hastalık veya rahatsızlık düşündüğümde, yakalandığınız bir şey, vücudunuza sızan ve sizi kurbanı bırakan bir hastalık düşünüyorum - soğuk algınlığı veya grip olursunuz. Paslı bir çiviye basarsanız, tetanos kaparsınız. Kaygı veya depresyona yakalanmazsınız veya yakalanmazsınız. Bunları siz yaratırsınız!

Bu neden önemlidir? Soğuk algınlığı, grip veya tetanosla, dışarıdan gelen kötü niyetli bir biyolojik etkenin pasif kurbanından başka bir şey değilsiniz. Ve tanımı gereği, kurban çaresiz ve güçsüz olan kişidir. Eğer

kaygı ve depresyonu hastalık olarak düşünürseniz, kurban gibi hissetmekten kendinizi alamazsınız. O halde dili değiştirelim. Kaygı ve depresyonu hastalık veya rahatsızlık olarak adlandırmak yerine, kaygı ve depresyonun alışkanlıklar olarak görülmesi gerektiği gibi oldukça sapkın bir düşünceyi öne süreceğim; güvensizlikten beslenen, kimyanızı tüketen (bu yüzden ilaçlar işe yarar) ve hem algılarınızı hem de yaşam deneyiminizi bozan alışkanlıklar.*Sen*üret. Kaygı, sadece bir alışkanlık! Depresyon, sadece bir alışkanlık! Kabul ediyorum, yaklaşımım kaprisli olmasa bile radikal görünebilir, ancak hastalarım üzerindeki etkisi yadsınamazdı: "Akıl hastası olmadığımı mı söylüyorsun?" "Söylediğin kadar basit olabilir mi?" Olabilir. Öyledir.

Yeni yaklaşımımın, genellikle kullandığım daha geleneksel terapötik yöntemlerden dramatik bir sapma olduğu benim için açıktı, ancak içgörülerim bir devrimden çok bir evrim olduğu için, tam olarak ne yaptığımı anlamam biraz zaman aldı. Bir gün, kaygı ve panik ataklarla mücadele eden genç bir adamla çalışırken, kendimi ona "Kaygının geçmesi için bana bakmaya devam ediyorsun. Bunu senin için yapamam. Yapabileceğim şey, sana neden acı çektiğini görmen için yeni bir yol sunmak. Seni ateşleyebilir ve kaygıyı hayatından ortadan kaldırmak için tam olarak ne yapman gerektiğini söyleyebilirim. Ama seni değiştiremem. Bunu yalnızca sen yapabilirsin. Beni psikoloğun olarak düşünmek yerine, beni koçun olarak düşün." İşte oradaydı. Ben *koçluk*, analiz etmiyor, pasif bir şekilde dinlemiyor, yansıtmıyor. Gücü, güveni ve güçlenme duygusunu ortaya çıkarmak için koçluk yapıyordum. Hastam bu basit kavramla hızlı ve kolay bir şekilde ilişki kurabildi. Beni ebeveyn-otorite-şifacı olarak görmek yerine, yeni, canlandırılmış rolümü açıkça anlamıştı: Koçluk yapıyordum *onun*çabalar,*onun*kararlılık ve en önemlisi,*onun*kaygı ve depresyonun üstesinden gelmek gerekiyor.

Hastam ve benim ilerlememizin kolaylığı, bir terapist olmaktan ziyade bir koç olarak sorunları iyileştirmenin çok daha geniş kapsamlı sonuçları olabileceğine beni ikna etti. Ama durun, burada kendimi durdurayım. Bu kelimeyi kullanmaktansa*iyileştirme*, bunu daha kesin bir kelimeyle değiştireyim: *değiştirmek*. Baştan itibaren, iyileşmeyi teşvik etmeye çalışmadığımı bilmeniz önemlidir, çünkü hastalık diye bir şey yoktur. Ve eğer hasta değilseniz, iyileşmeniz gerekmez. Eğer kaygılıysanız veya depresifseniz, iyileşmeniz gerekir.*değiştirmek*.

Yani yaptığım şey değişime koçluk etmek—güvensizliği güvenliğe, güvensizliği öz güvene, depresyonu ve kaygıyı güçlendirici özgür bir hayata dönüştürmek. Bu yerleşik alışkanlıklara meydan okumak için, takip etmesi kolay, sağduyulu bir tekniğe ihtiyaç olduğunu fark ettim. Bu yüzden Öz-Konuşma adını verdiğim bir teknik yarattım. Öz-Konuşma, değişimi garantileyen basit, üç adımlı bir tekniktir. Bu yöntemi ilk olarak kitabımda tanıttım*Alışkanlıklarınızı İyileştirmek*Ben buna Yönlendirilmiş Hayal Gücü adını verdim.

Öz-Konuşma, kaygı ve depresyonu başladığı yerde, yani bu durumları önceden haber veren ve besleyen düşüncelerde durdurabilen güçlü bir formül sunar. Öz-Konuşma, hatalı, yıkıcı, güvensizlik kaynaklı düşünceyi sağlıklı, özgürleşmiş bir yaşamla değiştirir. "Özgürleşmiş yaşam" dediğime ve "özgürleşmiş düşünce" demediğime dikkat edin. Aşırı düşünmenin yarattığı karmaşayı ortadan kaldırdığınızda, her şeyi zihninizden geçirmek yerine ("Ona nasıl hissettiğimi söylemeliyim ama belki de bu kadar cesur olmamalıyım, ya da belki de..."), hayata daha doğrudan ve kendiliğinden bir şekilde tepki vermeye başlayacaksınız.

Güvensizlik, hayatı kontrol etme girişimlerine yol açar: "Güvenemiyorsam, o zaman nasıl güvende olacağımı bulmalıyım." Zamanla,*doğrudışarı doğru yuvarlamak* yaşamaktansa hayatı yaşamak: "Bana nerede olduğumu sorarsa, hasta olduğumu söylerim ve sonra bilmek isterse..." vb. Hayatı gerçekleşmeden önce anlamak, provasızca yaşamaktan çok daha güvenli görünüyor. Aslında, hayatı daha spontane yaşamak düpedüz pervasızca hissettirebilir. Ama hiç de pervasızca değil; sadece*hissediyor*bu şekilde. Güvenmeyi öğrendikten sonra sizi yarı yolda bırakmayacak altı milyon yıllık içgüdüsel, sezgisel donanıma sahipsiniz. Ve bu, Öz-Koçluğun temel hedeflerinden biridir: sizi içgüdüsel öz-güven için doğuştan gelen kapasitenizle yeniden bağlantıya geçirmek. Sadece öz-güvenle hayatınızı daha doğal, daha spontan ve daha az prova edilmiş bir şekilde yaşama riskini almaya gönüllü olursunuz. Ve bunu yaptığınızda, kaygı ve depresyon olmadan olacaktır.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Kaygı ve depresyon güvenememenizden kaynaklanır.

İster birkaç kilo vermek için egzersiz yapın, ister tempolu yürüyüşle formunuzu geliştirmeye çalışın, ister büyük bir yarış için ciddi bir atlet olarak hazırlanın: etkili bir antrenman her zaman bir

tekrar ve kademeli çaba programı. Psikolojik eğitim de farklı değildir; tekrar ve kademeli çaba gerektirir. Öz-Konuşma eğitim programınızın çekirdeği haline gelecek ve benzer bir bağlılık talep edecektir. Sihir yok, hediye yok, sihirbazlık içgörüleri yok, sadece eski sıkı çalışma var—karşılığını veren sıkı çalışma.

Eğitim

Programımı geliştirmeye devam ederken, eğitim kavramının özellikle motivasyonu yüksek kaygıya yatkın hastalarım için çekici olduğunu gördüm. Genellikle geleneksel terapinin pasif yaklaşımıyla, özellikle de sonuç görmediklerinde, mücadele ederler. İyi düşünülmüş bir eğitim programı, dişlerini geçirebilecekleri bir şeydi.

Depresyondaki insanlar farklı bir zorlukla karşı karşıyadır. Depresyon, herhangi bir şey yapmak için enerji toplamayı zorlaştırır. Depresyondaki hastaları eğitim almak istemeye nasıl motive edebilirim? Depresyon, bir ayağı gazda (yani sağlıklı arzular) ve bir ayağı frende (yani olumsuz çarpıtmalar) araba kullanmaya benzer; sürekli sıkışmış, hayal kırıklığına uğramış ve cesaretiniz kırılmış hissedersiniz. Yöntemimin başarılı olması için eğitim programının depresyonun frenleme etkilerinden kurtulmayı sağlaması gerektiğini biliyordum ve tam olarak da öyle oldu. Olumsuz düşünceleri daha nesnel, gerçekliğe dayalı düşünceyle değiştirerek, gerçekleri kurgulardan ayırarak, Öz Konuşma, koçluk edilmiş bir iyimserlik tavrıyla birleşince fark yarattı. Hastalar sıkışmışlıktan kurtulmanın tadına vardıklarında, devam eden eğitim için gerekli motivasyon artık sorun değildi.

Terapiye yönelik bu eğitim yaklaşımı, sonuçların terapötik içgörülere ve aha! deneyimlerine değil, kendi kendime konuşma yaklaşımımı kullanarak düzenli, günlük egzersizlere bağlı olmasının nedenini de açıklıyor. Bir spor salonuna koşu bandında on dakika geçirmenin belinizden iki santim incelmesini bekleyerek girseydiniz, şüphesiz çok hayal kırıklığına uğrardınız. Buna karşılık, koşu bandına daha gerçekçi bir tavırla yaklaşırsanız ve bunu antrenmana başlama konusunda gerçek bir istekle birleştirirseniz ne olur? Öncelikle, bir koşu bandı seansının sadece bir koşu bandı seansı olduğunu fark edersiniz. Ancak zamanla tekrarlanan antrenman seanslarından sonra biriken

çabalarınızın faydalarını elde edersiniz, ancak faydalar gelir. İster spor salonunda ister terapide olsun, bir eğitim yaklaşımı üç temel şeyi hem gerektirir hem de öğretir:

1. Sabır
2. Değişimin dinamiklerine ilişkin gerçekçi bir anlayış
3. Özgüven

Yıkıcı düşünce alışkanlıklarını kırmak için Kendi Kendine Konuşma tekniğimi kullanan bu koçluk/eğitim programı, elinizde tuttuğunuz kitabın kalbi ve ruhu haline geldi, elbette büyük bir değişiklikle: Benim koçunuz olmam yerine, kendi koçunuz oluyorsunuz ve kendi kurtuluşunuzu yönlendiriyorsunuz. İyileşme potansiyelinin, gerçek iyileşmenin her zaman içinizde bulunduğunu anlayın. Unutmayın, dünyanın en iyi psikoloğu bile sizi daha iyi yapamaz. Başka kimse yapamaz. Sadece siz yapabilirsiniz ve Kendi Kendine Koçluk size bunu nasıl yapacağınızı öğretecektir.

Hastalarımın koçluğa ne kadar çabuk ve kolay yanıt verdiğini fark edince, bu yöntemin bir öz yardım formatında ne kadar etkili olacağını merak ettim. Hastalarım için yaptıklarım bir kitapta sunulabilir miydi? Bana kaygısı için ne yapabileceğini soran bir kuzenim olmasaydı, bu olasılığı takip etmemiş olabilirdim. Kendi Kendine Konuşma tekniğimi onunla konuştum ve hastalarım için hazırladığım birkaç basit strateji ve egzersizi açıklayan birkaç broşürü ona verdim. Birkaç ay sonra beni arayıp kaygısının geçtiğini söylediğinde, koçluğun aslında Öz Koçluğa geçiş yapabileceğine her zamankinden daha fazla ikna oldum. Yazmaya başlamaya dair nihai kararımı vermem uzun sürmedi, ancak beni sonunda ikna eden şey kuzenimin başarısı değildi.

Sanırım Yapabilirim, Yapabileceğimi Düşündüm

Otuzlu yaşlarımın sonlarında bir yerlerde New York City Maratonu'nu koşmak için açıklanamayan bir istek duydum. Neden koşmak istediğimi size söyleyemezdim. Belki de sadece kulağa çok imkansız geldiği için yaptım—26 mil! Belki de sadece içimde olup olmadığını bilmek istedim. Sebep ne olursa olsun, bir şans vermeye karar verdim. Antrenmanımı pek düşünmedim.

hepsi, ben yıllardır eğlence amaçlı, günde birkaç mil koşan bir koşucuydum, peki sorun ne olabilir? Sadece daha uzun ve daha uzun mesafeler koşuyorsunuz, değil mi?

Altı ay sonrasına hızlıca ilerleyelim.

Maratonun ilk birkaç saati muhteşemdi. Brooklyn'in Dördüncü Caddesi boyunca çocuklarla el çakıyordum, kalabalığın, adrenalinin ve yarışın tadını çıkarıyordum. Bunu daha önce neden yapmamıştım ki? Ancak üçüncü saatte, yarışın yarısından fazlasını geride bırakıp Queens'te ilerlerken, el çakmayı çoktan bırakmışken, derinleşen bir yorgunluk hissetmeye başladım. Yarışın dördüncü saatinde, tüm dikkatim kabarcıkların çıkardığı sese odaklandıkça Bronx kaybolmaya başladı. On mil önce başlayan yorgunluk, Central Park'a girdiğim beşinci saatte her şeyi tüketiyordu. Zihnim, sadece acıyı ve krampları durdurmaya çalışan bir hayatta kalma içgüdüsü tarafından ele geçirilmişti. Bir şekilde, başladığımdan beş saat yirmi dakika sonra dayandım ve bitirdim. Yarışın sonunda, hayatımın önceki üç saatini düşünmemeye çalışarak kaydıraklardan geçtim.

Birkaç ay iyileştikten sonra (bu aylar boyunca bir daha asla bir yarış koşma fikrini aklımın ucundan bile geçirmeyeceğime yemin etmiştim), aynı maratonu çok daha saygın bir tempoda koşmuş bir arkadaşımla konuşmaya başladım. Tüm antrenmanlarımı pistte yaptığımı düşünemiyordu. "Ne, yokuş çalışması yok mu? Hız çalışması yok mu?" diye sordu. Antrenmanımın ne kadar korkunç derecede kusurlu olduğunu fark ettim. Ayrıca hayattaki bazı şeylerin görünür olmadığını da fark ettim; en azından ilk başta.

Aylar geçti. İki eski antrenör ve maratoncu tarafından yazılmış harika bir kitapla karşılaştım,*Rekabetçi Koşucunun El Kitabı.* Kitap, kapsamlı bir programda antrenmanın unsurlarını açıkladı ve analiz etti. Bir daha asla bir maratonu düşünmemeye kararlı olmama rağmen kendimi kitabı yutarken buldum. Bacaklarımın neden sertleştiğini, neden kramp girdiğini, yarışın son yarısında neden dağıldığımı ve hatta ayaklarımın neden su topladığını anlamaya başladım. Bu sorunların hepsinin uygun bir antrenmanla ortadan kaldırılabileceğini öğrendim. İzlenecek doğru program verildiğinde, yaşadığım çöküşlerin üstesinden gelmek mümkün olmalıydı. Aşağılayıcı ve kaotik bir deneyim olan şey aslında çözülebilir, öngörülebilir, hazırlanabilir ve

en önemlisi, fethedildi. Bunu beğendim. Kendime Koçluk yapmamı test etmeye hevesliydim. Bugüne kadar üç maraton koştum ve şu anda dördüncüsü için antrenman yapıyorum. Zamanlarım dakikalarla değil, saatlerle düştü.

Kendim söylüyorsam, Öz-Koçluk hakkında çok şey öğrendim. Öz-Koçluk maraton deneyimlerim, hastalara koçluk deneyimimi Öz-Koçluk formatına koyma olasılığını düşündüğümde paha biçilmez olduğunu kanıtladı. Hastalarımla çalışma şeklime, onlara ne söylediğime, onlara nasıl tavsiyede bulunduğuma ve özellikle koçluk başarısını sağlayan ne yaptığım konusunda özellikle dikkat etmeye başladım. Bu kitapta, bu bilgileri değişmek isteyen bir okuyucunun başarılı olabileceği şekilde damıttım. İlginçtir ki, hastalarla çalışırken, kendimi sık sık bu kitaptan bölümleri kelimesi kelimesine tekrarlarken duyuyorum. Kendimi gereksiz kılmaktan nefret etsem de, gerçek şu ki Öz-Koçluğun, öz yardım formatına oldukça uygun temel yönleri var. Özgüven ve öz-güçlendirme gibi belirli şekillerde, kendi Öz-Koçluk değişim programınızı yönetmenin belirgin avantajları vardır. İşte, birkaç yıl önce kitabımı ilk tanıttığımda koyduğum hedefler bunlardı ve dünya çapında aldığım sayısız tepkiden, hedeflerime ulaştığımı biliyorum.

İster kaygılı ister depresif olun, Öz-Koçluk size sorunlarınızı ortadan kaldırmak için gerekeni nasıl yapacağınızı öğretebilir. Kendimize yıkıcı kalıpları izleme izni verirsek, zihinlerimiz ve bedenlerimiz bozulur. Kaygı ve depresyon tam da budur. Kalıplaşmış, olumsuz, kendini yenen alışkanlıklardır. Öz-Koçluk size iki şey öğretir: (1) düşüncenizi bozan ve sizi depresyon ve kaygıya karşı savunmasız bırakan yıkıcı kalıpları nasıl kıracağınızı ve (2) bu güvensizlik düşüncelerini kendinize güvenle nasıl değiştireceğinizi. Unutmayın, kaygı ve depresyonun altında yatan şey, kendinize ve hayata olan güvenin kaybıdır.

Özgüven

Kişisel bir koça (yani terapiste) sahip olmanın bariz avantajları vardır, ancak Öz-Koçluğun belirgin avantajını aklınızda tutun. Baştan itibaren, güvenebileceğiniz tek kişi sizsiniz. Ya çok çalışırsınız ya da

yapmayın; ya gelişirsiniz ya da gelişmezsiniz—ve olması gereken de budur. Bana güvenin: kaygı ve depresyonla, kendinizi iyileştirmek için kendi kaynaklarınıza inanmanız kesinlikle kritik öneme sahiptir. Değişim programınızın tüm sorumluluğunu ne kadar erken alırsanız, hayatınızı o kadar erken geri alırsınız. İşlerini yapması için bir guru, bir psikiyatrist, bir hap veya hatta bir kitap aramakta ısrar eden herkes eninde sonunda başarısız olacaktır, çünkü yıkıcı alışkanlıklarınızı sizden başka kimse deviremez. Sizi iyileştirecek, sizinle ilgilenecek, sizi daha iyi hale getirecek birini aradığınızda, bir çocuk gibi olgunluğunuzun tam potansiyel gücünden yoksun kalırsınız. Öz-Koçluğun teşvik ettiği şey tam olarak bu kişisel olgunluk ve güven gücüdür.

İlk başta, ihtiyaç duyduğunuz şey için kendinize güvenmek, özellikle de depresyondaysanız, göz korkutucu bir teklif gibi görünebilir. Bu endişeyi açıkça anlıyorum ve ataletinizi önceden tahmin etmek için her türlü çabayı gösterdim. Hiç duran bir arabayı itmeyi denediniz mi? Sırtınızı ona dayarsınız, her kasınızı zorlarsınız, sonunda hafif bir hareket hissetmeye başlayana kadar itersiniz. Sonra biraz daha itersiniz ve araba biraz daha hızlı, biraz daha kolay gider. Atalete karşı zorlanmış olursunuz. Hareketsiz nesneler -ve insanlar, kaygı ve depresyon- harekete direnir. İlk çabalarınız en zoru olacaktır, ancak uygun teşvik, motivasyon ve yönlendirmeyle atalet momentuma teslim olabilir ve olacaktır. Momentum, o muhteşem hareket hissidir - başladığınızda giderek kolaylaşan hareket. Göreceksiniz.

- - -

TYAĞMUR YAĞMAKSÖNERİ

İç Deneyim–Dış Deneyim:
Kafanızdan Çıkmayı Öğrenmek

Gün boyunca periyodik olarak "iç sesinizi" dinlemeye başlayın. Düşünceleriniz ne olursa olsun, şimdilik yargılamayın veya eleştirmeyin; sadece düşüncelerinizin farkında olun.

Düşüncelerinizi birkaç dakika takip ettikten sonra, bu düşünceleri takip etmekten dünyanıza katılmaya geçip geçemeyeceğinize bakın. Bu herhangi bir aktivite olabilir: müzik dinlemek, bir çiçeğe bakmak veya başparmaklarınızı çevirmek. Ne denerseniz deneyin,

Mümkün olduğunca eksiksiz bir şekilde. Örneğin, bir bulaşık yıkamaya karar verirseniz, tüm dikkatinizle yıkayın. Sabunlu suyu, bulaşıkları ovalarken çıkan gıcırtısı, kurularken ıslak tabağa sürtünen havluyu hissedin. Ne yaptığınızı düşünmek yerine, sadece hissetmeye çalışın. Kafanızdan çıkıp deneyiminizin içine girmeye çalışın.

Bu egzersiz, yıkıcı düşünceleri bırakmayı öğrenme becerisinin önemli bir ön hazırlığıdır.

- - -

2

Yedi İlke

Kendi Kendine Koçlukla Şifa

Öz-Koçlukla şifanın kalbi ve ruhu yedi temel ilkeye yoğunlaştırılabilir. 1. bölümde bu fikirlere genel bir bakış atmış olsanız da, şimdi, eğitiminiz başladıkça, tüm eğitim çabalarınızı desteklemek için bunları belirli ilkelere birleştireceksiniz. Pratik, günlük kullanımla, bu gerçekler daha belirgin hale gelecektir. Şimdilik, önünüzdeki eğitime hazırlık olarak, bu ilkeler hakkında bir fikir edinmeniz önemlidir. Bu yedi ilkeyi bir kağıt parçasına yazmanızı ve cüzdanınızda veya çantanızda bulundurmanızı öneririm. Bazen, sadece listeyi okuyun, bunları özümseyip üzerinde düşünmenize izin verin. Bunlar hakkında gündelik, çalışan bir farkındalığa sahip olur olmaz, Öz-Koçluğun ortadan kaldırabileceği sorunları ele alan 2. bölüme başlamaya hazırsınız.

İlke 1: Herkesin Bir Güvensizlik Mirası Vardır

Hiç kimse mükemmel ebeveynlerle mükemmel bir dünyada büyümediğinden, insan olmak bir miktar güvensizlikle büyümek anlamına gelir. Bu kaçınılmazdır. Çocuklar erken travmalar, çatışmalar, yanlış anlaşılmalar veya kayıplarla başa çıkmak için yetersiz donanımlıdırlar - çok daha azı anlamlandırabilir. Çocuklar kontrolden çıkmış ve savunmasız hissettiklerinde, rahatlama sağlayan herhangi bir stratejiye başvururlar: öfke nöbetleri, sızlanma, somurtma, saklanma, ne işe yararsa. Bunlar daha fazla kontrol elde ederek savunmasızlığı azaltmak için tasarlanmış ilkel taktiklerdir.

Zamanla, bu oldukça dağınık taktikler endişe (Worrywarts, bölüm 12), mükemmeliyetçilik (Perfectionists, bölüm 16), kaçınma (Turtles, bölüm 14), manipülasyon (Chameleons, bölüm 15) veya düşmanlık (Hedgehogs, bölüm 13) gibi bilindik kişilik kalıplarına dönüşür. Sizi güvensizlikten korumak için tasarlanmış olsa da, bu tür kontrol kalıpları tam tersini yapar: sizi kaygı ve depresyona yatkın hale getiren tohumlar haline gelirler. Güvensizliği savuşturmak için rastgele girişimler olarak başlayan şey, doğal kişiliğinizi değiştirirken yaşam kalitenizi düşüren alışkanlıklara dönüşür.

Zihninizin korkular, şüpheler ve olumsuzluklar ürettiğini fark ettiğinizde - "Bu çocuklarla başa çıkamıyorum!" veya "Neden devam edeyim, yaşamak için ne var?" - kendinize şunu sormalısınız: "Kim konuşuyor, ben mi yoksa güvensizliğim mi?" Güvensizliğin belirgin bir özelliği olduğunu fark ettiğiniz an,*ses*bir seçeneğiniz olduğunu anlamaya başladığınız andır: dinlememeyi seçebilirsiniz! Güvensizliğinizin sesini sağlıklı düşüncelerinizden ayırmak, daha olgun, özgürleşmiş, sağlıklı bir hayata giden ilk adımdır.

Bölüm 8, size hayatınızı kontrol etmeye yönelik ilkel, çocuksu güvensizlik girişimlerini dinleme alışkanlığınızı nasıl kıracağınızı öğretecek olan Öz-Konuşma adlı bir teknikle tanıştıracak. Güvensizlik kaygı ve depresyonu besleyen şeydir ve Öz-Konuşma onları aç bırakan şeydir.

İlke 2: Düşünceler Duygulardan, Endişelerden ve Depresyondan Önce Gelir

Kaygılı veya depresif hissetmeye gelince, çoğu insan kendini kurban olarak görür: "Bana pislik dedi, bu yüzden elbette depresifim. Siz de olmaz mıydınız?" veya "Bak, şimdi beni üzdünüz. Memnun musunuz?" veya "Nasıl bu kadar geç saatlere kadar dışarıda kalabildiniz? Çok endişeliydim." Mağdurlar başka seçenekleri olmadığını hissederler; birileri veya bir şey onları her zaman endişelendirir, paniğe kaptırır, üzültür veya mutsuz eder: "Endişelenmeyi nasıl bırakabilirim? Bu çılgın işimle başka seçeneğim yok!"

Bazen, bir ruh hali veya kaygı sebepsiz yere ortaya çıktığında, kaderin kurbanı gibi hissedersiniz: "Hiçbir şey yapmıyordum; sadece işe gidiyordum ve panik atak geçirdim." Kendinizi kötü hissettiğinizde

Bir kurban gibi, hissettiklerin hakkında bir şey yapabileceğin hiç aklına gelmiyor.

Düşüncelerin duygulardan önce geldiğini fark ettiğinizde, güçsüz olmadığınızı anlayabilirsiniz. Yapabileceğiniz bir şey var. Düşünme şeklinizi değiştirebilir ve aynı anda daha iyi hissetmeye başladığınızı keşfedebilirsiniz. Öz-Koçluk, düşüncelerinizin sorumluluğunu nasıl alacağınızı ve özellikle güvensizlik tarafından üretilen düşünceler olmak üzere kurban tutumunuzu nasıl değiştireceğinizi öğretebilir. Eğer meydan okunmazsa, güvensizlik hayatınızı mahvedecek ve yönetecektir. Güvensizliğin endişe, düşünme, mükemmeliyetçilik ve benzeri şeylerle hayatı kontrol etme yönündeki ilkel girişimlerine meydan okumayı öğrenmek, hayatınızı geri kazanmanın yoludur.

İlke 3: Kaygı ve Depresyon Hayatı Kontrol Etmeye Yönelik Yanlış Yönlendirilmiş Girişimlerdir

Güvensizlik sizi savunmasız ve çaresiz hissettirdiğinde, kaygı ve depresyon kontrolü yeniden ele geçirmek için çaresizce yapılan girişimlerden başka bir şey değildir. Muhtemelen savaş ya da kaç tepkisini duymuşsunuzdur. İnsanlar tehlikeyle karşı karşıya kaldıklarında, içgüdüsel olarak ya karşılık verir ya da kaçarız. Bu, evrimimiz boyunca etkili bir hayatta kalma stratejisi olduğu kanıtlanmış olan psikolojik donanımımızın bir parçasıdır. Kaygı bir savaş biçimi olarak görülebilir, depresyon ise bir kaçış biçimi. Kaygı (savaş) bunu enerji harcayarak yapar (endişe, panik, düşünme, beklenti, "ya-olursa" vb.). Depresyon (kaçış) enerjiyi azaltarak etki eder (izole olma, yorgunluk, kaçınma, umursamama vb.). Ne yazık ki, kaygı ve depresyon sorunları çözmeye yardımcı olmak yerine *haline gelmek* sorunlar.

Kaygı ve depresyonu, sizi algılanan zarardan korumaya çalışan başa çıkma stratejileri olarak görmek garip görünebilir. Bunları başa çıkma stratejileri olarak görmektense, "kontrol stratejileri" olarak düşünmek daha doğrudur. Kaygı, kalan tüm öngörülü kaynaklarınızı harekete geçirir ve bunları algılanan bir çarpışmaya karşı sizi desteklemeye (yani kontrol etmeye) çalışan bir manevrada kullanır. Öte yandan depresyon, bağlantıyı keserek, geri çekilerek, hatta

intihar—tehdit olarak algıladığınız şeyden. Depresyonda mı yoksa kaygılı mı olduğunuz gerçekten önemli değil; her iki durumda da kaybedersiniz. Her iki durumda da, refleksif, güvensiz düşüncenin dar görüşlülüğü tarafından kandırılıyorsunuz.

İlke 4: Kontrol Bir Yanılsamadır, Bir Cevap Değildir

Güvensizlik, savunmasızlık hissi yaratır. Kendinizi savunmasız hissettiğinizde, kontrol sahibi olmak istemek doğal, yapıcı bir arzu gibi görünür. Yapıcı bir arzu olarak başlayabilir, ancak kontrollü bir yaşam her zaman kaygı ve depresyonu davet eder. Güvensizlik açgözlüdür: ne kadar çok kontrole sahip olursanız, o kadar fazlasını ararsınız. Hiçbir şey sizi yeterince güvende hissettirmez. Kontrolün havucunu kovalamaya mahkumsunuz. Çaresizleştikçe ve artan ajitasyonla "havuçlarınızı" kovaladıkça, depresyon ve kaygının hayatınızda kalıcı birer sabit unsur haline geldiğini fark etmemek elde değildir.

Gerçek şu ki hayat kontrol edilemez. Çoğu insanı şaşırtan şey, kontrolün geçici bir rahatlama sağlamasıdır. Hayatı evcilleştirilmiş ve kontrol altındaymış gibi göstermeye ikna etmeyi veya yönlendirmeyi başardıysanız, rahatlama hissedersiniz - o an için. Çaresiz olduğunuzda, bu geçici rahatlama büyük R ile yazılır. Ancak dürüst olursanız, kontrolün yalnızca ve her zaman bir yanılsama olduğunu bilirsiniz. Bir kasırganın gözü gibi, fırtınanın geri kalanından önceki sahte bir sakinlik duygusudur.

Hayatı kontrol etmek imkansızsa - sadece havada asılı duran bir havuçtan başka bir şey değilse - o zaman cevap nedir? Cevap, hayatı kontrol etmek yerine, sadece onu yaşayacak kadar cesur olabilmemiz için öz güven ve özgüven duygusunu yeniden canlandırmaktır.

İlke 5: Güvensizlik Bir Alışkanlıktır ve Herhangi Bir Alışkanlık Kırılabilir

Güvensiz doğmadınız; bunu öğrendiniz. Çocuklar erken travmalarla, çatışmalarla, yanlış anlaşılmalarla veya kayıplarla yeterince başa çıkmak için yetersiz donanımlı olduklarından, bir miktar güvensizlik kaçınılmazdır. Kendimizden şüphe etmeyi ve kendimize güvenmemeyi öğreniriz ve bu yıkıcı tutumlar

güçlendirildiklerinde alışkanlık haline gelirler. Alışkanlıkları kırmak zordur çünkü her kas gibi, yeterli egzersiz yapıldığında güçleri artar.

Kendi Kendine Koçluk, güvensizlik alışkanlıklarınızı kırmak için size güç, teknik ve irade gücü verecektir. Öğrendiklerinizin unutulabileceğine kendinizi şimdi ikna etmeye başlayın. Hiç şüphe yok: her alışkanlık kırılabilir. Tek gereken bir plan, biraz sabır ve Kendi Kendine Koçluk kararlılığıdır.

İlke 6: Sağlıklı Düşünme Bir Seçimdir

Farkında olmayabilirsiniz (henüz değil), ancak kaygı veya depresyon tarafından vurulmamayı seçebilirsiniz. Belki de zihninize gelen düşünceleri kontrol edemiyorsunuz, ancak itaatkar bir köpek yavrusu gibi onları takip etmek zorunda değilsiniz. Örneğin, "Bunu yapamam; başarısız olacağım" diye düşünüyorsanız, açıkça güvensizlik tarafından meydan okunuyorsunuz. İşte burada seçeneğiniz var. "Ya başarısız olursam? Ne yapacağım? Bu korkunç" düşüncesiyle devam mı edeceksiniz yoksa güvensizliğin yolunu mu keseceksiniz? Bir seçeneğiniz olduğunu fark ederseniz, o zaman ısrar edebilirsiniz, "Bu benim güvensizliğim konuşuyor ve ben dinlemeyi reddediyorum.*seçmek*Bu düşünceler tarafından zorbalığa uğramamak gerekir." Öz-Konuşma, sağlıklı düşünmeyi seçmek için gerekli kasları nasıl geliştireceğinizi kristal kadar net bir şekilde gösterecektir.

İlke 7: İyi Bir Koç İyi Bir Motivasyon Sağlayıcısıdır

Dünyanın en iyi koçu aynı zamanda iyi bir motivasyon kaynağı olmalıdır. Teknik, beceri ve kondisyon sizi bir yere kadar götürür, ancak uygun motivasyon olmadan sonuçlarınız hayal kırıklığı yaratacaktır. Bu, hiçbir yerde Öz-Koçluktan daha önemli değildir. Kaygı veya depresyondan muzdaripseniz, o zaman güvensizliğiniz tüm kaslara (alışkanlık gücüne) sahiptir. Bu, duygusal sağlığınızı ciddi bir dezavantaja sokar, çünkü güvensizliğiniz sürekli olarak daha iyi hissetme girişimlerinizi baltalamıştır. Gelgiti tersine çevirmek için -güvensizliğin çarpıtmalarına direnmek için sağlıklı kas/alışkanlık oluşturmak için- kendinizi meydan okumaya hazır tutmalısınız.

Güvensizliğinizin direncini görmezden gelmeyi, kendinizdeki en iyiyi ortaya çıkarmak için Öz-Koçluk araçlarını kullanmayı öğreneceksiniz. İyilikle savaşmak

mücadele iki şeye ihtiyaç duyar: doğru tutum ve uygun motivasyon. Tutum basitçe doğru, olumlu bir zihin çerçevesine sahip olmaktır ve motivasyon bu yapabilirim tutumunu enerjiyle aşılamaktır. Motivasyon çabalarınızı sürdürmenizi ve mesafe kat etmenizi sağlayan şeydir. Bu tutumu hemen şimdi değiştirmeye başlayın. Olumlu bir olumlamayla başlayın: "Bunu yeneceğim."

- - -

TYAĞMUR YAĞMAKSÖNERİ

Kaygı ve depresyon kafanızı karıştırıp sizi şaşırtma eğiliminde olduğundan, bu yedi prensibi bir kağıda yazdığınızdan emin olun.

Stresli veya zor anlarda listeyi okumanız faydalı olabilir. Bu ilkeler başarınız için mantranız olacak. Bunları sık sık okuyun ve kendinize tekrarlayın.

- - -

BÖLÜM

Sorunlar

Kendi Kendine Koçluk

İyileştirebilir

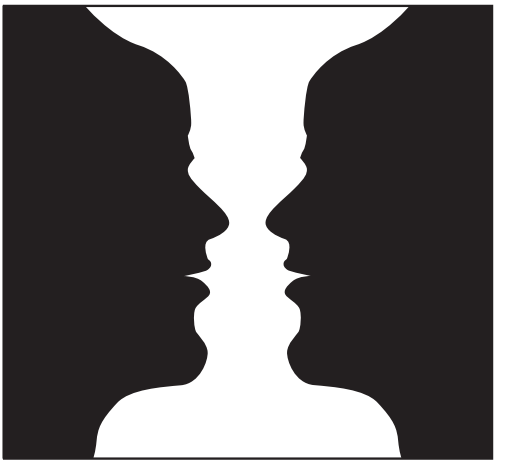
3

Köklere İnmek Sorununuzun

Çoğu insan kaygı ve depresyonu tamamen ayrı, ilgisiz iki sorun olarak düşünür. Öyle değillerdir. Kaygılar ve depresyon çok farklı deneyimler olsa da aslında yakından ilişkilidirler. Bu ilişkiyi gördüğünüzde sorunlarınızı daha iyi anlayacaksınız.

Kaygı tek başına var olabilir, depresyon da öyle. Diğer zamanlarda kaygı depresyona yol açabilir veya depresyon kaygı bileşenleriyle karışabilir. Bir an çılgınca kaygılı olabilen ve sonraki an depresyonla kapanabilen hastalarım oldu. Endişe, kendinden şüphe etme, düşünme, güvensizlik, korku, ilgisizlik ve yorgunlukla doluydular. Soru şuydu: Bu çok farklı deneyimler nasıl bu kadar çok ortak noktaya sahip olabilirdi? Bu belirgin farklılıkları tarif etmeye çalışmaktansa, önce onları resmedeceğim. 32. sayfadaki şekle bir göz atın. Ne görüyorsunuz, bir vazo mu yoksa iki yüz mü? Bir vazo gördüyseniz, geri dönün ve iki yüzü bulup bulamayacağınıza bakın. İki yüz gördüyseniz, geri dönün ve vazoyu bulun.

Bu çizim psikologların figür ve zemin dediği şeyi vurgular. İlk önce gözünüze çarpan şey -ön planda gördüğünüz şey- figür olarak adlandırılır. Arka plan ise üzerinde*senin*doğruşekil (ister vazo ister yüzler) durur. Önce vazoyu gördüyseniz, muhtemelen arka plandaki iki yüzü görmemişsinizdir. Şimdi geri dönün ve tekrar bakın. Vazoyu görmeyi deneyin, sonra iki yüzü görmeye geçin. Gördüğünüz her şeyin öne doğru geldiğini ve görmediğiniz şeyin geri çekildiğini fark edin.



Kaygılıysanız, kaygı ön plandadır. Gördüğünüz şeydir. Depresyonun zorluklarınıza arka planda katkıda bulunabileceğinden şüphelenmeseniz bile, yine de genel, bilinçsiz resmin bir parçası olabilir. Öte yandan, depresyon ön plandaysa, bunun arkasında yatan kaygıdan şüphelenin. Neden? Hem kaygı hem de depresyon aynı altta yatan güvensizlik kaynağından gelir. Bunlar sizi zarardan korumaya çalışan iki farklı stratejidir. Kaygı bunu enerji harcayarak, depresyon ise enerji çekerek yapar.

Kırk yaşında bir avukat olan Ken, önemli bir dava kazandıktan sadece birkaç gün sonra bir kaygı-depresyon kokteyli yaşadı. Haftalarca süren yoğun acının ardından Ken, neler olup bittiğini öğrenmek için çaresizdi. Her sabah titrek ve gergin bir şekilde uyanıyordu. "Cildimin karıncalandığını hissediyordum. Korkunç bir endişe ve panik hissiyatı yaşıyordum. Panik her zaman bu 'çöküş' hissiyle takip ediliyordu. Gerçekten çöküntü! Evde kalmaya, yatağa geri dönmeye başladım. Tek istediğim yalnız kalmaktı."

Ken, bu tür bir mola için tüm profesyonel hayatı boyunca beklemişti. Şimdi, sonunda spot ışıklarının altında olacaktı. Ama bazı eski

güvensizlikler sızmaya başladı ve hayatının meydan okuması olabilecek şey onun mahvoluşuna dönüştü. Yetenekleri hakkında felç edici şüphelerle başladı ve hızla panik dolu "ya olursa"ların bir eşek arısı yuvasına dönüştü. Kaygısı ve depresyonu, Ken'in güvensizliğinin tehlikeli olarak etiketlediği bir durumu kontrol altına almak için son çare çabalarıydı.

Kaygı ve depresyonun aslında kontrol elde etme girişimleri olması tuhaf görünebilir, ancak Ken'in tepkisi bu düşünceyi açıkça destekliyor. Evinden çıkamıyorsa, o zaman davadan istifa etmek zorunda kalacaktı (ki ne yazık ki öyle de yaptı) ve davadan ayrıldıktan sonra artık kontrolü kaybetme tehlikesi yoktu. Ken davadan istifa ettiği ve böylece kamuoyunda utanma (yani kontrol kaybı) olasılığını ortadan kaldırdığı için, kaygı ve depresyonunun onu korkularından koruduğunu söyleyebiliriz. Ancak davanın sonu kaygısının sonu değildi. Aslında daha da depresif hale geldi ve terapi için bana geldi.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Eğer güvensizliğin hayatınızı yönlendirmesine izin verirseniz, o zaman

bir hayat beklemeyin.

İster kaygı, ister depresyon veya her ikisinin de semptomlarından muzdarip olun, siz de Ken gibi, yalnızca güvenliğinize tehdit olarak algıladığınız şeyden kurtulmaya çalışıyorsunuz. Ancak, artık ilkel, etkisiz, yıkıcı stratejilere güvenmenize gerek yok. Öz-Koçluk size sorunlarınızı kontrol etmeyi öğretmeyecek; onlarsız yaşamayı öğretecek.

Yanlış Yoldan Çıkmış Yardımcılar

Dünyayı nasıl gördüğünüz, deneyimlerinizi nasıl yorumladığınız ve hatta yaşam felsefeniz bile benzersiz geçmişinizin sonucudur. Tıpkı bir dağ deresinin yolunun geçtiği araziyi yansıtması gibi - bir kaya, bir yükselti, bir ağaçlık - olumlu ve olumsuz geçmiş deneyimleriniz, hayatınızın gidişatını şekillendirmiş, bükmüş ve nihayetinde belirlemiştir.

psikolojik yaşam. Reddedilme, travma, aile içi anlaşmazlık, ihmal veya boşanma yaşayan bir çocuk, hayata dair kaygılı veya depresif bir bakış açısı geliştirebilir. Bu çocuk için asla yeterli güvenlik yoktur. Buna karşılık, aile ve arkadaşların sevgi dolu kucaklamasında sadece küçük bir aksilikle büyüyen bir çocuk, uyarılma ve macera için toplumsal bir iştah geliştirebilir. Bu güvenli çocuk için yeterince yüksek bir dağ yoktur; aynı dünyadır ancak farklı yorumlara sahiptir.

Erken yaralar, ister fiziksel (kazalar, hastalıklar, hastane yatışları vb.) ister psikolojik (reddedilmeler, hayal kırıklıkları, parçalanmış evler, ihmalkar veya kötü ebeveynlik vb.) olsun, kaçınılmazdır. Bu yaralardan, güvensizlik köklerini psişenizin derinliklerine gönderir ve yıkıcı düşünme ve algılama kalıpları için sahneyi hazırlar. Zamanla, bu güvensizlik kalıpları psikolojik dayanıklılığınızı aşındırabilir ve sizi kontrolden çıkmış ve duygusal sorunlara karşı hassas hissettirebilir. Kendinizi hayatta bocalarken bulduğunuzda, kaygı ve depresyon bu algılanan kontrol kaybıyla başa çıkmak için doğal -ancak yanlış yönlendirilmiş- girişimlerdir.

Savunmalara gelince, kaygı ve depresyon çirkin olabilir, ancak dengeniz bozulduğunda, uygun bir alternatifiniz olmadığında, fırtınada herhangi bir liman işinizi görecektir. Kaygı veya depresyondan muzdaripseniz, yapıcı alternatifleriniz tükenmiştir—şimdiye kadar, çünkü Öz-Koçluk*dır*Alternatif.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Kaygıyı ve depresyonu hayat yaratmaz; siz yaratırsınız.

Stres: Her şey bakanın gözündedir

Sıcak bir sobaya dokunduğunuzda refleksif olarak acı içinde geri çekilirsiniz. Benzer şekilde, kaygı ve depresyon, güvensizliği savuşturmak için tasarlanmış savunmalardan çok strese karşı basit refleks tepkileri gibi görünür. Hayat size travmatik bir deneyim sunarsa, o sıcak soba gibi "hayat" kaygınızı ve depresyonunuzu yaratmaz mı? Travma herkes için aynı derecede travmatik değil midir? Bazen, ama her zaman değil. Çoğu insan bir IRS (İç Gelir İdaresi) denetimini travmatik bulur, ama herkes aynı şekilde tepki vermez. Aynı şey

bir araba kazası veya iş kaybı için geçerlidir. Geçmişte refleksif olarak hızlı tepki vermiş olsanız bile, Öz-Koçluk size hayatın sıcak bir soba olmadığını ve yıkıcı duygulara kapılmanın otomatik olmadığını öğretecektir. Kaygı ve depresyonun kurbanı olduğunuzu hissetmeden önce, Tom'un hikayesinden önemli bir ders alın:

> Birkaç ay önce bir endüstriyel kazada elini kaybeden orta yaşlı bir adam olan Tom, evlilik danışmanlığı için terapiye geldi. Karısıyla ilgili hissettiği bazı hayal kırıklıklarıyla başa çıkmak için birkaç seans geçirmiştik. Tom kazadan hiç bahsetmediğinde, inkar içinde olabileceğini ve trajedisiyle yüzleşmekten kaçınmaya çalıştığını düşündüm. Ona kaybı hakkında ne hissettiğini sordum ve bana "Beni rahatsız etmiyor, bir tane daha var" dedi. Sonuçta, şaka yapmıyormuş! Aylar sonra, terapi elini kaybetmesinin sorunlarıyla pek ilgisi olmadığını doğruladı. Tahmin edebileceğiniz gibi, böylesine travmatik bir kontrol kaybı söz konusu olduğunda, Tom gerçekten de kuralın istisnasıdır. Tom'un aksine, bir*azı dişi*.

Tom, travmanın ne olduğunun gerçekte olandan çok, kendinize ne anlattığınız (veya anlatmadığınız) ile ilgili olduğunun canlı kanıtıdır. Kabul ediyorum, Tom uç bir örnek ve çoğu insan bir elini kaybetmekten derin bir travma geçirirdi, ancak bunun*ne oluyor*hayatta seni travmatize eden;*nasıl yorumluyorsun*ne olur. Senden başka kimse neyin iyi veya kötü, neyin dost veya düşman, neyin tehlikeli veya güvenli, neyin zor veya yıkıcı olduğuna karar veremez.

Depresyon ve Anksiyete Seçimlerdir

Yanılmayın, kaygı ve depresyon, hafif veya şiddetli olsun, her zaman hayatınızın kalitesini düşürecektir. Birçok insan omuzlarını silkerek, durumlarını kaçınılmaz olarak kabul eder, "Benim için hiçbir şey yolunda gitmiyor, o zaman neden uğraşayım?" derler. Diğerleri çılgınca hayatları üzerinde bir kontrol arayışında olabilir: "Keşke şu işe (araba, terfi, erkek arkadaş, derece, ev) sahip olsaydım, o zaman kendimi daha iyi hissederdim." Bazıları hiçbir şey yapmaz, çünkü

pasif bir şekilde uyum sağlamaya çalışın, ama kim hayal kırıklığı ve işkence dolu bir hayata iyi uyum sağlar? Belki de sadece yarım bir varoluş yaşadığınızı fark ettiniz, ama başka seçeneğiniz var mı?

Buradaki önemli kelime şudur:*seçenek*. Açıklayayım.

Bir kez yerleştiğinde, güvensizlik yalnızca dünyayı nasıl gördüğünüzü değil, aynı zamanda kendinizi nasıl gördüğünüzü de belirler. Sorunlarımızla özdeşleşmemiz alışılmadık bir durum değildir. Örneğin, sinirli bir insan, belki de ruh hali değişken, sinirli veya yetersiz biri olduğunuza inanmaya başlayabilirsiniz. Yeni bir hasta bana "Depresyondayım" dediğinde, işleri yoluna koymak için zaman kaybetmem: "Hayır,*Sen*depresyonda değilsiniz, sizin bir parçanız depresyonda. Siz depresyonunuz değilsiniz!" Bu basit ayrım—sizi semptomlarınızdan ayırmak—bir seçeneğiniz olduğunu fark etmenizdeki ilk adımdır. Psikolojik mücadelenin kör edici girdabına kapıldığınızda, depresyon, kaygı ve paniğin, aksi takdirde sağlıklı doğanıza izinsiz girenlerden başka bir şey olmadığına inanmak imkansız görünebilir. Mücadelenizden kopmak imkansız gibi görünse de, öyle değil. Lucy'nin web sitemdeki yazısı bu karışıklığın tipik bir örneği:

> Kendi kafamın içindeki gevezelik beni tamamen bunaltıyor. Endişelenmemeye çalışıyorum ama kafamın içindeki sesler ısrar ediyor, "Şu an sakin ve mutlu olman için hiçbir neden yok," ve "Ya korkunç bir şey olursa?" Kendime bu düşüncelerin saçma olduğunu söylemeye çalışıyorum ama çok gerçek hissettiriyorlar. Endişelenmek gerçek gibi görünüyor ve endişeyi görmezden gelmek bir fantezide yaşıyormuşum gibi hissettiriyor.
>
> Zihnimdeki endişe gerçekmiş gibi hissettirdiğinden, onu dinlememek benim için sorumsuzluk gibi görünüyor. Kendi huzurumu ve mutluluğumu sabote etmeye kararlı gibiyim! Bu mantıklı mı? Kaygıyla o kadar meşgulüm ki, günlük hayatımda işlev görmem zorlaşıyor.

Ben de şöyle cevap verdim:

> HAYIR,*sen*mutluluğunuzu sabote etmeye kararlı değilsiniz, ancak kaygı ve endişe alışkanlığınız öyle! Kaygılı düşüncelerinizle o kadar özdeşleşmişsiniz ki sağlıklı olanı sağlıklı olandan ayırmak zor

sağlıksız. Yıllar önce sigarayı bıraktığımda, sigara içme alışkanlığımla o kadar özdeşleşmiştim ki, bugün bile, aklımdan geçen çılgın düşüncelerden bazılarını konuşmaktan utanıyorum. Hatta karımdan bana neden yaşamak istemem gerektiğini açıklamasını istedim. Depresyonda ya da intihara meyilli değildim, hiç de değil; sadece kafam karışıktı çünkü zevk veren her şey alışkanlığımla ilişkilendirilmişti. Alışkanlığım algılarımı, korkularımı ve beni yönetiyordu; tamamen yönümü kaybetmiştim. Bir alışkanlıkla özdeşleştiğinizde olan budur; ister sigara içmek, ister mutsuzluk, kaygı ya da depresyon olsun; perspektifinizi kaybedersiniz.

Kaygı ve depresyonla ilişkili tipik karışıklıklar nedeniyle, başkalarının güvensizlikten kaynaklanan çarpıtmalardan kurtulmalarını sağlamak için Öz Konuşma tekniğimi geliştirdim. Siz ve mücadeleleriniz arasındaki bu ayrımı fark ettiğinizde, gerçek belirginleşmeye başlayacaktır. Sonra, Öz Konuşmayı kullanarak, sadece aradığınız huzuru ve mutluluğu seçmek meselesidir.

Muhtemelen, depresyonda veya kaygılı olmamak için bir seçeneğiniz olduğunu hiç fark etmemişsinizdir. Bir köpeğin sürekli olarak bir tasmanın çekiştirilmesiyle arzularının engellendiğini hissetmesi gibi, sizin düşünceniz de sizi sıkıntılı bir yaşam tarzını kabul etmeye zorlamıştır. Öz-Koçluk size bir seçeneğiniz olduğunu öğretecektir. Güvensizlik alışkanlıklarınız tarafından ne kadar uzun süre kuşatılmış olursanız olun, güvensiz, refleksif düşünceyi daha olgun, sorumlu düşünceyle değiştirmeyi öğrendiğinizde, kaygınız ve depresyonunuz artık hayatınızı kirletemeyecek.

"Ben, farklı düşün!" Kulağa imkansız mı geliyor? Kızım Lauren, sekizinci sınıf atletizm takımındayken mil koşmak konusunda böyle hissediyordu. İlk birkaç kez koşuya çıktığımızda, yan ağrısı oluştu ve yürümek zorunda kaldı. Cesareti kırıldı, bir mil koşabileceğini sorguladı. Ona güvence vermeye çalıştım, uygun antrenmanın önemini konuştum ve vücudunun bu kadar aşırı yorgunluğa zorlanmaya direnmesinin doğal olduğunu söyledim. O mili koşabilmek için, vücudunu ilk başta çok doğal gelmeyen bir şeyi yapmaya alıştırması gerekecekti.

Antrenmanlara başladı. Çabalarını dikkatlice analiz ettik ve birkaç hafta içinde güzel, kolay tempolu bir mil koşuyordu. Daha saygın zamanlar geliştirmek için, antrenmanında ele alınması gereken iki husus olan hem dayanıklılığı hem de hızı geliştirmesi gerekiyordu. Maraton koşusundan edindiğim kendi deneyimimi kullanarak, daha uzun antrenmanlar, biraz yokuş koşusu ve biraz hız çalışması içeren bir program hazırladık. Antrenmanlar yoluyla, vücudunu, sadece birkaç hafta önce imkansız görünen şeylerle başa çıkacak şekilde şekillendirmeye başladık. İlk pist yarışına yaklaşırken gergindi, ancak hazırdı ve iyi antrenman yapmıştı. O gün kazandığı kupa hala gururla kitaplığında duruyor.

Self-Coaching'in eğitim programı sizin için de kazanma formülünü sağlayacaktır. Elbette, işleri farklı yapmak doğal gelmeyecektir. "Ne, benden daha güvenilir olmamı mı istiyorsun? Ben her zaman şüpheciydim!" Yine de, kişiliğiniz, imajınız, özdeşleştiğiniz şey, alışkanlıktan başka bir şey değildir, tüm yaşam deneyiminizin toplamını yansıtan bir alışkanlık. Kişiliğiniz öğrenildiği için, Self-Coaching'e göre, sorgulanabilir, öğrenilmemiş hale getirilebilir ve daha sağlıklı alternatiflerle değiştirilebilir.

Nevrotik öz algılar erken, biçimlendirici yıllarınızda şekillenir. Bu yüzden kaygınız veya depresyonunuz sıklıkla bu kadar ilkel ve çocuksu özellikleri yansıtır. Eric'in korkularına bir göz atın:

> Kendimi delirtiyorum! Tek yaptığım endişelenmek. Birisi soğuk algınlığına yakalanırsa, ben de yakalanacağımdan korkuyorum. Bir ünlünün kanser olduğunu duyarsam, kaygılanmaya başlıyorum. Patronumun işimi eleştireceğinden endişeleniyorum. Bana bağırılmasını istemiyorum. Kendimi çok savunmasız, çok korkmuş hissediyorum. Sadece güvende olmak istiyorum. Dünya büyük ve çirkin bir yermiş gibi görünüyor ve ben ona rakip olamıyorum. Çiğnenip tükürüleceğimi hissediyorum. Çok bebeksiyim. Karım beni konuşurken duysa ölürdü. Korkularımı ondan saklıyorum. Benim normal bir adam olduğumu düşünüyor. Gerçek şu ki, normal olmaktan çok uzak biriyim!

Gençken ciddi bir böbrek hastalığım vardı ve üçüncü sınıf boyunca okuldan evde kalmak zorunda kaldım. Hastalığımdan sonra annem benim için endişelenmeye devam etti. Hiçbir şeyin

> biri bana zarar verecekti. Küçükler Ligi koçum bir oyunu mahvettiğim için bana bağırdığında onun peşinden gittiğini görmeliydin. Bir keresinde, okulda bir zorba beni döveceğini söylediğinde, çocuktan ve ebeveynlerinden yazılı bir özür talep etti ve aldı! Kabul ediyorum, aşırı korunuyordum ama hiç endişelenmek zorunda da kalmadım. Bunun iğrenç olduğunu biliyorum ama o güvenliğe özlem duyuyorum. Dünyada hiçbir derdim yoktu; harikaydı.
>
> Bazen, işler gerçekten üzücü bir hal aldığında ve kendimi paniğe kapılmış halde bulduğumda -bunu hiç kimseye anlatmadım- kendimi baş parmağımı emerken buluyorum! Bunu itiraf etmek beni gerçekten üzüyor; şu anda ağlamak istiyorum. Sanki hiç büyümem gerekmiyormuş gibi geliyor.

Eric bizim Puer Aeternus dediğimiz, hiç büyümeyen yetişkin bir adamdır.

Kendi kaygınıza ve depresif ifadelerinize bakın. Tepkilerinizin bazıları ne kadar çocukça? Çocukçadırlar çünkü bir çocuk tarafından tasarlanmışlardır - siz, çok eskiden. Birçok yönden büyümüş ve değişmiş olsanız da, güvensizlik alışkanlıklarınız söz konusu olduğunda hiçbir şey değişmedi. Bugün de yıllar önce olduğu kadar ilkel ve çarpıtılmış durumdalar. Modası geçmiş güvensizliklerinizle yaşamaya o kadar alışmışsınız ki, onları sorgulamayı veya güncellemeyi hiç düşünmüyorsunuz. Hayatınızı güvensizliğe tutunarak yaşıyorsunuz çünkü başka türlüsü hiç olmadı. Aslında nevrotik olmak doğal geliyor ama hoş değil.

Kontrol ve güvensizlik alışkanlıklarının derinden yerleşmiş olduğu ve alışkanlıkların kırılmasının kolay olmadığı bir gerçek olduğu düşünüldüğünde, değişimin prognozu nedir? Prognoz*harika*emrinizde gizli bir silah olduğu için: gerçek. Aslında oldukça basit. Kaygı ve depresyon gerçeğe değil, gerçekler değil, kurgular olan yanlış ve çarpıtılmış algılara dayanır. "Sevilmezim", "Asla başarılı olamayacağım" veya "Ben bir kaybedenim" gibi algılar gerçek gibi hissedilebilir (sizinle aynı fikirde olmayan herkesin kafasını ısırdığınız gibi). Kendinizi kaygı ve depresyondan kurtarmak istiyorsanız, güvensizlik motorunu durdurmalısınız. Bunu yakıt kaynağını keserek ve çocuğunuzun gerçeklik görüşünü (kurguları) gerçeklerle değiştirerek yaparsınız. Bunun için birçok çarpıtılmış nedeniniz olabilir

Kendinizden veya hayatınızdan nefret ediyorsunuz, ama tek bir gerçek var: Sizde yanlış olan hiçbir şey yok ve hiçbir zaman da olmadı.

Hayatınız hakkında gerçeği öğrenmek ve gerçeğinizi yaşamak, Öz-Koçluk eğitiminin başlıca hedeflerinden biridir. İlk başta doğal görünmeyebilir, ancak bana güvenin: gerçeğinize göre yaşamak, eski, yıpranmış yıkıcı alışkanlıklarınızı ve algılarınızı hızla değiştirecektir. Şu anda etkili bir şekilde yaşamanın tamamen doğal ve rahat bir deneyim olduğunu göreceksiniz. Şüpheci misiniz? Size temin ederim ki, birlikte çalıştığım tüm hastalar, güvensizliğin çocuksu düşüncesinden olgun yaşama geçtikten sonra, eski alışkanlıklarına geri dönmek istemediler.

Fiziksel Nedenleri Dışlamak

Sonraki iki bölümde kaygı ve depresyon ayrıntılı olarak ele alınıyor, ancak bu tartışmaya geçmeden önce belirtmem gereken bir uyarı var. Bu sorunların çoğu psikolojik kökenli olsa da, bazı depresyonlar ve kaygılar fiziksel sorunlar tarafından tetiklenebilir. Bunlara hipertiroidizm ve hipoglisemi, endokrin bozuklukları, kardiyovasküler rahatsızlıklar, solunum rahatsızlıkları, metabolik rahatsızlıklar, nörolojik rahatsızlıklar, viral enfeksiyonlar, yorgunluk, ilaçlara karşı reaksiyonlar ve alkol, kafein ve diğer uyuşturucuların kötüye kullanımı dahildir.

Herhangi bir kişisel gelişim programına başlamadan önce, kaygınızın veya depresyonunuzun fiziksel/biyolojik bir temeli olabileceği ihtimalini ilk önce elemelisiniz. Basit bir test, semptomlarınızın çarpık, olumsuz düşünce, yakın zamanda yaşanan travma, kayıp veya kronik bir stres faktörüyle birlikte olup olmadığını görmektir. Eğer durum böyle değilse, probleminizin fiziksel bir kökeni olma ihtimali vardır ve bir doktora danışmalısınız. Herhangi bir şüpheniz varsa, her ne pahasına olursa olsun kapsamlı bir fiziksel muayene ayarlayın.

- - -

TYAĞMUR YAĞMAKSÖNERİ

Sonraki iki bölümde kaygı ve depresyon hakkında bilgi edinmeden önce, daha rahatsız edici davranışlarınızdan veya hislerinizden bazılarını gözden geçirmek için birkaç dakika ayırın. Mücadelelerinizin

kaygı veya depresyon veya ikisinin bir kombinasyonundan kaynaklanır. Basit bir kılavuz olarak, kaygının aşırı psişik enerjinin bir savunması olduğunu ve depresyonun enerjinin geri çekilmesine dayalı bir savunma olduğunu unutmayın. Aşağıdaki gibi bir grafik yapmak isteyebilirsiniz. Sonraki iki bölümü okuduktan sonra, sezgisel algılarınızın ne kadar doğru olduğunu görün.

Sorunluyu tanımla **Davranış veya Düşünce**	**Depresyon**	**Endişe**	**Kaygı ve** **Depresyon**
1. Kendimi bütün gün somurtkan buldum. Bana neden böyle davrandı?	☒	☐	☐
2. Dün gece uyuyamadım. Belki de beni gerçekten sevmiyordur. Ne yapacağım? Ben tam bir kaybedenim.	☐	☐	☒
3. Ona bunu gerçekten söylediğime inanamıyorum! Benim sorunum ne? Ya o düşünürse Ciddi miydim? Ya herkese söylediyse...?	☐	☒	☐

- - -

- - -

TYAĞMUR YAĞMAKSÖNERİ

Takip etmek

Tablonuzu doldurduktan sonra, sorunlu davranışlarınıza bir saniye bakın. İlkel çocuksu eğilimler fark edip edemediğinize bakın. Bu tanıma, sonunda Öz-Koçluk programınız için çok önemli olacaktır.

- - -

Machine Translated by Google

4

Depresyon

Depresyonda olduğunuzu söyleyin, herkes ne hissettiğinizi anlayacaktır. hakkında konuşuyoruz. Moralsiz, sefil, olumsuz, bunalmış veya değersiz hissetme hisleri, genel olarak depresyon olarak adlandırdığımız şeyin belirtileridir. Elbette, hepimiz zaman zaman bu belirtileri paylaşmışızdır. Bunun nedeni, depresyona girmenin insan olmanın normal, kaçınılmaz bir parçası olmasıdır. Depresyona girmek, klinik depresyonla aynı şey değildir.

Geleneksel olarak, klinik depresyon, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Tanı ve İstatistik El Kitabı'nda tanımlanan belirli, klinik kriterleri karşılayan herhangi bir depresyonu ifade eder . Klinik depresyon, hayal edilen veya "tamamen kafanızda olan" bir şey olmaktan çok uzak, hem biyokimyasal hem de duygusal temelleri olan tüm vücudu etkileyen bir sorundur. Üzüntü, ağlama, yorgunluk, iştahsızlık, cinsel istekte azalma, endişe, korku, konsantrasyon zorlukları ve umutsuzluk hissi gibi semptomlarla, klinik depresyonun tedavi edilmezse ciddi bir sorun olabileceği açıktır . Yine de, klinik depresyon ne kadar yıkıcı olsa da, genellikle tedavi edilmez.

Depresyonun sıklıkla tedavi edilmemesinin nedeni, bazıları için "depresyon"un utanç verici bir etiket olmasıdır. Başa çıkamayacaklarını veya çok zayıf olduklarını düşündükleri için utanırlar ve aşağılanırlar. "Bununla başa çıkabilmeliyim" veya "Depresyonda olmam için hiçbir neden yok. Yeterince beklersem, bundan kurtulurum" derler. Ancak diğerleri için bu sadece cehalet meselesidir, çünkü depresyonlarını bir

Machine Translated by Google

hayatın kaçınılmaz bir parçası. Üç çocuklu, otuz dört yaşında, evde kalan ve depresyonda olan Peggy'ye bir bakın. Yeterince işlev gördüğü için yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmemişti:

> Uzun zamandır kendimi biraz bitkin hissediyorum. İlk başta bunun rutin olduğunu düşündüm; kalkmak, çocukları okula göndermek, temizlik yapmak, alışveriş yapmak, yemek pişirmek, ödev yapmak. Her gün, hiç ara vermiyorum. Son zamanlarda daha yorgunum ve kendimi kötü hissediyorum. Bunu pek düşünmedim. Sadece başka seçeneğim olmadığını hissettim. Hayatımı bir yük olarak gördüm ve işte hayat bu! Komik ama Peggy Lee'nin o eski şarkısı "Is That All There Is?" kafamda dönüp duruyor. Sanırım o kadar da komik değil.
>
> Son zamanlarda birkaç ağlama krizi geçirdim. Bunlar ansızın ortaya çıkıyor. Kendimi ağlarken buluyorum. Çocuklar ve kocam için bir şov yapıyorum ama son zamanlarda daha zor olmaya başladı - özellikle kocamla. Seksle kesinlikle hiç ilgilenmiyorum. Eskiden zevk aldığım şeyler - okumak, dışarıda yemek yemek, arkadaşlarımı ağırlamak - çok fazla çaba gerektiriyor. Sadece yalnız kalmak istiyorum. Ama bu imkansız. Kendimi giderek daha kopuk hissetmeye başlıyorum. Beni en çok korkutan şey çocuklarımın hayatıma hiçbir neşe getirmemesi.
>
> Bu beni öldürüyor!

Peggy açıkça depresyonda—değil mi? Eh, ona göre bu açık değildi. Bunu fark etmesi altı aydan fazla acı çekmesi gerekti.

Depresyonun sıklıkla göz ardı edilmesinin bir diğer yaygın nedeni de, azalan ruh halimize uyum sağlama eğiliminde olmamızdır - depresyon alışkanlığımız. Doğal gelmeye başlar - berbat ama doğal. Bir süre güneş gözlüğü taktığınızda, kararan manzaranın doğal hale gelmesine benzer. Peggy ilk başta kendisinin de o etkisiz insanlardan biri olduğunu düşünüyordu. Diğer annelerin aksine, anneliğin taleplerini karşılayamayacak kadar zayıftı. Bu çarpıtılmış utanç verici bencillik

algısı, zaten güçlü olan güvensizliğini daha da derinleştirmeye ve onu klinik depresyona itmeye yetmişti.

Machine Translated by Google

Ne Kadar Depresyondayım?

Peggy danışmanlığa başladığında işlevselliği önemli ölçüde kötüleşmişti. Evde hissettiği acil sorumluluklar nedeniyle antidepresan ilaç olasılığını keşfetmeye hevesliydi. İlaç tedavisine başladıktan bir ay sonra Peggy daha hoşgörülü ve iyimser hissetmeye başladı. İşlevselliği ve genel etkinliği önemli ölçüde iyileşti.

Daha az baskı hisseden Peggy, sonunda güvensizliğinin neden olduğu aşınmayı durdurmak için danışmanlıktan yararlanabildi. Koşulların kurbanı olmasına izin verdiğini öğrendi. Bunalmış, kontrolden çıkmış ve ihtiyaçlarını keşfedemeyecek kadar güvensiz olan Peggy teslim olmuştu. Ayrıca, teslim olduğunuzda depresyondan kaçınmanın neredeyse imkansız olduğunu da öğrendi. Umutsuzca kapana kısılmış hissediyordu, seçimleri olduğunu asla fark etmiyordu. Sağlığına doğru attığı ilk adım, aslında depresyonda olduğunu ve yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesiydi. İlaçlardan aldığı rahatlamayla birlikte Öz Koçluk, Peggy'nin hızla sağlıklı seçimler yapmaya başlamasını sağladı.

Peggy gibi, ne kadar depresif hissettiğinizi doğru bir şekilde değerlendirmeniz gerekir. İşlevselliğiniz kötüleşiyorsa ve düşüncelerinizin daha karanlık hale geldiğini ve kendinizi bunalmış hissediyorsanız, ilaç alma olasılığını araştırmalısınız. Öte yandan, hafif veya orta düzeyde bir depresyona rağmen (yönetebildiğiniz sürece) kendi başınıza ayakta durabildiğinizi ve hayatınızı yönetebildiğinizi görüyorsanız, o zaman kesinlikle, kendi kendini yöneten bir program, rahatsızlığınızın gidişatını değiştirmeye başlamak için ihtiyacınız olan tek şey olabilir.

Depresyon ciddi, yaşamı tehdit eden bir durum olabileceğinden, klinik depresyonla mücadele edip etmediğinizi değerlendirmek için aşağıdaki öz-sınavla başlayalım. Aşağıdaki kontrol listesine bir göz atın. İki haftadan uzun süredir deneyimlediğiniz herhangi bir semptomun yanına bir onay işareti koyun.

Machine Translated by Google

Günün büyük bir bölümünde kendimi depresif, üzgün ve/veya sinirli hissediyorum, neredeyse
Her gün.

Bir zamanlar bana zevk veren şeyler artık ilgimi çekmiyor.

İştahımda azalma veya artış, kilomda değişiklik fark ettim.

Ya çok fazla ya da çok az uyuyorum.

Sürekli yorgun ve bitkinim.

Çoğu zaman kendimi değersiz hissediyorum veya yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.

Eskiden olduğu gibi konsantre olamıyorum ve iş yapmayı zor buluyorum.
kararlar.

Kendimi huzursuz, tedirgin veya fiziksel olarak yavaşlamış hissediyorum.

Ölümü sık sık düşünüyorum. Ölümü düşündüm veya işlemeye çalıştım
intihar.

Önceki belirtilerden dördünü veya daha azını yaşadıysanız, hafif bir depresyonla uğraşıyor olabilirsiniz (son kutucuğu işaretlemediğinizi ve intihara meyilli olmadığınızı varsayarak). Ancak, hafif bir depresyonun bile dikkatinizi gerektirdiğini unutmayın. Örneğin, distimik bozukluk, kronik üzüntü ve umutsuzluk duygularıyla yıllarca sürebilen, özellikle sorunlu bir düşük dereceli depresyon biçimidir. Atipik depresyon adı verilen, oldukça zor anlaşılan bir diğer hafif depresyon biçimini değerlendirmek zor olabilir, çünkü bir gün kendinizi iyi hissederken ertesi gün kötü hissedebilirsiniz. Tek başına Öz Koçluk veya danışmanlıkla birlikte Öz Koçluk, bu mücadelelerde gerçek bir fark yaratabilir. Bazı durumlarda, antidepresan ilaçlar da yardımcı olabilir. Öz Koçluk yaklaşımını seçerseniz, depresyonunuzun gerçekten azaldığından emin olmak için bu testi düzenli olarak tekrar yapın.

Bu belirtilerden beş veya daha fazlasını işaretlediyseniz, majör depresif bir dönem geçiriyor olabilirsiniz ve bir ruh sağlığı uzmanına veya doktorunuza danışmalısınız. Antidepresan ilaç ihtiyacı araştırılmalıdır, özellikle intihar düşünceleri veya fantezileri yaşadıysanız.

Machine Translated by Google

İntihar düşünceleriniz varsa ve kontrolden çıktığınızı hissediyorsanız, derhal bir sağlık uzmanını aramalısınız. Tereddüt etmeyin! Kiminle iletişime geçeceğinizi bilmiyorsanız, en yakın hastanenin acil servisine gidin veya 911'i arayın.

Depresyonu Bastırmak

Depresyonun kesin nedeni bilinmemektedir. Bilinen şey, depresyonu ve depresif semptomları tetikleyebilecek bazı ortak faktörlerin olduğudur. Aşağıdaki beş faktör depresyonunuzla ilişkili olabilir: 1. Fiziksel hastalık depresyonla ilişkili olabilir. Diyabet, tiroid bozuklukları, kanser, konjestif kalp yetmezliği, Parkinson hastalığı ve kronik, tedavi edilemez ve ağrılı durumlar (omurilik yaralanması, edinilmiş immün yetmezlik sendromu [AIDS] vb.) veya basit bir virüs bile depresyona girmenize katkıda bulunabilir. Birçok tıbbi durum depresyona katkıda bulunabileceğinden, herhangi bir fiziksel endişeniz varsa, tam bir fiziksel muayene yaptırmayı ayarlayın.

2. İlaçlar, reçetesiz satılan ilaçlar ve yasadışı uyuşturucuların hepsi depresyonla ilişkili yan etkilere sahip olabilir. Reçeteli ilaçlar (hipertansif ilaçlar, sakinleştiriciler, steroidler ve kodein dahil), alkol ve diğer uyuşturucu zehirlenmeleri ve alkol ve diğer uyuşturucu yoksunlukları depresyona neden olabilir. Depresyonunuzun şu anda kullandığınız ilaçtan kaynaklandığını düşünüyorsanız, doktorunuzu aramaktan çekinmemelisiniz.

3. Aile geçmişi depresyona katkıda bulunabilir. Depresyon kardeşler, ebeveynler veya diğer yakın akrabalar arasında 1,5 ila 3 kat daha yaygındır.
Bu bilginin önemini yakınlarınızla konuşun ve onları size karşı dürüst olmaya teşvik edin.

4. Çevresel stres depresyona katkıda bulunabilir. Ölüm, boşanma veya önemli bir ilişkinin sona ermesi veya iş kaybı gibi kayıplar ve yoksulluk, tehlike veya belirsizlik gibi zor yaşam koşulları önemli stres sağlayabilir ve depresyonu hızlandırabilir.

Günümüzde yapılan bazı araştırmalar, stresin (çevresel veya sosyal) beyindeki nöronların şeklini, boyutunu ve sayısını nasıl değiştirdiğini gösteriyor.
Unutmayın, bizi etkileyen sadece stres değil; aynı zamanda nasıl davrandığımızdır.

Machine Translated by Google

Hayatımızdaki stresi yorumlamak ve onunla başa çıkmak. (Kendi Kendine Koçluk sana bunu nasıl yapacağını öğretebilir.)

5. Psikolojik faktörler de depresyonu etkiler. Çoğu depresyon stres ve kaygı tarafından tetiklenir. Araştırmalar, erken çocukluk deneyimlerinin depresyona karşı bir duyarlılık ve yatkınlık için zemin hazırladığını göstermektedir. Basitçe ifade etmek gerekirse, bu, güvensizliğin çarpık, olumsuz düşünce için zemin hazırladığı anlamına gelir. Depresyonunuzu destekleyen şey, güvensiz düşünme alışkanlığıdır. Depresyon çoğunlukla tekrarlayan bir sorundur. Bir bölüm geçirenlerin yüzde sekseni, bir depresyonu besleyen ve sürdüren çarpık düşünme alışkanlığını değiştirmedikleri sürece sonunda bir tane daha yaşayacaktır. (Kendi Kendine Koçluk bu alışkanlığı sizin için değiştirebilir.)

Öz-Koçluk Yansıması Güvensiz,
olumsuz düşünme alışkanlığınızı değiştirmediğiniz
sürece depresyona veya depresyonun tekrarlamasına
yatkınlığınız devam edecektir.

Doğal ve Yıkıcı Depresyon

Gördüğünüz gibi, depresyonun birçok yüzü vardır ve çok fazla kafa karışıklığının kaynağı olabilir. Öz-Koçluk, sorunu basitleştirerek yardımcı olabilir. Bunu yalnızca iki geniş depresyon kategorisi kullanarak yapıyoruz: doğal depresyon ve yıkıcı depresyon. Burada üçüncü bir depresyon listelenmiştir, ancak bu yalnızca yıkıcı depresyona ilerleyen doğal bir depresyon için bir tanımlamadır.

Doğal Depresyon Doğal depresyon, kayba, hayal kırıklığına veya trajediye karşı orantılı bir tepkidir. Doğal depresyon zamanında ortadan kalkar. Örneğin, sevilen birinin ölümü, yoğun üzüntü, uykusuzluk, iştahsızlık, konsantre olamama ve genel bir halsizlik gibi semptomlarla birlikte kesinlikle yıpratıcı bir depresyona yol açabilir . Bu semptomlar ne kadar zor olsa da, yasın normal ve beklenen bir parçası oldukları için, yas tutan kişinin terapiye gitmesini normalde önermem.

Machine Translated by Google

Tepkileriniz stresli veya travmatik bir yaşam koşuluna uygun ve tutarlıysa, depresyon daha çok bir başa çıkma mekanizması olarak görülebilir ve zamanla kendiliğinden ortadan kalkması gerekir.

Yıkıcı Depresyon Yıkıcı bir depresyon bir travma veya stres faktörü tarafından tetiklenebilir, ancak güvensizliğin yıkıcı düşüncesi tarafından beslenir ve sürdürülür. Düşünceleriniz beyninizin kimyasını değiştirebileceğinden, yıkıcı depresyon kolayca klinik depresyona dönüşebilir. Önümüzdeki bölümlerde, depresyonun genellikle hayatı kontrol etmede zayıf bir girişim olduğunu öğreneceksiniz.

Doğal/Yıkıcı Depresyon Doğal depresyondan muzdarip kişiler depresyonlarını güvensizlik düşünceleriyle beslemeye başlarsa, yıkıcı depresyon gelişebilir. Bir dul kadının örneğinde, güvensizliği, suçluluk, değersizlik, uzun süreli işlevsel bozukluk veya intihar düşünceleri gibi yasıyla ilişkili olmayan semptomlar yaratmaya başlarsa, doğal depresyonunun yıkıcı depresyona doğru ilerlediği sonucuna varabiliriz.

Nispeten Ne Kadar Depresyondayım?

Depresyonu değerlendirmek için ruh halinizi değerlendirmenin yanı sıra davranışlarınızdaki değişiklikleri de değerlendirmemiz gerekir. Örneğin hafif depresyon işinize karşı ilgisizlik olarak deneyimlenebilir: "Açıklayamıyorum, artık işe gitme isteğim yok." Aynı örneği kullanırsak, orta dereceli depresyon işe gidememenize, daha sık hastalanmanıza veya sebepsiz yere izin almanıza neden olabilir. Orta dereceli depresyon durumlarında bazı işlevler feda edilir. Ağır depresyonda ise işlevler belirgin şekilde bozulur. Yine örneğimizi kullanırsak, sadece iş imkansız hale gelmez, aynı zamanda kişisel bakım, ilişki kurma veya hatta yemek yeme gibi basit günlük görevler de imkansız hale gelir. Ağır depresyonun hem duygusal hem de işlevsel olarak ciddi bir sorun olduğu açıktır.

Virüsünüz varsa ve vücut sıcaklığınız 99 dereceyi gösteriyorsa, 102 dereceyi gösterdiğinde olduğundan daha az endişelenmeniz olasıdır. Depresyonla ilgili bir diğer yaygın sorun da, ne kadar depresif olduğunuza mümkün olduğunca nesnel bir şekilde karar vermektir. Depresyon termometresi olmadığı için,

Machine Translated by Google

depresyonunuzun yoğunluğunu görselleştirmenize yardımcı olmak için bir şiddet sürekliliği oluşturur. Süreklilik boyunca soldan sağa doğru ilerledikçe, semptomların kümülatif olduğunu fark edin; yani, orta dereceli depresyon hafif semptomların herhangi birini veya tamamını içerebilirken, şiddetli depresyon hafif ve orta dereceli semptomların herhangi birini veya tamamını içerebilir. Sürekliliğe bir göz atın ve depresyonunuzu hangi noktaya yerleştireceğinizi tahmin edin.

Depresyon: Şiddet Ölçeği

12345678910

Hafif	Ilıman	Haşin
Depresif ruh hali, ilgisizlik, uyuşukluk, performans düşüklüğü, ilgi veya hobilerde azalma, kendiliğindenliğin azalması, "sıkıcı" hissi, ara sıra depresyon, işlevsellik zorlanabilir ancak çoğunlukla bozulmamış kalır	Tüm hafif semptomların yoğunlaşması, ara sıra ağlama veya gözyaşı dökme nöbetleri, endişe, genel işlevlerde hafif bozulma, yorgunluk, anksiyete, sosyal zorluklar, bazı iştah bozuklukları olasılığı, rahatsız edici veya aşırı uyku, konsantrasyon ve hafıza zorluğu olasılığı, cinselliğe olan ilginin azalması, ara sıra dikkatin dağıldığı dönemlerle birlikte çoğunlukla depresif olma hali, hastalığa yatkınlık, düşük hayal kırıklığı toleransı, umutsuzluk duyguları	Tüm hafif ve orta şiddetteki semptomların yoğunlaşması; işlevsellik minimal düzeydedir veya tamamen durmuştur; intihar düşünceleri; sürekli depresif olma hali

O Kadar da Mavi Olmayan Blues

Ruh halleri bir depresyon biçimi midir? Zaman zaman hepimiz kendimizi kötü hissederiz - kritik bir şey değil, dünyayı sarsacak bir şey değil, sadece sıkıcı. Geçici ve tepkisel yapıları nedeniyle ruh halleri depresyon değildir. Eğlenceli değiller ama ciddi de değiller.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Depresif veya kaygılı bir ruh hali için hiçbir şey daha iyi işe yaramaz

Yüksek kalorili atıştırmalıklardan daha iyidir—yutana kadar!

Buna karşılık, yıkıcı depresyon alışkanlık haline gelmiş bir şekilde yaşamsal enerjinizi tüketir.
güvensizlikle başa çıkma girişimi. Buradaki anahtar kelime "alışkanlık"tır. Ruh halleri
Sadece ara sıra ve hafif çatışmalar var, sürekli alışkanlıklar değil.

Bir saat önce yaşadığım depresif ruh halinin,
dizlerine kadar evrak işlerine gömülmüştü ve sıcaktan perişan haldeydi, değildi
bir depresyon mu? Bunun zamanında düzeldiği için olmadığını biliyordum. Eğer
emin değilseniz, sadece bekleyin ve görün. Eğer, birkaç gün sonra, ruh haliniz
düzelmezse, o zaman depresyondan şüphelenebilirsiniz.

Peki ya İlaçlar?

Daha önce tartışıldığı gibi, klinik depresyon normal, günlük işleyişinizde büyük
bir bozulmaya neden olabilir. Herhangi bir şiddetli depresyonda,
antidepresan ilaç endike olabilir. Yeni seçici serotonin geri alım inhibitörünün
(SSRI) düşük yan etki profili göz önüne alındığında
ilaçlar, etkili, güvenli, bağımlılık yapmayan bir müdahale sağlayabildiğinden,
bu düşünceyle mücadele etmek için hiçbir neden yoktur. İlaç
tek başına, ancak, etkili bir tedavi seçeneği değildir.
ilaç ve danışmanlığın orta ila şiddetli depresyonla çalışmak için en etkili strateji
olduğu gösterilmiştir. Unutmayın, aksi takdirde
depresyonunuzu destekleyen algılar ve güvensiz düşünceler
çıkarıldığında depresyonunuzun tekrarlama olasılığı yüksektir.

Birçok kişi için antidepresan ilaç alma kavramı,
birçok olumsuz tepkiye yol açıyor: "İlaç almam gerekiyorsa gerçekten
mahvolmuşum sanırım." "İlaç - o kadar hasta mıyım?" Bu talihsiz bir durum çünkü
herkes (sadece siz değil), yeterince stres, kaygı veya depresif semptom yaşarsa,
doğal biyokimyasal dengesini bozacaktır. Duygularınız, beynin herhangi bir şekilde
tükenmesine karşı çok hassastır
serotonin, dopamin ve norepinefrin kimyasalları, nörotransmitterler olarak bilinir.
Antidepresan ilaçlar bu biyokimyasalı geri yükleyebilir
tükenme. Daha iyi hissetmek için bir hap almak doğal görünmeyebilir, ancak düşünün
bu: antidepresan ilaçlar sizi uçurmayacak veya sadece örtmeyecek

Machine Translated by Google

depresyonu ortadan kaldırır. Daha doğal bir dengeyi yeniden kurmanıza olanak tanır. Fiziksel olarak daha güçlü olduğunuzda, ister sadece Öz-Koçluk, ister Öz-Koçluk ve profesyonel danışmanlığın bir kombinasyonu olsun, çabalarınız optimize edilebilir. Antidepresan ilaçlara, Öz-Koçluk aracılığıyla nihai öz-güven hedefinize ulaşmanızı sağlayacak bir "terapi kolaylaştırıcısı" olarak bakın.

Ya yukarıdaki semptomlardan sadece birkaçını yaşıyorsanız veya bunları sadece ara sıra hissediyorsanız? Depresyonda mısınız? İlaçlara mı ihtiyacınız var? Eğer yeterince işlev görüyorsanız ve duygusal olarak kendinizi idare ediyorsanız, o zaman hafif bir depresyonunuz olabilir, bu durumda ilaç muhtemelen gerekli değildir - ancak değişim gereklidir . Öz-Koçluk size hayatınızı güvensizlikten uzak yaşamayı öğretecek ve böylece sisteminizdeki depresif psikolojik ve kimyasal yükü durduracaktır. Sızıntıyı durdurduğunuzda, kimyasal rezervlerinizi doğal olarak geri kazanabileceksiniz.

Depresyonu Kendi Kendine Koçluk ile yenmek için şunlara sahip olmanız gerekir:

Depresyon alışkanlığınızı besleyen şeyin ne olduğuna dair çalışan bir anlayış

Takip edilecek kademeli bir eğitim programı

Süregelen eğitiminizi sürdürebilme kapasitesi (depresyonunuzun yoğunluğuna göre belirlenir) Bu

üç hedefi başarabilirseniz, depresyonu yenmeyi gerçekçi bir şekilde bekleyebilirsiniz.

Depresyon Türleri

Daha önce, depresyonda olmayı göz ardı etme eğiliminde olmamızın bir nedeninin, azalan ruh halimize uyum sağlamamız olduğunu söylemiştim. Bir diğer neden de cehalettir. Depresyon (özellikle hafif ve orta şiddetteki biçimleri) aldatıcı, yanıltıcı veya mazur görülebilir: "Sadece sıkıldım", "Beni yalnız bırakın; sadece yatakta kalmak istiyorum. Yorgunum" veya "Sorun yok, sadece keyfim yerinde değil." Daha yaygın depresyonların aşağıdaki listesi, depresyonun birçok yüzünü takdir etmenize daha fazla yardımcı olacaktır: majör depresyon, distimik depresyon, mevsimsel duygusal depresyon, bipolar depresyon, atipik depresyon ve doğum sonrası depresyon.

Machine Translated by Google

Majör Depresyon

Majör depresyon, depresyonun en ciddi biçimlerinden biridir ve bir veya daha fazla majör depresif epizotla karakterize edilir (sayfa 45'teki kendi kendine testte listelenen semptomlara bakın). Majör depresyon, aşağıdakilerle karakterize edilir: derin bir umutsuzluk, değersizlik, bitkinlik, kayıp hali olağan aktivitelere ilgi vb. Bu tür depresyon aynı zamanda yüksek intihar oranıyla da ilişkilendirilir. Madde bağımlılığı için nadir değildir, panik bozukluğu veya obsesif-kompulsif bozuklukların büyük ölçüde ortaya çıkması depresyon.

Majör depresyon, kadınlarda daha sık görülmekle birlikte, her on kişiden birini etkileyen herhangi bir insan grubu. Bu tür depresyonda bir ruh sağlığı uzmanına başvurmalısınız hemen. İlaç ve psikoterapi olmazsa olmaz olsa da, Öz-Koçluk tedavinize sürekli bir yardımcı olabilir ve gelecekteki olayları önlemek veya en aza indirmek için uzun vadeli bir strateji olabilir.

Distimik Depresyon

Distimik depresyon, kronik olarak depresif bir ruh hali ile karakterizedir ruh hali, genellikle her zaman üzgün veya çöküntü içinde olmak olarak tanımlanır. Distimya genellikle yıllarca devam eder ve bir kişinin işlev görür, ancak bunu büyük ölçüde engeller. Tipik olarak, düşük seviyeli düşük öz saygı, düşük enerji, uyku gibi depresif semptomlar rahatsızlıklar, iştahsızlık veya aşırı yeme, genel yetersizlik duyguları, ve benzeri.

Distimik depresyon genellikle kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. erkekler. Bireysel danışmanlık ve ilaç tedavisi yardımcı olsa da Distimi için, Öz-Koçluk, "sıkıcı" halinizden kurtulmanıza yardımcı olmak için son derece değerli ve etkili bir tekniktir.

Mevsimsel Duygusal Depresyon

Genellikle "kış depresyonu" olarak adlandırılan mevsimsel duygusal depresyon (SAD), nispeten yaygın bir depresyon biçimi. Belirli nedeni olmasına rağmen Bilinmeyen, kışın düşük ışıklı aylarında güneş ışığının eksikliği önemli bir etken olmak. Aslında, yaşadığınız enlem önemli bir değişkendir. Semptomlar hafiften şiddetliye değişir ve sonbaharın sonlarında gelişir ve ilkbaharın başlarında temizlenir.

Machine Translated by Google

Fototerapi (tam spektrumlu floresan ışık tedavisi) kanıtlanmıştır
etkili bir tedavi. Öz-Koçluk, kontrol etmede çok etkili olabilir

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu'nun (MAD) olumsuzluğu, suçluluğu ve eylemsizliği.

Bipolar Depresyon

Bipolar depresyon (eskiden manik depresyon olarak bilinirdi) çılgınca gerçekçi olmayan yüksek enerjili dönemlerin dönüşümlü döngüleriyle karakterize edilir. birkaç günden aylara kadar süren aktivite, ardından atalet, düşük öz saygı, geri çekilme hislerinden oluşan şiddetli bir depresif faz gelir. üzüntü, intihar riski vb. Her iki aşamada da bir duyarlılık vardır alkol veya diğer uyuşturucu bağımlılığına. Bu olaylar bir Açıkça belirlenmiş çevresel veya durumsal neden.

Kalıtım ve psikolojik faktörler bipolar depresyonda önemli bir rol oynuyor gibi görünüyor. Yakınları olan hastalarda daha yüksek bir insidans var bu rahatsızlıktan muzdarip olmuşlardır. Bir ruh sağlığı uzmanı mümkün olan en kısa sürede danışılmalıdır. Kendi Kendine Koçluk, birlikte kullanıldığında profesyonel tedavi, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için değerli bir araç olabilir istikrar.

Atipik Depresyon

Bu tür depresyon, diğer depresyonların olağan, istikrarlı düşüş tepkilerinin olmaması olarak tanımlanır. Kişi bir gün iyi olabilir ve ertesi gün çökebilir veya depresif olabilir, genellikle belirgin bir tetikleyici olmadan veya olay. Öz-Koçluk, atipik depresyonlarda büyük bir yardım sağlayabilir.

Doğum Sonrası Depresyon

Doğumdan sonra hafif ruh hali değişimleri nadir değildir. Ancak, bunlar semptomlar daha şiddetli hale gelir ve birkaç günden fazla sürerse, doğum sonrası depresyondan şüphelenilmelidir. Doğum sonrası depresyon şiddetli, hem anneyi hem de çocuğu tehdit ediyor ve bunun nedeninin hormonal dengesizlikler.

Hemen yardım alınmalıdır. Öz-Koçluk, resmi terapiyle birlikte, çarpık algılar ve duygularla mücadelede ve iyimser bir bakış açısını korumada özellikle yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Bu bölümdeki açıklamaları kullanarak, günlük mücadelelerinizde kaç tane depresif semptom tanıdığınızı görün. Bu semptomların bir listesini yapın, ardından depresyon şiddeti ölçeğini kullanarak depresyonunuzun şiddetini tahmin edin.

Bu şiddet ölçeğinden alınan okuma, eğitiminiz için bir temel oluşturacaktır. Daha resmi eğitiminize başladığınızda, haftada bir kez, semptomlarınızın listesini ve değerlendirmesini tekrarlamak isteyebilirsiniz. Bu egzersizin bir nedeni, depresyonunuzun ilerlemediğinden emin olmaktır. Sonuçlarınız ayrıca yararlı bir geri bildirim ve teşvik kaynağı olarak da hizmet edecektir.

Machine Translated by Google

5

Endişe

Ben kalp krizi geçireceğim. İnan bana, biliyorum. Bazen bazı şeyleri içgüdüsel olarak bilirsin. Son zamanlarda işe gitmekten korkuyorum. Gittiğimde, sürekli olarak dinlenmek ve kalp atış hızımı çok yükseltmemek için fırsat kolluyorum. Fiziksel muayeneye gittim ve tansiyonumun hafifçe yükseldiği söylendi. Dinle, eğer bu kadar hafif olsaydı doktor bana birkaç kilo vermemi söylerdi.

kilo, ilaç yazma! Sanırım beni korkutmamaya çalışıyor. Bana beta blokerler vermeye başladı ve şimdi tek düşündüğüm kalbimin patlayacak olması.

Yüksek tansiyonumu öğrenmeden önce endişeliydim ve şimdi ne kadar hasara yol açtığı konusunda endişeleniyorum. Yüksek tansiyona sessiz katil diyorlar ama size söylüyorum ki benimki sessiz değil. Tansiyonumu gerçekten hissedebiliyorum! Aşırı şişirilmiş ve patlamak üzere olan bir balon gibi hissediyorum.

Doktorum rahatlamamı, "at kadar sağlıklı" olduğumu söylüyor. Bana gerçeği söylemeyeceğini biliyorum çünkü ne kadar endişelendiğimi biliyor. Zaten doktorlar birkaç testten ne olduğunu anlayamıyor. Sana kalbimin patlayacağını hissediyorum diyorum! Efor yüzünden seks yapmaktan korkuyorum. Karım deli olduğumu düşünüyor. Çocuklarım artık neden onlarla top oynamadığımı bilmek istiyor. Daha da gerginleşiyorum; uyumuyorum. Son zamanlarda yatağa girmeye çalıştığımda,

Machine Translated by Google

kalbimin yarıştığını hissedebiliyorum ve gerçekten paniklediğim yer burası... terliyorum. Dün gece gerçekten hiperventilasyon geçirdim. Kalbim buna daha fazla dayanamıyor. Rahatlamam gerekirken, kendimi mezara sürüklüyorum.

Ben başlıyorum

Belki de bir hastaneye gitmem gerekiyor. Sürekli endişeleniyorum. Tek düşündüğüm bu. Bunu düşünmeye dayanamıyorum ama düşünmeden de edemiyorum . Kendimi delirtiyorum. Tek gördüğüm ambulansta yolculuk etmem, acı. Ölmek istemiyorum.

Sal, kaygı ve panikten muzdaripti, korkunç, dehşet verici bir kombinasyon. Esasen, güvensizliği onun hayata güvenmesine izin vermiyordu. Hayatla en çok ilişkilendirilen organ kalptir ve bu, Sal'ın güvensizliğini yansıtması için bir kanca haline geldi. Kalbine güvenemediği için hayata da güvenemiyordu. Tek seçeneği kronik bir korku içinde yaşamaktı. Öz-Koçluk, Sal'a bu çarpıtmalara meydan okumayı öğretebildi. Sorun hayat ya da kalbi değildi; sorgulanması gereken, uzun süredir devam eden güvensizlik ve güvensizlik alışkanlığıydı. Danışmanlıkta edindiğimiz içgörülerle Sal geri savaşmaya başladı.

Sal'ın kalbi hiç kötü olmadı. Aslında, Sal'ın monologu beş yıldan fazla bir süre önce bana söylediği bir şeyden geldi. Sal'ı yakın zamanda yerel bir beyzbol maçında gördüm. Takımı yönetiyordu ve saha içi antrenmanından sonra sahayı terk ediyordu. Beni gördü ve kocaman bir gülümsemeyle yanıma gelip, "Hey, Doktor, sanırım eski hisse senedinin iyi gittiğini söyleyebilirsin, ha?" dedi. Güldük. Keşke Sal bu sonucu beş yıl önce görebilseydi.

İster hafif ister Sal'ın panik atakları kadar şiddetli olsun, kaygı vücudunuz üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Kaygının olası etkilerinden bazıları şunlardır: Kan şekerinde artış Kas gerginliği

Ağız kuruluğu

Machine Translated by Google

Hızlı kalp atışı veya çarpıntı
Baş ağrıları

Tükenmişlik

İktidarsızlık

Kolon spazmları

İshal veya kabızlık
Uykusuzluk

Konsantrasyon zayıflığı

Genel bir endişe ve korku hissi

Suçu Kılıç Dişli Kaplanlara Atın Kaygı, bilim

insanlarının savaş ya da kaç tepkisi olarak adlandırdığı şeyin bir kalıntısıdır. Evrimsel geçmişimiz boyunca, bu tepki bir tür olarak hayatta kalmamızın önemli bir nedeni olurdu. Kabul edelim, insanlar olarak, ışık hızına, hançer benzeri dişlere, orak benzeri pençelere veya hatta koruyucu renklendirmeye sahip değiliz. Gerçek şu ki, oldukça savunmasızız; neslimizin tükenmesini önlemek için genlerimizin toplayabildiği tüm yardıma ihtiyacımız vardı.

Savaş ya da kaç tepkisi, hormonlar ve diğer kimyasallar salgılayarak vücudunuzu hızla enerjiyle dolduran genelleştirilmiş bir koruyucu stratejidir. Bu şekilde güçlendirildiğimizde, tehlikeyle savaşmak veya ondan kaçmak için çok daha iyi bir konumda oluruz. Her iki durumda da, güçlendirilmiş vücudunuz hazır ve hazırdır. Genleriniz korkak veya kahraman olmanızı umursamaz, sadece hayatta kalmanızı ister.

Bataklık ve Diğer Yaşam Zorlukları İnsanlık tarihi

boyunca, savaş ya da kaç tepkisi mantıklıydı. Bugün de mantıklıdır—özellikle kriz anlarında. Kuzey Carolina'daki bir fosfat madeninde fosil kazısında yalnız olduğumu hatırlıyorum. Kendimi yanlışlıkla marn benzeri bir bataklığa batarken buldum. Uyluklarıma kadar battığımda, her zamanki bilincimle ilgili her şey değişti. Sadece çok sığ (oksijen açısından zengin) nefes aldığımın farkında olarak, üst bedenimi şans eseri aldığım bir kazı tırmığının üzerine yaydım

Machine Translated by Google

Birlikte. Daha önce veya o zamandan beri hiç hissetmediğim bir güçle, tırmığımın üzerinde açık kalmak için üst vücut kaslarımı kullandım ve aynı anda bacaklarımı marlın inanılmaz emişinden kurtardım. Yavaşça ilerledim. Yaklaşık on dakikalık bir mücadeleden sonra, sanki on yıl gibi geldi, daha sabit bir zemine ulaştım ve tamamen bitkin bir şekilde yere yığıldım.
Kalan suyun kalanını yudumlarken, şans eseri öğle yemeğimle birlikte paketlediğim bir çikolatayı çılgınca açtım. Açlıktan ölüyordum, tamamen tükenmiştim ve bir süredir nabzımı veya nefesimi yavaşlatamıyordum.

Ölümün kıyısından dönme deneyimimden ne öğrendim? Birkaç şey. Birincisi, vücut muhteşem bir makinedir. İçgüdülerim bunun ya ölüm ya ölüm olduğunu biliyordu (bu durumda, tek seçeneğim kaçmak için savaşmaktı). Vücudumdaki her sistem beni oldukça korkunç bir sondan kurtarmak için işbirliği yaptı.
Tüm bu içgüdüsel enerji harcaması hayatta kalmak için gerekliydi. Sonrasında sanki birkaç maraton koşmuşum gibi hissettim ve kendimi tekrar eski halimde hissetmem için iyi bir gece uykusu çekmem gerekti.

İşte söylemek istediğim nokta: Deneyimim ne kadar yoğun olsa da, yoğun kaygı, panik veya fobilerden muzdarip hastalarım olduğunu ve bunların neredeyse aynı tepkiyi verdiğini söyleyebilirim ; bataklık olmadan. Bunun nedeni aslında oldukça basit: kaygı gerçek tehlike ile hayal edilen tehlike arasında ayrım yapmaz. Örneğin, bir IRS denetimini dünyanın sonu olarak yorumlarsanız, vücudunuz bildiği tek şekilde tepki verecektir: savaş ya da kaç, her şey ya da hiçbir şey, yap ya da öl. Böbreküstü bezlerinizin kan dolaşımınıza stres hormonları pompalamaya başlaması için gereken tek şey çarpık, güvensizlik odaklı düşüncedir ve kaygı bir kez başladığında, tam bir cehennem silindiri haline gelebilir.

Doğal ve Yıkıcı Kaygı Depresyonda

olduğu gibi, kaygıyı da iki genel kategoriye ayırıyorum: yıkıcı kaygı ve doğal kaygı. Sal'ın paniği yıkıcı kaygının açık bir örneğiydi. Yıkıcı kaygı , güvensizlikten kaynaklanır, koşullara göre orantısızdır, her zaman abartılı ve kalıcıdır. Amacı, yoğun bir zihinsel dalgalanma dalgasıyla (endişelenme, düşünme, takıntı yapma ve benzeri) hayatı kontrol etmeye çalışmaktır.

Doğal kaygı, yıkıcı kaygının aksine normaldir, orantılıdır

Machine Translated by Google

duruma göre, abartılmamış ve zaman sınırlı. Depresyon gibi, doğal kaygı da hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Eşim ve benim birkaç yıl önce ameliyatını beklerken yaşadıklarımız iyi bir örnek teşkil ediyor. Kendimizi birçok şey hakkında endişelenirken bulduk - anestezi, sonuç, fizik tedavi - ama sonunda (eşimin ısrarıyla) inancımızı Tanrı'nın ve cerrahın ellerine bırakmaya karar verdik. Endişelerimizi bırakmayı aktif olarak seçtik ve mücadele ettik. Ancak bu noktaya kadar, birkaç uykusuz gece, baş ağrısı, derin düşünceler, endişeler, işte konsantre olma zorluğu - hepsi kaygı belirtileri, evet, ama hepsi doğal kaygı (yani orantılı kaygı, abartılmamış ve zaman sınırlı).

Doğal kaygı hayatın normal bir parçası olduğu için onunla başa çıkamayacağınız anlamına gelmez. Öz-Koçluk, ne zaman yeter demem gerektiğini ve nasıl bırakacağımı bilmenize yardımcı olabilir. Doğal olsa bile neden gereksiz yere acı çekesiniz ki?

Negatif Desenler

Öz-Koçluk, geçici, doğal kaygıyla başa çıkmak için yararlı bir araç olabilse de, yıkıcı kaygıyla mücadele söz konusu olduğunda vazgeçilmezdir. En yaygın yıkıcı kalıplara bir göz atalım: genel kaygı bozukluğu, panik ataklar, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygılar ve fobiler.

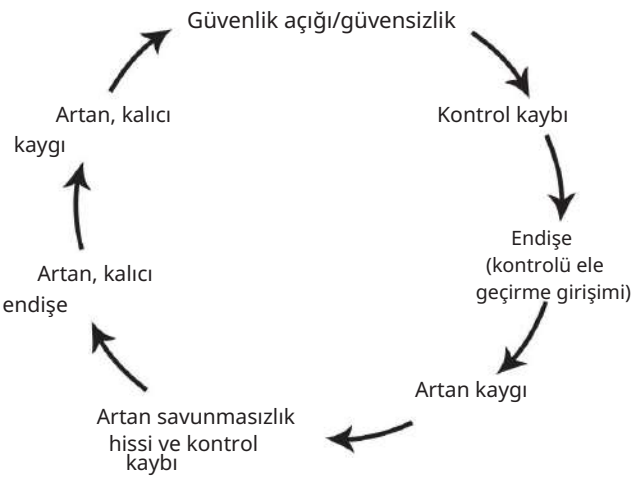
Genel Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) aşağıdaki belirtilerle karakterizedir:

- Aşırı endişe ve kaygı
- Huzursuz, gergin veya sinirli hissetmek
- Tükenmişlik
- Konsantre olma veya unutma zorluğu
- Çoğu zaman sinirli, asabi veya huysuz hissetmek
- Kas gerginliği
- Uyku zorlukları (uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede zorluk, huzursuz, dinlendirici olmayan uyku)

Machine Translated by Google

GAD'li kişiler sürekli endişelenirler. Endişelendikleri şeyler konusunda seçici değillerdir. Büyük sorunlar, küçük sorunlar, hiç fark etmez.
Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişi kendini sürekli dengesiz ve kontrolsüz hisseder. Endişe, kontrolü yeniden ele geçirmenin ve savunmasızlıktan kaçınmanın yolunu bulmaya yönelik devam eden, ısrarcı bir girişimdir. Ne yazık ki, endişelenmek savunmasızlığı azaltmak yerine daha fazla kaygı yaratır ve bu da savunmasızlık hissini artırır. Bir kısır döngü başlar:



Panik Ataklar

Panik atakları şu belirtilerle karakterize edilir:

Çarpıntılar

Terleme

Titreme veya sallanma

Nefes darlığı

Göğüs ağrısı veya rahatsızlığı

Bulantı

Baş dönmesi veya baygınlık

Machine Translated by Google

Kontrolü kaybetme korkusu

Ölme korkusu

Uyuşma veya karıncalanma

Titreme veya ateş basması

Panik atak geçiren kişiler, yaklaşan felaket ve kıyamet düşünceleriyle birleşen, rahatsız edici fiziksel semptomların periyodik, yoğun dalgalarını deneyimlerler. Panik ataklar genellikle öngörülemez ve yön duygusunu bozar. Bu ataklar o kadar travmatik olabilir ki, kişi gelecekteki olaylardan korkarak yaşamaya başlar.

Panik genellikle iki aşamada gerçekleşir: (1) artan kaygının bir beklenti aşaması , güvensizliğin düşünceye hakim olmaya başladığı aşama ve (2) fiziksel tepkiselliğin bir savaş ya da kaç aşaması . Bu deneyim o kadar yoğun ve kafa karıştırıcıdır ki birçok kişi kendini çılgın hissettiğini veya kontrolü kaybettiğini bildirir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk Obsesif

kompulsif bozukluğun (OKB) iki bileşeni vardır: kaygıyı artıran tekrarlayan, ısrarcı, rahatsız edici düşünceler ve kişinin kontrol duygusunu yeniden kazanmak için yapmak zorunda hissettiği tekrarlayan davranış veya düşünceler.

OKB hastaları, tekrarlayan, abartılı endişenin kurbanı olurlar. "Ocağı kapattım mı?" düşüncesi çoğumuzda anlık bir endişe yaratabilir, ancak OKB'si olan biri için bu asla bu kadar basit değildir. OKB'si olan kişiler tekrar tekrar düşünmeye ve takıntılı olmaya zorlanırlar, "Alarmı kurdum mu? Sanırım kurdum ama hatırlayamıyorum. Kurdum mu? Emin olamıyorum. Mutfağa girdiğimi hatırlıyorum. Sanırım kurdum. Belki de kurmadım."

OKB güvensizlik kaynaklıdır. Kendinize, eylemlerinize veya düşüncelerinize güvenememektir. Kendinize güvenemediğiniz için, anılarınıza da güvenemezsiniz. Hiçbir zaman güvende hissetmemek (kontrolde olmak) kaygıyı yaratan şeydir.

Kompulsiyonlar, obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltma girişimidir. "Alarmı kurdum mu?" örneğinde bu soru, alarmın gerçekten düzgün kurulup kurulmadığının kontrol edilmesiyle takip edilir.

Ne yazık ki, iş burada bitmiyor. Temel güvensizlik nedeniyle, bir kişi

Machine Translated by Google

OKB'li kişiler daha sonra bir kez daha şu soruyu sormalıdır: "Ayarladığımdan emin miyim ?" Alarm tekrar kontrol edilecektir, bir kez değil, iki kez değil, bazen bırakılmadan önce sayısız kez. OKB hastaları, zorlantılarından dolayı biraz kaygı rahatlaması elde ederler, ancak çok az, hatta hiç tatmin olmazlar.

Obsesif-kompulsif davranış, batıl inançlı davranışla yakından ilişkilidir. Her ikisi de daha fazla kontrol sahibi hissetmek için davranışın bazı yönlerini kontrol etmekle ilgilidir (tahtaya vurmak, çatlaklara basmamak vb.). OKB ritüelleri, aslında kaderi kontrol ederek güvensizliği savuşturmaya yönelik batıl girişimlerdir. On yedi yaşındaki bir OKB hastam daha yeni araba kullanmaya başlamıştı. Bana, "Arabaya binmeden önce araba kapı koluna altı kez vurursam kaza yapmam. Bu 'aptalca' davranışa boyun eğmemeye çalıştım ama araba kullanmaya çalıştığımda kaygım tavan yaptı. Arabayı durdurmak, dışarı çıkmak ve altı dokunuşumu yapmak zorunda kaldım!"

Belirli sayıda tekrarlama yapmak bu zorlantıların oldukça yaygın bir yönüdür (girişten önce kapıya üç kez vurmak, yola çıkmadan önce emniyet kemerini beş kez takıp çıkarmak, vb.). Zamanla, çok katı taleplerle çok titiz bir dizi gelişebilir.

OKB hastaları deli değildir. Aslında, size kompulsiyonlarının aptalca, hatta gülünç olduğunu bildiklerini söyleyeceklerdir, ancak bu ritüeller görünüşte kaderi kontrol ederek kaygıyı azalttığı için, bunlar pekiştirilir.

Sosyal Kaygılar ve Fobiler

Sosyal kaygı ve fobiler, belirli bir nesne, durum veya deneyime yönelik beklentiyle bağlantılı, mantıksız, sürekli ve aşırı bir korkuyla karakterizedir.

Bazı insanlar kaygı ve paniğe yol açan belirli durumlar yaşarlar. Köprülerden, tünellerden, topluluk önünde konuşmadan, asansörlerden ve uçmaktan korkmak fobik tepkilerin örnekleridir. Esasen, sosyal kaygılar ve fobiler, bir kanca deneyimine bağlı kaygı ve panik ataklarıdır.
Güvensizlik yansımasıyla aşılanmış herhangi bir deneyim (örneğin "Bu asansörde nefes alamıyorum") gelecekteki kaygı ve paniğe bir kanca olabilir. Aşırı korku ve kaygı genellikle kaçınma tepkileri üretir (fobik kaçınma olarak adlandırılır), çünkü kişi bu yoğun, yıpratıcı tepkiyi üretecek herhangi bir durumdan kaçınmaya çalışır. Sosyal kaygıda, korku/kancanın sosyal bir bağlantısı vardır. Örneğin,

Machine Translated by Google

onaylanmama korkusu, topluluk önünde konuşma ve halka açık tuvaletler olası felaketler olarak görülebilir.

Fiziksel ve Tıbbi Hususlar

Kaygı genellikle duygusal bir bozukluk olsa da, buna neden olabilecek herhangi bir tıbbi durumu elemek önemlidir. Böbrek üstü beziniz veya tiroid bezinizle ilgili sorunlar, kalp hastalığı, solunum yolu hastalığı veya hipoglisemi, hepsi olası altta yatan fiziksel nedenlerdir. Hayatınızda her şey yolunda gidiyorsa ve herhangi bir stres faktörü veya endişe nedeni belirleyemiyorsanız ve özellikle fiziksel bir sorun olabileceğinden şüpheleniyorsanız, kapsamlı bir fiziksel muayene yaptırmanın zararı olmaz. Ayrıca birçok reçeteli ilacın, reçetesiz satılan ilaçların (özellikle burun spreyleri ve kilo verme uyarıcıları) ve diğer kimyasalların (kafein, yasadışı uyuşturucular vb.) da kaygıya neden olabileceğini unutmayın. Doktorunuza aldığınız herhangi bir ilacın kaygıya neden olup olmadığını sorun.

Kaygı önleyici ilaç kullanmanız gerekip gerekmediği konusu, işleyişinize yakından bakmayı gerektirir. Kaygınızın veya paniğinizin yoğunluğu çalışma, ilişki kurma ve rahatlama yeteneğinizi önemli ölçüde engelliyorsa, ilaç olasılığını araştırmak genellikle akıllıca bir seçimdir. Bu değerlendirmeyle tek başınıza mücadele etmeyin. Şüpheniz varsa, herhangi bir ruh sağlığı uzmanı ilacın uygun bir seçim olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

Kaygı için pek çok ilaç mevcuttur ve yaşadığınız kaygı türüne bağlı olarak bazılarının özel faydaları olabilir.
Benzodiazepinler, beta blokerler, trisiklik antidepresanlar, MAO inhibitörleri, SSRI'lar, hafif sakinleştiriciler ve antikonvülzanlar anksiyete tedavisinde başarıyla kullanılmıştır. Depresyon için ilaç kullanımında olduğu gibi, ilacın tek başına terapötik bir programla birlikte kullanılması kadar etkili olmadığını unutmayın.

İster yoğun, yıpratıcı panik ataklarınız için danışmanlık alıyor olun, ister genel bir anksiyete bozukluğu için ilaç alıyor olun veya sadece günlük doğal anksiyetelerle başa çıkma konusunda meraklı olun, Öz-Koçluk, tüm anksiyete bozukluklarının temeli olan beklentisel, güvensizlik kaynaklı anksiyeteyi önemli ölçüde azaltacak veya ortadan kaldıracaktır.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Bu bölümdeki açıklamaları kullanarak, günlük mücadelelerinizde kaç tane kaygı belirtisini tanıyabileceğinizi görün. Bir liste yapın
Bu belirtiler hem yıkıcı hem de doğal kaygıları içerir.
Bu listeyi gelecekte referans olması için saklayın. Periyodik olarak
eğitim (yaklaşık ayda bir kez), eğitiminizi izlemek için bu listeyi güncelleyin ilerlemek.

Burada önerilene benzer basit bir çizelge kullanarak kayıtlarınızı tutun. semptomlar. Amacınız sonunda tüm semptomları ortadan kaldırmak veya en aza indirmektir. "Yıkıcı Endişeler" başlığı altındaki girdiler. "Doğal Endişeler" başlığı altında, her zaman birkaç semptomunuz olacak; bu
normal. Ancak sonunda, olup olmadığınızı görmek isteyeceksiniz belirli kaygı kalıplarına kurban gitmek. Bu kalıpları anlamak, ne zaman yeter demem gerektiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Yıkıcı kaygılar	Doğal Kaygılar
1. Karşı cinsle konuşmaktan yoğun korku	1. Yirmilik dişlerinizin çekilmesi konusunda biraz endişeli hissetmek
2. Trafikte sıkıştığınızda kalp çarpıntısı, terleme veya panik	2. Bir adam yürürken gerginlik arabanıza kadar para istemek
3. Uykuya dalamama, Başarılı olup olmayacağınız konusunda endişelenmek	3. Sevdiğiniz kişinin hastalığı konusunda endişelenin

Machine Translated by Google

6

Kontrol-Hassas Kişilik

Düşüncenizi önyargılı hale getirmek yerine, aşağıdakilerle başlayalım kısa sınav:

TF Ben takıntılı olma eğilimindeyim.

TF İşler ters gittiğinde çok üzülüyorum.

TF Durum ne kadar kaotik olursa, o kadar kaygı verici ve Kendimi gergin hissediyorum.

TF Çok endişeleniyorum.

TF Siyah-beyaz düşünen biri olmakla suçlandım.

TF Ben her zaman kafamın içindeyim, hesap yapıyorum, düşünüyorum, düşünüyorum, ve benzeri.

TF Güvenmekte zorluk çekiyorum.

TF Ben şüpheci olmaya meyilliyim.

TF Ben her şeyin tam olması gerektiği gibi yapılmasını severim.

TF Hayır diyemem.

TF Genellikle zamanında yetişemem.

TF Arabayı kullanan kişi olmayı seviyorum.

TF Ben çoğu zaman katı ve esnek olmayan biriyim.

TF Ben bir uygulayıcıyım.

TF Çatışmalardan kaçınmak için elimden geleni yapıyorum.

Machine Translated by Google

TF Ben çoğu zaman çok hassasım.

TF Herhangi bir tartışmada son sözü söylemeyi severim.

TF Yaptığım her şeyin bir sebebi veya bahanesi vardır.

TF Dinleyici olmaktan çok daha iyi bir konuşmacı olduğumu söyleyebilirim.

TF Başkalarının hatalarına karşı çok sabırsızım.

TF Ben her zaman haklı olduğumu hissediyorum.

TF Çok savunmasızım.

"Gerçek" yanıtlarınızı toplayın. 10 veya daha az puan, şunu gösterir:
aşırı kontrol hassasiyetine sahip değilsiniz. Kendi kendinize koçluk yapmak size kendinizi geliştirmeyi öğretebilir.
daha da derin bir öz güven ve kendiliğindenlik duygusu.

11 ile 16 arasındaki bir puan, orta düzeyde bir yeteneğe sahip olduğunuzu gösterir.
kontrol hassasiyetinin. Sizin için kontrol, hayatınızın daha sınırlayıcı bir yönüdür.
Yaşam. Öz-Koçluk, genel refah hissinizde ve kişisel güvenlik
duygunuzda gözle görülür bir fark yaratabilir.

17 veya üzeri puan, özellikle hassas olduğunuzu gösterir.
kontrol. Sizin için hayat, bir bakım ihtiyacı nedeniyle önemli ölçüde tehlikeye giriyor
kontrol. Öz-Koçluk bakış açınızı değiştirecektir. Siz
daha fazla kontrole ihtiyacınız var; daha fazla öz güvene ihtiyacınız var.

Kontrol Kontrolden Çıktığında

Çoğu insan kontrol sahibi olmayı sever. Kontrol sahibi olmayı istemek normal ve sağlıklıdır.
hayatın kontrolü. Yaralanmayı önlemek, tehlikeyi öngörmek, giyinmek
kötü hava koşulları veya insanlarla geçinmeyi öğrenmek sağlıklı
kontrolün tüm yönleridir. Evrimsel bir bakış açısından, kontrolü
sürdürme arzusu kesinlikle uyarlanabilir bir öneme sahip gibi görünüyor. Kaybetme
özellikle atalarımızın geçmişindeki kontrol, neredeyse kesinlikle
kişisel, ailevi veya kabilesel zarara yol açmış olurdu. Hayatta kalmak ,
savunmasız olmak. Buzul Çağı sırasında kontrol sahibi olmak istemek mantıklıydı.
Hala mantıklı. Biz insanlar sadece kendimizi dışlanmış hissetmekten nefret ediyoruz
kontrol.

Açıkçası, daha az savunmasız, daha kontrollü bir yaşam arzusu bir
sorun. Öte yandan, bir güven kası ile uğraşırken

Machine Translated by Google

körelmiş, güvensizlik, şüphe, güvensizlik veya korku, güvenli yerlerde tehlike görmenize, hayatta sadece neyin ters gidebileceğini tahmin etmenize veya başarısızlığa mahkum olduğunuza ikna olmanıza neden olabilir. Bu olduğunda, kontrol ihtiyacı sağlıklı bir arzudan ("Mary'nin beni sevmesini istiyorum") zorlayıcı bir beyanata ("Mary'nin beni sevmesi gerekiyor!") dönüşür.

Öz güven düzeyine bağlı olarak, insanlar algılanan kontrol kaybına karşı duyarlılıklarında farklılık gösterirler. Sürekliliğin bir ucunda, sadece kontrol kaybına duyarsız olmakla kalmayıp, hatta bundan tamamen habersiz olan insanlar vardır. Endüstriyel bir kazada elini kaybeden Tom'u hatırlıyor musunuz? Kendi elinizi özlememekten daha duyarsız olamazsınız.

Tom gibi olmadığınızı ve kaygı veya depresyonla mücadele ettiğinizi varsayarsak, büyük ihtimalle kontrol hassasiyeti olan birisiniz.
Basitçe söylemek gerekirse, kontrole duyarlı bir kişi, herhangi bir kontrol kaybına veya algılanan kayba, kaygı veya depresyon belirtileriyle (korkular, endişeler, kaygılar ve benzerleri) güçlü bir şekilde tepki verir. Bu duyarlılık öğrenilmiş olabilir veya sadece doğanızın bir parçası olabilir: yatkınlığınız.

Psikolojik yatkınlık, belirli tepkilere veya davranışlara yönelik doğuştan gelen bir eğilimdir. Hiç bir anaokulunda bir saat geçirdiniz mi?
Eğer öyleyse, muhtemelen bir dizi psikolojik eğilim fark etmişsinizdir: liderler, takipçiler, konuşanlar, düşünenler, içe dönükler, dışa dönükler, bağıranlar, sızlananlar; hepsi bir gün birbirlerinin yetişkin kişiliğini şekillendirecek şekilde yaratılmıştır. Örneğin, panik bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarının kendilerinin de kaygılı olma olasılığının yedi kat daha fazla olduğunu biliyoruz. Bu çocukların kaygıya karşı doğal olarak daha düşük bir eşikleri olabilir, bu da onları güvensizliğe ve depresyona daha yatkın hale getirir. Kaygıya yatkındırlar. Bu, öğrenmenin büyük bir faktör olmadığı anlamına gelmez; örneğin, endişeli, kontrolcü davranışları nedeniyle kaygılı bir ebeveyn, kaygının kök salması için kesinlikle ortamı hazırlayacaktır. Ancak kardeşlerin ebeveynlerinden ayrı yetiştirildiği ailelerde bile, hala belirli kalıtsal yatkınlıklara doğru bir eğilim görüyoruz.

Benzer şekilde, majör depresif bir dönem geçiren ebeveynlerin çocuklarının depresyon geliştirme olasılığı 1,5 ila 3 kat daha fazladır. Ancak, kendinizi mücadele ederken bulmak için kaygı veya depresyona yatkın olmanız gerekmez. Stresli yaşam koşulları, özellikle kayıp, kronik ağrı veya devam eden mücadele aynı tepkiyi başlatabilir.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Koçluk, tek başına bir yatkınlık kaygıya ve
depresyona yol açacak kadar değil, kontrolcü bir kişilik oluşumuna da sebep olacak kadar değil.
Yeterince güvensizlik varsa, herkes bu gelişmelerden etkilenebilir.

Ancak kökenleri ne olursa olsun, kaygı ve depresyon
başladığı yerde, yüzdürmene izin verdiğin güvensiz düşüncelerde dururlar
kafanızda kontrolsüz. Zorlukların, kayıpların, hatta psikolojik bir yatkınlığın,
mutlaka ömür boyu hapis cezası olmadığını unutmayın; bunlar yalnızca belirli
davranışlara yönelik eğilimlerdir. Bunu bilip bilmemeniz size kalmış.
güvensizliğin alevlerini körükleyip körüklemeyeceğinize karar vermek size kalmış.
bir yatkınlık, öğrenilmiş bir refleksif düşünme biçimi veya zor yaşam koşulları
olması fark etmez; her zaman bir seçim vardır. Göreceksiniz.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Genetik yatkınlık bir ömür boyu hapis cezası
değildir; sadece belli bir davranışa eğilimdir.

Aşağıdaki listede, kontrol için bazı tipik stratejiler bulacaksınız. Liste eksiksiz
olmaktan uzaktır, ancak size kontrolün bir tadını verir.
çeşitlilik. Solda listelenen eğilimler genellikle daha fazla ilişkilidir
kaygı ile birlikte, sağdakiler ise depresyona daha yatkındır.
Aşağıdaki bölümlerde bunların nasıl yapıldığına dair tam bir açıklama bulacaksınız
Diğer benzer eğilimler ise kontrol sağlamak yerine, kendinizi daha fazla
kontrolsüz hissetmenize neden olur.

Endişe, düşünme - pervasızlık, umursamama, yaşam koşullarına aldırmama
durumlar

Katı, inatçı düşünme - kararsızlık, aşırı şüphe
Aşırı bağlılık - yaşam koşullarından kaçınma

Sosyal izolasyon - aşırı bağımlılık

Aşırı tutumluluk - aşırı harcama
Mükemmeliyetçilik-dağınıklık

İşkoliklik-uyuşukluk

Duygu eksikliği - aşırı duygusallık

Aşırı hırs—ilgisizlik

Machine Translated by Google

Aşırı risk alma - aşırı korku

Küstahlık - düşük özsaygı

Güvensizlik - kör güven

Yorucu Bir Yaşam Biçimi

Yeterli öz güveniniz olmadan, güvensizliğinizle mücadele etmek için kontrole yönelirsiniz ve böylece işkence dolu bir hayat yaşarsınız. İşte o zaman, yaşamak yerine kendiliğinden anlık olarak bu tür şeylerle tıkanırsınız
"Ya işimi kaybedersem?" "Beni sevmeyeceğini biliyorum" gibi düşünceler
"Asla ilerleyemem" veya "Neden devam edeyim?" Zihinsel berraklık yerine,
Sonunda güvensizlik algılarıyla bulanıklaşmış ve çarpıtılmış, opak bir dünyayla karşı karşıya kalırsınız.

Hayatın çukurlarını önceden tahmin etmek, kendinizi iyi hissetmek istiyorsanız kulağa hoş gelebilir.
yenilmez, ancak kaçınmaya bu kadar kararlı olursanız şaşırmayın
Kavşakta dur işaretini göremediğiniz çukurlar. Hatırlıyorum
ilk terapi seansımdı. Stajyerdim ve gergindim.
Rahat bir Kaliforniya'da olmama rağmen, üç parçalı mavi takım elbisemi, beyaz gömleğimi ve kasvetli kravatımı tercih ettim. O seansa girdiğimde kendimi çok "psikolojik". Her şey yolunda gidiyor gibiydi ve ben de fazlasıyla saat bittiğinde memnun oldum. Hastamı hastaneye götürmek için ayağa kalktığımda kapı, koyu mavi bir arka plan üzerinde beyaz bir şey dikkatimi çekti göz. İlk seansım fly'ım açıkken yapıldı! Kontrol için çok fazla.

Kontrol, çaba, bakım ve uyanıklık gerektirir; bu da bir
yorucu bir yaşam biçimi. Peki neden bunu yapıyorsunuz? İki nedeni var: Birincisi,
yeterli öz güven olmadan, hayatın zorluklarıyla baş edemediğinizi hissetmeye başlarsınız.
zorluklar, kontrol stratejilerinin bir cephaneliği olmadan değil. İkincisi,
utanç risklerini ortadan kaldırmaya veya en azından en aza indirmeye çalışmak,
Başarısızlık ve reddedilme, kontrole duyarlı insanlar kaderin değil kendilerinin olduğunu düşünürler.
kaderi kontrol et. Kaderi kontrol etme ve hayatın kaygılarından kaçınma fikri alışkanlık haline geliyor. Bağımlı oluyorsunuz
nihai kurtuluşunuzun biraz daha fazla kontrole, daha fazlasına ve daha fazlasına sahip olmanıza bağlı olduğuna dair koşu bandı benzeri bir inanca dönüşür.

Machine Translated by Google

Size ikna olmuş iyi bir arkadaşım olan Jerry'den bahsedeyim.
geleceğin kontrol edilebileceği.

Jerry çok başarılı bir restorana sahipti. Evi restoranın üstüne inşa edilmişti. Jerry işinin her yönünü kontrol ediyordu—zorunlu bir şekilde kontrol ediyordu. Kar temizleme aracı sabahın dördünde otoparkı temizlemek için geldiğinde, Jerry şoföre talimat vermek için orada olurdu. Sıhhi tesisatta bir sorun varsa, Jerry hemen orada olur ve her şeyin düzgün bir şekilde halledildiğinden emin olurdu.
İşini yürütme konusunda Jerry hiçbir şeyi şansa bırakmadı.

Jerry ve ben birkaç yıl önce tatildeydik. Sahilde yürürken ona zorlayıcı yaşam tarzının kendisini yük altında hissedip hissetmediğini sordum. "Geleceğimden emin olabilmemin tek yolu bu" dedi.
Benim bakış açıma göre, şansı ortadan kaldırıyorum." Jerry, bir restoran işletmenin her ayrıntısıyla zorunlu olarak ilgilenerek başarılı bir hayat ve mutlu bir emeklilik sağlayabileceğini ve böylece şansı ortadan kaldırabileceğini düşünüyordu.

O gün sahilde yürürken Jerry cep telefonuna kardeşinden bir çağrı aldı. Restoran ve Jerry'nin evi yerle bir olmuştu. Sadece bacası ayakta kalmıştı. Jerry her şeyini kaybetmişti. Tahmin edebileceğiniz gibi Jerry'nin bu trajediden kurtulması biraz zaman aldı ama başardı. Bugün Jerry ile konuşsaydınız, kontrolün söylendiği gibi olmadığını size ilk söyleyen kişi o olurdu. Kaderi kontrol edebileceğini düşünüyordu ama öğrendiği şey kaderin kontrol edebileceğiniz bir şey olmadığıydı; miras aldığınız bir şeydi.

Kendi Kendine Koçluk Üzerine
Düşünceler Kaygıyı veya depresyonu ortadan kaldırmanın
anahtarı daha fazla kontrol değil; hayatın zorluklarıyla
karşılaştıkça başa çıkabileceğinize dair bir güven duygusu geliştirmektir.

Machine Translated by Google

Kaçınılması Gereken Tuzaklar

Kontrol ihtiyacı çok önemli hale geldiğinde, belirli tuzaklara karşı özellikle hassas hale gelirsiniz - yani, düşünce tuzakları. Bunların farkında olmadığınız sürece, bu tuzaklar hızla alışkanlık haline gelebilir ve zorluklarınıza önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Bu tuzakları tanımak, Öz-Koçluğunuzla ilerlerken sizi tehlikeye karşı uyarabilir.

Bu yaygın tuzaklara bir göz atın ve bu çok yaygın tuzaklara karşı farkındalık ve duyarlılık geliştirmeye başlayın: "ya şöyle olsaydı" ifadeleri, "ya şöyle olsaydı" düşünceleri, dar görüşlü bakış açısı, zihin okuma, "yapmam gerekirdi"ler, siyah-beyaz düşünme ve hakaret etme.

Gerekir ifadeleri

"Daha iyi bir kız olmalıyım," "Daha başarılı olmalıyım," "Daha akıllı olmalıyım," "Yirmi kilo vermeliyim." "Gerekir" ifadeleri suçluluk ve başarısızlık duygusu uyandırır. Kim ve ne olduğunuzu baltalayarak, bu ifadeler kaygı ve depresyon yaratır. Kendinizi bir şekilde geliştirebileceğiniz doğru olsa da, kendinize "gelişmeniz gerektiğini" söylediğinizde, kendinize olumsuz bir şey söylüyorsunuz: şu anda yeterince iyi değilsiniz ve yalnızca şunu veya bunu yaparsanız yeterince iyi olabilirsiniz.

Sağlıklı alternatif ise, "Anneme daha dikkatli davranmam iyi bir fikir olurdu", "Daha başarılı olmak istiyorum", "Daha fazlasını bilmek isterim; belki gece okulundaki şu dersi alırım", "Belki spor salonuna yazılırım ve bütün o fast food'u bırakırım" gibi daha olumlu ifadelerle değiştirerek "olmalı" ifadelerinden kaçınmaktır.
Bu alternatifler şu anda kim olduğunuzu olumsuzlamaz. Kim ve ne olduğunuza dayalı büyümeyi ve gelişmeyi desteklerler ve kendi başınıza değil.
masraf.

Ya-İf-Ediyor Bir

diğer güvensizlik tuzağı da-ya-if-ediyor. "Ya fikrimi sorarsa?" "Ya işi alamazsam?" "Ya çok bağlanırsam?"
Eğer-eğer-olursa, sorunlar ortaya çıkmadan önce onları tahmin etme girişimidir, çünkü ne olacağını biliyorsanız bunun gerçekleşeceğine inanırsınız.

Machine Translated by Google

Köşeye sıkıştığınızda—olgu gerçekleşmeden önce—kendinizi hazır ve zinde hissedebilirsiniz.

Peki tehlikeyi önceden tahmin etmenin ne zararı var? Hiçbir şey, eğer düşünceniz sorun çözmeye yönelik birkaç meşru girişimle sınırlı olabilir. Ne yazık ki, "ya-olursa" düşüncesi hızla kontrolden çıkıyor ve bir "ya şöyle olsaydı"dan diğerine. Her olası çözüm size başka bir kriz. Kronik endişeyle yaşamaya başlarsınız ve bu da kronik kaygı ve kronik kaygı eninde sonunda sizi tüketecektir. Bu Kaygı ve depresyonun sıklıkla birlikte yaşanmasının nedenini açıklayan tükenmişlik.

Hayata karşı daha iyi bir yanıt, doğal, prova edilmemiş spontaneliğinizdir. Özgüven eksikliği, "ne olacaksa olsun"u teşvik eder. Sağlıklı alternatif, "ne olacaksa olsun"un öz güveninizi baltaladığını fark etmektir. Sadece hayatı gerçekleşmeden önce tahmin edebilirseniz güvende (kontrolde) olabileceğinizde ısrar ederek. Öz-Koçluk, endişelenerek ve ne olur ne olmaz diye düşünerek değil, cesaretle yeteneğinize güvenerek güvende olmayı öğretir.

Hayatla başa çıkmak.

Tünel Görüşü

Hem kaygı hem de depresyon algı alanımızın daralmasına neden olur. Tüm resmi görmek yerine, yalnızca bir şeyin seçilmiş yönlerini görüyoruz. durum. Örneğin, depresif bir adam sadece kendi hatalarını görebilir, olumlu niteliklerini göz ardı etmek. "Ben sadece huysuz yaşlı bir adamım" veya "Ben yapamam" "Herhangi bir şeyi doğru yap." Bunlar dar görüşlü ifadelerdir. Her ne kadar bir miktar doğruluk payı içerebilir, ancak gerçek şu ki bu büyük abartılar dengenizi kaybetmenize ve kontrolünüzün dışında hissetmenize neden olur.

Sağlıklı alternatif, hayatın nadiren bir kişiyle sınırlı olduğunu fark etmektir. bakış açısı, bir seçenek veya bir çözüm. Daha geniş bir bakış açısı biraz pratik gerektirir. Kişiliksizleştirme, yardımcı olabilecek değerli bir araçtır kendi dar görüşünüzün ötesini görürsünüz. Kendinize birisinin nasıl olduğunu sorarak Aksi takdirde (daha sağlıklı bir bakış açısına sahip olduğunu düşündüğünüz birini düşünün) durumunuza yanıt verirseniz, tamamen farklı bir bakış açısı deneyimleyebilirsiniz. Önemli olan, falan kişinin bir duruma nasıl tepki vereceğini tahmin etmektir, kişinin nasıl tepki vereceğini düşündüğünüz değil .

Machine Translated by Google

Düşünce okuma

"Benden nefret ettiğini biliyorum", "Bunu yapıyor çünkü benim umursamıyor."
duygular", "İnsanlar sıkıcı olduğumu düşünüyor." Zihin okuma, bir girişimdir
Başkalarının davranışlarını, sanki onların ne düşündüğünü biliyormuş gibi yorumlayın.
Hiçbir zaman hazırlıksız yakalanmayarak savunmasızlığınızı ortadan kaldırmaya
çalışıyorsunuz.

Kendi düşüncelerinizi yanlış yorumlamanın ne kadar kolay olduğunu düşündüğünüzde,
Başkasının zihnini okumanın tamamen kurgu olduğunu fark etmeye başlıyorsunuz. Bunu
neden yapasınız ki? İki neden var: birincisi, çünkü
olumsuzluk sizi düşmanca bir dünyada yaşadığınıza ikna etti, bu yüzden ihtiyacınız var
Kontrolü sürdürmek için her türlü avantajı kullanın; ve ikincisi, en kötüsünü olmadan önce
tahmin ederseniz, hazırlıklı hissedebilir ve böylece güvende olabilirsiniz.
kontrol.

Sağlıklı alternatif, nesnel gerçeğe ısrar etmektir. Tahmin etmek yerine sorular sorun.
Ne kadar arzu ederseniz edin, asla
Başka birinin ne düşündüğünü sormadan bilemezsiniz.
zihin okumanın, senin güvensizliğinin bir yansımasından başka bir şey olmadığı.
Başka birinin gerçekten ne düşündüğünü sormaya istekli değilseniz,
Kendinize şunu söylemelisiniz: "Olumsuz bir varsayımda bulunmama izin verilmiyor!"

Yapılması gerekenler

"Bugün bitirmeliyim", "Başarmak zorundayım", "Başka seçeneğim yok; başarmalıyım"
"O ceketi al." Zorunlu olanlar, kaygıya yatkın kişiler tarafından en sık kullanılan tuzaklardır
ve tüm zorlayıcı davranışların temelini oluştururlar.
davranış. Zorlayıcı bir yaşam kaygı tarafından yönlendirilse de, hızla
depresif bir yaşam biçimine dönüşüyor.

Yapılması gerekenler, algısal alanınızın dar olması nedeniyle tünel görüşüne benzer.
yapmak zorunda hissettiğiniz her neyse ona daraltılır. Tünel görüşü algısal seçimlerinizi
sınırlarken, mecburiyet düşüncesi ortadan kaldırır
seçimleriniz tamamen. Hiçbir seçeneğiniz olmadığına ve olabileceğinize ikna oldunuz
Acıdan ancak hedefinize ulaşarak kurtulabilirsiniz.

Kompulsif harcama, temizlik, çalışma veya hatta seks bile olabilir
sürekli olarak kaygıdan kaçınmaya çalışarak sizi sürükleyen zorunlu düşünce ifadeleri.
Kendinize, "Şunu ve bunu başardığımda, o zaman iyi olacağım." dersiniz. Ne yazık ki,
zorunlu düşünceler yalanlardır—bir hedef

Machine Translated by Google

bir sonrakine zorunlu olarak sürüklendiğimizde hızla buharlaşır. Zorunlu olanlar, hayattaki her türlü neşeyi veya zevki büyük ölçüde azaltır, hatta ortadan kaldırır. Zorunlu olanlar zor iştir.

Sağlıklı alternatif, zorunlulukların tehlikeli bir dünya üzerinde kontrol ve hakimiyet kazanmak için zayıf girişimler olduğunu anlamaktır. İçimizdeki güvensizliği fark edip ele almak yerine, onu dışsallaştırırız ve bunu yaparak veya şunu başararak güvende olabileceğimize ikna oluruz. Ancak güvenlik dışarıdan içeriye doğru akmaz; yalnızca içeriden dışarıya doğru akar.

Siyah-Beyaz Düşünme "Asla mutlu

olmayacağım", "Hayat her zaman depresif olacak", "Asla kendimi güvende hissetmeyeceğim." Siyah-beyaz düşünme dürtüsel düşünmedir. Endişeli veya depresif olduğunuzda sabırsız olursunuz. Bir şey ya iyi ya da kötüdür, olumlu ya da olumsuzdur, her zaman ya da asla—tartışmanın sonu. Siyah-beyaz düşünmeyle belirsizlikle yaşamak zorunda kalmazsınız.

Sorun şu ki hayat siyah ve beyaz değil. Hayatın gri seçimlerini ortadan kaldırarak, bir dizi olasılığı ortadan kaldırmış olursunuz. Güvensiz kişi, doğru olmaktan çok kontrolde hissetmekle daha fazla ilgilenir. Olumsuz olsa bile, en azından sorun çözülür: "Bu kadar, ben bir başarısızım."

Sağlıklı alternatif, hayatınızdaki bazı belirsizliklere tahammül etmeyi öğrenmek, dürtüsel bir kararın yanlışsa sadece daha fazla sorun yarattığını kabul etmektir. Hayatın nadiren siyah veya beyaz olduğu konusunda daha nesnel bir algıda ısrar ederek, kaygınızın düşüncelerinizi dikte etmek zorunda olmadığını kabul etmeye başlayabilirsiniz. Düşüncelere gerçekler olarak yaklaşmayı bırakın ve kendinize karşı daha dürüst olmakta ısrar edin. Dürtüselliğinizin çoğunun sadece bir alışkanlık olduğunu öğrenin. Refleksif tepkinizi durdurduğunuzda ve derin bir nefes aldığınızda, yüzeye çıkmaya başlayan seçeneklerle kendinizi şaşırtabilirsiniz.

İsim Takma "Ben

aptalım", "Ben tam bir korkakım", "Çok uzun/kısa ve zayıfım/şişmanım." Bunlar isim takmanın örnekleridir. İsim takmak başka bir şey değildir

Machine Translated by Google

bir hileden daha fazlası. Kendini hırpalarsan, vazgeçebilirsin. Eğer bir pisliksen, korkak, kaybeden veya aptalsanız, o zaman eksikliklerinize bir bahane yaratmış olursunuz ve pes etmeniz daha iyi olur. Siyah-beyaz düşünme gibi, hem kaygı hem de depresyon, yaşamaya tahammül edemediğinize ikna olduğunuz için bir tartışmayı çözmek için fazla istekli olmanıza neden olur onunla.

Siyah-beyaz düşünmede olduğu gibi, bu davranışta yer alan dürtüsel alışkanlığı tanımanız gerekir. Sağlıklı alternatif,
sert ol ve kendine isim takmanın yasak olduğunu söyle. Sen sadece
İzin vereceğim! İsim takmak, kaygıdan kaçınmak için basit bir taktiktir, bu yüzden kendinizi kandırmaya izin vermeyin. Özgüveninizi daha da aşındırarak, isim takmak hayatınızı daha da sefil hale getirir. Bu kaybeden-kaybeden bir önermedir. Kendinizi suçlamayı bırakın; işe yaramaz.

Kontrole duyarlı insanlar kendilerine karşı çok sert olabilirler, özellikle de Yaşam kaliteleri patlak bir lastik veya
ödenmemiş bir fatura, sıkıntıya, paniğe veya umutsuzluğa neden olabilir. Stratejileri olarak Kontrol, giderek daha fazla başarısızlığa uğradığınızda sizi hayal kırıklığına uğratmaya ve başarısızlığa uğratmaya devam eder. Endişe veya depresyon yüzünden tükenmiş hissettiğinizde, kaçınılmaz bir gerçek ortaya çıkmaya başlar: kontrol bir yanılsamadır. Hayat kontrol edilemez. Gerçek şu ki kaygı ve depresyon, hayatı kontrol etmede sizin kadar etkilidir.
yerçekimine meydan okuyor. Havada asla süzülemeyeceğiniz gibi, endişeniz de ve kaçınma nihayetinde hiçbir şeyi çözmeyecektir. Hayatı kontrol etme arayışı psişik yerçekimine meydan okuma girişiminden başka bir şey değil.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Kontrol sadece bir güvenlik yanılsamasıdır.

Onun Tek İstediği Kendini Güvende Hissetmekti

Rehabilitasyon merkezindeki ilk seansımızda Henry bana bir banka soyacağını söyledi. İşin çılgın yanı, parayı istemiyordu; yakalanmak istiyordu! Henry, görüyorsunuz,
yetişkin hayatının çoğunu hapiste geçirdi ve şimdi şartlı tahliyedeydi

Machine Translated by Google

şiddetli depresyon ve panik nöbetleri arasında bocalıyordu. "Eklem" dışındaki hayatla başa çıkamıyordu. Dışarıda, kararlar almak zorundaydı, sizin ve benim hafife aldığımız normal günlük kararlar: nerede, ne zaman ve ne yiyeceği; her akşam ne yapacağı; ve ne zaman yatağa gireceği veya ne zaman uyanacağı.

Henry, federal bir hapishanede geçirdiği otuz üç yılın bir yerinde, kendi hayatını kontrol etme hakkından vazgeçmişti. Kurumlaştırılmıştı. Hayatının her yönü hapishane kuralları tarafından belirlenmişti. Hiçbir şey düşünmesi gerekmiyordu.
O çocuk oldu, hapishane de ebeveyni. Henry hapishanede kendini güvende ve kontrol altında hissediyordu. Hapishanenin dışında, kişisel kaynakları olmadan, kendini ifşa olmuş ve kontrolden çıkmış hissediyordu. Onunla tanıştığımda, tek bir şeye takıntılı hale gelmişti: eve gitmek istiyordu.

Bir gün, Henry ortadan kayboldu. Seansımıza gelmeyince, odasını kontrol ettim. Gitmişti. Rehabilitasyon merkezindeki hiç kimse Henry'nin nerede olduğuna dair bir fikre sahip değildi; en azından, kimse bir şey söylemeyecekti. Henry ve ben sadece birkaç seans geçirmiştik, birbirimizi tanımamız için zar zor yeterli zamandı. Ondan bir daha hiç haber almadım.

Henry'nin şu anda hapis yattığına ikna oldum. San Diego'nun bir yerinde, bir banka memuru muhtemelen ceketinde parmağından başka bir şey göstermeyen ve para talep eden bakımsız görünümlü bir adam tarafından travmatize edilmiştir. Soyguncunun ayrıldıktan sonra neden yavaşça sokakta yürüdüğü muhtemelen banka müdürü için hala bir muammadır, ancak en azından suçlu yakalanmıştır. Şimdi, bir yerde, federal hapishanelerimizden birinde, Henry sonunda huzura kavuşmuştur. Her güne 06:15'te başlıyor, kahvaltıya gidiyor, çamaşırhanede çalışıyor, sadece öğle yemeği için duruyor, sonra tekrar akşam yemeği için duruyor, biraz televizyon izliyor ve saat 11:00'de ışıkları onun için kapatılıyor. Hiçbir şey düşünmesine gerek kalmıyor. Henry kolayca uykuya dalıyor.

Henry gibi olma.

Machine Translated by Google

Hepsi Göreceli

Kontrol kaybı göreceli bir deneyimdir. Bir genç için sivilce büyük bir sorun olmayabilirken, bir diğeri için dünyanın sonu gibi hissettirebilir. İşte insanların kontrol kaybı hissettiğini bildirdiği bazı yaygın, günlük deneyimler:

Trafikte yakalanmak Birinin
ismini unutmak Bir randevuya
geç kalmak veya randevuyu unutmak Bir grup
önünde konuşmak veya performans sergilemek
Hastalanmak
Bir şeyi anlayamamak Utanmak veya
aşağılanmak Yüzleşmelerde zorluk
çekmek Kaybolmak Yeterli paraya sahip
olmamak Bir
sınavda başarısız olmak Hayır
demek Bir
hatayı
kabul etmek Peki ya

sen? Kontrolün kurbanlarından biri misin, kaygılı veya depresif düşünceler ve korkular tarafından zorbalığa mı uğruyorsun? Henry gibi, kontrolün hayatını ne ölçüde yönettiğini fark etmemiş olabilirsin. Belki ara sıra biraz kaygılı, ara sıra depresif, işkence görmüş veya güçsüz hissediyorsun ve suçlunun kontrolü kaybetme korkusu olarak ifade edilen bir öz güven eksikliği olduğunu asla fark etmiyorsun. Acının ardındaki gücü, ister kronik ister düzensiz olsun, anlamaya başladığında bir seçeneğin olduğunu anlayacaksın. Kontrolün korumasını ve yalıtımını zorlayıcı bir şekilde aramak yerine, yaşamak için doğal, toplumsal bir canlılığı geri kazanmayı seçebileceğin bir konumda olacaksın.

Güvensizliğiniz uzun süredir devam eden bir alışkanlıktan başka bir şey değildir. Sigara içmek veya tırnaklarınızı yemek gibi herhangi bir alışkanlığı değiştirmek gibi,

Machine Translated by Google

kaygı ve depresyon olmadan güvenli bir hayat yaşamak için öncelikle yıkıcı, refleksif düşünme alışkanlığını kırıp yerine olgun, sağlıklı ve en önemlisi nesnel, gerçekliğe dayalı düşünme. Koçluğunuz ve eğitiminiz sizi buna hazırlayacaktır.

Kendinize kaygı ve depresyonun bir zamanlar düşündüğünüz kadar uğursuz ya da gizemli olmadığını, bunların sadece kötü alışkanlıklar olduğunu hatırlatın.

EĞİTİM ÖNERİSİ

Günlük Kaydı Deneyimleriniz Kontrol Kaybı Hissettim

Yakında resmi bir eğitim günlüğü oluşturacaksınız. Şimdilik bu bir gelecekte kaydedilecek bilgileri kaydetmeye alışmak iyi bir fikirdir Kendi Kendine Koçluk çabalarınız için kritik öneme sahiptir.

Öncelikle, herhangi bir deneyim yaşadığınızda hissettiğiniz bir şeyi kaydederek başlayın. kontrol kaybı. Şimdilik, herhangi bir deneyim arayın kaygı veya depresyona yol açtığını açıklayın. Eğer değilseniz tabi, yine de yaz. Tahminde bulunmaktan zarar gelmez.

Aşağıdaki örneği bir rehber olarak kullanabilirsiniz:

Kontrol Kaybı Deneyimi	Tepki
09:40 Sabah İşe gidiyorum. Otoyol trafiğine yakalandık.	Yoğun öfke, hayal kırıklığı, huzursuzluk ve sinirlilik hissi, direksiyona vurmaya başladı.
15:00 Patron raporumu tekrar yazmamı söyledi.	Güçlü panik hissi—Ben hata yaptım! Patronum bu davranışa uzun süre tahammül etmeyecek. Ne yapacağım?
19:00 Yengem aradı, borç para istiyor.	Hayır demek istedim ama söyleyemedim. Zorbalığa uğradığını, kontrolünü kaybettiğini hissetti ve panikledim. Gerçekten verecek param yok Parayı ona ver!

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Düşünce Tuzakları

Herhangi bir düşünceyi kaydetmek için aşağıdaki şablonu kullanmak isteyebilirsiniz
fark ettiğiniz tuzaklar. Kısa bir süre içinde fark etmeye başlayacaksınız
kesin tercihleri vardır.

Bunu eşinizle veya sevdiğiniz biriyle paylaşmaktan rahatsızlık duymuyorsanız
Birincisi, o kişinin sizin tipik tuzaklarınıza ilişkin algısı paha biçilmez olabilir.
Sorun, değer!

Düşünce Tuzakları	Olaylar ve Örnekler
Gereken ifadeler	
Ya-olursa	
Tünel görüşü	
Düşünce okuma	
Yapılması gerekenler	
Siyah-beyaz düşünme	
İsim takma	
Çeşitli kişisel tuzaklar	

Machine Translated by Google

7

Güvensizlik ve Özgüven

Sizlerle, özü kucaklayan kadim bir hikayeyi paylaşmak istiyorum.
Kendime Koçluk felsefemin.

Bir zamanlar çok katı bir sessizlik yemini uygulayan bir manastır varmış.
O kadar katıydı ki, sakinlerin her on yılda sadece iki kelime konuşmasına izin veriliyordu. Manastırda ilk on yılını geçiren bir acemi keşişe baş keşiş tarafından "On yıl oldu. Senin iki kelimenin nedir?" diye soruldu. Acemi keşiş "Yatak, sert." diye cevapladı.

On yıl daha geçti ve bir kez daha acemi keşişten iki kelimesi istendi. "Yemek, kokuyor," diye cevapladı bariz bir hayal kırıklığıyla.
Otuz yıl sonra, artık yaşlı olan baş rahip bir kez daha iki kelimesini istedi. "Ben, bıraktım," dedi genç rahip. "Bu beni şaşırtmıyor," diye cevapladı yaşlı rahip, "Geçtiğimiz otuz yılda tek yaptığın şikayet etmek!"

Bu hikayedeki acemi rahip doğru olanı yapmıştır; gerçeği konuşmuştur.
Tek sorun, bunu başarmasının otuz yılını almasıydı! Peki ya siz? Yıl be yıl, şüphelerin, olumsuzlukların ve korkuların bitmek bilmeyen sarmalında sıkışıp kaldınız mı? Kaygılı olmayı veya kronik olarak depresyon semptomlarıyla mücadele etmeyi bırakmanın zamanı gelmedi mi? "Bırakıyorum!" demenin zamanı gelmedi m
Yeter artık!" Bunu yapmak için, hikayedeki keşiş gibi, sadece iki kelimeye ihtiyacınız olacak. Sizin durumunuzda, neden acı çektiğinizin gizemini çözecek iki kelime. Sizi kaygı ve depresyonun sonsuz döngüsünden kurtaracak iki kelime.

İki kelime güvensizlik ve kontroldür. Birincisi olan kontrolü önceki bölümde öğrendiniz. Şimdi ikinciye, güvensizliğe odaklanacağız.

Machine Translated by Google

Sonraki bölümlerde, kirlenmiş bir hayatın,
depresyon veya kaygı her zaman güvensiz düşüncelerle beslenecektir.
tersi de aynı şekilde doğrudur: ne kadar güvende olursanız -veya olursanız- o kadar az
Hayatınız endişe, şüphe veya korkunun aşındırıcı etkileri yüzünden zarar görecektir.
Güvensizlik çoğu zaman gizli, hatta bilinçsiz olabilir. Bu nedenle, güvensizlik
katsayınızı değerlendirmenize yardımcı olması için aşağıdaki güvensizlik testini yapın.
Her soruyu çoğunlukla doğru veya çoğunlukla yanlış olarak cevaplayın.

Güvensizlik Öz-sınavı

TF Yabancılara karşı utangaç veya tedirgin olma eğilimindeyim.

TF Maceraya çıkmaktansa evde olmayı tercih ederim.

TF Keşke daha akıllı olsaydım.

TF Hiçbir zaman yeterli param olmuyor.

TF Ben genelde karamsarım.

TF Çoğu zaman daha güzel olmayı isterdim.

TF Başkaları kadar iyi olduğumu düşünmüyorum.

TF İnsanlar gerçek beni bilselerdi, farklı
düşünürlerdi.

TF İlişkilerde tutunma eğilimindeyim.

TF Genellikle başkalarına fazla yakın olmaktan korkarım.

TF Bu kadar endişelenmeseydim çok daha mutlu olurdum.

TF Çok fazla korkum var.

TF Duygularımı saklıyorum.

TF Birisi sessiz kalıyorsa, bana kızdığını düşünebilirim.

TF İnsanların benim hakkımda ne düşündüğünü sık sık merak ederim .

1 ila 5 doğru cevap puanı, tolere edilebilir bir güvensizlik
derecesini gösterir. Bu kitabı, kişilik gelişimi için kullanacaksınız.
onarım için. 6 ila 10 doğru cevap puanı orta düzeyde bir
güvensizlik. Güvensizlik muhtemelen etkili olma kapasitenizi zayıflatıyor

Machine Translated by Google

yaşamak. Bu kitabın dünyaya bakış açınızı ve deneyiminizi önemli ölçüde değiştirmesini bekleyebilirsiniz. 11 ila 15 doğru cevap aldıysanız, güvensizlik nedeniyle önemli bir müdahaleden muzdarip olabilirsiniz. Öz saygınız güvensizlik nedeniyle aşındı ve düşüncelerinizi ve algılarınızı yeniden yapılandırmanız gerekeceği açık.

Güvensizlik + Kontrol = Zehirli Bir Karışım

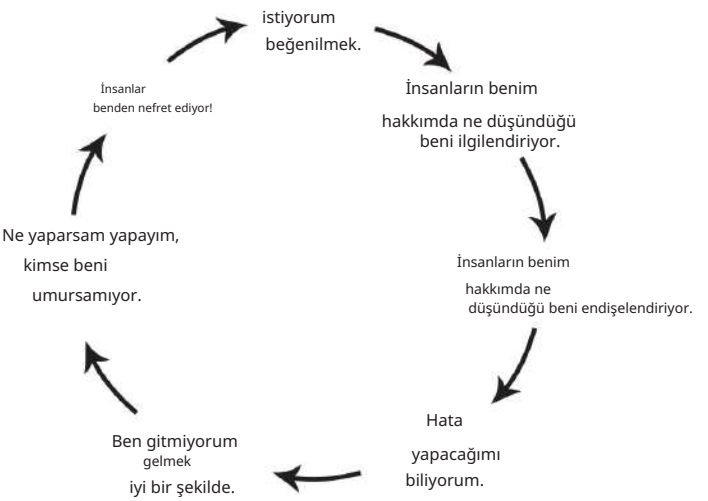
Belki kendinizi biraz fazla mükemmeliyetçi, hata yapmak istemeyen veya sadece beladan kaçınmak için çok fazla çabalayan biri olarak fark ettiniz. Diğer zamanlarda, hayatın ne olacağını merak ettiğinizi, hayatın size ne getireceğini tahmin etmeye çalıştığınızı fark edebilirsiniz. Diğer zamanlarda, tatil yerinizi seçmekte ısrar ederek eşinize zorbalık yaptığınızı fark edebilirsiniz. Bunların hepsi güvensizliğin bizi nasıl yönlendirdiğinin ifadeleridir.

Tüm çocuklar, ister kayıp, travma, hastalık veya belirsizlikten kaynaklansın, az ya da çok, bir miktar güvensizlik geliştirirler. Bir miktar güvensizlik, yaşamın kaçınılmaz bir yan ürünüdür. Dünyamızın giderek karmaşıklaşan yapısını, büyürken yaşadığınız sayısız deneme-yanılma deneyimini, travmaları, talihsizlikleri ve tabii ki mükemmel ebeveynlerin olmadığı gerçeğini düşünürseniz, bir miktar güvensizliğin kaçınılmaz olduğu sonucuna varmak mantıklı değil midir? Hırsız alarmlarından karate okullarına, metal dedektörlerinden biber gazına kadar, kültürümüz bu büyüyen endişeyi yansıtır. Nesil I'in bir parçası oluyoruz: Nesil Güvensizlik.

Biraz güvensizlik mutlaka kötü değildir. Buradaki anahtar kelime "az"dır. Bu, ilk atalarımızı hem gerçek hem de hayali düşmanca bir dünyaya karşı savunmak için gruplar halinde bir araya gelmeye iten şey olabilir. Hayatımızda, biraz güvensizlik de iyi bir şekilde kullanılabilir. Biraz kilo alma veya sigara içmenin sağlık riskleri hakkındaki kaygı, kesinlikle olumlu değişim için motivasyon olarak kullanılabilir. Ancak güvensizlik birazı aştığında ve çok olduğunda, işte o zaman acı çekersiniz. Kilo verme veya sigarayı bırakma konusunda endişe duymak yerine, bu konuda takıntılı, depresif veya kaygılı olursunuz. Günlük uyanık düşünceleriniz olumsuzluk ve kendinden nefret etmeyle dolduğunda paniğe bile kapılabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Öncelikle hayatınızı neyin baltaladığını anlayabilmeniz için,
ne kadar güvensiz olduğunuzu anlamalısınız. Aşağıdakiler
İlerleme, normalden kaygılıya kadar değişen güvensizlik derecelerini yansıtır
depresif. Hangi ifade düşüncenizi en iyi şekilde yansıtıyor?



Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Hayatta mutlak bir güvenlik ve emniyet yoktur, o
yüzden varmış gibi davranmayı bırakın!

Her şey içgörüyle başlar

Güvensiz bir kişi (bunun göreceli bir terim olduğunu unutmayın)
kendini her zaman daha yüksek ve daha yüksek duvarlar inşa ederek izole etmek
"Biraz daha, o zaman kesinlikle güvende olacağım." diye ısrar ediyorsun. Neden
Piyangonun bu kadar büyük bir fenomen haline geldiğini mi düşünüyorsunuz?
Milyonlarca insan her sabah yerel marketlerine giriyor, bir
bir veya iki dolar, kutsal sayılarını sayıp, o parayı kavrayarak dışarı çık

Machine Translated by Google

Biletimi alırken, "Belki bugün büyük vuruşu yaparım; o zaman bir daha asla endişelenmeme gerek kalmaz." diye düşünüyordum.

Güvensizliğinizi dışarıdan içeriye doğru yenebileceğinizi düşünüyorsanız (örneğin daha iyi bir iş bularak, daha fazla para kazanarak, o gösterişli arabayı satın alarak, o özel kişiyi kendinize çekerek), çok yanılıyorsunuz. Güvensiz bir kişinin, sorunlarının cevabının sadece bir soru uzaklıkta olduğunu varsayması da nadir değildir. Birisi, herhangi biri (çoğunlukla bir terapist), onları özgürleştirecek sırra veya içgörüye sahip olabilir - sihir! Kendilerine güvenmeyen insanları kendilerine inanmaya ikna etmek zordur.

Kırk yaşında bir bilgisayar programcısı olan Sam, yardım istemekten vazgeçemiyordu. Karısını, arkadaşlarını ve hatta çocuklarını çileden çıkarıyordu. Tekrar tekrar söylediği tek şey, "Daha iyi oluyor muyum?" "Benim sorunum ne?" "Hastaneye gitmem gerekiyor mu?" idi. Ne kadar çok sorarsa ve ne kadar rahatlarsa, o kadar da zorlayıcı oluyordu. Beni ilk arayan Sam'in karısıydı çünkü o ve ailesi Sam'in tacizine daha fazla dayanamıyordu. Sam'in, cevaplar için kendi dışında arama döngüsünü kırması gerekiyordu. Bunu bir kez başardığında, biraz sıkı çalışarak aradığı şeyi buldu. Aradığı şey her zaman oradaydı. Tek yapması gereken, buna güvenmek için özgüvenini artırmaktı.

Alkol ve Diğer Uyuşturucular

Alkol ve diğer uyuşturucular özellikle güvensiz bireyler için tehlikelidir. Bunun nedenini anlamak için çok uzağa bakmanıza gerek yok. Aşırı düşünen, güvensiz, endişeli bir insan için hiçbir şeyi umursamamaktan daha çekici ne olabilir! Ah, özgür bırakılmış olmanın verdiği rahatlama. Uyuşturucular ve özellikle alkol, sahte bir özgüven duygusu veya yanlış bir inançla vurgulanan, umursamaz, mesafeli bir tavır üreterek kaygıyı azaltır. Bu tavırla, kontrol sahibi olmak kafayı bulmak ve kafayı bulmak kadar önemli değildir. Hayatınız kaygı ve depresyonla doluysa , bir Alkolikler Anonim (AA) arkadaşımın dediği gibi, şeytanın nektarı için potansiyel bir adaysınız.

Machine Translated by Google

Randy ile stajlarımdan birini yaptığım San Diego'daki bir alkolik rehabilitasyon merkezinde tanıştım. İşsiz, yirmi sekiz yaşında bir elektrikçiydi ve yakın zamanda barınağa gelmişti. Ayıkken Randy çok güvensiz, panik halindeydi ve hayattan korkuyordu. Ancak sarhoşken olaylara farklı bakıyordu:

> İçtiğimde hiçbir şey düşünmem. Hiçbir şey önemli değil, sadece içmek. Bir süre arkadaşlarımla takılırdım, özellikle uyuşturucu kullandığımızda, ama içkiye daha fazla daldıkça, sadece kafayı bulmak istedim—yalnız. Herkes dikkat dağıtıcıydı. Artık sosyal değildi. Önemli olan tek şey sarhoş olmaktı. Başka hiçbir şey.
>
> Yalan söylesem, çalsam, incitsem önemli değildi, yeter ki sarhoş olabileyim. Bazı korkunç şeyler yaptığımı biliyorum, ama içtiğimde hiçbir şeyi umursamıyordum.
>
> Ayıklanmak başka bir hikayeydi. Yaklaşık altı ay önce ayıklanmaya çalıştım, hatta birkaç AA toplantısına gittim. Ama bu tavrım vardı, sarhoşlarla dolu o oda gibi değildim. Farklıydım. İçkimi kontrol edebilirdim. Evet, farklıydım! Babam işe gitmek için sırtımdaydı, faturalarım vardı, tahsilat acenteleri arıyordu... dayanamıyordum. İşler kötüleştikçe, daha çok içmek istiyordum:
>
> Son birkaç aydır, sürekli sarhoş kalmayı başarıyordum. Birkaç hafta önce burada uyandım. Boston'da içmeye başladım ve kendimi burada buldum! Buraya nasıl geldiğimi bilmiyorum. Yol boyunca ne yaptığımı bilmiyorum. Bildiğim kadarıyla, şu anda resmim postanede asılı olabilir. Korkuyorum. Gerçekten korkuyorum.

Randy alkole yönelmeden önce işten çıkarılma konusunda kaygılıydı. Özgüveni o kadar düşüktü ki sosyalleşmekten kaçınıyordu. İlk başta, marihuananın kaygısını azalttığını fark etti, öyle ki kulüplere gitmeye başladı. Ritüeli, ot alıp kafayı bulmak, kulübe gitmek ve bütün gece içmekti. Başlangıçta, dertlerini bir yılanın deri değiştirmesi gibi atabilmek onu cezbetmişti. Akşamları yaşamaya başladı, bütün gün uyuyarak ve

Machine Translated by Google

bütün gece parti yapmak. Randy birikimlerini tüketmeye başlayınca, esrar alışkanlığından vazgeçti ve çoğunlukla shot ve bira içen biri oldu.

Kısa bir süreliğine Randy dünyanın tepesinde olduğunu düşündü. Dışarı çıkmayı, parti yapmayı, çapkınlık yapmayı, bilardo oynamayı ve yeni insanlarla tanışmayı severdi. Alkol ve esrar içmeye devam ettiği sürece hiçbir acı hissetmiyordu. Hesaba katmadığı şey , ne kadar çok içerse içkinin onu o kadar kontrol etmesiydi.

Hayatın güvensizlikleri söz konusu olduğunda, belki de bir cevap bulabileceğiniz en son yer bir viski şişesinin dibidir. Alkol gibi uyuşturucular tehlikelidir çünkü sizi mücadelelerinizden uzaklaştırır ve bunun yerine uyuşturulmuş bir kaçış sunar. Ne yazık ki, bu gerçeküstü kopuş yerinde kalabilmek için kafayı bulmalısınız. Hayatınız giderek daha da berbat bir hale geldikçe, ondan daha çok kaçmanız gerekir. Her bağımlının öğrendiği gibi, bir kaçış gibi görünen şey kaçınılmaz olarak bir hapishaneye dönüşür.

Güvensizlik Döngüsü

Öz güveni bir kas olarak düşünmek yardımcı olur. Bunu kullanın ve ona güvenin, böylece daha da güçlenir. Ancak güvensizliğiniz sizi hayatın zorluklarıyla başa çıkamayacağınıza ikna ettiğinde , güven kasınız körelmeye başlar. Güven kasınız ne kadar zayıflarsa, hayatla başa çıkmak için endişe, derin düşünme, mükemmeliyetçilik veya kaçınma gibi stratejilere o kadar çok güvenirsiniz. Öz güven eksikliği, kaçınılmaz olarak kaygı ve depresyona yol açan bir şüphe, korku ve olumsuzluk kısır döngüsü yaratır. Tek bir cevap var: güvensizlik döngüsünü kırarak öz güveninizi geri kazanmalısınız.

Güvensizlik döngüsü, Refleksif Düşünce dediğim şey tarafından sürdürülür ve beslenir. Refleksif Düşünce, zamanla otomatik ve refleksif hale gelen güvensiz düşüncedir. Örneğin, C kelimesini ele alalım: "yapamam." Terapide, "Endişelenmeyi bırakamıyorum" veya "Mutlu olamıyorum" diyen birine meydan okumam gereken çok zaman oldu . " Yapamayacağınız " bir gerçek değil, sadece yapamayacağınıza inanıyorsunuz. Bu, çok yaygınlaşmış bir inançtır.

Machine Translated by Google



otomatik olarak uzun zamandır meydan okumayı bıraktığın. Bu benim Yansıtıcı Düşünceyi çağırın. (Yansıtıcı Düşüncenin daha eksiksiz bir tartışması (Düşünme bir sonraki bölümde verilecektir.) Refleksif Düşünme hayatınızı yönlendirdiği sürece, siz sadece yolculuğun bir yolcususunuz - bir yolculuk, öğrendiğiniz gibi, çukurlarla, tümseklerle ve ara sıra oluşan arızalar.

Refleksif Düşünceniz sorgulanmadan hayatınıza yön verdiği sürece, o "bedava öğle yemeğini" ararsınız. Alkol ve diğer uyuşturucular caziptir çünkü hiçbir çaba gerektirmezler, anında rahatlama sağlarlar, ve yenilmezlik yanılsaması yaratırlar. Çok fazla içiyorsanız veya herhangi bir yasadışı madde kullanıyorsanız, Öz-Koçluğunuzla çelişiyorsunuz demektir hedefler. Durmalısın! Eğer duramazsan, bir programa girmen gerekir (AA'dan daha iyisi yoktur) veya en azından bir ruh sağlığı uzmanına danışmalısın.

Eğer gerçekten kaygı ve depresyonu yenmek istiyorsanız, apaçık olanı kabul edin: bir ayağınız kuzeye giderken diğer ayağınız güneye giderse, bu sadece çabalarınızı boşa harcar. Öz-Koçluk sizi, güçlü bir yöntem olan Öz-Konuşma ile tanıştıracaktır. hem 12 adımlı bir program hem de danışmanlıkla uyumlu bir tekniktir. Öz-Koçluk, bir yönü, bir yönü seçmeniz ve sürdürmeniz için sizi eğitebilir. yol—hayat.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Başka hiç kimse—sadece siz—sizi iyileştirmek için gerekeni yapamaz. Bunu ne kadar erken fark edip kabul ederseniz, o kadar hızlı ilerlersiniz.

Machine Translated by Google

Ücretsiz Öğle Yemeklerine Dikkat

Ücretsiz öğle yemeğinin o kadar da kötü bir fikir olmadığına karar vermeden önce şunu söyleyeyim
güvensizliğini bir kenara bıraktığını düşünen bir koca hakkında:

Ellili yaşlarında orta yaşlı bir adam olan Rod, karısını terk etmek üzereydi.
yirmi beş yıl çünkü kendi deyimiyle, "Sonunda mutluluğu buldum." O, şu
ana kadar kendini adamış bir baba ve kocaydı.
ne kadar mutsuz olduğunu hiç fark etmemişti. Rod, güvensizlik yüzünden
Çoğu insanın "sessiz" veya "içe kapanık" olarak tanımladığı türdendi.
nispeten memnun. Rod bile bastırılmış, kısıtlanmış duygulardan oluşan
bir barut fıçısının üzerinde oturduğunu bilmiyordu. Aşırı düşünen,
endişe ve düşünceler, Rod'un hayatı sıkıcı ve sıkıcı bir rutindi
depresyon ve boşluğun bir adım önünde kalmaya çalışırken
topuklarını ısıran.

Tüm bunlar, Rod'un Gail adlı bir iş arkadaşı olduğunu fark ettiği gün değişti.
adliye binası. Rod'a göre, "Bulutlar dağılmış gibiydi ve
bu güneş ışığı beni doldurdu, beni ısıttı, beni bir sıkıntıdan kurtardı
Rod, hayatında ilk kez,
endişe ve şüpheden kurtulmuş gibi hissetti. "Sanki sarhoştum; Gail'le
birlikteyken hiçbir şey beni rahatsız etmiyordu. Mutluydum, . .
romantiktim... ben, romantik! Bunun ben olduğuma inanamıyordum. Tamamen açıktım
duygularım. Ve itiraf etmeliyim ki, harika hissettirdi!"

Rod için bu, sarhoşluktan başka bir şey değildi.
alkolden değil, tutkudan. Tutku gerçekten de kimyayı değiştiren bir
deneyimdir. Gerçekten kafayı bulursunuz. Ve Rod'un güvensizliğini ve
kronik bağımlılığını yenmesini sağlayan da bu sarhoşluktu
tereddütler. Kendini güvende, özgür ve özgür hissetmeye aşıktı
depresyon ve öz şüphe zincirleri. Gail bir tanrıçaydı
onu serbest bırakmıştı. Ya da o öyle sanıyordu.

Aşık olma durumlarında sıklıkla olduğu gibi, aşık olmanın gerçek
olduğuna (bir yansıtma hali olmaktan ziyade) yanlış bir şekilde ikna oluruz.
ve sonsuza kadar sürecek. Rod zor yoldan öğrendi ki, hiçbir şey yok

Machine Translated by Google

güvensizlik söz konusu olduğunda bedava öğle yemekleri. Bir hafta sonu karısını aniden terk etti ve Gail'in dairesine taşındı. Kısa bir coşku döneminden sonra, bir huzursuzluk başladı. Bir tutku göklerden düşüp dünyevi gerçekliğe bağlandığında, hızla büyüsünü kaybedebilir. Gail, Rod'un güvensizliğinin cevabı değildi ve karısı da sorun değildi.

Rod, artan huzursuzluğuyla panik ve depresyon nöbetleri yaşamaya başladı. Bunlardan biri o kadar derindi ki, Gail onu baygın halde bulduktan sonra, elinde hala bir şişe sakinleştiriciyle yerel bir hastanede buldu. Hastaneden ayrıldıktan sonra, Rod Gail'e karşı hiçbir şey hissetmediğini fark etti. Hiçbir şey! Tutkusu başladığı kadar ani bir şekilde sona erdi. Onunla aynı dairede olmak bile imkansızdı, "Ona bakıp, 'Neye ilgi duyuyorum?' diye sorardım. Çözemiyordum." Şaşkın ve kafası karışık bir şekilde, Rod evine geldi ve karısından onu affetmesini yalvardı. Karısı onunla danışmanlığa katılmayı kabul etti ve o zaman bir telefo

Öğrendiğimiz şey, Rod'un hayranlığının ona bilinçsizce hayatı boyunca özlemini çektiği şeyi verdiğiydi: güven, açıklık ve mutluluk hissi. Ne yazık ki, Gail ile yaşadığı deneyimler, gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyin sadece bir taklidiydi. Rod, karısı gibi, hayranlığa olan yatkınlığının Gail ile olduğundan daha çok depresif, bastırılmış hisleriyle ilgili olduğunu anlamaya istekliydi. Rod sadece mutlu olmak istiyordu. Hayat boyu süren güvensizlik alışkanlığı yüzünden, nasıl mutlu olacağını bilmiyordu.
Bir bakıma, onu sıradan ve monoton hayatından fırlatan tutkusunun kolay avı olmuştu.

Artık ayık bir durumda olan Rod, iki şeyi fark etti. Kendisinden başka hiç kimse onun güvensizliğini gideremezdi veya gideremezdi. Ve yaşanmamış bir hayat, depresyonunun hemen diğer tarafında, yaşanmayı bekliyordu. Kendi Kendine Koçluk programımı anlatırken beni dinliyordu. Rod artık yeter demişti. Hayatında ilk kez, depresyonunun gerçekleriyle yüzleşmeye hazırdı.

Machine Translated by Google

Gerçekten Değişmem Gerekiyor mu?

Kendinize şu soruları sorun: Şüphe, korku ya

da olumsuzluk hayatımın büyük bir bölümünü kaplıyor mu?

Kontrol etme ihtiyacı hayatımı tüketiyor ve engelliyor mu?

Hayatıma daha fazla kaygı, umutsuzluk, ruh hali değişimleri ve hatta depresyon girdiğini fark ettim mi?

Sorumlu olmam gerektiği yönündeki tutumum beni katı mı yaptı?

İlişkilerimde bozulma, gerginleşme ve kavgacı, hatta düşmanca bir hal alma belirtileri mi var?

Peki ya benim keyif alma kapasitem? Zihnim sürekli başka bir yerde olduğu ve sürekli "ya olursa"larla dikkati dağıldığı için mi azaldı?

Hayatım boşa mı gidiyor, düşünceler ve çılgın hareketlerle dolu bir su birikintisinde mi biriktiriliyor?

Sabırsızlığım rahatlamamı ve eğlenmemi zorlaştırıyor, hatta imkansız hale mi getiriyor? Rahatlamam için birkaç içki içmem mi gerekiyor?

Her şey her zaman benim istediğim gibi mi yapılmalı, yoksa hiç mi? Sorumluluğu devretmek her zaman bir sorun mu oldu?

Hayatın üstesinden gelebileceğime güvenmek benim için zor mu?

Yukarıdakilerden herhangi biri size tanıdık geliyorsa, o zaman kontrole duyarlı bir kişiliğe sahip olabilirsiniz. Panik yapmayın; bu bir ölüm cezası değil. Bu sadece Öz-Koçluğun sizin için değerli bir araç olacağı anlamına geliyor.

Kendi Kendine Koçluk Çözümdür

Tüm sorunlarınız güvensizlikle başlar ve biter. Güven kaslarınız köreldiğinde ve güvensizlik hayatı idare etme kapasitenizden şüphe etmenize neden olduğunda, kontrol ve Refleksif Düşünce kısır döngüsüyle telafi etmeye mahkum olursunuz. Ne kadar çok şüphe ederseniz, hayata güvenmek yerine hayatı kontrol etmeye çalışmaya o kadar yatkın olursunuz. Bunu bir

Machine Translated by Google

Dışarıda tehlikeli bir dünya olduğunu düşündüğünüz şeyle başa çıkmaya çalışın.
Ne yazık ki, kontrol ve güvensizliğe ne kadar çok boyun eğerseniz, o kadar çok
Muhtemelen kaçınılmaz olarak kaygıya, paniğe yol açan bir tükenmeye neden olursunuz.
veya depresyon.

Ya size daha fazla endişelenmenin, daha mükemmel olmaya çalışmanın veya
kendinizi hayattan soyutlamanın mücadelelerinizin cevabı olmadığını, sorunun bu
olduğunu gösterebilirsem? Ve ya size şunu gösterebilirsem
eksiklikler—hayatla başa çıkmak için algıladığınız yetersizlikler—geçmiş yaralardan
doğan büyük yanlış algılar mıdır? En önemlisi, gerçek ve kendiliğinden olan
kapasitenizi fark etmenize yardımcı olabilirsem ne olur?
Hayata kazanarak karşılık vermek?

Şunu düşünün: Diyelim ki ılık bir yaz akşamı güvertede oturuyorsunuz ve aç bir
sivrisinek boynunuzda yemek yemeye karar veriyor.
olur mu? Hiç tartışmadan elinizi kaldırıp vurursunuz.
Değil mi? Bunu düşünmezdin; sadece yapardın.

Wyoming'deki fosil kazılarımdan birinde bir fosille karşılaştım
allosaurus tibia. Sıkıcı kazıya derinlemesine dalmışken,
yüzümden sadece birkaç santim ötede sürünen üç inçlik akrebi fark ettim. Hatta
vahşi doğada hiç akreple burun buruna gelmemiş olsam da,
anında bir tanıma ve saniyenin onda biri kadar bir sürede tepki. Bıçağımla,
Akrebe doğru hızla ilerledi ve onu bir kilo kumla birlikte uçurumdan aşağı fırlattı.

New York metropol bölgesinde büyüdüğüm için pek fazla şeye sahip değildim
akreplerle deneyimim var. Yine de, iş (ve akrepler) ile ilgilenmeye gelince, biz
insanlar müthiş makineleriz—
tabii ki, güvensizlik ve kontrol talebi işleri berbat etmediği sürece
işler. Öz-Koçluk size "işleri temizlemeyi" öğretebilir
Hayatın üstesinden gelebileceğinize güvenmek için prova edilmemiş doğal
yeteneğiniz. Doğal yeteneğine güvenmek yerine güvensizlik tarafından yönlendirilen bir kişi
hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için kaynaklara sahip olmak yerine, yalnızca birine yaslanır
kaynak: düşünme. Zekanız ne kadar müthiş olursa olsun, temsil eder
yetenek okyanusunda sadece küçük bir ada. Bu okyanus senin gerçek
otomatik kendini koruma ve muhafaza etme kapasitesi. Güzel tarafı
okyanusunuzu anlamanıza gerek yok; onu sadece serbest bırakın ve sonra
güvenin.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Normal, sağlıklı bir ihtiyaç ile
kontrol ve güvensizlik kaynaklı arzular. Kontrol ifadelerinizi yazmak, farkı görmenize gerçekten yardımcı olabilir. Eğer Örnekler bulmakta zorlanıyorsanız, başlangıçtaki teste bakın Bu bölümün yanı sıra 1. ve 6. bölümlerdekiler de yardımcı olabilir. yaşadığınız belirli bir mücadele için bir farkındalık yaratmak O gün.

Aşağıdaki örneği bir rehber olarak kullanın, ancak bu alıştırmada başarılı olmanın biraz pratik gerektireceğini unutmayın. Özellikle bir belirli çaresiz, zorlayıcı veya katı bir kaliteyi tespit etmenize yardımcı olmak için güvensizlik kaynaklı ifadeler (örneğin, zorlayıcı bir "yapmalıyım" (normal bir "İstiyorum"a karşı).

Kontrol İfadeleri	Normal Güvensizlik Odaklı
1. Her zaman mikroplardan uzak	
2. Kocamı memnun etmeyi severim.	severim.
3. Arkadaşlarımı memnun etmeliyim.	
4. Bir saçımın bile yerinden oynamasına dayanamıyorum .	
5. Ben cimriyim.	

Netlik sağlamak adına, önceki ifadelerin kutupları nasıl değiştirebileceğini göstereyim:

Kontrol İfadeleri	Normal Güvensizlik Odaklı
1. Onun mikroplarını kapmak istemiyorum.	
2. Kocamı her zaman memnun etmek zorundayım .	
3. Arkadaşlarımı memnun etmekten hoşlanırım.	
4. Saçlarımın güzel görünmesini severim.	
5. Para israfından kaçınmaya çalışıyorum.	

Machine Translated by Google

BÖLÜM III

Kendi Kendine Koçluk: Program ve Nasıl Yapılır

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

8

Kendi kendine konuşma

Bir koç, yıldız atıcısının vuruştan sonra düşüşe geçtiğini gördüğünde
Vurucu üsse çıkmaya başladığında ne yapar? Mola alır ve tepeye yürür. Tepeye vardığında tek bir görevi vardır: sarsılmış asını sakinleştirmek. Kendisine sunulan tüm koçluk stratejilerini ve araçlarını kullanır.

Gergin, mükemmeliyetçi bir çocuğa koç, biraz objektiflikle güven vermeye çalışabilir: "Bundan daha iyi olduğunu biliyorsun.
Özgüveniniz sarsıldı—sorun yok. Sadece yavaşlayın ve oyununuzu oynayın. Sen benim yıldızımsın, değil mi?" Daha takıntılı bir tipte, koç ciddi, sert sevgi yaklaşımını seçebilir, "Sorunun ne olduğunu biliyor musun? Çok fazla düşünüyorsun! Düşünmeyi bırak ve sadece strike at."
Antrenörlerin sporcularına nasıl odaklanacaklarını bilmeleri gerekir.

Krizde olan ve sadece köfte atan bir atıcı gibi, siz de güvensizliğiniz sizi tökezlettiğinde hızla nesnelliğinizi kaybedebilirsiniz.
"Çok zor," diyorsun. "Yapamam; ama şimdi ne yapacağım?
"Ben tam bir kaybedenim." İşte tam da bu noktada mola vermeniz, koçunuzla bir görüşme yapmanız gerekir. Ama bir dakika durun; hem atlet hem de koç olduğunuz için, kontrolünüzün dışında hissettiğinizde nasıl objektif olabilirsiniz? Öz-Konuşmayı kullanıyorsanız, olabilirsiniz.
Kendi Kendine Konuşma , güvensizlik ve öz şüpheyle dolu olduğunuzda bile kendinizle çalışmanıza olanak tanıyan bir tekniktir. Kendi Kendine Konuşma ile, bir parçanız pes edip vazgeçtiğinde bile, aslında kendinize sağlığınıza kavuşmanız için koçluk yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Konuşmanın Temelleri

Şu anda aklınızdan neler geçiyor? Hangi düşüncelerin farkındasınız? Bu iç konuşmayı "duyabiliyor" musunuz? "Hiçbir zaman iyileşeceğimi hissetmiyorum" veya "Neden beni istesin ki; ben tam bir kaybedenim" dediğinizde aslında kendinizle konuşuyorsunuz, ağzınızla değil, zihninizle. Düşüncelerinizden duygusal olarak etkilenmeniz için iki şeyin gerçekleşmesi gerekir: Birincisi, siz -sizin bir parçanız- söylediklerinizi dinlemelisiniz ve ikincisi, ya duyduklarınızı gerçek olarak kabul etmelisiniz ya da reddetmelisiniz.

Bir parçanız konuşuyor, bir parçanız dinliyor. Bu ilk başta garip gelebilir, ancak biraz düşündüğünüzde bunun ne kadar açık olduğunu görebilirsiniz. Kendime, "Kilo veremiyorum; sadece çok zayıfım" dersem ve sonra kendimi depresyonda bulursam, bu düşünceyi dinlemiş ve kabul etmiş olurum. "Sorun değil, diyetime daha çok çalışacağım" veya "Saçmalık, olduğum gibi iyiyim" diyerek dinlememeyi de seçebilirdim. Bir parçanızın konuştuğu ve diğer parçanızın ya dinlemeyi ya da dinlememeyi seçtiği bu basit kavramı anlayarak, Öz-Konuşmanın özünü anlamaya başlarsınız.

Refleksif Düşünme ve Çocuğunuzun Refleksi

"Konuşmanızı" takip etseydiniz, düşüncelerinizin çoğunun yaşam koşullarına tepkisel olduğunu fark ederdiniz, "Bakalım, bugün ne yapacağım?" veya "Daha fazla egzersiz yapmam gerek; koşu ayakkabılarımı nerede bıraktım?" Diğer düşünceler o kadar da tarafsız değildir. Bunlar şüphe, korku ve olumsuzlukla dolu düşüncelerdir. "Bu günü asla atlatamayacağım!" veya "Biliyorum, biliyorum, endişelenmeyi bırakmam gerek. Bunu yapamıyorum." Kendinizi kaygı veya depresyon mücadelesinden kurtarmak için, önce kendinizi refleksif, güvensizlik kaynaklı düşünceden kurtarmalısınız. Refleksif Düşünme dediğim şeye bir bakalım ve bunun nasıl yapıldığını görelim.

Hayatta, refleksler yardımcı veya yıkıcı olabilir. Ayakkabı bağcığınızı bağlamak veya tanıdık bir telefon numarasını çevirmek gibi en yardımcı refleksler herhangi bir resmi düşünce gerektirmez; çok az resmi bilişle otomatik olarak tepki verirsiniz. Bu tür düşünme en iyi şekilde şu şekilde tanımlanabilir:

Machine Translated by Google

otomatik düşünme. Refleksif Düşünme olarak adlandırdığım bir diğer refleks türü, hiç de verimli veya yardımcı olmayan bir tür otomatik tepkidir; aslında, düpedüz yıkıcıdır. Sizi şüpheler, korkular ve olumsuzluklarla döven bir düşünme türüdür.

Kökenleri erken gelişim yıllarınızda kurulan Refleksif Düşünce, güvensizlik kaynaklı ve yıkıcı olan daha eski, daha çocuksu düşünme alışkanlıklarını tanımlar. Refleksif Düşüncenin bu çocuksu bileşenine Çocuk Refleksiniz adını veriyorum.

Sesler, sizin farklı parçalarınız ve Çocuk Refleksiniz hakkında yapılan tüm bu konuşmalar sizi biraz parçalanmış hissettirebilir. Öncelikle, farklı bilinçli ifade ve farkındalık seviyelerine sahip olmanın normal ve sağlıklı olduğunu size temin edeyim. Herhangi bir andaki bilinci 35 mm'lik bir kameradan alınan bir görüntü olarak düşünün. Manuel odaklamanız varsa, lensi köpeğiniz Fido'nun odakta olması ve arka plandaki çiçeklerin hepsinin bulanık olması için çevirebilirsiniz. Lensi ters yöne çevirin ve Fido bulanıklaşır ve çiçekler net bir şekilde odak noktasına gelir. Sizinle, bir an Çocuk Refleksiniz odakta olabilirken daha olgun tarafınız bulanıklaşabilir. Bunun aksine, Öz-Koçluk, özellikle Öz-Konuşma ile ilgili çalışmanız, sağlıklı olana odaklanmayı ve sağlıksız olanı görmezden gelmeyi öğretecektir.

Küçük bir çocukken birinin sizi takip ettiğini ve her hareketinizi videoya çektiğini hayal edin. Şimdi bu videoları izlerken, annenizin sizi terk etmesi konusunda paniklediğiniz veya yan odada anne babanızın tartıştığını duyup korkuyla yatağınızda yattığınız zamanları fark edebilirsiniz. Başka bir videoda, kimsenin sizi sevmediğini düşündüğünüz için somurttuğunuzu ve kendinize acıdığınızı fark edebilirsiniz.
Videoya kaydedilen bu görüntüler, sonunda yetişkin olmanızı şekillendiren ve biçimlendiren temel kırılganlık anlarını gösterecektir.

Videoyu kaç kez izlerseniz izleyin, o kasete yakalanan çocuk değişmiyor—aynı korkular, aynı panik, aynı şüpheler. Bu görüntüler video kasete kalıcı olarak kaydedildiği gibi, onlar aynı zamanda sizin ruhunuza da kalıcı olarak kaydediliyor—izleniyor. Çocuğunuzun bu iziyle birlikte, sonunda güvensizlik alışkanlığınızı şekillendiren yanlış algılar, çarpıtmalar ve ilkel düşünceler de var.

Machine Translated by Google

Stresli bir ortamda büyüyen her çocuk, bir dizi deneme-yanılma deneyi yoluyla, doğal olarak, güvensizlikten bir miktar yalıtım sağlayan bir dizi kontrol stratejisini birleştirmeyi öğrenecektir. Bir çocuk, esnek bir ebeveyni zorlamak için öfke nöbetlerine ve düşmanlığa güvenebilirken, diğeri uzak veya başka bir şekilde meşgul bir ebeveynden olumlu bir yanıt almak için her şeyde mükemmel olmaya çalışabilir. Bu çocuk stratejileri zamanla ruhsal videonuza yerleşir ve sonsuza dek çocuksu ve refleksif kalır.

Çocuk Refleksinizin düşüncenizi yönlendirmesine izin verdiğinizde acı çekersiniz. Neden? Çünkü Çocuk-Refleksinizin dünyaya dair tek bir algısı vardır, o eski video kasetinde yakalanan ilkel, çarpıtılmış, güncelliğini yitirmiş algı. Öz-Konuşma size Çocuk-Refleksiniz hakkında her şeyi öğretecektir, ancak en önemlisi, Çocuğunuzun dünyaya dair refleksif görüşünü benimseme alışkanlığından nasıl ayrılacağınızı öğretecektir. Size o videoyu kapatmayı öğretecektir.

Pratik yaparak, sorunlu düşüncelerinizin çocuksu karakterini fark etmeye başlayacaksınız. Dış kişiliğiniz gibi, Çocuk Refleksiniz de kendini birçok farklı şekilde ifade eden kendine özgü bir kişiliğe sahiptir. Herhangi bir kişilik birçok özellikten oluştuğu gibi, Çocuk Refleksinizin kişiliği de birçok farklı ifadenin bir mozaiğidir. Bazen kendinizi sızlanırken duyabilirsiniz, "Kimse ihtiyaçlarımı umursamıyor. Hiçbir zaman yardım almıyorum. Neden bu kadar çok çalışmak zorundayım?" Bazen, ilkel bir öfke nöbeti duyabilirsiniz, "Hayır, pes etmeyeceğim!" veya "Tamam, annenin yanına gideceğim ama tek kelime etmeyeceğim!" Diğer zamanlarda, korkmuş, paniklemiş bir çocuk duyabilirsiniz: "Devam edemem, bana ne olacak? Biri bana yardım etsin, lütfen." Tıpkı dünyanın sizin benzersiz dış kişiliğinizi gördüğü gibi, diğer benzersiz kişiliğinizi - Çocuk Refleksiniz aracılığıyla ifade edilen iç kişiliğinizi - tanımanız gerek

Öz-Koçlukla Şifa İlkesi 1 Herkesin
Çocuk Refleksi aracılığıyla ifade edilen bir güvensizlik
mirası vardır.

Sizi Jenna ile tanıştırayım; hikayesi sizi Self-Talk'un temelleriyle tanıştıracak. On sekiz yaşında lise son sınıf öğrencisi olan Jenna, erkek arkadaşıyla ilgili kaygıları nedeniyle terapiye geldi:

Machine Translated by Google

Michael harika bir adam. Neden ona güvenmediğimi bilmiyorum.
her gece beni arıyor. Bunun onu özlediğim için olduğunu düşünüyor; aslında,
çünkü evde olup olmadığını bilmek istiyorum. Bu yaz üniversitesindeki futbol
kampına gidiyor ve korkunç bir şey biliyorum
olacak. O asla sadakatsiz olmadı ve sevdiğini söylüyor
ben. Bunun aptalca olduğunu biliyorum ama beni aldatacağını hissediyorum. Bu çılgınca
çünkü hiçbir zaman tek bir şey yapmamış harika bir erkek arkadaşım var
yanlış ve ona güvenemiyorum. Yemek yemiyorum, sürekli endişeleniyorum,
ve son zamanlarda ona en ufak şeylerden dolayı bile sinirlenmeye başladım.

Jenna'nın konuşan güvensiz, güvensiz ruh hali kısmı
Çocuk Refleksi. Onunla kavga etmek veya ona meydan okumak yerine
Çocuğun çarpıtmalarını, tereddüt etmeden kabul eder. Çocuk Refleksi
konuşur ve o dinler—ve sonra da
endişeli.

Kendi Kendine Konuşma, sana üç şeyi öğretecek basit bir tekniktir:

1. Olumsuz, güvensiz düşünceyi normal, sağlıklı düşünceden nasıl ayırabiliriz?
   düşünme
2. Güvensizlik kaynaklı düşünmeyi nasıl durdurabilir ve sağlıklı düşünmeyi nasıl seçebilirsiniz ?
3. Güven kasınızı nasıl geliştirirsiniz?

Güvensizliğin refleksif, felç edici düşüncelerini daha nesnel, rasyonel düşünceyle
değiştirmeyi seçerek öz güven ve inanç oluşturmak
sadece zeki.

Kendi Kendine Koçluk Şifa Prensibi 2
Sağlıklı düşünmek bir tercihtir.

Aslında kendinizi olumsuz düşüncelerden vazgeçiremezsiniz; en azından
sözlü olarak. Düşüncelerinizi yönlendirerek konuşursunuz: "Artık bu öz-istismara
katlanmak zorunda değilim!" Ancak çoğu zaman düşünceleriniz
yönlendirilmiş; bunlar sadece yarı bilinçli refleksif bir akışın parçasıdır
hayal: "Sanırım bir şeyler yiyeceğim..." Çok yorgunum . . . İstemiyorum
"Yarın işe git."

Machine Translated by Google

Şu anda iç konuşmanızı duymak için bir saniyenizi ayırın. Oturmuş, "Daha fazla okumaya devam edemem; o telefon görüşmesini yapmalıyım." diye düşünüyor olabilirsiniz. İç konuşmanız eylemleri teşvik eder ve yönlendirir, tepkileri hızlandırır ve hisler yaratır. Önceki örnekte, kendinize o telefon görüşmesini yapmanız gerektiğini söylemeniz hafif kaygılı bir duyguya neden olabilir. Biraz gergin, huzursuz hissedebilir, okumaya kolayca konsantre olamayabilirsiniz. Bu ince baskı, bilinç alanınızdan masumca geçen düşünce/konuşmanın bir sonucudur: "O telefon görüşmesini yapmalıyım." Sizi sakin okumanızdan uzaklaştıran bu düşünceydi. Anın içinde olmak yerine, kısa bir süre soyut bir gelecek anında yaşıyordunuz: ayağa kalkıp o telefon görüşmesini yapmayı düşünüyordunuz.

Öz-Konuşma yönlendirilmiş bir konuşmadır. Düşüncelerinizi güvensizlikten uzaklaştırmak ve daha uygun düşünme konusunda ısrar etmek için tasarlanmış bir konuşmadır. Birkaç istisna dışında, diğer düşüncelerin çoğu yönlendirilmemiştir. Bunlar basitçe nötr, dolambaçlı düşüncelerdir: "Hmm, bu kahve çok güzel kokuyor." Ancak, Çocuk Refleksiniz tarafından yönlendirilen yönlendirilmemiş düşünceler için durum böyle değildir. Panik veya ekşi bir ruh hali tarafından kavranma deneyimini bildiğinizden eminim. Bu deneyimi asla siz yönlendirmediniz - seçmediniz - ("Sanırım bu yorumun beni şimdi üzmesine izin vereceğim..."); bu sadece başınıza geldi. Kaygı ve depresyon, Çocuk Refleksiniz tarafından yönlendirilen yönlendirilmemiş düşüncelere verilen tepkilerdir. Bunlar sadece olan düşüncelerd

Anı Yaşamak ve Zaman Yolculuğu

İster kitap okuyun, ister gün batımının tadını çıkarın, ister müzik dinleyin veya çocuklarınızla oynayın, güvensizliğe kapılıp anı terk ettiğinizde, rahatlama ve dünyanızla gerçek bir bağlantı kurma fırsatını kaybetmiş olursunuz. Ya andasınızdır ya da değilsinizdir. Örneğin, kaygıya yatkın insanlar genellikle geleceğin korkulu beklentisiyle yaşarken, nadiren anda bulunurlar.

İçsel (yönlendirilmemiş) refleksif konuşmaları şöyle bir şeye benzeyebilir: "Ya hastalanırsam? O zaman pozisyonumu kaybederim. Tüm çalışmalarım mahvolur. Hastalanacağımı biliyorum." Öte yandan, depresif insanlar genellikle geçmiş yenilgilerin ve reddedilmelerin melankolisinde yaşarlar.

Machine Translated by Google

Onlar da nadiren anda yaşarlar. Depresif iç konuşmalar kulağa hoş gelebilir
"Keşke bunu söylemeseydim. Şimdi ne işe yarar? Bitti, mahvoldum." gibi.

İronik olan şey, geçmişin ve geleceğin var olmamasıdır. Onlar hiçbir şeydir.
beynimizin soyutlama yeteneğinin eserlerinden daha fazlası; bir anlamda,
Bu soyutlamalara kapılıp zaman yolculuğu yapıyoruz (geçmişe geri, geleceğe doğru
ileri). Kesinlikle geçmişimizi zihinsel olarak yeniden deneyimleme yeteneğine sahibiz
("Bunu neden söyledim? Çok öfkeliydi.") veya
Kendimizi geleceğin bir projeksiyonuna dönüştürüyoruz ("Bunu asla yaşamama izin vermeyecek")
Zaman yolculuğu ne kadar baştan çıkarıcı olsa da, tek gerçeklik şimdiki zamandır.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Zaman yolculuğu, sizi şu anki yaşamdan uzaklaştıran
bir güvensizlik alışkanlığıdır.

Endişeli veya depresifseniz, hayatınız burada ve şimdiki zamandan uzaklaşmış ve
sizi endişe verici pişmanlıklar veya beklentiler cehenneminde zaman yolculuğuna
bırakmıştır. Hayatınız,
mücadele sadece hayır diyebileceğinizi fark etmediğiniz için. Öz-Koçluk
bütün bunları değiştirecek.

Kendi Kendine Koçluk Şifa İlkesi 3
Düşünceler duygulardan, kaygılardan ve depresyonlardan önce gelir.

Basit refleksler hariç, düşünceler eylemlerden, tepkilerden ve en önemlisi
duygulardan önce gelir. Sahip olduğumuz düşünceler
dünyamızı nasıl algıladığımıza göre. Bu algılar, benzersiz öğrenilmiş
deneyimlerimizden çıkardığımız sonuçlardır. İstismara uğramış veya
ihmal edilen bir çocuk, hayata dair çok farklı sonuçlara varacaktır.
sevgi ve saygıyla büyütülen çocuk. Örneğin, nispeten güvenli bir kişi, bir terapi
seansının sessizliğini sakin bir şekilde karşılayabilir ve şöyle düşünebilir: "Bu
"Benim için endişelerimi dile getirmek için telaşsız bir fırsat." Öte yandan kaygılı bir
kişi aynı sessizliğe oldukça farklı tepki verebilir:
"Benden ne istiyor? Ne söylememi bekliyor? Nefret ediyorum
bu!" Aynı sessizlikle uğraşan depresif bir kişi şu sonuca varabilir:
"Söyleyecek hiçbir şeyim yok. Terapiyi bile doğru düzgün yapamıyorum! Çok başarısızım."

Machine Translated by Google

Çok Fazla Endişelendiğimi Biliyorum, Ama · · ·

Güvensizlik, kendinden şüphe etme ve korku, hepsi gerçekliğin çarpıtılmasını yaratır. Linda'nın mücadelesine bir bakın. Güvensizliğin Çocuk Refleksi için tipik olan çarpıtılmış düşünme biçimiyle kafanızın karışmasının ne kadar kolay olduğunu gösteriyor. Linda, yıllardır panik ve korkuyla mücadele eden yirmi dört yaşında bir annedir. Yine de, kızı okula başlayana kadar tamamen kontrolden çıktığını ve yardıma ihtiyacı olduğunu hissetmedi.

> Dünyada olup biten her şeye rağmen, kızımın okulda olması konusunda endişelenmeyi bırakamıyorum. Eminim okulun arka tarafındaki kapıları kilitlemiyorlardır. Herkes içeri girebilir. Kızım içeri girene kadar durup izleyen tek anne olduğumu biliyorum. Gün içinde kendimi okulun önünden geçerken buluyorum. İyi olduğunu biliyorum ama kendimi çok gergin hissediyorum. Sürekli şu yarışan düşünceler aklımdan geçiyor. "Ya bu olursa... ya da ya şu olursa..." Bunun aptalca olduğunu biliyorum ama kötü şeyler olabilir, değil mi? Kızıma olmayacağını nereden bilebilirim? Sakinleşmeye başladığım tek zaman, okuldan sonra onu binadan çıkarken gördüğüm zamandır.

Linda'nın düşüncesi biraz uç noktalarda, ancak az miktarda bilginin çok fazla güvensizlikle bir araya gelmesinin nasıl korkutucu bir senaryo yazmaya başlayabileceğini gösteriyor. Linda sizden ve benden farklı değil. Olan şey, güven eksikliği (öz güven ve yaşam güveni) nedeniyle endişelerinin ve normal kaygılarının hiçbir engelle karşılaşmadan üst üste gelmesine izin vermesidir. Eğri büğrü, güvensiz düşünme alışkanlığı edindi. Tüm düşüncelerinin gelecekteki kaosun öngörüleri olduğuna dikkat edin (ki bu, kaygının olabilecek en iyi tanımıdır: kaosun öngörüsü). Gördüğünüz gibi, Linda çarpıtmalarından açıkça muzdarip. Eğer Linda gibi, siz de kaygının baştan çıkarıcı "ya-olursa"sının kaygan zemininden aşağı kaymaya başlarsanız, kuyruğunu kovalayan bir köpek gibi hissetmeniz uzun sürm

Kaygılı düşünceler kaygıya neden oluyor, daha fazla kaygılı düşünceye neden oluyor, neden oluyor.· . anladın işte.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Koçluk Şifa İlkesi 4
Güvensizlik bir alışkanlıktır ve her alışkanlık kırılabilir.

Linda, güvensizliğin gerçeği belirlemesine izin verirseniz bir bedel ödemeniz gerektiğini anlamalıydı. Kaygı ile ödedi. Öz-Konuşma, Linda'nın güvensizliğinin kendine özgü bir sesi olduğunu öğrenmesine yardımcı oldu. Aslında, gerçekten bir kişiliği vardı - onun durumunda, çok endişeli, korkmuş, güvensiz, ilkel bir kişilik. Daha rasyonel, sağlıklı sesinden farklı olan bu ses, onun Çocuk-Refleksiydi. Öncelikle kimin kendisiyle konuştuğunu anlamasına yardımcı olmak için Öz-Konuşmayı kullanarak (yani, sağlıklı Linda veya işkence gören Çocuk-Refleksi Linda), bu çarpıtmalarla savaşmak için kendini eğitmeye hazırdı. Bunu, Çocuğunun düşüncesini daha rasyonel, olumlu, yönlendirilmiş düşünceyle -Öz-Konuşma ile- değiştirerek yaptı. Linda sağlıklı olmayı seçti. Öz-Konuşma daha uygun yorumlamalar üzerinde ısrar ediyor: "Kızımın iyi olduğuna inanma riskini alacağım - bir daha 'ya eğer' yok. Onu bıraktığımda, kendime böyle saçmalıklara takılıp kalmama izin vermeyeceğim." Linda, sizin de öğreneceğiniz gibi, düşüncelerinizi Öz-Konuşma yoluyla yönettiğinizde ve sorumluluğu üstlendiğinizde kaygı ve depresyonun gücünü kaybettiğini keşfetti.

Kendi Kendine Koçluk Şifa İlkesi 5
Sağlıklı düşünme bir seçimdir.

Güvensizliğin, korkunun, şüphenin ve güvensizliğin aslında bir sesi ve kişiliği olabileceği sizi şaşırtabilir. Şaşırırsınız çünkü zamanla yıkıcı kalıplarınızla özdeşleşmişsinizdir. Bunları kişiliğinizin kirleticileri olarak değil, kişiliğiniz olarak görürsünüz. "Depresyondayım" veya "Kaygılıyım" dediğinizde aslında depresyonunuz veya kaygınız olursunuz. Öte yandan, " Benim bir parçam depresif veya kaygılı - çok yıkıcı bir parçam" derseniz, kendinizi onlardan kurtarmak için semptomlarınıza gerekli kopuşla yaklaşabilirsiniz.

Şu anda ve hiçbir zaman kaygınız veya depresyonunuz olmanız beklenmiyordu. Kaygı ve depresyon, hayatın normal beklenen bir parçası olmasına rağmen, hayatınıza asla hakim olmamalıdır. Bu yıkıcı semptomlardan herhangi biri tarafından zorbalığa uğruyorsanız, bir kurban olduğunuzu

Machine Translated by Google

hayatı kontrol etmek için yanlış yönlendirilmiş, güvensizlik odaklı girişimlerden başka bir şey değil. Semptomlarınız tarafından yanıltılmayın. Alışkanlıklar sadece alışkanlıklardır; kaygı sadece kaygıdır ve depresyon sadece depresyondur. Bunlar doğaüstü, dünya dışı veya sizin değişme yeteneğinizin ötesinde değildir; bunlar sadece kötü alışkanlıklardır.

Öz Koçlukla İyileşme İlkesi 6 İyi bir koç
iyi bir motivasyon kaynağıdır.

Başlarken: Super Mario'dan Bir İpucu

Birkaç yıl önce, çocuklarım beni video oyunlarından birini oynamaya davet ettiler. Onları oynarken, küçük Mario'nun zıplamasını, zıplamasını, kaçmasını ve ekranın her yerine kaçışmasını izlemiştim. Kolay görünüyordu. Kumanda elimdeyken, bunun tam tersini hemen anladım. Günümüzdeki çocukların video oyunlarıyla büyütüldüğünü unutmayın. Benim zamanımda, hareket eden tek oyuncaklar sizin kurduğunuz oyuncaklardı. Ben de baş parmaklarımla oynuyordum.

Çocuklarımın iyi niyetli azarlamaları, bu işe yaramaz beceriyi geliştirme kararlılığımı daha da güçlendirdi. Bazen, işten sonra, birkaç Nintendo dakikası için bodruma gizlice girerdim. İlk başta hayal kırıklığına uğradım. Yanlış yazmaya çalıştığımda olduğu gibi, Mario'nun istediğimi yapmasını sağlayamadım. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, hiçbir şey olmadı. (Bu aslında işleri daha da kötüleştirdi.) Sonra, yaklaşık bir ay sonra, Mario tam olarak yapmasını istediğim şeyi yapmaya başladı! Bir şekilde beynim, ellerim ve gözlerim birlikte çalışmaya başladı ve Mario irademin bir uzantısı oldu.

Kendi Kendine Konuşma ile ilgili ilk girişimleriniz size "her şeyin yolunda gitmediği" gibi gelebilir. Tıpkı benim Nintendo deneyimimde olduğu gibi, ilk başta doğal olmayan şeyleri tekrar tekrar yapmayı öğrenmeniz gerekecek. Hayal kırıklığının sadece geçici olduğunu kendinize hatırlatmaya devam edin. En başından itibaren Öz-Konuşmanın pratik gerektirdiğini kabul edin; ne kadar çok olursa o kadar iyi ve ne kadar erken olursa o kadar iyi. Tekniğiniz kaba olsa bile, devam edin ve bir şans verin. Kafanız karışırsa veya bir hata yaptığınızı hissederseniz, buna izin verilir. Sadece denemeye ve çabalarınızdan ders çıkarmaya devam edin. Kaybedeceğiniz hiçbir şey yok ve kazanacağınız çok şey var.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Farklılıkları uygulama fırsatını yakalayın

yönlendirilmiş Öz-Konuşma, güvensizlikten kaynaklanan yönlendirilmemiş refleksif düşünceler, ve tarafsız yönlendirilmemiş düşünceler. Aşağıdaki tablo bir örnektir bu deneyimleri nasıl kaydedeceğinizi görün. Birkaç tane bulup bulamayacağınıza bakın her kategoriden gününüzden örnekler.

Yönlendirilmemiş Nötr Düşünme	Yönlendirilmemiş (Yansımalı) Güvensiz Düşünceler	Yönlendirilmiş Kendi kendine konuşma
1. Sanırım artık günü sonlandırmanın zamanı geldi; yorgunum.	1. Çok zor. Bunu yapamam.	1. Hayır, pes etmeyeceğim. Çok uzun ve çok çalıştım.
2. Ne güzel gün batımı.	2. Neden istiyor 2. Beni görecek bir şey yok? Neyden korkuyordun; sadece ben mi istiyorum? Bu korkunç. Basit bir öksürük.	
3. Kendimi nasıl hissediyorum? yemek mi? Sanırım o kadar aç değilim.	3. Saçlarım berbat görünüyor; Dans zamanı geldi. Ölmek istiyorum. işe gidemiyorum.	3. Yeter artık.

Machine Translated by Google

9

Kendinizle Konuşmanın Üç Kolay Adımı

The sözlük güvensizliği basitçe bir özgüven eksikliği veya
güvence. Çoğu insan size bunun güvensiz, şüphe uyandıran bir gerilim olduğunu söyleyecektir
zaman zaman hissettiğiniz bir şey. Güvensizliği nasıl tanımlarsınız? Ben
bunu bir tehlike, savunmasızlık veya çaresizlik beklentisi olarak tanımlayın,
öz güven eksikliğiyle birleşir. Güvensizliğin bir sesi vardır (neyse ki üç ifadeyle
sınırlıdır: şüpheler, korkular ve olumsuzluklar) ve kendini ifade eder
genel olarak Refleksif Düşünme dediğim şeyle. Belirli bir biçimi
Kaygı ve depresyona yol açan Refleksif Düşünce, 8. bölümde ele aldığım Çocuk
Refleksidir. Zihninizi dolduran Çocuk Refleksinizdir.
kafanızda şüphe ve korku var, bu da sizin buna güvenmenizi imkansız hale getiriyor
hayatın üstesinden gelebilirsin. Tahmin et bakalım—aldatıldın. Çocuk-Refleksin
biraz alışkanlık gücü olabilir, ama inanın bana, o kadar güçlü değil.
Uzun süredir zorbalığa uğramanızın tek bir nedeni var: Bu refleks hiçbir zaman olmadı
şimdiye kadar yeterince meydan okunmadı. Sadece üç basit adımda, yaklaşık
Özgüveninizi ve kişisel güvenliğinizi yok eden erozyona son vermek için.

Kendi Kendine Konuşma Adım 1: Gerçeği Kurgudan Ayırın; Dinlemeyi Öğrenin

1. Adım karmaşık değil; sadece pratik gerektiriyor. Tek yapmanız gereken başlamak
basit bir soru sorarak: Tepki verdiğim şey bir gerçek mi yoksa bir kurgu mu?
Çoğu insan gibi sen de güvensizlik alışkanlıklarına sahipsin ve bu alışkanlıklar seni kirletiyor.

Machine Translated by Google

hayat muhtemelen refleksif bir seviyede fark edilmeden işler. Ve çoğu alışkanlık zamanla doğal gelmeye başladığından, muhtemelen hayatınızda ne gibi bir etkiye sahip olduklarının farkında değilsinizdir. Diyelim ki, örneğin, işe giderken otobüste oturuyorsunuz. Saatinize bakıyorsunuz ve birkaç dakika geç kalacağınızı fark ediyorsunuz. "Patronum ne diyecek?" diye düşünüyorsunuz. Umursamadığımı düşünecek. Ya benden faydalandığımı düşünürse? Ya... . . ?" Şüphelerin, korkuların ve olumsuzlukların sızması bir kaygı seline dönüştüğünde, biraz baş dönmesi ve gerginlik hissetmeye başlarsınız. "Bu bir kalp çarpıntısı mıydı?"

O gece yine otobüse binip evine dönüyorsun, bu sefer gülümsüyorsun. Patronunuz bugün sizden bir saat geç geldi, büyük bir satış yaptınız ve terfi için sırada olabileceğiniz söylendi. En sevdiğiniz restoranı arayıp rezervasyon yaptırıyorsunuz, kutlamak için içeceğiniz o kadeh şarabı düşünüyorsunuz.

Bir hafta sonra, işe yine geç kalıyorsunuz. Geriye dönüp kendinize, "Geçen hafta bunu yaşadım ve kendimi tekrar sıkıntıya sokmayacağım" mı diyorsunuz? Hayır, sormuyorsunuz! Güvensizlik alışkanlığınız olduğu için, başarılarınızdan ders almıyorsunuz. "Evet, geçen hafta hiçbir şey olmadı, ama bugün farklı - başımın derde gireceğini biliyorum! "

Peki, güvensizlik bizi rehin aldığında ne yapılabilir? Güvensizliğin şüpheleri, korkuları ve olumsuzlukları tarafından kurban edilmeyi bırakmak için gerçeği kurgudan ayırmaya başlamalısınız. Gerçekler doğrulanabilir ve nesneldir; kurgular değildir. Ve kayıtlara geçmesi için, duygular gerçek değildir. Patronunuz size gönderdiğiniz bir nottan memnun olmadığını söylerse, bu bir gerçektir ve kesinlikle endişe sebebidir. Kendinize, "Patronumun beni sevmediğini hissediyorum" demek bir kurgudur. (Buna zihin okuma diyoruz ve doğru olsa bile, doğrulanmadığı sürece bir kurgu olarak kalır.) Kendinize kurguları gerçekmiş gibi ele almanıza izin verirseniz, gereksiz yere acı çekersiniz. Kaç kez endişelendiniz, telaşlandınız veya felaket ve kasvet öngördünüz ve sadece geç kalan işe giden yolcu örneğinde olduğu gibi, gerçek gerçekliğin güvensizliğin size attığı şeylerle nadiren tutarlı olduğunu gördünüz?

Bu basit inceleme, "Düşündüğüm şey bir gerçek mi yoksa bir kurgu mu?", içinizde bir seçeneğiniz olduğunun farkına varmanızı sağlar. Eğer hayal kırıklığına uğramış ve mutsuz olduysanız, bunun tek nedeni seçimsiz, refleksif bir hayat yaşıyor olmanızdır. Kurgulara sanki gerçekmiş gibi davranmayı bıraktığınızda,

Machine Translated by Google

Gerçekleri anladığınızda ve kaygılı, korkulu, şüpheci veya olumsuz olmamayı seçebileceğinizi fark ettiğinizde, hayata dair tüm bakış açınızı değiştirmeye başlayacaksınız.

Hayatınızdaki gerçekleri kurgulardan ayırmaya başlamanın kesin bir yolu, bir adım öteye giderek kendinize şu soruyu sormaktır: "Duyduklarım olgun, mantıklı veya makul geliyor mu? Yoksa ilkel, aşırı duygusal, çocuksu ve güvensiz mi geliyor? Bu ben miyim, yoksa Çocuk Refleksim düşüncelerimi mi kontrol ediyor?"

Öz-Koçluk Yansıması Tüm
Çocuk-Refleks düşünceleri kurgudur.

Yirmi beş yaşında bir okul öğretmeni olan Lauren'e bir göz atın. Çocuk-Refleks onu gezdiriyordu:

> Geçen hafta televizyon izliyordum ve oda arkadaşım yanıma gelip kucağıma bir not bıraktı ve sonra odasına girip kapıyı çarptı. Notta benim dağınıklığımla yaşamaya devam edemeyeceğini yazıyordu.
>
> Sadece orada oturdum. Çok öfkeliydim. İlk tepkim odasına dalıp ona fikrimi söylemek oldu. Tamam, doğru olduğunu kabul ediyorum. Ben bir dağınık adamım ama bunun Sandy için bir sorun olduğunu bilmiyordum. Kendini çok mükemmel sanıyor. Eh, bunu göreceğiz. Bana kalırsa yeni bir oda arkadaşı aramaya başlayabilir! Bundan sonra işe otobüsle gitmeye başlayabilir - taksi hizmeti yeni bitti. İnanır mısınız - bir not mu? Bana yüz yüze bile söyleyemedi! Şimdi konuşmuyoruz. Odaya girdiğinde sadece başımı çeviriyorum. Nezaket göstermeyi reddediyorum. Neden göstereyim ki? Ona göstereceğim. Bunun bedelini ödeyecek. Ne kadar rahatsız edici olursa olsun umurumda değil. Eğer beğenmezse gidebilir. Bayan Mükemmel olduğunu düşünürdünüz.
>
> sinir! Tahmin edin ne oldu? Pazar gününden beri bulaşık yıkamadım, kıyafetlerim dairenin her yerinde ve banyo kesinlikle iğrenç— ve ben değişmiyorum!

Lauren olgun, mantıklı veya makul görünüyor mu? Elbette hayır. Lauren'in düşünceleri oldukça duygusal, çocuksu ve kinci.

Machine Translated by Google

Bu klasik Çocuk Refleksi ve o dinliyor. 1. Adım, gerçekleri kurgulardan ayırarak düşüncelerini ve tepkilerini değerlendirmeye başlamasını gerektiriyor. Lauren ilk kez 1. Adımla kendine meydan okuduğunda, çocuksu pozisyonunu sanki gerçekmiş gibi savunurken buldu kendini, Sandy'nin geçmişte yaptığı tüm korkunç şeyleri hatırladı. Ancak Lauren çok kaygılı hissettiği için, yoğun düşüncelerinin arkasında Çocuk Refleksinin gizlendiğinden haklı olarak şüphelendi. Sonunda, "Evet, çocukça davranıyorum. Bu konuda daha olgun olsaydım, ona duygularımı ne kadar incittiğini söylerdim. Belki bir sözleşme veya benzeri bir şey yapabilirdik." diye itiraf etti.

Kendi Kendine Koçluk
İpucu Kaygı veya depresif semptomlarda
artış hissettiğinizde, sıkıntınızın arkasında
Çocuk Refleksinizin olduğundan şüphelenin.

Lauren, defalarca bulduğum şeyin iyi bir örneği. Sıkıştırıldığında, çoğu insan olgun olanla saçma olan arasındaki farkı söyleyebilir. İnanın bana, başka bir şey değilse bile, bir Çocuk Refleksi oldukça saçma olabilir.

Lauren'in yaptığı gibi kafanız karışırsa, geri çekilin, duygusal olarak yüklü herhangi bir olayda tozun çökmesini bekleyin, sonra değerlendirmenize tekrar geri dönün ve gerekirse tekrar tekrar yapın. Çocuk Refleksinizin konuyu bulandırma girişimine aldanmayın. Aslında, bunu bekleyebilirsiniz. Bir kere alıştığınızda, Çocuk Refleksinizin etkisini fark etmenin o kadar da zor olmadığını göreceksiniz. Refleksinizin duman perdesini birkaç kez gördükten sonra, daha fazla sorun yaşamazsınız. Aslında, bunu o kadar iyi yapacaksınız ki, düşünürken düşüncenizin kalitesini değerlendirebileceksiniz. Kural şudur: Eğer bir Çocuk Refleksiyse, bir kurgudur.

Aşağıdaki örneklere bir göz atın. Çocuk Refleks düşüncesini tespit etmede ne kadar iyi olduğunuzu görün. Her alıntıyı okuyun. Çocuk Refleks düşüncesini (kurgu) tanımladığını düşünüyorsanız, evet'i daire içine alın. Daha olgun, mantıklı düşünce (gerçek) gibi geliyorsa, hayır'ı daire içine alın. Cevapları sınavın ardından bulacaksınız.

Machine Translated by Google

1. "Tamam, benim fikrimi istemiyor, o zaman sessizliğimi nasıl karşılayacağını görelim." Evet Hayır
2. "Asla ilerleyemeyeceğiz, tam bir başarısızım." Evet Hayır
3. “Hiçbir şey benim için yolunda gitmiyor. Herkes bana karşı. Neden ben?” Evet Hayır
4. "Haftalardır aramadı. Bu hiç de Onun gibi. Her şey yolunda mı acaba? Belki aramalıyım." Evet Hayır
5. “Henüz aramadı. Bir sorun olmalı. Belki bir kaza geçirdi. Belki de yol kenarında bir hendekte yatıyordur.” Evet Hayır

Cevaplar: Dördüncü alıntı hariç, hepsi tipiktir.
Çocuk Refleksi (güvensiz, abartılı, histerik ve benzeri). Eğer
dördüncü numaradan emin değilseniz, onu sadece dördüncü numarayla karşılaştırın
Beş. Dördüncüsü rasyonel bir sorudur, beşincisi ise
nesnel bir soruyla değil, olumsuz bir soruyla başlıyor,
"Bir şeyler yanlış olmalı." Bu olumsuzluğun ardından daha fazlası gelir
histerik spekülasyonlar.

Çocuğunuzun Refleksinin kişiliğini ortaya çıkarmaya çalışmak gerçekten de yardım. Hayatınızdaki diğer insanları söylediklerinden kolayca tanıyabildiğiniz gibi ve yapın, Çocuğunuzun Refleksi, kişilik özelliklerini tanıdığınızda çok öngörülebilir hale gelebilir. Aşağıdaki listeyi kullanarak başlayın
kimliğiniz:

Hangi tür Çocuk Refleks ifadeleriyle karşılaşıyorsunuz?

Kendinize sorun: Çocuğunuz güvensiz, depresif, şımarık, panik halinde, korkmuş, somurtkan veya meydan okuyan biri gibi mi görünüyor?

Genellikle sizi etkileyen koşulları bilmek yardımcı olur
Çocuk Refleksi—örneğin stres, yüzleşmeler, serbestçe yüzen
dış çatışma olmaksızın kaygı veya depresyon, beklenti
Çatışma veya yüzleşme, kontrolü kaybetme korkusu, kontrolü sürdürmede zorluk, vb.

Machine Translated by Google

Özellikle Çocuk Refleksinizin işleri nasıl tersine çevirdiğini öğrenin. Tarzı nedir: endişe, kıyamet beklentisi, aşırı olumsuzluk, geri çekilme, suçluluk ya da düşmanlık?

Çocuğunuzun Refleksinin kişiliğine dayanarak, Refleksinizin çocuksu özünü yansıtan basit bir tanım veya isim (Korkmuş Mary, Düşman Harry, Kıyamet Dan, Ağlak Wanda, Yalnız Louise vb.) bulup bulamayacağınıza bakın.

Uzun zaman önce, "güvensizliğin sesi" veya "çarpık düşünce" gibi tanımlamaların güvensizliğinizle çalışan bir ilişki geliştirmede etkili olmadığını buldum. Çocuk Refleksinizi ne kadar ayrıntılı ve kişiselleştirirseniz, o kadar yakınlaşırsınız, Çocuğunuzun düşünceniz üzerindeki kötü etkisini o kadar çabuk fark edersiniz.

Unutmayın ki, dış kişiliğiniz gibi Çocuk-Refleksinizin kişiliği de kendisini birçok farklı şekilde ifade eder. Örneğin Çocuk-Refleksiniz bir an paniklemiş, bir sonraki an dürtüsel ve bir sonraki an çaresiz veya umutsuz davranabilir. Tıpkı herhangi bir kişiliğin birçok özellikten oluşması gibi, Çocuk-Refleksinizin kişiliği de birçok farklı ifadenin bir mozaiğidir.

Aşağıdaki liste, karşılaşabileceğiniz birçok olası ifade hakkında size bir ipucu verir. Herhangi birinin tanıdık gelip gelmediğine bakın. (Not: İtalik olarak yazılan açıklamalar, gelecek bölümlerde karşılaşacağınız karakterizasyonlardır.)

Panikleyen Çocuk: Küçük Tavuklar gökyüzünün her zaman düştüğüne inanırlar; kaygılıdırlar, genellikle altta yatan bir depresyonları vardır (Worrywarts, Turtles)

Korkmuş Çocuk: korkak; her zaman endişeli; ne olacağını merak eden; her zaman kaygılı, depresyon da çok geride değil (Worrywarts, Turtles)

Manipülatif Çocuk: Kontrolcü ve manipülatif (Şehitler, Bukalemunlar, Politikacılar ve Diplomatlar)

Zorba Çocuk: saldırganlık ve korkutma yoluyla kontrol etme; siyah-beyaz, inatçı düşünürler; duyarsız (Kirpiler)

Histerik Çocuk: Parçalanıyor ve kurtarılmayı bekliyor; aşırı duygusal; kaygılı ve depresif (Endişeli, Kontrol Delisi)

Bunalmış Çocuk: Hayat çok fazla, devam edemeyecek bir tutum; genellikle depresif ve kaygılı (Worrywarts, Turtles)

Machine Translated by Google

Somurtkan Çocuk: vay halime; "ne kadar zavallı bir zavallıyım"; depresif (Şehitler, Kaplumbağalar, Endişeliler)

Dürtüsel Çocuk: siyah-beyaz düşünürler; sabırsızdırlar; hemen şimdi kontrol sahibi olmaları gerekir; kaygılı (Kirpiler, Kontrol Delisi) ve depresiftirler (Endişeliler, Kaplumbağalar)

İnatçı Çocuk: Benim istediğim ya da benim istediğim olur tavrı; öfke nöbetlerine yatkın (Politikacılar, Kirpiler, Mükemmeliyetçiler - Yıldızlar, Kontrolcüler) Ucubeler ve Fanatikler)

Çaresiz Çocuk: aşırı bağımlı; yapışkan; kurtarılmayı bekleyen; kaygılı ve depresif (Worrywarts, Turtles)

Umutsuz Çocuk: neden uğraşayım, hiçbir şey benim işime yaramaz tavrı; karamsar; endişeli (Şehitler, Kaplumbağalar)

Gerçeği kurgudan ayırmak, kaygı ve depresyonu hayatınızdan çıkarma sürecinizde kritik bir ilk adımdır. Peki bir kurguyu fark ettiğinizde ne yaparsınız? Basit: onu dinlemeyi bırakırsınız! İşte 2. adım burada devreye girer.

Kendi Kendine Konuşma Adım 2: Refleksif Düşünmeyi Durdurun

Kendi Kendine Konuşma, sadece kaygı veya depresyondan kurtulmak için kendinizle "konuşmak" değildir; özellikle kendinizle nasıl konuşacağınızı öğrenme meselesidir . Örneğin, aklıma bir tabak dondurma istediğim düşüncesi gelirse ve kiloma dikkat ettiğimi biliyorsam, birkaç seçeneğim var. Birincisi, düşüncemi dinleyip dondurmaya gitmek olurdu; bu durumda kilo verme kararlılığımı terk etmiş ve bunun yerine bir tabak dondurma yeme dürtümün beni yönlendirmesine izin vermiş olurdum. Böylece düşüncelerimin kilo verme konusundaki sağlıklı isteğimi sabote etmesine izin verirdim. İkinci seçenek ise, "Kesinlikle o dondurmayı isterim ama kilo vermeye çalıştığımı biliyorum. Hayır, yemeyeceğim." demek olurdu. Bu durumda düşüncelerinize hayır demiş olursunuz.

"Hayır, televizyon izleyemem; hemen şu faturaları ödemem gerek" veya "Hayır, bir içki daha içmeyeceğim; araba kullanmam gerek" gibi belirli düşüncelere hayır demek alışılmadık bir şey değildir. Her zaman hayır deriz. Ancak endişe, düşünme, suçluluk veya

Machine Translated by Google

kaygı, neden hala hayır diyebildiğimizi öğrenince şaşırıyoruz? Ana sebep, bizi pasif kurbanlar bırakan, şüphelerin, korkuların ve olumsuzlukların akışını durdurmak için hiçbir şey yapamayacağımız algısını varsayılan olarak kabul eden güvensizliğin refleksif, alışılmış doğasıdır. Koyun gibi, güvensizliğin bizi depresyona ve kaygıya sürüklemesine izin vererek hayatımızı sürdürüyoruz. 2. Adım, Refleksif Düşüncenin kontrolden çıkan trenine fren uygulamakla ilgilidir.

Yuva Yapımı

Büyükannemin harika bir sözü vardı: Bir kuşun saçınıza uçmasını engelleyemezsiniz, ancak yuva yapmasına yardım etmek zorunda değilsiniz!" O ilk, güvensiz düşüncenin bilince sızmasını engelleyemeyebilirsiniz, ancak ikinci bir düşünce, üçüncü ve dördüncü bir düşünce ekleyerek yuva yapmanız gerekmez. Bunlar ortadan kaldırabileceğiniz düşüncelerdir . Refleksif Düşüncenin alışkanlık doğası nedeniyle, muhtemelen çoktan şüphesiz bir yuva yapıcısı oldunuz ve sorunun bir parçası olmama seçeneğiniz olduğunu asla fark etmediniz. Öz Konuşma, yıkıcı Refleksif Düşüncenin bir kurbanı olmak zorunda olmadığınızı öğretebilir.

Kaygı ve Depresyon: Kendiliğinden Oluşan Sorunlar

İşte hayatınızı değiştirebilecek bir metafor. Çocukken bisikletimde jeneratörle çalışan bir far vardı. Jeneratör, lastiğe sürtünen küçük, tırtıklı bir silindirden oluşuyordu. Pedal çevirdikçe hareket eden lastik tırtıklı silindiri döndürüyor ve bu da far ampulünü yakmak için elektriği üretiyordu. Pedal çevirmeyi bıraktığınızda ampul titreyerek sönüyordu. Kaygıyı, depresyonu veya paniği bir bisiklet farı gibi düşünün; yalnızca pedal çevirdiğinizde (yani Refleksif Düşünceyi kullandığınızda) yanar. Eğer acı çekiyorsanız, kaygı ve depresyonun siz onları üretmediğiniz sürece var olamayacağını anlayın. Siz üretmediğiniz sürece kaygı veya depresyon yoktur! Pedal çevirmeyi bırakın, Refleksif Düşüncenin akışını durdurun ve tıpkı bir bisikletteki lastiğin yavaş yavaş durması ve farın gücünü kaybetmesi gibi kaygı ve depresyon da sönecek, titreyecek ve yok olacaktır. Bunu tekrarlamaya değer. Tıpkı pedal çevirmediğiniz zaman bisiklet farının yanması imkansız olduğu gibi, pedal çevirmediğiniz zaman da

Machine Translated by Google

üretmek. Sadece bu sebepten dolayı, Öz-Koçluk kaygı ve depresyonun hastalık modeline abone olmaz. Hastalık başınıza gelen bir şeydir. Alışkanlık sizin ürettiğiniz bir şeydir. Bu basit ayrım hayatınızın gidişatını değiştirebilir.

Kontrolden Çıkan Refleksif Düşünce Trenini Durdurmak 2. Adım,

hayatınızı güvensizliğin pençesinden kurtarmanızı gerektirir.
Tipik olarak bu, kesin bir irade eyleminden başka bir şey gerektirmez - güvensizliği sürdüren düşüncelere katkıda bulunmamaya (üretmemeye) dair kesin bir karar. Bu karmaşık değildir, ancak Refleksif Düşüncenin kontrolden çıkan trenini durdurabileceğinize inanmanız zor olabilir. "Endişelenmeyi bırakamıyorum," tipik bir yakınmadır. Çocuk Refleksi sizi kurban edilmiş ve güçsüz hissettirdiğinden, kendinizi mücadelelerinizden sizi kurtaracak herhangi bir "gizli" sihirbazlık çözümü ararken bulursunuz.
Yerel kitapçınızın kişisel gelişim reyonunda bir yürüyüşe çıkın. Mutluluğun cevabını, sırrını veya formülünü sağladığını iddia eden kitap üstüne kitap göreceksiniz.

Kaygımıza veya depresyonumuza bir çözüm ararken, acı çekmemizin tek sebebinin onu bulamamış olmamız, hakkında bir şey okumamış olmamız veya ne olduğunun bize söylenmemiş olması olduğunu düşünerek uyuşuruz . İronik olan, çoğu insanın "onu" aradığı son yerin içimizde olmasıdır. Bu nedenle, neye ihtiyacımız olduğuna dair algımızın çarpıtılmış olması şaşırtıcı değildir. Hastaların terapiye değişmek istemeyerek girmeleri alışılmadık bir durum değildir. Sadece daha iyi nevrotikler olmak isterler! "Daha az mükemmel olmak istemiyorum; bana sadece nasıl daha az kaygılı olabileceğimi göster." Psikolojik pastamızı istiyoruz ve onu yemek de istiyoruz. Kaygı ve depresyondan kurtulmak istiyorsanız, o zaman üç gerçeği benimsemelisiniz:

1. Herhangi birinin sizi kurtarabileceği efsanesine meydan okumalısınız.
2. Değişimin sorumluluğunu kabul etmelisiniz.
3. Gerçekten bir seçeneğiniz olduğuna ikna olmalısınız.

Görseller Size Yardımcı

Olabilir Bir resmin bin kelimeye bedel olduğunu duymuşsunuzdur. Refleksif Düşüncenin kaotik anına kapıldığınızda,

Machine Translated by Google

Aklınızdaki basit bir resim, analiz edip anlamaya çalıştığınız binlerce kelimeden çok daha faydalı olabilir. Hemen şimdi, kolay cevaplar bulmak için kendinizin dışına bakmayı bırakın, ya da daha kötüsü, kurtarılmak için. Çocuğunuzun "Bunu yapamam!" diye karşı koymasını dinlemeyin. Bunun yerine, kontrolden çıkan güvensizlik trenini durdurmanın zamanının geldiğini kabul edin . Bir filmde, kahraman bir treni gıcırdayarak durdurmak isterse, yapması gereken tek şey tavandan sarkan acil fren kolunu tutmak ve çekmektir. Düşünceleriniz kaçmaya başladığında, parlak kırmızı bir kol hayal edin, tam önünüzde sallanırken görün ve çekin! Sonra, güçlü ve kararlı bir yerden, vurgulu bir şekilde, "Dur!" deyin.

Diyelim ki terfi başvurusunda bulunmaktan kaygılı ve panik hissediyorsunuz. Kendinize, "Belki de daha fazla sorumluluk alabilecek kadar akıllı değilimdir." diyorsunuz. Tepki vermenin iki yolu var. İlk ve daha yıkıcı tepki, güvensizlik alışkanlığınızın kontrolden çıkmış bir düşünce trenini takip etmesine izin vermek olurdu: "Kimseyi kandırmıyorum, er ya da geç kaybeden olduğumu anlayacaklar. Ya hata yaparsam ve kaydıma geçerse? Ya . ?" ve gece yarısı uyanık kalıp volta atana kadar böyle devam eder. Kaygı ve/veya depresyonu böyle yaratırız.

İkinci seçenek, gerçeği kurgudan ayırarak başlamak ve ardından acil freni çekerek Refleksif Düşüncenin düşünce trenini durdurmaktır. Örneğin, ilk düşünce zihninize gelir ("Belki de daha fazla sorumlulukla başa çıkabilecek kadar akıllı değilim") ve bunu Çocuk Refleksinizin bir parçası olarak tanırsınız. Tüm Çocuk Refleksi düşüncelerinin kurgu olduğunu öğrendiğiniz için, hemen acil freni görselleştirir ve çekersiniz: "Dur! Bu bir gerçek değil. Öğrenebileceğimi biliyorum . Çocuğumu dinlemek zorunda değilim."

Acil freni çekmek tek bir şeyi temsil eder: kararlı bir irade eylemi. Kendini yok etme yönünde bir adım daha atmayı reddetmendir.
Belki de tüm bunlar size belli belirsiz tanıdık geliyordur. Kaçak yıkıcı düşüncelerinizi durdurmaya birçok kez çalıştığınızdan eminim. Muhtemelen kendinizi güçlendirmeyi ve güvensizliğe hayır demeyi düşündünüz, ancak başaramadınız. Acil durum frenini çekmeyi düşünmek meselesi değil; sadece çekmek meselesi. Nike'taki pazarlamacıların "Sadece yapmayı düşünün!" sloganı yerine "Sadece Yapın!" sloganını seçmelerinin sebebi de aynı. Nike'tan ipucu alın: söz konusu olduğunda

Machine Translated by Google

yıkıcı Refleksif Düşünceye hayır, sadece yap! Bu, "koçluk" kavramını tercih etmemin bir nedenidir. Çoğu insana yeterli zaman, eğitim ve cesaret verilirse, kendilerini analiz etmek yerine, güçsüzlükten güçlenmeye sıçrayacak şekilde koçluk yapabileceklerini gördüm. Bir düğmeye basmak gibi; güven kasınızı geliştirdikçe, riski almaya, sadece yapmaya istekli olduğunuz bir noktaya gelirsiniz - Refleksif Düşüncenin kurbanı olmaktan vazgeçersiniz.

EĞİTİM ÖNERİSİ

İşte Refleksif Düşünmeyi durdururken güven kasınızı geliştirmenin bir yolu. Gün boyunca, bir görevi ertelediğiniz, ertelediğiniz veya kaçındığınız örnekler arayın. Örneğin, "Daha sonra yaparım (yani, faturaları öde, o aramayı yap, bulaşıkları yıka, diş ipi kullan, vb.); önce rahatlayayım." Kas geliştirme uğruna, bunları fırsat olarak görün. Güçsüz olmadığınızı öğrenmenin tek yolu bunu kanıtlamaktır. Kendinizi ayağa kaldırın ve yapın!

Bu deney için hiçbir mazereti kabul etmeyeceksiniz . Bunu gerçekleştirmelisiniz . Rutin işler gibi bazı kolay fiziksel zorluklarla başlayın. Biraz güven kazandıkça, Refleksif Düşünmeyi durdurmayı seçmenizi sağlamak için aynı tekniği kullanın. Çocuğunuzun Refleksi değil, sizin kararları verdiğinizi fark etmeye başladığınızda, daha büyük bir gerçeği, her konuda bir seçim olduğunu anlayabilecek bir konumda olacaksınız. Sadece iradenizi kullanmaya alışmanız gerekiyor.

Kanalları Değiştirme

Acil freni çekmek kadar etkili bulduğum bir görselleştirme daha var. Buna Kanalları Değiştirme adını veriyorum.

Kanal değiştirmek, Çocuk Refleksinizi görmezden gelmenize yardımcı olacak kullanışlı bir tekniktir. Radyo dinlediğinizi hayal edin. Spiker, küresel ısınmanın tehlikeleri hakkında kıyametvari bir konuşma yapıyor.

Machine Translated by Google

Oturma odanızda oturuyorsunuz ve gergin hissetmeye başlıyorsunuz.
Dinlemeye devam ettikçe ruh halinizin giderek daha kaygılı hale geldiğini görüyorsunuz.
Sonunda daha fazla dayanamıyorsun, kadranı çevirip başka birini buluyorsun
radyo sunucusu, beklenen ılık hava tahmininden bahsediyor
hafta sonu. Rahatlamaya başlıyorsun.

Her radyo spikeri sizin kendi düşüncenizin bir varyasyonunu temsil eder—
pozitif ve canlandırıcı, negatif ve depresif veya nötr. Radyoda dinlediğiniz şey,
zihninizde dinlediğinizden farklı değildir.
Bilinçli egonuz enerjinizi kararlı bir eyleme kanalize edebilir.
irade, bu yüzden Öz-Konuşma tekniklerini kullanarak, basitçe kanalı değiştirirsiniz
ve daha uygun bir yayına geçin. Dinlemeyi seçtiğiniz şey
sizi ne etkileyecek. Duyduklarınızdan hoşlanmıyor musunuz? Kanalı değiştirin.
Bir kere alıştığınızda, bunun ne kadar basit olabileceğini göreceksiniz.

Kırk yaşında bir resepsiyonist olan Kerry, kanalları değiştirmenin
hayatını kurtardı. Kendisinden bu deneyimlerini belgelemesini istedim
kitap:

> Hayatım boyunca bir kontrol manyağı oldum. Doktora gittiğimde
> Geçtiğimiz kış öksürüğümün ardından, kan basıncımın yüksek olduğunu
> öğrendiğimde şok oldum—gerçekten yüksek. Doktorum hemen ilaç tedavisine
> başlamamı istedi. "Olmaz!" diye patladım. Eğer yüksek kan basıncım olsaydı,
> baskı, kendi başıma halledecektim. Öz disiplinle ilgili hiçbir zaman bir sorunum
> olmadı. Sorun neydi? Doktorun bana verdiği birkaç broşürü okudum ve yola
> koyuldum. Yürümeye başladım, bir
> birkaç kilo verdim, tuzumu azalttım ve evde tansiyonumu kontrol ettim. Ne
> yazık ki, okumalarım yüksek kaldı. Hiçbir şey
> Yardımcı olmuş gibi görünüyorum. Bir noktada okumam 215/120 idi!
> paniklemeye başladım. Yaptığım hiçbir şey işe yaramıyordu!
>
> Düşüncelerim yarışıyordu. "Öleceğim. Ne yapacağım?"
> yapmak mı? Hayatımın geri kalanında ilaç kullanmak istemiyorum!”
> Ne kadar paniklersem, çabalarım o kadar çılgına döner ve o kadar
> tansiyonum yüksek kaldı. Biraz yoga yaptım, sigarayı bıraktım,
> her sabah yürüyüşten koşuya çıktım. . hiçbir şey

Machine Translated by Google

işe yaradı. Daha da depresif olmaya başladım. Kendimi gerçekten kontrolden çıkmış hissediyordum. Kızıma bakmak için etrafta olmama Sinirliydim, büyüdüm, asla · · düşüncesi yüzünden uyuyamıyordum. emekli olmuyordum. . herkese çıkışıyordum. Başım ağrıyordu ama gitmiyordum Doktora geri döndüm çünkü tek istediği ilaç almamdı.

Terapiye o zaman başladım. İlk başta, kaygımla ilgili bir şeyler yapabileceğim fikri beni çok sevindirdi. Stres, Katkıda bulunan biri olarak broşürümün bahsettiği şeylerden biri hipertansiyon, terapi bir sonraki adım gibi görünüyordu. Kanalları değiştirme tekniğinizin tam da ihtiyacım olan şey olduğunu gördüm. İlk başta, radyomun kaç kanalı olduğunu görmek istedim. Sadece üç tane vardı: bir panik kanalı; dikkatsiz, nötr bir kanal; ve bir "bir şey yapmam lazım" kontrol kanalı. Kontrol ve Kendimle Konuşma, Düşüncemi sınırladığımı fark ettim ve kanallar. Dördüncüsünü ekledim: “gerçek bulma” kanalı.

Gerçek bulma kanalı bu kadar inatçı olmamı bırakmamı gerektiriyordu ve sadece birinci kanalda listelenenleri değil, tüm seçenekleri keşfedin üçe kadar. Bir hipertansiyon uzmanına gittim ve bir konsültasyon yaptırdım. Son zamanlarda ilaç tedavisi gördüğümü öğrenince şok oldum. çok az yan etkisi olan veya hiç olmayan işlemler. Ben her zaman varsayılan tansiyon ilacı bütün gün uyumana ve bütün gece banyoya gittim. Doktora onun durumunu değerlendireceğimi söyledim Öneriler.

Ertesi sabah, koşarken panik kanalım geldi yüksek sesle ve net bir şekilde, "Pes etmeyin, geri kalan zamanda ilaç kullanamazsınız" "Hayatınız." Bu kaygının Çocuk Refleksimden kaynaklandığını biliyordum, ve Self-Talk'u kullanarak dinlememeye karar verdim—kanalları değiştirdim. Bilgi toplama kanalına geçtim. "Tamam, yani istemiyorum İlaç almak istiyorum ama bu baskı vücuduma ne yapıyor? Karar vermemeye devam ettikçe kendime zarar veriyorum. Geri döndüğümde O ilacı araştıracağım." Tamam, bu başarılıydı. Ben

Machine Translated by Google

aslında daha rasyonel bir kanala geçtim ve dinledim. Ama beni gerçekten şaşırtan beşinci bir kanalın yanlışlıkla eklenmesiydi.

Artık "Mozart kanalı" dediğim beşinci kanal,

rahatlama kanalı. İlk olarak, ilacı araştırmaya karar verdikten sonra bir sakinlik hissettiğimde fark ettim. Aniden, panik atağımı unuttum. Koşumu güzel çiçek açan ağaçlara bakarak bitirdim! Bu benim için bir ilk oldu. Kafamın içinde öylesine dalmıştım ki, baharın geldiğini bile fark etmemiştim!

Şimdi, güvensizlik veya panikle çıldırdığımda kendimi Mozart kanalına geçmeye zorluyorum. Ve açtığımda, kafamın dışına çıkıp etrafımda ne varsa onu gözlemlememe izin veriyorum. Renklere, seslere, düşünmeyle alakası olmayan şeylere daha fazla dikkat etmeyi öğrendim.

Sonunda ilaç denemeye karar verdim. Bir ay kadar bekleyip sonra karar vereceğimi düşündüm. Bu ACE inhibitörü ilacına başladım.

ication. Öğleden sonra geç vakitlerdi. O akşam yemeğinden sonra, tansiyonumu ölçtüm ve neredeyse sandalyemden düşüyordum. 200/110 ve üzeri tutarlı okumalardan sonra, 116/80'lik bir okuma kaydettim! Bu olabilir mi? Birkaç saat içinde mi?

Bu ilacı üç aydan uzun süredir kullanıyorum.

Panik kanalı artık nadiren dinleniyor. Bilgi toplama kanalı da daha az dinlenme süresi aldı. Ve ben bu kontrol kanalını olabildiğince çabuk değiştirmeye çalışıyorum. Ama Mozart kanalı favorim oldu. Sadece panik için değil, birçok durum için kullanıyorum.
Bazen, biraz moralim bozuksa, kendime acıyorsam ya da sadece tuhaf davranıyorsam, kanalı değiştirip dünyamla bağlantı kurabiliyorum.

Öz-Koçluk Yansıması Öz-Koçluk,
zihninizden geçenler sizi incittiğinde kanalları nasıl değiştireceğinizi öğretmek için Öz-Konuşmaya dayanır.
Neden buna bir son verelim? Çünkü bir seçeneğin var,
neden iyi hissetmeyi seçmiyorsun?

Machine Translated by Google

Güvercinleri Beslemek İşte

birlikte çalıştığım kişilerin favorisi gibi görünen son bir görsel. Ben buna güvercinleri beslemek diyorum.

Bir gün verandaya çıkıp rahatlamaya ve gazete okumaya karar verdiğinizi hayal edin. Sevimli bir güvercinin etrafta dolaştığını, gagaladığını ve kendi işine baktığını fark edersiniz. Masumca, ona yediğiniz bir sandviçten kalan birkaç kırıntı atarsınız. Ertesi gün verandaya çıkarsınız ve birkaç dakika içinde küçük güvercin dostunuz bir arkadaşıyla birlikte tekr Coşkuyla birkaç kırıntı daha atıyorsunuz. Haftanın sonunda, bir zamanlar tertemiz olan verandanızı tüyler, pislikler ve bir ötüş kakofonisine dönüştüren yüzlerce güvercinle dolup taşıyorsunuz.

Beni arayıp "Ne yapmalıyım?" diye soruyorsun. "Güvercinleri besliyor muydun?" diye soruyorum. "Elbette evet," diye masumca cevap veriyorsun. Öfkemi kontrol etmeye çalışarak, "O zaman güvercinleri beslemeyi bırak !" diye cevap veriyorum.

Eğer Refleksif Düşüncenin hayatınıza gereksiz endişe, korku veya olumsuzlukla girmesine izin verirseniz, o zaman güvensizlik güvercinlerini beslemiş olursunuz. Ve eğer güvensizliğinizi beslemekte ısrar ederseniz, tatsız gerçek şu ki acı çekeceksiniz. Şu andan itibaren, Refleksif Düşünce ile dönerken kendinizi her bulduğunuzda güvercinlerin görüntüsünü aklınızda tutun, sonra kendinize şunu hatırlatın: " Güvercinleri beslemeyi bırakın !"

Şimdi Kendimi Çok Daha Akıllı Hissediyorum

Biraz farkındalıkla, Çocuk-Refleksinizin çarpık olumsuzluğunun, korkusunun veya kontrol etme ihtiyacının ne kadar saçma olduğunu fark etmemek elde değil. Sonunda, geriye baktığınızda, ne kadar saf olduğunuza şaşıracaksınız. Refleksif Düşünceyi reddetmeye ve bu kanalları değiştirmeye alıştığınızda, bu çarpık düşünceleri tamamen kapatmaya ve gerçek güç kaynağınızı tanımaya sadece bir adım uzaktasınız: olgun ve sağlıklı egonuz.

Yakın zamanda emekli olan iş adamı Jay, şunları anlattı:

> Hala bir şeylerin yanlış olduğunu düşünmeye devam ediyorum. Ara sıra kendimi korkunç şeyler hayal ederken yakalıyorum ve bunu yapmamak için çabalıyorum.

Machine Translated by Google

Dinle. Dün iyi bir örnekti. Bilgisayarımdaydım ve yanımı kaşımak için uzandığımda, bir acıyla irkildim. Kaburgam çok hassastı. Tekrar dokundum, bir şeylerin gerçekten yanlış olduğunu doğruladım. Kendime bir şeylerin yanlış olduğunu söylemeye başladım.
Ya kanserse? Endişelenmeye başlamıştım ama bir şekilde tamamen masum bir ağrıyı alıp onu olabilecek en kötü senaryoya dönüştürdüğümü fark ettim. Bunun Çocuk Refleksimin işi olduğunu biliyordum, panikliyordum, histerikleşiyordum. Elimi ağrıyan kaburgamdan çektim ve kendi kendime sadece saçmalamayı bırakmamı söyledim. Dinlemeyi reddettim. Kendimi tekrar tekrar "Dinlemeyi bırak. Bu sadece senin saçma Çocuğun." diye tekrarlamaya zorladım. İşe yaradı! Çocuğu kaç kez savuşturmam gerektiğinden emin değilim ama sonunda işe yaradı. Kaburgamı tamamen unuttum.

Akşam üstü gömleğimi çıkarırken ağrıyan kaburgamı hatırladım. Ve biliyor musunuz? Bir gün önce spor salonunda yoga dersine gittiğimi ve bu imkansız üçgen pozu yapmaya çalıştığımı hatırladım. Muhtemelen çok fazla esnedim. O Çocukla savaştığım için çok mutluyum çünkü panik içinde doktora gitseydim kendimi çok aptal hissederdim.

Jay, sabrın ve azmin karşılığını bulması gereken birçok hastaya tipik bir örnektir. Çocuk Refleksi, meydan okunmadan devam etmeye alışkındır.
Çoğu insan farkında olmadan bu refleksin kontrolü ele geçirmesine izin vermekle kalmıyor, aynı zamanda histeriye de katılıyor. Örneğin, Jay Öz-Konuşma eğitiminin farkında olmasaydı, kanser düşüncesini alıp bir sürü felaket tellallığı yapabilirdi: "Başka ne olabilir; kanser olmalı!" "Ölmek istemiyorum!" Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu son şey sizin yardımınızdır.

Kendi Kendine Konuşma Adım 3: Bırakmak

Şimdi, 3. adımı kullanarak, biraz psikolojik jujitsu uygulayarak hayatınızdaki güvensizliğin zararlı etkilerini ortadan kaldıracaksınız. Jujitsu, kuvvetin asla kuvvetle karşılaşmadığını vurgulayan eski bir Japon dövüş sanatıdır.

Machine Translated by Google

doğrudan. 1. ve 2. adımlar daha agresif adımlarken, düşünme (gerçeği kurgudan ayırma) ve yapma (Reflexive Think-ing'i aktif olarak durdurma) 3. adım tam tersidir. Ve düşünmenin ve yapmanın tersi nedir? Bırakmak ve hiçbir şey yapmamak. "Hiçbir şey yapmayarak bir şey yapmak" bir oksimoron gibi görünse de, birkaç yıl önce bir virüsle yaşadığım deneyim bu görünen paradoksu mantıklı hale getirebilir.

Birkaç yıl önce kayınbiraderim Ron ve ben New York Giants playoff maçına bilet almıştık. Lise yıllarına dayanan Ron ile olan ömür boyu süren dostluğumuz nedeniyle, o defans oyuncusuydu ve ben de futbol takımımızın oyun kurucusuydum, Giants Stadyumu'na gitmek bir tür sürekli ritüel haline geldi. Gastronomik piknik maceralarımızın yanı sıra, kendi nostaljik futbol savaş hikayelerimiz hakkında coşkuyla konuşmak için her zaman zamanımız oluyor.

Ne yazık ki, büyük maç günü, kırık cam yutmuşum gibi bir boğazla uyandım. Vücudum baştan ayağa ağrıyordu; gözlerim daha fazla uyku için yalvarıyordu. Kendimi berbat hissediyordum. Ölmek istiyordum. Ancak ritüelimizin önemi nedeniyle, duş alma, tıraş olma ve kışlık kıyafetlerimi giyme mekaniğinde ilerlemeyi başardım. Hiçbir zaman sürekli, düşünceli bir düşünceden uzak kalmadım: "Bu çılgınlık; yatağa geri dönmem gerek. Kendimi berbat hissediyorum!"

Kötü başlangıcıma bakılırsa, harika bir gün olduğunu, harika yemekler, harika bir arkadaşlık ve Giants'ın son dakika galibiyet golüyle noktalandığını görünce şaşırdım -hayır, hayrete düştüm-. O gece stadyumdan eve dönerken, "hasta" hislerimi yeniden keşfetmek beni şaşırttı! Boğaz ağrısı geri dönmüştü, burun tıkanıklığı, ağrılar, yorgunluk. Peki bu semptomlar bütün gün nereye gitmişti? Ve benim söylemek istediğim bu. Semptomlar hiçbir yere gitmedi; hala oradaydılar, ancak bir şekilde onları görmezden gelmeyi başarmıştım. O gece virüsümün yarattığı sisin içinde bile, zihnin inanılmaz gücü karşısında hayrete düştüğümü hatırlıyorum. Muhtemelen hayatınızda benzer baş ağrısı deneyimleri yaşadınız: Semptomlarınıza dikkat ederseniz, acı çekersiniz. Öte yandan, semptomlarınızı görmezden gelebilirseniz, acı çekmezsiniz.

Kaygı ve depresyonun Refleksif Düşünceleriyle kendinizi kaygılı, panik halinde, perişan, umutsuz, yenilmiş, değersiz veya güçsüz hissedebilirsiniz.
Bu belirtilere dikkat ederseniz, tıpkı

Machine Translated by Google

Başınız üşüdüğünde, çektiğiniz acı daha da büyüyecektir. Ancak onlardan yüz çevirirseniz, onları görmezden gelirseniz, bu düşünceleri bırakırsanız, kendinizi mücadele dolu bir hayattan kurtarma yolunda olacaksınız. Virüs fiziksel bir hastalıktır, bu yüzden boğaz ağrınızı ve tıkalı başınızı görmezden gelmek yalnızca öznel bir rahatlama sağlar, bir tedavi değil. Öte yandan kaygı ve depresyon sadece alışkanlıklardır ve sistematik olarak görmezden gelindiğinde, parçalanmaya başlarlar. Unutmayın: kaygı ve depresyon semptomlarının sizi etkilemesi için size, dikkatinize ihtiyacı vardır. Siz olmadan kaygı veya depresyon olamaz.

Dayanabilmek için kaygı ve depresyon semptomlarınızla meşgul olmanızı gerektirir. "Neden sürekli bu kadar kötümserim?" veya "Ya kaygım geri gelirse?" Bu meşguliyet, güvensizliğin dikkatinizi içe çevirmesine, zihninizi Refleksif Düşünce ile ilişkili şüpheler, korkular ve olumsuzluklarla tıkamasına ve böylece farkında olmadan kendi acınızın alıcısı olmanıza neden olur. Daha önce de belirtildiği gibi, alışkanlıklar söz konusu olduğunda, ya onları besliyorsunuz ya da aç bırakıyorsunuz. 3. Adım, bırakmak, aç bırakan kaygı ve depresyonun özüdür.

Kaygı ve depresyon alışkanlıklarınızı nasıl beslediğinizi fark etmek, benim pratik farkındalık dediğim şeyi gerektirir. Alex, merakının bir beslenme biçimi olduğunu öğrenince şaşırdı:

> Anlayamıyorum, günlerce kaygı veya panik yaşamadan, tamamen normal hissederek geçiriyorum ve sonra, kendime "Son zamanlarda gerçekten iyiyim. Acaba bu iyi hisler devam edecek mi?" dediğimde pat! Kaygılanmaya başlıyorum. Kaygımı beslemiyorum, bunun farkında değilim. Hiçbir yerden gelmiyor gibi görünüyor."

Alex, "Acaba bu iyi hisler devam edecek mi?" diye sorduğunda, dikkatini kaygıya yöneltiyor. Kendini iyi hissetmeye devam edip etmeyeceği konusunda meraklanmaya başlıyor. Yeterli güveni olsaydı, bunu merak etmek zorunda kalmazdı; sadece varsayardı. Alex'in hayal kırıklığından bahsediyorum çünkü beslenmenin her zaman "Akıl hastalığım olduğunu biliyorum" veya "Başarısız bir herifim" kadar belirgin olmadığını gösteriyor. Beslenme güvensizliği gerçekten de incelikli olabilir ve bu yüzden bırakmayı öğrenmek çok önemlidir.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Güvensizliğin üç ipucu kelimesini hatırlayın: şüphe, korku ve olumsuzluk.

Şüphe duyduğunuzda, "Hissettiğim şey bir şüphe mi?" diye sorun.

Bir korku mu? Olumsuz mu?" Eğer öyleyse, beslendiğinizden şüphelenin.

Kendini Koçluk Etme Başlangıcı

12. bölümde Reaktif Yaşam adı verilen bir takip kavramıyla tanışacaksınız. Reaktif Yaşam o kadar önemli bir Kendini Koçluk etme bileşenidir ki bir noktada bunu ek bir Öz Konuşma adımı yapmayı düşündüm. Biraz dikkatli düşündükten sonra bunun daha çok tireli bir adım olduğunu fark ettim: bırakmak - tepkisel yaşamak. Bırakmak ve tepkisel yaşamak el ele gitse de, Reaktif Yaşamın çabalarınızın güvensizlik tarafından kirlenmemesini sağlayabilmeniz için güçlü bir Öz Konuşma temeli gerektirdiğini fark ettim (bu yüzden bunu programın bir takip parçası olarak eklemeyi seçtim). Bunu şimdi belirtiyorum çünkü bırakmanın ve tepkisel yaşamanın kaygı ve depresyonu aç bırakacağı garantili, öz formülü oluşturduğuna dair eksiksiz bir resme sahip olmanızı istiyorum.

EĞİTİM ÖNERİSİ

Psikolojik Hayatınızı Kurtarabilecek İki Kelime

Psikolojik mücadele söz konusu olduğunda, iyi niyetli Öz-Koçluk planlarınızın ve çabalarınızın anın duygusal kaosu tarafından baltalanması alışılmadık bir durum değildir. Örneğin, kendinize "Endişelenecek hiçbir şeyim yok; beni terk etmeyeceğini söyledi," diyerek başlayabilirsiniz, ancak birkaç dakika sonra kaygı ve panik içinde döndüğünüzü fark edersiniz, "Ya terk ederse?"
Nasıl idare edeceğim? Nefes alamıyorum." Yoğun duygularla mücadele ederken, tüm farkı yaratabilecek basit bir sloganı hatırlayın. Şu andan itibaren, güvensizlik yüzünden yönünüzü kaybettiğinizi hissettiğinizde, sorumluluğu üstlenin, iddialı olun ve kendinize "Dur ve bırak!" diyerek odaklanın. İki kelimeyle, Refleksif Düşüncenin kontrolden çıkan trenini durdurursunuz , sonra da bırakırsınız . Bırakın gitsin. Durun ve bırakın.

Machine Translated by Google

Panik Atak Nasıl Atlatılır

Rip akıntısı, kıyıdan uzağa doğru akan güçlü bir su akıntısıdır.
Bir an, lüks sörfün tadını çıkaran şüphesiz bir yüzücü, bir sonraki an beklenmedik bir şekilde denize çekilebilir. Okyanusta, ters akıntılar öldürücü olabilir ve cankurtaranlar tarafından gerçekleştirilen kurtarmaların %80'inden fazlasını oluşturur. Paniği, sizi istikrar ve güvenlik kıyınızdan uzaklaştıran bir ters akıntı olarak düşünmek yardımcı olur. Ve tıpkı bir ters akıntı gibi, hayatınız bir anda sakinlikten kaosa dönüşebilir. Panik ataklardan muzdaripseniz, 3. adım can simidiniz olacaktır. İşte nedeni.

Eğer bir ters akıntıya yakalanmış şüphelenmeyen bir yüzücüyseniz, yapabileceğiniz en kötü şey onunla mücadele etmektir. Akıntının gücü tüm girişimlere meydan okuyacak ve sizi bitkin ve yorgun bırakacaktır. Bir ters akıntıdan sağ çıkabilmek için, bir yüzücünün sonunda serbest kalana kadar akıntıyla birlikte yüzerek rahatlaması ve enerjisini koruması gerekir. Eğer bir panik akıntısı sizi ele geçirirse, yapabileceğiniz en kötü şey düşüncelerinizin savrulmasına izin vermek, sizi bitkin düşürürken istemeden de olsa paniği beslemektir. Bunun yerine, paniklediğinizde, ne olup bittiğini anlamanın veya hatta geri savaşmanın zamanı olmadığını fark etmeye çalışın. Bu, kaygının ters akıntısı sizi bırakana kadar yüzme zamanıdır. Herhangi bir ters akıntı sonunda kendini tüketip bir yüzücüyü serbest bırakacağı gibi, panik, özellikle de Refleksif Düşünce tarafından beslenmiyorsa, dağılacak ve sonunda sizi bırakacaktır. Ne kadar çok onunla savaşır ve ajitasyonunuza ve güvensizliğinize katkıda bulunursanız, o kadar çok kurban olursunuz.

Öz-Koçluk sonunda paniğe neden olan tetikleyicileri ortadan kaldırma kapasitenizi artıracaktır, ancak bu gerçekleşene kadar, daha azının daha çok olduğu basit bilgeliğini aklınızda tutun. Çoğu insan panik halindeyken, "Aman Tanrım, bana neler oluyor? Bu korkunç! Bununla başa çıkamam. Yardıma ihtiyacım var." diye düşünecektir. Bu düşüncelere teslim olduğunuzda, bir geri akıntıya yakalanmış paniklemiş, çırpınan bir yüzücüden farklı olmazsınız. Durumu atlatmak (kontrol etmek) için bir şeyler yapmanız gerektiğine sizi ikna etmeye çalışan panik hislerine kapılmayın . Bir dahaki sefere bir panik atağına kapıldığınızda, savaşmaktansa yüzmenin daha mantıklı olduğunu bilen sakin ve bilgili bir yüzücü hayal etmeye çalışın. Daha fazla güven geliştirene ve paniği hayatınızdan çıkarana kadar, karşılaştığınız herhangi bir geri akıntının üstesinden gelmek için Öz-Konuşma'nın 3. adımını kullanın.

Machine Translated by Google

Yaratıcı Öz-

Konuşmanın ilk adımı sağlıklı düşünme (gerçekler) ile Çocuk-Refleks düşünme (kurgular) arasında ayrım yapmaktır. Sonra, 2. adımda dinlemeyi bırakmaya karar verirsiniz. Şimdi, 3. adımı kullanarak, Refleksif Düşünmeyi bırakarak "sıçrama"ya hazırsınız.

Güvensizliğinizin sağlıklı egonuzu kirletmesine izin verdiğinizde, yönünüzü kaybetmiş hissetmekten kaçınamazsınız. Öz-Konuşma işe yarar çünkü sizinle güvensizliğiniz arasında gerekli olan ayrımı anlamanıza yardımcı olur. Bu ayrımı anladığınızda, hayatınızı Refleksif Düşünceden geri almaya başlayana kadar sadece düşüncelerinizi yönlendirmeniz gerekir.

Hazır mısın?

Kendi Kendine Konuşma, her fırsatta pratik, pratik ve daha fazla pratik gerektiren bir tekniktir. Ancak egzersizlerinizde zorlayıcı veya katı olmanıza gerek yok. Her şeyi olduğu gibi yapma tutumuyla, ilerlemeleriniz ve içgörüleriniz zamanla birikecektir. Açgözlü olmayın; sabırlı olun ve programa güvenmeye çalışın. Çocuk Refleksinizin çabalarınızı sabote etmeye çalışacağını neredeyse garanti edebilirim. Bunu bekleyin. Unutmayın, güvensizliğiniz yalnızca hayatı kontrol etme konusundaki kendi nevrotik girişimlerine güvenir, kesinlikle değişim olasılığına değil ve özellikle de sizin için sakladığım radikal değişime değil.

Depresyon nedeniyle, antrenmanlarınız sizi bunaltıyor ve korkutuyorsa, sabırlı olun. Öte yandan, kaygı sizi yeterince hızlı ilerleyip ilerlemediğiniz konusunda paniğe sürüklüyorsa, sabırlı olun. Sonraki bölümlerde, günlük antrenmanlarınızı motive etmenin ve sürdürmenin birçok yolunu öğreneceksiniz. Şimdilik, ne kadar küçük veya ne kadar seyrek olursa olsun, her çabayı kucaklamaya çalışın. Kendinize güvensizliğin çarpık düşüncesinin, nesnel gerçekliğin soğuk, berrak ışığında gelişmesinin imkansız olduğunu hatırlatmaya devam edin.

Antrenmanlarınızı bir yapbozun parçalarını bir araya getirmek olarak düşünün. İşiniz, buraya bir parça, oraya bir parça eklemek gibi basit bir görevdir—bir içgörü, bir gözlem, bir sezgi—her zaman Çocuk-Refleksinizin çarpık, güvensiz düşüncesi hakkında bilgi biriktirmek. Teşvik edin-

Machine Translated by Google

Kişisel bulmacanızın parçalarının birikimine odaklanmaya devam edin: kaygınızı veya depresyonunuzu önceden belirleyen çarpık düşünce, duygu ve algıları öğrenin. Bir yapboz bulmacasında olduğu gibi, resim bir süre gizli kalsa da, sadece bir sonraki parçayı alabilir - işte orada! Resim kendini gösterir. Benzer şekilde, nesnel, sağlıklı gerçekliğinizin görünümü çarpıtmaların sisinden fırlayacaktır.
Unutmayın, baskı yok, zaman çizelgesi yok. Sadece programa sadık kalın, gerçek gerçeğiniz ortaya çıkacak.

Sonraki bölümlerde çok değerli bilgiler öğreneceksiniz, ancak bu noktada Öz-Konuşma ile denemeler yapmaya başlamak için fazlasıyla hazırsınız. Zihninizde gerçekleşen şeylerin çoğu, özellikle yoğun duygulara kapıldığınızda çok mantıklı görünebileceğinden, yaklaşımınızı kişiselleştirmeniz genellikle gereklidir. Bazı insanlar sonuçlarını günün sonunda kaydetmeyi, gerçek bir diyalog kurmak için bir teyp kullanmayı, hem güvensiz seslerini hem de sağlıklı seslerini temsil etmek için sesleri değiştirmeyi tercih eder. Diğerleri, devam eden, iki sütunlu bir liste tutarak gerçekleri kurgulardan ayırmanın sade yöntemini tercih eder; bir taraf "farkında olmam gereken gerçekler" için, diğer taraf "beni tökezleten kurgular" için. Çizim yapmayı tercih eden bir hastam vardı. Karikatürleri etkileyiciydi, hırlayan, ayaklarını yere vuran ve bir keresinde tüküren bir çocuğu gösteriyordu. Yaratıcı olun.

Gerçeği kurgudan ayırmak veya Refleksif Düşüncenin kontrolden çıkmasını durdurmak kadar önemli olan, esasen 3. adımda bulunan son sıçramayı yapmanızı sağlayan hazırlık adımlarıdır, bırakma. İşte burada nihayet öz güvenin temellerini oluşturmaya başlarsınız. Ve işte burada kaygıya veya depresyona karşı duyarsızlaşmaya başlarsınız.

Öz-Koçluk Yansıması Kendinize güvensizliği bırakmanız için her zaman şunu hatırlatarak cesaretlendirebilirsiniz: "Bu sadece bir alışkanlık!" Refleksif Düşüncenize geleneksel olarak nasıl tepki verirseniz verin, bundan sonra şunu hatırlayın: "Kaygı, sadece bir alışkanlık!" "Depresyon, sadece bir alışkanlık!" "Şüphe, sadece bir alışkanlık!" "Olumsuzluk, . . . !" Ve eğer bu sadece bir alışkanlıksa, o zaman devam edin, şutu çekin ve bı

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİLERİ

Alternatif Burun Deliği Solunumu

İşte yoga pratiğimden öğrendiğim bir teknik. Panik, kaygı veya depresif düşünce olsun, her türlü mücadeleden uzaklaşmanın güçlü bir yoludur. Alternatif burun deliğinden nefes almak, kontrolden çıkan Refleksif Düşünme treninin örüntüsünü kırmanıza yardımcı olabilir.

Sadece dik oturun, sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve açık sol burun deliğinden üç saniye sayarak nefes alın. Sonra, her iki burun deliğinizi baş parmağınız ve işaret parmağınızla sıkın, nefesinizi üç saniye tutun, sonra sağ burun deliğini tutan baş parmağınızı bırakın ve altı saniye sayarak sağ burun deliğinden nefes verin. Aynı işlemi tersten tekrarlayın: sağ burun deliğinden üç saniye nefes alın, üç saniye tutun, sol burun deliğinden altı saniye nefes verin. Rahatlayana ve müdahaleci, refleksif düşüncelerden kurtulana kadar devam edin.

Bu tekniğin meditasyonel etkileri derindir, ancak Refleksif Düşünceyi durdurma ve bırakma amaçlarımız için neredeyse kusursuzdur. Konsantrasyon, nefeslerin kesin sayımı, doğru anda burun deliklerini değiştirme ve en önemlisi, sarsıntı veya duraklama olmadan eşit şekilde nefes almayı gerektirdiğinden, Refleksif Düşünceye dahil olmak neredeyse imkansızdır. Bunun gibi basit bir teknik, size çok doğrudan, uygulamalı (kasıtlı bir kelime oyunu) bir şekilde, bırakmanın ve kendinizi güvensizliğin refleksif yaşamından kurtarmanın üç-üç-altı kadar basit olduğunu öğretmeye başlayabilir. Refleksif Düşüncenin zararlı etkilerinden isteyerek uzaklaşabileceğinizi öğrenerek, kaygı ve depresyonun seçimler olduğu nihai gerçeğini anlamaya başlayacaksınız.

Machine Translated by Google

EĞİTİM GÖREVİ

11. bölümde, bir eğitim günlüğü oluşturmak için özel talimatlar verilecektir. Hırslı hissediyorsanız ve bir adım önde olmak istiyorsanız, aşağıdaki çizelgeyi günlük olarak kullanın. Bu çizelgeleri daha sonra günlüğünüze ekleyebilirsiniz.

Mümkün olduğunca çok sayıda kaygılı veya depresif olayı kaydederek başlayın ve 1., 2. ve 3. adımları doldurun. Çocuk Refleksinizi ve Çocuğunuzun benzersiz ifadelerini fark etmeye alıştığınızda, herhangi bir yardımcıya ihtiyaç duymadan Çocuğunuzu hemen tanıyabileceksiniz.

Kendi Kendine Konuşma Eğitim Günlüğü

Herhangi bir kaygı verici veya depresif olayı tanımlayın	Adım 1 Düşüncelerinizin gerçek mi yoksa kurgu mu olduğunu belirleyebildiniz mi?	Adım 2 Refleksif Düşünceyi dinlemeyi bırakabildiniz mi?	Adım 3 Refleksif düşüncelerinizi bırakıp yolunuza devam edebildiniz mi?
	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır

Machine Translated by Google

10

Kendi Kendine Konuşma:

Takip

Oğlumu izleyerek takip etmeyi öğrendim. Justin bir tekmeciydi ve Princeton futbol takımında bahisçi. Justin ve koçuyla birçok seanstan sonra, her vuruştan sonra aynı şeyi tekrar tekrar duydum: "Başını aşağı indir, takip et, bacağının topun içinden sallanmasına izin ver." Ayağınız topla temas ettiğinde, bunun onu gökyüzüne göndermek için yeterli olacağını düşünürdünüz. Hayır. Sonuçlar, bacağın topun üzerinden, hareketin tamamlanması için sallanmasına bağlıdır. Sporlarda, takip etmek hareketinizi bitirmek anlamına gelir. Öz-Koçlukta, düşüncenizi Çocuk-Refleksinizden uzaklaştırmayı başardığınızda, devam eden hareketle değil, devam eden içgörüyle takip etmeniz g

Follow-Through'u Öz-Koçluk çabalarınıza başarılı bir şekilde uygulayabilmeniz için, öncelikle Öz-Konuşmanın üç adımıyla ilgili bir çalışma kolaylığı ve aşinalık geliştirmelisiniz. Öz-Konuşmayı Refleksif Düşüncenizi zorlamak için kullanma konusunda rahat olduğunuzda, ilerlemenizi hızlandırmanın turbo şarjlı bir yolu olarak Follow-Through'u kullanabilecek bir konumda olacaksınız. Kişisel geçmişinizden gelen verileri hayatınızı kirleten duygusal eğilimlerin farkındalığıyla birleştirerek, hayatınızdaki psikolojik sürtüşmeleri ortadan kaldırmak için proaktif bir konumda olac

Güvensizlik: Bir Zaman Yolcusu

Önceki bir bölümde, geçmiş veya gelecek düşüncesiyle meşgul olma eğiliminin zaman yolculuğu dediğim şey olduğunu belirtmiştim. Şimdi,

Machine Translated by Google

Çocuk Refleksinizi, güvensizlikle ilişkilendirilen, bir zaman yolcusu olarak düşünmeniz gibi. Bugün kaygınızı ve depresyonunuzu sürdüren ve besleyen güvensizlik refleksif alışkanlıkları, yıllar önce yerleşmiş ve sizinle bugüne gelmeyi başarmış geçmişinizin kalıntılarından başka bir şey değildir. Çocukken, savunmasızlık veya çaresizlikle karşılaştığınızda, amacınız basitti: hayatta kalmak. Örneğin, alkolik bir ebeveynin çocuğu, kaostan kaçınmak için umutsuzca çabalayarak duygusal olarak içine kapanık, mükemmeliyetçi veya endişeli olmaya başvurabilir. Bu bağlamda, hayatı kontrol etmeye çalışarak güvensizliği savuşturma girişimleri uyarlanabilir, anlaşılabilir ve uygundu.

Ancak, orijinal sebep (hayatta kalma) artık bir sorun olmadığında - kişi artık büyümüştür ve alkolik ebeveyn artık hayatta değildir - şu soru sorulmalıdır: Neden hala sarhoş babam beni eleştirecekmiş gibi davranıyorum? Cevap basittir: alışkanlık. Güvensizlik ve onu kontrol etme stratejileriniz zaman içinde sizinle birlikte seyahat ederek bugünün refleksif alışkanlıklarınız haline gelmiştir. Sizin ve hayatınızın diğer her yönü değişebilir, ancak güvensizlik alışkanlığınız, Çocuk Refleksiniz inatla aynı kalır. Artık geçmişinizin şeytanlarıyla savaşmıyorsunuz; artık şeytanlarınızın hayaletleriyle savaşıyorsunuz.

Geçmişiniz Refleksif Düşünme yoluyla tekrarlanmakla kalmaz, aynı zamanda olduğunuz kişiye de yansır. Şu anda olduğunuz kişi, sizden önce gelen tüm iyi ve kötü deneyimlerinizin toplamını yansıtır. Geçmiş, şimdiki zamanda sona erdiğinden, hayatınızdan kaygıyı veya depresyonu ortadan kaldırmak için tarihsel verilere güvenmeniz gerekmez. İhtiyacınız olan her şey Çocuk Refleksinizde bulunabilir. Örneğin, büyürken ebeveynlerinizin aşırı kontrolcü olduğunu hatırlamayabilirsiniz, ancak Çocuk Refleksinizin eşinize karşı muhalif, olumsuz davranışlarını inceleyerek, Öz Konuşma çabalarınızı başlatmak için ihtiyacınız olan her şeye sahip olacaksınız.

Öz-Koçluk, derinlemesine, tarihsel bir keşfe gerek kalmadan, burada ve şimdi refleksif güvensizlik alışkanlıklarını ortadan kaldırmayı öğretebildiğinden, önemli olanın bu alışkanlıkları kırmak olduğunu, onları anlamak olmadığını fark edeceksiniz. Ancak bir ama var. Bu, erişilebilirse geçmişinizin yararlı olmadığı anlamına gelmez; tam tersi. Öz-Koçluk fırsatçıdır. Geçmişi anlayarak, daha fazla

Machine Translated by Google

Çocuk Refleksinizin uygunsuz saçmalığını fark etmeye meyilli (“Kırk yaşındayım ve hala babamın beni terk edeceği gibi davranıyorum”) bana bağır.”), o zaman tarihsel veriler değerli bir ek olarak kullanılabilir Kendinizle Konuşma süreciniz.

Kendi Kendine Koçluk İpucu

Takip, geçmişinizin tam bir analizine ve kazılmasına dayanmaz, yalnızca elinizdeki bilgilere dayanır.

İlgili tarihi bağlantıları ararken şunu aklınızda bulundurun: nicelik değil, nitelik peşindesiniz. Elbette, bazı insanlar geçmiş olayların her ayrıntısını neredeyse fotoğrafik olarak hatırlar, diğerleri ise sadece belirsiz, çocukluklarından kalma yetersiz görüntüler. Önemli olan her ayrıntıyı analiz etmek değil; Bunun yerine, aradığınız şey daha belirgin bağlantılar geçmiş (çok fazla takıntılı olmak istemezsiniz) (Geçmişte sizi yaralamış olabilecek her deneyim). Bir örnek çocukken verdiği tepkinin farkına varan yetişkin bir adam olurdu Alkolik babasının ön kapıyı açtığını duyduğunda hissettiği duygu tam olarak aynıydı Bugün yeni biriyle tanışacağı zaman hissettiği korku-tepkisi. Takip Etme ne kadar yararlı olursa olsun, bunun sizin için kritik olmadığını unutmayın başarı. Ne bulursanız bulun, faydalı olacaktır. Ve bunu yapmayın Geçmişin yorumlanmasının sizi özgürleştireceğine inanmak hatasıdır. yapmayacak. Ancak, Öz-Konuşma ile birlikte, Çocuk-Refleksinizi dinlemenin sizi ikna etmek için güçlü bir teşvik olarak kullanılabilir burada ve şimdi duygusu yok.

Çocuk Motifleri

Diyelim ki depresyondayım ve işimi bırakmak istiyorum. Biraz Öz-Konuşma uyguladıktan sonra - gerçeği kurgudan ayırmak, kaçmayı durdurmak Yansıtıcı Düşünme treni ve sonunda bırakmayı seçiyorum - biraz Takip. Bunu Çocuk Reflekslerimin içgörüsünü kazanarak yapıyorum güdüler. Çocuğumun neden bu kadar çaresiz olduğunu belirleyebilirsem, Bir sonraki çatışmam için onu neyin güçlendirdiğini anlayarak kendimi güçlendiriyorum

Machine Translated by Google

“Çocuğum sorumluluğu kaldıramadığı için bırakmak istiyor.
Neden? Çünkü hata yapmaktan çok korkuyor. Çocuğum bana güvenmiyor!”

Neden içine kapanıksın ya da neden sürekli endişelisin, geçmişin gölgeleridir ("Eleştiriye karşı hassasım çünkü annem bir kontrol manyağıydı. Yaptığım hiçbir şey yeterince iyi değildi." "Elbette güvensizim. Gençken kiloluydum. Herkes benimle dalga geçerdi, hatta ailem bile.").

Deneme-yanılma yoluyla geliştirdiğiniz sürecin bir noktasında, bazı kontrol stratejilerinin işe yaradığını, bazılarının ise yaramadığını gördünüz.

Otuzlu yaşlarındaki sekreter Laurel şunları hatırlıyor:

> Annem suçluluk duygusunu kullanmakta çok iyiydi. Beni çıldırtıyordu. Gece boyunca oturup ağladığımı, endişelendiğimi hatırlıyorum... bazen ölmek istiyordum. Gerçekten kötü bir çocuk değildim ama çizgiyi aştığımda annem hemen bana ne kadar korkunç olduğumu söylerdi. Onu "çıldırtıyordum." İyi bir kız olmaya çalışıyordum, okulda daha çok çalışıyordum, söyleneni yapıyordum ama her seferinde bir şeyler oluyordu ve çivileniyordum. Kazanamıyordum.
>
> Bir keresinde hatırlıyorum, göldeydik ve arabaya gidip ona güneş kremi almamı istedi. Homurdanmış olmalıyım ki, annem büyük bir gürültüyle ayağa kalktı ve "Tamam, ben kendim alırım nankör, şımarık velet!" dedi. Bir şeyler yapmam gerekiyordu, kaygıdan neredeyse başım dönmeye başlamıştı. Bir şey tıkladı, tarif edemem ama artık umursamadığıma karar verdim. Anneme karşı bir öfke gibiydi, ama daha fazlası. Açıklaması zor. Ondan hoşlanmıyordum, ona ihtiyacım yoktu, ondan uzaklaşmaya başladım. On yaşında olgun bir yaşta, bağımsız olmaya başladım - şiddetle bağımsız!
>
> Yıllar geçtikçe etrafımda tam bir kabuk oluştu. Umursamazsam kimsenin bana zarar veremeyeceğini gördüm. Ne yazık ki kabuğum hiç büyümeyi bırakmadı ve şimdi kocam tarafından çok mesafeli ve mesafeli olmakla suçlanıyorum. Arkadaşlarım bile beni eleştiriyor, bana "buz prensesi" diyorlar.

Machine Translated by Google

Laurel'in geri çekilmesi onun için işe yaradı ve pratik yaparak onun oldu
Yaşam tarzı.

Eğer bir kontrol stratejisi kaygıyı azaltmak için diğerinden daha fazla işe yarıyorsa, tekrarlanma olasılığı yüksektir. Örneğin, dengesiz bir ebeveyne sahip bir çocuk, duygusal katılık alışkanlığı geliştirmek. Tepki vermeden önce düşünmeyi öğrenmek sakin bir gece ile kaos dolu bir gece arasındaki farkı ortaya koyabilir.
Bu erken dönem koşulları göz önüne alındığında, duygusallık gibi ilkel bir strateji katılık son derece etkili hale gelebilir. Bir kez geliştirmeye başladığınızda
Alışkanlığın kası, ruhsal yaşamınızda kalıcı bir sabit unsur haline gelebilir.
Önceki örnekte, Laurel'in annesi on yıldan fazla bir süredir ölmüştür
Yıllar geçti, ancak Laurel'in kaplumbağa benzeri kontrol stratejisi aynı kaldı. Neden?
Alışkanlık—ve bir alışkanlık bir kez güvenli hale geldiğinde, genellikle göz ardı edilir. Onu olduğu gibi kabul ederiz
Yüzümüzdeki burun veya gözlerimizin rengi, kim olduğumuzu belirler.

Öz-Koçluk şifa ilkesi 5. Güvensizlik bir alışkanlıktır ve her alışkanlık kırılabilir.

Trend Analizi

Diğer Takip Tekniklerini tartışmadan önce, şunu bilmek önemlidir:
Daha önce yapılan bir noktayı tekrar vurgulamak istiyorum, Takip Etme'den gelen içgörüler ne kadar yararlı olsa da, bunlar genel Öz-Koçluk hedefleriniz için vazgeçilmez değildir. Bu noktayı vurgulamamın nedeni, hafızaya ve tarihsel verilere güvenildiğinde, herhangi bir öz-keşifte,
bozulma, hatalı hatırlama veya yanlış algılama olasılığı. Tamamla
Tarihsel verilere güvenmek bazen yanıltıcı olabilir ve
çabalarınızı boşa çıkarıyor.

Yetişkin hayatımın çoğunu, büyürken yaşadığım oldukça zararsız bir anı ile geçirdiğimi hatırlıyorum. Aşağı atladığımı hatırlıyorum
üst kattaki dairemizdeki merdiven uçuşu. Bunu neden hatırladığımı bilmiyorum; sadece hatırladım. Gençken evden taşındık ve
yıllar sonra, boş ev yıkılmadan hemen önce, eski yeri tekrar ziyaret ettim. Gördüğüm şey beni ürküttü. On üç adım vardı

Machine Translated by Google

daireye doğru gidiyor. Bunlar bölünmüştü, on tane düz yukarı, sağa dön, üç tane daha yukarı. Başka bir şey dikkatimi çekti. Basamakların üzerindeki tavan yaklaşık altı buçuk fit yüksekliğindeydi. Herhangi birinin, hele ki bir çocuğun, bu basamaklardan atlayabilmesi için, kişinin atlaması, havada durması, 90 derece dönmesi ve devam etmesi ve sonra, alçak tavan nedeniyle, bunu herhangi bir yay olmadan başarması gerekirdi. Uzun bir atlayış yapmayı deneyen herkesin bildiği gibi, herhangi bir mesafeyi kat etmek için, yer çekiminin etkilerine karşı koymak için hem yukarı hem de ileri gitmeniz gerekir. Benim veya başka birinin bu basamaklardan atlaması fiziksel olarak imkansız olurdu.

Bu anının, berrak rüya dediğim şeyden kaynaklandığını düşünüyorum, öyle gerçekçi, etkileyici bir izlenimle bırakıldığın bir rüya ki, onu gerçek bir olay olarak hafızana dahil ediyorsun. Eski evimi tekrar ziyaret etmeden önce benimle tanışsaydın, sana hiç gerçekleşmeyen tarihi sıçramamı anlatırdım!

Geçmişiniz istemeden üzerinde çalışılabilir, değiştirilebilir veya hatta icat edilebilir olduğundan, geçmişin analizinin sağlıklı bir şüphecilikle ele alınması gerektiğini ve kaygınızı ve depresyonunuzu çözmenin kraliyet yolu olarak görülmemesi gerektiğini aklınızda tutmanızın önemli olduğunu düşünüyorum . Doğru tarihsel bağlantılar kurmanın, Çocuk-Refleksinizle devam eden çatışmalarınızda size kesin bir avantaj sağlayabileceğine şüphe yok, bunu Öz-Konuşma eğitim programınızın yerine geçecek bir şey olarak görmediğiniz sürece.

Ya tarihsel bağlantılar kuramadığınızı fark ederseniz? Eğer durum buysa, fark ettiğiniz herhangi bir bilindik duygusal veya davranışsal örüntüye dair daha sıradan gözlemlerle yetinebilirsiniz. Ben buna trend analizi diyorum veya hayatınızdaki trendleri veya örüntüleri, bunlara bağlı belirli anıları saptamadan gözlemlemek. "Nereden geldiğini bilmiyorum ama her zaman utangaç ve içine kapanıktım" veya "Sanki endişelenerek doğmuşum gibi görünüyor. Hayatımda endişelenmediğim bir zamanı hatırlamıyorum."

Ancak bazen uzun süredir devam eden eğilimler bile belirgin olmayabilir ("Sanırım yakınlıktan korkuyorum" veya "Emin değilim ama çok mükemmeliyetçi olduğumu söyleyebilirim"). Bilmiyorsanız veya emin değilseniz, tahmin etmekten çekinmeyin. Şimdilik hatalar konusunda endişelenmeyin; aradığımız şey doğruluk değil, egzersizdir.

Machine Translated by Google

Trend analizi, Follow-Through'un önemli bir bileşenidir ve tarihsel kaynağı bulmanız gerekmediğinden, genellikle basit düşünme ve gözlem yoluyla erişilebilir.

Kendi kendine koçluk şifa ilkesi 6. Sağlıklı düşünme bir seçimdir.

Proaktif Takip

Takip Etmenin geçmişi şimdiki zamanla ilişkilendiren pasif bir süreç olduğu izlenimini edinebilirsiniz. Öyle değil. Proaktif Takip Etme, yalnızca refleksif davranışınızı tarihsel veriler veya trend analizi kullanarak yorumlama girişimi değil, bakış açınızı daha sağlıklı, daha az kirlenmiş bir bakış açısına doğru aktif olarak kaydırma girişimidir.

Aşağıdaki örneklere bakın. Sol sütun pasif, çaresiz, kurban ifadelerini (Çocuk odaklı) listeler. Bunları, sağdaki, Takip Etmek için proaktif, yapıcı girişimler olan ifadelerle karşılaştırın:

Pasif Mağdur Beyanları	Proaktif Takip
Kendimi suçlu hissediyorum her zaman verilmediğini hissediyorum.	Neden hayır dememe izin hayır? Bilmiyorum, belki de çocukken ağzıma sabun tıkıldığı içindir. Emin değilim ama gerçeğin ne olduğunu biliyorum— izin veriliyor! Kendime izin vermemi engelleyen ne?
İnsanların önünde konuşamıyorum. İnsanların önünde.	Neden insanların önünde kaygılanıyorum? Kırılganlık mı? Mükemmel olmam gerektiğini mi hissediyorum? Ailem benden hiçbir zaman memnun olmadı diye kendime güvenmeyi ve hata yapma konusunda bu kadar endişelenmemeyi öğrenemeyeceğim anlamına gelmiyor.

Machine Translated by Google

Pasif	
Mağdur Beyanları	Proaktif Takip
Yaşlanmaktan dolayı çok bunalımdayım.	Yaşlanmanın neden bu kadar korkunç olduğunu düşünüyorum? Cinsel çekiciliğimi mi kaybediyorum, görünüşüm mü yoksa sağlığım mı? Belki de hayatım üzerinde daha az kontrol sahibi olduğumu hissediyorum. Her zaman insanları büyülemeyi başardım ama şimdi muhtemelen artık yok. İhtiyacım olan şey bir daha derin bir güvenlik ve öz değer duygusu— yüzeysel olanın ötesine geçen, fiziksel.

Önceki pasif ifadeler gibi abartılı, büyük ve önemsiz görüşlerin kurbanı olduğunuzda, sanki
batıyorsun. Panik ve kaygıyla boğuştuğunda,
kurşun ağırlık gibi aşağı iniyorsun. Güçsüz ve çaresiz hissetmeye başlıyorsun,
bu konuda hiçbir şey yapılamaz. Proaktif Takip ifadeleri,
Karşıt olarak, kontrol kaybının taştan bir şey olmadığı öncülünden yola çıkalım;
Çözülebilecek bir sorun.

Düşünceler Gülünç Olduğunda

Sadece soruyorum, sonunda sırrınızı çözen anahtar neden?
mantıksız yaşam tarzı. Kontrole duyarlı insanların her gün ne kadarının sadece
sürünerek ilerlediğini, kendi kendilerine koydukları kaderi, hayattaki algıladıkları kaderi
körü körüne kabul ettiklerini ve neden diye sormayı hiç düşünmediklerini bilseniz şaşırırdınız.
Bir düzeyde, "Bunu neden yapıyorum?" diye sorup, Takip Etme işlemini gerçekleştiriyorsunuz.
bir seçeneğiniz olduğunu kabul ediyorsunuz. Bir kez anladığınızda
Bir seçeneğiniz varsa, proaktif olarak " Bunu neden yapmayı seçiyorum ?" diye sorabilirsiniz.
Artık kontrolün kurbanı olmayacaksınız; gerçek sizi özgür kılacak.
Tanımı gereği kurbanların bir seçeneği yoktur. Kontrolünüzün "nedenini"
sonunda anladığınızda, güdüyü anlamaya başlayacaksınız
güvensizliğinizin. Bu içgörüyle, ek bir avantaja sahip olacaksınız
Refleksif Düşüncenizin ne kadar ilkel olabileceğini görmek.

Machine Translated by Google

İkna olmadıysanız ve Refleksif'in ne kadar saçma olduğunu görmek istiyorsanız
Düşünmek mümkün, sizi Jane ve onun saldırısıyla tanıştırayım
kıvırcık saçlar.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
"Neden" sorusunu sormak, bir seçeneğiniz olduğunu
fark etmenin ilk adımıdır.

Enerjik genç bir avukat olan Jane, bir sabah erken saatlerde beni aradı.
"Kötü saç günü" geçirme korkusu. (Şaka yapmıyorum!) "En çok saçım var"
"Hayatımın üç saat sonraki önemli toplantısına katılmalısın" dedi.
Saçlarıma bak. ·· Temizlikçi kadına benziyorum! Oraya gidemem
toplantı; mümkün değil. Bu korkunç. · Kimsenin beni görmesine izin veremem
bu şekilde. Ne yapacağım?”

Mesleki kariyerimde birçok şey beni uyandırdı,
ama asla kötü saç acil durumuyla değil. Cömert olmak isteseniz bile, bunu
herhangi bir rasyonel düzeyde bir kriz olarak düşünebilir misiniz? Ama
Jane, 911 günü geçirdiğine ikna olmuştu. "Ben
"İnanın" dedi. "Bu yüzden şansımı mahvedeceğim
lanet saç. bugün içeri giremiyorum. ·· Yani içeri giremem ! Onlar...
"Davayı Larry'e vermek zorunda kalacak."

Jane'in paniğinden uzakta, sen ve ben, onun kötü saç gününün sadece bir
köstebek tepesi olduğunu kesinlikle görebiliyoruz. Ancak ona göre, bu bir dağ gibiydi.
sorun. Elbette herkes iyi görünmeyi sever ve çoğumuz hayal kırıklığına uğrarız
biz yapmayız ama sen bir ömür boyu bir fırsatı kaçırır mısın?
kıvırcık saçların üzerinde mi? Umarım değildir.

Peki ya sen? En son ne zaman bir şeyi mahvettin?
oran?

Bir Tarih Dersi

Jane'in durumunda, bazı tarihi anıları keşfederek
Biraz trend analiziyle, biraz Takip Etmeyi başardık

Machine Translated by Google

onun açıkça aşırı tepkisine ışık tutun. Öncelikle onun profesyonel imajı olarak tanımladığı şeyi ve bunun nereden geldiğini anlamanız yardımcı olacaktır. Bu tür bir tarihsel keşif için bir doktora derecesine veya yıllarca terapiye ihtiyacınız yok, sadece biraz sağduyuya ihtiyacınız var.

Jane'in ebeveynleri bencil, umursamaz insanlardı ve ebeveynlik becerileri en iyi ihtimalle ihmalkar, en kötü ihtimalle korkunçtu. Örneğin, Jane'in annesi sık sık Jane'e akşam yemeği yapmayı unutuyordu. "Ah, özür dilerim," derdi. "Annen daha erken yedi ve ben senin yemeğini unuttum. Hemen yapacaktım." Bu ihmalkar çevre yüzünden Jane, hayatı boyunca onu rahatsız eden yoğun ve rahatsız edici aşağılık duyguları yaşamaya başladı. Bu aşağılık duygusu gömülmemişti; Jane bunun çok farkındaydı. Bunu sadece hayatın bir parçası olarak kabul ediyordu.

Büyürken, onun tek tesellisi okuldu. Shirley Temple kadar sevimli görünüşü ve amansız çalışma alışkanlıklarıyla, öğretmenlerinin kalbinde hızla bir yer edindi. Okulda önemli olan tek şey ilgi ve hayranlık kazanmaktı. Okul gerçekten onun kurtuluşuydu. Okul ona evde elde edemediği şeyi verdi: değerlilik ve gurur duygusu. İmajını kontrol etmeyi başardığı sürece, hiç kimse onun içten içe ne bildiğini -ne kadar değersiz olduğunu- bilmek zorunda değildi . Jane, ilkokuldan hukuk fakültesine kadar her sınıftan en iyi şekilde mezun olmayı başaran, notları hep A olan bir öğrenciydi. Şu anda çalıştığı hukuk firmasında, popülaritesi ve mükemmel performansı hızla fark edildi ve birlikte çalışabileceği daha fazla üst düzey müşteri verildi. Her zaman %110 çaba gösteriyordu ve kendisine işkolik demekten açıkça gurur duyuyordu.

Parlak beklentilerine rağmen, duygusal olarak Jane, çocukluğundaki aşağılık duygusundan asla uzaklaşmadı. Trend analizi, kendisini bir sahtekar olarak gördüğünü ortaya koydu. Büyürken, ailesine inanıyordu. Taşındıktan yıllar sonra bile, onu gerçekten tanıyan herkesin, örneğin ailesi gibi,

Machine Translated by Google

ne kadar değersiz olduğunu kesinlikle anlayacaktı. Her ne pahasına olursa olsun, bu sırrın ortaya çıkmasını engellemeliydi.

Jane'in bu kadar güçlü bir kontrol ihtiyacı geliştirmesine şaşmamalı. İnsanların ne bildiklerini, ne hissettiklerini, ne düşündüklerini ve ona baktıklarında ne gördüklerini kontrol etmek için çok çalıştı. Tüm bunların gerekli olduğunu, sırrı yüzünden hissetti: değersizliği.

Jane'in o sabah beni araması, değerli görünüşü üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ilgiliydi. İmajı olmadan kendini çıplak hissediyordu. Hayatındaki her şey ince kontrol iplikleriyle tehlikeli bir şekilde bir arada tutulduğu için, kendini açığa çıkmaya başladığında, eski ve fazlasıyla tanıdık bir duygusal çığ onu gömmeye başladı. Fantezisi, arkadaşlarının onu bu şekilde gördüklerinde onun hakkında farklı düşünmeye başlayacaklarıydı. Onunla ilişki kurmak istemeyeceklerdi ve sonunda onu reddedeceklerdi - tıpkı anne babasının yaptığı gibi.

Aşırı mı geliyor? Elbette öyle, ancak Jane'in güvensizlik geçmişini yıllardır sürdürdüğü kalıplarla birleştirirseniz, bu tür aşırılıkların nasıl ve neden var olduğunu anlayabilirsiniz. Jane'in tepkisi, dağların hayatlarına nasıl köstebek tepecikleri olarak veya onun durumunda kötü saç tepecikleri olarak başladıklarının canlı bir örneğidir. Jane'in geçmişi ayrıca kontrolün genel doğası hakkında önemli bir noktayı ortaya koyar: güvensizlik tarafından yönlendirilir.

Güvensizlik, kontrolün dayandığı temeldir. Jane'in güvensizliğinin, performans yeteneğiyle hiçbir ilgisi olmadığı açıktır. Hayatı boyunca bir yıldızdı. Güvensizliği, değersiz hissetme eğiliminin bir uzantısıydı. Performansı, iyi saklanmış sırrını maskeleyen bir kaplamadan ibaretti.

Gerçekleri Kişisel Kurgudan Ayırmak

Terapide Jane'in azmi ve deneyimli çalışma ahlakı, güvensizliğini ortadan kaldırmada vazgeçilmez bir varlık olduğunu kanıtladı. Bu kitapta ele alınan Öz-Konuşma, Takip Etme ve çeşitli Öz-Koçluk tekniklerini kullanarak Jane, gerçekleri kişisel kurgulardan hızla ayırmaya başladı. Yeni, daha az kirlenmiş, daha gerçekçi öz imajı

Machine Translated by Google

ona her zaman ulaşamadığı bir rahatlık ve güvenlik sağladı. Basit bir gerçeği öğrendi, sonunda onu özgürleştirecek bir gerçeği. İyi olduğunu öğrendi. Aslında, her zaman iyi olduğunu öğrendi; sadece bunu bilmiyordu.

Jane ayrıca, küçük şeyleri dağlara dönüştürme eğiliminin, algıladığı değersizlik nedeniyle onu kaygıya karşı özellikle savunmasız hale getirdiğini anladı. Çocukken, bu güvensiz duygulara meydan okumaya açıkça hazır değildi; hangi çocuk hazırdır ki? Yapabileceği en iyi şey, koşullarını kontrol etmeyi öğrenerek acısından kaçınmaya çalışmaktı.

Gelişen güvenlik duygusu büyüdükçe Jane'in son bir zorluğu vardı. İyi olduğunu bilmek yeterli değildi. Zor olan kısım bu değildi. İyi olduğunu hissetmesi gerekiyordu . Bunu yapmak için Jane'in bilinmeyen bir bölgeye duygusal bir inanç sıçraması yapması gerekiyordu. Öz-Koçluk, yolunu açtı ve kafa karışıklığını ortadan kaldırdı.
Seçimi basitleşti: Çarpık, özensiz düşünceler tarafından mı yoksa gerçek tarafından mı yönetilmeliydi? Jane gerçeği seçti. Elbette, tüm nevrotik düşüncelerine karşı gelmeli ve iyi olduğuna inanma -gerçekten inanma- riskini almalıydı, ancak bunu yaptığında, kontrol ihtiyacı buharlaşmaya başladı.

"Gerçeğinizi" (yani, kim olduğunuza dair nesnel bir görüş) görmek ve anlamak savaşın yarısıdır; diğer yarısı gördüğünüze güvenmek, onu kabul etmek ve onunla yaşamakla ilgilidir. Refleksif Düşünce tarafından uzun süredir incinmiş olduğunuz için, gerçek gerçek ile nevrotik gerçek arasında ayrım yaparken biraz karışıklık bekleyin. Yararlı bir kural, çok olumsuz görünen her türlü "gerçeğe" karşı şüpheci olmaktır (örneğin, "Ben sadece sarhoşum ve hilebazım. Kendimden başka kimseyi umursamıyorum. Kimi incittiğim umurumda değil. Hayat berbat.").

Doğru koşullar, duygusal güvenlik ve biraz proaktif, düz düşünme sağlandığında, insanlar değişmez bir şekilde kendi gerçeklerinin -gerçek gerçeklerinin- olumlu ve başkalarıyla uyumlu olduğunu görürler. Yanlış, olumsuz ve düşmanca gerçek dışılıkları üreten şey, güvensizliğin çarpık boğucu etkisidir. Şimdilik,

Machine Translated by Google

çarpıtılmış, Refleksif Düşünceyi düzeltmeye devam ettikçe gerçeğinizin size kendini göstereceğine güvenin. Bulutlar tarafından gizlenmiş bir dağ zirvesi gibi, sabırla keşfinizi bekliyor. Farkında olmanız gereken iki şey var:

1. Çocuk refleksi düşüncesini ortadan kaldırarak, kendi kendinize konuşmanız ve söylediklerinizi harfiyen uygulamanız, sizi gerçeğinizin farkına varmanıza götürecektir.
2. Gerçeğinizi tanımak savaşın sadece yüzde 50'sidir; diğer yüzde 50'si onu benimsemektir.

Jane gibi, aşırı kontrolü bırakmayı ve hayatla başa çıkma konusunda doğuştan gelen kapasitenize güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu temel antrenmanınızla yaparsınız. Maraton koşmak istiyorsanız, uzun haftalık mesafelerden oluşan bir temel veya taban inşa etmeniz gerekir. Yeterli bir temel olmadan, yalnızca hedeflerinizi tehlikeye atmakla kalmaz, aynı zamanda yaralanma riski de alırsınız. Maraton antrenmanı gibi Psikolojik Öz-Koçluk da bir temel gerektirir; Öz-Konuşma ve Takip size bunu öğretir. Her şeyin üzerine inşa edildiği bu zihinsel berraklık temelidir. Temelinizi kurduğunuzda, gürlemeye hazırsınız demektir.

Bağımlı Olmak

Trend analizinin basit ve kullanışlı bir uzantısı: kancalarınızı bulmaya çalışın . Kanca, genellikle takılıp kaldığınız herhangi bir trenddir. Jane'in hikayesinde, Jane'in kancası kötü saç günüydü. Güvensizliğiniz kancaya takıldığında, herhangi bir nesnel bakış açısını korumak zordur. Perspektifinizi kaybettiğinizde, 143. sayfada gösterildiği gibi bir kısır döngü başlar.

İşte bazı tipik kancalar. Bunlardan herhangi biri size tanıdık geliyor mu?

Trafik ışığı kırmızı yandığında mideniz düğümleniyor mu?
Peki ya trafik sıkışıklığına yakalanmak?

Eleştiriyi kabul etmekte zorluk çekiyor musunuz? Biri sizi eleştirdiğinde savunmaya mı geçersiniz?

Kaybettiğinizde sanki dünyanın sonu gelmiş gibi mi hissediyorsunuz?

Hoşunuza gitmeyen bir işi bitirmeniz sonsuza kadar mı sürüyor?

Machine Translated by Google



Köprülerde, tünellerde, açık alanlarda veya asansörlerde bulunmaktan korkuyor musunuz?

Birisiyle yüzleşmek sizde kaygıya neden oluyor mu?

Yardım istemeyi gerçek bir sorun olarak mı görüyorsunuz?

Hastalandığınızda sıkıntınız daha da mı artıyor?

Birisi size kızdığında zorluk çekiyor musunuz?

Önceki köstebek tepeciklerinden herhangi biri güvensizlik ve hızla büyük sorunlara (yani dağlara) dönüşebilir.

Son Bir İpucu: İpuçlarını Nasıl Yakalarsınız

Umarım Öz-Konuşma ve Takip Etmenin ne kadar hayati olduğuna ikna oluyorsunuz. Çocuk Refleksi düşüncelerini ortadan kaldırarak, aynı zamanda dizginsiz bir güvensizlik geçmişini ortadan kaldırmaya başlıyorsunuz ve bir hayatınıza daha doğal bir enerji ve canlılık akışı girmesini sağlayın. Yansıtıcı Düşüncenin (hatırlama, şüpheler, korkular ve olumsuzluklar sadece duygularınızı değil kimyanızı da değiştirir), siz de doğal kimyasal dengenizi yeniden sağlamaya başlayın, kaygı ve depresyon bir daha asla hayatınızı yönetmeyecek. Bu noktada, başladığınızda

Machine Translated by Google

eğitiminize başladığınızda, bir huninin geniş ucundasınız; her bir parça bilgi potansiyel olarak yararlıdır. Zamanla, belirli güvensizlik tuzaklarınıza yaklaştıkça, daha seçici hale geleceksiniz. Ancak şimdilik, herhangi bir ipucu yakalamayı öğrenerek kazanımlarınızı en üst düzeye çıkarın.
kendilerini sunarlar. İpuçlarını yakalamak basit bir tutum değişikliği gerektirir. güvensizlikten tehdit hissetmektense, mücadeleyi -herhangi bir mücadeleyi- eğitiminizi ilerletmek için bir fırsat olarak görerek bakış açınızı değiştirin. Genel bir kural olarak, sizi endişeli veya
depresyonun öncesinde Refleksif Düşüncenin olması gerekir. Kendinize sorun, "Şimdi, bu kadar üzülmeye başlamadan önce tam olarak ne düşünüyordum?"

Bazı Belirtiler Neden Sadece Ortaya Çıkıyor Gibi Görünüyor?

Bazen kaygılı veya depresif duygular aniden ortaya çıkıyor gibi görünüyor. "Ben hiçbir yanlış yapmıyordum; sadece oldu!" diyerek sizi ikna ediyor. Bu kısmen doğrudur. Dayak yediğinizde güvensizliğinizi aktif olarak beslemiyor olabilirsiniz, ancak çöküşünüzü anlamak istiyorsanız, Refleksif Düşüncenin kümülatif olduğunu bilmeniz gerekir. Şunu düşünün
bir denge ölçeği. Gününüzün büyük bir kısmını refleksif olarak endişelenerek, düşünerek, şüphe ederek veya stres yaparak geçirdiğinizde, enkaz biriktiriyorsunuz terazinin dengesi bozulmaya başlar. Kritik bir noktaya ulaşırsınız ve terazi devrilir. Sonra pat-pat—birdenbire kendinizi kaygı veya depresif semptomların pençesinde buluyorsunuz.

Tıpkı Yansıtıcı Düşüncenin etkilerinin yıkıcı bir şekilde kümülatif olması gibi, Kendi Kendine Koçluğun etkileri olumlu bir şekilde kümülatiftir. Her girişim güven inşa etmek ve güvensizliği ortadan kaldırmak, sonunda terazinin kefelerini sizin lehinize çevirmeye başlayacak bir ekleme sürecidir. Daha ne bekliyorsunuz?

Kendi Kendine Koçluk Şifa İlkesi 7
Düşünceler duygulardan önce gelir,
kaygılar ve depresyonlar.

İlk başta, Çocuk Refleksinizin ne sıklıkla kararları verdiğine şaşıracaksınız. Hayatınızın hikayesi, olumsuz bir deneyimin nasıl
ipuçlarını yakalamak için olumlu bir fırsata dönüşebilir.

Machine Translated by Google

Sam, özellikle George Washington Köprüsü'nü geçerken aşırı panik ve yönelim bozukluğu yaşayacağı Manhattan'a sabah otobüs yolculuğundan her zaman korkardı. Kaygısı o kadar şiddetliydi ki, pazar geceleri sadece iş haftasının yeniden başlamasını ve sabahki otobüs yolculuğunu düşünerek volta atmaya ve paniklemeye başlardı. Çok kazançlı işini bırakıp New Jersey'deki bir işe gitmeyi düşünmeye başladı, sadece işe gidip gelmekten kaçınmak için.

İşte o zaman beni aradı.

Kendi Kendine Konuşmayı kullanarak, yalnızca Sam'in düşüncesini değil, aynı zamanda düşüncesine yaklaşımını da yeniden yönlendirmeye başladık. Köprüye korkulacak bir olumsuzluk olarak bakmak yerine, Sam onu, Çocuk-Refleks'inin aşırı korku ve panik dolu çarpık dünyasına dair ipuçları sunabilecek bir öğretmen olarak, öğrenme fırsatı olarak görmeye başladı. Meraklı hale geldiğinde, işler hızla değişmeye başladı.

Sam her gün birkaç ipucu "yakalamak" için kararlı bir şekilde işe gidiyordu. Bu onun için neredeyse bir oyun haline gelmişti. Merakı kaygısına meydan okumaya başlamıştı. Herhangi bir kaygının farkına vardığı anda Sam düşüncelerini geri sarıyor ve çarpık, Çocuk Refleksi düşünceleri arıyordu. Artık kaygısının pasif bir kurbanı değildi. Şimdi proaktif hale geliyordu ve köprünün sırlarını açığa çıkarmasını istiyordu.

Sam, köprüyü bir meydan okuma, bir insan olarak büyüme fırsatı olarak gördüğünde kaygısının hızla azaldığını öğrendiğinde çok mutlu oldu.

Gerçek şu ki Sam'in köprü fobisi, Çocuk-Refleksinin kendisinin güvende olmadığına (yani kontrol altında olmadığına) dair çarpık algısından başka bir şey değildi. Bu histerik düşünceden, Çocuğu, kabloların kopup çok aşağıda Hudson Nehri'ne düştüğüne dair imgeler biriktirmeye başladı. Sam'in Çocuğu, güvensizliğini asmak için bir kanca arıyordu.

Sam gibi, hayatınızın zorluklarıyla yüzleşmekten korkmayın. Mücadelelerinizin pasifliği tarafından kurban edildikten sonra, perspektifte basit bir proaktif değişimin her şeyi değiştirebileceğini göreceksiniz. İpuçlarını yakalarken, Follow-Through'un tüm yönlerinde olduğu gibi, son bir şey daha sunuyorum

Machine Translated by Google

tavsiye: bakın, ama oyalanmayın. Düşüncelerinizi kolayca geriye döndüremiyor ve Çocuk Refleksinizin eğilimlerini/kancalarını açığa çıkaramıyorsanız veya herhangi bir tarihsel bağlantı kuramıyorsanız, devam edin. Küçük yaratıkları bir sonraki sefere veya bir sonraki sefere yakalayabileceksiniz. Yapmak isteyeceğiniz son şey, daha fazla kaygıya neden olarak hayal kırıklığına uğramak.

EĞİTİM ÖNERİSİ

Her gün, herhangi bir çatışma, mücadele veya psikolojik sürtüşme deneyimine karşı tetikte olun. (Çatışma ve mücadelenin ipuçlarını yakalamak ve psikolojik kas inşa etmek için fırsatlar olduğunu unutmayın.) Tepkilerinizi kaydetmek için aşağıdakine benzer bir çizelge kullanın. (Bu veriler, bir sonraki bölümde kurmayı öğreneceğiniz eğitim günlüğünüzün önemli bir parçası olacaktır.)

Alıştırma 1: Çocuk-Kontrol Refleks İfadeleri

Hayatınızı kirleten düşüncelere bakın. Örnek: "Görünüşüme takıntılıyım." _____

_____

_____

Alıştırma 2: İlgili Tarihsel Bağlantılar

Mevcut mücadelelerinize ışık tutacak ilgili tarihi bağlantıları arayın. Örnek: "Çocukken fazla kilolu olduğum için işkence gördüm ve alay konusu oldum." _____

_____

_____

Alıştırma 3: Trend/Kanca Analizi

Abartılı, "dağ gibi büyük" tepkiler yaşıyorsanız, kancalarınızı arayın (trafik sıkışıklığı, sizi savunmaya iten şeyler, korkular gibi). Bu listeye aşina olmanız ve Çocuk Refleksinizin sizi şaşırtmasına izin vermemeniz iyi bir fikirdir. Aynı şey davranış kalıpları (eğilimleri) için de geçerlidir (örneğin, savunmacılık,

Machine Translated by Google

mükemmeliyetçilik, utangaçlık). Örnek: "Benim eğilimim asla iyi hissetmemek" veya "Ne zaman güzel bir vücuda sahip birini görsem, hemen depresyona kapılıyorum." _____
_____
_____
_____

Alıştırma 4: Proaktif ve Pasif Takip

Öz-Koçluk yaklaşımınızda herhangi bir pasiflik arayın. Unutmayın, pasif düşünce genellikle kurban düşüncesidir. Sizi güçsüz, umutsuz veya şüpheci hissettiren herhangi bir düşünce genellikle proaktif bir değişime ihtiyaç duyar. Örnek: "Bütün bu yüzeysellik ve güvensizlik yeter! Şu andan itibaren her gün aynaya kaç kez baktığımı sayacağım." _____
_____
_____

Alıştırma 5: İpuçlarını Yakalamak

Bakış açınızı değiştirin. Her mücadelede bir öğrenme fırsatı olduğunu fark edin. Örnek: Sahilde oturup saklanmaya çalışmak yerine, cesur davranıp suya atılacağım. Çocuğumun saçmalıklarını çok dikkatli bir şekilde dinlemeyi düşünüyorum. Bir sürü laf işitebileceğimden şüpheleniyorum.” _____
_____
_____
_____

Machine Translated by Google

11

Motivasyon

Tebrikler. Bu bölümle ilk iki bölümü tamamlıyorsunuz
Kendi Kendine Koçluk programınızın aşamaları. Artık kaygınız ve depresyonunuz hakkında temel bir anlayışa sahipsiniz, ayrıca Kendi Kendine Koçluk'un en güçlü silah, Öz Konuşma. Başarınızı garantilemek için , ancak, eğitim programınıza son bir Takip Etme daha eklemeniz gerekiyor bileşen: motivasyon. Evet, doğru duydunuz; doğru tutuma sahip olduğunuz sürece başarınızı garanti edebileceğinizi söylemiştim.

Tutum Ayarlaması: Anahtarı Atmak

Önceki bölümde, pasif, kendini yenen tutumları değiştirmek hakkında okudunuz proaktif, pozitif düşünceye dönüşen düşünce. Bu bölümde, öğreneceksiniz daha spesifik olarak bu değişimi nasıl başaracağımız. Her şey bulmakla ve doğru tutuma sahip olmak. Doğru tutum nedir? Çok basit bir şekilde, bu bir başarıyı gerektirir.

Tutum ve motivasyon arasındaki fark tam olarak nedir? Tutum zihinsel bir yönelim, duygusal bir pozisyondur, örneğin "Hey, ben bir iyi insan.” Tutumlar kim ve ne olduğumuzu şekillendirir. Tutumunuz kaygıyı veya depresyonu destekliyorsa, o zaman acı çekersiniz. Bunun yerine, tutumunuz sağlıklı, yapıcı hırsı destekler, sonra daha iyi hissetmeye başlamayı bekleyin. Öte yandan motivasyon, basitçe yetenek ve enerjidir bir tutumu sürdürmek için gereklidir. Tutum ateş ise, motivasyon ne hayranları.

Machine Translated by Google

Tutumunuzu ayarlamak ille de zor değildir. Bu, zihinsel pozisyonunuzu değiştirmek meselesidir. Bazen bu, bir
geçiş anahtarı. Bu olduğunda, tüm bunlar olumsuz ve sinir bozucuydu
yerini ateş ve başarma kararlılığına bırakır. Zamanları düşünün
Hayatınızda o düğmeye bastığınızda, bıktığınız ve bıktığınız zamanlar oldu
artık almamaya karar verdiniz. Hayatınızdaki ayrıntıları düşünemiyorsanız,
Soldaki listeye bir göz atın ve sağdaki tutum ayarlamalarıyla karşılaştırın.

Güvensiz, Tek Taraflı Ayarlanmış Tutumlar
Tutumlar

Bunu yapamam! Çok zor.	Tamam, şimdi kendine gel. Gerçek şu ki,
Devam edemiyorum.	Gerçek şu ki, devam edebilirim! Elbette yorgunum
Neden uğraşayım ki?	ama bu şekilde yaşamaya devam etmeyi reddediyorum. Bugün çok sert olacağım!
Hayatla başa çıkabileceğimi nasıl bileceğim?	Bütün bu yılları atlatmayı başardım, değil mi? Sanırım bu bir şeyi kanıtlıyor. Bildiğim şeye inanma riskini almanın zamanı geldi doğru. Yapabilirim!
Ya kimse beni sevmezse?	Elbette beğenileceğim. O partiye sosyalleşmek, neşeli olmak için gideceğim. ve harika vakit geçir. Beni öldürmeyecek.
Yapamam. Çok korkuyorum!	Korkmakta hiçbir sakınca yok; ama gerçek şu ki bunu başarabilirim ! Çocuğum-Refleks yapamayacağıma inanmamı istiyor, böylece kaçınabilirim acı. Bu sadece Çocuk Refleksim için imkansız, benim için değil.
Hiçbir umut yok.	Güçsüz hissetmekten bıktım. Gerçekten her zaman berbat hissetmekten bıktım. daha iyisini hak ediyor.

George Carlin'in şu sözü meşhurdur: "Başarısız olmaya çalışıp başarılı olursan, hangisini yaptın?" Bu, seni buna ikna etmeye çalışan Çocuk Refleksindir

Machine Translated by Google

başarısız ol. Çocuk Refleksiniz için, başarısız olmak onun başarısıdır. Buna izin vermeyin. Çürütmenizi bulun ve yaşamaya başlayın.

Her şey Hipnozla İlgili

Kendinize söylediklerimiz ve inandıklarınız Öz-Koçluğun temel bir köşe taşıdır. Kaygı ve depresyonla, istemeden güvensizliğin şüphelerinin, korkularının ve olumsuzluklarının sizi mücadele dolu bir hayata yönlendirmesine izin vermiş olursunuz. Bu bir tür öz-hipnozdur. Sizce birisi hipnoz olduğunda ne olur? Hipnozun gizemini ortadan kaldırdığınızda, geriye sadece hastanın hipnozcunun önerilerini kabul etmesini ve sonra da bunlara inanmasını sağlamak kalır. Bir bakıma, bir hipnozcunun bir satış elemanı olması ve sizi hipnotik öneriye inanmaya ikna etmesi gerekir.

Yıllar önce çok fazla hipnoz yaptım. Sahneyi ışıklandırma, ses yükseltme, zamanlama ve sunumla ne kadar çok ayarlarsam sonuçların o kadar iyi olduğunu gördüm: "Daha da derine, tam bir rahatlama durumuna giriyorsunuz... sadece benim sesimi dinliyorsunuz... daha da derine... tüm düşünceleri bırakıyorsunuz, sadece önerilerimi dinliyorsunuz." Bu sihirli hızlı çözümü arayan hastalar genellikle hipnoz edilmek için can atıyorlardı ve ben onların beklentilerini ne kadar çok karşılarsam sonuçlar o kadar iyi oluyordu. İster sigarayı bırakmak, ister kilo vermek, ister uçak korkusuyla başa çıkmak olsun, hipnoz işe yarıyordu ve iyi işe yarıyor gibi görünüyordu. Beni hipnoz uygulamamı bırakmaya iten şey, hipnozun değişimi başlatabilecek harika bir tetikleyici olmasına rağmen, ne yazık ki bunu sürdüremediğini fark etmemdi.

Bir hipnozcunun belirgin bir avantajı, potansiyel bir özne olarak, hipnozcuya bir güç ve kontrol duygusu yansıtmanızdır. Bu hipnotik güç gerçekten vardır, ancak hipnozcudan gelmez; hastadan gelir! Bu zihnin gücüdür. Sizin işiniz, Refleksif Düşüncenin olumsuz, hipnotik etkilerini durdurmanın bir yolunu bulmak ve bunu daha uyarlanabilir bir inanca geçerek değiştirmektir. Hayatta, dağları hareket ettirebileceğinize inanırsanız (bir anlamda kendinizi hipnotize ederseniz), bir şekilde dağlar yerinden sökülecektir. Güç oradadır, eğer onu kucaklarsanız ve oto-telkinin işe yaradığını fark etmeye başlarsanız. Hadi yapın!

Machine Translated by Google

Olumlu Tutum + Motivasyon + Öz Koçluk = Başarı Umut, arzu, öz inanç ve güveni yansıtan bir tutum ilk adımdır, ancak yeterli motivasyon olmadan bunu sürdürmeniz zor, hatta imkansız olacaktır. Motivasyonu, tutumunuzu sürdürmek ve sizi sağlıklı, üretken bir hayata doğru götürmek için gereken enerjinin harekete geçirilmesi olarak düşünün. Büyük soru şudur: Olumlu enerjinizi nasıl harekete geçirirsiniz? Kendi koçunuz olarak başlayın. İlk olarak, iki temel şey:

1. Motivasyonu öğretemezsiniz; sadece aşılayabilirsiniz.
2. İyi bir koç iyi bir motivasyon kaynağıdır.

Amacınız kaygıyı veya depresyonu yenmekse, tekniklerin ve eğitimin yeterli olmadığını unutmayın. Doğru motivasyonla birleştirilmediği takdirde teknikler ve eğitim, zirveye ulaşmadan çok önce tekleyebilir ve yakıtı bitebilir, bu durumda omuzlarınızı silkip zamanınızı boşa harcadığınız sonucuna varırsınız. İlahi Komedya'da Dante, rehberi Virgil tarafından cehennemin derinliklerine doğru yönlendirilir. İnsan aklını ve anlayışını temsil eden Virgil, Dante'yi hatadan kurtarmak için gönderilmiştir. Öz-Koçluk'ta, daha iyi anlamaya rehberiniz olan Virgil, eğitim programınızdır. Ancak Dante'nin de öğrendiği gibi, anlayış sizi ancak belli bir yere kadar götürebilir. Derinliklerden son tırmanış için başka bir şey daha gereklidir. Dante'nin durumunda, ilahi umut ve sevginin sembolü olan başka bir rehber, Beatrice'ti. Programınız, kendi Beatrice'iniz olmadan, yani umut ve inanç tutumunuz olmadan tökezleyecektir. Virgil ve Beatrice, anlayış ve umut, içgörü artı motivasyon—her ikisine de ihtiyacınız var. Öz-Konuşma içgörüyü öğretir; motivasyonu siz sağlarsınız.

Motivasyon Konuşmaları

Tamam, bir moral konuşmasına hazırlanalım. Moral konuşmaları, tutumlarınızı değiştirmenin başka bir biçimidir. Tek fark, bir moral konuşmasında yalnızca tutumunuzu ayarlamakla ilgilenmemeniz, aynı zamanda motivasyonu ateşlemekle de ilgilenmenizdir. Bir moral konuşmasıyla karşılaştırıldığında, değiştirilmiş bir tutum ayarlaması daha çok düşüncenizi yönlendirmeye çalışan entelektüel bir meydan okumadır

Machine Translated by Google

daha sağlıklı bir konuma doğru. Buna karşın, moral konuşmaları daha canlı,
duygusal yüzleşmeler. Eski bir TV reklamını hatırlayabilirsiniz
Şiddetle tıraş losyonu uygulayan ve sonra bize "İhtiyacım vardı" diyen bir adam
"Bu, motivasyon konuşmalarının uyandırmak ve dikkat çekmek için ihtiyaç duyduğunuz tokat olduğunu gösteriyor."
Enerjinizi harekete geçirin.

Başarılı olduğunda, iyi bir motivasyon konuşması, Çocuğunuzun Refleksi ile burun buruna durarak ve meydan okuyarak, sizi bir şeyler başarma tutumuyla baş başa bırakacaktır. yüksek oktanlı motivasyonla beslenen ayarlanmış bir tutumla. Yapmayın, ancak, karşı karşıya olduğunuz şeyi en aza indirin. Refleksinizin sizi bir dizi çarpık, kısıtlanmış tutumla meydan okumasını bekleyin. İşte bekleyebileceğiniz dar, kısıtlanmış tutumların bazı örnekleri
rastlamak:

"Evet, ama" ifadeleri

"Yapamam" ifadeleri

"Yapmalıyım" ifadeleri

"Yapmalıyım" ifadeleri

"Ya eğer?" soruları

"Ben akıllı değilim (güçlü, uzun, güzel,
(yakışıklı, zengin, eğitimli veya başarılı) yeterince"

"Çok zor (çok fazla, çok kafa karıştırıcı, çok uzun veya çok karmaşık)" gibi sızlanma ifadeleri

Yukarıdaki ifadelerin her birini sorgulayalım.

Sıkıştırılmış Tutum İfadeler	Motivasyon Konuşması
"Evet, ama..."	"Hayır, 'evet ama' değil - evet, nokta! Hiçbir 'ama' bunun hakkında. Yeterince güçlü olabilirim—ben yeterince güçlü olacak. Yapmam gerekmiyor sahip olduğum her olumlu şeyi baltala. Hayır daha fazla 'ama'! Şu andan itibaren şunu söyleme riskini alıyorum 'evet' hiç şüphesiz."
"Yapamam . . ."	"Kim benim yapamayacağımı söylüyor? Belki Çocuk Refleksim, ama ben değilim! Eğer başarabilirsem

Machine Translated by Google

	bana inanma riskini göze almaya istekli. Ve evet, "O atışı yapmaya hazırım, hemen şimdi!"
"Yapayım . . ."	"Kompulsif olmak zorunda değilim. Eğer benim Child-Reflex bundan hoşlanmıyor, çok kötü! Ben yapabilirim bununla yaşa. Bununla yaşayacağım. ”
"Mecburum . . ."	"Saçmalık! Hiçbir şey yapmak zorunda değilim istemiyorum. Tek yapmam gereken güçlü olmak Bunu kabul edecek kadar yeterliyim ve öyleyim de!”
"Farzedelim . . . ?”	"Hayatı önceden tahmin etmek zorunda değilim; sadece yaşamak için yeterince güçlü olmak. Buna güveniyorum Hayatın bana sunduğu zorluklarla başa çıkabilirim ve Sürekli bir sıkıntı içinde yaşamadan da bunu başarabilirim her zaman korku. Sadece beni izle!”
"Ben yeterince akıllı değilim..."	"Çocuk Refleksimin bir bahane bulmaya çalıştığını bilecek kadar akıllıyım. Farklı olmam gerekmiyor, olmam gerekiyor farklı düşün —pozitif! Ben akıllıyım yeterli."
"Çok zor..."	"Zor ama üstesinden gelebilirim. Çocuk Refleksimin bana attığı her şeyle başa çıkabilirim. ben. Ben bunu kabul edemediğim için üstesinden gelebilirim Başarmayı seçiyorum ve halledeceğim "Ne gerekiyorsa."

Bir moral konuşması, sertleşmek için bir fırsattır. Siyah-beyaz düşünmeyi kullanmak isteyeceğiniz tek zamandır. Burada kararsız tavırlara yer yok. Siz tamamen işinizsiniz ve işiniz

takım olun ve önünüzdeki zorluklara hazır olun. Kendinizi sadece bir kişi olarak düşünmek yerine, bir koç rolünü üstlenmeniz size yardımcı olabilir.
Çocuk-Refleks senaryonuzdan çıkın ve Knute Rockne senaryonuza geçin.
Bir koç olarak, ekibinizin sizden tamamen pozitif ve cesaretlendirici olmanızı beklediğini biliyorsunuz; şüphe veya tereddüte yer yok.
Kendinize bir moral konuşması yapmak için, gerektiği kadar zaman ayırmanız önemlidir. koçluk rolünüze yerleşin. Merkezlendiğinizde, kıvılcımların uçuşmasına izin verin.

Machine Translated by Google

Ataleti Pep Talks ile Yenmek

İlk etapta motive olmanız gereken sebep eylemsizliktir. Eylemsizlik, değişime direnme yönündeki doğal eğiliminizdir. Kaygılı veya depresif olsanız bile, Çocuk Refleksiniz statükoyu korumak ister: Tanıdığınız şeytanla çalışmak, tanımadığınız şeytanla çalışmaktan daha iyidir. Refleksif olumsuzluğunuzun ve eylemsizliğinizin ötesine geçmek için bunu beklemeli

Bekleyin, sonra da kıçını tekmeleyin! Unutmayın, cesaretlendirici olmanız gerekecek. Bunu düzenli olarak moral konuşmalarıyla yapın. Şunları aklınızda tutun:

- Bir miktar atalet kaçınılmazdır; şüpheler normaldir.
- Motivasyonel klişeler faydalıdır. Sizin için işe yarayan birini bulun ve kullanın.
- Kendinizi soyunma odasında koşturup kendinizi motive eden bir "antrenör" olarak hayal edin.

Kendi koçunuz ve motivasyon kaynağınız olarak, her şey size kalmış. Kaygı ve depresyonun sancıları içinde sıkıştığınızda, işler açıkça zor olabilir. İşte o zaman bir moral konuşmasına en çok ihtiyaç duyarsınız. Ne kadar bunalmış veya bitkin hissederseniz hissedin, sadece dayanın, bir mola bekleyin ve sonra bir sonraki atışınızı yapın. Sonunda, psişenizdeki Refleksif Düşüncenin boğucu etkisini deviren şey, Öz-Koçluğun birikmiş çabalarıdır.
Çocuğa direnmek veya onunla savaşmak için her fırsat, kendinizi özgürleştirmek için gerekli olan gücü ve kasları inşa etmeye doğru atılmış bir adımdır.

Zamanı geldi

Keşke Nike'taki insanlar kadar zeki olabilsem ve yanınızda taşıyabileceğiniz bir "Just Do It" sloganı sunabilsem ama motivasyonunuz benden gelmeyecek. Basit bir slogandan da gelmeyecek. Pozitif düşünce, pozitif teyitler veya hatta motivasyon konuşmaları ne kadar önemli olsa da, çözümün yalnızca %50'sini temsil ederler; diğer %50 olumlu inanmaktan geçer (yani, Refleksif Düşüncenin şüphelerini, korkularını ve olumsuzluklarını bırakmaktan). Bir kez yapabileceğinize güvenen bir inanç sıçraması yaptığınızda, bunu başaracaksınız. En iyi sloganlarınızı ve motivasyon konuşmalarınızı, tüm motivasyonunuzla birlikte, kendi kalbinizde bulacaksınız. İnanma kısmı size kalmış.

Machine Translated by Google

Kabul ediyorum, öz güvene doğru atılan bu inanç sıçraması riskli görünebilir, ama inanın bana, gerçekten riskli değil; sadece öyle hissettiriyor . Yeterince uzun yaşadın acı ve ızdırap; şimdi harekete geçme zamanı, kaliteyi talep etme zamanı Hak ettiğiniz hayatın.

Çocuk Refleksiniz hayatınızı yönetme gücüne sahip değildir; siz olmadıkça var olamaz. onu besleyerek hayatta tutarsın. Bu güce yalnızca sen sahipsin. Refleksif Düşünme, farkında olmadan yaptığı şeyi yapabilir. izin verdin. Şimdi daha iyi biliyorsun. Artık hiçbir bahanen yok.

Umarım programım size iyi hizmet eder. Yıllardır bunu kullanıyorum. hastalarım ve kendimle. Kişisel deneyimimden, size şunu söyleyebilirim ki Aradığınız cevaplar karmaşık değil. Aslında oldukça basitler. Hedefinizi olduğu gibi görün: Yansıtıcı Düşünme alışkanlıklarını kırmak, bundan başka bir şey değil.

Her Şeyi Bir Araya Getirmek: Eğitim Günlüğü

Bir maraton için kendi kendime koçluk yaptığımda, bir antrenman günlüğünün vazgeçilmez olduğunu görüyorum. Örneğin, mesafe, zaman, hava durumu, fiziksel durum, kalp hızı ve hatta ruh halini yansıtan notlar, analiz etmek ve eğitimimle ilgili neler olup bittiğini anlamak. Birkaç yıl önce, Genel performansım ve dayanıklılığımda rahatsız edici derecede istikrarlı bir düşüşü anlamakta zorlanıyordum. Antrenman günlüğüme döndüm ve önceki ayın kayıtlarını inceledim. Çok uzağa bakmama gerek kalmadı. her Çarşamba günkü yokuş antrenmanından sonra zamanlarımın ve performansımın en az iki veya üç gün boyunca düştüğünü gördüm. Performansım dengelenmeye başladı, bir sonraki tepe antrenmanının zamanı gelmişti. Sonuç belliydi, bu yorucu antrenmanlardan yeterince iyileşemiyordum! Bir tepe antrenmanının ardından izin günü almaya başladım ve tahmin edin ne? Performansım sadece toparlanmakla kalmadı, aynı zamanda hızla iyileşti.

Takip Etmenin son ve genellikle en önemli kısmı şudur: devam eden bir eğitim günlüğü tutmak. İster koşmayı planlıyor olun, ister bir maraton veya Öz-Konuşma ilerlemenizi çizelgelemek, bir eğitim günlüğü içgörü kazanmak için vazgeçilmez bir araçtır. Bazen günlüğünüz şaşırtıcı sonuçlar sunacaktır vahiyler ve diğer zamanlarda daha incelikli bir parçalanma gösterecektir

Machine Translated by Google

Child-Reflex'inizin savunmalarında. Günlüğünüz yalnızca programınıza ve çabalarınıza genel bir bakış sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda sürekli bir geri bildirim kaynağı olarak da işlev görecektir. Günlüğünüz, eğitiminizde bazı çok hassas, günlük ayarlamalar yapmanıza yardımcı olacaktır. En azından, bu çabalar size hayatınız ve mücadeleleriniz arasında bir bağlantı hissi verecektir.

Motivasyon söz konusu olduğunda , antrenman günlüğünüz gerçekten önemli bir varlık olabilir. Yıkıcı tutumlara meydan okumak için bundan daha iyi bir yer var mı? Özellikle Çocuk Refleksinizin kendine özgü kendini yenen tutum, ifade veya kelime kalıplarına bakın. Koç ve kendini motive eden kişi olarak göreviniz, tam tersi (sağlıklı) bakış açısını temsil etmektir; ilk başta tamamen benimsemeseniz bile. Bunu sonunda kazanan tutumunuzu geliştirmek için bir egzersiz olarak düşünün. Çocuk Refleksiniz hayır dediğinde, evet demeniz gerekir. Siyah dediğinde, beyaz demeniz gerekir. Tepkilerinizi yazın. Bunlar üzerinde düşünün. "Evet diyebilirim!" gibi olumlu bir olumlama bulduğunuzda, bunu sık sık tekrarlayın. Tekrarlanan olumlu olumlamaların değerini asla hafife almayın. O küçük treni hatırlıyor musunuz? "Sanırım yapabilirim, sanırım yapabilirim."

Önceki bölümlerdeki antrenman önerilerini ve egzersizleri kullanarak bir format önersem de, günlüğünüz istediğiniz kadar resmi veya rahat olabilir. Günlüğünüz bir angarya haline gelirse, dikkatli olun. Bu genellikle ondan yeterince verim alamadığınız anlamına gelir. Belki de daha fazlasını yapmanız gerekir. Acele etmeyin. Günlüğünüze yazmak, günün olaylarının hayati bir sentezidir ve programınızın ayrılmaz bir parçası olarak görülmelidir. Günlüğünüze sık sık geri dönüp bakmanız önemlidir. Günlük çabalarınızın bu karşılaştırması, hem ilerlemeniz hem de direnç alanlarınız hakkında size gerçek bir anlayış kazandırır.

Önerdiğim eğitim günlüğü formatı aşağıdaki üç temel unsuru içerir:

1. Kendi Kendine Konuşma çabalarınızla
ilgili bir bölüm 2. Takip Etme çabalarınızın sürekli bir
incelemesi 3. Herhangi bir önemli olay, içgörü veya günlük gözlem
4. Bu kitaptan yeniden üretilen ilgili alıştırmalar için bir bölüm.

Machine Translated by Google

Günlük tutmuş olan herkes, açığa çıkarıcı ve bazen şaşırtıcı içgörülerin nadir olmadığını doğrulayabilir. Yazmak, özellikle çok fazla düşünmemeye ve kelimelerinizin akmasına izin vermeye çalışırsanız, beynin düşünmekten farklı bir bölümünü kullanır. Örneğin, günlüğünüzün Çocuk Refleksinizin nüanslarını ne kadar çabuk açığa çıkardığına veya güvensizliğinize dair içgörülerin nasıl ortaya çıktığına şaşıracaksınız. Günlüğünüzden aldığınız nesnel geri bildirim, motivasyonunuzu korumak için bir katalizör görevi de görecektir. Bu yüzden eğitim programınızın bu kısmından kaçınmak istemezsiniz.

Bu arada, eğitim günlüğünüz çabalarınızın değerli bir kaydı olacağından, önemli işlevini yansıtan uygun bir klasör, günlük veya not defteri satın aldığınızdan emin olun. Ekte yer alan örnek "Eğitim Günlüğü Formatı"na bir göz atın. Bu formatı olduğu gibi kopyalayabilir veya benzersiz tarzınıza uyacak şekilde değiştirebilirsiniz. Her gün her sayfayı doldurmak için saatler harcamanıza gerek yok. Bunun yerine, o günkü ihtiyacınızı karşılayan belirli çalışma sayfalarını seçin. Örneğin, bugün "anda olmak" için çok çalıştığınızı varsayalım. Eğitiminizin önemli bir bölümünü çocuklarınızla daha fazla ilgilenmeye ve Çocuk Refleksinizin talepleriyle daha az ilgilenmeye çalışarak geçirmiş olabilirsiniz. Bu durumda, "Kafanızdan Çıkmayı Öğrenmek" başlıklı çalışma sayfasını eklediğinizden ve doldurduğunuzdan emin olmak istersiniz.

Her antrenmanın birkaç sayfasını yazdırmanızı, bunları üç halkalı bir klasöre koymanızı ve her güncelleme yaptığınızda birini kullanmanızı öneririm. Günlüğünüz asla nicelikle ilgili olmamalı, her zaman nitelikle ilgili olmalıdır. İstediğiniz kadar ayrıntılı olun, ancak zamanınız kısıtlıysa seçici olun ve o gün için yalnızca en önemli gözlemleri kaydetmeyi seçin. Öte yandan, kendinizi zorlayıcı buluyorsanız, bu geri çekilip rahatlamanız için bir nedendir. Zorlayıcı, katı veya mükemmeliyetçi eğilimlere meydan okuyun. İsteyeceğiniz son şey, antrenman günlüğünüzün Çocuk Refleksinizin bir aracı haline gelmesidir.

Günlüğünüzü bugün başlatabilirsiniz. Verileri biriktirmeye ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi olur.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİLERİ

Motivasyon Konuşması

Motivasyon konuşmalarına aşina olmanız ve kendinizi rahat hissetmeniz gerçekten önemlidir. Gün boyunca, kendinizi heyecan verici devre arası konuşmanızı yapan kendi koçunuz olarak hayal edebileceğiniz herhangi bir fırsat arayın. Siyah ve beyaz olun, sert olun ve en önemlisi ilham verici olun. O yapabilirim tavrını arayın ve bunu teşvik edin. Motivasyon konuşmalarının ne kadar etkili olabileceğine şaşıracaksınız.

Koçluk Stilinizi Bulun

Koçluk stilinizi geçmişinizdeki güçlü, ilham verici bir kişiden (bir koç, öğretmen, rahip veya haham) Knute Rockne, Eleanor Roosevelt, General George Patton, Rahibe Teresa veya Dr. Martin Luther King Jr. gibi tarihi bir figürden esinlenerek şekillendirebilirsiniz veya sadece hayali bir koç yaratabilirsiniz. Sadece sizi harekete geçiren birini seçin.

Machine Translated by Google

BÖLÜM IV

Kendi Kendine Koçluk:
Belirli Konularla Çalışmak
Kişilik Tipleri

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

12

Endişeliler İçin Öz-Koçluk

BEN ilkokuldaydım, gazete bayisinde MAD dergisinin bir kopyasını ilk gördüğümde . Kapağında, beni büyüleyen kurnaz bir sırıtışa sahip, dişleri aralıklı, çilli yüzlü, dağınık saçlı bir çocuk karikatürü vardı. O umursamaz suratta, hayatın sıkıntılarından hiç etkilenmemiş bir tavrı yansıtan bir şey vardı. Her ne ise, bende anında ve kalıcı bir etki bıraktı. (Burada neredeyse elli yıl sonra bundan bahsediyorum!)

Birinin beni uzaklaştırdığı, o duyarsız, o özgürleşmiş düşüncesi bile beni gülümsetiyordu. O kapaktaki çocuk Alfred E. Neuman, benim kavrayamadığım bir şeyi biliyordu. Bu, onun "Ne, ben endişeleneyim mi?" sloganıyla doğrulanıyordu. Uzun zamandır sloganım "Ne, ben endişelenmeyeyim mi?" olmuştu. Alfred'in aksine, bana genellikle Worrywart'ın çok gösterişsiz unvanıyla hitap ediliyordu.

Kendinizi bir Evhamlı olarak gördüyseniz, endişelenmeye yabancı değilsiniz demektir. Bildiğiniz gibi, endişelenmek Çocuk Refleksinizin en iyi yaptığı şeydir. Kendinizi bir endişeli olarak görüyorsanız, "ya eğer" ifadesine de yabancı değilsinizdir. "Ya kanal tedavisine ihtiyacım olursa?" "Ya nerede olduğumu sorarsa?" "Ya yakalanırsam?" "Ya iyi yapamazsam?" "Ya-eğer", bir Evhamlının işlerin ters gitmesine (başka bir deyişle, kontrolü kaybetmesine) karşı ilk savunma hattıdır. Hastalanmak, hata yapmak, işleri berbat etmek, hazırlıksız yakalanmak ve aşağılanmış veya mahcup hissetmek Evhamlıların endişelendiği birçok şeyden sadece birkaçıdır.

Machine Translated by Google

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Dağ gibi büyük düşünme, kontrol kaybınızı çarpıtır
ve abartır. Endişelenmek, onu geri almak için
nevrotik bir girişimdir.

Endişelenmenin Nesi Yanlış?

Ara sıra biraz masum endişe duymanın nesi yanlış? Çoğu insan için hiçbir şey, ama bir Worrywart için endişe masum olmaktan çok uzaktır—ya da "ara sıra." Endişe, özellikle kronik endişe (ki bu kaygı ve depresyonun temel taşıdır), psikolojik bir bedel gerektirir. genellikle aşırı. Fiziksel olarak, vücudumuz endişenin stresini ve gerginliğini baş ağrısına, mide rahatsızlığına, kurdeşene, uykusuzluğa dönüştürebilir. bağışıklık sistemi tepkisinin azalması veya hatta kalp krizleri—kaygı ve depresyondan bahsetmiyorum bile. İster sıradan bir soğuk algınlığından korunmak için ya da kansere yakalanma riskimiz varsa, vücudumuzun endişeden nefret ettiğine şüphe yok.

Duygusal olarak endişelenmek de bir pazarlık değildir, bu da bizi dengesiz, güvensiz ve sıklıkla oldukça telaşlı hissettirir. Neyin ters gidebileceğini tahmin etmeye çalışırken ellerimizi ovuşturarak bardağın boş tarafını gören kötümserlere dönüşürüz. ve bununla nasıl başa çıkacağız. Endişelenenler endişelenir çünkü dünyaları şüphe ve güvensizlikle dolup taşmıştır. Eğer hayata inanamıyorsanız, korkmaya mahkûmsun. Endişe, başka bir şey değilse bile, sana bir his veriyor en azından hayatın zorluklarına karşı bir şeyler yapıyorsun. Sanırım sen rüzgara tükürmenin bir şey yapmak olduğunu söyleyebiliriz .

Neden Endişeleniyoruz

Ne yazık ki Worrywarts endişelenmekten başka çare olmadığını düşünüyor. Onlar için endişe, işlerin ters gitmesi durumunda hayatta kalmanın tek yoludur. Eğer biraz rehavete kapılırlarsa, tembelleşirlerse veya fazla rahatlarlarsa Allah yardımcıları olsun— pat! Hayat onlara toparlanamayacakları bir darbe indirecek. Eğer endişeli biriyseniz, muhtemelen yeterince endişelenirseniz, tüm bu olasılıkları anlayabilir (kontrol edebilir) ve sonra durabilirsin endişelenmek. Bir anlamda, endişelenmeye devam etmek zorunda kalmamak için endişelenirsiniz.

Machine Translated by Google

Bazen endişe bir hasar kontrol biçimidir: en kötüsünü beklediğiniz için acıyı en aza indirmeye çalışırsınız ve bazen endişe sadece düşüncelere çevrilmiş paniktir. Örneğin, sabahki o önemli toplantıdan sağ çıkamayacağınıza inanamıyorsanız, işinizi kaybetme, rezil olma ve bir daha asla bir fırsatınızın olmaması beklentisinin sizi Küçük Tavuk zihniyetine soktuğunu görebilirsiniz. Gökyüzü düşmeye başladığında, çok fazla uyuyabileceğinizi düşünmeyin.

Öz-Koçluk Yansıması
Endişelenmek, kaos beklentisidir.

Önceki bölümlerden hatırlayacağınız gibi, tüm kontrol biçimleri—sadece endişelenmek değil—kendinden emin olmadığınız şeylere karşı koyma girişimleridir. Hayatı idare etme kapasitenize—kendiliğinden başarılı olma—çok az güvendiğiniz için, ters gidebilecek şeyleri olmadan önce anlamak için çarpık bir girişimle ne olur ne olmaz diye düşünmeye başlarsınız. Sizi neyin beklediğini (zaman yolculuğu) anlayabilirseniz, o zaman daha az savunmasız hissedebileceğiniz veya daha az savunmasız olmasa bile en azından hazır ve zinde hissedebileceğiniz fikrine kapılırsınız. Bir sınavda sorulacak soruları bilmek gibi olurdu. Hatta Chicken Little'ın paniği bile gökyüzünün düşmeye devam etmesine izin vermektense bir şeyler, herhangi bir şey yapma girişimiydi.

Kendimize Koçluk Üzerine Düşünceler

Kendimizi güvensiz hissettiğimiz şeyleri kontrol etmeye çalışırız.

Endişe ve Endişe

Yanlış anlamayın, planlamaya karşı değilim. Sonuçta, bir sunuma hazırlanmanın, uzun bir yolculuktan önce arabanızdaki sıvıları kontrol etmenin veya kötü hava koşullarına uygun giyinmenin mantıklı olduğunu kim kabul etmez ki? Yaşamı öngörmek sizi Endişeci yapmaz. Öngörünüz ters gidebilecek şeylere odaklandığında - şüpheler, korkular ve olumsuzluklar - iyi sağduyu, Endişecinin pek de iyi olmayan duygusuyla değiştirilir.

Machine Translated by Google

Ne zaman bir konuşma yapsam, birisinin "Endişe hayatın normal bir parçası değil mi? Hiçbir endişem olmasaydı ne olacağını hayal bile edemiyorum . Kabul etmelisin ki, bazen endişe iyi bir şey olabilir." diye sormasına güvenebilirim. Benim cevabım her zaman aynıdır: "Hayır, endişe asla iyi bir şey değildir!" Bu kadar kararlı bir şekilde yanıt vermemin sebebi, endişe ile kaygı arasındaki farkı anlamakla ilgilidir.

Endişelenmek koşullar ve gerçeklerle ilgilidir. Diyelim ki sabah işe gidiş geliş için sulu kar beklendiğini duydunuz. Endişelenmek ve ekstra sürüş süresini tahmin edip yola yarım saat erken çıkmak sağduyulu bir davranıştır. Burada sorun yok. Aynı senaryo verildiğinde, Endişelenen de yola yarım saat erken çıkabilir ve aynı sağduyulu davranışı gösterebilir. Sonra, ne yazık ki, endişe Refleksif Düşünce tarafından yönlendirildiğinden, Endişelenenin düşüncelerini belirleyen gerçek veya koşullar değil, güvensizliktir. "Ya trafikte kalırsam? Ya kaza yaparsam?" Ya-olursa'lar gerçek değildir; güvensizlikten kaynaklanan zihinsel kurgulardır. Ve bu yüzden endişe asla iyi bir şey değildir.

Öz-Koçluk Yansıması
Endişelenmek sağlıklıdır çünkü gerçeğe dayanır.
Endişelenmek yıkıcıdır çünkü kurguya dayalıdır.

Çünkü ne-olursa-olsun , güvensizliğin refleksif projeksiyonlarına daha çok dayanır, endişenin gerçek sorunlarla (gerçeklerle) veya çözümleriyle çok az ilgisi vardır. Bir Worrywart kronik, genellikle yoğun bir güvensizlikten muzdariptir. Önceki örnekte, ne-olursa-olsun'u başlatan şey sabah işe gidiş gelişindeki zorluk değil, endişe edenin güvensiz varsayımıdır: "Benim için hiçbir şey yolunda gitmez. Sadece en kötüsüne hazırlanırsam hayatta kalabilirim."

Panik Anlamak

Bazen endişelenenler endişelerine bir histeri unsuru eklemeye meyillidir. Bu, panik atak adı verilen yıkıcı kokteylle sonuçlanabilir.
Panik ataklar, kontrolünüzü kaybettiğiniz ve hayatın bazı yönleriyle baş edemediğiniz yönündeki hatalı bir algıdan kaynaklanır. Bu algıya genellikle yoğun ve sürükleyici duygusal ve/veya fiziksel semptomlar eşlik eder.

Machine Translated by Google

Acil servisler bu ataklara yabancı değil. Bir dizi testten sonra, çılgına dönmüş kalp krizi kurbanlarına eve gitmeleri söylendiğinde ("Kalbinizde hiçbir sorun yok; sadece kaygı. Panik atak geçiriyorsunuz"), yıkılıyorlar, kalp çarpıntılarının, baş dönmesinin, yönelim bozukluğunun ve kıyamet duygusunun "hepsinin zihinlerinde" olduğuna inanamıyorlar.

Olağanüstü durumlarda panik ataklar o kadar da sıra dışı değildir. Kalabalık bir sinema salonunda "Yangın" diye bağıran biri, seyircilerin çoğunda bir panik zincirleme reaksiyonu yaratabilir. Travma yaratan bir durumda panik normaldir ve oldukça bulaşıcıdır. Eğer bir Worrywart iseniz ve hayatınızı paniğe hazır ve nazır bir şekilde yaşıyorsanız, hadi umalım ki sizinle o çıkış kapısı arasında kimse olmasın. Worrywart'ların karşılaştığı en büyük sorunlar yangınlar veya travmalar değildir; asansörler, köprüler, açık alanlar, uçmak, araba kullanmak, toplum içinde konuşmak, sınavlara girmek ve tabii ki dünyada var olan tüm hayali kaos olasılıkları gibi şeylerdir - tüm o keşke'ler.

Farkında olmayabilirsiniz ama endişelenmek bedava bir öğle yemeği değildir. Her endişeli düşünceye kapıldığınızda, sadece güveninizi ve inancınızı aşındırmakla kalmıyorsunuz, aynı zamanda genel güvensizlik seviyenizi de artırıyorsunuz. Ve bu güvensizlik birikimi bir dönüm noktasına ulaşarak sizi panik atağa sürükleyebilir. Bu nedenle, bazen bir panik atak hiçbir yerden çıkmış gibi görünebilir. "Kalbim garip hissetmeye başladı, sonra başım döndü. Her şey yolunda gidiyordu; rahatlamıştım ve iyi vakit geçiriyordum. Neler oluyor?" Panik (kaygı ve depresyon gibi) bazen şu anda olup bitenden bağımsız gibi görünse de, bu algının sizi aldatmasına izin vermeyin: yakın zamanda bir yerlerde güvensizliğinizi beslediniz.

Eğer sizin için durumun böyle olduğunu düşünüyorsanız ve panik ataklarınızı tetikleyen belirli bir Refleksif Düşünceye parmak basamıyorsanız, genel Öz Konuşma çabalarınıza daha agresif bir şekilde odaklanmaya başlayın. Endişenin tüm mücadelelerinizi beslediğini fark ederek, gereksiz güvensizlik birikimini en aza indirmek için Öz Konuşmayı etkili bir şekilde kullanabilirsiniz. Ve güvensizliğinizin kritik kütleye ulaşmasına asla izin verilmezse, hayatınızdan paniği ortadan kaldırabilirsiniz. Bu kadar basit. Kollarınızı sıvayarak ve Refleksif Düşünceye mümkün olan her yerde ve her zaman sabırla meydan okuyarak, bir düşüncede bir

Machine Translated by Google

Zamanla, güven kaslarınıza uzun zamandır ihtiyaç duydukları özgüven aşısını sonunda vereceksiniz.

Kendi Kendine Koçluk
İpucu Semptomlar, özellikle panik, doğrudan önceki
herhangi bir Refleksif Düşünceyle bağlantılı
görünmüyorsa, son yirmi dört saate bakın ve
güvensizliğinizi endişeyle besleyip beslemediğinize bakın.

Klasik çocuk masallarından biri olan Chicken Little'ı hatırlıyor musunuz? Hikayede, bir meşe palamudu Chicken Little'ın kafasına çarptığında, Worrywart'ın gerçek tarzında, gökyüzünün düştüğüne ikna olur. Sokaklarda histerik bir şekilde koşarken, Henny Penny, Ducky Lucky ve Cocky Locky gibi kişileri paniğiyle enfekte etmeye başlar. Chicken Little ve Worrywarts çetesinin öğrendiği gibi, Foxy Loxy'ye bir yemek bileti sağlayan şey onların paniğidir. Hikayenin sizin için ahlaki sonucu: Panik kontrolü ele geçirdiğinde, onun tarafından yutulabilirsiniz.

Daha İyi Bir Yol Var

Herhangi bir çatışmada, nispeten sakin kalırsanız, yalnızca daha net düşünmekle kalmazsınız, aynı zamanda kendinizi koruma konusunda daha içgüdüsel hale gelirsiniz. Tepkilerinizi Çocuk-Refleksinizin el sıkan düşüncelerine sınırlamak yerine, ruhunuzun gerekli olanı yapma içgüdüsel, sezgisel yeteneğine güvenmek daha mantıklı değil mi? Kesinlikle öyle.
Kendinize şunu hatırlatın: Beklenti ve endişe gerçekler değildir: "O bunu söylüyorsa, ben de şunu şunu söylerim..." . .” Zaman yolculuğu kavramı bilimkurgu yazarlarının favori teması olduğu gibi, psikolojik zaman yolculuğu (yani, gerçek şimdiki zamanı gerçek olmayan gelecek için terk etmek) de tüm Worrywarts'ın favori temasıdır. Şimdiki zamanınızda kalma riskini göze aldığınızda, içgüdülerinizin ve sezgilerinizin gelişen dünyanızı idare edeceğine güvendiğinizde, köşeden neyin gelebileceği veya gelmeyebileceği konusunda endişelenmenize neden olan korku olmadan yaşamak için tüm potansiyelinizi açmış olacaksınız.

Machine Translated by Google

Nihai Hedef: Hayata Tepkisel Olmak

Eğer endişeli biriyseniz, içinde yaşadığınız sıkışık, huzursuz dünyadan ziyade daha spontane, daha az senaryolu bir hayatın daha arzu edilir olduğunu kabul edebilirsiniz. Kabul edebilirsiniz, ancak buna güvenmeyeceksiniz. Sadece buna hazırlanıp provasını yaparsanız hayatta başarılı olabileceğinize dair inanca bağlısınız.
Çocuk-Refleksinizin çarpık düşüncesine göre, bu ancak endişelenirseniz gerçekleşebilir. Diyelim ki, hiçbir kışkırtma olmadan, ofisime giren her Endişe-solucanına bir yastık fırlattığım oldukça saçma bir deney başlatacağım. Birkaç kişinin bunu yapabileceğimi bir şekilde tahmin edebilmeleri gerektiğine ikna olması beni şaşırtmaz: "Neden buna izin verdim?"

Worrywarts, hayatın, yeterince uzun ve sıkı çalışırlarsa, "ya-olursa"nın kırabileceği bir tür matematiksel kod olduğuna inanır (ya da en azından inanıyormuş gibi davranır). Bir şey onları şaşırttığında, başlarını sallar ve "Bunun geleceğini bilmeliydim." derler. Worrywarts, hata yapmaya yer bırakmaz; çok tehlikelidir: "Ya bir sonraki seansta bir yastık fırlatırsa?" Ne yazık ki, endişelenmek kaygı, gerginlik, endişe ve depresyon yaratır; bunlar, net ve etkili düşüncenin kanıtlanmış düşmanlarıdır.

Basit gerçek şu ki, kendinizi katı, dar bir şekilde tanımlanmış veya prova edilmiş bir şekilde idare etmeyi seçerseniz, daha az etkili olursunuz, kontrolün bir kurbanı daha olursunuz. Daha iyi bir seçim, Öz-Konuşma adımlarınız üzerinde çalışmak ve sonunda "bırak gitsin, hayata izin ver"i öğrenmektir. Bunu hayata karşı daha tepkisel olarak yaparsınız: yastıklar ve diğer yaşam zorlukları size atıldığında, uygun şekilde tepki vereceğinizi bilerek, içgüdüsel, sezgisel hayatta kalma kapasitenize güvenirsiniz.

İlk başta, hayata tepkisel olmak imkansız gibi gelebilir, ancak gerçek şu ki bunu tehdit edici olmayan durumlarda her zaman yaparsınız. Tamamen rahat olduğunuz biriyle yaptığınız bir konuşmayı düşünün; bir eş, bir ebeveyn, bir kardeş veya bir arkadaş. "Rahat diğeriniz" bir şey söyledi ve siz karşılık verdiniz. Konuşma kendiliğinden aktı, bu şekilde ileri geri, değil mi? Ne söyleyeceğinizi düşünmüyor, prova etmiyor veya endişelenmiyordunuz, sadece devam eden diyaloğa tepki veriyor ve karşılık veriyordunuz, o anda, konuşmanın gerçekleşmesine izin veriyordunuz.
Bu tepkisel olmaktır!

Machine Translated by Google

Endişeli, beklentili, kontrolcü zihninizi (ki bu, kendinizi güvende hissettiğiniz için "rahat diğer kişi" sohbetinizde gerçekleşti) harekete geçirin ve içgüdüsel, sezgisel tepkilerinizin gerçekleşmesine izin verin, iyi şeyler olur.
Hayata tepkisel yaklaşmak, endişe dolu düşüncelerin yarattığı tıkanıklıktan çıkmanızı ve hayatın daha doğal ve etkili bir şekilde akmasını sağlar.

Hayata karşı tepkisel olma kavramını terk etmeden önce, bir uyarıda bulunmam gerekiyor. Yakın zamanda yaptığım bir konuşmadan sonra genç bir adam yanıma geldi ve söylediklerimi sorguladı. "Bence yanılıyorsun. Geçen gün tepkisel davrandım ve tamamen mahcup oldum." Açıklamasını istedim ve açıkladı. "Noel hediyesini iade etmeye çalışıyordum ki satış elemanı bana 'Üzgünüm efendim, bunu burada iade edemezsiniz' dedi. Kırmızı gördüm. 'Beni kazıklamaya çalışıyorlar!' diye düşündüğümü hatırlıyorum. Biliyordum, bana bunu yapmalarına izin vermeyeceğim!" Evet, bu adam tepkisel davranıyordu, ancak ne yazık ki refleksif, güvensiz düşünceye tepki gösteriyordu ("Beni kazıklamaya çalışıyorlar!"). Daha sonra öğrendiği üzere, hediyeyi iade edememesinin gerçek nedeni, başka bir mağazadan satın alınmış olmasıydı.

Öz-Konuşmanızı öz güven ve farkındalık temeli oluşturmak için kullanmazsanız, siz de bizim mahcup arkadaşımız gibi tepkilerinizin gerçekler değil, Refleksif Düşünce tarafından kirletildiğini görebilirsiniz. Bu uyarıyı yalnızca tepkisel yaşamayı Takip Etme çabalarınızın ek bir parçası olarak görmenizi sağlamak için sunuyorum, öncesinde gelmesi gereken Öz-Konuşma eğitiminin yerine geçmesi için değil.

Öz-Koçluk Dikkat Tepkisel
yaşamak, Öz-Konuşmanın yerine geçmeyecek, Takip-
Sonuç eğitiminizin bir parçasıdır.

Soapbox Derby Dersleri

Özgüven temelinizi oluşturduğunuzda, endişe verici şüpheler, korkular ve olumsuzlukların neden olduğu frenleme etkilerini serbest bırakırken, tepkisel bir şekilde yaşamak hedefiniz haline gelmelidir. Dokuz yaşlarındayken bir yaz yaşadığım böyle bir "frenleme" deneyimini hatırlıyorum. Eski, atılmış kereste ve paslı bebek arabası tekerlekleri kullanarak ilk sabun kutusu arabamı yapmayı başardım (ellilerde büyüyen her erkek bir gün

Machine Translated by Google

(Her yıl Ohio, Akron'da düzenlenen soapbox derbisine katılıyordum). Sabun kutum pek de bakılacak gibi değildi ama işlevseldi, son teknoloji bir sürtünme freni, ilkel bir direksiyon cihazı ve yakın zamanda garajımızda yaptığım bir tesadüf eseri keşfin eseri olan parlak kırmızı bir emaye kaplaması vardı.

Arabayı şehrin en uzun, en dik tepesine sürdüm. Tepenin zirvesinde oturmuş, ilk yolculuğumu heyecanla beklerken, aklım başka yerlere gitmeye başladı. Ya kazarsam? Ya dümeni çeviremezsem? Endişelerime rağmen, yine de inişe başladım. Ne yazık ki, frene basmaya devam ettim. Tepenin dibinde öfkeden köpürüyordum. Harika olabilecek bir yolculuğu mahvetmiştim. Sabun kutusuyla, korkumu yenmeye ve küçük arabama güvenme riskini almaya kararlı bir şekilde, inatla o uzun tepeye geri tırmandım, her zahmetli adımda bir sonraki koşumda freni kullanmamaya yemin ettim. O bir sonraki yolculuğu asla unutamam! O tepeden aşağı uçarken muhtemelen saatte otuz mil hıza ulaşmıştım, rüzgar saçlarıma çarpıyordu, bu inanılmaz coşku, heyecan ve tatminden başka bir şey hissetmiyordum. Arabamın yapması gereken buydu.

Peki ya siz? Endişe, yaşam sevincinizi ve heyecanınızı mı sınırlıyor? Eğer bir şans vermek ve Refleksif Düşüncenin frenleyici etkisini serbest bırakmak istiyorsanız, bir dahaki sefere bir partiye gittiğinizde, önceden tahmin etmeyin, sadece orada olun ve tepki verin. Yeni biriyle mi tanışıyorsunuz? Prova yapmayın, sadece güvenin ve tepki verin. Yarını nasıl idare edeceğin konusunda endişeli misin? Neden uyanıp bir ayağını diğerinin önüne koyup nasıl gelişeceğini görmüyorsun? Bu tepkisel yaşamdır. Bu cesur yaşamdır. Ve yapman gereken de budur.

Bırakmak – Tepkisel Yaşamak

Uygulamamda, birine sadece bırakmasını ve kaygı veya depresyonla ilişkili şüphelere, korkulara ve olumsuzluklara odaklanmamasını söylemenin genellikle kafa karışıklığıyla karşılandığını gördüm, "Bunu başaramıyorum gibi görünüyor. Bırakmaya ne kadar çok çalışırsam, kendimi bırakmayı düşünürken ve hayal kırıklığına uğrarken buluyorum." Bu kafa karışıklığının basit çözümü, hayata karşı tepkisel olmayı öğrenmektir. İşte bu önemli noktayı gösteren basit bir görsel.

Machine Translated by Google

Arabanızı sürdüğünüzü, camların açık olduğunu, güzel ılık esintiyi hissettiğinizi ve en sevdiğiniz CD'yi dinlediğinizi hayal edin. Birdenbire bir sincap arabanızın önüne fırlıyor. Ne yaparsınız? İçgüdüsel olarak, küçük yaratıktan kaçınmak için direksiyonu yeterince sertçe çekerken frene basarsınız. Bu, herhangi bir resmi düşünce olmadan gerçekleşir; sadece tepki verirsiniz.

Araba kullanmaya gelince, "Ya bir sincap arabamın önüne çıkarsa? Önce frene mi basmalıyım yoksa . . mı?" diye düşünerek etrafta dolanmazsınız. Bunu, yolun değişen koşullarına anında tepki verme yeteneğinize güvendiğiniz için yapmazsınız. Güvensizlik ve endişeyle yaşamak, hayatın sincaplarını (yani şüpheleri, korkuları ve olumsuzlukları) beklemekten farklı değildir. Bir dahaki sefere kendinizi beklerken, endişelenirken veya düşünürken bulduğunuzda kendinize şunu hatırlatın: sincap aramayı bırakın! Hayatınızda yolunuza çıkan şeylerle başa çıkmak ve uygun şekilde tepki vermek için içgüdülerinize güvenin. Kendinizi beklentisel endişe tıkanıklığından kurtarın ve sonra müziği açın.

EĞİTİM ÖNERİSİ

Kendi Kendine Konuşma çabalarınızı kolaylaştırmak için, nasıl ve neden endişelendiğinizi bilmeniz önemlidir. Endişe, hem kaygının hem de depresyonun temel taşı olduğundan, bu zararlı alışkanlığı izole etmek için çok çalışmanız gerekecektir. Endişelerinizi listelemek ve yeniden yönlendirmek için bir şablon olarak aşağıdaki tabloyu kullanın.

Machine Translated by Google

Endişe Düşüncesi	Çocuk-Refleks Detaylar (Kurgular)	Yönlendirilmiş Öz Konuşma (Gerçekler)
Kızımın o okul gezisine gitmesini istemiyorum.	Ona bir şey olacağını biliyorum. Ya kaybolursa? Kimse ona benim baktığım gibi bakamayacak.	Çocuk Refleksimin kızım için bunu mahvetmesine izin vermeyeceğim. Eğer bu kadar rahatsız olursam, okulu arayıp Lanet olsun dertlerime.
Hasta olmak istemiyorum.	Aylardır hasta olmadım. Sıranın bende olduğunu biliyorum! En büyük korkum kusmak. Şimdi yaptım. Kendini uğursuzlaştırmak hakkında ne derler bilirsin. Şimdi kesinlikle mide gribi olacağım!	Hiç kimse hastalanmaktan hoşlanmaz—özellikle de ben. Bu tür "ya olursa"lar hakkında düşünmek bana kesinlikle hiçbir fayda sağlamıyor. Endişelenerek kaderimi kontrol edebileceğimi düşünmeme izin vermeyi reddediyorum.

Machine Translated by Google

13

Kendi Kendine Koçluk
Kirpiler

Önce Kirpiler üzerine yaptığımız tartışmadan etkilenerek, sahip olabileceğiniz eğilimleri değerlendirmek için aşağıdaki öz testi yapın. Her birini cevaplayın Soruyu çoğunlukla doğru ya da çoğunlukla yanlış olarak değerlendirin.

TF Duygularım çoğu zaman nefretten nefrete sıçrar.

TF İnsanlar çok yaklaşırsa sana zarar verirler.

TF Kendimi sık sık tehdit altında hissediyorum.

TF Ben genelde intikam almak zorunda kalıyorum.

TF Kendimi sık sık saldırıya uğramış hissediyorum.

TF Kendimi en güvende hissettiğim zaman yalnız kaldığım zamandır.

TF İnsanlara güvenmekte zorluk çekiyorum.

TF Ben çok negatifim.

TF Çok şüpheciyim.

TF İlişkilerim çoğu zaman kızgınlıkla doludur.

TF Ben sık sık kıskanırım.

TF Kendimi sıklıkla reddedilmiş hissediyorum.

TF Uzun süre sonra bile beni kemiren bir öfkeyi sıklıkla barındırıyorum ihlal meydana gelir.

TF Ben çok rekabetçiyim.

11 ile 14 arasında gerçek puan aldıysanız, güçlü bir Kirpiye sahipsiniz eğilimleri ve bunların ortaya çıkmasına izin vermemenin önemini fark etmemiz gerekiyor. Belirli alışkanlıklar, bazı Öz-Koçluk müdahaleleri olmadan devam eder.

Machine Translated by Google

8 ile 10 arasında doğru puan, orta düzeyde Kirpi eğilimleri olduğunu gösterir. Bu bölümdeki uyarıların farkında olun ve Kirpi düşmanlığına doğru herhangi bir ilerlemeye izin vermeyin. 4 ila 7 doğru puan, birkaç önemli Kirpi eğiliminiz olduğunu gösterir. Ancak, stresle başa çıkarken ara sıra Kirpi savunmalarına yatkın olabilirsiniz. 3 veya daha az puan, önemli Kirpi eğilimleri olmadığını gösterir.

Üzerime Basma

Hiç kendinizi ekspres kasada çok fazla ürün olduğu için birine bağırırken buldunuz mu? Peki ya yolda? Aceleniz varken sizi dürten başka bir sürücüye korna mı çalıyorsunuz? Birisi duygularınızı incittiğinde misilleme mi yapıyorsunuz? Peki ya biri sizi eleştirdiğinde—o kişi düşmanınız mı oluyor?

Sloganınız "Kızmıyorum, intikam alıyorum" mu? Bunlardan herhangi biri yaptığınızı veya yapmak istediğinizi anlatıyorsa, Kirpi eğilimleri adını verdiğim Refleksif Düşünme kalıbına sahip olabilirsiniz.

Hiç kirpi gördünüz mü? Daha sevimli bir yaratık bulmak zor olurdu. Avucunuzun içinde tuttuğunuz sakin bir kirpi, ipeksi yumuşaklıkta bir rahatlık ve sevimlilik deneyimi sunar. Ancak, buna karşılık, sinirlenip savunmaya geçtiklerinde (bu temkinli küçük dostlar için pek de bir şey gerekmez), bir top haline gelirler ve sayısız kirpi benzeri dikenin her yöne doğru çıkıntı yapmasını sağlarlar. Bu yapılandırmada, kirpiler tüm dünya için itici hale gelir.

Bir kirpi tehlikeyi savuşturarak kendini korur. Kontrole duyarlı bir kişi kendini güvensiz ve kontrolsüz hissettiğinde aynı savunmayı kullanabilir. Normalde cana yakın bir kişi aniden kirpi benzeri düşmanlık dikenleriyle geri çekilebilir. Düşmanlığın insanlar üzerinde tahmin edilebilir bir etkisi vardır: onları iter ve cesaretini kırar. İnsanları uzak tutmak, fiziksel veya duygusal mesafe yaratarak bir Kirpi kontrol etme yoludur. Düşmanlığın birçok biçimi vardır. Pasif, saldırgan, taciz edici, itici, dirençli veya sadece huysuz olabilir. Sonuç genellikle aynıdır: "Kimse benden yararlanmayacak!"

Kirpi savunması, kişiliğiniz ve etrafınızdakiler üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğinden dolayı özellikle önemlidir.

Machine Translated by Google

sen. Çoğu insan Worrywart eğilimlerinin oldukça
bariz ve açıkça oldukça stresli, Kirpi eğilimleri genellikle
daha sinsi ve acı çeken kişi için kişisel bir sorun olarak görülme olasılığı daha
düşüktür; her zaman hata yapan diğer kişidir. Öfke ve düşmanlık eğilimi
Başkalarını itmek için, Kirpiler, kimin onlara ihtiyacı olduğunu bilme tutumuyla
sürdürülen bir yenilmezlik hissine sahiptir. Kirpi savunmaları uzun süreli,
nispeten fark edilmeyen ve daha iyi tolere edilen (Kirpi için değil) olma eğilimindedir.
(çevresindeki kişilerden bazıları diğer bazı kişilik tiplerinden daha üstündür).
Daha iyi tolere edilseler de, bu eğilimler mutlaka zararsız değildir
sonuç. Yaşama karşı aşındırıcı, savunmacı, olumsuz bakış açısı nedeniyle,
Kirpiler özellikle depresyona ve ruh hali bozukluklarına yatkındır.

Sıkılmış dişler, gergin bir ses ve çatışmacı bir tavır,
düşmanlığın daha geleneksel bir görüntüsü olabilir, ancak başka bir biçimi de var,
aynı derecede tatsız, ama çok daha az yüzünüze karşı. Bu pasif düşmanlıktır.
Çocukların ve çocuk gibi davranan yetişkinlerin favori savunmasıdır.
Pasif-düşman Kirpilere bir soru sorun, onlar sizin söylediklerinizi duymadıklarını iddia
ederek sizi hayal kırıklığına uğratabilirler.
öfkeli ve güçsüz. Pasif bir Kirpinin elinde mizah
genellikle sizi oldukça rahatsız hissettirir: "Gerçekten umursadığımı mı düşünüyorsun?
beni düğüne davet etmedi mi? Elbette, sınırlamanız gerektiğini anlıyorum
davetli listesi. Dışarıda bir masa ayarlayıp ayarlayamayacağınızı sorduğumda sadece şaka yapıyordum
yakın olmayan arkadaşlarınız için resepsiyon salonu." Konu söz konusu olduğunda
Kirpi mizahı, şaka olarak çok az şey söylenir. Ve eğer hiç aramalarınıza cevap
vermeyen bir arkadaşınız hakkında merak ettiyseniz, bunun sebebi sizin
Arkadaşın sana pasif bir şekilde ders veren bir Kirpi'dir (bırakarak)
(geçen hafta akşam yemeği planlarını iptal ettiğin için) acı çekiyorsun. Düşmanlık mı
bariz ya da pasif, her iki durumda da hala acıtıyor.

Yarı Zamanlı Kirpiler

Birçok yeni başlayan Kirpi sadece yarı zamanlılardır. Karşılaşmaları az ve aralıklı
olduğundan, yarı zamanlı Kirpiler dikenlerini çoğu zaman kapalı tutma yeteneğine
sahiptir. Bu bir
özellikle de Kirpi yaşam tarzının giderek yaygınlaşmaya başlamasını maskelediğinde
sorun teşkil eder.

Machine Translated by Google

Eğer Sam ve ben bir hafta önce onun Çocuk Refleksinin doğası üzerinde çalışmamış olsaydık, Kirpi düşmanlığına olan eğilimini asla fark etmeyebilirdi ya da fark etse bile bunu hemen inkar halısının altına süpürebilirdi.

Otuz altı yaşında bir muhasebeci olan Sam, terapiye hafif depresif ve "amaçsız" hissederek geliyordu. Sam ve ailesi uzun bir hafta sonu için Disney World'e uçmuştu. Araba kiralama gişesine vardığında, istediği minibüsün müsait olmadığı söylendi. Karısının yüzündeki hayal kırıklığını ve çocuklarının sabırsızlığını görünce, Sam'in normalde yumuşak huylu yaklaşımında bir şey koptu:

> Kız bana karışıklıktan dolayı üzgün olduğunu ve bu konuda hiçbir şey yapamayacağını söylüyordu. Sinirlenmiştim ama üzülmemiştim. Sonra karımın homurdandığını duydum. Belli ki yorgun ve sinirliydi. Nedense onun şikayetini duymak beni tehdit altında hissettirdi. Açıklayamıyorum, net değil. Daha çok erkek olmam gerektiğini hissettim. Ailem bana ihtiyaç duyuyordu! O zaman başladı. Birdenbire düşmanca hissetmeye başladım: Bu kadın kendini ne sanıyor? Kimse bana böyle davranamaz!
>
> İlk başta öfkemi kontrol ettim: "Bu kabul edilemez" dedim. "Hiçbir bahane duymak istemiyorum, o minibüsü istiyorum." Kız sırıttı, bana ihtiyacım yok tavrı takındı. Kesinlikle bana meydan okuyordu! İşte o zaman kırmızı bölgeye girdim. Çok daha yüksek bir sesle, neredeyse bağırarak devam ettim: "Müdürle görüşmek istiyorum. Müdürünü ara. Ne yaptığını bilmiyor olman, buna katlanmak zorunda olduğum anlamına gelmiyor!" Öfkem büyüdükçe düşüncelerim daha da bulanıklaştı. "Beni aptal sanıyorsun, o zaman aptal olan sensin." gibi tamamen saçma şeyler söylüyordum.
>
> · · · Dava açacağım... sen avukatımı arayana kadar bekle!"
>
> Eşimin mahcup bakışını ve çocuklarımın inanmazlıkla irkildiklerini gördüğümde, tiradım başladığı kadar çabuk bitti. Sanki vurulmuşum gibiydi

Machine Translated by Google

kafamın üzerinden ikiye dörtlükle geçti. Hemen sessizleştim ve üzüldüm. O noktada kızın ne söylediğini bile bilmiyordum. Sadece oradan çıkmak istiyordum. Korkunçtu, çok utanmıştım.

Ben sadece güçlü olmaya çalışıyordum ve kimsenin benden faydalanmasına izin vermiyordum. Kendimi berbat hissettim. Benim sorunum ne? Kendimi her zaman iyi bir adam olarak gördüm. Yine de bu canavara dönüşebilirim. O kız ona söylediklerimi hak etmiyordu. Bir kere kontrolümü kaybettiğimde yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Tamamen açığa çıkmıştım, utanmıştım, aşağılanmıştım. Bir kayanın altına girmek gibi hissettim!

Sam'in patlaması yüzde 100, birinci sınıf Kirpi'ydi. Satış elemanının kayıtsız tavrı bardağı taşıran son damlaydı. Sam'in erkekliği, baba ve koca statüsüyle birlikte tehlikeye atılmıştı. Başka seçeneği olmadığını hissediyordu; o kadını yerine koymalıydı. Düşünceleri, "Ailemi aldatan hiç kimse cezasız kalamaz!" diye haykırıyordu. Sam'i en çok üzen şey, sonunda hissettiği kontrol kaybıydı.

Gerçek şu ki Sam'in bir seçeneği vardı. Düşmanca davranmadan ailesini kolayca koruyabilirdi. Ne yazık ki, Kirpiler çok az güven duyarlar. Saldırganlaşmadığınız sürece insanların sizden faydalanacağına inanırlar. Bu önemli bir ayrımdır. Çoğu insan meydan okunduğunu hissettiğinde biraz savunmaya geçebilirken, bir Kirpi savunmayı atlayıp doğrudan can damarına gider (elbette, daha dolaylı, gizli bir yaklaşımı tercih eden pasif-düşman Kirpi hariç). Sağlıklı bir insan, gerekli olan her şeyi yaparak bir saldırıyı iddialı bir yanıtla karşılayabilirken, bir Kirpi bir meydan okumayı (gerçek veya algılanan) saldırganlıkla karşılar. Sam için, sadece hayal kırıklığını dile getirme meselesi olabilecek şey ("Bir yöneticiyle görüşmek istiyorum") onun en kötü kabusu oldu. Durum üzerinde kontrol sağlamak yerine, mahcup oldu ve tüm dünyaya ifşa oldu.

Machine Translated by Google

Geçmişte benzer deneyimler Sam'i yıkmış ve
bir süre depresyondaydı ama hepsi bu. Hiçbir şey öğrenmedi çünkü
düşmanlığının kendini korumak için gerekli olduğuna inanıyordu.
Ne yazık ki Sam'in yüzleşmeleri artmaya başlamıştı
daha fazla kaygı ve stres, bu yüzden algısı hayatın daha kaotik hale
geldiği yönündeydi. Ayrıca ilerlemesi konusunda da endişeliydi
Kirpi için kritik bir ilk adım olan olumsuzluk: kabul etmek
düşmanlığın senin sorunun olduğunu . Sam, biraz Öz-Konuşma için hazır ve nazırdı.

İşte Sam'in Öz-Konuşma çalışmasının özetlenmiş bir versiyonu.

Kendi Kendine Konuşma Adım 1 İncelemesi.
Gerçeği Kurgudan Ayırın; Dinlemeyi Öğrenin
Düşüncelerinizi duyma pratiği yapın. Kendinize şunu
sorun: "Duyduklarım olgun, mantıklı veya makul geliyor mu
yoksa ilkel, aşırı duygusal, çocuksu ve güvensiz mi
geliyor? Ben miyim yoksa Çocuk Refleksim mi konuşuyor?"
Eğer Çocuk Refleksimse, o zaman bir kurgu olmalı.

1. adımı, yani gerçeği kurgudan ayırmayı aklımızda tutarak, Sam ve ben
anlatımını gözden geçirdi. Çocuk-Refleks düşüncesinin en erken ipucu
Sam'in daha fazla erkek olamayacağı konusunda tehdit hissettiği zamandı.
tepkisinin ilkel, güvensiz havasını, özellikle de "Kim cehenneme?"
şeklindeki belirli düşünceye vardığında fark edebiliyordu.
bu kadın kendisinin öyle olduğunu mu düşünüyor?" Sam, tepkilerini gözden geçirerek,
Bir Çocuk Refleksinin varlığını tanımakta zorluk çekiyor
öfke nöbeti geçirdi. Öfke nöbetinin çıkış noktası algısıydı,
"Kesinlikle bana meydan okuyordu!" Satış görevlisinin tepkisi için birçok
yorum olabilir: hayal kırıklığı, sinirlilik, sabırsızlık, mide ağrısı veya sadece
ayakta uzun bir gün. Sam
yaptığı şey zihin okumaktı. Gördüğü şeyi erkekliğine bir meydan
okumadan başka bir şey olarak yorumlamadı. (Bu arada,

Machine Translated by Google

Sam'in Takip çalışması bu eğilimin şu şekilde olduğunu ortaya koydu:
babası, herhangi bir şeye karşı tamamen hoşgörüsüz olan iri yarı bir çelik işçisiydi
(Oğlunda zayıflık veya güçsüzlük. Sam hala babasının öğüdünü duyabiliyor, "Adam
ol!")

Kendi Kendine Konuşma Adım 2 İncelemesi. Refleksif Düşünmeyi Durdurun
Çocuk Refleksinizin konuştuğunu fark ettiğinizde, dinlememeye karar verin.
Sonra kendinizi dinlemeyi bırakmaya zorlayın!

Sam sadece Çocuk Refleksini dinlemekle kalmamış; aynı zamanda izin vermişti
Kendisinin Çocuğu olması için. İdeal olarak, o zaman yapması gereken şey
Çatışmanın hararetli anında dinlemeyi bırakmak (Kendi Kendine Konuşma adım 2)
Çocuğunun panik ve talebinin refleksif, şaşkın çığı
daha gerçekçi, yetişkin bir yanıt. Bir yere varmak için
onun öfkeli, çılgın Çocuk-Refleks'ini etkili bir şekilde geçersiz kılabilir, bazıları
Kendi Kendine Konuşma eğitimi gerekli olacaktır. Bunu düşünmek gerçekçi değildir.
Sam veya siz, Çocuk-Refleks'i, bir Öz-Konuşma anlayışı ve uygulaması temeli
olmadan göz ardı edebilirsiniz. Sam, Disney çöküşünden önce biraz Öz-Koçluk
eğitimi almış olsaydı,
"Bu ölüm kalım meselesi değil!" diye cevap verdi. Sonra derin bir nefes aldıktan sonra, "Ben
Çocuğumun beni şaşırtmasına izin vermeyeceğim! Bunun benim hayatımı mahvetmesine izin vermeyeceğim
tatil [3. adım, bırakmak]. Florida'yı seviyorum."

Kendi Kendine Konuşma Adım 3 İncelemesi. Bırakmak
Çocuk Refleksinizin düşüncelerinizi yönlendirmesine izin
vermeyi bıraktıktan sonra, bu konuda bir şeyler yapın. Bir
inanç sıçraması yapın ve Refleksif Düşünmeyi bırakın.

Sam ayrıca Çocuk Refleksini kişiselleştirerek,
Kirpi tepkilerini tahmin etmek için çok daha iyi bir konumda.
bunu çocuğuna Travis adını vererek yaptı. Bu, Sam'in en sevdiği isimlerden biriydi
filmler, Robert DeNiro'nun oynadığı Taxi Driver . Karakter, Travis
Bickle, işkence görmüş, paranoyak, kendini atamış bir tetikçiydi; mükemmel bir

Machine Translated by Google

Sam'in Güvensiz Çocuğu için eşleşme. Travis'in ünlü repliği "Benimle mi konuşuyorsun?" idi. Sam kendini Travis gibi konuşurken bulduğunda, hemen filmdeki hasta, bunak karakteri hatırlardı ve Travis'in sesini kendi sağlıklı, gerçekçi ve daha olgun sesinden ayırt etmekte artık hiç zorluk çekmezdi.

Sam, düşmanlığının gerçek tehditlere (gerçekler) değil, Çocuk Refleksi tarafından bir tepside servis edilen algılanan tehditlere (kurgular) dayandığını anlamaya başladı. Bu basit gerçeği anlamak, onun düşüncelerini çatışmayla başa çıkmanın daha makul yollarına yönlendirmesine izin verdi. 2. Adım, Refleksif Düşünmeyi dinlemeyi bırakmak, Sam için diğer seçenekleri görmeye başladığında çok önemli oldu. Satış elemanı örneğine geri dönersek, Sam'in şu görüşü vardı:

> Keşke geri dönüp araba kiralamayla ilgili durumu farklı şekilde ele alabilseydim. Olayları bu kadar kişisel algılamamakta ısrar ederdim. Bunu düşündüğünüzde, çok saçmaydı. Travis [Sam'in Çocuk Refleksi] beni erkekliğimin tehlikede olduğuna ikna etti. Onun beni manipüle etmesine izin verdim. Bundan sonra, kararları ben veriyorum, Travis değil! Delirmemin tek nedeni, saldırıya uğradığıma kendimi inandırmamdı.
>
> Sonunda durumu anlamaya başlıyorum. Bu sabah alışveriş merkezinde bir fırsatım oldu. Bir park yerine girmek üzereydim ve birdenbire, karşı yönden gelen bir adam benim yerime girdi. Travis arabadan atlamaya hazırdı ama onu kenara ittim, derin bir nefes aldım, kendime aptalca davranmama izin vermeyeceğimi söyledim ve uzaklaştım. Elbette, kornamı çalabilir veya kötü bir şey söyleyebilirdim ama kendimi tanıyorum ve biriyle girdiğimde bir bedel ödediğimi biliyorum. Büyük bir bedel! Bırakabilmem bir dakika kadar sürdü ama başardım ve başardığımda kendimi oldukça iyi hissettim. Çok fazla bir şey değildi ama kesinlikle bir seçeneğim olduğuna beni ikna etti. Komik olan şey, kendimi daha az erkek hissetmemem. Sanırım sonunda o eski alışkanlığımı kırıyorum diyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Tam Zamanlı Kirpiler

Kirpi evriminin ilerlemesini Öz-Konuşma kullanarak kesebilen Sam'in aksine, bazı insanlar düşmanlıklarının ve olumsuzluklarının çok uzun sürmesine izin verirler. Sam gibi yarı zamanlı biri cana yakınlık kapasitesine sahip olabilirken, tam zamanlı Kirpiler, kontrolde hissettiklerinde bile, kronik olarak kötü olma eğilimindedir. Sally'ye bir bakın ve Kirpilerin ilerlemeyi neden durdurmaları gerektiğini hemen anlayacaksınız.

Sally, okula geç gelmek, sınıfı gözetimsiz bırakmak gibi tekrarlayan ihmalkarlıkları nedeniyle müdüründen çok sayıda uyarı almış bir üçüncü sınıf öğretmenidir. Sally terapiye öfkeyle geldi: "Ben aptallarla çalışıyorum," dedi bana. "Son fakülte toplantısında onlara fikrimi söyledim. Çok profesyonel olmayan bir sürü öğretmen var. Neden beni tek tek seçsinler ki? İsim verdim! Kimin başının derde girmesi umurumda değil. Kimin beni sevdiği umurumda değil. İçeri girdiğimde kapımı kapatıyorum, işimi yapıyorum ve 3:30'da çıkıyorum." Sally öfkesiyle durumu kontrol altına alıyordu ve düşmanca tavrı tam da istediğini elde etmesini sağlamıştı: Herkes ondan kaçınıyordu.

Kirpiler iki tür insana bölünmüş bir dünyada yaşarlar: tehdit edenler ve potansiyel tehdit olanlar. Bu, düşmanın herhangi biri olabileceği bir sığınak zihniyetidir: bir komşu, bir patron, hatta bir eş.
Kirpiler karanlık sığınaklarından küçük pencere aralıklarından hayata bakarlar. Bu kadar sınırlı bir bakış açısıyla, tünel görüşü, siyah beyaz düşünme veya zihin okuma gibi tuzaklar yaygındır.

Siyah-beyaz düşünen, dar görüşlü örneğimiz Sally, kendisini suçlayanlardan izole etmek için düşmanlığına güvendi. Cömert biriyseniz -çok cömert biriyseniz- bunun meşru müdafaa olduğunu söyleyebilirsiniz. Sally, meslektaşlarının saldırısına karşı kendini savunması gerektiğini hissetti, ancak gerçek sorun iş arkadaşlarından gelmiyordu; içinden geliyordu. Kendi sorumsuz, çocuksu davranışını fark edemiyordu. Sally'nin

Machine Translated by Google

Sığınağından çıkıp daha büyük ve daha objektif resmi gör.
Sadece düşüncelerini düzeltmesi değil, aynı zamanda
algılarını ve o keskin dikenleri içine yerleştir.

Kendinize sorun, hayata bakış açınız çok mu darlaştı? Olumlu şeylerden çok olumsuz şeyler, dostça jestlerden çok tehditler, arkadaşlardan çok düşmanlar mı görmeye başlıyorsunuz? Karşılaşmalar rutin hale mi geliyor? sizin için mi? Hayatınızı bir sığınakta, aşırı korunaklı bir şekilde yaşamaya mı başlıyorsunuz? ve saldırıdan çekiniyor musunuz? En önemlisi, düşmanlık sizin bir parçanız mı oluyor? istikrarlı bir diyet mi? Eğer öyleyse, tamamen kaçınılabilir olan bu konuda ciddi olmanın zamanı geldi alışkanlık.

Düşmanlığın bir durumu kontrol altına almanın hızlı çözüm yoluna kanmayın. Sonunda, tüm bu itme gerginliğe, sinirliliğe, uyku bozukluklarına, sosyal ve evlilik çatışmalarına, olumsuzluğa ve
bu tepkinin yoğun savunmacılığı, depresyon. İster beğenin ister beğenmeyin, düşmanlık seni bir zorbaya dönüştürür. Kaygıdan kaçmak için basit bir girişim olarak başlayan şey, zamanla dirençli bir kişilik örüntüsüne dönüşür
kaygı ve depresyon.

Kirpi Tuzakları

6. bölümde kaçınılması gereken çeşitli güvensizlik tuzaklarını öğrendiniz (Kirpiler belirli tuzaklara karşı özel bir hassasiyet gösterirler: kıskançlık; bağnazlık, ırkçılık ve önyargı;
rekabet ve tehditler, korkular ve sindirme. Bu tuzaklar veya kancalar,
şüphesiz bir Kirpiyi önemli bir güçle yakalayabilirler. Onlar
insanları düşman olarak görme eğilimiyle birbirine bağlanmıştır.

1. Kıskançlık

Kıskançlık her ilişkide bir lanettir ve Kirpiler, reddedilme beklentileri nedeniyle buna özellikle duyarlıdırlar. Çünkü
Kirpiler genellikle en kötüsünü beklerler, sürekli bir endişe halinde yaşarlar dengesizlik—hızla tahammül edilemez hale gelen bir dengesizlik hali.
Kirpiler, kontrol etme girişimlerinde daha sonra şahin bir tavır takınırlar. kıskançlık. Sonuç: Kıskançlık, baskıcı bir tutumun başka bir adıdır.
kontrol.

Machine Translated by Google

2. Taassub, Irkçılık ve Önyargı
Taassub, ırkçılık ve her türlü önyargı özellikle sorunludur
Kirpi sorunları. Bu sorunlar farklıdır çünkü
anonim kişileri veya grupları içerir, sizinle iletişim kuran bireyleri değil
çatışma yaşadılar. Bu isimsiz kişiler veya gruplar şüpheli
Güvensizliğinizin dışarıya yansıtılması ve size bağlanması onurudur
onlara. Yansıtılan nefret ve düşmanlıkla yaşamak, sizi inciteceğini
düşündüğünüz kişilerden uzaklaşma girişimidir. Gerçekte, bu bir
Kendi içinizdeki güvensizlikten uzaklaşmaya çalışın
acıtacak hissine kapılırsın.

3. Rekabet

Kirpiler rekabette başarılı gibi görünseler de, aslında bundan nefret ederler. Gerçek veya hayali bir şekilde meydan okunduğunda, kendilerini tuzağa düşmüş hissederler. Çünkü her türlü zorluk, onların kontrolüne yönelik bir tehdit olarak deneyimlenir. İster teniste bir arkadaşla rekabet ediyor olsun, ister patronun övgüsünü kazanmak için bir iş arkadaşıyla rekabet ediyor olsun, Kirpiler hızla perspektifini kaybedebilir ve aşırı dar görüşlü ve yoğun.

4. Tehditler, Korkular ve Gözdağı

Tıpkı rekabetin ani bir düşmanca tepkiyi tetikleyebileceği gibi, tehditler de korkular ve gözdağı vermeler bir Kirpi için eşit derecede zehirlidir. Bu kasıtlı saldırgan deneyimler hızlı, telafi edici tepkiler gerektirir.

Kirpi miyim, Yoksa Sadece Öfkeli Miyim?

Düşmanca duygularımızın ne zaman uygun olduğunu nasıl anlayabiliriz? Açıkça, öfkenin uygun bir tepki olduğu zamanlar vardır. Birisi bizi incitir, aşağılar, küçük düşürür veya utandırır, bunu hissetmek doğaldır öfke. Öfke güvensizlikle birleştiğinde, meşru bir kendini savunmadan ziyade kontrolle ilgili olduğunda, o zaman bir incinme, hakaret, aşağılanma veya utanç tamamen yeni bir anlam kazanıyor. Şimdi öfke büyüyor. Uzun Hakaretten sonra hâlâ düşmanlığımızın suyunda pişiyoruz. İrinleşen duygular, Kirpi güvensizliğinin güvenilir bir işaretidir
dahil olmuş.

Machine Translated by Google

Bir dere boyunca yürüyen iki Zen Budist rahibin hikayesini hatırlıyorum. Sıkıntı içindeki genç bir kadınla karşılaşan yaşlı rahip onun sorununu sorar. Genç kadının hızla akan dereyi geçmesi gerekir, ancak bunu yapmaktan korktuğunu itiraf eder.
Yaşlı keşiş genç kadını kollarına alır ve onu karşıya taşır, karşı kıyıya bırakır. O öğleden sonra, olaydan beri sessizce yürüyen iki keşiş dinlenmek için durur. Genç keşiş öfkesini daha fazla tutamaz ve pat diye söyler: "O genç kadını alıp kendine böyle fiziksel bir temasta bulunmana inanamıyorum." Yaşlı keşiş cevap verir, "Kadını sadece bir an taşıdım; sen onu bütün öğleden sonra zihninde taşıdın." Genç keşiş öfkeliydi, yaşlı keşişe değil, kadına dokunmak için bastırdığı kendi arzusuna. Yaşlı keşişin hareketleri canını çok yakıyordu ve bu onun için çok fazlaydı.

Öfkenin hızla dağılmadığı, bunun yerine teninizin altına girdiği bir durumla karşılaşırsanız, dikkatli olun. Genç rahipte olduğu gibi, genellikle daha fazlası vardır. Diğer kişinin eksikliklerinden şüphelenmek yerine, kendi güvensiz kişiliğinizin sizi kontrolden çıkmış hissettirdiğinden şüphelenin.

Kendi Kendine Koçluk
İpucu Önceki bölümde belirtildiği gibi, tepkisel yaşamayı öğrenmek Kendi Kendine Koçluğun bir hedefidir. Ancak, Kirpi düşmanlığına yatkınsanız, dürtüsel, refleksif tepki vermenin sizin için bir sorun olduğunu unutmayın. Bu nedenle, tepkisel yaşamı yalnızca Takip Etme'nizin bir parçası olarak kullanma ihtiyacının özellikle farkında olmak ve bunun yeterli bir Kendi Kendine Konuşma temeli ile önceden sağlanması gerekir.

Öz-Koçluk Yansıması İçinizde
büyüyen öfke güvensizlikten kaynaklanır.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Hayatınızda kesintiye, zorluğa, kaygıya veya depresyona neden olan herhangi bir özel duruma tepkilerinizi kaydedin. Bunu yapmak size gerçekten Çocuk Refleksinizin tadını verebilir. Düşüncelerinizi ifade etmeye veya yazmaya çalışırken, genellikle Çocuğunuzun özünü yansıtan ton, his ve ruh nüanslarına uyum sağlayamazsınız. Bu özellikle herhangi bir Kirpi anısı için geçerlidir. Çocuğunuzun düşmanlığını ve olumsuzluğunu duymak gerçekten bir sorun olabilir. göz açıcı.

Her gün kayıt yapmak gerekli olmasa da, önemli Çocuk-Refleks karşılaşmaları için bunu öneririm. Çocuğunuzun sesini gerçekten duymaya başladığınızda, teyp kayıtlarınıza güvenmeniz gerekmeyecek.

Machine Translated by Google

14

Kaplumbağalar İçin Öz-Koçluk

Aşağıdaki kendi kendine teste göz atarak doğal yeteneklerinizin yeterli olup olmadığını belirleyin. Geleneksel Kaplumbağa eğilimleri (yani, stresten ara sıra uzaklaşmalar) hareket ediyor doğal olmayan kaçınma ve kontrol yönünde. Her soruyu cevaplayın ya çoğunlukla doğru ya da çoğunlukla yanlış olarak.

TFI çatışmadan kaçınmayı tercih ediyor.

TF Yalnız kalmayı tercih ederim.

TF Çok fazla ilgi alanım veya hobim yok.

TF Çok fazla televizyon izliyorum.

TF Ben yalnız çalışmayı tercih ediyorum.

TF İlişkiler çoğunlukla sorunlardan oluşur.

TF Telefonlardan nefret ediyorum.

TF Çok fazla arkadaşım yok.

TF Toplumsal taahhütlerden nefret ediyorum.

TF Partilerde zorlanıyorum.

TF Ben genelde geç kalırım.

TF İnsanlardan ziyade eşyalarla daha rahatım.

TF Hiçbir zaman fazla güvende olamazsın.

TF Eleştiriyi pek sevmem.

11 ile 14 arasında doğru puan aldıysanız, kesin Kaplumbağa eğilimleriniz var ve bu belirli eğilimlerin ortaya çıkmasına izin vermemenin önemini anlamanız gerekiyor.

Machine Translated by Google

Alışkanlıklar, bir miktar Öz-Koçluk müdahalesi olmadan devam eder. 8 ila 10 doğru puan, Kaplumbağa yaşamına doğru orta düzeyde bir eğilim olduğunu gösterir. Bu bölümdeki uyarıların farkında olun ve Kaplumbağa kaçışına doğru herhangi bir ilerlemeye izin vermeyin. 4 ila 7 doğru puan, birkaç önemli Kaplumbağa eğilimini gösterir. Ancak, stresle başa çıkarken ara sıra Kaplumbağa savunmalarına yatkın olabilirsiniz. 3 veya daha az puan, önemli Kaplumbağa eğilimlerinin olmadığını gösterir.

Ben mi Kaplumbağa?

Bir Kaplumbağa düşündüğünüzde aklınıza ne gelir? Kabuğu, değil mi? Hayat Kaplumbağalar için çok zorlaştığında, sadece eski kabuklarının içine çekilir ve daha iyi zamanları beklerler. İnsanların kabukları yoktur, ancak bazen varmış gibi davranırlar. Kaygı ve depresyon, Kaplumbağa davranışını teşvik edebilir. Aşırı kaygılı kişi için, kaçınma kabuğuna çekilmek kronik veya yoğun stresten etkili bir tatil sağlayabilir ve kuşatılmış, depresif kişi için, bir kabuğun içine girmek, dayanılmaz olanı dayanılır kılan bir sığınak sağlayabilir.

Tüm Turtle deneyimlerinin ortak bir noktası vardır: Kontrolünüzü kaybettiğinizi hissettiğiniz hayatın bazı yönlerinden geri çekilmenize olanak tanırlar. Kabuğunuza girdiğinizde, kendinizi güvende ve korumalı hissedersiniz, kontrolde olursunuz. Tartışmasız olarak, tarihin en ünlü -her ne kadar tuhaf olsa da- Turtle'larından biri parlak milyarder mucit ve kurnaz iş adamı Howard Hughes'du. Özellikle son yıllarında tam bir izolasyon sağlamak için Hughes paranoya ve uyuşturucu bağımlılığından oluşan bir Turtle kabuğuna indi. Zayıf ve delirmiş Hughes, siyah perdeli lüks otel odalarından giderek daha fazla kendi yarattığı fanatik kontrole sahip bir Turtle dünyasına kaydı. Örneğin, Hughes'un yardımcılarından birinin Paskalya Pazarı sabahı Hughes'un sığınağına sızan bir sineği kovalamak üzere çağrıldığı bildirildi. Dünyadaki tüm parayla Howard Hughes en çok istediği şeyi -mutlak kontrolü- satın alamadığını gördü.

Hiç kimse, hatta bir milyarder bile, mükemmel bir kabuk inşa edemez. Her zaman bir yerlerde vızıldayan bir sinek olacaktır. Açıkça, tüm Kaplumbağa davranışları Howard Hughes'unki kadar belirgin veya eksantrik değildir. Aslında, çoğu Kaplumbağa davranışı normal, günlük davranışlardan farklı değildir. Bunu biliyorum

Machine Translated by Google

kulağa kafa karıştırıcı geliyor, ama aslında öyle değil. Bilmeniz gereken tek şey, Kaplumbağa davranışının ne yaptığınızla değil, neden yaptığınızla tanımlandığıdır. Örneğin, televizyon izlemek, müzik dinlemek veya sadece güzel bir kitap okumak gibi: Eğer bu

> davranışları sergilemenizin sebebi rahatlamak ve gevşemekse, o zaman bir Kaplumbağa gibi davranmıyorsunuz demektir.
>
> Eğer bu davranışlarda bulunmanızın sebebi hayatın bir yönünü kontrol altına almak, bir kaçış yolu veya izolasyon sağlamaksa, o zaman bir Kaplumbağa gibi davranıyorsunuz demektir.

Kaplumbağa davranışı, basitçe, hayatla başa çıkmak yerine, hayattan uzaklaşmanıza izin veren herhangi bir davranıştır. Kim arada sırada stresten uzaklaşmaya ve geri çekilmeye ihtiyaç duymaz ki? Açıkça, bu tanıma göre, biraz Kaplumbağa davranışı tamamen normal olabilir ve zaman zaman yaşamın gerekli bir parçası olabilir. Hepimiz bazen Kaplumbağalar gibi davranırız. Hey, tatil yapmamızın sebebi bu, değil mi? Hayattaki çoğu şey gibi, Kaplumbağa davranışı da ölçülü olduğunda size zarar vermez. Arada sırada biraz Kaplumbağa davranışı göstermenin sizi bir Kaplumbağa yapacağı da doğru değildir. Daha önce bahsedilen tüm güvensizlik tuzakları gibi (eğer-olursa, dağdan-tepeye-düşme düşüncesi, siyah-beyaz düşünme, Kirpi savunması), Kaplumbağa davranışı yalnızca hayatı kontrol etmek için devam eden bir strateji olarak kullanıldığında (ara sıra bir mola değil) sorunlu hale gelir.

Psişik pillerinizi şarj etmek için ara sıra kullanıldığında, Kaplumbağa davranışı aslında faydalı olabilir. Ne yazık ki, özellikle güvensiz düşünceyle birleştiğinde, "geri çekilme" ve yeniden toparlanma yönündeki masum bir eğilim, hayatın taleplerinden kaçınma konusunda ciddi bir alışkanlığa dönüşebilir. Ancak bu noktada net olun: Aşırı Kaplumbağa tepkisine neden olan şey hayatın talepleri veya koşulları değildir; bu zorluklarla başa çıkamayacağınızı ısrarla vurgulayan bir kurgu yaratan Refleksif Düşünme alışkanlığınızdır. Bu kurgu, bir kez benimsendiğinde, sizi kaçınmanın yalıtılmış kabuğuna baş aşağı dalmaya bırakır.

Çünkü hayatın talepleri en iyi ihtimalle sadece ertelenebilir, asla ortadan kaldırılamaz, Kaplumbağa davranışı kaçınılmaz olarak önemli ölçüde kaygı ve depresyon yaratan bir alışkanlıktır. Kaygı ve depresyon bir araya geldiğinde, Kaplumbağalar tek çıkış yolunun dışarı çıkmak değil, daha da içerilere, kabuklarına girmek olduğunu yanlışlıkla düşünebilirler. Bu olduğunda, şu noktaya ulaşmışlardır

Machine Translated by Google

güvensiz Kaplumbağa düşüncesinin hayatın çok zor, çok zor ve çok imkansız olduğu sonucuna vardığı yer. "Sadece yalnız bırakılmaya ihtiyacım var."

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Hayattan kaçınılabilir ama asla kaçılamaz.

Bunaldığımızda, bir kabuğun sağladığı sığınak giderek daha davetkar hale gelir. Neden olmasın ki? Sessizlik, huzur, emniyet ve göreceli kontrolün baştan çıkarıcı bir yeridir—ama aldanmayın. (Kendini Koçluk şifa ilkesi 4: Kontrol bir yanılsamadır, bir cevap değil.) İnsanlar için, bir Kaplumbağa kabuğu kaçınma yoluyla yaratılan bir güvenlik yanılsamasıdır. Kabuğunuz ne kadar kalın olursa olsun veya bir kabuğun içinde ne kadar güvende hissederseniz hissedin, bir noktada başınızı tekrar dışarı çıkarmalı ve hayatla başa çıkmalısınız. Elbette, kabuk deneyimleriniz belirli bir stres faktöründen, örneğin işte kötü bir gün veya eşinizle kavga etmekten biraz olsun rahatlama sağlamak için nadiren kullanılıyorsa, bunların hiçbiri sorun olmaz. Burada, yaralarınızı yaladıktan sonra, hemen kabuğunuzdan çıkıp dışarı çıkarsınız. Sadece ara sıra rahatlama sık sık kaçışa dönüştüğünde, başınızı dışarı çıkarmak önemli bir kaygıya veya depresyona neden olur ve bazen her ikisi de olur.

Hayatınıza kaygı ve depresyon katmanın yanı sıra, Kaplumbağa davranışı bağımlılık yapma eğilimindedir. Örneğin, bir gün kabuğunuzda gereğinden biraz daha uzun süre kaldığınızı, biraz sorumluluktan kaçındığınızı, kaçamak davrandığınızı veya bir nişanı "unuttuğunuzu" fark edebilirsiniz. Kabuğunuza ne kadar alışırsanız, orada kalmak o kadar kolay ve çekici hale gelir.

Suçu güvensiz, Refleksif Düşünceye atın. Güvensiz düşünceler bir kabuğa sahip olmanızın, kabuğunuzun içinde kalmaya bağımlı olmanızın ve en önemlisi acı çekmenizin nedenidir. Erteleme, sizi bunalmış ve baskı altında hissettirebilecek güvensiz Kaplumbağa düşüncesinin yaygın bir örneğidir. "Seni duydum, kahretsin! Daha sonra yapacağımı söylemiştim." Bir talebi bir kenara atmaya başladığınızda, baskı artmaya başlar. Bir Kaplumbağa, "Evet, evet, yarın yapacağım" dediğinde, bu, Kaplumbağanın Çocuk Refleksinin, yeterli zaman verildiğinde talebin ortadan kalkacağını ummasına rağmen umut vermesidir.

Machine Translated by Google

Çocuğunuz-Refleks ertelemeyi tercih ediyor çünkü güvenli. Çünkü
Çocuk zaten bunalmış ve savunmasız hissediyor, mantıklı görünüyor
daha fazla sorumluluktan ve daha fazla tükenmeden kaçınmak için. Ne yazık ki,
Ancak erteleme, baskıyı azaltmak yerine aslında
artırır (çünkü hayattan sadece kaçınılabilir, kaçılamaz). Sonunda ne yaparsan yap
lanetlenmiş olursun, ne yapmazsan da lanetlenmiş olursun. Bitkiler gibi
Bu ısıtılmış atmosferde bir sera, depresyon ve kaygı gelişir
ikirciklilikle.

Zaten depresyondaysanız, herhangi bir ve tüm Kaplumbağa davranışları büyütülür.
Depresyon, geri çekilmekten başka seçeneğiniz olmadığını hissetmenize neden olabilir.
Zaten hayatla başa çıkamayacağınızı hissettiğiniz için, bir kabuğa girmek kulağa o
kadar da kötü bir anlaşma gibi gelmiyor. Aslında, kulağa çok çekici gelebilir.
Çoğu fırsat kulağa gerçek olamayacak kadar iyi gelir, ancak bu da öyle.
Kaplumbağa yaşamı bir sığınak olarak başlayabilir ama sonunda bir hapishaneye dönüşür.

Kendi Kendine Koçluk Yapan Kaplumbağalar

Kaplumbağa sorunlarınız olduğundan şüpheleniyorsanız, o zaman biraz Öz-Koçluk
zamanıdır. Şimdiye kadar öğrendiklerinizi kullanarak, başınızı kabuğunuzdan çıkarıp
güvensizliğe meydan okumak için cesaretlendirmeye ihtiyacınız olacak,
Kendinizi bunalmış hissetmenize neden olan Refleksif Düşünme. Öz Konuşma
Çocuk Refleksinizin paniğinden uzaklaşmanıza ve gerçeğe inanma riskine girmenize
izin verir. Gerçek, başlamamanız için hiçbir neden olmadığında ısrar eder
kabuğunuzun dışındaki hayatla başa çıkın. Gerçek şu ki, gerçek koruma istiyorsanız,
onu bir kabuğun hapishanesinde kilitli bulmayacaksınız.
Gerçek güç, gücün, gerçek gücün, güvenmenin meşru kapasitesi olduğunu doğrular
hayatı idare etmek için kendi kaynaklarınız. Gerçek, hayattan kaçınmanın asla tatmin edici
bir cevap olmadığını, sadece bir yan adım olduğunu görmenizi sağlar.

Bu bölümde sunulan vaka çalışmalarını kullanarak kendi Öz-Koçluk
tekniklerinizi uygulama konusunda bir fikir edinin. Bunlar hastalara
koçluk yaptığım örnekler olsa da, müdahalelerimin
Kendi Kendine Koçluk programınızla ne yapacağınız. Bu o değil
zor. Biraz pratik ve tekrarla, teknikler daha da zorlaşacaktır.
Öngörülebilir.

Machine Translated by Google

Cennet mi Cehennem mi?

Kaplumbağa semptomlarını yalnızca tuhaf milyarder tiplere veya tuhaf insanlara atfetmeye başlamayın diye, sizi Tom'la tanıştırayım. Davranışları açıkça aşırı olsa da, çoğumuzun ilişki kurabileceği unsurlara sahiptir, özellikle kaçınma eğilimi. Otuz üç yaşında bekar bir otomobil tamircisi olan Tom, tutkulu bir sinema tutkunuydu. Parça parça, pahalı bir ev sinema sistemi inşa etmeye başladı.
Kırk inçlik bir televizyonla başladı, ardından bir DVD oynatıcı, ardından bir surround ses hoparlör sistemi ve son olarak da Tom'un yeterince anlatamadığı, 2.000 dolarlık shiatsu masajlı deri koltuk olan en önemli parçası. "Aslında NASA tarafından kalkış sırasında sıfır yerçekimi pozisyonu sağlamak için tasarlanmıştı!" Tom eğlence merkeziyle gerçekten bir bütündü ve sorun tam olarak buydu.

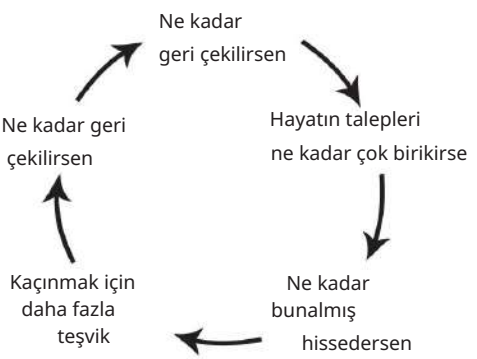
Bu bir yıl önceydi. Tom'la ilk tanıştığımda, onu neyin rahatsız ettiğini tahmin edin? Öncelikle, kırk kilo almıştı, bütün gece televizyon seyrederek ayakta kalıyordu, çok yorgun olduğu için işte zor zamanlar geçiriyordu ve hafif depresif ve kaygılıydı. "Bir kere o koltuğa oturduğumda, gece için her şey bitmişti. O uydu çanaklarından birini aldığımda işler gerçekten kötüye gitti: beş yüz kanal. Şimdi o lanet şeyi kapatamıyorum. Sabahın ikisinden veya üçünden önce yatağa giremiyorum! Hiç dışarı çıkmıyorum. Bana bakın, tam bir dağınık adamım. Kendime bakmıyorum, faturaları ödemiyorum. Tek yaptığım eve gelip koltuğuma oturmak. Beni en çok korkutan şey, davranışımı değiştiremiyor olmam."

Tom için büyük bir sorun, gece ritüelini bozmaya çalıştığı her seferinde daha da kaygılı hale gelmesiydi. Çabaları kaygı tarafından sabote edildiğinde, sadece surround ses donanımlı kabuğuna daha da fazla gömülmek istiyordu. Rahatsızlığını eritmek için iyi bir gişe rekorları kıran film yeterliydi. Sonra, en azından film boyunca, mücadele yoktu, sadece sıfır yerçekimli son teknoloji medya ortamı vardı.

Machine Translated by Google

Ne yazık ki, ne kadar batarsa, hayatı o kadar kontrolden çıktı. Kaygılı hissetmemek için sürekli eğlenmek zorundaydı. İş başındayken ve bağımlılık yaratan yaşam tarzından uzaktayken, Tom kendini perişan hissediyordu. Hayat onun yanından geçip gidiyordu ve o—kelimenin tam anlamıyla—bir seyirciydi. Kaygısı, özellikle hayatındaki yakınlık eksikliğini düşündüğünde, hızla depresyona dönüşüyordu. Onu bu duruma sürükleyen bu büyüyen tatminsizlik, güçsüzlük ve korkuydu.
bana.

Tom terapiye biraz içgörüyle girdi. Örneğin, sadece bir kabuğa çekilmeniz, hayatın sizin dışarı çıkmanızı bekleyeceği anlamına gelmediğini biliyordu. İşler, faturalar, sosyal sorumluluklar ve diyet, egzersiz ve ilişkiler gibi fiziksel ve psikolojik talepler acı çekiyordu. Hayatın sorumluluklarıyla başa çıkma kapasiteniz aşındığında, bir zamanlar kolayca atlatılan sorunlar aşırı derecede abartılıyor ve bunaltıcı hale geliyor. Bağımlılık döngüsü başlıyor:



Tom entelektüel olarak ne yapması gerektiğini biliyordu. Ancak bunun yerine, kendisine davranışlarını değiştirmek için çok zayıf, çok yorgun ve çok güçsüz olduğuna ikna eden Çocuk-Refleks'ini dinledi. İlginçtir ki,

Machine Translated by Google

Çocuğunun mücadelesi yoğunlaştığında, Tom genellikle kurabiye ve süt almak için mutfağa yönelirdi, tıpkı yirmi beş yıl önce annesinin ödevini bitirmesini sağlayarak onu üzdüğünde yaptığı gibi. (Bazı alışkanlıkların çok uzun kuyrukları vardır.) Tom, her gece, kaçınma dünyasına daha da derin ve daha derin batmasına izin verirken, Çocuk Refleksi için bir rakip bulamadı. Ve ne kadar batarsa, o kadar depresif oldu. Zavallı Tom; onun yüksek teknolojili sığınağının ona yıllarca mutluluk getirmesi gerekiyordu. Dedikleri gibi, ne dilediğine dikkat et!

Şokta

Kendi Kendine Koçluk kullanarak Tom ve ben, onun Çocuk tarafından işlenen, güvensiz düşüncesine bakmaya başladık. Normal bir insandan farklı olarak, hayatla başa çıkamayacak kadar zayıf olduğuna ikna olmuştu. Aslında, bu noktada haklıydı. Tom bir kez depresyona girdiğinde, duygusal ve fiziksel olarak tükenmiş hissetmeye başladı. Kabuğuna ne kadar çok çekilirse, o kadar hareketsiz hale geldi ve kendini o kadar yorgun hissetti. Egzersiz eksikliğinin, kilo alımının, uyku eksikliğinin ve depresif ruh halinin hepsinin zihinsel ve fiziksel rahatsızlığına katkıda bulunduğunu fark etti. Ancak karanlık kabuğunun içinden, içinde bulunduğu durumla ilgili bir şey yapmak çok fazlaydı. "Çok zor!" Tom'un kendini bitkin ve yorgun hissetmesine şaşmamak gerek.

Başlangıçta, Tom sorun yaşamasının tek sebebinin televizyona bağımlı hale gelmesi ve çok fazla şeyin birikmesine izin vermesi olduğunu düşündü. Bu, Tom'un ikileminin oldukça doğru bir anlık görüntüsüydü. Ancak, Self-Coaching'in Follow-Through'unu kullanarak, karmaşık kabuğunun inşasını başlatan şeyin televizyon bağımlılığından çok önce tüm yaşam tarzı olduğunu tespit edebildik.

Tom hatırlayabildiği kadarıyla flörtte hiç şansı olmamıştı. Bu, diğer tüm faktörlerden daha büyük bir stres kaynağıydı.

Machine Translated by Google

Tom'un aklında çokça yer eden bir şeydi. Televizyon satın almasından önceki aylar, asla bir eş bulamayacağı ve hayatının geri kalanını yalnız geçireceği konusunda güvensiz ve panik dolu düşüncelerle doluydu. İçmeye başlamıştı, aşırı değil ama her gece. Kaygısı ve depresyonu hakkında bir şeyler yapması gerektiğini biliyordu ama ne yapacağını bilmiyordu. Tom, tam da bu düşüş döneminde yerel bir elektronik mağazasında kurulmuş surround ses sistemine sahip bir ev eğlence merkezinin önünden geçiyordu. Kararını anında vermişti.

Tom hatırladığı kadarıyla yalnız bir adamdı: "Ben okuldaydım, kendi başıma kaldım. Katılan biri değildim. Belki utangaçtım ya da belki de sadece güvensizdim." Tom'un Takip Etme çabaları sonunda davranışının "neden" yönünü belirlemesine izin veriyordu.

Artık medya bağımlılığının hem yaşamadığı hayatın bir telafisi hem de dikkat dağıtıcısı olduğunu fark etti. Bu onu kaybeden-kaybeden bir seçimle baş başa bıraktı: Kafasını hayal kırıklığı ve reddedilme dünyasına uzatmak ya da kabuğunda kalıp giderek daha da depresif olmak.

Bulduğumuz cevap basit ve açıktı. Kafanızı tekrar dünyaya doğru uzatın, ancak çarpık, güvensiz, Çocuk Refleks düşüncesiyle yaşamak yerine, bunu etkili Öz-Konuşma ile değiştirin.

Tom bir Kaplumbağa olmaktan hiç hoşlanmadı. Her zaman dünyanın bir parçası olmak istedi. Sadece bunun olması gerektiğini hiç hissetmedi. Koltuğu ve ev sineması aslında yıllardır kalınlaşan bir kabuğun uzantılarıydı. Yıllar içinde farkında olmadan güvensiz, kendini yenen bir düşünce kalıbını kabul ettiği için öz imajı zarar görmüştü.

İlerledikçe bile Tom, Çocuğunun toksik algılarının kurbanı olmaya devam edecekti: "Otuz üç yaşındayım; sadece birkaç ilişkim oldu ve onlar da ciddi değildi. Herhangi bir kadın benim bir ucube olduğumu düşünecek. Bu çok utanç verici. Lisedeki on sekiz yaşındaki çocuklar benden daha deneyimli!" Tom, yetersizliklerinin açığa çıkmasıyla yüzleşmeye dayanamıyordu. Başlangıçta, bu alışkanlığını kırmak için terapiye girmişti.

Machine Translated by Google

aşırı televizyon izleme, ama bunun yerine, kendisine bir
acınası, güvensiz, Çocuk-Kaplumbağa, hayattan asla kaçınmaya çalışan
bunun sorumluluğunu üstlenmek.

Tom, özellikle kendini kınamayı kabul etme konusunda düşüncelerinde
savsaklaşmıştı. Öz-Konuşma egzersizleriyle disiplin altına alınması gerekiyordu.
Ona karşı sıfır toleranslı bir yaklaşım konusunda anlaştık.
Çocuk-Refleks. Tom geri savaşmaya başladı. Takdir etmeye başladı
onun şımartıcı, kaçıngan yaşam tarzının çocuğunun tarafından nasıl yönlendirildiğini
sürekli şüpheler ve korkular. Çocuk Refleksini duymakta hiç zorluk çekmedi ve
dinlemeyi bırakmaya hazır olduğuna karar verdi.
TV izleme süresini sınırlamaya çalışmaktan ve onunla mücadele etmekten daha iyidir
kararsız, sızlanan Çocuk, Tom'un tartışmaması daha kolaydı;
televizyonu kapattı. Elbette bu onu endişelendirdi, ancak bu rahatsızlığı kabul
etmeye, onun tarafından yönetilmekten daha istekliydi.
Refleksif Düşünme.

Tom en yapıcı yanıtlardan biriyle yanıt verdi
Hayatının kararları. Alışkanlığını kırmanın kaygıya yol açtığını ve bağımlılık
yaratan arzuları tetiklediğini fark ederek, yerel bir spor salonuna kaydolmaya karar verdi
ve kararlılığı hakkında fiziksel olarak konuşmaya başladı. Eve gelmeye başladı
çalışmak ve televizyonu açıp onunla kavga etmek yerine
Çocuk-Refleks düşünceleriyle doğruca spor salonuna giderdi.
Kendini daha iyi hissedene kadar spor salonunda kalmaya zorlardı. Bu genellikle
uzun sürmezdi.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Eğer Çocuk-Refleksiniz/güvensizliğiniz zayıflık hissederse,
Çocuk devralacaktır. Eğer Çocuk-Refleksiniz/güvensizliğiniz
Çocuk, güç ve kararlılıkla geri çekilecek.

Aylar içinde Tom sadece hayatını değil aynı zamanda kendi hayatını da geri kazanmaya başladı.
gücü ve fiziksel şekli de cabası. Yeni bulduğu özgüveni
Kendi Kendine Konuşma programını sürdürmede bir varlıktı. Kesinlikle

Machine Translated by Google

kendini yenen bir Çocuk Refleksine tahammülü yok. Bir zamanlar kafasında Ping-Pong yapan düşünceler anında durduruldu.
Geçmişte bu düşünceleri dinler ve hatta kendi birkaç şüphesini bile ortaya koyardı, şimdi, Çocuğunun kulağına girmeye çalıştığını anladığı anda otomatik olarak zıt yolu seçti - düşüncelerini sorumluluk ve katılıma yönlendirme yolunu. Kadınlarla göz teması kurmaya kendini zorladı, sonra konuşmaya geçti ve sonunda flört etmeye başladı. Çocuk Refleksinin her zaman imkansız olarak gördüğü şey, Tom kabuğunu bir kez ve sonsuza dek terk ettiğinde mümkün oldu.

Doğru Tutumu Kendi Kendine Koçluk Etmek

Tom spor salonunda biriyle tanışır ve tahmin edin ne olur? Sadece onun deneyimsizliğini hiç fark etmemiş olmakla kalmaz, aynı zamanda ona göre Tom kesinlikle mükemmeldi! Sevilmek için deneyime ihtiyacı yoktu; sadece kendisi olmak için yeterince cesur olması gerekiyordu.

Çocuk Refleksiniz, özgüveninizi baltalayarak, doğal, kendiliğinden oluşan kişiliğinizin ne kadar etkili olabileceğini öğrenmenizi her zaman engeller. Tom gibi, Çocuğunuzun boğucu etkisinden kurtulmak için gerçeği bulma riskini göze almalısınız. Başka yolu yok. Özgüven eksikliği ve çekingenlik uçurumundan bilinmeyene atlamayı pervasızlık olarak hissedebilirsiniz, ancak bu gerçeklerden çok uzaktır. O kadar imkansız, o kadar tehlikeli olduğunu düşündüğünüz uçurumun aslında pek de uçurum olmadığını göreceksiniz. Aslında, sadece bir illüzyondur. Çocuk Refleksiniz illüzyonu yarattı ve siz zamanla bunu utangaç bir şekilde kabul ettiniz.

Tıpkı Tom'un yaptığı gibi, televizyonu kapatıp o inanç sıçraması için gerekli eylemi yapmanız gereken bir noktaya geleceksiniz. Kendinize inanma riskini göze alacak kadar pervasız olmalısınız. Kabul ediyorum, güvenilir kabuğunuzu terk etmeyi düşünmek biraz korkutucu hatta ürkütücü olabilir, ancak kendinize güvenmeyi riske atmanın aslında hiç de riskli veya pervasız olmadığını unutmayın. Bu şekilde hissetmenizin tek nedeni, kontrolcü bir yaşam tarzına alışmış olmanızdır.

Machine Translated by Google

Neden şimdi karar vermiyorsun? İyi olmak için yeterince pervasız olmaya karar ver. Eğer kaçırmaktan endişe ettiğiniz şey bir kaplumbağa kabuğuysa, bir kez daha düşünün. Kabuğunuza tutunmanızın tek nedeni, onun dışında bir hayata inanmanıza izin vermemenizdir. Kırk inçlik bir televizyon almak isteyen birini tanıyor musunuz?

Kabuklar Her Şekilde ve Boyuttadır

Peki ya siz? Şu anda kabuklar mı yapıyorsunuz? Herhangi bir davranışın Kaplumbağa kabuğunuz olarak kabul edilebilmesi için, daha fazla kontrol sahibi hissetmek adına hayatın bazı yönlerinden kaçınma çabası göstermesi gerekir. Genel bir kural olarak, aşırı davranışlar olası bir sapma veya hayattan kaçınma olarak sorgulanmalıdır. Kabukların neyden yapıldığına dair birkaç yaygın örnek şunlardır:

Televizyon izlemek, müzik dinlemek, kitap okumak
Duygusal geri çekilme
Sosyal izolasyon
Utangaçlık
İnternetin aşırı kullanımı
Kompulsif yeme
Alkol ve diğer uyuşturucuların kullanımı
Kumar
Kompulsif koşu veya vücut geliştirme
Bir hobiye aşırı veya zorlayıcı bir şekilde bağlanma
Aşırı çalışma
Hipokondri (hastalık odaklı geri çekilme)

Yazı ve Tura

Yazı ve tura aynı madalyonun zıt taraflarını temsil ettiği gibi, Kirpi ve Kaplumbağa davranışları da aynı hedefin zıt taraflarını temsil eder: kontrol. Kaplumbağa ve Kirpi davranışları ne kadar farklı görünse de, kontrol etme ihtiyacıyla birleşirler. Bu yüzden bazen Kirpi, bazen de Kaplumbağa olmak mümkündür. Örneğin işte,

Machine Translated by Google

Bir kocanın Kaplumbağa tavrı, çatışmadan kaçınırken, ofisinde saklanırken ve umutsuzca dalga yaratmamaya çalışırken baskın gelebilir. Ancak bir Kaplumbağa koca, kendini güvende hissettiği eve geldiğinde, karısı ve çocuklarının etrafında bir Kirpi olabilir, hırlayabilir, saldırabilir ve onları ve ihtiyaçlarını kol boyu uzakta tutmaya çalışabilir. "Benden uzak dur. Zor bir gün geçirdim!"

Tüm savunmacı davranışlar öngörülebilir değildir. Dış koşullar sürpriz bir zararlı tepkiyi tetikleyebilir. Bu koşullara bağlı olarak, bir dakika geri püskürtebilir ve bir sonraki dakika geri çekilebilirsiniz. Başka bir şey değilse bile, kontrole duyarlı insanlar tam bir fırsatçıdır. Kontrol her şeyden önemlidir. Agnostiklerin duasını hatırlıyorum: "Sevgili Tanrım, eğer bir Tanrı varsa, duamı duy." Bu dua açıkça kontrole duyarlı bir kişi tarafından yazılmıştı: Temellerini koru, hiçbir riske girme ve eğer bir Tanrı varsa, lütfen kontrolün bende olduğunu hissetmeme izin ver.

Benzersiz kişiliğiniz sizi diğerlerinden ziyade belirli savunma stratejilerine yönlendirecektir. Güçlü ve zayıf yönlerinize dayanarak, deneme yanılma süreciyle, sizin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrendiniz. Sizin için işe yarayan şey, Çocuk Refleksiniz tarafından tekrar tekrar uygulanacaktır. Unutmayın, Çocuk için işe yarayan şey, sizin aleyhinize çalışır .

EĞİTİM ÖNERİSİ

Sayfa 198'deki çizelgenin solunda listelenen yaygın Kaplumbağa eğilimlerine bir göz atın. Her eğilimin yanında, 1 (asla) ile 5 (sık sık) arasında değişen bir ölçek göreceksiniz. Son üç ayda kendinizde fark ettiğiniz herhangi bir Kaplumbağa davranışına göre kendinizi derecelendirin.

Herhangi bir Kaplumbağa eğilimini listelediyseniz, bu öz değerlendirmeyi eğitim günlüğünüze ekleyin. Öz-Koçluk programınızda ilerledikçe, programın bu eğilimler üzerindeki etkisini değerlendirmek için bu testi periyodik olarak tekrarlamak isteyeceksiniz (ayda bir kez öneririm). Puanlama, tüm yanıtlarınızı toplamak ve ardından bu sayıyı önceki ayların sayımlarıyla karşılaştırmaktan ibarettir.

Machine Translated by Google

Kaplumbağa Eğilimleri	Asla		Ara sıra		Sıklıkla
Televizyon izlemek, müzik dinlemek, kitap okumak	1	2	3	4	5
Duygusal geri çekilme	1	2	3	4	5
Sosyal izolasyon	1	2	3	4	5
Utangaçlık	1	2	3	4	5
İnternetin aşırı kullanımı	1	2	3	4	5
Kompulsif yeme	1	2	3	4	5
Alkol ve diğer uyuşturucuların kullanımı	1	2	3	4	5
Kumar	1	2	3	4	5
Kompulsif koşu veya vücut geliştirme	1	2	3	4	5
Bir hobiye aşırı veya zorlayıcı bir şekilde bağlanma	1	2	3	4	5
Aşırı çalışma	1	2	3	4	5
Hipokondri (hastalık odaklı geri çekilme)	1	2	3	4	5
Çeşitli çekilmeler	1	2	3	4	5

Machine Translated by Google

15

Kendi Kendine Koçluk
Bukalemunlar için

En İnsanlar bukalemunlara aşinadır; belki de
diliyle bir böceği yakalayabilen, gerçek cep boyutunda, ağaçta yaşayan kertenkele
vücudunun uzunluğunun bir buçuk katı kadar bir mesafe, ama en azından
bukalemunun derisinin rengini değiştirme yeteneği. Çağrı
Bukalemun birisi genellikle aşağılayıcıdır ve kişinin
Kişiliğini koşullara göre değiştirir. Bukalemunlar,
kamuflajın ticari marka savunmasının yanı sıra, aynı zamanda gizli, yalnız,
bölgeci ve huysuzdurlar - ilginç ama pek de çekici olmayan bir özellik
listesi, özellikle insanlarda bulunduğunda. Her ne kadar insan
Bukalemunlar bu özelliklerden bazılarını paylaşabilir, özellikle bir tanesi
öne çıkar: nasıl algılandıklarını manipüle etme yeteneği. Kertenkelelerde bu
koruyucu renklendirme denir; insanlarda buna sahte, yapmacık denir,
veya bir sahtekarlık.

Vahşi doğada, koruyucu renklendirme genellikle en çok bulunanlar arasındadır.
çaresiz yaratıklar, savunma araçları çok az veya hiç olmayanlar.
(Koruyucu renklendirme aynı zamanda kaplanlar veya çitalar gibi yırtıcı hayvanlara da
fayda sağlayabilir, ancak bunu yalnızca savunma amaçlı kullanan hayvanlardan bahsediyorum.)
Pençeler, kanatlar, dişler veya zehir kadar göz alıcı bir savunma olmasa da,
yine de son derece etkili. (Sadece yatan bir kar ayakkabılı tavşanı tespit etmeye çalışın
(Kar önünüzde elli fit ötede.) İnsan Bukalemunları değişmez
renklidirler, ancak sinsi ve aldatıcı olabilirler ve kertenkele benzerleri gibi,
bir durumu manipüle etmede son derece etkili olabilirler.
Bukalemunlar iki temel türe ayrılır; ben bunlara Politikacı ve

Machine Translated by Google

Diplomat. Her biri bir durumun bağlamını (onu nasıl gördüğünüzü) veya içeriğini (kişinin size ne söylediğini) ayarlayarak kontrol etmeye çalışır. Bukalemun için hiçbir şey kutsal değildir, kontrolde olmak dışında.

Artık hayatı kontrol etmenin bir yanılsama olduğunu muhtemelen anlamışsınızdır. Bukalemun çözümleri, hayatınıza kontrol ve istikrar sunmada şimdiye kadar bahsedilen diğer kontrol stratejilerinden daha etkili değildir. Ayrıca, bu kitapta bahsedilen diğer tüm kontrol ifadeleri gibi, bunun tersi her zaman doğrudur: zayıflatıcı semptomlarınızı azaltmak yerine, bu stratejiler yalnızca kronik kaygı ve depresyonunuzun kaynağı olan Çocuk Refleksinizi besler.

Bukalemun özellikleri, akılcılaştırma ve inkar kaplamasıyla korundukları için tespit edilmesi zor olabilir. Çoğu Bukalemun, teslimatlarında o kadar ani tepkiler vermiştir ki, yalnızca olağandışı koşullar altında kendi davranışlarını görmeye, hatta sorgulamaya başlarlar. Herhangi bir kontrol stratejisinde olduğu gibi, savunmacı ifadesi ne kadar aşırı olursa, tedaviye o kadar dirençli hale gelir. Ayrıca, Bukalemunlar manipülasyonda çok etkili oldukları için, iyi bir şeyi değiştirmeye çalışmazlar - hey, eğer işe yarıyorsa, neden düzeltsinler ki? Ancak zamanla, bu sığ, boş ve yüzeysel yaşam biçimi depresyon veya kaygı üretmeye başlar. Psikolojik mücadele dikkatinizi çeker ve sizi alçakgönüllü kılar. En sert Bukalemun bile, rahatsız edici semptomlar onu tökezletmeye başladığında yaşam biçimini sorgulamaya başlar. Öz-Koçluğun gerçekten yardımcı olabileceği nokta budur.

Öz-Koçluk Yansıması Güvenlik
yalnızca ahlaki merkezinizden gelebilir, asla Çocuk-
Refleksinizden gelemez.

Politikacı

Bir Politikacı için en büyük tutku sizi kendi bakış açısına dönüştürmek ve oyunuzu almaktır. Psikolojik bir Politikacı da farklı değildir. Genellikle duygulardan çok düşüncelerle daha rahat olan tartışmacılardır ve hiçbir konuda asla, asla yanılmazlar. Onlar için her şey bir bakış açısı meselesidir—kendi bakış açıları.

Machine Translated by Google

Sizin için bilmiyorum ama ben seçilmiş bir yetkiliyi dinlediğimde, genellikle tüm bencil klişelerin altında yatan gerçeği bulmaya çalışırken yorgun düşüyorum. Gerçek nerede, ah nerede?
Belki de şimdiye kadar yapılmış en arketipik siyasi yorum, Başkan Bill Clinton'ın videoya alınmış büyük jüri ifadesi sırasında yapıldı. (Monica Lewinsky ile cinsel ilişki hakkında daha önce yaptığı bir açıklamayla ilgili olarak) "Bu doğru mu?" diye sorulduğunda Bay Clinton, "Bu, 'olmak' kelimesinin anlamına bağlı." diye yanıtladı. Benim aklımda bu tek ifade, tüm politikacıların, hatta Bukalemun türünün bile özünü ve ruhunu sonsuza dek tanımlayacak. Bir merkez yok. Gerçek, suçluluk, ahlak ve gerçeklik hepsi görecelidir. Bu bir yorumlama meselesi. Başkan Clinton'dan hiçbir şey eksiltmeye çalışmıyorum. Kesinlikle; onun tüm hayatı boyunca eğitildiği şey olduğunu düşünüyorum: tam bir politikacı. Siyasi figürlerimizden ve siyasi sistemimizden de bunu bekliyoruz, ancak günlük hayatımızda Politikacıları (Bukalemun türü) tanıma veya onlarla başa çıkma konusunda genellikle daha az becerikliyiz.

Sen Beni Anlamıyorsun!

George otuz yedi yaşında ve bekar, bir sigorta satıcısı ve aynı zamanda bir Politikacı. Birkaç yıl önce yönettiğim bir danışmanlık grubunun parçasıydı. Grup ona ne atarsa atsın, bir Politikacı olarak, bunu ustalıkla savuşturur ve her türlü sorumluluğu atlatırdı. Söylemeye gerek yok, grup George'un sürekli geç kalmasıyla ilgili bir hesap sormaya başladığında işler bir gece biraz gerginleşti (her seansa en az on beş dakika geç gelirdi). George şöyle cevap verdi:

> Geç geldiğim için bana neden kızdığınızı anlayabiliyorum... gerçekten her hafta mı böyle oldu? Bunun özellikle doğru olduğunu düşünmüyorum ama eğer öyle diyorsanız, kabul etmeye hazırım. Bahane üretmeye çalışmıyorum ama bu geceyi ele alalım, örneğin. İşe geç kaldım ve birkaç müşteriyi aramak zorunda kaldım. Bu gruba ve her birinize ne kadar değer versem de, müşterilerime karşı hala ahlaki bir sorumluluğum var. Aramalarımı acele ettirmek için gerçekten elimden gelenin en iyisini yaptım. Bir saat daha

Machine Translated by Google

> o aramaları yaptım ama sizler çok önemlisiniz. Aramalarımı kısa kestim ve olabildiğince çabuk geldim. Hatta bir dakika geç kalmaktansa memnuniyetle kabul edeceğim bir hız cezası alma riskini bile göze aldım.

Aynı eski, aynı eski şeylerden bıkmış olan grup, George'un inkarsız inkarından memnun değildi. Bu gerginliği hisseden George, daha yüksek bir vitese geçti:

> Ve bahse girerim ki her biriniz akşam yemeğini çoktan yemişsinizdir, değil mi? Bir burger için durabilirdim ama durmadım. Sanırım size ne kadar uğraştığımı anlatmaya çalışıyorum. Gerçekten elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Belki kendinizi benim yerime koyabilirsiniz. Eminim ki koysaydınız, bu gruba sizin kadar emek verdiğimi hemen fark ederdiniz. Aslında, buraya gelmek için ne kadar fedakarlık yaptığımı düşününce, muhtemelen bu grupla fazla içli dışlı olmaktan suçluyum. Bana biraz hoşgörülü davranırsanız gerçekten harika olur diye düşünüyorum.

Grup, George'un siyasi mea culpa'sını isteksizce kabul etti. Ancak bir süre sonra bu zayıfladı. Geç gelmeye devam etti ve her zaman bir nedeni, her zaman bir bahanesi vardı.
George, grubun daha fazla bahaneyi kabul etmemesi nedeniyle köşeye sıkıştığında bile gözünü kırpmadı.
O, kendi fikrine sadık kaldı ve gruba ne kadar harika, ama yanlış anlaşılmış bir adam olduğunu göstermeye devam etti ("bu, 'olmak' kelimesinin anlamına bağlı").

Politikacı eğilimlerinden şüpheleniyorsanız, işte size üç ipucu:

1. Politikacılar hiçbir hatanın sorumluluğunu üstlenemezler (ve bir Politikacıyı asla eleştiremezsiniz). Her zaman bir gerekçe, bir "evet, ama" vardır. Bir politikacının "Haklısın, özür dilerim" dediğini nadiren duyarsınız. (Bu eğilimi eylem halinde görmek istiyorsanız, televizyondaki herhangi bir siyasi basın toplantısını izlemeniz yeterlidir. Resmi göreceksiniz.) Kontrol sahibi hissetmek için politikacılara inanılması gerekir.

Machine Translated by Google

2. Politikacıların, kendi görüşlerinin doğru olduğuna sizi ikna etme konusunda zorlayıcı bir ihtiyaçları vardır.
görüşü doğrudur. "Bunun harika bir film olmadığını nasıl söyleyebilirsin?
sana neden yanıldığını söyleyeyim. . .” Her zaman doğru olmak bir biçimdir
Kontrolün.

3. Politikacılar mutlaka yalancı değildir: onları daha çok büyük politikacılar olarak düşünün
Gerçekle nasıl yaratıcı olunacağını bilen tartışmacılar. "Orada
işten sonra bir içki içmek için durmamda kesinlikle yanlış bir şey yok.
Eve gelip dinlenmeden önce rahatlamam daha iyi.
sinirlerimi sizden ve çocuklardan çıkarıyorum.” Politikacılar
argümanlarını desteklemek için o tek bir gerçek kırıntısını bulmada usta,
Kendilerinin haklı olduklarına tamamen inanıyorlar.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Bukalemunların (kertenkele türü) çok ilginç bir yönü, gözlerinin
vücutlarını kaplayan deriyle aynı türde olmasıdır. Bu zarda,
küçük yaratığın görebildiği tek bir küçük delik vardır.

Politikacılar kertenkele gibidir; Refleksif Düşüncenin
iğne deliğinden ötesini göremezler.

Politikacı Kendini Test Etme

Politikacılar genellikle politik savunmalarının farkında olmadıkları için, kendi kendinize
yapacağınız bir test, Refleksif Düşüncenizin politik olup olmadığını tespit etmenize yardımcı olabilir.
Her bir ifadeyi çoğunlukla doğru veya çoğunlukla yanlış olarak işaretleyin. Eğer değilseniz
Elbette, ifadeyi boş bırakın.

TF Haklı olmalıyım.

TF Eleştirildiğimde genellikle durumu tersine çevirebiliyorum.

TF Düşünmek hissetmekten çok daha değerli bir özelliktir.

TF Sevilmeye, takdir edilmeye, beğenilmeye ihtiyacım var.

TF Bir tartışmada pes etmem pek olası değil.

TF Savunduğum şeye inanmasam bile, yine de inanmak zorundayım.
kazanç.

Machine Translated by Google

TF Eleştiriyi pek sevmem.

TF Tehdit altında kaldığımda kurnaz ve hesapçı oluyorum.

TF Duygular çoğu zaman araya girer.

TF Herhangi bir yanlış yaptığımı kabul etmekte zorlanıyorum.

TF Davranışlarımı her zaman haklı çıkarabilirim.

TF Rakibimi yenmektense ikna etmeyi tercih ederim.

TF İnsanları çoğu zaman düşman olarak görüyorum.

TF Hiçbir zaman fazla güvende olamazsın.

TF Ben genelde oldukça ikna ediciyimdir.

TF İnsanların beni etkilemesine izin vermiyorum.

TF Haklı olmaktansa kazanmayı tercih ederim.

13 ile 17 arasında doğru puan aldıysanız, güçlü bir Politikacıya sahipsiniz eğilimler; 8 ile 12 arasında doğru, hafif eğilimleriniz var; 4 arasında ve 7 doğruysa, zayıf eğilimleriniz var; 4'ten düşük bir puanla, siz Politikacı eğilimleri çok azdır veya hiç yoktur.

Diplomat (Evet Diyen Kişi)

Bukalemun'un ikinci kategorisi, Diplomat olarak da bilinen Evet kişi. Politikacı sizi dönüştürmek isterken, Diplomat sizi yatıştırmak istiyor. Kendinizi pohpohlanmış hissetmeden önce, şunu aklınızda bulundurun ki yatıştırmanın sizin iyiliğiniz veya mutluluğunuzla pek ilgisi yoktur; hepsi bu Diplomat'ın kontrolü hakkında. Bir Diplomat'tan memnun olduğunuzda, bir tehdit olmayacaksın. Eğer bir tehdit değilsen, durum kontrol altına alınmış demektir. "Doğru, Memur Bey, hız sınırını aşıyordum. Gerçekten sizi rahatsız ettiğim için üzgünüm. İşiniz, "Benim gibi dikkatsiz birinin peşinden koşmak."

Diplomatlar için en kötü senaryo birinin öfkelenmesidir onlarla. İnsanlar öfkelendiğinde, ne yapacaklarını kim bilir? Bu Diplomatların kendilerini güvensiz ve kontrol dışı hissetmelerine yol açan belirsizlik. Diplomatlar birini gücendirme konusunda oldukça paranoyaklaşabilirler.

Machine Translated by Google

Barışı Arıyorum

Rudy'nin, kız arkadaşı Mary ile flört etmeye çalışan bir iş arkadaşına verdiği tepkiye bir bakın:

> Onu arayıp Mary'den uzak durmasını söylediğimden beri çıldırıyorum. Dün gece çok panikledim, annemden sakinleştiricilerinden birini istedim. Sürekli "Neden? Neden? Neden?" diye soruyorum. Ne oldu bilmiyorum. Onu görmezden gelmeliydim. Mary'nin istediği buydu. Neden onu dinlemedim? Birdenbire çıldırdım.
> Ona bağırdığımı hatırlıyorum; ne söylediğimden bile emin değilim. Bana hiç tepki vermedi; sadece yüzünde bir sırıtış vardı... bu neydi böyle?
>
> Bu benim karakterime hiç uymadı, çok aptalcaydı. Şimdi yapabileceğim hiçbir şey yok. Onu bir şeye kışkırtmadığımı nereden bileceğim? Her zaman biraz tuhaf olduğunu düşündüm. Kim bilir, belki de beni beyzbol sopasıyla bekleyecek tiptedir ya da belki bana başka bir şekilde zarar vermeye çalışacaktır. Bilmiyorum, belki patronumu arayıp bir söylenti çıkarır, kız arkadaşımı tehdit eder, arabamı parçalar. Ne yapabileceğini kim bilebilir? Nasıl olur da savunmamı düşürebilirim bilmiyorum.
> Harekete geçmeye karar vermesi aylar alabilir. Ne zaman hissedeceğim?
>
> tekrar güvende misin?

Zavallı Rudy duygularını riske atmaya alışık değildi. Paranoyak tepkisinin büyüklüğünden, nedenini anlayabilirsiniz. Sonuçlara bakın. Rudy'nin deneyimi (bu herife bağırmak) onun karakterine aykırıydı. Aslında diplomatik değildi. Dalgalar yaratmayarak, hatta dalgalar bile yaratmayarak bir durumu kontrol etmeye ve sonuçları en aza indirmeye alışkındı. "Onlara istediklerini verin, sizi rahat bıraksınlar" ona iyi hizmet eden bir düsturdu. Rudy'nin kaygısı bir çözüm önerdi (maalesef bu onun Çocuk-Refleksinin çözümüydü):

> Onunla konuşmak istiyorum, bilirsin, ona durumla ilgili iyi olduğumu söyle. El sıkışmayı teklif edeceğim. Neden bu kadar üzüldüğümü anlamasını isteyeceğim. Zaten daha iyi hissetmeye başlıyorum.

Machine Translated by Google

Rudy daha iyi hissediyordu çünkü kontrolü geri kazanmanın bir yolunu (Çocuğunun yolunu) bulmuştu. Bunun Rudy'nin inandığı veya istediği şeyle hiçbir ilgisi yok. Düşmanını diplomatik bir çözümle yatıştırmaya çalışmakla ilgili - pek tatmin edici değil ama güvenli. Diplomat olmanın en zor bilmeceler hariç hepsini ortadan kaldırabileceği doğru, ama bedeli ne?

Bu kitap boyunca, kontrolün her zaman güvende hissetmek için dar görüşlü bir girişim olduğu gösterildi. Rudy uzun süre herkesi memnun etmeye, yumurta kabukları üzerinde yürümeye ve çatışmadan kaçınmaya devam edebilir, ancak asıl soru şu, Rudy gibi biri tam bir kabullenme gerektiren bir dünyada gerçek huzuru bulabilir mi? Belki huzur, ancak teselli yok.

Hayır Demek İstediğimizde Evet Demek

Diplomatlar, herhangi bir şeye veya herhangi birine hayır demekte zorlanan Evet insanlarıdır. Bu stratejinin hayatlarına ek sorumluluk ve talepler yüklemesi önemli değildir; hayır diyemezler. Eh, bu tamamen doğru değil. Reddetmeleri onların hatası değilse ("Size yardım etmeyi çok isterdim ama bir mülakata gitmem gerekiyor ve şehirde olmayacağım") o zaman sorun yok. Bu durumda, Diplomat kendini suçsuz hisseder ve bu nedenle sizin öfkenizden yalıtılmış hisseder.

Elli üç yaşında bir sosyal hizmet görevlisi olan Matt, hayır demekte zorluk çekiyordu. Herkes Matt'i severdi. Ve neden sevmesinlerdi ki—o bir memnun ediciydi. Ondan herhangi bir şey yapmasını isteyin, büyük ihtimalle bunu gülümseyerek yapacaktır. Ancak o gülümsemenin sizi aldatmasına izin vermeyin. İçten içe, bir çatışma ve kaygı kazanıydı:

> Patronuma önümüzdeki haftanın sonunda Chicago'ya uçacağımı ve üzerinde çalıştığımız bir anlaşmanın ayrıntılarını görüşeceğimizi söyledim. Dün gece, arkadaşım heyecanla arayıp World Series için birkaç bilet aldığını ve benim de gitmemi beklediğini söyledi. Biletler serinin beşinci maçı içindi ve ben de o zama

Machine Translated by Google

Chicago'da olmam gerekiyordu! Benim sorunum ne? Telefondayım, biletleri reddetmem gerektiğini biliyorum, başka seçeneğim olmadığını biliyorum ve ne diyeceğim? Ona harika olduğunu ve bekleyemeyeceğimi söyledim. Delirdim! Hayır diyemiyordum. Daha da çılgınca olan ne biliyor musun? Hayır dememekle kalmadım, kendimi arkadaşımı oyun hakkında heyecanlandırmaya çalışırken buldum. Ya deliyim ya da aptalım!

Biletler serinin beşinci maçı için. Yankees süpürürse, iyi olacağım. O zaman kurtulurum ve sabahın erken saatlerinde uçup patronumla görüşebilirim. Yankees süpürmezse, ölürüm. Gerçekten ne yapacağımı bilmiyorum.

Neyse ki Matt için Yankees seriyi süpürdü ve o da kurtuldu. Bir şey öğrendi mi? Evet, öğrendi. Fark ettiği bir şey, Dünya Serisi ikileminin alışılmadık olmadığıydı. Geriye dönüp bakıldığında, benzer ikilemlerin olduğu bir tarih vardı. Bunlardan bazıları doğal olarak çözüldü (Yankees'in süpürmesi gibi), diğerleri kurt gibi sıyrılarak (hastalık veya sakatlık numarası yaparak) ve diğerleri ise çözülmeden kaldı ve yara izleri ve kırgınlıklar bıraktı.

Matt davetlere karşı özellikle savunmasızdı. Yıllar boyunca, kesinlikle nefret ettiği birçok şey yaptı. Matt esasen bira, sosisli sandviç ve top oyunu türünden bir adamdı, ancak yıllar boyunca operaya, baleye ve Metropolitan Sanat Müzesi'nde rehberli bir tura katılmaya zorlanmasına izin verdi. Son zamanlarda, Matt uykusunun genellikle bölündüğünü ve geçen yıl daha huysuzlaştığını fark etti. Matt ve ben konuşmaya başladığımızda, sorunlarına bir Kaplumbağa çözümüyle flört ediyordu. Kelimenin tam anlamıyla, herkesten saklanmaya çalışıyordu.

Neyse ki, Matt ve ben, kendisi etrafında korkutucu bir kabuk oluşturma şansı bulmadan önce konuşmaya başladık. Hala hazırdı ve hayır demeyi öğrenmek için çaresizdi. Kendi Kendine Konuşma ile başladık. Çocuk Refleksinin (uygun bir şekilde Wimpy olarak adlandırılır) kendisinden bir şey talep edildiğinde nasıl paniklemeye başladığını görmekte hiç sorun yaşamadı. "Haklısın; tıpkı yanlış bir şey söylemekten korkan bir çocuk gibi hissediyorum

Machine Translated by Google

çünkü başım derde girecek." Matt, Çocuk Refleksi'nin hayır diyememesinin, bunu yapamayacağı anlamına gelmediği fikrini özümsemek zorundaydı . Matt için artık Diplomat olmamayı düşünmek korkutucu olsa da, istediğini yapabilme fikri ona çekici geliyordu.

Matt'ten farklı etkinliklerde bana katılmasını istediğimi iddia ettiğim bir rol yapma oyunu oynadık. Onun Çocuk Refleksini dinlemesini sağlamaktan ziyade, daha sağlıklı ve daha olgun benliğini duymaya alışmasını istedim. Matt bu egzersizden keyif aldı. Bu risksiz ortamda, hayır demenin o kadar da garip veya -bir kez alıştığında- zor olmadığını fark etti. Bana, "Hayır, üzgünüm Doktor, bu hafta sonu sana katılamıyorum." derken gülümsemeden edemiyordu. Gülümsemesinin sebebi, söylemek istediğini söylemenin verdiği hissi sevmesiydi. Sadece bu daha dürüst kişiliği denemek bile onda özgürleştirici ve enerji verici bir etki yarattı. Seansımızı neredeyse bir fırsat umarak terk etti.

Çok uzun sürmedi. Seansımızın hemen ertesi akşamı, Matt karısıyla otururken kız kardeşi onu ve karısını cumartesi günü yeğenlerinin piyano resitaline davet etmek için aradı. Bu kolay bir meydan okuma değildi, ancak Matt hazırdı, pratik yapmıştı ve denemeye hazırdı.

Anlaşıldığı üzere, cumartesi günü eski bir arkadaşıyla golf oynamayı dört gözle bekliyordu ve gerçekten de sıcak, havasız bir oditoryumda saatine bakarak geçirmek istemiyordu. Matt, "Elbette, abla, orada olacağız," diye pat diye söylemesine neden olan Çocuk Refleksini bastırdı. Bunun yerine yutkundu, Wimpy'ye geri çekilmesini söyledi, derin bir nefes aldı ve kendini "Üzgünüm abla, bozamayacağım planlar yaptım," demeye zorladı. Sonraki kısım Matt için de en az onun kadar zordu. Şimdi, "Belki planlarımı bozabilirim, sana haber veririm." gibi bir şey söyleyerek reddetmesini geri almak için dayanılmaz bir Çocuk dürtüsüyle savaşmak zorundaydı. Kendini güçlendirdi, silahlarına sadık kalmayı başardı, Wimpy'nin paniğine hayır dedi ve kendini zor bir sessizlik anında oturmaya zorladı. Bu reddetme karşısında biraz şok olan kız kardeşi (sonra

Machine Translated by Google

(Hepimiz, yakın geçmişte Matt'in herhangi bir şeye hayır dediğine dair bir örnek bulamadık), anladığını söyleyip telefonu kapattı.

EĞİTİM ÖNERİSİ

Diplomatların hayır deme pratiğine ihtiyacı vardır. Eğer bir Evet Kişisiyseniz, biraz pratik yapmanız şarttır. Önce kendinize bir aynada bakın, sonra kendinizi hayır derken izleyin ve duyun: "Hayır, bunu yapmayacağım." Sadece "hayır"ın dudaklarınızdan dökülmesine izin vermeye alışmak bile herkesi yatıştırma refleksif alışkanlığını kırmada önemli bir ilk adımdır (Kendinizle Konuşmanızla birlikte).

Matt'in karışık duyguları vardı. Cumartesi günü istediğini yapacağı ve o müziklerin hiçbirini dinlemek zorunda kalmayacağı için çok mutluydu ama aynı zamanda panik halindeydi. Bir sonraki seansımızda panik hakkında konuştuğumuzda Matt, kontrolden çıkmış hissetmeye alışkın olmadığını fark etti. Kız kardeşini reddetmek, onun öfkesine ve kızgınlığına karşı savunmasız hissetmesine neden olmuştu. Diplomat olarak, bu savunmasızlığı hissetmekten kurtulmuştu. Matt'in savunmasızlığının sadece bir alışkanlık olduğunu fark etmesi için biraz doğru düşünmesi ve Kendi Kendine Konuşması gerekti; hayatını mahvetmekten başka burada ve şimdide hiçbir işi olmayan bir alışkanlık.

Matt "hayır deme" pratiğini sürdürürken, kaygısıyla ilgili bir şeyler yapması gerekiyordu. Gerçekten daha güvenli bir insan olabileceğine inanması zordu. İlk başlarda, hayır demek hem acı hem tatlıydı. Özgürleşmeyi seviyordu ama hala savunmasız olma kaygısıyla boğuşuyordu. Matt'in güvensizliğinin nesnel bir temeli yoktu. Kaygısı ve paniği, ailesiyle uzun zaman önce yaşadığı bir çatışmanın yankılarıydı, yankıları hayatı boyunca yankılanmaya devam etti.

Machine Translated by Google

Seanslarımızın başlarında Matt'in en çok zorlandığı şey rahatsızlığına çok fazla dikkat etmesiydi.

Çocuk Refleksiyle daha doğrudan ve güçlü bir şekilde başa çıkmak yerine, endişesi hakkında endişelenmeye başlamıştı, "Bilmiyorum, bunun işe yaradığından emin değilim. İçimde titreklik hissediyorum. Sanırım daha da kötüye gidiyorum. Titrek hissetmemeliyim; daha iyi hissetmeliyim. Benim sorunum ne? Neden tüm bunlar hakkında bu kadar endişeleniyorum?"

Matt'e semptomlarını soğuk algınlığı semptomlarına davrandığı gibi ele almasını söyledim - tıkalı burun, boğaz ağrısı, baş ağrısı - rahatsız edici, evet, ama endişelenecek bir şey yok. "Soğuk algınlığınız olduğunda, semptomlarınıza ne kadar az odaklanırsanız, kendinizi o kadar iyi hissedersiniz. Bazen hasta olduğunuzu bile unutursunuz. Kaygı için de aynı şey geçerlidir. Semptomlarınıza ne kadar çok odaklanırsanız, o kadar gergin olursunuz. Semptomlarınızı akan bir burun gibi kabul edin. Onları unutun ve Çocuk Refleksinizle çalışmaya odaklanın. Tek önemli şey bu. Semptomlarınız önemli değil; Refleksif Düşüncenizi sökmek önemli."

Matt'in ilerlemesi istikrarlı ve olaysızdı. Çok çalıştı ve sonunda Wimpy'i alt etti. Kendini güvensizlik alışkanlığından kurtardığında ve herkesi memnun etmek zorunda olmadığını anladığında, Matt kendine bakmanın ve daha dürüst bir hayat yaşamanın aslında oldukça kolay ve çok doğal olduğunu keşfetti. Ayrıca hayır demenin ve dünyaya karşı daha açık olmanın onu kötü bir insan yapmadığını keşfetti. Aslında kendisi olabiliyor ve yine de değerli olabiliyordu. Diplomatlar bu basit gerçeği anlamazlar. Kabul edilemez arzuları olarak gördükleri şeyleri sonsuza dek saklarlar.

Machine Translated by Google

EĞİTİM ÖNERİSİ

Bukalemun eğilimleri, akılcılaştırma ve inkar etme kisvesi altında korundukları için tespit edilmesi zordur. Politikacı ve Diplomat bölümlerini mümkün olduğunca objektif olarak tekrar okuyun. Bukalemun eğilimleriniz olabileceğini düşünüyorsanız, başkalarının fikrini almak gerçekten yardımcı olur. Bir eş, bir arkadaş veya bir akraba bu değerlendirmede yardımcı olabilir. Bazen, hayır demek istediğimizde evet demek gibi belirli davranış kalıpları veya alışkanlıklar bir Bukalemun eğilimine işaret edebilir.

Bukalemun eğilimlerini nesnel olarak değerlendirmek zordur. (1) belirli Bukalemun eğilimlerini izole etmek, (2) bu eğilimlerin ne sıklıkla meydana geldiğine öznel olarak karar vermek (aşağıdaki ölçeği kullanın) ve (3) Öz-Koçluk ilerlemenizi çizelgelemek için bu eğilimleri periyodik olarak yeniden değerlendirmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Bukalemun Frekans Ölçeği

Asla Bazen Sıklıkla

12345678910

Machine Translated by Google

16

Kendi Kendine Koçluk Mükemmeliyetçiler için

Mükemmeliyetçilik seviyenizi değerlendirerek başlayalım. Her soruyu cevaplayın
Soruyu çoğunlukla doğru ya da çoğunlukla yanlış olarak değerlendirin.

TF Ne yaparsam yapayım, tam olarak öyle yapmak zorundayım, yoksa başaramam aşağı.

TF Hastalanmaya tahammülüm yok.

TF Korumam gereken bir imajım var.

TF İşler ters gittiğinde kaygılanıyorum.

TF Ben genelde haklıyım.

TF Detaylar hayatın çok önemli bir parçasıdır.

TF Bana kontrol manyağı diyorlar.

TF Eşyaların yerli yerinde olmamasından nefret ediyorum.

TF Bir işi doğru yapmak istiyorsanız, onu yapmalısınız kendin.

TF Zamanında yetişememe sorunum var.

TF Kazanmam lazım.

TF Başkasının arabamı kullanmasına izin vermek benim için zor.

TF Her şeyi abartmaya meyilliyim.

TF Hiçbir zaman hazırlıksız yakalanmam.

Machine Translated by Google

TF Hatalara (benim veya başkalarının) tahammülüm yok.

TF Hazırlanırken çok fazla telaşlanıyorum.

TF Çok titiz (ya da fanatik) olmakla suçlandım. (saplantılı).

TF Bana çok katı olduğum söylendi.

TF Ne zaman bir şeye dahil olsam, bunun %100 olması gerekir yüzde.

TF Ben duygusal olmaktan çok entelektüelim.

16 ile 20 arasında doğru puan aldıysanız, kesin mükemmeliyetçi eğilimleriniz var ve bu özel savunma tarzının, bazı Öz-Koçluk müdahaleleri olmadan devam etmesine izin vermemenin önemini fark etmeniz gerekiyor. 11 ila 15 puan arasında doğru bir puan, mükemmeliyetçiliğe doğru orta düzeyde bir eğilim olduğunu gösterir. Bu bölümdeki uyarıların farkında olun ve daha fazlasına izin vermeyin katı, zorlayıcı davranış geliştirmek. 6 ila 10 arasında bir puan doğru olduğunu gösteriyor birkaç önemli mükemmeliyetçi eğilim. Ancak, buna yatkın olabilirsiniz stresle başa çıkarken ara sıra mükemmeliyetçi savunmalar. 5 veya daha az puan, önemli bir mükemmeliyetçi eğilim olmadığını gösterir. Sizin durumda, doğal eğilimlerinizi sürdürmeye devam edin, bunun yerine Kontrolden çok, hayatın talepleri.

Ortalamadan Başka Her Şey

Üç çeşit Mükemmeliyetçi vardır: Yıldız, Fanatik ve Kontrol manyağı, ama hepsinin ortak bir noktası var; hepsi inanıyor eğer yeterince sıkı çalışmaya istekliysen, (kontrolü) ortadan kaldırabilirsin hayattaki kırılganlığınız. Mantık basit: eğer siz ve olduğunuz şey Yaptığınız şey mükemmel olursa ve kimse sizi kusurlu bulmazsa, o zaman kimse size zarar veremez. Tüm ördekleriniz düzgün bir şekilde sıralandığı sürece kendinizi tamamen iyi hissedersiniz. Kontrol altında.

Mükemmeliyetçilik, tembel veya motivasyonu düşük olanların kişilik özelliği değildir; tam zamanlı bir iş ve tam zamanlı bağlılık gerektirir. Kirpiler ise düşmanlıklarıyla, Kaplumbağalar geri çekilmeleriyle ve Bukalemunlar

Machine Translated by Google

manipülasyonları, Mükemmeliyetçiler aşırı yüksek
standartlar ve bitmek bilmeyen çaba. İster bir dolabı temizlemek, ister
Bir test veya başkasının fikrini etkileme konusunda Mükemmeliyetçilerin hiçbir fikri yoktur.
Seçim: Her seferinde kusursuz bir performans sergilemeleri gerekiyor.

Mükemmeliyetçiler aynı zamanda züppelerdir—kontrol züppeleridir. Başkaları için uygun olabilir
İnsanların ikinci gelmesi, sınavda başarısız olması veya yüzlerindeki lekeleri görmezden gelmesi
bluzlar, ancak bir Mükemmeliyetçi için değil. Hiçbir esneklik yok—olmalılar
birincisi, en iyisi ve kusursuz. Mükemmeliyetçiler, zorlayıcı yaşam tarzlarına taparlar ve bunu daha
yüksek bir çağrı olarak görürler. Onlar, sıradanlığı bir lanet olarak gören elitistlerdir.
Mükemmeliyetçilerin utanmasını istiyorsanız, onlara sadece
"Ortalama." A kelimesi otomatik olarak kaygılı veya depresif bir duruma yol açar
duygular, ardından bu iğrenç damgayı tersine çevirmek için fanatik çabalar.
"Ben, ortalama mı? Asla!" Mükemmeliyetçi için kazanmak her şey değildir,
tek şey. Bu, siyah-beyaz tarafından yönlendirilen, zorlayıcı çabanın olduğu bir hayat.
tünel düşüncesi.

Mükemmeliyetçiler yalnızca bir mutluluk bilirler. Kusursuz yaşamanın hayat üzerinde
kontrol ve ustalık sağlamanın tek yolu olduğuna inanırlar. Bir
Bu algıda bir miktar doğruluk payı var, ancak büyük bir dezavantajı da var.
kusursuz, mükemmel bir yaşamın sizi savunmasızlıktan ve güvensizlikten uzaklaştıracağına
inanırsanız, başka seçeneğiniz kalmaz—ya kusursuz bir şekilde yaşarsınız ya da acı
çekersiniz. Bu, diğer herhangi bir bağımlılıktan veya
bağımlılık (alkol veya diğer uyuşturucular, kumar, para harcama, aşırı yeme vb.). Kendinizi
daha iyi hissetmek için dış etkenlere güvendiğinizde,
istemeden bir zorunluluk zihniyeti yaratır. Tıpkı uyuşturucu bağımlılığı gibi,
mükemmeliyetçilik sizi tünel görüşüyle baş başa bırakır ve tüm ördeklerinizin
Sadece sıraya girmekle kalmayıp, aynı zamanda hazırolda durmak da gerekiyor.

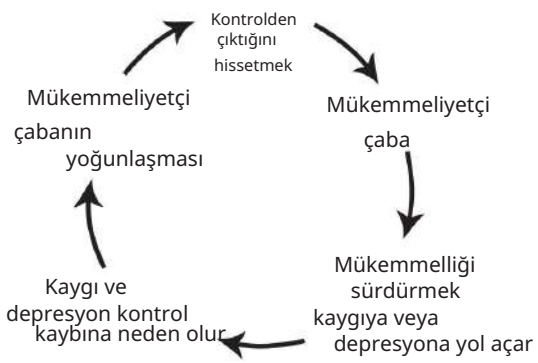
Mükemmeliyetçiler tüm dünyaya çoğu zaman mükemmel görünürler. Evleri
tertemizdirler, arabaları yeni cilalanmıştır, kusursuz giyinirler, asla benzinleri bitmez ve
kazananlar ve liderlerdir, özellikle de
Yıldızlar kimlerdir. Ne yaparlarsa yapsınlar, enerjiden veya emekten asla ödün vermezler.
Mükemmeliyetçi için, "Hiçbir dağ yeterince yüksek değildir!" Genellikle
süper insan varlıkları olarak görünürler. Ve neden olmasın? Genellikle başarırlar
bir günde çoğu insanın bir haftada yaptığından daha fazlasını yaparlar. Geri kalanımızı da yaparlar
karşılaştırıldığında tembel ve etkisiz görünürler. Ancak, Mükemmeliyetçinin başarılarının
telaşına aldanmayın. Daha yakından bakın.

Machine Translated by Google

Mükemmel derecede sefil

Mükemmeliyetçiliğin karanlık tarafını anlamanın anahtarı, mükemmeliyetçiliğin aslında mükemmeliyet için çabalamak olmadığını fark etmektir. Aslında bu, kusurlardan kaçınmaktır ve sorun burada yatar; birçokları için lanet. Yerinde olmayan bir saç, bir rapordaki bir yazım hatası veya gümüş eşyalardaki lekeler yoğun bir kaygı yaratabilir. Bu, her zaman hazır olmak, kontrolü sürdürmek ve asla hata yapmana izin verilmemek gibi çok stresli bir yaşam biçimidir. Mükemmeliyetçi taleplerin yoğunluğuyla yaşamak, kaygı ve baskıyla yaşamak anlamına gelir.

Mükemmeliyetçiyseniz, sonunda sizi tüketen ve depresyona sokan tedirgin bir yaşam tarzınız vardır. Ne yazık ki, tüm kontrol stratejilerinde olduğu gibi, ne kadar kaygılı ve depresif hissederseniz, kontrol çabalarınızı yumuşatmak yerine yoğunlaştırma olasılığınız o kadar artar. Önceki savunma stratejilerinde ifade edildiğini gördüğünüz gibi, kontrol döngüsü yukarı doğru bir sarmal haline gelir.



Bir kontrol döngüsüne yakalandıklarında, terapi arayan Mükemmeliyetçiler Çocuk-Reflekslerinin mükemmeliyetçi yollarından kurtulmak istemezler. Tam tersine—gerçekten daha iyi ve daha mükemmel olmak isterl

Machine Translated by Google

nevrotikler. Onlar sadece savunmalarına bir yağ ve gres vermek istiyorlar,
onları terk edin. Mükemmeliyetçilerin inanması özellikle zordur ve
riske atmak—mükemmelliğin cevap olmadığını. Aslında, terapide, genellikle
mükemmel hastalar olmak istiyorlar. Notlar getiriyorlar, hayallerini yazıyorlar,
ödev isteyin ve saatin sonunda ayrılmaktan nefret edin. Mükemmeliyetçi, özellikle
Yıldız, en sevdiğiniz hastanız olmak istiyor ve
gizlice sizden, ne kadar harika olduklarını ve sorunlarının ne kadar harika olabileceğini
takdir edebilmeniz için, geri kalan pratiğinizi bırakmanızı istiyor.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Mükemmeliyetçilik mükemmellik arzusu değildir.
Bu, kusurlardan kaçınma arzusudur.

Felsefi açıdan bakıldığında, böylesine asil ve yüce bir amaç uğruna çabalamak neden?
mükemmellik gibi yüce bir hedef böyle bir sorun olabilir mi? Basit cevap: Doğa
Mükemmeliyetçinin tanımladığı şekliyle, mükemmeliyetçilikten nefret eder.
Mükemmeliyetçiler yüce, estetik bir ideal peşinde olduklarına inanmayı sevseler de,
gerçekte, sadece sıradan bir uygulamaya sahip bir araç arıyorlar—
kontrol. Hiç şüphe yok ki bu kadar çok insanı bağlayan şey, tam ve mükemmel kontrolün
yüce yanılsamasıdır. Ne kadar harika hissettiğinizi biliyorsunuz
o odayı tam olarak temizlemeyi başardığınızda, ya da o mükemmel yemeği servis
ettiğinizde, ya da o olumlu izlenimi bıraktığınızda. Dünyanın tepesindesiniz,
tatmin olmuş ve tatmin olmuş hissetmek. Başarının tadını çıkarmak ve tadını çıkarmak normaldir
işlerin yoluna girmesi.

Kendi Kendine Koçluk Yansıması
Kendini geliştirmek, iyileştirmek, öğrenmek, ilerlemek—
hepsi yapıcı ve değerli hedefler olarak görülebilir.
Kendinizi mükemmelleştirme idealine doğru ilerlemeniz sorun
değil, yeter ki bunu bir ideal olarak görün ve sahip olabileceğiniz
bir gerçeklik olarak görmeyin. Mükemmel olmakta ısrar ettiğinizde, bu
Hayatınızı iyileştirmeye yönelik yapıcı bir arzudan, onu kontrol
etmeye yönelik yıkıcı bir arzuya geçtiğinizde.

Machine Translated by Google

Mükemmeliyetçiliğe yatkınsanız başarınız sizi şaşırtmaz. Şansınızı kendiniz yarattığınıza inanan birisiniz. Her göreve tek bir kararlılıkla yaklaşıyorsunuz. Başka seçeneğiniz yok, mükemmel bir şekilde başarmalısınız . Tam olması gerektiği gibi düzenlenmesi gereken çiçekler, ağzınızda erimesi gereken tatlılar ve kusursuz olması gereken kıyafetler - bunların hepsi bekleniyor, talep ediliyor. Yanlış anlamayın; hepsi iş değil. Mükemmeliyetçiler zafer ve başarı anlarının tadını çıkarırlar, ancak bunlar en iyi ihtimalle geçici anlardır. Bir sonraki zorluk çoktan kapıyı çalmıştır, bir diğeri çok da geride değildir ve ondan sonra bir diğeri daha.

Parlayan her şey altın değildir

Genel olarak konuşursak, Mükemmeliyetçiler oldukça başarılı olma eğilimindedir. Çok sayıda ve çeşitli başarıları nedeniyle, genellikle başkaları tarafından hayranlık duyulur, hatta kıskanılırlar. Lisansüstü okuldayken, eşim ve ben ancak süper çift olarak tanımlanabilecek başka bir çift ile arkadaştık. Hem koca hem de karı, herhangi bir standarda göre hayatları olağanüstü görünen Mükemmeliyetçilerdi. Üç çocuk sahibi olmanın yanı sıra, tertemiz bir evleri, her zaman parlayan arabaları, her zaman çiçek açan çok yıllık bitkileri, yabani otları olmayan çimleri ve (benim kıskandığım) her çivi, vida ve aletin sadece asılıp yerine konmakla kalmayıp aynı zamanda etiketlendiği bir garajları vardı. Üniversitede zorlu bir pozisyonda bulunan koca, bir şekilde her Küçükler Ligi maçına, voleybol maçına ve veli-öğretmen konferansına katılmayı başardı. Yarı zamanlı çalışan eşi, sınıf annesiydi, üç yıldır Veli-Öğretmen Derneği başkanıydı, dünya standartlarında bir aşçıydı ve karatede siyah kuşak sahibiydi. Eşim ve ben hayatlarımızın onların yanında sönük kaldığını hissettik

Süper çift, bizim erişemeyeceğimiz bir enerji ve yeteneğe sahip gibi görünüyordu. Onlarla temasımızı kaybettikten yıllar sonra, eşim ve ben zaman zaman düzensiz hayatlarımızdan yakınır ve neden bu süper çift gibi olamadığımızı merak ederdik. Garajım (bugün bile) bir engel parkuru, çimlerim bir kurtçuk ulusunu destekliyor ve evimiz nadiren mükemmelliğe yaklaşıyor. Uzun yıllar boyunca, bunun sadece daha az motive olmamızdan, daha az mükemmel olmamızdan kaynaklandığını varsaydık.

Eşim ve ben olgunlaştık ve artık sözde eksikliklerimiz konusunda farklı bir bakış açımız var. Epifani, ben öldükten birkaç yıl sonra geldi.

Machine Translated by Google

lisansüstü okulu bitirdik ve Kaliforniya'dan doğuya geri taşındık. Süper arkadaşlarımızdan birinin genç kızlarından biri aradı ve yardım etmek için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sordu. Görünüşe göre koca çok içiyordu ve karısı depresyona girmişti. Kocayla konuştum ve hem kendisinin hem de karısının tükenmiş olduğunu, artık birlikte olmak istemediklerini itiraf etti.

Çok mükemmel görünüyorlardı. Ne yazık ki, mükemmellik yanılsamalarını sürdürmek onlardan çok fazla şey aldı. Mükemmeldiler ama mükemmel kalmaktan çok yoruldular. Evet, isterseniz mükemmellik, başarı, yeterlilik veya her şeye gücü yetme yanılsamasını sürdürmek mümkün. Tek gereken çaba, uyanıklık, bakım, azim, korku, zorlama, stres ve tam bağlılıktır - günde yirmi dört saat, haftada yedi gün. Buna değdiğinden emin misiniz?

Kafanızı karıştıran şey, sadece her şeye sahip olmanın mümkün olduğuna ikna olmanız değil, aynı zamanda her şeye sahip olabileceğinizi defalarca kanıtlamış olmanızdır . Peki biraz çaba ne işe yarar? Bu sonuç tehlikeli derecede dar görüşlüdür. Bu doğal olmayan çabaları sürdürmek (başka bir deyişle, kusursuz bir şekilde yaşamak) sonunda sizi daha önemli bir gerçeklikle yüz yüze getirecektir: Mükemmel olmadığınız sürece asla mutlu olamazsınız. Bir aksaklığın, bir gafın, bir tökezlemenin sizi depresif ve kaygılı bıraktığı, tahtınızı geri almak için acele ettiğiniz korkutucu bir dünya. Bu tür taleplerle yaşamak doğal değildir. Mükemmel olmaya odaklanmak yerine, kendinize neden bu kadar mükemmel olmanız gerektiğini sorun. Kusurlu olmak sizi kaygılı hissettiriyorsa, hayatınızın Refleksif Düşünceniz tarafından yönetildiğinden şüphelen

Mükemmelliğin Üç İfadesi

Mükemmeliyetçiler üç ana gruba ayrılır: Yıldız, Fanatik ve Kontrol Delisi. Bu tiplerin her biri siyah-beyaz, tünel görüşlü katı bir mükemmeliyetçi tarzla davranır. Bu benzerlik nedeniyle, gruplar arasında örtüşme vardır, ancak bazı ilginç farklılıklar da vardır: Yıldız —Yıldızlar tek bir şey ister: alkışlanmak.

> İnsanlar sizden (ve yaptıklarınızdan) etkilenirse, size zarar vermezler. Bu kontroldür. Yıldız, herkesin kazananı sevdiğine inanır. Yıldızlar genellikle başarılı, ilgi odağı pozisyonlardadır.

Machine Translated by Google

tipik olarak liderlerdir, takipçi değillerdir ve her zaman etkilemeye çalışırlar dünya.

Fanatik —Fanatikler, bizim klasik Mükemmeliyetçi olarak düşündüğümüz kişilerdir. Fanatikler başkalarının alkışından hoşlanabilirler, ancak Star, onay sadece ikincil bir arayıştır. Onlar için birincil fanatik yollarının amacı, savunmasızlığın üstesinden gelmektir tüm kusurları ortadan kaldırmak. (Eğer birileri bu çabayı alkışlarsa, (Bu bir bonus, olmazsa olmaz değil.) Fanatikler genellikle takıntılıdır ve hayatlarının bazı veya tüm yönleri konusunda takıntılıdırlar, örneğin fanatik bir şekilde düzenli dolaplar, arabalar veya kişisel görünüm. Bazen, Fanatikler, uğraşları, hobileri, kulüpleri, dinleri veya egzersizleri konusunda fanatikleşirler. Hiçbir şey yapamayan tipik aşırıya kaçanlardır. yarı yolda.

Kontrol Tutkunları - Kontrol Tutkunları Yıldızlardan ve Fanatiklerden farklıdır temel bir şekilde: sosyal olarak duyarsızdırlar. Oysa Yıldızlar başkalarının beğenisini kazanmakta ısrar ederler ve Fanatikler genellikle (her ne kadar sadece bunlar olmasa da) imajları ve başkalarının ne düşündüğü tarafından yönlendiriliyorlar düşünebilir, Kontrol Manyakları sevilmekten ziyade sadece mutlak kontrolle ilgilenirler. Başkalarını, şeyleri veya olayları kontrol etmek olsun, Kontrol Manyakları kadere hiçbir şey bırakmazlar. Her şeyin kontrol altında olması gerekiyor.

Yıldız

Yıldızlar liderlerdir, kulüp ve organizasyon başkanlarıdır, kazananlardır, yüksek rütbelidirler. silindirler ve risk alanlar. Kendilerinin ilgi odağı olmak için çok çalışırlar. Herkes alkışladığı sürece, Star mutludur. Çünkü Yıldızlar "Herkes kazananı sever" diye düşünürler, ne pahasına olursa olsun başarılı olmak için motive olurlar. Zemin kaybetmek, arka planda kaybolmak ve fark edilen korkutucu bir kontrol kaybıdır. Unutulup reddedilmeye bir adım kala. Yıldızın Çocuk Refleksi kırılgan bir öz imaj yaratır sürekli olarak herkesin hayranlığıyla desteklenmeye ihtiyaç duyar.

Bazen Yıldız'ın mükemmeliyetçiliği dağınık ve fark edilmesi zor olabilir. Birlikte çalıştığım yirmi dört yaşındaki Gary şok olmuştu

Machine Translated by Google

Star çabalarının kendisine zarar verdiğini duymak. Rapor etmesi gereken şu (kısaltılmış) başarı listesi vardı: "Kadınlar üzerinde neden daha iyi bir izlenim bırakmadığımı anlamıyorum. Üniversite mezunuyum, piyano ve trompet çalıyorum, çok okumuşum, iyi bir işim var, bir atletim, bir fotoğrafçıyım, bir sanatçıyım, bir yazarım. . . .
Benim sorunum ne? Bence oldukça iyi bir adaydım. Hatta okula geri dönmeyi bile düşünüyorum." Gary her şey olmaya çalışıyordu. Mükemmel insan olmak istiyordu. Çocuk Refleksi onu ne kadar başarılı olursa o kadar karşı konulmaz olacağına inandırmıştı.

Gary'nin ihtiyacı olan şey daha fazla okul veya başka bir başarı değildi; biraz Öz-Koçluğa ihtiyacı vardı. İlk olarak, takdir edilmek, sevilmek, beğenilmek ve değer görmek için herkesten daha iyi olması gerektiği yönündeki Çocuk-Refleksinin ısrarını dinlemeyi bırakmalıydı.
Gary's Child'a göre denklem basitti: Ne kadar çok hayranlık duyulursanız, o kadar iyisinizdir. Diğer insanlardan daha iyiyseniz, o zaman insanların sizin hakkınızda nasıl hissettiğini kontrol ediyorsunuz demektir. A + B = C, burada C, elbette, kontrol anlamına gelir.

Gary, eğitim programının Takip Etme kısmını kullanarak hedefi hemen tutturdu. Kendi ifadesiyle, "Benim bir 'küçük adam' kompleksim var." Bu itiraf çok derinlere gömülmese de, yine de onun için tartışmak çok üzücüydü. Aslında, daha çok bir cinayeti itiraf eden bir adam gibi konuşuyor ve davranıyordu. Sonuçta, bu Gary'nin uzun yıllardır derin, karanlık sırrıydı.

"Herkes benim tanıdıkları en güvenli, pozitif insan olduğumu düşünüyor," dedi. "Ne kadar berbat durumda olduğuma inanamazlar." Şeytanla bir anlaşma yapmış gibi görünüyordu: "Bırak da bir Yıldız olayım, o zaman insanlar ne kadar kısa olduğumu fark etmezler." Çocuk Refleksi onu ergenlik dönemindeki güç, kudret ve erkeklik mücadelesinde umutsuzca kapana kısılmış halde bırakmıştı. "Küçük bir adam" olmaya mahkûm olduğu için ne yaparsa yapsın asla yeterince adam olmayacaktı ve olamazdı da. Bu Gary'nin müebbet cezasıydı ve onu üzüyordu.

Gary, Kendi Kendine Koçluk programına başladığında,

Machine Translated by Google

Çocuğunun etkisini keşfetmek için uzağa bak. Sürekli olarak kendisinde kusur buluyordu veya kendini yıkmaya çalışıyordu. Çocuk Refleksi bolca pratik yapma fırsatı sağlıyordu. Örneğin, biri Gary'ye iyi davransa, ona biraz saygı gösterse veya başarılarını alkışlasa, Gary'nin Çocuğu rahatlamak yerine kaygılı hale gelirdi. Sonuçta, başarı geçiciydi ve defnelerine yatıp dinlenemezdi.

Gary, yıldız performansını sürdürmediği takdirde küçültüleceğine (kasıtlı bir kelime oyunu) inanarak koşu bandındaydı. Bir keresinde, erken bir zamanda, kısa olmanın aslında ne kadar korkunç olduğunu sordum. Gary, sanki karnına yumruk atmışım gibi Çocuk Refleksiyle tepki vererek irkildi. "Gerçekten bilmek istiyorsan, kendimi sadece yarım bir adam gibi hissediyorum!" Neredeyse yerimden fırlayacaktım, "Bu saçmalık! Çocuğunun bu saçmalıktan sıyrılmasına izin verirsen yarım bir adam gibi davranıyorsun. Yeter artık! Tam bir adam olma zamanı."

Gary, ilk kez, dizden refleksif, refleksif düşüncelerinin kurbanı olmasına izin verdiğinin farkına vardı . Çocuğu konuştuğunda, Gary başını öne eğiyor ve kendi deyimiyle, "kaderimi kabul ediyordu." Sonunda, Çocuk-Refleks'inin "yarım adam" fikrini hiç kapris yapmadan satın aldığını fark etti.

per. Benim sözlerimi hatırlayarak motive olmaya çalıştı, "Yeter artık!" Eğer Çocuğunu savuşturabilirse, kendisi hakkında iyi hissedebileceği fikri onu büyülemişti - büyülenmişti, ama ikna olmaktan uzaktı. Haftalarca tekmeleyen, bağıran ve öfke nöbetleri geçiren Çocuğundan sert bir dirençle karşılaştı. Gary yönlendirilmiş bir Öz-Konuşma ile ne kadar sert geri dönerse, Çocuk-Refleksi o kadar çok güvensizlik saldırısı yapıyordu, "Değişemem. Kimi kandırıyorum, hiçbir şey karides olduğum gerçeğini değiştirmeyecek. Dünyadaki tüm terapi boyuma bir santim bile ekleyemeyecek."

Ancak Gary, Çocuk-Refleksinin son sözü söylemesine izin vermeyecek kadar kas geliştirdi. Gary, eğitim günlüğündeki bir sayfaya, "Ben değilim, boyuma takılıp kalan Çocuğum. Ben

Machine Translated by Google

Sanırım bunu şimdi gerçekten anlıyorum. Seçimim bu görüşe uymak ve kendimden nefret etmek ya da savaşmak. Savaşmayı seçiyorum! Boyumdan daha uzun olduğumu görmeliyim. Bunu yazarken kulağa çok aptalca geliyor—elbette boyumdan daha uzunum! Bir şekilde bu içgörüye sahip olmalıyım. Sanırım 'Yeterince uzunum' diyebilseydim, iyileşirdim—söyle ve inan!”

Gary'nin Çocuk Refleksi ile sert olmaya devam etmesi elzemdi. Çocuk, hayatı için savaşırken sabotajını tipik olarak yoğunlaştıracaktır. Gary'nin bunun Çocuğuna ulaştığının bir göstergesi olduğunu anlamasına yardım ettim. "Vazgeçme," diye cesaretlendirdim. "Kaybedeceğin tek şey güvensizliğin." Vazgeçmedi. Gary motivasyonu üzerinde çalışırken kendi moral konuşması sloganını geliştirdi: "Daha uzun olmam gerekmiyor, büyümem gerek!" Çocuk Refleksi ile her karşılaştığında bu olumlamayı kullanırdı.

Gary'nin mükemmeliyetçi yaşam tarzı, mükemmel kişiliği şekillendirerek güvensizliğini gölgeleme girişimiydi. Onun gerçeği basitçe şöyle ifade edilebilirdi: Mükemmel olmak zorunda değilim, sadece daha güvenli olmam gerekiyor. Bu dışarıdan içeriye (yani, başarılar aracılığıyla) bir güvenlik değildi, içeriden dışarıya doğru bir güvenlikti: "İyi olmak için daha uzun olmam gerekmiyor. Büyümem gerek." Dünyaya ergenlik çağındaki bir Çocuk-Refleks bakış açısıyla bakmaya devam etmesi için mantıklı bir neden yoktu.

Öz Koçluk Üzerine Düşünceler

Çocuğunuzun yaşını değerlendirmeye çalışmanız faydalı olacaktır. Örneğin öfke nöbeti tutumu, iki veya üç yaşındaki bir çocuğu andıran bir üslupla çok gerilemiş bir Çocuk olduğunu gösterebilir: "Hayır, beni yalnız bırakın. Tek kelime etmeyeceğim!" Ergen bir Çocukla uğraştığınıza dair bir ipucu, fiziksel kaygılara aşırı duyarlı bir odaklanmadır. Fiziksel çekiciliğin her şeyi kapsadığı ergenlik dönemindedir. Ergenlerin takıntı haline getirdiği şey budur.

Machine Translated by Google

Fanatik

Fanatikler arketipal mükemmeliyetçilerinizdir. Her şey hakkında fanatik olabilirler: iş, kıyafetler, alışveriş, yemek, temizlik, egzersiz, aklınıza ne gelirse. Astronomi meraklısı olarak hobimi sürdürürken prototip bir Fanatik ile karşılaştım. Üyesi olduğum kulüpte halkın gelip yıldızların altında bir akşamın tadını çıkarabileceği izleme partileri var. Bu yıldız partilerinden birine ilk gittiğimde yanımda oturan adamın kurulum yaptığını görünce hayrete düşmüştüm. Ziller ve düdüklerden bahsetmişken: Bu adamın teleskopu çelik takviyeli bir tripod, çiğ kalkanı, mercekler, kameralar, ışık kirliliği filtreleri, yıldız haritaları ve hatta bilgisayar destekli izleme ile donatılmıştı. Pille çalışan çoraplar, eldivenler ve gece görüşü için kırmızı el feneri olan bir kafa bandı takıyordu. Bir iskambil masası ve ayarlanabilir katlanır sandalye, istasyon vagonunun arkasından çıkan son şeylerdi. Gururla bana teleskopu konusunda fanatik olduğunu söyledi.

Yıldız partisindeki gececi arkadaşımın, kontrol etme konusunda zorlayıcı bir ihtiyaçtan ziyade tutkuyla hareket ettiğini düşünmek istiyorum. Fanatiklik, zorlayıcı bir "zorunluluk" güvensizliğinden ziyade coşkuyla hareket ettiğinde, genellikle yapıcı ve sıklıkla oldukça onarıcıdır. Bunun tersi de geçerlidir, ister spor salonunda, ister ait olduğunuz kulüpte veya işinizde Fanatik ile karşılaşmış olun: fanatiklik güvensizlikle hareket ettiğinde, yıkıcı ve tüketici hale gelir.

Evlerine gittiniz, biçilmiş çimlerini gördünüz veya özenle bakılmış, ayrıntılı dünyalarına hayran kaldınız. Bu başarıları yönlendiren şeyin meşru bir tutku mu yoksa güvensizlik mi olduğunu ilk başta söylemek zor.
Bu önemli ayrım bu bölümün ilerleyen kısımlarında daha detaylı bir şekilde açıklanacak olsa da, şimdilik, bir Fanatik olduğunuzu düşünüyorsanız, kendinize ne kadar mutlu olduğunuzu sorun. Yaşam tarzınız coşku ve tutkuyla yönlendiriliyorsa, nihai sonucu fark etmekte sorun yaşamazsınız: mutluluk ve memnuniyetle dolu bir yaşam. Öte yandan, yaşamınız hayal kırıklığı, stres, kaygı ve depresyonu yansıtıyorsa, o zaman fanatik bir yaşam tarzının sorununuzun bir parçası haline geldiğini fark etmenin zamanı gelmiştir.

Ancak, eşim ve benim lisansüstü okulda tanıdığımız çift gibi, mükemmellik kaynaklarınız üzerinde muazzam bir baskı yaratır. Bir koşucu gibi, ilk yüz metrede harika görünebilirsiniz, ancak bunu uzun süre sürdüremezsiniz. Bunu yapamazsınız—ciddi sonuçlar doğurmadan değil.

Machine Translated by Google

Jack, mücadele eden kaygılı ve depresif bir hastamdı.
sağlıklı yaşam tarzını sürdürdü. O, bu gerçeği kabul etmeyi reddetti.
ellili yaşlarındaki bedeni yaşlanacak, sarkacak ya da herhangi bir şekilde başarısızlığa uğrayacaktı.
beli tam otuz iki inçti, bununla övünüyordu
iki yıldır soğuk algınlığı çekiyordu ve kendisi için yaşlanmanın
"bir efsaneydi!" Ağırlık kaldırdı, koştu ve bir demirbaştı
mahallesindeki sağlıklı gıda mağazası. Ayrıca, tutkulu bir şefti ve
tofu yemekleri, taze sıkılmış içecekler ve organik sebzeler bir gurme restorana
layıktı. Jack gerçekten de kendi
sağlık.

Jack, sıkı programını takip etmek zorunda kaldığında kendini harika hissetti.
onu terapiye getiren sorun, karısının, çocuklarının, patronunun, faturalarının
ve yükümlülüklerinin , sonsuza kadar genç kalma hırsıyla rekabet ediyor ve
çatışıyor olmasıydı . Jack asla yeterli olmadı
zaman. Öğleden sonra izin almayı veya geç saatlere kadar dışarıda kalmayı
asla göze alamazdı. Kimse onun hayal kırıklıklarını anlamadı. Jack ayrıca
endişeli. Birkaç tam teşekküllü panik ataktan sonra bana bir
Arama.

Sorun şu ki Jack, durumu idare etmeye ve kaygıyı azaltmaya çalışmak
yerine, zaten var olan kaygıya daha fazlasını eklemeye devam etti.
boğulmuş hayat. Örneğin, ilk görüşmemizden hemen önce, karar verdi
Bu esnekliğin gençlik pınarının anahtarı olduğunu fark etti ve hemen yoga
derslerine kaydoldu (gecelik dersinden sonra katıldı)
spor salonunda egzersizler). Jack fanatikti, dar görüşlüydü, takıntılıydı,
ve bir şey hakkında takıntılıydı - kontrol. Yaşa karşı kontrolünü kaybetmeye
tahammül edemiyordu.

Jack beyin tümöründen öldü, ancak bunun bir tesellisi vardı
trajedi. Ölümünden önceki aylarda, yollarının aptallığını fark etti. Fanatik
kalabilirdi: bir noktada,
egzotik bir kanser tedavisi için Meksika'ya uçmayı düşündü. Bunun yerine,
ancak, kalan zamanını ailesiyle birlikte geçirmeyi seçti
ailesi ve arkadaşları.

Machine Translated by Google

Jack'in mutlu bir adam olarak öldüğünü söyleyemem ama cesurca öldüğünü söyleyebilirim. Mükemmeliyetçilik hayatının çoğunu boşa harcamıştı. Jack ölürken hayatın kontrolle ilgili olmadığını öğrendi; bırakmakla ilgiliydi.

Kontrol manyağı

Kontrol manyaklarını fark etmek kolaydır. Her zaman yönlendirir, organize eder, yönlendirir ve herkesin işine karışırlar ve genellikle kraliyet belaları olarak görülürler!

Clair, ergenlik çağındaki oğluyla yaşadığı yüzleşmeler sonucu terapiye giden bir Kontrol Delisi'dir. Sıkıntılı on altı yaşındaki oğlu Tony, annesiyle ilgili şu şikayetlerde bulunmuştur:

Bana alan tanımayı reddediyor. Hiçbir mahremiyetim yok. Kapımı kapatmak istemem yanlış mı? Orada ne yaptığımı sanıyor? Hiçbir zaman başım belaya girmedi, sigara içmiyorum, uyuşturucu kullanmıyorum. Neden bu kadar şüpheci? Her zaman arkamda. Ne yaparsam yapayım, düzeltmek zorunda. Nerede olduğumu, kiminle olduğumu, ne yaptığımızı bilmek zorunda. Eve telefon etmeyi unutursam, cezalandırılıyorum. Eve beş dakika geç kalırsam, cezalandırılıyorum. Zaten önümüzdeki iki ay için cezalandırıldım! Eşyalarımı karıştırma, notlarımı ve postalarımı okuma hakkına sahip olduğunu ve hatta AOL şifremi ona vermem konusunda ısrar ediyor. Ben aptal değilim. Ebeveynlerin çocuklarını takip etmesi gerektiğini biliyorum ama o deli!

Clair, dilini olabildiğince uzun süre ısırdıktan sonra sonunda patladı:

Bak, sen çocuksun ve ben de ebeveynim. Kapının açık kalması gerektiğini söylersem, açık kalır. Sana bir sebep söylememe gerek yok. Zaten kimin evi bu? Ve kendini o kadar mükemmel sanma. Tavrın berbat. İşlerini yapmıyorsun ve evimi rahatsız ediyorsun.

Machine Translated by Google

Clair oğluna karşı açıkça sertti, ancak kontrolü onunla sınırlı değildi. Tony'nin babasından boşandı çünkü, daha önceki bir röportajda bana söylediğine göre, onun tarafından itilip kakılmaya dayanamıyordu. Tony'nin rehberlik danışmanıyla konuşurken, bana Clair'in Tony'nin okulunda ne kadar imkansız olduğu söylendi -kayıt dışı-. Sürekli şikayet ediyor, her zaman ortalıkta dolanıyor ve asla sorun çıkarmaktan çekinmiyordu. Örneğin, Tony'nin danışmanı bir öğleden sonra onu geri aramayı unuttuğunda, Clair onu müdüre bildirdi. Clair resmi bir özür talep etti ve aldı.

Clair ilk başta anlaşılmazdı. Ancak, çarpık bir algıyı fark edecek kadar içgörüye sahipti. "Muhtemelen nevrotik olduğunu biliyorum, ancak Tony üzerindeki kontrolümü gevşetirsem onu kaybedeceğimi hissediyorum." Tony'nin yasadışı uyuşturucu ve alkol çukurunda son bulacağı düşüncesi onu dehşete düşürüyordu. Tony'nin davranışlarından dolayı değil, Çocuk Refleksi ona bunu söylediği için ikna olmuştu ve dinledi. Tony'yi, Tony'nin hareketlenmeye başlayabileceği noktaya kadar sinirlendirebileceği, korkularının kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelebileceği hiç aklına gelmemişti. Evliliğinin, Tony'nin okulundaki kabulünün ve hatta arkadaşlıklarının, sürekli taleplerinin baskısı altında zarar görebileceği de hiç aklına gelmemişti.

Clair, Tony'yi kaybedebileceğini itiraf ettiğinde bir fırsat doğdu. Bunun onun Aşil tendonu olduğu ortaya çıktı. Bu, onu inatçı kibrinden uzaklaştırdı ve farklı bir tür kaygı yarattı. Clair çoğu zaman kaygılı hissetmeye alışkındı, ancak bunun nedeni taleplerinin çatışmaya yol açmasıydı. Tony'yi kaybetmek farklıydı. Kendini güçsüz hissettiği birkaç zamandan biriydi. Sonuçta, her şeyi ve herkesi kontrol etmeye alışkındı. Kontrol edemediği herkesi ortadan kaldırdı (kocası ve Tony'nin danışmanı gibi).

Şimdi duvara yaslanmıştı. Tony'yi kontrol edemiyordu ve onu kaybetme düşüncesine dayanamıyordu. Sonunda, kaygısıyla alçakgönüllü hale gelerek, değişmesi gerektiğini fark etti.

Clair ve ben Tony olmadan birkaç seans geçirdik.

Machine Translated by Google

Tony hakkındaki tüm korkularının ve şüphelerinin altında, erken çocukluğuna kadar uzanan derin bir güvensizlik duygusunun yattığını fark etti. Her zaman boşanma ve terk edilmekle tehdit eden dengesiz, alkolik bir babayla büyüyen Clair, daha fazla kontrol sahibi hissetmek için her fırsatı aradı. Bir şeyler yapması gerekiyordu ve yaptı. Sorumluluğu ele almaya başladı. Çocukken baskıcı, saldırgan ve dar görüşlü oldu. İşe yaradı. Güçsüz ve zayıf olduğu yerde, şimdi sert, güçlü ve duyarsız oldu. Sloganı şuydu: "Üzerime basma!"

Geçmişteki kırılganlığı ile şu anki Kontrol Delisi doğası arasındaki bağlantıyı fark etmek, topu yuvarlamaya yetti. Gerçekten güvende olmak için, bırakmayı veya en azından dizginleri gevşetmeyi göze alması gerektiğini biliyordu. Clair'in öğrendiği gibi, güvenlik, kendine inanma isteğiyle başlar. Elbette çaba gerektiriyordu, ancak sonunda çaba göstermezse tehlikede olan şeyin ne olduğunu anladı.

Öz-Koçluk Yansıması
Kendinize inanma isteği iyileşmeyi ve güvenliği teşvik eder.

Clair'in Öz-Koçluğu uygulama çabaları Tony tarafından coşkuyla karşılandı. Evdeki hayat hızla iyileşti. Claire bir süre tökezledi, ancak Tony onun denediğini fark etti ve bu onun için yeterliydi. Clair iyi iş çıkardı.

Yapmak İstediklerinizle Yapmak Zorunda Olduklarınız Arasındaki Farkı Anlamak

Refleksif Düşüncenizin sizi mükemmeliyetçi bir yaşam tarzına ittiğinden şüpheleniyorsanız, Öz-Koçluk zamanı. Koroda şarkı söyleme, oturma odanızı dekore etme veya maraton koşma isteğinizin meşru bir hırs mı yoksa nevrotik bir hırs mı tarafından yönlendirildiğini nasıl anlayabilirsiniz? Bu ayrımı yapabilmek için, istekleriniz ile yapmanız gerekenler arasında ayrım yapmayı öğrenmeniz gerekir. Temel fark şu şekilde ifade edilebilir:

Machine Translated by Google

İstekler, herhangi bir dışsal, kontrol odaklı amaçtan değil, kendi kendini tatmin etme arzusundan kaynaklanır.

Zorunlu olanlar güvensizlikten kaynaklanır. Zorlayıcı ve katıdırlar.
Yaptığınız her şeyi daha fazla kontrol sahibi hissetmek için kullanma girişimleri.

Yapmak istediğiniz şey meşru ve samimi bir arzuyla yönlendiriliyorsa, bu bir istek gibi hissedeceksiniz . Öte yandan, Refleksif Düşünme ise Eğer dahil olursanız, o zaman çok daha zorlayıcı, mecburi bir şeymiş gibi hissedeceksiniz . İstekler yoğun ve tutkulu deneyimler olabilir, ancak mükemmeliyetçi değillerdir çünkü amacınız kontrol değildir. Bu, mecburiyetler için saklıdır.

Şuna karar vermeniz gerekecek: " Bunu yapmak istiyor muyum, yoksa yapmak zorunda mıyım ?"

İlk başta aynı görünmek isteyip istememeniz sizi şaşırtmasın . Örneğin, kendinizi " Evimi tertemiz tutmak istiyorum " derken duyabilirsiniz. Ancak daha yakından incelediğinizde, Çocuk Refleksinizin sizi, eviniz tertemiz olmadıkça rahatlayamayacağınıza ikna ettiğini fark edebilirsiniz. ve bundan zevk alın—ya da daha kötüsü, mükemmel olarak görülmeyeceksiniz. Bu durumda, Gerçek şu ki, kontrol sahibi olduğunuzu hissetmek için kontrolünüzü korumanız gerekir. ev tertemiz. Sabırlı olun ve tüm Öz-Koçluk araçlarınızı kullanarak yardım edin Bir şeyi yapmak isteyip istemediğinizi veya yapmak zorunda olup olmadığınızı ayırt edersiniz .

Kendi Kendine Koçluk Yansıması

Mükemmeliyetçiliğin temel kuralı: Eğer yaptığınız şey sizi yeniler ve gençleştirir, sağlıklı olduğunu düşünün. Eğer meşgul olduğunuz şey sizi tüketiyorsa, strese sokuyorsa veya sizi kaygılı veya depresif iseniz, bunu sağlıksız olarak düşünün.

Larry'nin BMW'siyle Aşk-Nefret İlişkisi

Arkadaşım Larry bu mecburiyet/istek ikilemini anlamanın eşiğinde . O bir araba tutkunu ve bunu biliyor. Bu alışılmadık bir durum değil BMW'sini her gün yıkaması ve cilalaması için. Deve tüyü bir klima panjurlarını temizlemek için fırça kullanıyor ve sinirleniyor ne zaman arabayı kullanması gerekse, çünkü yeni süpürülmüş şekerleme

Machine Translated by Google

halıları mahvolacak. Arabaları konusunda fanatik olduğunu biliyor ama
süreci sever. Bu bir zorunluluk mu yoksa bir istek mi?

Larry için her ikisi de geçerli.

Larry arabaları sever, her zaman sevmiştir. Arabasını detaylı bir şekilde
düzenlemenin her yönünden zevk alır. Bu açıkça bir istek yönüdür - kendini tatmin etme,
gizli amaç. Larry'nin isteğinin sınırı aştığı ve
bir zorunluluk , kontrolün resme sızdığı noktadır.
araba mükemmel, lekelenmesine veya halıların olmasına izin vermiyor
Üzerine basılan hem aşırı hem de katıdır (yani mükemmeliyetçidir).
Bir leke yüzünden sevgi nefrete dönüşebildiğinde (siyah-beyaz düşünme),
artık keyiften bahsetmiyoruz.
konuşma zorlayıcı, her şeyi ya da hiçbir şeyi kontrol etme.

Yağmur yağarsa ve arabası güzelse, Larry size ilk söyleyecek kişi olacaktır.
siyah boya su lekeleri gösteriyor, sadece stresli değil
Arabasının tadını çıkaramıyorsa, onu yıkayana ve temizleyene kadar keyfini çıkaramaz .
tekrar cilalıyor.

Larry, mükemmeliyetçiliğin en yaygın yan ürünlerinden biri olan stresin
mükemmel (kasıtlı bir kelime oyunu) bir örneğidir. Stres, en yaygın yan ürünlerinden biridir.
Tüm Mükemmeliyetçilerin ortak şikayeti, "Çok stresliyim, bir şeye ihtiyacım var"
"Tatil" veya "Daha önce bu kadar stresli olduğumu hatırlamıyorum.
Hayatıma ne oldu?" Peki ya siz: Stres sizin daimi yoldaşınız mı?

Yanlış sebeplerden dolayı çok mu fazla çalışıyorsunuz? İstediklerinizi yapmanız
gerekenlere mi dönüşmeye başlıyor ? Hayatınız çoktan bir hayat haline mi geldi?
cümle? Neyi bekliyorsun?

EĞİTİM ÖNERİSİ

Sayfa 230'daki çizelgenin sol sütununda, "Mükemmeliyetçi Eğilimler" altında
herhangi bir Yıldız, Fanatik veya Kontrol Delisi eğilimini listeleyin. Sağdaki
ölçeği kullanarak,

Machine Translated by Google

fark ettiğiniz herhangi bir eğilimin yoğunluğuna karşılık gelir (bkz.
(örneğin) son üç ay içinde.

Herhangi bir mükemmeliyetçi eğiliminiz varsa, bu öz değerlendirmeyi eğitim günlüğünüze ekleyin ve ardından testi tekrar yapın. Kendi Kendine Koçluk ilerlemenizi değerlendirmek için aylık bazda. Puanlama, basitçe daire içine aldığınız sayıların toplamıdır. Toplamınız Antrenmanınızla birlikte puanınızın azalması gerekir.

Mükemmeliyetçi Eğilimler	Yoğunluk Ölçeği				
Örnek:	Zayıf		Ilıman		Güçlü
1. Fanatik olduğumu biliyorum Görünüşüm hakkında. Umursamamak mümkün değil!	1	2	3	4	5

	Zayıf		Ilıman		Güçlü
1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5

Machine Translated by Google

BÖLÜM V

Yaşam Boyu Kendi Kendine Koçluk

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

17

Kaygıya Elveda Demek ve Depresyon

İçinde Girişte lise futbol takımında olduğumu söylemiştim. Takıma katılma kararım kolay olmadı. 102 yaşındaydım
pound ve ölümden korkmuş. Hatırlarsanız, katılmamın tek nedeni
sert bir adam olduğum izlenimini veriyor. Ancak, oynama konusunda çekingenliğime rağmen, oldukça dikkat çekici bir şey oldu.
Bu "bir şey" sizin için anlamanız açısından önemlidir ve bununla ilgili hiçbir şey yoktur. futbolla ilgili ve her şeyin öz kurtuluşla ilgili olduğu.

Antrenmanımın ilk gününde bana ekipmanlarım verildi: omuzluklar, kalça pedleri, uyluk pedleri, diz pedleri, kask, ağızlık. Daha önce hiç Böyle bir ıvır zıvır gördüm. Eski beyzbol toplarının genellikle elektrik bandıyla sarıldığı bir mahalleden geldiğim için, bunun etkileyici bir şey olduğunu düşündüm! Soyunma odasında oturmuş, büyülenmiştim. Ayarlamaya başladığımda vücudumun üzerinde devasa bir plastik, kauçuk ve köpük zırh dizisi, garip bir şey daha önce hiç deneyimlemediğim bir duygu ortaya çıkmaya başladı. Sadece bunu derin bir dinginlik, huzur olarak tanımlayın. At binmeyi göz önünde bulundurarak soyunma odasının etrafındaki genel kargaşa, ruh halim kesinlikle meraklı.

Tamamen giyinmiş bir şekilde soyunma odası aynasının önünde durdum. zayıf bir çocuk değildim, ama dönüşen biri vardı. Dev gibiydim. Sadece omuzlarım bir ev kadar büyük olsaydı ve bacaklarım köpük pedlerle şişseydi, ama kramponlarım sayesinde tam bir buçuk inç uzamıştım - bu kesinlikle iyi. Sahaya girdiğimde, tamamen iyi olduğumu fark ettim. zarardan korundum ve izole edildim. Zayıf bedenim artık savunmasız değildi. Kendimi güvende hissettiren bir dış iskelete sarılmıştım

Machine Translated by Google

ve güvenli. Ancak gerçekten şaşırtıcı olan şey, ilk defa hiçbir şüphem veya korkum olmamasıydı. Kesinlikle hiç! Bu inanılmaz bir uyanıştı. Kimse bana zarar veremezdi. Buna gerçekten inanıyordum ve beni özgürleştiren şey buydu. Hayatımda ilk defa, güvensizlikten kurtulmuş hissettim.

Futbolu sevmeye başladım ve dört yıl boyunca pervasızca bir terk edilmeyle oynadım. (Takım arkadaşlarımın yaralanmalarına rağmen) yaralanabileceğim hiç aklıma gelmedi. İşte demek istediğim: Beni yenilmez yapan şey koruyucu pedlerim değildi; tüm korkularımı bırakmamı sağlayan, stratejik olarak yerleştirilmiş o zırh parçalarına inanma isteğimdi. Basitçe söylemek gerekirse, o koruyucu pedlere güveniyordum.

Dışarı çıkıp omuzluk satın almadan önce şunu bilin ki, kendinize, dünyanıza güvenmeyi öğrenirseniz, güvensizliği, kaygıyı ve depresyonu bir kenara atmakta özgürsünüz. Öz-Koçluk size tekrar güvenmeyi öğretebilir, belki de ilk kez. Kendinize inandığınızda, hayatı kontrol etmektense doğal kaynaklarınıza güvendiğinizde, yıllar önce o soyunma odasında ilk kez tattığım o neredeyse aşkın dinginlik hissini deneyimlemeye hazırsınız.

Refleksif Sıcak Düğmeler

Artık Refleksif Düşüncenin algılarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı birçok şekilde nasıl çarpıtabileceğini anladığınıza göre, güvensizliğin sizi dengenizden çıkarmak için yaptığı kurnazca çabalara hazırlıksız yakalanmamanız önemlidir. İster 112'yi arama paniği olsun, ister kıyamet gibi bir felaket hissi, herhangi bir zorluğun yoğunluğu veya gücü ne olursa olsun, Öz-Koçluk tepkiniz aynı kalır: güvensizliği beslemek yerine aç bırakarak (Öz-Konuşma adımlarınızın her birini kullanarak) öz güveni inşa etmek.

Bazen, özellikle de çok güçlü bir refleksif tepkiyle karşılaştığınızda -ben buna Refleksif Sıcak Düğme diyorum- kendinizi yıkıcı tepkiden çekip çıkarmak için harcadığınız çaba önemli olabilir.
Meydan okuma ne kadar önemli olursa olsun, artık galip gelmek için gereken araçlara sahip olduğunuzu bilmeniz gerekir. Size Refleksif Sıcak Düğmelerimden birinden bahsedeyim.

Çocukluğumda, beş veya altı yaşından büyük değildim, bir marketin önündeki olukta yarım bir limon buldum.

Machine Translated by Google

hazine, bu harika hazineyi anneme teslim etmek için sokağımın sonuna kadar koştum. Hediyemi ona uzattığımda, bir şeylerin ters gittiğini hemen hissettim. Limona baktı ve onu çaldığıma ve bir ders alması gerektiğine karar verdi. Şiddetli itirazlarımı görmezden gelerek, beni market sahibinden özür dilemek için markete sürükledi. Yıkılmıştım!
Basit bir sevgi hediyesi olması gereken şey, algılanan herhangi bir adaletsizliğe karşı Refleksif Sıcak Düğme tepkisinin yolunu açan travmatik bir olaya dönüştü.

Elli on yıl sonrasına hızlıca ilerleyelim. Birkaç hafta önce masumca bir park alanına girerken, girdiğim yerin sağındaki bir araba geri geri çıkmaya başladı, belli ki beni görmüyordu. Kornaya bastım (gerçekten, sadece bir uyarı sesi) ve park yerime girdim. Yaşlı bir adam arabasından atladı ve bağırmaya başladı, "Sen hayvansın, sen hayvansın!"
. . . Sen de tıpkı buradaki diğer hayvanlar gibisin. Sen bir [küfür silindi] hayvansın!" Adam öyle şiddetli çığlıklar atıyordu ki küçük, meraklı bir kalabalık toplanmıştı. Boş yerime güvenli bir şekilde girmekten başka bir şey yapma niyetim olmadığına dair ona biraz güvence vererek onu sakinleştirmeye çalıştım. Durumu yatıştırmak için yaptığım sakin, mantıklı girişimler işleri daha da kötüleştirdi. Adamın kalp krizi geçirebileceğinden korktuğum için sonunda uzaklaşmaktan başka çarem yoktu.

İşte Refleksif Sıcak Düğme limon deneyimim yine karşımdaydı: Bağırılıp çağırılmak, hiçbir şey yapmadığım halde yanlış bir şey yapmakla suçlanmak. Geçmişte buna benzer durumlarda, hayat boyu alışkanlığım, refleksim her zaman savunmacı bir duruşa geçmek olmuştu: "Bu herif bana nasıl böyle bağırmaya cesaret eder! Buna izin vermeyeceğim." Elbette, beni savunmacı/saldırgan bir tepki vermeye doğru çeken bir duygu dalgası hissettiğimi itiraf ediyorum. Böylesine çirkin bir saldırıyla karşı karşıya kaldığında kim istemez ki? Çocuk Refleksim oldukça belirgindi, açıkça bu adamı yerine koyarak durumu kontrol altına almak istiyordu. Neyse ki, Öz-Koçluk derslerimi iyi öğrenmiştim ve o günkü duygularımın yoğunluğuna rağmen, refleksif tepki vermenin ve Refleksif Düşünmenin her zaman kaygan bir zemin olduğunu ve aşağı kaymaya niyetim olmadığını biliyordum

Bir Çocuk-Refleksi—özellikle de Sıcak Düğme—kavgaya dahil olduğunda, kaçınılmaz olarak bir bedel ödersiniz. Refleksif tepkiye teslim olmak yerine, kendimi arzumdan uzaklaştırdım (daha çok çektim)

Machine Translated by Google

bu adamla savaş. Yıllar önce, benzer bir durumla karşı karşıya kalsaydım, durumu kontrol etme refleksif ihtiyacım kesinlikle bir tür duygusal çöküntüye yol açardı, kaçınılmaz olarak da endişeli, depresif, kendinden nefret eden düşüncelerle takip edilirdi: "Çok utanıyorum. Neden kendimi onun seviyesine düşürdüm? Tam bir deli gibi davrandım." Neyse ki artık refleksif güvensizliğimin kurbanı değilim; Çocuk Refleksim artık dünyamı altüst edemiyor.

Otopark deneyimim ayrıca başka bir önemli noktayı da doğruladı. Bazı Sıcak Düğmeler, travmatik önemleri ve erken dönemdeki izleri nedeniyle asla tamamen ortadan kalkmayabilir. Zaman zaman, yankı uyandıran bir durum (orijinal travmayı taklit eden bir durum) verildiğinde, Refleksif Sıcak Düğme sizi zorlamak için çirkin kafasını kaldırabilir. Sizi zorlayabilir, ancak Öz-Koçluğu anladığınızda ve hayatınızda uyguladığınızda, reflekslerinizin - Sıcak Düğme türü bile olsa - size zarar veremeyeceğini anlayacaksınız, bir seçeneğiniz olduğunu anladığınızda değil.

"Ne?" diye sorabilirsiniz. "Kendime Koçluk geçmişimi ve tüm reflekslerimi silemez mi?" Hayır, tamamen değil. Ama neyse ki bu gerekli değil, çünkü Kendime Koçluk herhangi bir refleksi etkisiz hale getirebilir ve zararsız hale getirebilir. Bir Sıcak Düğme (veya bu konuda, hayata karşı herhangi bir başka refleksif tepki) ne kadar can sıkıcı olsa da, Kendime Koçluğun amacı geçmişinizi tamamen temizlemek değil; kaygı ve depresyonu ortadan kaldırmaktır. Motivasyon konuşmaları, Kendime Konuşma ve sistematik günlük eğitim çabalarınız, ne kadar sıcak olursa olsun, en azından herhangi bir güvensizlik alışkanlığını etkisiz hale getirmek, hatta ortadan kaldırmak için tasarlanmış gerekli bileşenlerdir.

Öz-Koçluk Yansıması Öz-
Koçluğun tüm Yansıtıcı Düşünceyi repertuarınızdan
çıkarması gerekmez, sadece etkisiz hale getirmesi yeterlidir.

Alışkanlıklar Kırılmak İçin Yaratılmıştır

Hastalar sıklıkla bana ne kadar berbat durumda olduklarını, ne kadar "zihinsel" olduklarını veya ne kadar deli olduklarını bildirmemi istiyorlar. Bu korkunç algıları asla kabul etmiyorum. Başından beri ısrar ediyorum, "Seninle ilgili tek sorun, senin...

Machine Translated by Google

kötü bir alışkanlığınız olsun, güvensizlik alışkanlığınız olsun." Tırnak yeme veya sigara içme gibi herhangi bir alışkanlıkta olduğu gibi, alışkanlıklarınızı kırmak kolay olmayacaktır, ancak kırılabilirler. Refleksif Düşünceniz alışkanlık gücü kazanmıştır—nikotininiz, içkiniz, zayıflığınız haline gelmiştir.

Kendi kendine konuşma, yıkıcı Çocuk Refleksi alışkanlığınızı yerinden oynatmak ve onu doğal, içgüdüsel işlev için yaşamı sürdüren bir kapasiteyle değiştirmek için aracınızdır. Güvensizlik alışkanlıklarınızın inatçılığından caydırılmayın; bir mücadele bekleyin. Alışkanlıklar, doğaları gereği değişime direnir. Mark Twain, sigara içme alışkanlığına atıfta bulunarak, sigara içmenin dünyadaki en kolay bırakılan alışkanlık olduğunu söylemiştir; sonuçta Twain'e göre, "Binlerce kez bıraktım!" Eski alışkanlıkları kırmak sürekli bir çaba gerektirir. Çocuk Refleksiniz, sadece bugün değil, tüm kaygı ve depresyondan kurtulana kadar her gün zorlanmalıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, moral konuşmaları, Kendi Kendine Konuşma, Sonuna Kadar Takip Etme ve sistematik günlük eğitim çabalarınız, güvensizlik alışkanlığınızdan kurtulmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış gerekli

Kendi olumlu olumlamalarınızı geliştirmenin size bağlı olduğunu söylemiştim. Hastalara kaygı ve depresyon derilerini dökmeleri için yıllarca yardım edip koçluk yaptıktan sonra, diğerlerinden daha fazla kullandığım bir olumlu olumlama (Kendini Koçlukla İyileştirme Prensibi 5'ten türetilmiştir) buldum ve bunu listenize eklemenizi istiyorum. Mücadelesini aşırı dramatize etmeye başlayan bir hastayla birlikte olduğumda, "Bu sadece bir alışkanlık!" dediğimden emin olurum.

Bunu sık sık tekrarlamanı istiyorum: Bu sadece bir alışkanlık. Sana tekrar tekrar hatırlatmak istiyorum, karşında doğaüstü, şeytani veya gizemli hiçbir şey yok - bu sadece bir alışkanlık, başka bir şey değil. Muhtemelen semptomlarına fazla saygı gösteriyorsun. Hastam Ira'nın bana bir keresinde söylediği gibi, "Anlamıyorsun, Doktor, bahsettiğim şey bir depresyon!" Ira depresyonundan tamamen etkilenmişti. Bunu sadece bir alışkanlık olarak görmüyordu. Ira için, depresyonunu söndürmek, onu olduğu gibi görmek ve sonra Öz-Koçluk kullanarak depresyon ve güvensizlik alışkanlığını kırmak meselesiydi.

Belki de siz de Ira gibisiniz, sorunlarınıza başa çıkabileceğinizden daha fazlaymış gibi bakıyorsunuz. Ancak, işlev görme ve güvende hissetme yetenekleriniz tehlikede olmadığı sürece, mücadelelerinizle burun buruna durup Öz-Koçluk programınıza güvenmeye karar vermek size kalmış (futbol pedlerimin özgüvenime ne yaptığını hatırlayın).

Machine Translated by Google

Güven, inanmaya istekli olmaktır. Sözüme güvenmeyin. Siz karar verin. Bu kitaptaki bölümleri gözden geçirin ve kendinize şunu sorun: "Bu program gerçekten neden acı çektiğimi açıklıyor mu? Refleks-if Düşüncemin kontrol ihtiyacını anlamak kaygımı ve depresyonumu açıklıyor mu?" Kaygınız ve depresyonunuz açıklanabiliyorsa, Çocuk-Refleksinizin ve kontrol için kullandığı birçok kötü niyetli stratejinin etkilerini gerçekten görebiliyorsanız, o zaman neden bir sonraki ve son inanç sıçramasını yapmıyorsunuz? Sizi gerçek kurtuluş yoluna sokacak tek şeyi neden kabul etmiyorsunuz? Neden acı çektiğiniz şeyin sadece bir alışkanlık, bir güvensizlik alışkanlığı olduğunu kabul etmiyorsun Bunu yaparken bir gerçeği daha kabul etmeliyiz: Alışkanlıklar kırılabilir.

Bazı Gerçekler

Kırk beş yaşındayken bir maraton koştuğumu hatırlıyorum. Yarışın büyük bir bölümünde, "Bunun için çok yaşlanıyorum." diye düşünüp durdum. Eminim bu düşünceler çabalarımı aşındırdı ve performansımı düşürdü. O gece, evde oturmuş maratonun yerel haberlerini izlerken, üç yaşlı adamla röportaj yapılıyordu. Bu yaşlı adamlar maratonu bitirmişti. Bu yaşlı adamların her biri doksan yaşın üzerindeydi. Bir sonraki maratonumda kendimi çok yaşlı hissetmedim.

Bunun seninle ne alakası var? Sadece olumsuzluklara dikkat et. Olumsuzlukların, ne kadar mantıklı görünürlerse görünsünler, her zaman meydan okunabileceğini fark edin. Olumsuzluklar, Çocuk-Refleksinizin sizi dengede tutma ve sürekli güvensiz kılma alışkanlığının bir parçasıdır. Kırk beş yaşındayken çok yaşlı değildim. Yaşımın iki katı olan insanlar yarışıyordu. Çocuğumu dinliyordum. Şimdi, on yıldan fazla bir süre sonra, hala bir sonraki maratonumu planlıyorum. Bazen gerçek zamanla daha da belirgin hale geliyor.

Kaygı ve depresyonu yenmek hakkında size anlatacak fazla bir şeyim yok. Hedefleriniz ve beklentileriniz konusunda sabırlı ve gerçekçi olmanız gerekecek. Sabırsızlık sizi olumsuzluk kadar iyi gömer; ikisi de zehirdir. Sigarayı bırakıyor olsaydınız, kendinize yıkıcı bir tutumun "sadece nikotin konuşması" olduğunu söylemekte hiç sorun yaşamazdınız. Olumsuzluk, sabırsızlık, tembellik, şüphe veya güvensizlik söz konusu olduğunda, nikotinle yapacağınızı yapın: "Bu sadece Çocuk Refleksim konuşuyor."

Machine Translated by Google

Kas Geliştirme

Pozitif ve sağlıklı duygusal kas geliştirmek için bu programa yeterince uzun süre bağlı kalmanız gerekir. Kaslı Çocuk Refleksiniz sizi zayıflattı. Dengeyi değiştirmek için, eğitim programınız aracılığıyla zihinsel kasınızı her gün çalıştırmanız gerekir. Kısa yol yoktur. Bir alışkanlığı kırmak için, düşüncenizi ve algılarınızı, özellikle de kendinizle ilgili olanları yeniden şekillendirmeniz gerekecektir. Öz güven kasınızı geliştirdikçe, diğer her şey de bunu takip edecektir. Bu yedi Öz-Koçluk şifa ilkesinde ortaya konan gerçeklere bağlı kalın:

1. Herkesin bir güvensizlik mirası vardır.
2. Düşünceler, duygulardan, kaygılardan ve depresyonlardan önce gelir.
3. Kaygı ve depresyon hayatı kontrol etmeye yönelik yanlış girişimlerdir.
4. Kontrol bir yanılsamadır, bir cevap değildir.
5. Güvensizlik bir alışkanlıktır ve her alışkanlık kırılabilir.
6. Sağlıklı düşünmek bir seçimdir.
7. İyi bir koç iyi bir motivasyon kaynağıdır.

Artık Öz-Koçluğun özünü ve gücünü sindirme fırsatınız olduğuna göre, bu listeye üç son gerçeği eklemek için neden şimdiye kadar beklediğimi anlayacaksınız. Bu on ilke birlikte hayatınızdan kaygıyı, depresyonu ve paniği ortadan kaldırmak için çalışacaktır:

8. Herhangi birinin sizi kurtarabileceği efsanesine meydan okumalısınız.
9. Değişimin sorumluluğunu kabul etmelisiniz.
10. Gerçekten bir seçeneğiniz olduğuna ikna olmalısınız.

Bırakmanın Önemi

Kendi Kendine Koçluk, birçok iç içe geçmiş bileşenden oluşan bir programdır, ancak başarınız için en önemli tek değişkeni seçmem gerekirse, bu Kendi Kendine Konuşma'nın üçüncü adımı olurdu: bırakma, takip etme bileşeniyle birlikte, tepkisel yaşam. Bunu vurgulamak istiyorum

Machine Translated by Google

Eşimle birlikte birkaç dans dersi almaya karar verdiğimizde yaşadığım bir deneyimle ilgili çok önemli bir nokta.

Tango, salsa ve merengue dansı çok eğlenceli geliyor, değil mi? Dans etmeyi öğrenmenin keyifli bir deneyim olması gerekirken sinir bozucu, yıpratıcı ve oldukça cesaret kırıcı olduğunu öğrenince şok oldum. Ne kadar uğraşsam da desenleri ve varyasyonları hatırlayamadım.
Mücadele bir süre devam etti, ta ki bir gece açıklanamayan bir şekilde her şey değişene kadar. Şaşkınlığıma göre, ayaklarım nereye gideceğini biliyor gibiydi - çaba yok, mücadele yok. Ama beni gerçekten şaşırtan şey, o anda müziği ilk kez duymamdı! Doğru şeyi yapmaya o kadar odaklanmıştım ve kararlıydım ki, arka planda çalan müziği duymadığımı (veya keyfini çıkarmadığımı) hiç fark etmemiştim. Sonunda çabalarımı bırakabileceğim ve müziğin

beni hareket ettir.

Self-Talk'un ilk iki adımını kullanarak Refleksif Düşünmeyi rayından çıkarmaya çalışırken benzer hayal kırıklığı hisleriyle karşılaşabilirsiniz. Dans etmeyi öğrenirken olduğu gibi, bu adımlar da benzer bir odaklanma, dikkat ve pratik gerektirir. Yeni kalıplar ve algılardan oluşan yeni bir psikolojik dans öğrendiğinizi takdir etmeniz önemlidir.
Önemli olan sabırdır, çünkü ister dans edin ister Öz-Koçluk yapın, amaç adım atmak değil, kendinizi bırakıp anın tadını çıkarabileceğiniz, müziği duyabileceğiniz bir noktaya ulaşmaktır.

Bırakmanın en iyi yolu anda olmaktır. En sevdiğim Zen Budist hikayelerinden biri, dağ yolunda yürürken bir kaplanla karşılaşan bir keşişle ilgilidir. Yolunun hemen altında uçurumun yüzünde büyüyen bir asma gören keşiş, kenardan atlayıp asmaya tutunur.
Asma gevşemeye başlar ve düşüşünden ve ölümünden önceki o donmuş anda, keşiş asmada büyüyen bir çilek fark eder. Keşişin ölümünden önce söylediği son sözler, "Ne muhteşem bir çilek. Sanırım onu yiyeceğim."

Bu hikaye tamamen anda olmayı tasvir ediyor. Keşiş için geçmiş yoktu, gelecek yoktu, kaplanlar yoktu, uçurumlar yoktu; sadece o muhteşem çileğin takdiriyle dolu o bozulmamış an vardı.
Çocuk Refleksinizden ayrılmada daha yetenekli hale geldikçe, daha az düşünecek ve daha çok hissedeceksiniz. Şüphelerinizi, korkularınızı,

Machine Translated by Google

ve dünyanızı dolduran harika çileklerle birlikte olmanın olumsuzlukları.

Bırakmak pratik ve sabır gerektirir, özellikle de eğitiminizin büyük bir kısmı Çocuk-Refleksinizin çarpıtmalarından kendinizi kurtarmak için bilişsel bir çaba olduğu için. Yine de, Çocuğunuzun etkisi azaldıkça bırakma kapasitenizin arttığını göreceksiniz. Kendinize güveniniz ve öz güveniniz artmaya başlayacak. Kronik korku içinde yaşamayı bıraktığınızda, herhangi bir mücadeleyi bırakma riskini alabilir ve tamamen gün batımını izlemeye, opera dinlemeye, çocuklarınızla oynamaya veya sıcak bir banyoda ıslanmaya dalabilirsiniz.

Nasıl bırakırsınız? Tek bir yol var. Öncelikle, Öz-Koçluk çabalarınızla, Çocuk-Refleksinizin hayatınız üzerindeki zorlayıcı kontrolünü azaltırsınız. Sonra, periyodik olarak anda olmayı, hayata tepkisel kalmayı uygulamaya başlarsınız. Dahil olduğunuz herhangi bir aktiviteye daldığınızda düşünceleri bırakırsınız. Hangi aktivite olduğu önemli değil; yaprakları toplarken veya akşam yemeği yerken, tamamen o anda olmayı, hisleri, izlenimleri, sesleri, tatları ve görüntüleri deneyimlemeyi, düşüncelerinizi değil, uygulamayı deneyin. Bu bırakmaktır. Zamanla, hayatınızın daha fazlasını kafanızın dışında deneyimleyeceksiniz. Kaygı ve depresyon kafanızın dışında var olmaz, bu yüzden ara sıra mola vermeyi ve bir çilek yemeyi unutmayın.

Hazır mısın, Koç?

Söyleyeceklerim bu kadar. Söylemem gereken her şey bu. Kaygı ve depresyondan uzak bir hayat için ısrar etmek için gereken her şeye sahipsin. Tek bir dileğim olsaydı, tüm bunların aslında ne kadar basit olduğunu bulman olurdu. Hiçbir zaman bu kadar karmaşık olmamıştı; sadece öyle hissettim. Yaşamak için yaratıldığın hayatı yaşamaya hazırlanırken mücadele günlerin sayılı. Öz-Koçluğun sadece akut ağrın için olmadığını, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu unutma. Tıpkı benim her gün kalkıp koştuğum gibi, siz de hayatınız boyunca dengeyi, berraklığı ve doğallığı korumanın bir yolu olarak Öz-Koçluğu benimseyebilirsiniz. Zorluklar, kaygılar, depresyonlar her zaman olacak; hayat böyle.
Ancak Öz-Koçluk ile her zaman merkezinize geri dönmenin bir yolunu bulacaksınız.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

EK

Eğitim Günlüğü Formatı

Eğitim Günlüğünüzü Tasarlamak

Bir eğitim günlüğü oluşturmanın doğru veya yanlış bir yolu yoktur. İstediğiniz kadar ayrıntılı veya basit olmak size kalmış. Size söz verebileceğim bir şey var: çabalarınız boşa gitmeyecek. Deneyim, bir eğitim günlüğünden aldığınız geri bildirim, içgörü ve takviyenin başka hiçbir şekilde kopyalanamayacağını göstermiştir. Kaygı ve depresyonu yenmenin devam eden, nesnel ve sistematik bir yolunu sağlamanın en iyi yöntemidir.

Herhangi bir uygun defter işinizi görecektir ama ben üçlü halka klasör öneririm. Üç halkalı klasörün avantajı, bu ekte sunulan egzersizlerin kopyalarını çıkarıp gerektiğinde ekleyebilmeniz veya karşılaştırma için çıkarabilmenizdir. Egzersizleri tam olarak sunduğum gibi yeniden üretebilir veya (uygun olan yerde) her birinden alınan puanları, ek bir açıklama notuyla kaydedebilirsiniz. Her iki şekilde de, eğitim programınızın zaman içindeki etkilerini değerlendirme olanağına sahip olacaksınız

Unutmayın, bu sizin Eğitim Günlüğünüzdür—kişiselleştirin. Günlüğünüzü kişiselleştirmek ve kendinizi motive etmek ve eğitmek için istediğiniz şekilde kullanmak size kalmış.

Eğitim günlüğünüzün aşağıdaki dört bölümü içermesini öneririm: 1. Öz-Konuşma çabaları için bir bölüm

2. Takip için bir bölüm 3. Belirli olaylar, içgörüler veya günlük gözlemler için bir bölüm 4. Bu kitaptan yeniden üretilen ilgili alıştırmalar için bir bölüm

Machine Translated by Google

EK

Bölüm 1: Kendi Kendine Konuşma

Kendi Kendine Konuşma İncelemesi

Kendinizle Konuşma Adım 1. Gerçeği Kurgudan Ayırın,
Dinlemeyi Öğrenin

1. Adım karmaşık değil; sadece iç diyaloğunuzu dinleme becerisini geliştirmek için pratik yapmanız gerekiyor.
Basit bir soru sorarak başlayın: Tepki verdiğim düşünceler gerçek mi yoksa kurgu mu?

Kendi Kendine Konuşma Adım 2. Refleksif Düşünmeyi Durdurun

Çocuk Refleksinizin düşüncelerinizi yönlendirdiğini fark ettiğinizde, dinlemeyi bırakmanıza yardımcı olması için 9. bölümde önerilen görselleri kullanın.

Kendi Kendine Konuşma Adım 3. Bırakmak

Hiçbir şey yapmayarak bir şeyler yapın. Refleksif söz konusu olduğunda Düşünmek, uzaklaşmak, dikkatinizi dağıtmak veya sadece güvensizlik düşüncelerini görmezden gelmek, gerekli olan nihai hedeftir Kendinizi kaygı ve depresyondan kurtarmak için.

Kendi Kendine Konuşma çabalarınızın adım adım analizi de dahil olmak üzere, Yansıtıcı Düşünme ile ilgili herhangi bir karşılaşmayı açıklayın:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

_____

_____

_____

_____

Bölüm 2: Takip

Bu kontrol ifadeleri hayatımı kirletiyor:

_____

_____

_____

_____

_____

Mücadeleme ışık tutacak ilgili, tarihsel bağlantılar kurabilirim:

_____

_____

_____

_____

_____

Kaygı veya depresyonumla bağlantılı olduğunu fark ettiğim eğilimler veya ipuçları:

_____

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Son zamanlarda farkına vardığım proaktif veya pasif düşünceler:

_____

_____

_____

_____

_____

Mücadelemden ders çıkarıp bakış açımı değiştirerek yakalayabildiğim ipuçları:

_____

_____

_____

_____

_____

Bölüm 3: Günlük Gözlemler

İçgörüler, duygular, olaylar ve gözlemler:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Bölüm 4: Alıştırmalar

Her bölümün sonunda listelenen eğitim önerilerinden herhangi birini veya hepsini bu bölüme ekleyin. Bu egzersizleri üç kategoriye ayırdım:

1. Günlük. Bu egzersizleri günlük rutininizin bir parçası haline getirmek için her türlü çabayı gösterin. Günlük kayıt girişleri.
2. Aylık. Bu kategoriyi esas olarak zaman içinde Öz-Koçluk ilerlemenizi izlemenize yardımcı olması için kullanın. Günlüğünüze periyodik olarak dahil edilmelidir.

3. Gerektiğinde. Bu kategoriyi kendi takdirinize göre kullanın.

Machine Translated by Google

İşte tüm Öz-Koçluk egzersizlerinin ve değerlendirmelerinin bir listesi. Bunları, belirtildiği gibi, her bölümün sonunda listelenmiş olarak bulacaksınız.

Günlük

1. Kontrolünüzü kaybettiğinizi hissettiğiniz deneyimler (6. bölüm)
2. Düşünce tuzakları (bölüm 6)
3. Takip çabalarının çizelgelenmesi (bölüm 10)

Aylık

1. Depresif semptomların ve şiddetlerinin değerlendirilmesi (bölüm 4)
2. Doğal ve yıkıcı anksiyete semptomlarının değerlendirilmesi (5. bölüm)
3. Kaplumbağa eğilimlerini değerlendirme (bölüm 14)
4. Bukalemun eğilimlerinin değerlendirilmesi (bölüm 15)
5. Mükemmeliyetçi eğilimlerin değerlendirilmesi (bölüm 16)

Gerektiğinde

1. İçsel-dışsal deneyim: Kafanızdan çıkmayı öğrenmek (1. bölüm)
2. Mücadelelerinizin kaygıdan mı, depresyondan mı yoksa her ikisinin bir kombinasyonundan mı kaynaklandığını belirleme (Bölüm 3)
3. Sağlıklı ve güvensizlik kaynaklı kontrol ihtiyacı - çocuğa şunu söylemek: fark (bölüm 7)
4. Yönlendirilmiş Öz-Konuşma, güvensizlikten kaynaklanan yönlendirilmemiş düşünceler ve nötr yönlendirilmemiş düşünceler arasındaki ayrımı yapmak (bölüm 8)
5. Kendi Kendine Konuşma tepkilerinizi değerlendirme (bölüm 9)
6. Kanalları değiştirme (bölüm 9)
7. Kanca deneyimleri aramak (bölüm 10)
8. Proaktif ve pasif düşünceyle çalışmak (bölüm 10)
9. Motivasyon konuşmalarının kullanımı (bölüm 11)
10. Nasıl ve neden endişelendiğinizi belirleme (bölüm 12)

Machine Translated by Google

Dizin

bağımlılık davranışı, 214
alkol, 84–86, 87
alternatif burun deliğinden solunum, 128 Amerikan Psikiyatri Birliği, 42 öfke, 182–183, 204. Ayrıca bkz. Bukalemunlar; Kirpiler
beklenti, 100–101 kontrol-duyarlı kişilik ve, 69–70 Worrywarts tarafından, 163–164 Ayrıca bkz. kaygı
beklenti, kaygı ve, 61
antikonvülzanlar, 63
antidepresan ilaçlar, 45, 50–51. Ayrıca bkz. ilaç
kaygısı, 55–57, 233–234
beklenti ve, 100–101 arka plan
deneyimleri ve, 33–34 nedenleri, 40–41 seçim olarak, 35–40 kontrol
mekanizması olarak, 24–25
depresyon ve, 31–33
genel anksiyete bozukluğu (GAD), 59–60
kalıtım ve, 67
hakkında yanlış algılar, 12–16 doğal ve yıkıcı, 58–59, 64 obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), 61–62
panik ataklar, 55, 60–61
fiziksel ve zihinsel hususlar, 56–57, 63 Refleksif
Düşünce Hassas Noktaları ve, 234–236 kendi
kendine koçluk eğitimi ve, 16–17 kendi
kendine üretilen bir sorun olarak, 113–114 sosyal kaygılar ve fobiler, 62–63 kaynakları, 31–41
stres ve, 34–35
kaygıya dayalı mücadeleler vs. depresyon (egzersiz), 40–41 hayatta
kalma içgüdüsü ve, 57–58, 61
düşünce tuzakları, 71–75 Ayrıca bkz. kontrol-duyarlı kişilik; alışkanlıklar; Kendi
kendine konuşma
tutumu, 195–196 uyum, 148–150 hipnoz ve, 150 moral konuşmaları ve, 151–154, 158 pozitif enerji ve, 151 atipik depresyon, 45, 53
oto-düşünme, 97
kaçınma
kaçınma tepkileri, 62–63
Kirpiler tarafından, 196 Mükemmeliyetçiler tarafından, 215–217 Kaplumbağalar tarafından, 186–189, 196

arka plan deneyimleri, 33–34
benzodiazepinler, 63

Machine Translated by Google

yas, 47–48 beta blokerler,
63 bağnazlık, 182
bipolar
depresyon, 53 siyah-beyaz
düşünme, 74 hüzün. Depresyona
bakın nefes egzersizi,
128 Zorba Çocuk, 111

Bukalemunlar, 23, 199–200 Çocuk-
Refleks, 111–112 Diplomat tipi,
204–211 egzersiz için, 209, 211
Politikacı tipi, 200–204, 211
kendini değerlendirme için, 203–204
değişim, 14–15 Kanalları Değiştirme,
116–119, 124 Çocuk-
Refleks, 96–98, 131 Kendini Koçluk Şifa İlkesi 1,
98–99 Kendini Konuşma için, 106–
112 özellikleri, 110–112 klinik depresyon, 12,
42–54 koçluk,
116 rekabet, 182 zorlantılar,
61–62 endişe, kaygıya
karşı, 163–164 yüzleşme, 174–179.
Ayrıca bkz. Kirpiler
kısıtlanmış tutum
ifadeleri, 152–153 kontrol,
1–3, 24–25 beklenti ve, 69–70 kaygı/
depresyon mekanizması olarak, 24–25, 31–
33 Bukalemunlar
tarafından, 202–203 Çocuk Refleksi ve, 98
Kontrol
Manyakları, 213–214
(ayrıca bkz . Mükemmeliyetçiler)
aşırı ihtiyaç, 66–69 yanılsama olarak, 25, 75–
76, 188 güvensizlik
ve, 82–83 kayıp, 77–78, 176
normal vs. güvensizlik odaklı (egzersiz),
92
obsesif kompulsif bozukluk ve, 61–62

stratejiler, 68–69
Ayrıca bkz. kontrol-duyarlı kişilik
Kontrol Tutkunları, 213–214, 218,
225–227. Ayrıca bkz. Mükemmeliyetçiler
kontrol-duyarlı kişilik, 66–69 öngörü ve, 69–70
siyah-beyaz düşünme ve, 74
savunmacılık, 173–174 yapılması gerekenler
ve, 73–74 zihin okuma ve, 73 isim
takma ve, 74–75 güvenlik
ve, 75–76 öz değerlendirme,
65–66, 78, 79 Öz Konuşma Sonuna
Kadar Takip ve, 137–138
semptomların şiddeti ve, 77–78 gerekir
ifadeleri ve, 71 tünel görüşü ve, 72 eğer-
olursa ve,
71–72 danışmanlık. Terapiye bakın

savunmacılık, 173–174, 197. Ayrıca bkz.
Kirpiler inkar,
201–203. Ayrıca bkz. Bukalemunlar depresyon,
42–48, 233–234 anksiyete ve, 31–
33 atipik, 45, 53 arka
plan deneyimleri
ve, 33–34 bipolar, 53 nedenleri, 40–41, 46–
47 seçim
olarak, 35–40 klinik, 42
kontrol mekanizması
olarak, 24–
25 distimik bozukluk, 45, 52 kalıtım
ve, 46, 53, 67–68 güvensizlik ve,
88–89 majör, 45–46, 52, 67–68
ilaç, 50–51 hakkında yanlış
algılar, 12–16

Machine Translated by Google

doğal ve yıkıcı, 47–50, 58–59, 64
doğum sonrası, 53
Refleksif Düşünce Hassas Noktaları ve, 234–236 mevsimsel
duygusal depresyon (SAD), 52–53 kendi kendine koçluk
eğitimi ve, 16–17 kendi kendine üretilen bir
sorun olarak, 113–114 Öz Konuşma, 100–101 şiddeti, 44–50 kaynakları, 31–
41 stres ve, 34–35
kaygıya dayalı
mücadeleler vs.
depresyon (egzersiz), 40–41 düşünce tuzakları, 71–75 türleri, 12, 51–54 Ayrıca
bkz. kontrol-duyarlı kişilik;
alışkanlıklar; Öz Konuşma
yıkıcı kaygı, 58–59, 64 yıkıcı depresyon, 47–48, 50 Tanısal ve İstatistiksel
El Kitabı (Amerikan Psikiyatri Birliği), 42
Diplomatlar, 204–211. Ayrıca bakınız
Bukalemunlar Yönlendirilmiş Hayal Gücü, 15 dopamin, 50 ilaçlar, 84–86, 87, 214 distimik bozukluk,
45, 52

çevresel stres, 46–47 egzersizler, 247–
249 alternatif burun
deliği solunumu, Bukalemunlar için 128, 209–210 Kanalları Değiştirme, 124 nasıl
ve neden endişelendiğinizi
belirleme, 170–171 yönlendirilmiş Öz-Konuşma ve
yönlendirilmemiş düşünceler, 105 kanca
deneyimleri, 146–
147 iç-dış deneyim: kafanızdan
çıkmayı öğrenme, 20–21 kontrol kaybı deneyimlerini kaydetme, 78
motivasyon için, 158
normal ve güvensizlik kaynaklı kontrol, 92
moral konuşması, Mükemmeliyetçiler için 158, 229–230
proaktif ve pasif düşünme, 136–137 Öz Konuşma,
105, 116, 124 Öz Konuşma,
Kirpiler için, 184 Öz Konuşma eğitim
günlüğü, 129 depresyon şiddeti, 45,
49 kaygıya dayalı mücadeleler ve
depresyon, 40–41 Kaplumbağalar için, 197–198 Ayrıca öz
değerlendirmeye bakın

Gerçek, Kurgu vs. (Kendi Kendine Konuşma Adım 1), 106–112, 140–142
Kirpiler için, 177–178 düşünce
trenini durdurma ve, 115 eğitim günlüğü
egzersizleri, 129, 244 aile geçmişi. Kalıtım
Fanatiklerine bakın , 213–214, 223–
225. Ayrıca Mükemmeliyetçilere bakın korkular, 182 güvercinleri
besleme
görselleştirme, 120

Kurgu, Gerçek vs. (Kendi Kendine Konuşma Adım 1), 106–112, 140–142
Kirpiler için, 177–178 düşünce
trenini durdurma ve, 115 eğitim günlüğü
egzersizleri, 129, 244 Ayrıca bkz. Çocuk Refleksi
savaş ya da kaç tepkisi, 24, 57–58, 61 şekil ve zemin,
31–33 Takip, 130, 245–246 çocuk
güdüleri ve, 132–134 Kendi Kendine Konuşma ihtiyacını gösteren ipuçları,
143–146 gerçekler ve kurgular, 140–142 kanca deneyimleri,
142–143 kanca deneyimleri
(egzersiz), 146–147 güvensizlik ve
zaman yolculuğu, 130–132

Machine Translated by Google

Takip (devamı) proaktif ve pasif
düşünme (egzersiz), 136–137 düşünceler
ve kontrol, 137–
140 eğitim günlüğü, 155–157 trend
analizi ve, 134–136 Ayrıca bkz.
Kendi Kendine Konuşma Korkmuş
Çocuk, 111

genel anksiyete bozukluğu (GAD), 59–60

alışkanlıklar, 14–15, 236–238
anksiyete/depresyon bir seçim olarak,
38–39
kaçınma davranışı olarak, 187–189
yıkıcı depresyon olarak, 50
güvensizlik olarak, 25–
26 değişme motivasyonu olarak, 154–
155 obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), 61–62

Kendi Kendine Koçluk Şifa Prensibi 4'te,
103
zaman yolculuğu ve, 130–132
Yapmak İstediklerin ve Yapmak İstediklerin,
73–74, 227–
229 Alışkanlıklarını İyileştirme (Luciani), 15
sağlıklı düşünme, 26, 99–101, 103–104 Kirpiler, 23 öfke
ve, 182–183 Çocuk
Refleksi, 111–112 çatışmacı
davranış, 174–179 kontrol, 196–197
savunmacılık, 173–174 egzersiz için, 184 düşmanca
davranış, 180–181 öz
değerlendirme, 172–173 tuzakları,
181–182 Çaresiz
Çocuk, 112 kalıtım bipolar depresyon
ve, 53 depresyonun nedeni olarak,
46 majör depresyon ve,
67–68 panik bozukluğu ve,
67 kanca
deneyimleri, 142–143, 146–147

Umutsuz Çocuk, 112
düşmanlık, 180–181. Ayrıca bkz. Kirpiler Sıcak
Düğmeler, 234–236. Ayrıca bkz. Refleks-if
Düşünce
hipertansiyon, 117–119
hipnoz, 150
Histerik Çocuk, 111

Dürtüsel Çocuk, 112
atalet, 154
tutku, 88–89 iç-dış
deneyim: kafanızdan çıkmayı öğrenmek
(egzersiz), 20–21 “iç konuşma”, 20–21.
Ayrıca bkz. Öz Konuşma güvensizlik, 12, 15,
56, 106
bağımlılık ve, 84–86, 87, 214 kaçınma,
88–89 döngüsü, 86–
87 alışkanlık
olarak, 25–26
obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve, 61–62
kişilik kalıpları
ve, 22–23 öz değerlendirme, 81–82,
90 öz güven vs., 80–92 zaman
yolculuğu ve, 130–132
Ayrıca bkz. Yansıtıcı Düşünme;
Öz Konuşma; bireysel kişilik tipleri içgörü,
83–84 sindirme, 182 sezgi, 12–
15. Ayrıca bkz.
algı

kıskançlık, 181
Jung, Carl Gustav, 12

cimrilik yasası, 6
Bırakma (Kendi Kendine Konuşma Adımı 3), 121–
129, 178–179, 239–241, 244
ışık terapisi, 53
Luciani, Joseph J., 15
“berrak rüyalar,” 135

majör depresyon, 45–46, 52, 67–68 manik
depresyon (bipolar depresyon),
53

Machine Translated by Google

manipülatif davranış, 199–200. Ayrıca bkz. Bukalemunlar
Manipülatif Çocuk, 111 MAO inhibitörleri, 63 tıbbi sorunlar, 117–119 kaygı ve, 56–57, 63 kaygı/depresyon nedeni olarak, 40–41, 46 panik ataklar ve, 164–166 endişe ve, 162 ilaç, 4–5 antidepresan, 45 anksiyete için, 63–64 depresyon nedeni olarak, 46 SSRI'lar, 50–51
ruhsal hastalık, 13–14
zihin okuma, 73, 107 ruh hali, depresyon ve, 49–50
motivasyon, 26–27, 148 tutum ve, 148–155 Çocuk-Refleks motifleri, 132–134 egzersizi, 158 Kendi Kendine Koçluk Şifa Prensibi 6'da, 104 hayatta kalma için, 131 eğitim günlüğü için, 155–157

isim takma, 74–75 doğal kaygı, 47–50, 58–59, 64 doğal depresyon, 47–48 olumsuzluk, 99, 238
“yuva kurma”, 113
nörotransmitterler, 50
norepinefrin, 50

"Hayır" yanıtları, 206–209
burun deliği solunum egzersizi, 128

nesnellik, 95
obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), 61–62

Occam'ın usturası, 6
Bunalmış Çocuk, 111

panik ataklar, 55, 60–61 Kendi Kendine Koçluk, 164–166 hayatta kalma, 125
panik bozukluğu, kalıtım, 67 Panikleyen Çocuk, 111 pasif düşmanlık, 174 pasif ve proaktif
düşünme (egzersiz), 136–137 moral konuşmaları, 151–154, 158 algı, 12, 35–41 kontrol kaybı, 77–78, 176 düşünce tuzakları, 71–75 Mükemmeliyetçiler, 23 başarılar, 217–218 Çocuk Refleksi, 112
Kontrol Delisi tipi, 213–214, 218, 225–227 egzersiz, 229–230 Fanatik tipi, 213–214, 218, 223–225 kendi kendine değerlendirme, 212–213 Yıldız tipi, 213–214, 216, 218–222 İsteyenler ve Sahip Olunanlar, 227–229 kişilik, 22–23. Ayrıca bkz. Bukalemunlar; kontrole duyarlı kişilik; Kirpiler; Mükemmeliyetçiler; Kaplumbağalar; Endişeler fobiler, 62–63, 144–146 fototerapi, 53 fiziksel aktivite, 194 fiziksel rahatsızlıklar, 117–119 kaygı ve, 56–57, 63 kaygı/depresyon nedeni olarak, 40–41, 46 panik ataklar ve, 164–166 endişe verici ve, 162
Politikacılar, 200–204, 211. Ayrıca bkz. Bukalemunlar
olumlu onaylama, 103–104, 237 doğum sonrası depresyon, 53 uygulanan farkındalık, 123 önyargı, 182 erteleme, 116, 188–189 psikolojik faktörler, depresyon ve, 47

ırkçılık, 182

Machine Translated by Google

rasyonel düşünme, 109. Ayrıca bkz. Gerçek, Kurgu
vs. (Kendi Kendine Konuşma Adım 1)
Tepkisel Yaşam, 124, 167–170
Yansıtıcı Düşünme, 86–87, 96–98, 105 Hassas
Noktalar, 234–236
Durdurma (Kendi Kendine Konuşma
Adımı 2), 106, 112–121, 129,
178, 244 tekrarlayan
davranış, 62 kontrolden çıkan düşünce treni, 114–116

mevsimsel duygusal depresyon (SAD), 52–53
seçici
serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar), 50–51, 63
kaygı semptomları için öz
değerlendirme, 64
Bukalemunlar için, 203–204 kontrol-
duyarlı kişilik, 65–66, 78, 79 Kirpiler
için, 172–173 algı ve, 41 Mükemmeliyetçiler için,
212–213
depresyon şiddeti ve, 44–50
kaygıya dayalı mücadeleler
ve depresyon, 40–41 Kaplumbağalar
için, 185–186 Öz Koçluk, 90–91 Şifa İlkesi 1
(Çocuk Refleksi ile ifade edilen güvensizlik), 98–99

Şifa İlkesi 2 (sağlıklı düşünme), 99–101
Şifa İlkesi 3 (düşünceler duygulardan önce
gelir), 101–102
Şifa İlkesi 4 (alışkanlık olarak
güvensizlik), 103
Şifa İlkesi 5 (sağlıklı düşünme), 103–104, 237
Şifa İlkesi 6 (motivasyon sağlayıcı olarak
koç), 104
Şifa İlkeleri, 22–27 ilaç ve, 51

kaygı, depresyon hakkındaki mitler, 11–16
sabır ve,
240 uygulama, 239 öz
değerlendirme, 9–
11 öz güven ve, 19 eğitim
yaklaşımı, 16–19 Ayrıca
bkz. bireysel kişilik tipleri Öz
Konuşma, 15–17, 37, 95, 106, 237 temelleri,
96 Bukalemunlar için, 207–210 çocuk güdüleri
ve, 132–134
ihtiyacı gösteren ipuçları, 143–146
yönlendirilmiş Öz Konuşma ve
yönlendirilmemiş düşünceler (egzersiz), 105
gerçekler ve kurgular, 140–142 kanca
deneyimleri (egzersiz), 146–147
iç-dış deneyim: kafanızdan çıkmayı
öğrenmek, 20–21 güvensizlik ve zaman yolculuğu,
130–132 bırakmak, 121–129, 178–179, 239–241, 244
uygulama, 104–105, 126–127
Yansıtıcı Düşünme ve Çocuk-Yansıması, 96–98

gerçeği kurmacayı ayırmak, 106–112, 115,
140–142, 177–178, 244 Refleksif
Düşünceyi durdurmak, 106, 112–121,
129, 178, 244 düşünceler ve
kontrol, 137–140 eğitim günlüğü
(egzersiz), 129 trend analizi ve,
134–136 Worrywarts için, 166–
170
Ayrıca bkz . Takip
öz güven, 80–81, 88–89
bağımlılık ve, 84–86, 87, 214
egzersiz, 92
güvensizlik ve kontrol, 82–83
güvensizlik döngüsü ve, 86–87
içgörü ve, 83–84 öz
değerlendirme, 81–82
90-91 Yaş Arası İçin Kendi Kendine Koçluk

Machine Translated by Google

Ayrıca bkz. güvensizlik
hassasiyeti. Bkz. kontrol-duyarlı kişisel-

serotonin, 50
şiddet ölçeği, depresyon için, 49
"kabuk", 196
"gerekir" ifadesi, 71 kürsü
derbisi örneği, 168–169 sosyal kaygılar,
62–63 SSRI'lar. Seçici
serotonin geri alım inhibitörlerine (SSRI'lar)
bakın
Yıldızlar, 213–214, 216, 218–222. Ayrıca bkz.
Mükemmeliyetçiler
“Dur ve bırak!”, 124
stres
kaygı ve, 34–35 çevresel,
46–47
İnatçı Çocuk, 112 madde
bağımlılığı, 84–86, 87, 214 intihar
düşünceleri, 45–46
Küskün Çocuk, 112 batıl
inanç, 62 hayatta
kalma stratejisi, 24, 57–58, 131

teyp kaydı egzersizi, 184 terapi, 5–6 ilaç
ve, 50
Mükemmeliyetçiler, 216
düşünceler, 23 yönlendirilmiş
Öz Konuşma ve
yönlendirilmemiş düşünceler (egzersiz), 105
sağlıklı düşünme, 26, 99–100, 103–
104 Öz Koçluk Şifa İlkesi 3 açık, 101–102
intihar, 45–
46 düşünce tuzakları, 71–75, 79 Ayrıca bkz. Yansıtıcı
Düşünme;
Öz Koçluk; Öz Konuşma
tehditler, 182 zaman yolculuğu
alışkanlığı, 100–101 eğitim, önemi, 16–19, 37–
40

yönlendirilmemiş düşünceler, 105

kurban ifadeleri, 136–137
görselleştirme, 114–120

İstediklerim ve Yapmam Gerekenler, 227–
229 ne olurdu, 71–72, 102, 161, 164. Ayrıca bkz .
endişelenme
kadınlar
doğum sonrası depresyon, 53
depresyon türü, 52 endişe, 1–3,
55–57, 102–104 endişe vs., 163–164 nasıl
ve neden endişelendiğinizi
belirleme
(egzersiz), 170–171
egzersiz için, 170–171
panik ataklar ve, 164–166 sorunları,
162

motivasyon
için eğitim günlüğü, 155–157
deneyimleri kaydetme ve 78 örnek
Eğitim Günlüğü Formatı, 157, 243–247 Öz
Konuşma
için, 105, 129 sakinleştiriciler,
63 travma, 34–35
trend analizi, 134–
136 trisiklik antidepresanlar,
63 gerçek, 141–142. Ayrıca bkz.
Gerçek, Kurgu vs.
(Kendi Kendine
Konuşma Adımı 1) gerçek, algı vs.,
39–40 tünel görüşü,
72
Kaplumbağalar, 23 kaçınma,
186–189 Çocuk Refleksi, 111–
112 kontrol, 196–197
örnek, 190–195 egzersiz,
197–198 öz değerlendirme,
185–186 Öz Koçluk, 189, 195–
196 “kabuklar,” 196 Twain, Mark, 13, 237

Machine Translated by Google

endişe verici (devam ediyor)
nedenleri, 162–163 Kendi
Kendine Konuşma, 166–170
Ayrıca bkz. kaygı
Worrywarts, 23, 161 Çocuk
Refleksi, 111–112 endişe ve kaygı,
163–164 panik ataklar, 164–166
endişelenme sorunları, endişelenmek
için 162 neden, 162–163
Kendi Kendine Konuşma, 166–170
Ayrıca bkz. kaygı; endişe

Evet İnsanlar, 204–210. Ayrıca bakınız
Bukalemunlar