DUYGULARIN DİLİ



DUYGULARINIZ SİZE NE SÖYLEMEYE ÇALIŞIYOR?

"Bu kitap, başka insanlarla ve kendimle iletişim kurma biçimimi sonsuza kadar değiştirdi."
-GAVIN DE BECKER, "*The Gift of Fear*"ın (Korkunun Armağanı) yazarı.

KARLA McLAREN

İçindekiler

Örtmek

Baş sayfa

Telif hakkı

önsöz

Ana Dilinizi Geri Yükleme

giriiş

Empatik Yolculuğum

Sorunlu Sular

Bir köy sürüyor

Temel Doğanızı Canlandırmak

Kaçınma, Bağımlılık ve Uyanış

Kasıtsız Şamanlar

Duyguların Travmanın Çözümlenmesindeki Rolü

Kararlı Söz

Raftınızı İnşa Etmek

Duygularınızı Kucaklamak

Suya Dalmak

Kızgınlık

İlgisizlik ve Can sıkıntısı

Suçluluk ve Utanç

Nefret

Korku

Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

Kıskançlık ve Kıskançlık

Panik ve Terör

Üzüntü

Yas

Depresyon

İntihar Dürtüleri

Mutluluk

Hoşnutluk

Neşe

Stres ve Direnç

Duygular Ana Dilinizdir

Teşekkür

Notlar

Diğer Kaynaklar

yazar hakkında

Doğru Sesler Hakkında

Arka Kapak Malzemesi

önsöz

3 Temmuz 2009 Cuma sabahı, bu kitabın ilk taslağını teslim etmemden üç gün önce, arkadaşım Esmé aradı ve annemi uyandıramadığını söyledi. Bu bir şoktu, ama ne anlama geldiğini biliyordum çünkü annem beş yıldır son dönem böbrek yetmezliği ile bakımevine girip çıkıyordu. Esmé'ye hemen geleceğimi söyledim ve annemi kaldırmamız gerekebilir diye oğlum Eli'yi tuttum ya da bilmiyorum... bir şey.

Annemin dairesine giderken sakindim ama odaklandım - kimi arayacağımı önceden düşünüyordum; aklımda annemin ilaçlarını karıştırıyorum; olası ilaç etkileşimlerini araştırmak; Eli'ye ne görebileceğimizi bildirmek; ve kendimi hazırlıyorum. Yirmi dakika sonra annemin yanına geldiğimizde ve annemin yatağında gri ve hareketsiz bedenini gördüğümde, kendi bedenim hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı...*Boom,*bu kadar çabuk. Aklım olasılıkları ve fikirleri değerlendiriyordu ama bedenim neler olduğunu biliyordu. Hemen tam bir kedere düştüm, ama elinizdeki bu kitaba daldığım için kederimle savaşmadım ya da birlikte görünmeye çalışmadım. Gerekeni yapmak için bedenime ve duygularıma güvendim ve müdahale etmedim.

Doktorları, bakımevini ve aileyi aradık; yemek düzenledik ve (beceriksizce) annemin komada olan vücuduna nasıl bakılacağını öğrendik ve takip eden günler ve geceler boyunca ağladım. Durmadan ağlamadım, çünkü keder böyle işlemez; Bir tür tepkisel ritimde, dalgalar halinde ağladım. Çalışabilir ve ağlayabilir, uyuyabilir, yemek yiyebilir, ağlayabilir, ilaç sipariş edebilir ve bakımevine rapor verebilir, telefonda konuşabilir, ağlayabilir, bir şeyler organize edebilir, ağlayabilir, ziyaretçileri karşılayabilir, eve gidip duş alabilir ve ağlayabilirim.

Cumartesi gecesi (komaya yaklaşık yirmi saat kala), herkes Annemin balkonundan 4 Temmuz havai fişeklerini izledikten sonra, onunla yalnızdım. Bir şeye ihtiyacı olup olmadığını duyabilmek için yatağının yanına birkaç minder koydum ve uyumaya çalıştım. Ama yapamadım. ben

Tamamen bitkindim, ama tek yapabildiğim, annemin hayatındaki umutsuzluk ve kayıplar, onu rahatsız eden yabancılaşma yığını, başkalarına karşı dürüst ve savunmasız olması için sürekli olarak kaçırılan fırsatlar hakkında ağlamaktı. Ve birden, kendimin yerine annemin acısını hissettiğim için ağlamayı durduramadığımı fark ettim. Rahatlayamadım, kayıplarını takıntı haline getirmeyi bırakamadım ve uyuyamadım - bu da bana bunun böyle olmadığını söyledi.*benim*Keder, çünkü kederim bana böyle eziyet etmez.

Bu yüzden tek dirseğimin üzerinde kalktım ve yüksek sesle, "Anne, yeterince yaptım. Hissetmeyi reddettiğin tüm kederi hissetmeyeceğim. Seni sevdiğimi biliyorsun ama batırdın! Senin için tamir edemem ve biraz uyumaya ihtiyacım var." Vücudum gevşedi, geri uzandım ve yuvarlandım ve uyudum. Uzun sürmedi, çünkü komada olan vücutlar çok bakıma ihtiyaç duyar, ama ben uyudum. Bu sefil ve yabancı keder biçimi asla geri dönmedi, ama benim kendi rahatlatıcı kederim geldi ve uzun hafta sonunun geri kalanında sağlıklı şekillerde ağladım ve yas tuttum.

Annem 6 Temmuz Pazartesi sabahı öldü ve yengem Janelle, annemin bakımevi hemşiresi Carmen ve Esmé'nin yardımıyla annemin cesedini yıkayıp giydirdik. Annemin makyajını yaptım çünkü kadınların "yüzleri" olmadan dışarı çıkmadığı bir yaştan geliyordu ve krematoryumdan minibüsün gelmesini beklerken, kendimi... iyi hissettim. Tamamlamak. Artık ağlamama gerek yoktu. Ve bu beni şaşırttı. Yıllardır zihnimde onun ölümünü hazırlıyordum ve kendimi hep kederli, kızgın, bitkin ve haftalarca, aylarca tamamen yalnız kalmak istediğimi gördüm. Ama yanılmışım. Duygularım devreye girdi ve tamamen benimle ilgilendi.

Birkaç gün uyuduktan sonra hemen bu kitaba döndüm ve sadece iki hafta geç bitirdim. Sanırım insanlar dağılmamı bekliyorlardı, ama yapmadım çünkü dağılmayı annem ölürken ben yaptım. Hayatımın geri kalanında bunu yapmak zorunda değilim. Duygusal alemde yaşayan şaşırtıcı sır budur: Duygularınıza güvenir ve onlarla ilgilenirseniz, sizinle ilgilenirler. Bunu yapmazsanız, hayatınız oldukça sefil olacak ve başkalarının temizlemesi için bir karmaşa bırakacaksınız.

Duygular bana eşlik etti ve hayatımın en zor hafta sonlarından birinde beni korudu. Onlara minnettarım ve onları seviyorum; onlar şaşırtıcı, güçlü, iyileştirici ve esprili ve onların dilini bana olduğu kadar size de yardımcı olacağını umduğum bir şeye çevirebilmekten onur duyuyorum. Hoş geldin.

Başlamadan önce bir not: Yaptığım iş, vaka çalışmalarının veya karma tarihlerin sunumuna uygun olmayan kutsal ve özel bir alanda gerçekleşiyor. Bu kitapta, sizinle benzer türden bir kutsal alan yaratmak için bunun yerine hikaye anlatımına, analojilere ve kişisel deneyimlere güveniyorum.

Siz kendi deneyiminizin uzmanısınız - hiçbir kitabın, sistemin, ideolojinin veya kişinin kendi bilgeliğinizi değiştirmesine asla izin verilmemelidir. Bu kitaptaki fikirler ve uygulamalar size mantıklı geliyorsa, onları kutsamayla kullanın. Bir anlam ifade etmiyorlarsa, lütfumla onları görmezden gelin. Tekrarlayan endişeler, depresyonlar, panikler, öfkeler veya sizin için çalışmayan başka herhangi bir duygusal durumla mücadele ediyorsanız, kendinizi doktorunuz veya terapistiniz tarafından kontrol ettirmeniz önemlidir. Artık hepimiz için bir yardım var ve bu iyi bir yardım; bu nedenle, kimyanız, kalıtımınız veya geçmiş geçmişiniz beyninizde veya duygusal aleminizde dengesizlikler yarattıysa, o zaman kesinlikle doktora götürün. İlaç kullanıyor olsanız da olmasanız da, tüm duygularınızla (sorulacak sorular, dikkate alınması gereken şeyler) kesinlikle yapacak bir iş olacaktır. Önemli olan, başlamadan önce güvende, rahat ve bakımlı olduğunuzdan emin olmaktır. Bireyselliğinizi ve benzersiz duygusal yapınızı onurlandırın, değişiklikleri kendi hızınızda yapın (ya da hiç yapmayın) ve bu çalışmaya gereken dikkatle ve kendi bütünlüğünüze derin bir bağlılıkla yaklaşın.

Bereket ve Barış,
Karla McLaren
18 Aralık 2009

BÖLÜM I

Ana Dilinizi Geri Yükleme

Heykellerin ve senfonilerin ötesinde,
harika eserlerin ve başyapıtların ötesinde
bilinçli bir yaşam yaratmanın daha büyük, daha güzel sanatıdır.
Dahi her yerde görünür,
ama asla bu kadar muhteşem
iyi yaşanmış bir hayatta olduğu gibi.

1

giriiş

Bilinçli Bir Yaşam Yaratmak

Aynı anda yakın ve sağlıklı ilişkiler kurarken kendinize güçlü sınırlar koymak nasıl bir duygu? Veya kendiniz ve çevreniz hakkında tam zamanlı sezgisel bilgiye sahip olmak için mi? Sizi hatasız bir şekilde en doğru yolunuza ve en derin benliğinize geri getiren içsel bir pusulanız olsaydı neleri başarabilirdiniz? Ya da sürekli bir enerji, gençleşme ve kesinlik kaynağına ücretsiz erişiminiz olsaydı?

Bu yeteneklerin her biri şu anda içinizde yaşıyor; duygularının içinde yaşarlar. Duygularınızın yardımıyla, ilişkilerinizde kendinin farkında ve son derece becerikli hale gelebilirsiniz. Her duygu durumunuzun içindeki inanılmaz bilgilerle odaklanmayı ve onurlu bir şekilde çalışmayı öğrenebilirseniz, zekanızın kaynağına yakından bağlanabilir, kendinizin en derin parçalarını duyabilir ve en derin yaralarınızı iyileştirebilirsiniz. Duygularınızı en derin farkındalığınızın araçları olarak görmeyi öğrenebilirseniz, bütün ve işlevsel bir insan olarak ilerleyebilirsiniz. Bu harika bir haber olmalı, ancak kültürümüzün duygularla ilgili derinden çelişkili tutumları bunu kabul etmeyi oldukça zorlaştırıyor.

Mevcut duygu anlayışımız, yaşamın neredeyse her yönüne ilişkin anlayışımızın çok gerisindedir. Evrenin haritasını çıkarabilir ve atomu bölebiliriz, ancak kışkırtıcı durumlara karşı doğal duygusal tepkilerimizi anlayamıyor veya yönetemiyoruz. Enerjimizi artırmak için beslenme ve egzersizle çalışırız, ancak sahip olduğumuz en zengin enerji kaynağı olan duygularımızı görmezden geliriz. Entelektüel olarak parlak, fiziksel olarak becerikli, ruhsal olarak yaratıcıyız, ancak duygusal olarak az gelişmişiz.

Bu utanç verici çünkü duygular, kendini tanımaya, kişilerarası farkındalığa ve derin iyileşmeye kanalize edilebilecek vazgeçilmez canlılık içeriyor. Ne yazık ki, onlara böyle davranmıyoruz. Bunun yerine, duygular kategorize edilir, kutlanır, kötülenir, bastırılır, manipüle edilir, aşağılanır, tapılır ve görmezden gelinir. Nadiren, eğer varsa, onlar*onur.* Nadiren, eğer varsa, farklı iyileştirici güçler olarak görülürler.

Ben bir empatiyim, yani duyguları okuyup anlayabiliyorum. Sen de bir empatisin - hepimiz öyleyiz - ama bu becerinin farkındayım ve erken çocukluktan beri duyguları her biri kendi sesi, karakteri, amacı ve kullanımı olan farklı varlıklar olarak görmeyi ve hissetmeyi öğrendim. Bir ressam için renkler ve gölgeler ne kadar gerçekse, duygular da benim için o kadar gerçek ve farklı.

Empatik beceriler olağandışı değildir; bunlar her birimizde bulunan normal insan özellikleridir: onlar bizim sözsüz iletişim becerilerimizdir. Empati yoluyla kelimelerin arkasındaki anlamı duyabilir, insanların bilinçsizce benimsediği duruşları deşifre edebilir ve başkalarının duygusal durumlarını anlayabiliriz. Empati yeteneğinin artık ayna nöron adı verilen özel beyin hücrelerinde bulunduğu düşünülüyor. Ayna nöronlar ilk olarak 1990'larda makak maymunlarının premotor korteksinde bulundu, ancak kısa süre sonra insanlarda da keşfedildi. Ayna nöronlar, bilim insanlarının primatlar arasında sosyalleştirici bilginin nasıl iletildiğini anlamalarına yardımcı oldukları için heyecan verici bir araştırma alanı haline geldi.[1]

Empati bizi duyarlı ve sezgisel yapar, ancak iki ucu keskin bir kılıçtır. Empatlar herhangi bir sorunun tam merkezine gelebilirler (genellikle diğer insanların kabul etmeyi reddettiklerini hissederler), ancak hangi duyguların olduğunu çözemeyen bir kültürde*vardır,*Onlarla nasıl başa çıkılacağını bırakın, güçlü empati, sahip olunması zor bir beceridir. Empatlar kesinlikle etrafımızdaki duyguları hissederler, ancak bu duyguların içindeki iyileştirme kapasitelerinin farkındalığı nadirdir. Bu talihsiz bir durumdur, çünkü ilerlememize, derinlemesine anlamamıza ve kendimizle, diğer insanlarla, vizyonumuzla ve amacımızla bağlantı kurmamıza yardımcı olan duygusal duyarlılığımız ve çevikliğimiz -empatimizdir. Aslında, nörolog Antonio Damasio'nun araştırması (bkz.*Descartes'ın Hatası*) duygusal beyin merkezlerinin bağlantısı kesildiğinde

rasyonel işlem merkezlerinden (ameliyat veya beyin hasarı yoluyla), hastalar karar veremez ve bazı durumlarda diğer insanları anlayamazlar. Sözel beceriler ve saf rasyonellik bizi bu kadar akıllı yapan şey olabilir, ancak bizi parlak, kararlı ve şefkatli insanlar yapan duygularımız ve empatimizdir.

Empati normal bir insan yeteneği olsa da, çoğumuz sözlü dil edindikçe onu kapatmayı veya bastırmayı öğreniriz. Çoğumuz dört ya da beş yaşına kadar sosyal durumlarda duygularımızı saklamayı, susturmayı veya kamufle etmeyi öğreniriz. Çoğu insanın birbirine karşı samimiyetsiz olduğu gerçeğini çok çabuk kavrarız - duyguları hakkında yalan söylerler, önemli kelimeleri söylenmez bırakırlar ve birbirlerinin bariz duygusal ipuçlarını umursamadan çiğnerler. Konuşmayı öğrenmek genellikle bir öğrenme sürecidir. *olumsuzluk* gerçeği söylemek ve çoğu ilişkide esrarengiz bir numara yapmak. Her kültürün ve alt kültürün duygularla ilgili söylenmemiş farklı kuralları vardır, ancak bunların hepsi belirli duyguların kamufle edilmesini, aşırı kullanılmasını veya görmezden gelinmesini gerektirir. Çoğu çocuk—herkesle empati kurar - sonunda sosyal dünyada yollarına devam etmek için empatik yeteneklerini kapatmayı öğrenirler.

Hayatımda, üç yaşında, empatik yeteneklerimi kapatma yeteneğime müdahale eden ciddi bir travma meydana geldi. O yaşta defalarca tacize uğradım ve ruhuma yapılan sayısız başka hakaretin yanı sıra, merkezi bir iletişim aracı olarak konuşmaya geçişi kaçırdım. Kendimi insan kültüründen elimden geldiğince ayırdım ve sonuç olarak akranlarımın aldığı duygusal sosyalleşmeye katılmadım. Empatik becerilerimizi kapatmayanlarımız, etrafımızdaki duyguların alt akıntılarına karşı (çoğu zaman acı verici bir şekilde) uyanık kalırız. Bu benim deneyimim oldu.

Duygusal anlayış arayışım, bir empati olarak konumum tarafından yönlendirildi ve itildi. Hayatım boyunca, belirli varlıklar ve içgüdüsel benlikten gelen kesin haberciler olarak duygular hakkında bilgi aradım, ancak bulduğum şey, duygulara çok az saygı gösterildiğidir. Duygular hakkında sahip olduğumuz bilgilerin çoğu, bize duyguların doğal akışını durdurmamızı veya onları basite indirgememizi söyler.

kategoriler (bu duygular iyidir ve bu duygular kötüdür), bunların tümü, hangi duyguların doğru, yanlış, kabul edilebilir ve kabul edilemez olduğuna dair aldığımız erken sosyalleşmeyi yansıtır. Özenle araştırdım ama duyguları aydınlatıcı ya da yararlı yollarla açıklayan bir yaklaşım yok gibiydi.

Ergenlik yıllarımda arayışım beni maneviyat, metafizik ve enerjik şifaya yöneltti. Bu ideolojilerde, empatik becerilerimi yönetmeme yardımcı olacak bazı yararlı araçlar buldum, ancak yine de duygulara ilişkin işlevsel bir anlayışa sahip değilim. Pek çok spiritüalist veya metafizik inanç sisteminde, beden ve onun hastalıkları, dünya ve onun çalkantıları, zihin ve onun görüşleri, duygular ve onların hedeflenen ihtiyaçları, üstesinden gelinmesi gereken engeller veya aşılması gereken kesintiler olarak ele alınır. Tüm yetilerimizin ve tüm veçhelerimizin doğasında var olan zenginliğin üzücü bir reddi var ve metafizik öğretilerin çoğunda bir parçalanma fark ettim. O öğretilerden alabildiğim yardımı aldım, ama duygular konusunda kullanabileceğim çok az şey vardı.

Örneğin, sağlıklı öfke, psişenin onurlu nöbetçisi veya sınırlayıcısı olarak hareket eder, ancak öfkeyle ilgili çoğu bilgi, sağlıksız ifade edici öfke ve öfke hallerine veya baskıcı küskünlük, ilgisizlik ve depresyon hallerine odaklanır. Hüzün hayat veren akışkanlık ve gençleşme sunar, ancak çok az insan*Hoşgeldiniz*üzüntü. Çoğu insan buna zar zor tahammül eder. Ayrıca, depresyon tek bir duygu değil, psişede hayati bir dur işareti oluşturan faktörlerin garip bir şekilde ustaca bir takımyıldızıdır. Sağlıklı ve uygun şekilde odaklanmış korku, sezgimizdir ve onsuz her zaman tehlikeye girerdik, ancak bu doğrudan korku hakkında kabul edilmiş inançlara aykırıdır.

Ayrıca, mutluluk ve neşenin, seçim duyguları olarak -herhangi birimizin hissetmesi gereken yegane duygular olarak- lanse edilirse tehlikeli hale gelebileceğini de oldukça net görüyorum. Öfkenin korunmasına, korkunun sezgisine, üzüntünün yenilenmesine ve depresyonun yaratıcılığına, sadece neşe hissetmek için izin vermedikten sonra hayatları patlayan birçok insan gördüm. Kısacası, hayatım boyunca, duygular hakkında bize öğretilenlerin yalnızca yanlış olmadığını, çoğu zaman tamamen yanlış olduğunu gördüm.

Duygusal kaçamakların sözel becerilerine saygı göstererek söz öncesi empatik becerilerimi kapatmanın o önemli erken bölümünü kaçırdığım için, bu tehlikeli fikirleri dinlemeyi göze alamazdım. Her an duygu akımlarıyla çevriliydim ve bu nedenle, duygularla ilgili kabul edilen inançlarımızın saçma olduğunu biliyordum. Öfkemi, hepimizin duygularla ilgili edindiği kültürel koşullanmadan kendimi ayırmak için kullandım çünkü bu koşullarda hayatta kalamayacağımı ya da gelişemeyeceğimi biliyordum. Kendi yolumu bulmam gerektiğini biliyordum. Duyguları entelektüel, tarihsel veya psikolojik olarak basitçe inceleyemeyeceğimi de biliyordum, ancak tam kapsamlı bir araştırma düzeyinin - kalpten, zihinden, bedenden ve ruhtan - bir konuyu tam olarak ele alması gerektiğini biliyordum. -duygular gibi vücutlu.*duygusal*dahi - çoğunlukla empatik olmayan kültürümüzde bir empati olarak hayatta kalacak olsaydım.

Bu kitap, duyguların derin ve işlevsel bir şekilde anlaşılması için ömür boyu sürdürdüğüm arayışımın bir sonucudur. Bilgi ve beceri seti herhangi bir kültürden veya öğretimden değil, doğrudan duyguların kendi alanından gelir. Elbette, elime geçen her şeyi inceledim ama aynı zamanda alışılmadık bir şey de yaptım: Dilimi duygulara dayatmak yerine, duyguları yakından dinledim ve onlarla empatik bir diyalog kurdum.

Bu diyalog biçimi zor değildir; bu sadece olağandışı. Empatik beceriler, dünyayı bilgi ve anlamla canlı olarak görmemizi sağlar. Kelimelerin altındaki anlamı dinlememize, canlıları ve doğayı anlamamıza ve çevremizdeki dünyayla duygusal bir bağ kurmamıza yardımcı olurlar. Enstrümantal bir müzik parçası dinlemek ve size bir hikaye anlatmasına izin vermek
- bu empatik bir diyalog. Hepimiz nasıl yapılacağını biliyoruz. Ben sadece duyguların kendisi gibi sıra dışı şeylerle yapıyorum.

Duygularla diyalog, duyguları sokak tabelaları gibi adlandırdığınız ya da hastalık belirtileriymiş gibi yönettiğiniz bir süreç değildir. Bu diyalog, onları kendi derin ve ilk seviyelerinde anlamak için tüm duygularınızın içine dalmanızı sağlar; algılanan engelliliği ortadan kaldırmanıza yardımcı olur.*sahip*sana izin verirken duygular

duygularınızı yeni ve anlamlı şekillerde görmek için. Kısacası, belirli ve parlak haberciler oldukları için duygularınızla empatik bir şekilde iletişim kurabilirseniz, anlamlı ve bilinçli bir yaşam yaratmak için ihtiyaç duyduğunuz tüm enerjiye ve bilgiye sahip olursunuz.

Hepimiz duygularımızı kategorize etmek ve inkar etmek ve empatimizi görmezden gelmek için eğitilmiş olsak da, bunlar asla kaybolmazlar; onlar her zaman bizim için kullanılabilir. Sadece dikkatimizi verebilirsek, her birimizin kendi empatik becerilerimize erişebileceğini ve her duygunun içindeki parlak bilgilere erişebileceğini buldum.

BU KİTABI NASIL OKUYUN

Bu kitap empatik bir şekilde düzenlenmiştir, bu da, her zaman duyguların beladan çıkış yolumuzu bulmamıza yardımcı olacağını bilerek, sorun ve zorluğu keşfetmeye başladığımız anlamına gelir. Olaylara empatik bir şekilde baktığımızda, bariz olanın, salt rasyonel olanın ve görünenin yüzeyinin altına düşeriz.*öyle gibi*devam ediyor olmak. Duygularımızı dinlemeyi öğrenirken, bu empatik yaklaşım kesinlikle hayati önemdedir çünkü hepimiz duygularımızı daha iyi hale getirecek şekilde kullanmak üzere sosyalleştik.*başka*insanlar rahat hissediyor. Ancak, duyguları işe yarayacak şekilde kullanmayı öğrenemedik.

Bölüm I'deki bölümler, bizi adım adım, duyguları sorun olarak ele alarak yarattığımız belaya bırakıyor. Bu ilk bölümlerde, sağlıklı duyguların yaptığı gibi çalışırız: sorunu adlandırırız, temeline ineriz, sorundaki parlaklığı buluruz ve sonra daha fazla bilgi, daha fazla derinlik ve daha fazla bilgi ile gündelik dünyaya geri döneriz. daha fazla beceri.

Bölüm II'de, her duygunun kendi bölümü, mesajı ve uygulaması vardır, ancak Bölüm II'nin sizi sürekli olarak Bölüm I'deki bilgilere geri yönlendirdiğini göreceksiniz - doğru muhakeme, beş element ve yedi zeka, dikkat dağıtıcı bölümler. ve bağımlılıklar ve travmanın duygularımızı ustaca yorumlama yeteneğimizi nasıl etkilediği. Duyguların dili ve bilgeliği içinizde yaşar, ancak biraz empatik çalışma vardır.

sizi onlardan ayıran sosyalleşmenin altına girmeden önce yapın.

2

Empatik Yolculuğum

Empatinin Zor Başlangıçları

Vahşi Kız

Ben ağaçların arasında rüzgarı dinlerken
Annenin çocuksuz olmasını dilediğini duydum.
Çitin altında kediyi dinlerken babamın karısını
değil, birini özlediğini duydum. Ben çimenlerin
üzerinde bulutları dinlerken
Komşuların umudunu yitirdiğini duydum.
Sonra bisikletimle yarışırken kulaklarımı dinlerken
Kilisenin bu konuda yalan söylediğini
duydum. Ve dikkat etmediğimi düşündün. Neden
yabancılar her zaman içgörüye sahip oluyor?
Ancak içeridekilerin nadiren öngörüleri var mı?

1960'larda dahiler ve sanatçılar arasında büyüdüm. Babam bir yazar ve amatör bir mucitti, annem ve kız kardeşim Kimberly inanılmaz yetenekli görsel sanatçılardı, kardeşlerim Michael ve Matthew müzik bestecileri ve trivia krallarıydı, erkek kardeşim Matthew bir matematik ve dil dehasıydı ve kız kardeşim Jennifer hayvanları eğitmekte bir dahi. O zamanlar toplum dehayı yalnızca entelektüel bir nitelik olarak görüyordu, ancak evimizin vahasında entelektüel, dilsel, müzikal, matematiksel ve sanatsal deha eşit değere sahipti. Erkek ve kız kardeşlerim ve ben, sanata ve kelime oyununa, matematik ve resme, ıvır zıvıra ve mantığa, filmlere, müziğe ve komediye dalmış olarak büyüdük. Ailemizin “dahi” fikriyle her zaman rahat bir ilişkisi olmuştur. Çoğumuz entelektüel dahilerdik (Stanford-Binet IQ testiyle ölçüldüğü gibi), ancak

annenin etkisiyle, sanatsal deha, müzik dehası, hayvanlarda deha, yemek pişirmede deha - adını siz koyun. Deha fikrine el koyduk ve onu istediğimiz yerde ve şekilde kullandık.

Babamın horlama dehasına, annemin unutkanlık dehasına ve Jennifer'ın hepimizin bildiğimizi sandığımız şakalara yeni ve tuhaf cümleler kurmadaki dehasına güldük. Kardeşlerim aptalca bir ifade icat etti — "duygusal deha"—ve bizi her zaman güldürürdü. Hiçbirimiz duygusal bir insanı tasavvur edemezdik - özensiz, ağlayan, öfkeli, korkak bir insan - bir dahi olarak. İki kelime birbiriyle en gülünç şekilde savaşıyor gibiydi, bu yüzden hayatım boyunca onlara geri döndüm. Merak ettim, insanların entelektüel ve sanatsal yaşamlarında olduğu kadar duygusal yaşamlarında da parlak olmaları mümkün müydü? İnsanlar, kutuplaşmış bastırma veya duygu ifadesinin ötesine geçmeyi ve duygunun işlevinin yaşamı genişleten bir anlayışına geçmeyi öğrenebilirler mi? Bu tür sorular beni hep etkilemiştir.

Hayatımın üçüncü yılında her şey değişti. Küçük kız kardeşim ve mahallemizdeki birçok kızla birlikte, sokağın karşısında yaşayan ailenin babası tarafından defalarca taciz edildim. Bu deneyim beni ailemin asla düşünmek istemeyeceği ve kesinlikle yürümeye başlayan kızları için asla istemeyeceği deha kategorilerine attı. Bu deneyim aynı zamanda beni şiddetli duyguların ve kontrolsüz empatinin çalkantılı dünyasına da fırlattı.

(Hassas insanlar için bir not: empati, kelimelerin ve görüntülerin bizi nasıl etkilediğinin derinden farkına varmamı sağlıyor. Karanlık anları anlatacak ve şiddetli duyguları tanımlayacak olsam da, benim veya başkalarının yaşadığı travmaların grafik açıklamalarını anlatmayacağım. Duyarlılıklarınıza çok dikkat edeceğim, çünkü sizi korku hikayeleriyle travmatize etmek için hiçbir sebep -mazeret yok. Hikayelerimi nazik ve belirsiz bir şekilde anlatarak mahremiyetimi koruyacağım ve onurunuza saygı duyacağım.)

Çoğu çocuğun konuşma dilinin daha kabul gören (ve daha güvenli) alanına saygı duyarak empatik becerilerinden geri adım atmaya başladığı bir zamanda, insan kötülüğü ile tüm vücut temasına getirildim. Çocukların normalde yaptığı gibi sözel olmayan becerilerimden uzaklaşmak yerine, saldırılara tepki olarak onlara daha da yaklaştım. Gelişim yolum şaşırtıcı şekillerde değişti; dil (diğer birçok şeyle birlikte) benim için çok zahmetli oldu. Bir kekemelik geliştirdim, basit kelimeleri unuttum ve hafif derecede disleksik ve çok hiperaktif oldum. Kelimeler yetersiz kaldığında ya da insanları anlayamadığımda empatiye güvenmeye başladım ama bu güven etrafımda ve içimde korkunç karışıklıklar yarattı.

Empatik yeteneğim sayesinde, isteseler de istemeseler de başkalarının ne hissettiğini hissedebiliyordum. Aile üyelerimin ne zaman kavga ettiğini veya yalan söylediğini, başka kimsenin söyleyemediği zamanlarda bile biliyordum. Diğer çocukların benden ne zaman hoşlanmadığını ve nedenini biliyordum. Öğretmenlerin konularını bilmediği ve müdürlerin çocukları sevmediği zamanları biliyordum. Tacizcimin sinsi sinsi sinsi sinsi ilerlediğini de biliyordum: O gün genç kızlar saldırıya uğramasın diye ondan uzak durabildim ya da evine girmeyi seçebildim. Çok fazla bilgi topladım ama bunu açığa çıkarmanın tutarlı veya kabul edilebilir bir yolu yoktu. Çoğu insan, yakın bir yetişkin arkadaşından gerçeği duymaya dayanamaz; neredeyse hiç kimse bir çocuktan gerçeği duymak istemez. Bunu zor yoldan öğrendim. Sosyal maskelerin altındaki gerçek duyguları hissedebiliyor ve tanık olduğum durum ne olursa olsun gerçeğine tepki verebiliyordum. Doğru (ama istenmeyen) kelimeleri ağzımdan kaçırır, sosyal şakaların altında gerçek duruma işaret eder, görünen normalliğin altındaki saçmalığı bulurdum - kısacası etrafımdaki her şeyi ve herkesi karıştırdım.

Ailem iki uzun yıl boyunca tacizi fark etmese de beni bir şekilde korudular. Olağandışı becerilerime ve eksikliklerime bireysel doğamın geçerli parçaları gibi davrandılar. Testler ve ilaçlar istenmesine rağmen, ailem beni farmasötik ve psikolojik tiplemenin daha ileri rezilliklerinden korudu. (İstismara uğrayan, öğrenme güçlüğü çeken ve hiperaktif çocuklar için muazzam yardımların olduğu günümüzün aksine, 1960'lar boş bir araziydi.) Ailemle birlikte.

desteğim sayesinde, yabancılarla dolu bir ailede geleneklere karşı çıkan ve sıra dışı bir çocuk olarak büyüyebildim. Orada, o sanat ve deha alanında, müzik ve kültür, komedi ve drama ve bolca sevgi ile çevriliydim. Duygularımın çoğunu sanata veya müziğe kanalize edebildim, hayal gücümün uçmasına izin verdim ve gördüğüm ve hissettiğim şeyler hakkında bir ölçüde konuşabildim.

Mahallemdeki çocuk çetesine uyum sağlamaya çalıştım ama insanlarla uğraşmakta pek yetenekli değildim. Fazla dürüst ve fazla tuhaftım. Hep kimsenin tartışmak istemediği şeylerden bahsettim (ebeveynlerinin neden birbirlerinden nefret etmiyormuş gibi davrandıkları ya da öğretmenimize ödevleri hakkında neden yalan söyledikleri ya da biri onlara hakaret ettiğinde neden ezildiklerini kabul etmedikleri gibi), ben ciddi kontrol sorunlarım vardı ve tüylerimi diken diken eden bir öfkem vardı. Erken çocukluğumun çoğunu hayvanlarla geçirdim çünkü onlarla birlikte olmak daha kolaydı. Empatik becerilerimi gizlemek zorunda değildim - tüylü arkadaşlarımı görmüyor veya anlamıyormuş gibi yapmak zorunda değildim. Evcilleştirilmiş hayvanlar görülmeyi ve anlaşılmayı severler ve insanlarla yakın ilişkiler içinde olmayı severler. En önemlisi, hayvanlar duyguları hakkında yalan söylemezler. bu yüzden kendim hakkında yalan söylememi istemediler. Hayvan arkadaşlarımın kontrolünde olmama gerek yoktu çünkü onlar kendi davranışlarını kontrol ediyorlardı. Müthiş bir rahatlama oldu. Halkımı bulmuştum; kedi ya da köpek kıyafetleri giymiş olmaları önemli değildi. Bir koruyucu melek bile buldum.

Tacizlerin çalkantılı yıllarında, annem beni her sabah kekemelik ve tedirginlik içinde ön bahçede oynamam için dışarı gönderirdi ama bahçemizin tacizcimin evini doğrudan görüş hattında olduğunu henüz bilmiyordu. Ön bahçemizdeyken hissettiğim korku ve mide bulantısıyla çimleri sulamaya başladım. Hortumu sıkıca kavrar, dilimi çıkarır, gözlerimi biraz dışarı çıkarır ve su dökülüp neredeyse çimenliği boğarken her tarafımı sallardım. Ailem ve diğer çocuklar gülerdi (adil olmak gerekirse, gülünç görünüyordum), bu da beni daha da izole etti. Birkaç gün sonra, Tommy Tiger adında uzun tüylü bir mandalina tekir kedisi burnunu çitimize soktu. Çimlerimizin büyük bir rahatlaması için sabah sulamam sona erdi ve Tommy ile ilişkim başladı.

Tommy mutlak bir orijinaldi; bilge ve kendinden emin ama aptal olmaya istekliydi; şiddetli ve koruyucu, ama bana karşı sonsuz sabırlı ve nazik. O zamandan beri pek çok mükemmel kedi tanıdım ama hiç kimse Tommy gibi olmadı. O benim koruyucum, öğretmenim ve en yakın arkadaşımdı. Her şeyi güvenli hale getirdi; kötü köpekleri kovaladı ve kötü anıları hafifletti. Tommy ve ben her sabah çimenlere kıvrılırdık ve tüm sırlarımı -hepsini- ipeksi turuncu kürküne fısıldardım ve onunla çok fazla zaman geçirdiğim için dünyayı onun gözlerinden görmeye başladım. Bir güneş birikintisi içinde yumuşak bir çimenliğe uzanmanın tüm vücut deneyimini hissedebiliyordum, en iyi mırlamalar için onu tam olarak nerede seveceğimi öğrendim ve midesinin çukurundan gelen öfkeli hırlamayı anladım. görgüsüz uyuşuk mahalle köpeklerine karşı bölgesini koru. Tommy'ye fısıldamayı ne zaman bıraktığımı hatırlamıyorum ama çok geçmeden orada, dürüst duygularla dolu bir sessizlik içinde onunla yattığım için mutluydum. Onunla bu şekilde iletişim kurmak, konuşma dilinde (ugh) büyük bir gelişmeydi.

Tommy ile birlikteyken, insanlar ve onların tuhaf davranışları hakkında düşünmek için ihtiyacım olan güvenliğe ve sessizliğe sahiptim. İnsanların korkunç olduğunu düşünürdüm ve sonra, kimseye güvenmemenin tehlikesi konusunda beni uyarmak için aklıma duygusal bir resim gelirdi. Ebeveynlerimin ve kardeşlerimin sürekli, gürültülü meşguliyetlerini düşünürdüm - kimsenin benim için zamanı yoktu - ve sonra onların yorgunluk, umutsuzluk ve kaygılarının kısacık görüntülerini görürdüm. Orada Tommy ile yatarken, insanlarla nasıl empati kuracağımı bir kez daha öğrenmeye başladım. Tommy'nin yardımıyla o zaman hayatta kalmayı başardım. O yıllar yürek burkan derecede acı verici ve çoğu zaman ürkütücüydü, yine de onları büyük bir nimet olarak görmeye başladım. Yaralanmam beni normal dünyanın dışına çıkardı ve bana insanlık ve insan etkileşimlerini benzersiz bir şekilde görme fırsatı verdi.

BAŞLANGIÇ

Yazar ve mitolog Michael Meade derslerde cinsel saldırının bir başlangıç olduğunu söylemiştir -yanlış zamanda, yanlış şekilde, yanlış kişi tarafından, yanlış niyetle yapılır- ama yine de bu bir başlangıçtır.

başlatma; normal dünyadan bir ayrılık ve inisiyeyi sonsuza dek değiştiren bir yara. Çocukluğum bir saniyede sona erdi ve bir öğleden sonra bin yıl yaşlandım. Üç yaşındayken gaddarlığı ve zayıflığı, sevgiyi ve dehşeti, öfkeyi ve bağışlamayı ve insanların kendi yaşanmamış duygularından yarattıkları canavar türlerini öğrendim. İnsan doğasının en çirkin taraflarını gördüm ama tüm bunlar sırasında Tommy ve diğer hayvanlarıma, sanatıma ve müziğime, aileme ve empatik becerilerime güvendim. İnsan kötülüğünün kalbine inisiyasyonum, birçok benzer hikayenin yaptığı gibi uyuşturucu bağımlılığı, delilik, hastalık, hapis veya intiharla sona ermedi. Hayır, inisiyasyonum beni insan ruhunun göbeğine düşürdü, orada çaresiz işkenceyi anlamayı öğrendim - ve garip bir şekilde, yürek burkan güzellik ilk elden. Empatik becerilerim beni çıldırtmak yerine, çocukluğumda bir pilotluk yapmama yardımcı oldu.

Onlarla çalışmayı öğrenmiş olmama rağmen, empatik becerilerimin ilk başta herhangi bir hediye olmadığını vurgulamama izin verin. Bana bir seçenek verilseydi, olmayı isterdim*uzak*daha az duyarlı,*uzak*daha az empatik Ancak başka seçeneğim yoktu, çünkü bu tekrarlanan saldırılar, sahip olduğum işlevsel sınırları veya güvenlik hissini ortadan kaldırdı. benlik duygumu kaybettim; Çoğu insanın ruhlarının etrafındaki “deriyi” kaybettim. Pek çok normal yeteneğimi kaybettim ve dünyanın kargaşasına ve yaygarasına tehlikeli bir şekilde açıktım, bu yüzden öfkenin korunması benim için çok gerekliydi. Çocukluğum boyunca yaşadığım öfke nöbetleri sadece zarar verici bir şeyin meydana geldiğine dair bir işaret değildi, aynı zamanda tehlikeli bir şekilde maruz kalan küçük benliğimin etrafında bir acil durum sınırı yaratmanın geçici bir yoluydu.

Kısacası, empati yeteneğim ustaca bir hayatta kalma tepkisiydi. Şimdi anlıyorum ki travmaya tepki olarak empatimin koruyucu bir şekilde öne çıktığını ama empatik becerilerimi kullanmayı öğrenmeden önce, hiç koruyucu değillerdi. Duygularını gerçek, fiziksel şeylermiş gibi görmemi ve hissetmemi sağlayan başkalarıyla tam gelişmiş, tam vücut temasına katlandım. Kendimin ve diğer insanların duyguları beni sık sık yere sererdi. Kendiniz de böyle bir şey yaşamış olabilirsiniz.

Elbette kendi duygularınız sizi sardı, şaşırttı, utandırdı, güçlendirdi ya da bir ton tuğla gibi çarptı. Sözsüz ipuçlarına ve beden diline duyarlıysanız, diğer insanların duyguları, hatta gizli olanlar bile sizi aynı şekilde etkilemiş olabilir. Kızgın bir ebeveynin, depresif bir arkadaşın, heyecanlı bir çocuğun veya korkmuş bir hayvanın yanında olmanın nasıl bir şey olduğunu hepimiz biliyoruz - başkalarının duygularını.*Yapabilmek*yolculuk. Tabii ki, diğer insanların duygularının üzerimizdeki etkisinin çoğu, diğer insanların acısını veya sevincini kendimiz deneyimlediğimiz için harekete geçirme yeteneğimizden gelir. Bu tamamen mantıklı bir açıklama, ancak çoğumuz yüzle ilgili veya sosyal ipuçları olmadığında bile başkalarının duygularını yakaladık. Duyguları kendimizmiş gibi görür ve hissederiz.

Benim için yardım yoktu. Benim sergilediklerim gibi duygusal dengesizlikler hiperaktivite, beyin hasarı ya da başka bir şey olarak adlandırılıyordu, bunların hiçbiri iyileştirilemez ya da açıklanamazdı. Kimse neden çoğu zaman içimde bu kadar çok duygunun uçuştuğunu sormayı düşünmedi. Bir nörolog, sosyal veya duyusal filtrelerim olmadığını gördü, ancak karanlık odalarda tek başıma vakit geçirmemi önermekten başka bir tavsiyede bulunamadı. Tabii ki, Ritalin zorlandı ama annem güçlü bir "Hayır!" dedi. Buna. Onun anlamı şuydu, eğer bu kadar enerjim olsaydı,*ihtiyaç*bu kadar enerji ve onu uyuşturmak yerine, onunla başa çıkmayı ve düzenlemeyi öğrenmeliyim. Muhtemelen uzun vadede haklıydı, ama hiperaktif olmak okul yıllarımı (ve çocukluğumun çoğunu) bir tür uyanık kabusa dönüştürdü. Çok şey gördüm, çok duydum ve çok fazla insanın duygularını hissettim - çoğu zaman yanıyordum. Tüm duygusal içeriği işlemeye çalıştım ama neredeyse tamamen karanlıkta çalıştım çünkü algılarımı başkalarına nasıl açıklayacağımı bilmiyordum. İnsanlara yaşanmamış ve onursuz duygularının onları etkilediğini nasıl anlatacağımı bilmiyordum.*ben.*O zamanlar, bu seferki gibi, duygular gerçek şeyler olarak görülmüyordu.

Ama duygular*vardır*gerçek. Duygular, mutlak bir kesinlikle ayırt edilebilecek farklı ve çeşitli mesajlar taşır - bunu şüphesiz biliyordum. Duygular benim için tamamen farklı ve açıktı - yine de hiçbir yerde destek bulamadım, hiçbir yerde bilgi bulamadım ve algılarımda (en azından insanlarla) tamamen yalnızdım. bunun erken farkına vardım

duygularla ilişkim gündelik dünyada çözülemezdi. Benim çözümlerim tamamen başka bir yerden gelmek zorunda kalacaktı.

SIRADIŞI BİR SAVUNMA MEKANİZMASI

Taciz kurbanı olarak geçirdiğim yıllar boyunca nasıl ayrılacağımı, bedenimi terk etmeyi ve farkındalığımı üzerime yapılan suistimallerden uzaklaştırmayı öğrendim. Hayal gücümü ve dikkatimi odada olup bitenlerden uzaklaştırmayı öğrendim. Birçok kaza veya travma kurbanı, çileleri sırasında benzer bir çözülme hissi, belki de yüzen bir his veya bir şekilde hissizleşme veya çileden kurtulma hissi bildirir. Ezici uyaranlara tepki olarak ayrışmak çok doğal bir şeydir - koruyucu bir sinirsel tepki - ama ezici uyaran tekrarlandığında, ayrışma hayatta kalmayı sağlayan tekrarlayan bir eylem haline gelebilir. Genellikle çocuğun tek savunması olan ayrışma, bu nedenle güvenilir ve rahatlatıcı bir kaçış yolu haline gelir. Tekrar tekrar travma geçirmiş birçok çocuk, ayrışma ve hayali yolculukta ustalaşır.

Birçok durumda, tekrarlayan travmadan kurtulanlar, ayrışmayı yalnızca bir hayatta kalma becerisi olarak değil, birçok durumda güçlü bir stres giderici olarak bir yaşam becerisi olarak kullanmayı öğrenirler. Benim için disosiasyon sadece acil bir hayatta kalma aracı değildi; empatik becerilerimi büyük ölçüde rahatlattı ve yumuşattı. Etrafımdaki insanlardan çok fazla yaşanmamış duygu sızdığında basitçe bağlantıyı kesmeyi öğrendim. Artık sosyal ortamlarda çalışamaz duruma geldiğimde bedenimi ve hayatımı çok geride bırakarak bir tür mahremiyet yarattım. Aslında çocukluğumun neredeyse hiçbirini hatırlamıyorum. Lise yıllarımda ve sonrasında bile sadece yarım yamalak ve eksik anılarım var. Gerçekten orada değildim.

Ayrışmanın özel veya korkutucu bir yetenek olduğunu düşünmeni istemiyorum. Hiç de değil. Hepimiz her gün odaklanmış farkındalığımıza girip çıkıyoruz. Hayal kurmak yaygın bir çözülme deneyimidir ve araba kullanmak gibi tekrarlayan görevler de sizi çözülmeye sevk edebilir. Hiç dönüş yaptığınızı veya şerit değiştirdiğinizi hatırlamadan eve veya işe geldiniz mi? Vücudunuz ustaca arabayı sürdü ve vites değiştirdi, ancak

dikkatiniz başka yerdeydi. Ayrışmak ve bedeninizden çıkmak böyle bir şey. Ayrışma tamamen dünyevidir. Bu sadece bedensel içgüdülerinizin devreye girdiği ve zihninizin bir süreliğine teğet geçtiği bir durumdur - önemli değil. Bununla birlikte, travma geçirmiş birçok insan için teğet devam eder. Günlük dünyada yaşamla çok az bağlantı var. Ayrışmış insanlar gelecekte, geçmişte ve fantezide yaşarlar. Yere inmekte zorlanırlar. İşlevsel ve parlak olabilirler, şirketleri yönetebilirler (çaresiz değiller), ancak benliklerinin büyük bir kısmı dokunulmaz ve çevrelerindeki dünyaya karşı duyarsız kalırlar.

Ayrıştığımda, bu acı dolu dünyayı terk edebilirdim. Hiçbir şey bana zarar veremezdi ve kimse beni bulamazdı çünkü gitmiştim. O mutlu zamanlarda, bir hafiflik ve huzur duygusu hissettim ve bunun hemen yanında alternatif, derin anlamlı bir ruhsal dünyada yaşayan melekler ve rehberlerle tanıştım. Travmadan kurtulanların çoğu, dissosiyatif dönemlerinde boşluktan başka bir şey hissetmezler, ama benim gerçek ve ayrı bir yere adım attığım konusunda kesin bir his vardı. Belki de normal yaşamın yüzeyini görmeme yardımcı olan empatik yeteneklerim, değişmiş çözülme durumunda başka bir gerçeklik yaratmama da yardımcı oldu. Empatik ve dissosiyatif yeteneklerim sayesinde, her iki dünyada da bir ayakla yaşamayı öğrendim: günlük beden hayatımın dünyası -aile, okul, yemek yeme ve diğer şeyler- ve yüzen, enerjik, vizyoner, dış dünyamın dünyası. -vücut hayatı. Hala ailemin vahası ile biraz ilişki kurarken, tekrarlanan saldırılar - ve kimsenin beni kurtarmadığı gerçeği - bana insanların neredeyse oksijen israfı olduğunu öğretti. Çoğu zaman hayatımdan ve bu dünyanın dışında kaldım. İnsan gözlemcisi oldum. Ben onlardan biri değildim.

HAYVAN KIZ

Mahalledeki çocukların çoğu beni anlamasa da uyum sağlamam için bir yol buldular, yüreklerine sağlık. Hayvan kız olarak tanındım - vahşi köpeklere gidip onları sevebilen biri. Yedi yaşındayken empatik becerilerimi sakinleşmek ve rahatlatmak için kullanmayı öğrenmiştim.

yaralı hayvanlar, bu yüzden bir tür mahalle triyaj veterineri oldum. Çocuklar bana yönünü şaşırmış kuşlar, hırpalanmış kediler veya hasta köpek yavruları getirirdi ve ben de neyin yanlış olduğunu anlamaya çalışırdım. Çoğu zaman, travma geçirmiş hayvanlara dokunduğumda, duygusal benliklerinin zayıf ve uzak olduğu hissine kapılırdım; bir duygu fısıltısı olurdu, ama hepsi bu kadardı. Anladığım kadarıyla, benlikleri yaralı bedenlerinin yakınında değildi. Bunu biliyordum!

Bu hayvanların yardımıyla dissosiyatif beden dışı durumun ne olduğunu öğrenmeye başladım - onlar ve benim için. O ihtiyaç duyulan atmosferde, yeniden ilişki kurabildim ve vücudumda odaklanabildim ve hayvan için sakin ve sessiz bir atmosfer yaratabildim. Benim için her zaman mevcut olan şiddetli, hiperaktif enerjiyi alır ve onu ısı ve dinginliğe dönüştürürdüm. Ellerimden ya da gövdemden ısı yayardım ve bir nevi hayvanın vücudunu o ısıyla sarardım. Hayvanın kopmuş benliği için bir kap, geri dönebileceği sessiz, sıcak ve davetkar bir yer yaratırdım.

İlk başta, yaralı hayvanların çoğu derin, yavaş bir nefes aldı ve öldü. Onları öldürdüğümü sandım ama annem çoktan öldüklerine ve bunu yapmaları için güvenli ve huzurlu bir yer yarattığıma dikkat çekti. Daha sessiz ve daha sakin olmayı ve yaşamanın ya da ölmenin kendi başına olmasına izin vermeyi öğrendim. Bana kalan tek şeyin atmosferin yaratılması olduğunu öğrendim. Hayvanlar geri dönecek olsalardı, sık sık ürkerek bilincine varır ve sonra sallanır, titrer, tekmeler ve geri çekilirlerdi. Geri dönmeleri çok uzun sürmedi, ancak travmadan tamamen beden içi bir yaşama dönüş süreci her zaman dramatik ve duygusaldı. Sakin ve sabırlı olmayı ve yaralanmaları hakkında bir şey yapmadan önce hayvanların geri gelmesini beklemeyi öğrendim. Hayvanlar yeniden birleştiğinde, Yaralarını sarabilir veya bir hasta yatağı oluşturabilir ve nekahat dönemine başlayabilirim. Süreci o yaşta izledim – o yaşta anladım – ama henüz kendi ayrışmış durumuma ve kendi travmatik yaralarıma çeviremedim. Bu daha sonra gelecekti.

YOLCULUĞUN METAFİZİK BÖLÜMÜ

Ben on yaşındayken annem artritik semptomlarla oldukça hastalandı ve tekerlekli sandalyeye yöneldi. Zamanın geleneksel tıbbı, semptomlarını listelemekten ve etkisiz ilaçlar sunmaktan başka bir şey yapamadı, bu yüzden araştırmasını başka bir yere odakladı. Yogayı buldu ve düşüncelerini, diyetini, tutumlarını ve sağlığını değiştirdi - hepsi daha iyisi için. Ailemiz çalışmalarıyla birlikte takip etti; maneviyat, alternatif sağlık bakımı, meditasyon ve her türlü şifa yöntemini öğrendik. Annem o kadar sağlıklı oldu ki uzun yıllar yoga öğretti. Onun derslerine giderdim ve benim gibi yoga yapan birçok insanın da bedenlerinde tam olarak olmadığını fark ederdim. Yoga hakkında insanlardan ayrılmasını isteyen (veya kolaylaştıran) bir şey vardı. ve kendi ayrışmış halimin ruhsal kazanımın bir işareti olarak görüldüğü bir yer bulmayı sevdim! Diğer insanlar değişmiş durumlara ulaşmak için mücadele etmek zorundayken, dissosiyatif becerilerim istediğim gibi durumlar arasında ileri geri atlamama izin verdi. Beden dışı durumları kutlayan maneviyat dalında epeyce yıl geçirdim, çünkü o dünyada kırılmış veya hasar görmüş bir insan değildim. Dissosiyatif yeteneklerim beni ilk kez gelişmiş bir varlık ve insan kalabalığının bir üyesi yaptı. Bunu çok beğendim. Dissosiyatif yeteneklerim beni ilk kez gelişmiş bir varlık ve insan kalabalığının bir üyesi yaptı. Bunu çok beğendim. Dissosiyatif yeteneklerim beni ilk kez gelişmiş bir varlık ve insan kalabalığının bir üyesi yaptı. Bunu çok beğendim.

O zamanlar, bu kadar birbirinden kopuk insanı bir yerde bulmanın tuhaf olduğunu düşünmüştüm - benim için güzel ama tuhaf. Takip eden yıllarda, birçok maneviyat ve metafizik biçiminin, nüfusumuzun önemli bir bölümünü oluşturan ayrışmış travma mağdurları üzerinde güçlü bir çekim uyguladığını gördüm. Dissosiyatif, beden dışı ruhsal uygulamalar (vücut içi deneyimleri sefil olan) travmadan kurtulanlar için çok çekici olabilir. Ayrıca, travmadan kurtulanlarda tipik olan psikolojik belirteçlerin çoğu -birçok büyülü düşünceyle birleşen aşırı sorumluluk duygusu, duygusal alt akıntılara karşı aşırı duyarlılıkları ve çözülme yetenekleri- bazı ruhsal gruplarda desteklenir ve hatta teşvik edilir. Pek çok metafizik ve ruhsal grup aslında travmadan kurtulanları tercih ediyor gibi görünüyor. Çoğu durumda,

Sorun şudur: Bu grupların çoğu konumlarını şu şekilde anlamıyor.*fiili* çoğu empatik olan, genellikle ayrışmış travma mağdurları için kritik bakım tesisleri. Bu farkındalık ve duyarlılık eksikliği, bunu en az karşılayabilen insanlar için büyük miktarda gereksiz kargaşaya ve yeniden travmatizasyona yol açar. Dissosiyatif öğretilerin diğer örnekleri astral seyahat, enerji çalışması, kanallık ve bazı meditasyon ve nefes çalışması biçimleridir. Bu öğretilerde, beden genellikle özgürlüğünü isteyen bir ruh için hapsedilmiş bir kap olarak kabul edilir. Bu tür ruhsal uygulamalarda pilotluk yaparken, bazı travmadan kurtulanların, bedenlerini bu şekilde terk etmeleri öğretildiğinde, çoğu zaman, sinir krizi gibi görünecek kadar şiddetli çözülme noktasına kadar dengesizleşeceklerini gördüm. —çünkü zaten ayrışmış insanlar dikkatlerini günlük yaşamlarından uzaklaştırdığında,

On altı yaşıma kadar insanların bedenleriyle yeniden ilişki kurmalarına nasıl yardım edeceğimi öğrendim ve bu benim şifa pratiğimin odak noktası oldu. Ne yapacağımı biliyordum; travma geçirmiş kediler, köpekler ve kuşlarla yaptığım işten farklı değildi. Güvenli, sıcak, sessiz bir atmosfer yaratırdım - geri dönmek için güvenli bir yer - ve yeniden bütünleşene kadar insanlarla birlikte kalırdım. Bu bozulmalar, ruhsal gruplardaki insanları her zaman şaşırtmış gibi görünüyordu, ancak bunlar yaygındı. Düşünürseniz hiç de şaşırtıcı değil. İnsanları ayrışmak için eğitirseniz - ki bu psişede acil bir hayatta kalma aracıdır - psikiyatrik acil durumları tetikleyebilirsiniz. Ayrışma güçlü bir araçtır; bu nedenle, güçlü etkileri vardır.

İnsan ayrışması konusundaki anlayışım arttıkça, insanların bütünleşmek için odaklanmış farkındalığa ve güçlü bir temele ihtiyaçları olduğunu görmeye başladım. yapmaları gerekiyordu*olmak*güvenli kaplar ve kendi becerilerini geliştirmeleri gerekiyordu. Sınırları nasıl oluşturacağımı ve insanları yeniden bütünleştirme konusunda nasıl destekleyeceğimi öğrendim ve kısa sürede öğrettim. Sonunda, hayvanlarla yaptığım çalışmalarda öğrendiğim bilgileri de getirebildim. Duyguların kötü ve korkutucu şeyler olmadığını, ruhun kendini iyileştirmeye çalıştığının işaretleri olduğunu hatırlayabildim. Duyguları, belki de konuşulamayacak olan şeylerin gerekli ifadeleri olarak görmeyi öğrendim.

iç gerçekler, ama biraz zaman aldı çünkü duygulara bakışım gerçekten çok çarpıktı.

Erken metafizik eğitimim, çocukluk travmamla birlikte bana her türlü duyguyu dengesizliğin, yanlış düşünme kalıplarının, yetersiz tarafsızlığın ve uygunsuz ruhsal gelişimin işaretleri olarak görmeyi öğretti. Duygular fikri*olarak*Dengesizlik çok mantıklıydı çünkü duyguları onları zavallı iblislere dönüştüren insanları tanıyordum. Duyguların tüm kötülüklerin anası olduğuna inanmaya başladım.

Daha manevi olmak için, duygusuz ve yargılayıcı olmamak için -kalbimde sadece neşe olması için- mücadele ettim ve zorlandım ama bunda pek iyi değildim. Duygusal durumum çok dengesiz hale geldi ve sürekli dissosiyatif ataklar yaşadım. Neyse ki, şifa kariyerim, diğer metafizik öğrencilerin (hatta daha az karmaşık çocuklukları olanlar bile) duygusuz hallerinde benden daha iyi durumda olmadıklarını ilk elden görmeme izin verdi; herkes bu savaşı duygularla kaybediyordu. Duyguların kaçınılmaz olduğunu anlamaya başladım, bu yüzden onlarla yaşamaya çalıştım. Şevkli ve mutluymuş gibi davrandım, ama gizlice duygularımın (özellikle öfkenin) gerektiğinde içimden geçmesine izin verdim - yapmayı düşünebildiğim tek şey buydu. Bana başka yöntemler gösterecek bir rol modelim veya akıl hocam yoktu.

Kendi güçlü duygularımla mücadele ederken iyileşmeyi öğrenmeye devam ettim. İyileştirme pratiğim beni birçok travmadan kurtulan kişiyle temasa geçirdi. Bu insanların kişisel alanlarının dış sınırlarını yeniden inşa etmelerine ve kendilerini dünyaya bağlamalarına yardımcı oldum. *topraklama.*Çalışırken, yine de beni korkutan bir kalıp gördüm. Bu hayatta kalanlar bir kez yeniden ilişkilendirildiğinde, genellikle öfke, endişe veya depresyon tarafından ele geçirilirdi. İyileşmeyi tamamen bıraktım—belli ki insanları incitiyordum, değil mi? "Manevi" duygusuz demekti, bu yüzden insanları daha da kötüleştiriyordum, değil mi?

Yanlış. Bir dizi olay ve vizyon, bu tür güçlü duyguların ne için olduğunu biraz görmemi sağladı: koruma, derin temizlik ve psişenin güçlendirilmesini sağladılar ve insanların yeteneklerini artırdılar.

kendi bedenlerine odaklanmış halde kalırlar. Kısa süre sonra öfke ile kişisel sınırların başarılı bir şekilde iyileşmesi (öfke içinde belirli bir sınır oluşturma yeteneği vardır) ve sağlıklı bir psişede korkunun mutlak gerekliliği (akan halindeki korku sezgidir) arasındaki özel ilişkiyi keşfettim. Ayrışmış insanlarda güçlü duygular ve yeniden bütünleşme arasında bir bağlantı gördüm. Hala duygulara karşı beynim yıkanmış olsa da, o hayvan-kız bilgisi bana geri geliyordu. Tekmeleyen, titreyen ve mücadele eden hayvanların bir travmadan sonra bedenlerine geri döndüklerinde yaptıkları gibi, güçlü duyguların kabardığını görmeye başladım. Öfkeleri, bunalımları, kederleri ve neşeleri işime dikkatle dahil etmeye başladım ve insanların yeniden bütünleşmesini hayranlıkla izledim.

Duyguların travma öncesi, sırası ve özellikle travma sonrası da dahil olmak üzere her zaman kendimizi korumamıza ve iyileştirmemize yardımcı olduğunu ve psişe boyunca hayati, bağlayıcı bağlantılar oluşturduklarını öğrendim. İnsanların yeniden ilişki kurmasına kesinlikle yardımcı oluyorlar, ancak aynı zamanda insanların daha derin ve daha net düşünmelerine ve fiziksel olarak güvende ve farkında olmalarına da yardımcı oluyorlar. Duyguların hayatta kalmamıza ve yaşamda yolumuza devam etmemize yardımcı olmak için var olduğunu öğrendim. Duygular akışkan, sürekli değişen ve son derece çok yönlüdür. duygular *hareket,*ve yanlarında büyük miktarda bilgi taşırlar. Onlara doğru yaklaştığımız, onurlu bir şekilde yorumladığımız ve onlara saygıyla davrandığımız sürece, genellikle derinden algılayıcıdırlar (bazen acı verici olsa da) ve derinden iyileştiricidirler.

Metafizik çalışmalarımda öğrendiğim faydalı tekniklerle duyguların mesajlarını birleştirmeyi öğrendiğimde, kendimi iyileştirmeye (ve başkalarına kendilerini iyileştirmeyi öğretmeye) başlayabildim. Yirmi yılı aşkın bir süredir şifa uygulamamda duygularla çalıştım ve 1997'den 2003'e kadar gerçekçi, duygusal olarak zeki ruhsal şifa üzerine bir dizi kitap ve kaset hazırladım. Dissosiyatif travmayı iyileştirmede uzmanlaştım ve meditatif becerileri, insanların kendi bedenlerine ve kendi yaşamlarına bağlı kalma yeteneklerini bozmadan kullanmanın güvenli ve tutarlı yollarını buldum.

En önemlisi, artık onlara eziyet etmemek için kendi empatik becerilerimi ve çözülme yeteneklerimi yönetmeyi öğrendim. Zorluklar ve travma sırasında bile dikkatimi vücuduma odaklamayı öğrendim. Ayrıca empatimi düzenlemeyi de öğrendim; İnsanlara ve hayvanlara mahremiyetlerini vermeyi ve sadece gerektiğinde diğerlerine derinden dikkat etmeyi öğrendim.

İLERLEME

2003 yılında, kısmen insanların tüm sorumsuz bilgiler yüzünden bu kadar incinmesini ve kafasının karışmasını izleyemediğim için ve kısmen de Amerikalılar dahil pek çok insanın kullandığı 11 Eylül 2001 saldırılarına yanıt olarak şifacılık kariyerimden ayrıldım. manevi inançlarını ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygularını korkunç ve tamamen kabul edilemez şekillerde. Maneviyat hakkında, duygular hakkında, sosyal hareketler hakkında, gerçek inananlar hakkında, alternatif şifa hakkında, yargı ve akıl hakkında, din hakkında - her şey hakkında şimdiye kadar yaptığım veya düşündüğüm her şeyi sorgulamak için manevi topluluktan tamamen çıkmam gerekiyordu. . Sosyolojinin enfes alanında insan toplumu ve sosyal yapıları incelemek için okula döndüm. Tarikatlar, ölümcül şiddet, duygular sosyolojisi, din sosyolojisi, nöroloji, bilişsel ve sosyal psikoloji, kriminoloji, cinayetin toplumsal inşası ve seçkin akademik topluluklardaki kliklerin iç işleyişi. Ayrıca maksimum güvenlikli cezaevlerinde sanat ve şarkı dersleri verdim, akademik kitaplar düzenledim, sosyolojik çalışmalar yaptım ve ruhun, auranın, çakraların, psişik yeteneklerin ve hemen hemen her şeyin varlığını şiddetle reddeden şüpheci topluluğun kanonunu değerlendirdim. başka bir zaman inandım.[2]

Kariyerimden ayrılmak acı verici ama son derece değerli bir deneyimdi çünkü çocuklukta bölünmüş bir ruhu iyileştirmeye devam etmeme yardımcı oldu. Hayatımın erken dönemlerinde bedenimi ve farkındalığımı bütünleştirmek için çalışmıştım, maneviyat dünyasının derinliklerine dalmıştım, duyguların her birini incelemiştim ama henüz zihnime aynı yoğunlukta odaklanmamıştım. Şimdi yaptım ve bu işe geri dönebilirim—

ile *benim* yeni bilgi, yeni farkındalık ve yeni odak ile çalışın. Artık metafizik alemde çalışmıyorum ve büyüsel düşüncemin çoğunu bıraktım ama işime duygularla döndüm çünkü onların dili çoğumuza hâlâ tamamen yabancı.

Ancak, her birimiz fiziksel bir varlık, entelektüel bir varlık, sezgisel bir varlık olduğumuz için işim sadece duygularla ilgili değil. *ve* duygusal bir varlık; bu nedenle, kendimizin tüm parçalarını bu sürece veya aslında herhangi bir önemli sürece dahil etmeliyiz. Hayatımızın merkezinde -iyi düşünülmüş düşüncelerimizin, bakımlı bedenlerimizin, onurlu duygularımızın ve geniş kapsamlı vizyonumuzun merkezinde- dengeli ve dik durduğumuzda, sadece zeki olmayacağız. duygular hakkında ve sadece psişemize denge getirmeyeceğiz. En derin sorunlarımıza yeni bir farkındalık, ilişkilerimizin her birine yeni bir bağlılık ve bekleyen bir dünyaya yeni bir bağlılık getirebilecek araştırmacı kaşifler, dahiyane olacağız.

3

Sorunlu Sular

Nasıl Kafamız Bu Kadar Karıştı

Ne*vardır*duygular? Bu çok basit bir soru gibi görünüyor, ancak psikologlar, davranışçılar, nörologlar, evrimsel biyologlar ve sosyologlar henüz net bir tanım üzerinde anlaşamıyorlar. Duygu bir ruh hali mi, bir duygu mu, bir dürtü mü, nörokimyasal bir olay mı yoksa bunların hepsi mi? Duygular düşüncelerden mi yoksa içgüdülerden mi gelir, yoksa düşünceler ve içgüdüler duygulardan mı kaynaklanır? Bir duyguya birincil, diğerine ikincil diyebilir miyiz? Primatlar ve diğer memeliler tüm duygularımızı mı yoksa sadece bir kısmını mı paylaşıyorlar?

Bu sorular araştırmacılar için son derece önemlidir ve son yarım yüzyılda psikososyal ve nörobiyolojik bilgilerde muazzam ilerlemeler meydana gelmiştir. Bununla birlikte, sınıflandırma ve sınıflandırma sistemleri bilim için gerekli olsa da, günlük dünyada yaşandığı için yaşamla çok az bağlantısı olabilir. Bu çalışmalar büyüleyici, ancak bizi asıl noktanın dışına sürükleyebilirler, yani siz ve ben şu anda duygularımızı anlamak ve günlük hayatımızda onlarla çalışmak istiyoruz.

Zaten sınıflandırma sistemleri hakkında endişelerim var. Günlük yaşamda kullanılan sınıflandırma sistemleri insanları katılığa doğru yönlendirme eğilimindedir. İnsanların, örneğin, öfkenin olumsuz, mutluluğun olumlu olduğuna hükmettiklerini duydum; veya öfkenin ikincil bir duygu olduğunu (aslında, çoğu sınıflandırma sisteminde birincil veya evrensel bir duygu olarak kabul edilir) ve siz*Gerçekten*başka bir şey hissetmek vb. Ancak bu tavsiye, gerçek hayatta size veya bana gerçekten yardımcı olmuyor. Bazen, dürüst “olumsuz” duygularımızı bastırmak ve “olumlu” olanları taklit etmek için mücadele etmemize neden olur (değil).

anlamak istersen iyi fikir *tüm* duygularınızın). Duyguları kıl payı kadar doğrulukla sınıflandırsak bile, *ne yapalım* duygularla oldukça karmaşık olma eğilimindedir.

Sosyal olarak kabul edilen görüş, iyi duygular ve kötü duygular olduğu yönündedir. Bu kategorilerin biraz etkileşimi vardır, ancak temelde iyi duygular, etrafta olmamızı kolaylaştıranlardır, kötü duygular ise işleri sarsanlardır. İyi duygusal durumlar; mutluluk, hoşluk, neşe ve bazı üzüntü biçimleridir. *eğer* uygun şekilde üzücü bir durum meydana geldi ve *eğer* yakın bir zaman dilimi içinde meydana geldi). Öfke, adaletsizliğe bir tepki olduğunda, iyi kategorisine biraz daha girer, ancak öfke için kabul edilebilir zaman çerçevesi, üzüntü için izin verilenden çok daha kısadır. İnsanların anlamsız bir ölüm için üzülmenize, bunun için kızmanıza izin vereceklerinden çok daha uzun süre nasıl izin vereceklerine dikkat edin.

Kötü duygular kategorisi gerçekten çok geniştir. Çok uzun süren (ya da umutsuzluğa ya da kedere dönüşen) üzüntü kesinlikle kötüdür. Depresyon kötüdür, ancak intihar dürtüsü acil serviste kötüdür. Öfke, huysuzluk, haklı öfke ve gazap gibi kötüdür. Öfke ve öfke, o zaman, ekstra güç kötüdür. Nefret, girmeyeceğiz bile. Kıskançlık kötüdür, kötüdür, kötüdür. Korku o kadar kötü ki, başkalarına en azından bizim hiç korkumuz olmadığını haykıran tampon çıkartmalarımız var - bir damla değil! Yani tüm korku temelli duygular da kötüdür. Kaygı, endişe ve korku kötüdür ve panik, hastaneyi aramak kötüdür. Utanç ve suçluluk - o kadar kötüler ki artık ne anlama geldiklerini bile bilmiyoruz! Diğer insanların kendilerini rahat hissetmeleri için duygularımızı ifade etmek veya daha sık olarak bastırmak için ısrarla eğitiliriz ve rica ederiz.

Duyguları düzgün bir şekilde diktik ve bunu yaparken de kendimizi bir deli gömleğinin içine diktik. Hafif, taze kokulu duygulardan başka bir şey hisseden herkes, çağrışım gereği kötüdür. Bu basitleştirilmiş iyi/kötü sistem pek çoğumuzu hapsediyor: kızgın olan bizler, yas tutan bizler, korkanlar bizler, utanç duyanlar - çoğumuz meşru duygusal sorunları olan insanlara yer açmak için yoldan çekiliyoruz. şımarık ve yüzeysel. Çoğu duygusal insan,

Saçak, çünkü duyguların haltlarını kategorize etmemize rağmen, hala duygulara - ya da onları hisseden insanlara - akıllıca davranmıyoruz.

Duygulara alışılmadık şekillerde bakmaya zorlanmanın lütfuna eriştim. Çocukluğumdaki etkilerimin yanı sıra, empatik şifa pratiğim geleneksel yerlerde yardım bulamayan insanlardan oluşuyordu. Çoğu durumda, sonunda kapıma gelen insanlar, karşılayabilecekleri her türlü yöntemi kullanmışlardı; insanlar önce empatik şifacılara gitmezler! Birçoğu psikoterapi ve geleneksel tıp gamını yönetmişti; dini arayışlardan ve sayısız ruhsal disiplinden geçmişlerdi; ve travmalarını iyileştirmek ve zihinlerini ve kalplerini susturmak için fiziksel ve diyet rejimlerinden geçmişlerdi. Bu insanlarla, kabul edilenlerin hiçbirine geri dönemezdim.*veya*duygusal dengesizlik için uç tedaviler, çünkü bu tedavilerin tümü zaten rahatlama getirmedi.

Ayrıca duygularla ilgili kabul edilmiş inançlara da geri dönemedim çünkü onlar da işe yaramadı. Örneğin, danışanlarımın çoğu neşe ve mutluluğun tek sağlıklı duygu olduğunu düşündü, bu da saçmalık. Gerçek neşe ve gerçek mutluluk ancak*tüm*duygulardan; onlar kutulu bir set. Sadece duygularımızı seçip seçemeyiz. Bu, belirli bezleri ve organları seçip seçmek (yalnızca kalbimi ve beynimi istiyorum - o yapışkan sindirim organlarından hiçbirini istemiyorum) ya da her iki ayağındaki en çekici iki parmağı kullanarak yürümeye karar vermek gibi olurdu. Sevinç ve mutluluk onların yerinde güzeldir, ancak korku, öfke, keder veya üzüntüden daha iyi bir hayal gücü değildirler. Her duygunun hayatımızda kendi geçerli yeri vardır. Sevinç ve mutluluk, zengin ve parlak bir duygu sürekliliğinde sadece iki durumdur.

Birlikte çalıştığım insanların çoğu, olumsuz duyguları sihirli bir şekilde olumlu duygulara "dönüştürmeye", öfkeyi neşeye ya da başka bir şeye dönüştürmeye çalışmıştı, ama bu işe yaramadı. Kızgınlık*değil*sevinç, tıpkı neşenin memnuniyet olmadığı ve üzüntünün keder olmadığı gibi. Duygularımızın her birinin kendi bireysel mesajı, kendi istek ve ihtiyaçları ve psişede kendi amacı vardır; Sırf biz istediğimiz için duygularımız başka bir şeye dönüşemez.

Bir duyguyu “dönüştürmek”, genellikle, gerçek ama istenmeyen olandan hayatı bastırmak ve sonra birdenbire daha iyisini üretmek veya onu bir parti şapkası gibi etkilemek anlamına gelir. Bu tür bir dönüşüm ilk başta iyi görünüyor, ancak sonunda insanları şaşkın ve duygusal olarak tutarsız hale getiriyor. Bana yardım için gelen insanların fikirlerle dolu olduğunu gördüm.*hakkında*duyguları - olması, olması ve olması gerekenler ile ama hiçbir hisleri yoktu*için*onların duyguları. Duygularından ve doğuştan gelen zekalarından kopmuşlardı.

Her bir kişiye yaklaşımım, tüm önerileri ve rutinleri, tüm kategorileri ve sistemleri ve tüm düzeltmeleri ve koltuk değneklerini temizlemekti. Durum göz önüne alındığında, kişinin her zaman olağandışı ama geçerli bir şekilde hayatı gördüğü, hissettiği veya deneyimlediği orijinal duruma geri döndük. Kim oldukları gerçeğine indiğimizde güvenli bir atmosfer yarattık ve duygularına empatik bir şekilde baktık. Duruma empati getirdiğimizde, duygular konusunda daha akıllı hale geldik.

ÇOK DUYGUSALSIN!

İnsanlar birbirlerine “duygusal” dediğinde gülerim. Sormak istiyorum: "Hangi duygu - çünkü iki düzine kadar var! hangi yönünü biliyor musun*duygusal*hakkında konuşuyorsun?"

hadi içeri alalım*Merriam-Webster'ın Üniversite Sözlüğü*ve*Roget's Thesaurus:*her iki referans da bize tanımla birlikte “duygusal” kelimesinin eş anlamlılarını veriyor ve çok hoş olanlar da var. Eğer duygusalsak, Webster ve Roget aynı zamanda bilinçli, kavrayışlı, tutkulu, duyarlı, duyarlı ve mantıklı olduğumuzu söylüyorlar. Bunlar çok güzel şeyler! Bununla birlikte, her iki referans da bizi hassas, ateşli, dramatik, histerik, histrionik ve tedirgin olarak adlandırmaya devam ediyor. Bu o kadar hoş değil. Yine de duygunun zıt anlamlılarına, karşıtlarına bakın: kayıtsızlık, kayıtsızlık, kayıtsızlık, soğukkanlılık, sakinlik, sükunet, huzur ve dinginlik - bunların hepsi sosyal kopukluk ile eşanlamlıdır. Hatta üçü ölümle eş anlamlıdır! Duygusuz olmak, bağlantısız, kayıtsız ve temelde

ilişkiler için kullanılamaz. Duygusuz olma durumu kutlanacak bir şey değildir.

Duygular gereklidir - rahatsız edici veya sosyal olarak uygunsuz olsalar bile - çünkü onlar psişenizin bir parçası, sinir ağınızın bir parçası, sosyalleşmenizin bir parçası ve insanlığınızın bir parçası. Duygular düşman değildir, ancak empatik farkındalık çok sıra dışı olduğu için aşağılanmaya başladılar. Duyguları bir an çiğnemekten bir an sonra onları yüceltmeye geçen bir kültürde, empatik becerilerimizi geri çevirmek akıllıcadır - tüm konu tehlike ve kafa karışıklığıyla doludur. Ağlayan bir adamla dalga geçmek ya da kızgın bir kadını utandırmak, onların sosyal olarak kabul edilemez duygularını desteklemekten daha kolaydır. Ayrıca birinin duyarsızlığı bizi incitmemiş gibi davranmak daha kolaydır; dürüst duygularımızı gizlemek ve diğer insanlarda onlardan kaçınmak daha kolaydır. Tek sorun duygularımıza gerçekten ihtiyacımız olmasıdır. Onlarsız fonksiyonel hayatlar yaşayamayız. Duygularımız olmadan karar veremeyiz; hayallerimizi ve vizyonlarımızı deşifre edemiyoruz; ilişkilerde uygun sınırlar koyamaz veya ustaca davranamayız; umutlarımızı tanımlayamayız veya başkalarının umutlarını destekleyemeyiz; ve en sevdiğimiz aşklarımıza bağlanamıyoruz, hatta bulamıyoruz.

Duygusal benliklerimize erişmeden, bu kültürde yanlış topraktaki ağaçlar gibi büyür, uzun olur ama güçlü olmaz, yaşlanır ama olgunlaşmaz. Duygusal farkındalığımız çocuklukta yeraltına iner ve fiziksel, skolastik, sanatsal, finansal, entelektüel, dini veya atletik her türlü gelişmeye yöneliriz. Biri hariç her alanda bilgili ve işlevsel oluyoruz. Beş yaşına kadar duygularımızdan uzaklaştığımız için, onları anlamamız bu gelişim düzeyinde kalma eğilimindedir. Duygusal insanlar olarak yetişmiyoruz; öğrenen insanlar olarak büyüyoruz *olumsuzluk*ifade etmek. Geriye dönük bir öğrenme eğrimiz var; entelektüel becerilerimiz öne çıktıkça duygularımız geriye doğru hareket eder.

Pek çok güncel terapi, meditasyon sistemi, kitap ve öğretmen bu göze batan eşitsizliği gidermeye çalışıyor ve çok iyi işler başarılıyor (Daniel Goleman'ın ufuk açıcı çalışması).*Duygusal zeka*

mutlaka okunması gereken bir eserdir). Duygular daha iyi bir ışığa getiriliyor ve öz-farkındalık daha moda hale geliyor. Bazılarımız birbirimizi daha dikkatli dinlemeyi, birbirimizin duygularını düzgün bir şekilde yansıtmayı ve birbirimizi ustaca desteklemeyi öğreniyoruz - ama çoğu durumda, duygular hala dönüşümlü olarak şeytanlaştırılıyor ve yüceltiliyor. Duygular, yaşamlarımızı değiştirebileceğimiz önemli ve farklı güçler olarak ele alınmıyor. Duygular, parlak haberciler oldukları için onurlandırılmıyorlar.

Daha ileri gitmeden önce, duygulara temelsiz bir inişi savunmadığımı anlamanızı istiyorum - duygu uğruna duygusal bir alem. Empatik çalışmanın konusu bu değil. İnsanlar duygular hakkında düşündüklerinde, genellikle donarlar ve bilgiyi düzgün bir şekilde işlemezler. Duyguları onurlandırmaktan bahsettiğimde, onların tapınaklarının önünde secde etmemizi kastetmiyorum; duyguları kötülemekten onları yüceltmeye geçmek istemiyoruz çünkü her iki pozisyon da uygun değil. Her iki pozisyon da duyguları, birbiriyle bağlantısız iyi veya kötü şeyler olarak nesnelleştirir.*ile*en büyük insanlığımızın ve evrimimizin araçları olarak değil.

Empatik çalışma bize duyguların kötülenmesi ve yüceltilmesi ile onları ifade etmek ve bastırmak arasındaki orta yolu bulmayı öğretir. ne zaman görebiliriz*tüm*Duygularımızı hayati araçlar olarak kullanarak, hepsini bilinçli ve destekleyici bir diyaloğa davet edebiliriz. Duygularımızı kendimizin temel yönleri olarak - ana dilimiz olarak - ele alabildiğimizde, duygularımızla çalışmanın onurlu bir yolu ve onlar hakkında düşünmenin onurlu bir yolu olduğunu anlamaya başlayacağız. Duygulara onurlu bir şekilde yaklaştığımızda, bazı duyguları yeraltına kovmayacağız; bunun yerine tüm duyguların var olabileceği ve düzgün çalışabileceği bir orta yol arayacağız.

İFADE, BASKI VE ORTA TEMEL

Duygularımızı ifade ettiğimizde, onları fark edilmelerini, onurlandırılmalarını ve dönüştürülmelerini umduğumuz dış dünyaya teslim ederiz. Duygusal ifade, duygularımızı deşifre etmek için dış dünyaya güvenir. Bu iken

gerçek duyguların ifadesi bazen sağlıklı olabilir, duygularımızla çalışmanın her zaman en iyi yolu değildir. Duygusal ifade bizi duygusal rahatlama için dışsal eylemlere, kitaplara, arkadaşlara ve aileye veya terapistlere bağımlı hale getirebilir. Bu dış destekler bizim için mevcut değilse, duygusal becerilerimiz bizim dışımızdaki şeylere veya insanlara bağlı olacağından duygularımızı işleyemeyebiliriz. Birçoğumuz bu zorlukla, örneğin öfke veya depresyona kapıldığımızda ve konuşacak kimsemiz olmadığında karşılaşmışızdır. İçsel duygusal becerilerimiz yoksa, duygu durumlarımızda kapana kısılmış hissedebilir, dışımızda biri ya da bir şey olmadığı sürece ruh halimizi yönetemez hatta anlayamayız.

Bu ya/veya duygusal yönetim sistemindeki diğer seçenek, duygularımızı bastırmaktır. Duygularımızı bastırdığımızda, onları ortadan kaybolmalarını, kendilerini dönüştürmelerini ya da belki daha iyi bir zamanda yeniden ortaya çıkmalarını umduğumuz (ne zaman olursa olsun) iç dünyaya teslim ederiz.*o* olabilir). Bastırma, çoğumuzun sahip olduğu tek içsel duygusal yönetim becerisidir. Duyguları güvenli veya ustaca ifade edemezsek, onları psişemize doldururuz. Duygusal bastırma, kabul etmek ve kabul etmek için bilinçdışına, iç dünyaya (ve genellikle bedenlerimize) dayanır.*bir şey yap* duygularımızla. Çok hoş olmayan bir duyguyu (üzüntü veya öfke gibi) bastırdığımızda, onu içe doğru bastırırız - ona kadar sayar, mutlu düşünceler düşünürüz veya çok sevdiğimiz bir cümleyi tekrarlarız. Rahatsız edici, utanç verici veya tehlikeli bir duyguyla ne yapacağımızı bilmiyoruz. Sadece arduvazı silip günümüze devam etmek istiyoruz. Bastırma ile ilgili sorun, iç dünyanın duyguların geldiği yer olmasıdır.*itibaren.*Duyguları bilinçli olarak işlemeden, geldikleri yere geri göndermek, psişede hoş olmayan bir kısa devre yaratır.

Duygular, içgüdüsel benliğimizden gelen mesajlardır. Mutlak (ve genellikle istenmeyen) gerçeğin önemli taşıyıcıları olabilirler. Çoğu psişede pek çok duygu hoş karşılanmasa da, her birinin vazgeçilmez bir işlevi, anlamlı ve kesin olarak söylenebilecek bir şeyleri vardır. Bir duyguyu görmezden gelir ve bastırırsak, mesajını silmeyiz - sadece haberciyi vurur ve önemli bir doğal sürece müdahale ederiz. O halde bilinçdışının iki seçeneği vardır: bilincin yoğunluğunu artırmak.

duygu ve onu bize bir kez daha sunun (çözümlenmeyen ruh halleri veya artan duygusal ıstırap bu şekilde etkinleştirilebilir) veya bizden vazgeçip duygusal enerjiyi psişelerimizin derinliklerine doldurmanız için. Şimdi, bu içgüdü artık kendisi olarak -korku, öfke ya da umutsuzluk olarak- okunamayacak.
- ama yine de tüm orijinal yoğunluğunu ve bilgisini içerecektir. Genellikle, bu bastırılmış yoğunluk, tikler, kompulsiyonlar, psikosomatik hastalıklar, bağımlılıklar veya nevrozlar gibi başka bir şeye dönüşür. Duygularımızı bastırmak, onları yönetmenin tehlikeli bir yoludur.

Duygularımızı ifade etmek, onları bastırmaktan biraz daha iyidir. En azından hayatımızda bir dürüstlük akışı sağlar. Dışarıda ağlıyor veya öfkeleniyorsak ya da her neyse, en azından duygularımızın akmasına izin veriyoruz. Ancak duygularımız çok güçlüyse, onları ifade etmek hem iç hem de dış karışıklık yaratabilir. Dışsal kargaşa, güçlü duygularımızı talihsiz bir ruhun her tarafına döktüğümüzde ve onu ruh halimizden sorumlu kılmaya çalıştığımızda ortaya çıkar. Biz, "Sen*yapti*kızgınım sen*yapti*ağlıyorum!" ve bunu yaparken, sadece o kişiye zarar vermekle kalmayacak, aynı zamanda ona duygusal durumumuz üzerindeki kontrolünü de vermiş olacağız. Aktif, sorumluluk sahibi bireyler olmayacağız - etrafımızdaki insanlara ve durumlara tepki olarak sallanan ve dans eden güçsüz kuklalar olacağız.

Birçok patlamamızla birini incitmiş, alçalmış veya korkutmuş olabileceğimizi fark ettiğimizde iç kargaşa ortaya çıkar. Güçlü duygularımızın ifadesi ile bir miktar rahatlama hissedeceğiz, ancak zayıf ilişkilendirme becerilerimiz nedeniyle hayal kırıklığına uğrayacağız veya kontrol eksikliğimizden utanacağız. Güçlü duyguları başkalarına ifade etmek, ego yapımıza ve özgüven duygumuza zarar verebilir. Daha sonra, azalan öz saygımız, bir dahaki sefere duygularımızı düzgün bir şekilde yönetmemizi daha zor hale getirme eğilimindedir ve neredeyse kontrol edilemez bir şekilde güçlü duygularımızı her yere savurma alışkanlığına kayma eğilimindeyiz. Saldırılar ve geri çekilmeler, kuşatma ve izolasyon, patlamalar ve özürler döngüsüne hapsolduk. İç kontrollerimiz ve dengelerimiz bozuluyor gibi görünüyor ve duygusal olarak değişken oluyoruz.

Güncel nörolojik ve psikolojik araştırmalar, sürekli olarak güçlü duyguları ifade etmenin, zihninizde bir iz bırakma eğiliminde olduğunu gösteriyor.

beyin. Öfkeyle ya da endişeyle serbest bırakırsanız, beyniniz nasıl öfkeleneceğini ve endişeleneceğini öğrenmeye başlayacaktır; bu nedenle, bir dahaki sefere muhtemelen öfkeli veya endişe yaratan bir durumla karşılaştığınızda, beyniniz sırf siz öğrettiğiniz için öfkeye veya endişeye geçebilir. Beyninizin esnekliği sadece yeni beceriler veya yeni diller öğrenmek için geçerli değildir; duygularınızı nasıl yöneteceğinizi öğrenmek için de geçerlidir.

Hem bastırma hem de ifade belirli durumlarda bize yardımcı olabilir, ancak ikisi arasında karşılaştığımız her duygusal duruma hitap edemezler. Örneğin baskıyı ele alalım. Bir bebeğe çileden çıktığımızda, öfkeyi bastırmak iyi bir fikirdir - bir bebeğe karşı öfkeyi ifade etmek asla doğru değildir. Ama bir kez öfkeyi bastırıp bebeği güvenli hale getirdiğimizde, bu öfkeyi özel olarak ele alabilmemiz gerekiyor, yoksa bir kez daha, belki bir dahaki sefere daha fazla enerjiyle başını kaldıracak. Çünkü durum şu: duygular her zaman doğrudur - her zaman gerçekte nasıl hissettiğimiz hakkında doğruyu söylerler - ama her zaman doğru olmayabilirler.*Sağ*veya her durumda uygun. Bu nedenle, onları nasıl anlayacağımızı, yorumlayacağımızı ve onlarla nasıl çalışacağımızı öğrenmeliyiz ve bastırma ile uygunsuz ifade arasındaki orta yolu bulmalıyız. Duygularımızı daha derin, daha olgun ve daha gelişmiş bir şekilde onurlandırmayı ve bunlarla ilgilenmeyi öğrenmeliyiz. Çalışmamayı öğrenmeliyiz*karşı*bastırılmış duygular veya*için*yetersiz ifade ile duygular. çalışmayı öğrenmeliyiz*ile birlikte*duygularımız.

Duygusal manzarada bir orta yol vardır; duygularla saygılı ve onurlu bir şekilde çalışmanın bir yolu var. süreç diyorum *kanallık*Bedensiz ruhları çağırmak için metafizik bir fikir önermek istemediğim duygular. Seçilmiş bir yol boyunca bir şeyi vicdanlı bir şekilde yönlendirmek veya iletmek olan “kanal” kelimesinin gerçek anlamından bahsediyorum. Duygularımızı doğru şekilde yönlendirmeyi öğrenebilirsek, onlarla canlı ve ustaca yollarla çalışmaya başlayabiliriz. Duygularımızın taşıdığı mesajları yorumlayabilir ve duygularımızın içerdiği içgüdülerden yararlanabiliriz.

Duygusal dışavurumla yaptığımız aktarım -dış dünyaya yapılan bu aktarım- bize herhangi bir beceri kazandırmaz. Aynı şekilde, yaptığımız devir

bastırma ile duygularımızı iç dünyaya geri ittiğimizde, bu bizi daha da beceriksiz yapar. Her iki yaklaşım da işe yaramaz çünkü hiçbiri duyguları öğrenmemize ve gelişmemize yardımcı olan önemli ve faydalı haberciler olarak kabul etmez. Duygularımızı dağıtmayı bırakıp, onları onurlu bir şekilde yönlendirmeyi öğrendiğimizde, duygularımızı kendi ellerimize alabiliriz. Onları dinleyebilir, bilinçli olarak hissedebilir ve onları yıkmak yerine kendi imajımızı ve ilişkilerimizi güçlendirecek şekillerde ifade edebiliriz.

Duygularınızı kanalize edebildiğinizde, çoğu insanın bilmediği bir şey keşfedeceksiniz, o da duygularınızın her birinin hayatta kalmanıza ve gelişmenize yardımcı olan hayati beceriler ve yetenekler içerdiğidir. Duygularınız, onları hissetmediğinizde kaybolmaz; bunun yerine, duygularınızın her biri her zaman içinizde hareket eder ve her biri size belirli armağanlar ve yetenekler verir. Sana ne demek istediğimi göstereyim.

ÜÇ EMPATİK EGZERSİZ

Duygularınızı yönlendirmenin ne kadar kolay ve rahat olduğunu görebilmeniz için yapacağımız empatik çalışmayla ilgili somut bir deneyim yaşamanızı istiyorum. Basit bir akış indükleyici egzersizle başlayalım. Oturuyor, ayakta veya uzanıyor olabilirsiniz.

1. Egzersiz

Lütfen derin bir nefes alın ve biraz gerginlik hissetmek için göğsünüzü ve karnınızı doldurun - çok fazla değil, sadece biraz. Nefesinizi birkaç saniye tutun (üçe kadar sayın) ve nefes verirken elleriniz, kollarınız, ayaklarınız, bacaklarınız, boynunuz ve gövdesinizle küçük, hafif spiral hareketler yapın. Vücudunuzu nazik, kolay ve rahatlatıcı şekillerde hareket ettirin.

Şimdi tekrar nefes alın, biraz gerginlik hissedene kadar göğsünüzü ve karnınızı genişletin, üç saniye tutun ve kollarınızı, bacaklarınızı ve boynunuzu sarmalarken bir iç çekerek nefes verin. Dilinizi bile dışarı asabilirsiniz. Sadece gidelim. Sen bir ragdollsun. Bırak gitsin.

Şimdi normal bir şekilde nefes alın ve kendinizi kontrol edin. Biraz daha yumuşak ve sakin ve hatta belki biraz yorgun hissediyorsanız, gerginliğinizin bir kısmını serbest bırakmanıza ve akışınızın bir kısmını geri kazanmanıza yardımcı olan duyguya teşekkür edin: üzüntünüze teşekkür edin.

Sağlıklı, akıcı hüzün böyle hissettirir ve bu, bırakmanıza yardımcı olur ve sisteminize bir miktar akışı geri getirmenize yardımcı olur. Duyguların her biri, size özel hediyeler ve araçlar getiren bu serbest akış durumuna sahiptir. Duyguları yalnızca bariz bir ruh hali durumuna geçtiklerinde tanımlamayı öğrendik, ancak hepsi bu kadar değil. Üzülmek için ağlamak zorunda değilsin; sadece bırakabilirsin. Üzüntü, bir şeyleri serbest bırakmak ve kendi içinizde rahatlamakla ilgilidir.

Vücudunuzun ne kadar farkında olduğunuzu fark etmek için bir dakikanızı ayırın. Üzüntü, sizi kendinize geri getiren ve içsel durumunuzun farkına varmanızı sağlayan içsel bir duygudur. İşte bu yüzden günlük hayatımızda üzüntüden kaçınma eğilimindeyiz. Sürekli etrafta dolaşmak doğru bir duygu değil çünkü sınırlarınızı korumaz ve sizi odaklanmış ve harekete hazır yapmaz. Bu onun işi değil - bu şeyleri yapmaması gerekiyor. Üzüntü size akışı geri getirir, sizi sakinleştirir ve kas gerginliği, yorgunluk, kaybolan umutlar veya hayal kırıklıkları gibi kavradığınız rahatsız edici şeylerden kurtulmanıza yardımcı olur. Üzüntü, zaten çalışmayan şeyleri bırakmanıza yardımcı olur. Üzüntünüzün size getirdiği becerileri kullanmak önemlidir çünkü düzenli olarak bırakmak gerekir.*önceki*her şey tanımlanabilir duygusal sıkıntıya, kas ağrısına veya sefalete yığılır. Üzüntünün nasıl bir his olduğunu bildiğinize göre akışınızı sürdürmek ve akışına bırakmak artık çok kolay.

Ne zaman ihtiyacınız olursa, bilinçli olarak üzüntünüzü memnuniyetle karşılayabilir ve herhangi bir gerilimi soluyarak ve toplayarak ve ardından vücudunuzla sarmal hareketler yaparken, kendinizi silkeleyerek, titreyerek, esneyerek, yavaşça nefes vererek hayatınıza bir akış hissini geri getirebilirsiniz. veya iç çekme (belki etrafta kimse yokken). Bu kadar basit. Üzüntünüzü kanalize etmek için sadece rahatlayın ve bırakın.

Egzersiz 2

Şimdi, farklı bir şey deneyelim. Bırakıp rahatlamanıza yardımcı olduğunuz için üzüntünüze teşekkür edin ve dik oturun. Gözlerini biraz aç ve çok iyi bir arkadaşı selamlıyormuş gibi gülümse. Hatta "Merhaba!" diyebilirsiniz. Kollarınızı uzatın ve gövdenizi gerin, gülümsemeye devam edin ve gözlerinizi açık tutun, rahat bir nefes alın ve mutluluğunuza teşekkür edin.

Mutluluk, eğlenceli ve ödüllendirici şeyleri belirlemenize yardımcı olan anlık bir duygudur. Bu, ruhunuzda güzel bir dinlenme durağıdır ve gözlerinizi açıp gülümseyerek onu öne çıkarabilirsiniz. Yüz ifadeleriniz ve duygularınız birbirine bağlıdır ve sadece surat yaparak bir duyguyu öne çıkarabilirsiniz. Bu yüzden yaptığınız yüzlere dikkat edin; beyniniz, sırf yüz ifadeleriniz öyle olduğunuzu söylediği için kızgın, üzgün veya mutlu olduğunuzu düşünebilir.

Güldüğünüzde mutluluğunuzu ön plana çıkarabilir ve paylaşabilirsiniz. Mutluluk, başkalarıyla paylaşmak için çok iyi bir duygudur (eğer mutlu olmak için doğru zamansa). Aynı zamanda, bazı derin duygularınızla iyi iş yaptığınızda doğal olarak ortaya çıkma eğiliminde olan bir duygudur. Örneğin, gerçekten ağladığınızda, genellikle gülmeye başlayacaksınız. Veya biriyle yoğun bir çatışma yaşadıysanız, bittiğinde hem gülmeye hem de çok gülümsemeye meyilli olacaksınız. Mutluluk mükemmel bir küçük dinlenme durağıdır. Bununla birlikte, mutluluğu tuzağa düşürmemeli veya onu her zaman aktif tutmaya çalışmamalısınız çünkü tam ve mutlu bir hayat yaşamak için ihtiyacınız olan tüm becerileri içermez. ihtiyacın var *tüm*senin duyguların.

Egzersiz 3

Eğlenceyi getirdiğiniz için mutluluğunuza teşekkür edin ve başka bir empatik egzersiz deneyelim. Bunun için rahatça oturabileceğiniz veya ayakta durabileceğiniz sessiz bir yere ihtiyacınız olacak.

Sessiz bir yer bulduğunuzda, vücudunuzu biraz öne doğru eğin ve bölgenizdeki en sessiz sesi duymaya çalışın. Omuzlarınızı aşağıda ve kulaklarınızdan uzak tutun; iyi duruş işitmenize yardımcı olur. Ayrıca ağzınızı biraz açabilir (çenenizi gevşetmek kulaklarınızda daha fazla yer açar) ve en sessiz olanı belirlerken başınızı hafifçe hareket ettirebilirsiniz.

daha belirgin olanları seslendirin ve filtreleyin. Gözlerini açık tut, ama şimdilik kulaklarına güven.

Bu sessiz sesi bulduğunuzda, bir an için hareketsiz kalın. Oturuyorsanız ayağa kalkın ve sesi gözlerinizle bulmaya çalışın; sonra sese yaklaştıkça yeniden kalibre ederek ona doğru hareket edin. Zaman biraz yavaşlamış gibi görünebilir, cildiniz daha hassas hissedebilir (neredeyse etrafınızdaki havayı hissediyormuş gibi) ve zihniniz, sessiz sesle ilgili olmayan her şeyi temizleyebilir. Sesi tam olarak belirlediğinizde, onu bulmanıza yardımcı olan duyguya teşekkür edin. Korkunuza teşekkür edin.

Şaşırtıcı, değil mi? Sağlıklı ve özgürce akan korku, içgüdülerinizden ve sezginizden başka bir şey değildir. İhtiyaç duyduğunuzda korkunuz sizi ve tüm duyularınızı odaklar, çevrenizi ve depolanmış anılarınızı tarar ve yeni veya değişen durumlara etkili bir şekilde yanıt verme yeteneğinizi artırır. Korkunuz güzelce aktığında, odaklanmış, merkezlenmiş, yetenekli ve çevik hissedeceksiniz. Korkunuza teşekkür edin.

Özgürce akan korkunuz size içgüdüler, sezgiler ve odaklanma getirir. Kafanız karıştığında veya üzüldüğünüzde korkunuzu öne çıkarabilirseniz, neler olduğunu sakince anlamak için ihtiyacınız olan bilgilere erişebilirsiniz; yapmana gerek yok*hissetmek*korkunuzun size getirdiği hediyelere erişmekten korkmak. Ne yapmanız gerektiğinden emin olmadığınızda veya ilişkilerinizde rahatsız olduğunuzda da korkunuza erişebilirsiniz. Korku, sizi çevrenize bağladığı için içsel bilginize odaklanmanıza yardımcı olur. Bu nedenle, sizi kendi içinizde ve rahatlamak ve size hizmet etmeyen şeyleri bırakmak için salıvermeniz gereken şeylere odaklanan üzüntüden farklıdır. Korkuyla, odağınız vücudunuzda dik durmanıza ve biraz öne eğilmenize, içgüdülerinizi ve sezgilerinizi o ana getirmek için yardımcı olur. Sanki kendi içindeki en sessiz sesi, duyulması zor olan o sesi dinliyormuşsun gibi. Akan üzüntünün aksine, akan korku, çevrenizle ve diğer insanlarla etkileşime girmenize yardımcı olan ileri, dinleme, algılama kapasitesine sahiptir. Korkunun sakin, dinleyen, sezen duruşuna güvenebilirseniz, insanları ve durumları empatik bir şekilde okumanıza yardımcı olacaktır. Bu harika bir duygu, ama hepsi öyle! onlar bir

harika alet çantası, sihirle dolu, bu yüzden duygularımıza güvenmememizin öğretilmesi çok saçma.

Duygularımıza güvenmeyi ve onurlu bir şekilde yönlendirmeyi öğrenmek - onları duymak, hissetmek, onlarla ilgilenmek ve onlarla sohbet etmek - empatik uygulamamızın temel becerisidir. Ancak bu duygusal çeviklik düzeyine ulaşmak için, duyguları akıcı hallerinde, ruh hallerinde ve benim "azgın hızlar" dediğim durumlarda anlayabilmeliyiz. Bunu yapmak için bazı aletlere ve altımızda biraz zemine ihtiyacımız var. Aile üyeleriyle tartışırken, işte veya okulda kişilerarası çatışmalar nedeniyle yavaşlarken, ilişkilerimizi derinleştirmeye çalışırken, sevdiklerimizi duygusal olarak desteklemeyi öğrenirken, gerçek benliklerimizi keşfederken ve gerçek yollarımızı bulurken günlük yaşamlarımızı sürdürürken- bazı somut duygusal araçlara ihtiyacımız var. Duygularımızı tanımlamanın, anlamanın bir yoluna ihtiyacımız var. ve onların insafına kalmak veya onlara zalimce davranmak yerine onlarla empatik bir şekilde iletişim kurabilmemiz için dillerini öğrenmeye başlamak. Bu nedenle, duygularla ilgili kabul edilmiş bilgeliğe derinlemesine bakmalı ve hepimizi şaşkına çevirmekle tehdit eden saçmalıkları ortadan kaldırmalıyız. Bunu yapabilmek için alışılmadık, empatik bilgiler getirmeliyiz. eğlence burada başlıyor.

4

Bir köy sürüyor

Duygularınızı Destekle Çevreleyin

İnsanlar duyguları akıcı hallerinde deneyimlediklerinde, duygularının tehlikeli, zaman alıcı veya utanç verici hissetmemesine şaşırırlar. Duygular, akıcı hallerinde o kadar yumuşaktır ki, ilk başta onları tanımlamak zordur. Duygular o kadar karanlıkta kaldı ki, içimizde neler olup bittiğinin çoğu zaman farkında değiliz. Doğal ve doğuştan gelen empatik zekamız hoş karşılanmaz, uygulanmaz veya onurlandırılmaz.

Ama empati normal bir insan becerisidir ve tanıdığım hayvanlardan yola çıkarak bunun çoğu hayvanda da bir beceri olduğunu söyleyebilirim. Empati becerisi, diğer insanların veya hayvanların içsel durumunu, niyetlerini, duygularını, arzularını ve olası eylemlerini okumamızı sağlar. Duyguları okumakta çok iyiysek, sosyal zekamız ve duygusal zekamız çok yüksek olma eğilimindedir. Biz*almak*insanlar ve hayvanlar ve ihtiyaçları bazı entelektüel dahiler*almak*matematik veya fizik veya bir şekilde sanatsal dehalar*almak*renkler, şekil ve bakış açısı. Empati, sahip olduğumuz çoklu zeka türlerinden biridir.

Ancak çoğumuz çoklu zekanın henüz anlaşılmadığı bir dünyada büyüdük. Harvard psikoloğu Howard Gardner'ın çoklu zeka üzerine yaptığı çalışma ancak 1983'te tanındı. Dr. Gardner, sadece*mantıklı*O sırada çoğu insanın odaklandığı zeka - matematik ve bilim yapmamıza, kalıpları tanımlamamıza ve mantık ve tümdengelimli akıl yürütmemize izin veren zeka. Mantıksal zeka, bir IQ testinde ölçülebilen zekadır ve onlarca yıldır açıkça zeka olarak adlandırılan tek yetenekti.

Dr. Gardner zekayı farklı gördü ve mantıksal zeka ile birlikte giden altı zeka biçimine daha isim verdi. Bu zekalardan 4 tanesi *dilsel* diğer dilleri ustaca yazmamızı, iletişim kurmamızı ve öğrenmemizi sağlayan zeka; *müzikal* tonu, perdeyi ve ritmi belirlememize ve müzikal olarak takdir etmemize, bestelememize ve icra etmemize izin veren zeka; *bedensel-kinestetik* vücudumuzu ve kaslarımızı büyük bir beceriyle kullanmamızı sağlayan zeka (dansçıları, sporcuları ve jimnastikçileri düşünün); ve *uzaysal* zeka veya uzaydaki kalıpları tanıma ve alanı yeni şekillerde kullanma yeteneği. Mimarlar, inşaatçılar, geometride iyi olan insanlar ve çoğu görsel sanatçı uzamsal zeka kategorisindedir.

Dr. Gardner'ın belirlediği diğer iki zeka, *kişilerarası* başkalarının niyetlerini, motivasyonlarını ve arzularını anlamamızı sağlayan zeka ve *içsel* bize anlama yeteneği veren zeka *bize ait* motivasyonlar, niyetler ve arzular. Bunlar, sosyal dünyada pilotluk yapmamıza yardımcı olan inanılmaz derecede önemli zeka biçimleridir.

Etkili bir empatik olmak için, diğer tüm zekalarımız da önemli olsa da, bu kişilerarası ve içsel zeka alanlarına odaklanmak önemlidir. Şu anda okurken dilsel zekanızı kullanıyorsunuz ve beş empatik becerimizi öğrendiğimiz bölümde bedensel-kinestetik ve uzamsal zekanızı da kullanacaksınız. Zekalarımızın hiçbiri, diğerleri olmadan var olamaz, bu yüzden herhangi birini kapatmanız gerekmiyor. Aslında, mantıksal zekanızı her zaman kullanırsınız ve müzikal zekanız şu anda aktif görünmese de, müzikal yetenek, dili kullanma ve anlama yeteneğinizle bağlantılıdır, çünkü dil ritim, perde, ifade ve dinlemeyi içerir. . Okurken,

Dr. Gardner'ın üzerinde duracağı çalışma temelinde, zekadan sadece IQ testlerinde kullandığınız becerilerden değil, bir yetenekler kümesi olarak bahsedebiliriz. Bununla birlikte, empatiler için sorun şudur: çoğumuz büyürken, önemli olan tek tür zeka, mantıksal ve uzamsal biçimlerdi. Belki müzikal ve sanatsal zekamıza okulda erişildi ve muhtemelen bedensel, spor odaklı yeteneklerimiz de vardı, ancak beden eğitimi ve sanat muhtemelen okul günümüzün eşit bir odak noktası değildi. Okula gittiğimde beden eğitimi ve sanat, öğrenme için gerekli görülmüyordu ve şimdi, tüm bütçe sorunları ve okulların karşılaştığı sınav odaklılık nedeniyle, beden eğitimi ve sanatın okul gününün büyük bir bölümünü alma olasılığı daha da düşük. . Bu nedenle, okulda tüm zekalarımıza erişme eğiliminde değiliz.

Kişilerarası ve içsel zekamızın resmi eğitimimizin bir parçası olmadığını söylüyor. Sanırım bir zamanlar Vatandaşlık adlı bir ders almıştım ama tam olarak hatırlayamıyorum. Okulda ve okul dışında hatırladığım şey, davranışsal ve sosyal becerilerin genellikle anında öğretildiğidir. Başkalarını izleyerek ya da övülerek ya da kendilerine bağırılarak nasıl davranacağımızı öğrendik ama gerçek bir talimat yoktu. İlişkilerde olmayı, kardeş ya da arkadaş olmayı ozmoz yoluyla ya da pantolonumuzun oturduğu yerden öğrendik. Öfke, kıskançlık veya kıskançlık gibi istenmeyen duyguları ruh halimizde açıkça sergilemek gibi büyük bir sosyal hata yapmadıkça, ilişkilerimiz veya duygularımız hakkında doğrudan talimat almadık. Bize matematik ve mantık öğretildi, sanat ve müzik öğretildi, beden eğitimi öğretildi ve bize okuma öğretildi, yazı ve diller. Ama duygularımıza, kişilerarası becerilerimize ve içsel becerilerimize gelince, bunu bir şekilde çözmemiz gerekiyordu.

Davranışlarımız için kusurlarımız veya altın yıldızlarımız var, ancak duygularımızı nasıl tanımlayacağımızı veya onlarla ustaca çalışmayı öğrenemedik. Öfkemizi dışa vursaydık, muhtemelen müdüre ya da okul danışmanına gönderilirdik ya da tutuklanmamız ya da okuldan sonra kalmamız gerekirdi. Öfke bizi normal okul gününden, sınıftan ve yoldan çıkarırdı. Ve diğer çocuklar, “Bunu yapma. Öfkenizi belli etmezsiniz, yoksa utanırsınız.” Korkumuzu ya da üzüntümüzü harekete geçirirsek,

zayıf olarak görülebilir ve belki diğer çocuklar için hedef haline gelebilir veya öğretmenin evcil hayvanı olabiliriz ki bu genellikle hedef olmakla aynı şeydir.

Öfkenin etkili sınırlar belirlememize yardımcı olduğunu, korkunun sezgimiz olduğunu ya da üzüntünün rahatlamamıza ve zaten ihtiyacımız olmayan şeylerden kurtulmamıza yardımcı olduğunu kesinlikle öğrenmedik. Okulda benim de fark ettiğim ve sizin için farklı olmuş olabilir, şefkatimizi göstermemiz de hoş karşılanmadı. Örneğin, bir çocuk tecrit ediliyor ve bir inek ya da hedef olarak tanımlanıyorsa, onunla arkadaş olmaya ya da onun yanında olmaya çalıştıysanız (statünüz yoksa, yani) sosyal hayatta kalmanızı kendi ellerinize aldınız. . Bazen statü sahibi çocukları gördüm - bilirsiniz, havalı çocuklar, sürü liderleri - şefkatle uzanıyor ve esasen sosyal bir dışlanma üzerine bir koruma pelerini atıyor, ama bu gerektiği kadar sık olmadı.

Büyürken gördüğüm ve hala gördüğüm şey, en önemli iki zekamızı gizli, gölgede, yoldan ve radardan uzak tutarken olgunlaşmamız isteniyor. Yetişkinler olarak, duygularımıza ve kişilerarası ve içsel zekalarımıza erişmemize yardımcı olacak terapistlere, danışmanlara ve psikiyatristlere ihtiyacımız var, bu zekalar bize ait olsa ve yaptığımız hemen hemen her şey için gerekli olsa da. O halde duyguların ne olduğunu, ne istediklerini veya ne yaptıklarını bilmememiz şaşırtıcı değil. Duyguların altında kendimize bir zemin yaratmamız da şaşırtıcı değil. Dr. Gardner'ın çoklu zekası bize mükemmel bir temel sağlıyor, ancak ben ayrıca dört elementli veya dört elementli başka bir model eklemek istiyorum.*dörtlü* modeli.

TEMEL, SEVGİLİM

Empatik farkındalığa geçişimiz için daha fazla destek yaratmak için, dünyanın fiziksel dünya ve vücudunuzun, havanın zihinsel ve entelektüel alemin, suyun duygusal ve sanatsal alemin olduğu dört element veya dörtlü modelini sunmayı seviyorum. ve ateş sizin vizyoner veya ruhsal aleminizdir. Bu model bize her ikisine de bir yol sunuyor.

kavram anlayışımızı derinleştirmek ve netleştirmek. İnsanları veya durumları dörtlü bir modele yerleştirebilir ve onların dünyeviliğini, havadar yönlerini, sulu hareketlerini ve ateşli doğalarını gözlemleyebilirsek, onları biraz daha anlayabiliriz.

Dört element teorisi bilimsel değildir. Biz değiliz—hiçbir şey sadece dört elementten oluşmaz. Bu temel çerçeve, kökeninde mitolojik ve şiirseldir ve yüzyıllar boyunca ve kültürler arasında dünyayı anlamanın bir yolu olarak kullanılmıştır. Şu anda öğrendiğimiz gibi, "hiç yoktan var olmuş" gibi görünen rüyaları ve vizyonları ile ateş elementi, mükemmel bir şekilde ayarlanmış bir beyin ve sinir sisteminin bir işlevi haline geliyor. Bu nedenle, ateş elementinden bahsettiğimizde, tüm ateş aleminin - rüyalar, maneviyat ve vizyon - büyük olasılıkla nörolojik (paranormal değil) süreçlerin bir işlevi olduğunu akılda tutmak önemlidir. Ancak bu, ateşli yönlerimizi daha az büyüleyici veya kullanışlı kılmaz.

Modern dünyamızda, evren, dünya, insan ve hayvan davranışları ve beyin hakkında entelektüel bir anlayışa doğru sıçramalar ve sınırlar içinde büyüdük; ancak, anlayışımızı günlük pratiğe dökme yeteneğimizde o kadar güçlü bir şekilde gelişmedik. Bu kuaternite kavramını keşfederken, sadece mantıksal yeteneklerimizi değil, aynı zamanda nüansları, mitolojiyi ve rüyaları anlayan zekalarımızı da harekete geçiriyoruz. Gerçekte, duyguların derin ve muhteşem alanını anlamak için beynimizin daha eski ve daha empatik kısımlarını meşgul etmeliyiz.

Kuaternite modeli mitolojik olsa da, kendi dört elementimizi ve bunların etkileşimlerini anlamak, hayatımıza olağandışı bir istikrar getirir. Duyguları içsel su unsurumuz olarak - akışkanlığı ve akışı somutlaştıran parçamız olarak - tasavvur edebildiğimizde, içsel ve kişilerarası zekamıza büyük netlik getirebiliriz. Modelimiz su ile duyguların işlevini, duyguların özelliklerini ve tüm yaşamımız boyunca duyguların alması gereken konumu anlayabiliriz.

Suyun birçok farklı özelliği vardır ve bunları duygularla ilgili olarak incelemek değerlidir. Su yumuşak ve akıcıdır, ancak kayaları ve dağları aşındırabilir. Harika bir ısı ve enerji iletkenidir ve ağırlığı destekleme ve kaldırma kuvveti yaratma yeteneği sayesinde kendi içindeki şeyleri taşıyabilir. Yoluna çıkan her şeyin etrafında hareket eder ve akar ve genellikle en derin, en sağlam yerlere giden yolunu bulur. Su yukarı doğru bile hareket edebilir; sürekli hareket eder. İçine çok fazla enerji koyarsanız, su şeklini değiştirebilir; buhara dönüşebilir veya katı bir buz bloğuna dönüşebilir. Tıpkı duyguların hareket etmesi (veya *meli* hareket) serbest akışlı ve bariz ruh hali durumları arasında sabit bir akış içinde. Su bitki yaşamını mümkün kılar, tüm canlıları söndürür ve yıkar ve tüm gezegenimizin sıcaklığını düzenler. Suyun olağandışı özellikleri ve nitelikleri yeryüzünde yaşamı mümkün kılar.

Sulu duygularınızın olağandışı özellikleri ve nitelikleri, eğer izin verirseniz, yaşam sisteminiz için aynı şeyi yapabilir. Suyun akması gerektiğini anladığınızda, su kendi psişenizde yükseldiğinde düzgün davranmaya başlayabilirsiniz. Duygularınızın su gibi akmasına izin verebilir ve onlara onurlu bir şekilde yanıt verebilirseniz, kendi içinizde denge oluşturabilirsiniz. Hareket ve akış, suyun ve duyguların temel özellikleridir. Mitolojik ve psikolojik olarak su, bilinçdışıdır, büyük kaptır, tüm yaşamın ve tüm dürtülerin kaynaklandığı yerdir. “Duygu” kelimesinin suda bile kökleri vardır. Latinceden geliyor *ifade* veya *emovere:* dışa doğru hareket etmek, dışa doğru akmak. Duygularınızın doğal bir şekilde akmasına izin vermek, duyguları doğru ve ustaca kanalize etme yeteneğinin temelidir. Duygularınızın akmasına izin verebilirseniz, onları fark edebilir, onları hoş karşılayabilir ve yaşamınız boyunca özgürce hareket etmelerine izin verebilirseniz, iyileşmeye başlayacaksınız. Açık ifadelerle (genellikle *çok fazla* duygularınız çok şiddetliyse akış); bunun yerine, duygularınızın her birini bilinçli olarak karşılayabilirsiniz.

DUYGULARINA HOŞ GELDİNİZ: BİR ÖRNEK

İşte duygularınızı karşılamanın bir örneği: Otobanda yolunuzun kesildiğini hayal edin. Ortaya çıkan duygular genellikle korku ve öfkedir. Ruh halindeki korku, tehlikede olduğunuzu size bildirmek için içgüdülerinizi ve sezgilerinizi hızlandırır ve öfke, bozulan sınırlarınızı yeniden inşa etmenize yardımcı olmak için ileriye doğru koşar. Eğer sen*ifade etmek*Bu duygular, çığlık atabilir ve küfredebilir, kaba hareketler yapabilir, hatta saldırgan sürücüyü kovalayabilirsiniz, bunların hiçbiri sizi tehlikeden kurtaramaz.*veya*sınırlarını yeniden inşa et. Eğer sen*bastırmak* korkunuz (içgüdüleriniz) ve öfkeniz (sınır belirleme yeteneğiniz) ve kabalığı görmezden gelmeye ve sürmeye devam etmeye çalışın, büyük olasılıkla önümüzdeki birkaç dakika veya kilometre için daha az farkında ve daha az bilinçli olacaksınız - yine, kazanacaksınız' t tehlikenizi azaltın veya güvenlik duygunuzu yeniden oluşturun. Ancak her iki duyguyu da memnuniyetle karşılar ve onların sisteminizde akmasına izin verirseniz, farkındalığınızı artırmak için bunları kullanabilirsiniz. Duyularını keskinleştirmek için korkunu kullanabilirsin. Düzgün bir şekilde akan korku bunu yapar - odaklanmanızı ve farkındalığınızı arttırır. Korkunuz, dikkatinizin nerede olduğunu ve neden bu kadar şaşırdığınızı kendinize sormanıza yardımcı olabilir. Korkunuz, gelecekte böyle bir dikkatsizliği önlemenin yollarını düşünmenize de yardımcı olabilir. Doğru düzeltmeleri yapmak ve kendinizi güvensiz sürücüden uzaklaştırmak için öfkenizi de kullanabilirsiniz. Düzgün bir şekilde onurlandırılan öfke, arabanızın etrafındaki “trafik sınırlarını” hızlı ve bilinçli bir şekilde yeniden oluşturmanızı sağlar; sizi başkalarının pervasızlığından koruyacak ve kendiniz daha yetenekli bir sürücü olmanıza yardımcı olacaktır. Korku ve öfkenizi bilinçli bir şekilde karşıladığınızda ve bunlarla ilgilendiğinizde, ne sizi ne de diğer sürücüyü tehlikeye atmaz; bunun yerine, sadece farkındalığınızı ve becerinizi artırmanıza yardımcı olacaklardır.

Siz ve arabanız tehlikeden kurtulduğunuzda ve duygularınızla bilinçli olarak ilgilenildiğinde, hem korkunuz hem de öfkeniz akacak ve olması gerektiği gibi devam edecektir. Her iki duygunun da ruh halindeyken aktif kalması gerekmeyecek ve günün geri kalanında olayı takıntılı bir şekilde yeniden yaşamak veya bilinçsizce araba kullanmak zorunda kalmayacaksınız, çünkü durumu ve duyguları uygun şekilde ele almış olacaksınız. Duygularınızı onurlandırabilir ve onları hayat veren su elementi olarak kabul edebilirseniz, tıpkı su gibi davranırlar. Akacaklar ve değişecekler, durumlarını değiştirecekler, tepki verecekler ve uygun şekilde tepki verecekler ve içinde gelişebileceğiniz mükemmel ekosistemi yaratacaklar. Duygularınızın akmasına izin vermek

psişenizin içinde özgürce yaşamı onaylayan su ve empatik farkındalığı yaşamınıza getirir.

EMPATİK OLARAK ÇALIŞMAYI ÖĞRENMEK

Toprak, hava, su ve ateş modeli aracılığıyla duygularımızın, onsuz yaşayamayacağımız veya gelişemeyeceğimiz büyük ve akan bir okyanus gücü olduğunu görebiliriz. Yine de duygularımız olmadan ya da onlara rağmen yaşamaya çalışıyoruz. Duygularımızı değiştirmek veya silmek için mücadele ederiz. Ruhlarımızda su olmadan yaşamaya çalışıyoruz ve sonra hayatlarımızın neden çalışmayı reddettiğini veya dünyamızın neden dinmeyen duygusal acılarla dolu olduğunu merak ediyoruz. Dört element modelini önümüze koyabilirsek, sulu duygular olmadan hiçbir elementin (ve aslında hiçbirimizin) var olamayacağını görebiliriz. Kendimize zihnimizin ötesine geçebileceğimizi, bedenlerimizi aşabileceğimizi, ruhsal özlemlerimizi görmezden gelebileceğimizi veya duygularımızı dönüştürebileceğimizi söyleriz. Bütün bunlar çok saçma, ama kabul edelim: her birimiz o ya da bu işi bir şekilde çalıştırmaya çalışıyoruz.

Dört elementli model sayesinde her elementin dünyasına daha işlevsel ve olgun bir şekilde girebiliyoruz. Her bir öğemizi bilinçli olarak bütüne göre yerleştirmek, tüm parçalarımızda dengeyi ve akışı tasavvur etmemize yardımcı olur. Ruhlarımızda herhangi bir unsur dengesiz olduğunda, hayatımızın nasıl işlediğini veya arızalandığını anlamaya başlarız. Duygularımızı (veya hayatımızın herhangi bir bölümünü) parlak şekillerde deneyimlemek istiyorsak, dengenin gerekli olduğunu görmeye başlarız; havadar entelektüel zeka ve kapasitelerimize, dünyevi fiziksel algılarımıza ve zekalarımıza, ateşli vizyoner bilgeliğimize ve sulu duygusal farkındalığımıza ve zekalarımıza tam ve bilinçli erişime sahip olmalıyız. İyileşme ve kişisel gelişim konusunda gerçekten ciddiysek, sadece bir veya iki parçamıza dikkat edemeyiz.*ve*yedi zekamızın tümü.

Empatik olarak bir konuya girdiğimizde içimizdeki bu köye ihtiyacımız var, çünkü onu sadece tarafsız bir şekilde çalışmıyoruz; bunun yerine aşağı iniyoruz

rahatsız edici sorunların kalbine inin ve derinlemesine çalışın. Gözlemlediğim şey, duyguların dengesizliği tanımladığı ve sonra dengesizlikten anlayışa, çözüme geçtiğidir. Çoğu zaman bu duygusal süreci görmezden gelmeye çalışırız; önce çözümlere atlamaya çalışıyoruz, ancak sorunların anlaşılmasında temeli olmayan çözümler gerçek çözümler değildir. Onlar sadece, gerçek bir iyilik yapmaya yetecek kadar enerji taşımayan geçici çözümlerdir. Ancak, başımızı belaya sokan duygusal hareketlerden neden kaçındığımızı anlamak kolaydır, çünkü hepimiz beladan (ve çoğu duygudan) ne pahasına olursa olsun kaçınmak için sosyalleştik. İyi haber şu ki, duygularımızın bizden istediği gibi belaya dalmayı kabul edersek ve onların doğal olarak akmasına izin verirsek, bu sorundan çabucak çıkmak için ihtiyacımız olan enerji ve zekaya katkıda bulunacaklar.

Örneğin, ruh halindeki üzüntü bizi yavaşlatır ve her şey yolundaymış gibi davranmaktan vazgeçmemizi sağlar. Hüzünle yanlışlıkla savaşırsak, hayatımız nasılsa yakında tamamen durur. Bunun yerine onurlu bir şekilde hüznün içine girebilirsek, hüznün tam kalbinde yaşayan gençleşmeyi ve şifayı bulacağız. Ya da öfkenin ruh halindeyken bizi kızdırdığını ve incinmemiş ya da gücenmemiş gibi davranmaktan vazgeçtiğini düşünün. Öfkemizle savaşırsak, tekneyi tamamen kaçırırız ve muhtemelen yaralanırız. *Yeniden*çünkü sesimizi çıkarmadık. Bunun yerine öfkemize onurlu bir şekilde hareket edebilirsek, kırılmış olanı yeniden inşa etmeyi ve öfkenin içerdiği ateşli güç ve kesinlik ile kendimizi ve başkalarını korumayı öğreniriz. Herhangi bir dengesizlikten kurtulmanın tek gerçek yolu, onu bilinçli olarak yaşamaktır. Kendinizin tüm parçalarını dengesizliğe getirebilir ve bir sorunun eksiksiz bir resmini elde edebilirseniz, eksiksiz bir çözüm için çalışabilirsiniz.

Duygular ortaya çıktığında fiziksel becerilerinize güvenebilmek istiyorsanız, duygularınızın ve vücudunuzun nasıl bir ilişki içinde olduğunu bilmelisiniz. Hızlı düşünebilmek ve duygularınızı akıllıca işleyebilmek istiyorsanız, duygularınız ve zekanız hakkında sahip olduğunuz fikirleri anlamalısınız. Buna uygun olarak, duygularınız hakkında vizyoner veya ruhsal bilgilere erişmek istiyorsanız, ateşli ruhunuzun sulu duygularınızla nasıl bir ilişkisi olduğunu bilmelisiniz. Dengesiz veya basit duygulara doğru hareket etmemek önemlidir.

çünkü onlarla düzgün bir şekilde çalışmak için, yalnızca bütün ve kaynaklara sahip bir psişenin sahip olduğu derin bilgiye ihtiyacınız var. Duygular güçlüdür ve onlarla dalga geçmek istemezsiniz; Hepimizin bildiği gibi, şiddetli akıntılara girdiklerinde veya dikkatsizce yönetildiklerinde tehlikeli olabilirler.

Tüm elementler ve zekalar köyümüzü empatik sürecimize davet etmeyi öğrenirken, bir an için durmak ve havadar mantıksal zekamız ile sulu duygusal zekamız arasında üretilen gereksiz mücadeleye bakmak önemlidir. Duygusal olmanın mantıklı olmanın zıttı olduğu şeklindeki yanlış fikri kabul edersek, kendi içimizde talihsiz bir kavga başlatmış oluruz. Gerçek şu ki, duygularımız ve mantığımız sağlıklı bir psişede birlikte çalışır veya çalışmalıdır.

Zekamızın havadar kısımları -mantıksal, uzamsal ve dilsel zekamız- güzel, değerli ve tamamen gereklidir, ama onlar sadece içimizdeki tüm köyün bir parçasıdır. Diğer zekaların her birine ve kuaternitedeki öğelerin her birine yakından ve uyumlu bir şekilde bağlanmadıkça, dengeli veya istikrarlı olamazlar. Hava elementimizi kardeşlerinden -topraktan, sudan ve ateşten- ayırdığımızda, ona saygısızlık ederiz, onu etkisiz hale getiririz ve onu gereksiz tehlikeye maruz bırakırız. Sorun kesinlikle mantıksal hava öğesinin kendisinde değildir. Sorun, son derece dengesiz kültürümüzün bizi içimizdeki (ve dışımızdaki) hava elementini tedavi etmek için nasıl eğittiğidir. Zihnimizin nasıl hem putlaştırıldığını hem de şeytanlaştırıldığını anlayana kadar duygularımızı açığa çıkaramayız. duygularımız da aynı şekilde. Ve aklımıza nasıl empatik bir şekilde yaklaşacağımızı ve duygularımıza nasıl akıllıca yaklaşacağımızı öğrenene kadar kesinlikle duygularımızı onurlandıramaz ve ustaca yönlendiremeyiz. Sağduyumuzu ön plana çıkarmalıyız.

YARGI SAVUNMASINDA

Kelime tanıtarak*yargı,*Büyük bir solucan konservesi açıyorum, çünkü yargı hakkında sahip olduğumuz fikirler,

Duygular hakkında sahip olduğumuz fikirler, eğer mümkünse. Yargıya atıfta bulunduğumda, bir birey olarak tepki verme ve ayırt edici zekanızı özgürce kullanma kapasitenize atıfta bulunuyorum. Sağduyunuz varsa, başkalarıyla aynı fikirde olmayabilir, kendi zihinsel teğetinize gidebilir ve kendi keşif yolunuza başlayabilirsiniz. Bu önemli bir beceri setidir; bununla birlikte, bu sağlam, yetişkin yargılama kapasitesi, son birkaç on yılda çok kötü bir baskı aldı.

Teori, yargılamanın sizi hayatı tamamen deneyimlemekten alıkoymasıdır, çünkü her gelişen anda tam olarak mevcut olamayacak kadar kategorize etmek ve düşünmekle meşgulsünüz. Bu yargılamama kuralının bazı olumlu etkileri oldu, ancak aynı zamanda büyük bir kargaşa da yarattı. Yargılayıcı olmamaya yönelik bu çağrı (İsa, Buda ve Lao-tzu dahil) adını koyabildiğimiz hemen hemen her ruhsal öğretmenden gelir, ancak bunun gündelik dünyadaki uygulaması son derece karışıktır. Bu kafa karışıklığı olağandışı bir durum değildir (insanların herhangi bir kutsal metni veya emri deşifre ederken yaşadıkları sıkıntıyı düşünün), ancak insanlar kendilerine muhakeme yetisini yasakladıklarında, bütünlüklerinin havadar kısmını alıp pencereden dışarı atarlar.

Çok yanlış olan yargılama yeteneğimizi zorla sürgünden kurtarmamız ve onu hayatımızın tam merkezindeki onurlu bir yere geri getirmemiz gerekiyor, çünkü tamamen olmak istiyorsak havadar zekamıza güvenebilmemiz gerekiyor. zeki ve zekice empatik. Kendimize şunu sorabiliriz: “Neden 'yargı' kelimesinin 'zeka' ile eşanlamlı olduğunu unutuyoruz?” Birinin muhakeme yeteneği zayıf olduğunu söylediğimizde, bu bir iltifat değildir!

Elbette, manevi öğretmenlerin, yargılayıcılığa yanlış atıfta bulunarak, lakap takmayı ve insanları veya deneyimleri basit “doğru” veya “yanlış” kategorilere yerleştirme eğilimini kötüleme niyetinde olduklarını anlıyorum. İsim takmanın genellikle kötü bir şey olduğuna katılıyorum, ancak yargılama fikri çok çarpıtıldığı için birçok insan şaşkına döndü. Gerçek, yetişkin yargılarının tüm yönlerinin kendilerine yasak olduğuna inanırlar ve ne yazık ki bu, duygularıyla çalışmayı neredeyse imkansız hale getirir. zarafetle uzaklaşmak yerine

uyanmalarını engelleyebilecek basit doğru/yanlış düşünce, birçok insan kullanmayı bırakır*tüm*gerçekte, yargının belirli yönlerinin yalnızca kısmi olarak askıya alınması her zaman gerekli olduğunda.

YARGININ UYGUN KULLANIMI

Yargı, en gerçek anlamıyla, size bir şeyin ne olduğunu ve sizin için işe yarayıp yaramadığını söyler. Sağlıklı muhakeme, havadar zekanızın ve sulu duygularınızın bir araya gelerek üzerinde düşünülmüş bir fikir oluşturmasının birleşimidir. Sağlıklı, olgun muhakeme, kötü huylu lakap takmak veya dünyanın basit fikirli sınıflandırması değildir. Bu sadece bir şeyin ne olduğu ve size uygun olup olmadığı konusunda içsel bir karar verme sürecidir. Düşünmeden - yargılamadan - duyguyu ifade etmeye çalışırsanız, uçup gideceksiniz. Ama kararınızı hissetmeden yargılamaya çalışırsanız, asla karar veremezsiniz. Düşünceler ve duygular ortaktır. Onlar düşman değil.

Sağlıklı muhakeme, kendimizi dünyada tanımlamamıza ve buğdayı samandan ayırmamıza yardımcı olur. Bu tanımlama süreci bizi odaklanmış ve merkezde tutar. Sağlıklı muhakeme, bu fikir ile bu, bu seçenek ile bu arasında karar vermemize yardımcı olur. Sağlıklı yargının, seçilmeyen yolu çöpe atmasına gerek yoktur; sadece karar vermekte ve çevresiyle ilişki kurmakta özgür olması gerekir. Yargıyı susturmaya çalışmak boşuna, çünkü bizler aktif, tepkisel ve duyarlı varlıklarız. Olaylar hakkında her zaman kendi düşünce ve duygularımıza sahip olacağız ve ne kadar kural kabul edersek edelim ya da öğretmenlerimiz ne kadar otoriter olursa olsun, çevremizi her zaman bağımsız olarak yargılayacak ve işleyeceğiz. Sağlıklı yargılama, birlikte hareket eden kalplerimiz ve zihinlerimizle akıllı ve yetkin kararlar vermenin doğal bir sürecidir. ve birbirleriyle saygılı iletişim kuran mantıksal zekalarımız ve içsel zekalarımızla. Bu, huysuz lakap takma veya etiketlemeden çok farklıdır.

Basit bir şeye odaklanarak yargılama ve isim takma arasındaki farka bakalım. Bulunduğumuz odada çalışmayan bir halı düşünelim. Halıyı değerlendirebilir ve yığınının bizim için çok yüksek olduğunu görebiliriz.

aldığı trafik veya rengi o kadar açık ki olması gerekenden daha fazla aşınma ve kir gösteriyor. Halının oda için ideal olmadığı konusunda hemfikiriz. Belki bu kadar paranın boşa gitmesine üzülüyoruz, belki trafik alanlarına koşucular koymayı düşünüyoruz ama halıyla ilgili bilgileri özgürce işliyor ve bu bilgiyi beceri setimize ekliyoruz. Bu yargı. Bu isim aramak değil; düşünülmüş, belirleyici bir süreçtir. Halıyla ilgili bir sorunumuz var, onunla ilgili duygularımız var ve kesinlikle onu yargılıyoruz, ancak zihnimize, duygularımıza veya psişemize zarar vermiyoruz. Bu nedenle, kilim ve kilim bakımı ve genel olarak satın almalar hakkında daha fazla bilgi ile ilerliyoruz.

Şimdi aynı halı hakkında isim takmaya geçelim: “Bir insan neden bu halıyı alsın ki? Ne tür bir moron, halka açık bir alana soluk, tüylü bir halı koyar? Şu renklerin nasıl çarpıştığına bakın; Görünüşe göre biri bir kutu boya kalemi yemiş ve sonra yere kusmuş! Nasıl olur da bu sefil bir halı bahanesi olduğunu düşünür...” İsim takmakla kişisel olarak hakarete ve kavgacılığa kapılıyoruz, yani mesele artık halı değil; omzumuzdaki çip, çocukluk sorunlarımız veya yaşanmamış duygularımızla ilgili. İsim takma ile suçu her yere atarız ve halı hakkında faydalı hiçbir bilgiyi içselleştirmeyiz. Bu örneklerin her ikisinde de halıyı sevmiyoruz. Ama lakap takarak, haddini aşıyor ve çılgınca varsayımlar ve suçlamalar yapıyoruz.

Bu tür saldırılar bize zarar veriyor. Duygularımızı odanın her yerine sallayarak zarar verirler; onları başkalarına karşı kullandığımızda zekamıza zarar verirler; ve davranışlarımız bizi ve etrafımızdaki herkesi utandırdığı için birey olarak bize zarar verirler. Bu adlandırma bizi daha akıllı, daha güçlü veya daha bilinçli yapmaz - sadece bizi zemin kaplamasına karşı beyhude bir karşıtlığa sokar. Uygun şekilde yargıladığımızda, kendimizi verdiğimiz kararlarla sınırlarız. *Yapabilmek*sahip olduğumuz bilgilerle yapar ve duygularımızı tutarlı bir şekilde işleriz. Sağlıklı muhakeme, hayatımızda neyin işe yarayacağını seçmemize yardımcı olur. Durumları ve insanları aklımız ve duygularımızla dikkatli bir şekilde değerlendirmemize ve dürüst tepki ve fikirlerimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Sağlıklı muhakeme, daha zeki olmamıza yardımcı olur ve her bir duygumuzu tanımlamamıza ve ifade etmemize yardımcı olur.

serbest akış halindeki, ruh hali halindeki ve şiddetli akıntı halindeki (eğer varsa) duygular.

Akıl son derece önemli ve faydalıdır, ancak hiçbir zaman havadar, mantıksal zekaya dayalı toplumumuzda ona zorladığımız Herkülvari görevleri yerine getirmesi amaçlanmamıştır. Tersine, asla çöple birlikte atılmaması gerekiyordu. Mantıksal aklın çok özel işlevleri ve çok özel özellikleri vardır, ancak çoğumuz zavallı aklı, olmadığı ve asla olamayacağı bir şeye dönüştürmeye ve ezmeye çalışırız. Akıl konusunda zeki olmak istiyorsak, akıl ile dörtlüdeki diğer üç unsur arasındaki etkileşimi anlamamız gerekir.

ZİHİNİN DOĞRU YERİNE GERİ DÖNÜŞTÜRÜLMESİ

Size işlevsel bir dörtlülüğün nasıl çalıştığına dair bazı örnekler vermeme izin verin: Duygularımız bilinçsiz ve bilinçli zihinlerimiz arasında mesajlar iletir ve bize karşılaştığımız her durumla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğumuz beceri ve yetenekleri verir. Bizi bir projeyi bitirmekten alıkoyan kemirici, sözsüz bir duyguya sahip olabiliriz, garip bir *bir şey* bu bizi geride tutar. Duygularımıza bırakabilirsek, belki de büyük bir duygusal durum kuyusunun kısacık bir görüntüsünü yakalayabiliriz - ama hepsi bu. Eğer işleyen bir kuaternitemiz yoksa, hemen anlayamadığımız için duygudan vazgeçebiliriz. Ancak işlevsel olduğumuzda aklımızı duruma davet edebilir ve yardımını isteyebiliriz. Duyguya eşit yer açabiliriz *ve* duygu hakkındaki düşüncelerimiz. Duyguyu hissetmek ve onu ileri geri bir ritimde adlandırmak arasında gidip gelirken, mantıksal ve dilsel zekamızı göreve getirerek, duygularımızın ve zihnimizin birlikte çalışmasına güvenebiliriz: “Korku mu?” Hayır. "Kaygı mı?" Bu daha yakın. "Endişe mi?" Evet. "Ne dersin...?"

Mantıksal zekamız ve duygusal zekamız birlikte çalıştığında, hissedebilir hale geliriz. *ve* şeyler hakkında bilinçli düşünün. Duygusal durumumuz entelektüel olarak adlandırıldığında ve anlaşıldığında, onunla düzgün bir şekilde çalışabiliriz. Dengeli bir ruh böyle davranır. Dengesiz bir psişede, akıl kontrolü ele geçirebilir ve ezebilir veya değerini düşürebilir.

isimsiz duygu, ancak bütün bir psişede, akıl bir yorumlayıcı olarak hareket edecek ve becerilerini daha büyük duygusal anlayışa katkıda bulunacaktır.

Bu sonraki örnekte, duygular ve akıl, bütün benliğin içindeki başka bir unsuru destekler. Pek çoğumuz, farklı türde bir yaşam, uzaklardaki bir fırsatla ilgili bir vizyona sahip olmuştur. Bu, şimdiki zamanın ötesine ve alternatif bir geleceğe yükselen ateşli vizyonumuzun bir örneğidir. İçimizdeki elementler ve zekalar köyüne nasıl güveneceğimizi bilmiyorsak, bu vizyon asla gerçekleşmeyebilir; fantezilerin hurda yığınına havale edilebilir. Ancak benliğimizin özgürce çalışmasına izin verirsek, kararlı bir şekilde bu vizyona doğru ilerleyebilir ve onu gerçeğe dönüştürebiliriz. Duygularımız, vizyonu, kendilerini rüyalar ve arzular şeklinde vücudun alanına taşıyabilecek dürtü ve duygulara çevirebilir. Hayallerimizi ve arzularımızı korktuğumuz için ya da mantıksız göründükleri için bastırmak yerine onurlandırırsak, bu vizyona yönelik günlük hareketler yapabiliriz. Mantıksal zekamız, veri toplamamıza ve yolculuk için mantıklı bir rota çizmemize yardımcı olabilir. Duygularımız, rotada kalmamız için ihtiyaç duyduğumuz beceri ve ivmeye katkıda bulunabilir. Bedenlerimiz, vizyona doğru yürümemize ve onu günlük dünyamızda gerçeğe dönüştürmemize yardımcı olabilir. Vizyon sahibi ruhlarımız, yorulduğumuzda veya kafamız karıştığında bize hemen önümüzde duran heyecanı hatırlatabilir.

Bu örnekte, sezgisel ruhumuz bir vizyon görür ve tutar, duygularımız vizyonu bedenlerimize taşır, bedenlerimiz vizyonu algılar ve ona doğru yürür ve mantıksal zekamız vizyonun gerçeğe dönüşmesi için planlar yapar. Dengesiz bir psişede, mantıksal zekamız aşırı düşünebilir ve sonunda vizyonumuzu ezebilir (başlatmadığı bir fikri susturabilir) veya onursuz duygularımız aşırı tepki verebilir ve bizi vizyondan uzaklaştırabilir. Ancak bütün bir psişede mantığımız, tercüme etme, komplo kurma ve planlama yeteneği ile ateşli vizyonlarımızı tam olarak destekleyecektir.

Karşılaştığımız her durum farklı güçleri harekete geçirir, ancak her bir parçamızın işlevi her zaman aynıdır. Duygularımız, yaşam boyunca tepki vererek ve hissederek enerjiyi, yetenekleri ve bilgiyi bir yerden diğerine taşır. Zihinlerimiz çevirir, kategorize eder ve depolar

kendilerine sunulan herhangi bir materyalin içeriği. Vücudumuz herhangi bir malzemeyi içgüdüsel olarak hisseder ve işler; yeryüzüne indirirler. Vizyon sahibi ruhlarımız, diğer tüm durumlarla ilgili olarak tüm durumun genel görünümünü, büyük resmini sağlar. Düzgün bir şekilde yönetilen bir psişede, dört elementimiz ve yedi zekamız, karmaşık bir koreografiye sahip bale dansçıları gibidir; her biri kendi ritminde ve kendi tarzında hareket eder ve gerçekleştirir. Kötü yönetilen bir psişede veya sistemde (ki bu maalesef kültürümüzde normdur), unsurlar ve zekalar dans etmez; kafa karışıklığı ve zarafet içinde birbirlerine çarparlar ve tökezlerler.

Çoğumuzun psikolojileri zayıf bir şekilde yönetilir. Bu utanılacak bir şey değil; işler böyle. Biz bu şekilde eğitildik ve yetiştirildik ve birbirimizi bu şekilde eğitip büyüttük. Biz *Yapabilmek* demokrasiyi iç yaşamlarımıza getirmeyi öğreniyoruz (ve bir sonraki bölümde buna odaklanacağız), ancak gerçek dengeyi ancak katlandığımız ciddi dengesizliği anladığımızda elde edebiliriz.

Çoğumuza yalnızca açıkça "entelektüel" zekalarımıza değer vermemiz öğretildi ve dört elementimizi tecrit etmeyi öğrendik ve bununla demek istediğim, ruhsal ya da vizyoner yaşamlarımız günlük yaşamlarımızdan çok ayrıdır. entelektüel yaşamlar duygusal yaşamlarımızdan ayrıdır. Hepimiz duygularımızı bastırmak ve zekamızı aşırı vurgulamak için eğitildik. Aynı anda hem derinden hissedip hem de zekice düşünmeyi bilmiyor gibiyiz ve duygusal akışımızı entelektüel süreçlerimizle ilişkilendirmekten neredeyse aciziz. Çoğumuz aynı zamanda ruh ve beden arasında bir ayrım yaparız çünkü nasıl yapılacağını bildiğimiz tek şey budur. Meditasyon, hayal kurma veya tefekkür etmeyi günlük araba kullanma, çalışma ve kira ödeme dünyasına nasıl dahil edeceğimizi bilmiyoruz. Dengesizliğimizde,

Kişisel bölünmemiz ister beden ve ruh alanında isterse zihin ve duygu bölgesinde yaşasın, hepimiz ruhlarımızın bir bölümünde bir bölünme yaşarız. Modern hayatın bir gerçeği. Bir/veya kişilikte bu tür bir bölünmeyi görüyor ve hissediyorsunuz. *Herhangi biri* bu para dünyasında yaşayabilir ve

yarışma, *veya* bir inzivaya gidip Fransisken bir keşiş gibi yaşayabilir ama ikisini birden yapamaz çünkü bedeni ve ruhu iletişim kuramaz. *Herhangi biri* mevcut her bilgiyi inceleyebilir ve kesinlikle emin olabilir, *veya* tüm düşüncelerden uzaklaşabilir ve her durumda yolunu hissedebilir, ancak aklını ve duygularını bir arada kullanamaz.

Ayrıldığımızda, bedenimiz ve ruhumuz (veya düşüncelerimiz ve duygularımız arasında) arasında akan bir hareket yoktur ve her bir zekamızın önemine dair bir anlayış yoktur; bunun yerine, görünüşte zıt kutuplar arasında vahşi bir sarkaç salınımı var. Her unsur ve zeka dönüşümlü olarak yüceltilir ve sonra görmezden gelinir. Bedenin diğer elementlerin gerçeğinde yürümesine izin verilmez, ruhun vizyonlarını psişenin her bir bölümüne getirmesine izin verilmez, zihnin diğer mücadele eden elementler için tercüme yapmasına izin verilmez ve duygular Savaşan gruplar arasında enerji ve bilgi aktarımına izin verildi. Neredeyse tamamen zekaya dayanan bir kültürde, bunun gibi bir dengesizliğin sonucu, ne yazık ki yalıtılmış zihnin savurgan, havadar sürecini tırmandırmaktan başka seçeneği olmamasıdır.

Beden ve ruh karşı karşıya geldiğinde ve duyguların taşıma yetenekleri her ikisi tarafından göz ardı edildiğinde, akıl genellikle yüksek vitese geçer. Zorundadır, çünkü psişede diğer her öğenin boğulması ve umutsuz bir akış eksikliği vardır. Durgunluk olduğunda, mantıksal, uzamsal ve dilsel zekalar neredeyse her zaman daha iyi veya daha akıllı oldukları için veya diğer yönlerimizden daha hızlı oldukları için değil, sadece çok fazla alıştırma veya dikkat çeken tek zeka oldukları için öne çıkar. Okulumuzda ve kültürümüzde.

Öğeler arasında iletişim olmadığında ve akıl psişemizde ileri bir pozisyon almaya zorlandığında, çok fazla düşünürüz, çoğu zaman tüm yanlış kullanılmış ve aşırı yüklenmiş zihinsel enerjimizle kendimize eziyet etme noktasına geliriz. Hiçbir şey başaramayacak, çünkü bedenlerimizin düşüncelerimizi içgüdüsel yollarla dünyaya getirmesine izin verilmeyecek. Hiçbir şey netleşmeyecek, çünkü duygularımızın karar vermesine, düşüncelerimizin sonuçlarını hissetmesine veya

duygusal bilgileri aklımıza getirir. Gerçek bir parlaklık da gelmeyecek, çünkü vizyon sahibi ruhlarımızın, olayların nereden geldiğine ve sonunda nereye gideceğine dair daha büyük resmi gözlemlememize yardımcı olmasına izin verilmeyecek.

Akıl sorumlu olduğunda psişe düzgün çalışmaz; bunun yerine, sonsuz planlama, entrika, "ne olursa olsun" ve takıntı haline gelir ve döner. Çoğumuzun zekayı deneyimleme şekli budur, ancak bu gerçek veya tam bir deneyim değildir. Dengesiz bir zeka kötü davranır -birçok sorun yaratır- ama başka seçeneği yoktur. Görüyorsunuz, havadar, mantıklı zekamız sistemimizi tek başına dengeleyemez. Diğer elementlerimizin veya diğer zekalarımızın işini yapamazlar; sadece kendi süreçlerini tırmandırabilirler, bu da sistemimizin dengesini daha da bozar.

İşte bir örnek: Biri bölgenizde daha az para sunan ve diğeri uzak bir kasabada daha fazlasını sunan iki iş arasında karar vermeye çalıştığınızı hayal edin. Karar verirken yalnızca zihninizi kullanırsanız, dikkatinizi seyahat ve finans konularına odaklarsınız - taşınmanın mı yoksa yerinde kalmanın mı daha mantıklı olacağına karar verirsiniz. Kararınız çok mantıklı olacak. Ama ya bu hamle, ikinci işte fazladan parayı yiyip, her ikisini de mali açıdan eşit duruma getirirse? Her ikisinin de avantajı yoksa, kendinizi kararsız bir kargaşa içinde bulabilirsiniz. Bir işten diğerine, zihninizde bir ileri bir geri gidersiniz. Hangisi daha iyi? Hangisini seçmelisiniz? Havadar zekanız psişenizde özgürce çalışan tek unsur olsaydı, iki iş arasında gidip gelebilir ve herhangi bir kesinlik olmadan birini diğerine tercih edebilirsiniz.

Ancak, içinizdeki tüm köyü onurlandırmış olsaydınız, daha fazla seçeneğiniz olurdu. Eşit derecede mantıklı iki seçenek arasında bir ayrım yapamıyorsanız, duygusal zekanız onların iki iş arasındaki duygusal farkı hissetmelerini sağlayabilir. Kalmak nasıl bir his olurdu? Devam etmek nasıl hissettirir? Her bir işle birlikte hangi görev ve sorumluluklar gelirdi ve onlar ve onlar hakkında ne hissederdiniz?

birlikte çalışmak zorunda kalacağın insanlar? eğer bir alabilirsen*his*her iş için hangisinin sizin için daha anlamlı olduğunu daha net anlarsınız. Duygularınız, iki iş ve iki kasaba arasındaki farkı hissetmenize yardımcı olabilir ve bu, vücudunuzun seçimlerinizin her birindeki içsel farklılıkları hissetmesine yardımcı olur - belki daha yağışlı bir iklimde veya dağlara daha yakındır. Hareket halinde kalmak ya da devam etmek için fiziksel bir his elde edebilirsiniz, çünkü bedensel-kinestetik zekanız duruma içsel enerji ve bilgi getirecektir. Bedeninizin ve duygularınızın belirleyici sürece girmesine izin verirseniz, zihniniz sakinleşebilir ve psişenizde doğru pozisyonunu alabilir. Hatta vizyoner bir bakış açısının ortaya çıkmasına izin verecek kadar rahatlayabilir. Zihniniz topraklanıp düzgün bir şekilde merkezlendiğinde, Kendinize hayatınızın büyük planında nereye gittiğini ve her iki işin de oraya ulaşmanıza yardımcı olup olmayacağını sormak için ihtiyaç duyduğunuz huzur ve sessizliğe sahip olacaksınız. Kendinizin tüm parçalarına güvenebildiğiniz zaman, yargınız yalnızca entelektüel olmayacak; duygusal olarak temellendirilmiş, yaşamı onaylayan, vizyon sahibi ve tamamen zeki olacaktır.

Ancak, mantıksal zekanıza çok fazla güveniyorsanız, net veya tam yargılarda bulunamazsınız çünkü zekanız yalnızca kendisine sunulan malzemenin düz gerçekleriyle çalışabilir. Gerçeklerin altındaki hislere ve nüanslara inemez - sulu duygularınız olmadan yapamaz. Ayrıca, ateşli vizyonunuz olmadan tüm gerçeklerin üzerine çıkamaz ve dünyevi bedeninizin yardımı olmadan gerçekleri yararlı ve somut hale getiremez. Mantıksal zekanız tüm dörtlü yapınızdan izole edildiğinde, daha az zeki, daha az işlevsel ve daha az akıllıdır. Tek başına çalışan bir zekanın muhakeme yeteneği her zaman zayıf olacaktır çünkü resmin tamamına erişemeyecektir. Uçsuz bucaksız zekanızın tek başına yapabileceği şey, durmadan düşünmek, fanteziler ve savaş planları oluşturmak, sorunları yüzlerce kez tekrar gözden geçirmek, ve bedeninize ve ruhunuza eziyet edin, kendisinden bahsetmeye bile gerek yok. Ancak, dengeli elementler ve zekalar köyünüzde ona hak ettiği yeri verdiğinizde, zekanız parlak hale gelir.

Duygularınızı bir beceri ve yetenekler köyü ile kuşatabildiğiniz zaman, mantıksal zekanız ve duygusal zekanız birlikte çalışabilecektir. Duygularınızın akmasına izin verdiğinizde, kuşatılmış aklınızı, hükmetmek gibi imkansız bir görevden kurtaracaksınız.

tüm hayatın boyunca desteksiz O zaman aklınız havanın kendisi kadar özgür olacak, bilgiyi ustaca çevirebilecek, çünkü bilgiyi bir yerden başka bir yere taşıması beklenmeyecek. Bilgi, beceri ve enerjiyi taşımak - bu duyguların işidir. Mantıksal zekanın kendi işi vardır; bilgileri çevirir, düzenler, depolar ve alır. İkisi dengeli psişenizde birlikte çalıştığında, derin ve anlamlı şekillerde zeki olacaksınız.

Çoğumuz ruhla bilimin, mantıkla duygunun ya da fiziksel yaşamla ruhsal yaşamın birbiriyle çeliştiğini düşünme tuzağına düştük ama bu akıl almaz bir şey. Zekalarımızın hiçbiri birbiriyle çelişmez ve dört elementin hiçbiri doğal dünyada birbiriyle çelişmez. Sadece orantısız ve karışık insan psişiklerinde anlaşmazlık içindedirler. Her yanımızda gizemler ve güzellikler boldur ve gerçek deha, bu parçaların iç içe geçtiği yerlerde dans eder.

5

Temel Doğanızı Canlandırmak

Merkezi Benliğinize Yer Açmak

Duygularınızla empatik bir şekilde çalışmak istiyorsanız, kendinizin tüm parçalarını sürece ve dengeye getirmelisiniz. Sisteminize denge getirmek, her bir öğenizi ve zekanızı psişenizin tamamına kabul etmek anlamına gelir. Bütünlüğe doğru hareketleriniz, bulunduğunuz yerden, güçlü yönlerinizden ve konfor bölgenizden başlar. Her zaman en güçlü şekilde güvendiğiniz bir çeyreğe veya bir dizi zekaya sahip olacaksınız - her zaman benzersiz benliğiniz olacaksınız - ama psişenizin tüm köyüne özgür ve bilinçli erişiminiz olduğunda, daha büyük, daha büyük bir zekaya sahip olacaksınız. güvenmek için daha parlak ve daha işlevsel bir benlik. Bu dengeleme pratiğine, başlangıç olarak bir veya iki iyi uygulanmış öğeye sahip olduğunuzu anlayarak girebilirseniz, kendinizi daha rahat hissedeceksiniz. Eğer "Tamam, Dünyevi bir vücudum var" veya "Ben zaten çok entelektüel bir insanım", güçlü bir pozisyonda çalışabilirsiniz. Daha sonra karışımınıza sezgi ve vizyon, duygusal akış, sanatsal ve dil becerileri, entelektüel farkındalık veya fiziksel yeterlilik ekleyebilir ve bütünlüğe ilerleyebilirsiniz. Dengesizlik, modern yaşamın güvenilir bir gerçeğidir, ancak müebbet hapis değildir. Dik durabilir ve kayıp öğelerinizi arayabilirseniz, onları bulacaksınız. Onları bulduğunuzda, onları yeniden canlandırabilirsiniz. Dik durabilir ve kayıp öğelerinizi arayabilirseniz, onları bulacaksınız. Onları bulduğunuzda, onları yeniden canlandırabilirsiniz. Dik durabilir ve kayıp öğelerinizi arayabilirseniz, onları bulacaksınız. Onları bulduğunuzda, onları yeniden canlandırabilirsiniz.

ELEMANLARININ DENGELENMESİ

Öğelerinizin her birinin işlevini anlamak, kişisel dengesizliklerinizi kendi kendinize teşhis etmenize yardımcı olur. Örneğin, bir şeyleri yapamıyorsanız, bu işte asla gerçekleştiremeyeceğiniz şeyleri hayal ediyor veya arzuluyorsanız.

dünya, o zaman toprak elementinizin ihmal edildiğini bileceksiniz. Bir şeyleri çözemiyorsanız ve hiçbir şey mantıklı gelmiyorsa, hava elementinizin uygun yerini almasına izin verilmediğini bileceksiniz - çeviri yapılmamaktadır ve muhtemelen en iyi kararınızı kullanmıyorsunuzdur. Hayatı tam olarak hissedemiyor veya deneyimleyemiyorsanız - işler akmıyor veya sizin için bağlanmıyorsa ve nasıl hissettiğinizi bilmiyorsanız - o zaman su elementinizin yaşamınızda hoş karşılanmadığını anlayacaksınız. Herhangi bir mesafe ya da perspektif duygunuz yoksa -durumunuzun üzerine çıkamıyorsanız ve başka yaşamlar ya da sonuçlar hayal edemiyorsanız ya da sezgiye ya da vizyona inanamıyor ya da güvenemiyorsanız- o zaman kendinizi bileceksiniz. ateş elementi psişenizde çalışmıyor. Elementler ve zekalar köyünüzü dengelemek ömür boyu sürecek bir uygulamadır, ancak kendinizi fark ettiğinizde oldukça basittir.*Sahip olmak*içinizde bir köy Kayıp kadranlara yeniden erişim sağlamak, aşırı çalışan zekaları desteklemek ve beslemek ve kendinizi dengelemek, her öğeye bilinçli olarak girmenin basit bir sürecidir. Her elementin alemindeki bilinçli uygulamalar, o elementi tüm benliğinizde tekrar dengeye getirir ve bu da duygularınızın dilini yorumlayabilmeniz için kendi altınızda bir zemin oluşturmanıza yardımcı olur.

Dengeleme Dünyası

Eğer toprak elementiniz bozuksa - yoksaydıysanız*veya*vücudunuzu ve bedensel-kinestetik yeteneklerinizi aşırı çalıştırdınız - bilinçli fiziksel aktiviteye, beslenmeye ve dinlenmeye geçmelisiniz. Toprak elementinize dengeyi geri getirmek, yalnızca bedeninizin inşa etmesine, hissetmesine, keşfetmesine ve yaratmasına izin vererek değil, aynı zamanda kendinize mükemmel ve saygılı bir şekilde özen göstererek fiziksel yaşamınızı bilince getirmek anlamına gelir. Dans, egzersiz, bahçe işleri, kaya tırmanışı, dövüş sanatları veya sizi bedeninizle ve etrafınızdaki dünyayla temasa geçiren her türlü hareket, dünyevi zekanızı dengeye getirmeye yardımcı olur. Öncelikle mantıklıysanız, önerdiğiniz mükemmel mantıklı şeylerin doğru hissetmediğini vücudunuzun size söylemesine izin verdiğiniz sürece, kendiniz için mükemmel bir egzersiz veya diyet programı tasarlayabilirsiniz. Öncelikli olarak duygusalsanız, seramik gibi dokunsal sanat formlarında (ya da en çok neyi seviyorsanız) çalışabilirsiniz.

ihtiyacı olmak. Öncelikle ruhsalsanız, vücudunuzun gerektiği zaman oynamasına, dinlenmesine, eğlenmesine ve dünyayla güreşmesine izin verdiğiniz sürece yoga, tai chi veya qigong gibi ruhsal hareket uygulamalarını seçebilirsiniz. Temel olarak dünyevi iseniz ve fizikselliğinizi diğer elementlerinizle dengelemeye çalışıyorsanız, fiziksel yaşamınıza duygusal, vizyoner veya entelektüel farkındalık getirmek için salsa, tai chi veya karmaşık dans gibi hareket uygulamalarını kullanabilirsiniz.

Dengeleme Havası

Mantıksal hava elementiniz deli gibi esiyorsa (ya da ölüm kadar hareketsizse), bilinçli zihinsel aktiviteye geçmelisiniz. Çalışın, okuyun, bir dil öğrenin veya ilginizi çeken şeyleri araştırın. Okumayı ve araştırmayı sevmiyorsanız, bulmaca yapabilir, oyun oynayabilir veya sayıları kırabilirsiniz. Zihninize özel, iyi tanımlanmış görevler veren herhangi bir şey, net bir niyetle odaklanmasına yardımcı olacaktır. Planlar yapın ve sürecinize mantık katın - bu ne olursa olsun. Esasen fizikselseniz, hareketsizce oturduğunuz ve arada sırada tüm hareketleri düşüncelerinizin yapmasına izin verdiğiniz sürece, zihinsel çalışma ve planlamayı fiziksel yaşamınıza, diyetinize ve egzersizinize veya ev ve iş ortamlarınıza getirebilirsiniz. . Öncelikli olarak duygusalsanız, sanat, psikoloji, mitoloji, sosyoloji hakkında derin bir çalışma yapabilirsiniz. ya da kültürel antropoloji (ya da sanatsal ifade, ilişkiler, kültürler ya da insan gelişimine odaklanan herhangi bir şey), yeter ki gerektiği zaman düşünceleriyle bağlantı kurmadan zihninizin özgürce düşünmesine izin verin. Esasen manevi iseniz, karşılaştırmalı din çalışabilir veya sahip olduğunuz inançların derin ve tarihsel bir incelemesini yapabilirsiniz; Zihninizin istediği zaman mantıklı bir şekilde (inanç temelli kurallar olmadan) şeyleri keşfetmesine izin verdiğiniz sürece, ruhsal inançlar konusunda daha zeki olabilirsiniz. Öncelikle entelektüelseniz ve hava elementinize daha fazla denge getirmek istiyorsanız, fiziksel deneyimlerinizi, duygusal bilginizi ve vizyoner farkındalığınızı desteklemek için zihninizi kullanabilirsiniz. Yeter ki gerektiği zaman düşünceleriyle bağlantı kurmadan zihninizin özgürce düşünmesine izin verin. Esasen manevi iseniz, karşılaştırmalı din çalışabilir veya sahip olduğunuz inançların derin ve tarihsel bir incelemesini yapabilirsiniz; Zihninizin istediği zaman mantıklı bir şekilde (inanç temelli kurallar olmadan) şeyleri keşfetmesine izin verdiğiniz sürece, ruhsal inançlar konusunda daha zeki olabilirsiniz. Öncelikle entelektüelseniz ve hava elementinize daha fazla denge getirmek istiyorsanız, fiziksel deneyimlerinizi, duygusal bilginizi ve vizyoner farkındalığınızı desteklemek için zihninizi kullanabilirsiniz. Yeter ki gerektiği zaman düşünceleriyle bağlantı kurmadan zihninizin özgürce düşünmesine izin verin. Esasen manevi iseniz, karşılaştırmalı din çalışabilir veya sahip olduğunuz inançların derin ve tarihsel bir incelemesini yapabilirsiniz; Zihninizin istediği zaman mantıklı bir şekilde (inanç temelli kurallar olmadan) şeyleri keşfetmesine izin verdiğiniz sürece, ruhsal inançlar konusunda daha zeki olabilirsiniz. Öncelikle entelektüelseniz ve hava elementinize daha fazla denge getirmek istiyorsanız, fiziksel deneyimlerinizi, duygusal bilginizi ve vizyoner farkındalığınızı desteklemek için zihninizi kullanabilirsiniz. yeter ki aklınız istediği zaman mantıklı bir şekilde (inanç temelli kurallar olmadan) bir şeyleri araştırsın. Öncelikle entelektüelseniz ve hava elementinize daha fazla denge getirmek istiyorsanız, fiziksel deneyimlerinizi, duygusal bilginizi ve vizyoner farkındalığınızı desteklemek için zihninizi kullanabilirsiniz. yeter ki aklınız istediği zaman mantıklı bir şekilde (inanç temelli kurallar olmadan) bir şeyleri araştırsın. Öncelikle entelektüelseniz ve hava elementinize daha fazla denge getirmek istiyorsanız, fiziksel deneyimlerinizi, duygusal bilginizi ve vizyoner farkındalığınızı desteklemek için zihninizi kullanabilirsiniz.

Dengeleme Suyu

Su elementiniz taşıyorsa (veya kurumuşsa), bilinçli ifade faaliyetine geçmelisiniz. Duyguları serbest bırakan herhangi bir şey

bedeniniz veya zihniniz su elementinizi tekrar dengeye getirmeye yardımcı olacaktır. Su elementinize dengeyi geri kazandırmak, duyguların dilini öğrenmek ve bilgeliklerini bilinçli olarak hayatınıza getirmek demektir. Dans ve ifade hareketi, her türlü müzik ve sanat, yazı (özellikle şiir) ve herhangi bir doğa arayışı, duygusal benliğiniz için derinden iyileştiricidir. Duygularınızın özgürce akması ve her şey arasındaki bağlantıları hissetmesi ve bilgilerini sanat veya eylem yoluyla ifade edebilmeleri gerekir. Temelde dünyevi iseniz, vücudunuzu şehvetli ve hassas şekillerde hareket ettirmeyi öğrenebilirsiniz. Dans, heykel, su oyunu ve sağlıklı duygusallık ile yavaşlamayı ve yiyeceklerin, kendi bedeninizin ve çevrenizdeki dünyanın dokularını hissetmeyi öğrenebilirsiniz. Yapılandırılmamış, fiziksel gücünüzü ve istikrarınızı dengelemeyi öğrenebilirsiniz. akıcı hareketler Öncelikle zihinsel iseniz, şu anda yaptığınız gibi, duygular üzerinde bir çalışma yapabilirsiniz. Ya da duygularınıza istedikleri zaman sözcükleri ve fikirleri biçim veya sebep olmaksızın dağıtma özgürlüğü verdiğiniz sürece, kendinizi yazı, müzik ve şiir yoluyla duygusal bir şekilde ifade edebilirsiniz. Esasen manevi iseniz, duygularınıza yapı olmadan da akma özgürlüğü verdiğiniz sürece, tai chi veya qigong gibi akıcı (statik değil) meditatif hareketlerle kendinizi ifade edebilirsiniz. Ayrıca doğada meditasyon yapabilir veya vizyoner ruhunuza dünyadaki akışın gerekliliğini hatırlatmak için su kütlelerinin yanında sakince vakit geçirebilirsiniz. Öncelikle sulu ve duygusalsanız ve içinizdeki köye daha fazla denge getirmek istiyorsanız,

Ateşi Dengelemek

Ateş elementiniz öfkeli veya sönükse, bilinçli ruhsal veya tefekkür faaliyetine geçmeli ve günlük yaşamınızda rüyalara, sezgilere ve vizyonlara yer açmalısınız. Dini ibadet ve meditasyon bazıları için şifa olabilir, ancak doğa yürüyüşlerinde de ruhsal şifa bulacaksınız; hayvanlarla, çocuklarla ve yaşlılarla geçirilen zamanda; ve bir su kütlesi tarafından harcanan herhangi bir zamanda. Vizyoner parçanızın ona ihtiyacı var

en iyi durumda olmak için boşluk (ve canlılarla bol miktarda temas). Öncelikle fiziksel iseniz, ara sıra hayali fantezi uçuşlarına dalmanıza izin verdiğiniz sürece, yoga, tai chi veya qigong gibi fiziksel bir meditatif uygulamaya geçebilirsiniz. Esasen entelektüel iseniz, bir çalışma rehberi olmadan da gerçeği kendinize bildirdiğiniz sürece, ruhsal metinleri ve fikirleri düşünce sürecinize getirebilir ve büyük hayalperestleri ve vizyonerleri inceleyebilirsiniz. Öncelikle duygusalsanız, duygusal sürecinize vizyoner bir genel bakış getirebilirsiniz; Duygulara yukarıdan bakabilirsiniz - kültürde, kültürlerde, ailenizde ve psişenizde. Öncelikle vizyon sahibiyseniz ve psişenizi dengelemek istiyorsanız, kartal gözlü vizyonunuzu fiziksel yaşamınıza, entelektüel süreçlerinize getirebilirsiniz.

HEPSİNİ BİR ARADA GETİRMEK

Duygusal yönlerinizi, entelektüel hediyelerinizi, bedensel becerilerinizi ve güçlü yönlerinizi ve vizyoner ruhunuzu saygılı akran ilişkilerine getirebildiğinizde, parlaklık alanında dans edebileceksiniz. Bedeniniz, onu bir denge noktasına getirirseniz, harekete geçebilecek, yaşayabilecek ve duygusal gerçekleriniz, entelektüel bilgileriniz ve vizyoner kesinliğiniz hakkında konuşabilecektir. Mantıklı zihniniz, eğer ona özgürlüğünü verirseniz, kadranlarınız arasında çeviri yapabilecek ve bedeninizin duyumlarını, duygusal gerçeklerinizi ve vizyoner fikirlerinizi desteklemek için gerçekleri ve bilgileri sağlayabilecektir. Duygularınız, bir yerden başka bir yere özgürce hareket etmelerine izin verirseniz, vizyoner ruhunuz, bedeniniz ve zihniniz arasında enerji ve bilgi aktarabilecektir. Ruhlu vizyonunuz, eğer ona onurlu bir yer verirseniz,

Ancak bu dengeleme hareketini yaptığınızda alışılmadık bir şey olur. Tüm parçalarınızı bir arada çalıştırabildiğinizde, birdenbire öğelerinizden veya zekalarınızdan biri olmadığınızı anlayacaksınız. Aniden farkına varmak şaşırtıcı (hatta kafa karıştıran) olabilir.

sen değilsin*sadece*bedeniniz veya duygularınız veya zekanız veya sanatsal yetenekleriniz veya vizyonunuz. Rahatsız edici gelebilir - neredeyse ayaklarınız yerden çıkmış gibi. Sen*Sahip olmak*öğelerinizin ve zekalarınızın her biri, ama siz onlardan biri değilsiniz. Dengesizlik ve azalmadan uzaklaştığınızda (kendinizi öncelikle entelektüel veya ruhsal veya duygusal veya fiziksel olarak gördüğünüz yerde), tamamen yeni bir dünya açılır. İçinizdeki elementler ve zekalar köyü dengede olduğunda, beşinci bir element ya da bir meta-zeka - zekanız *hakkında*zekanız—ruhunuzun merkezinde ortaya çıkar. Bu yeni öğenin adı*doğa, ahşap,*veya*eter*çeşitli bilgelik geleneklerinde. Hiçbir kadranınız onsuz var olamayacak olsa da, bu merkezi doğa ancak dört dış kadranınız birbiriyle uygun ilişki içinde olduğunda gerçekten gelişir. Bu doğa unsuru, artık yalnızca bir veya iki unsura veya zekaya dayanmayan benliğinizin, ruhunuzun, egonuzun veya kişiliğinizin yeni merkezi haline gelir. Bu gerçek doğa ortaya çıktığında, her bir parçanıza özgür ve eşit erişime sahip olacaksınız. Sonuç olarak, bütün ve çevik bir insan olarak yaşayabilecek ve nefes alabileceksiniz. Ancak, bu gerçek ve temel doğa, içinizdeki tüm köy tanınmadan ve onurlandırılmadan gelişmeyecek (ve sizin için görünür bile olmayacak).

Denge ve bütünlükten doğan bu yeni varlık veya yeni bir unsur fikri birçok gelenekte ve birçok kültürde karşımıza çıkmaktadır. Çin Taocu uygulamaları, beş aşamalı toprak, metal, su, ateş ve odun modeliyle çalışır. Bu sistemde metal entelektüel hava elementidir ve ahşap element tüm elementler dengelendiğinde ortaya çıkan elementtir. Çin'in beş evresindeki ahşap, ölü bir tahta kalas değildir - yaşayan bir ağaç ya da toprak, metal, su ve ateş dengelendiğinde ortaya çıkan bitki yaşamı alanıdır. Taocular ayrıca tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve sıcaktan oluşan ilginç bir beş aşamalı diyet modeliyle çalışırlar. Bir yemek beş tadı da bir araya getirebildiğinde, hipotez devam eder, vücudu iyileştirir ve tüm organları ve vücut sistemlerini dengeler.

Birçok Kızılderili ve Afrikalı kozmoloji, dört yönden veya dört mevsimden kutsal çarkın veya hayatın mistik sarmalının dış yönleri olarak bahseder. Ancak bu kozmolojilerde,

her zaman yönlerin veya mevsimlerin aktığı merkezi bir odak noktasıdır. Kuzey, güney, doğu ve batı sadece merkeze göre var olur ve dört mevsim sadece yaşam sarmalına ya da zamanın merkezindeki büyük Toprak Ana'ya göre var olur. Baba, Oğul ve Kutsal Ruh'un üçlü sisteminin hüküm sürdüğü Hıristiyan geleneğinde, birçok insan bir denge ve bütünlük eksikliği hisseder. Hristiyan kilisesinin bazı kesimlerinde insanlar, Meryem'i ve tüm kadınsı kavramını Teslis'e ekleyerek kutsal bir dörtlü oluşturmaya çalışıyorlar. Pek çok insan, eğer üçleme, Meryem'in dahil edilmesiyle dengelenirse, Hıristiyan kilisesinin yeniden canlandırılacağına ve yeniden doğacağına inanıyor. Yine, elementler arasındaki bütünlük ve dengeden doğan yeni bir yaşam fikrine sahipsiniz.

Aynı türden bir yaşam, dört element kendi kişiliğinizde dengelendiğinde ortaya çıkar. Beşinci element benlik - evrimleşmiş ve bütünleşmiş yeni bir benlik - aniden uyanır ve meta-zekiniz ortaya çıktıkça ve kapasitelerinizi ve seçeneklerinizi arttırırken dünyaya yeni şekillerde bakmaya başlar. Artık çok zihinsel olmak ya da yeterince zeki olmamak, çok fiziksel olmak ya da çok temelsiz olmak, çok duygusal ya da çok donuk olmak ya da çok ruhsal ya da çok kaba olmak arasında çılgınca sallanmıyorsunuz. Dört elementinizin merkezinde dimdik durduğunuzda, bir şey ve yeni birisiniz.

YENİ BİR VİZYON

Meta-zeki, beşinci element kişiliği benliğin merkezinde göründüğünde, vücudun kaba ve hapsedilmiş olduğu inancı ortadan kalkar, çünkü vücudun dünyevi gerçekliği dörtlü için güçlü bir temel oluşturur. Zihnin can sıkıcı ve güvenilmez (veya her şeyden daha akıllı) olduğu fikri, zihin canlı parlaklığını tam olarak işleyen bir psişeye getirdiğinde ortadan kaybolur. Duygular psişeye hayat veren akışkanlık aşıladıkça, duyguların düzensiz ve tehlikeli olduğu fikri yok olur, tıpkı ruhun bütüne ateşli bir vizyon getirmesiyle ruhun aldatıcı veya yaşamdan kopuk olduğu inancının yok olması gibi. Yargılamanın zorluğuyla ilgili yanlış inanç da ortadan kalkar, çünkü toprağı, havayı, suyu ve ateşi eşit olarak onurlandırdığımızda, doğru yargılarda bulunabiliriz.

Dengesiz bir psişede yargı olarak kabul edilen lakaplar gibisi yoktur. Özünde, dörtlüdeki dengenin varlığı, kişilik ve ego hakkında bildiğimiz hemen hemen her şeyi belirsizliğe sürükler, yerini tamamen insan olmanın ne olduğuna dair canlı yeni bir resim alır.

Tek-elemanlı, iki-elemanlı, hatta üç-elemanlı sistemlerden kişilerin kişiliğin nasıl işlediği hakkında otoriter bir şekilde konuştuklarını duyduğumda, başımı sallıyorum çünkü dörtlü dışından görülebilen tek şey gölgeler, hayaletler ve benliğin kırık parçalarıdır. Psişe gibi karmaşık bir şeye dengesiz bir konumdan bakıldığında, bu görüşe dayalı sonuçlar da dengesiz olacaktır. Kendiniz sahip olmadığınızda, merkezi benliği anlamak ve hatta tanımlamak imkansızdır. Bu yüzden insanlar egoyu kötülediğinde veya özverili olmamızı önerdiğinde dikkatlice dinleyin. Hangi dengesizlikler onları ruhun merkezine saldırmaya sevk ediyor?

İnsanlar merkezi benliğe veya dörtlüdeki herhangi bir öğeye saldırdığında kendinize sorun: “Tam bilgiden mi konuşuyorlar?” Sağlıklı ve kaynaklara sahip birini görmeden kişiliği tam olarak anlayamazsınız - tıpkı dörtlülüğü anlayana kadar dört elementten herhangi birini gerçekten kavrayamayacağınız gibi. Dengeli ve donanımlı bir psişenin tam merkezinde ortaya çıkana kadar egonun, kişiliğin veya benliğin tam ve eksiksiz bir tanımını alamazsınız. Bu kırık ve çaresiz*şey*Dengesiz bir sistemde ortaya çıkan gerçek benliğin, gerçek kişiliğin veya gerçek egonun sadece bir gölgesidir. Kısmen bilinçli olmayı seçtiğinizde, yararlı hiçbir şey ruhunuzun merkezinde dik duramaz; Aynı anda hem yürüyebildiğiniz hem de sakız çiğneyebildiğiniz için şanslısınız!

Dengesiz bir dörtlülükte yaşadığınızda, hareket etmeyi, düşünmeyi, hissetmeyi veya hayal kurmayı sürekli olarak unutacaksınız. Her gün daha dolgun ve daha derin olmak yerine, siz ve ruhunuz daha da dengesizleşeceksiniz. Kişiliğiniz dönüşümlü olarak düz veya dikenli olacak, egonuz tam bir umutsuzluk ve tam bir şişme arasında gidip gelecek ve benlik saygınız temelsiz yüksekler ve gerçekçi olmayan düşükler arasında çılgınca kayacak. Ancak elementlerinizin her birinin topraklama ve dengeleme özelliklerine erişebildiğiniz zaman

ve zekalarınızın her biri, sağlam bir temeliniz ve bir yuvanız olacak. Hayatınızda mucizeler yaratabileceksiniz çünkü doğanın ve evrimin bu gezegende hayatta kalmanız için size verdiği tüm araçlara tam ve bilinçli erişime sahip olacaksınız.

Bu dengeleme eylemi teoride basittir; sadece fiziksel yaşamınızı, duygularınızı, entelektüel süreçlerinizi ve ruhsal bilginizi günlük yaşamınıza dahil ediyorsunuz. Beşinci bölümdeki dengeleme uygulamalarını her gün gözden geçirebilir veya dörtlü durumunuzu dengelemek için kendi uygulamalarınızı oluşturabilirsiniz, ancak gerçek şu ki, ilk başta her gün bunun üzerinde çalışmanız gerekecek. Onu desteklemeyen veya anlamayan bir kültürde dengeyi korumak kolay bir şey değil. Gün içinde ilerledikçe, duygusal veya vizyoner algılarınızı belirli insanlarla paylaşmanın ne kadar zor olduğunu fark edeceksiniz, diğerleri ise sizin entelektüel girdilerinizden başka bir şey duymak istemeyecektir. Ruhunuzun tam köyüne taşınmak heyecan verici ve baş döndürücü bir deneyimdir, ancak rahatsızlık da vardır. Sözleri kestirmeyeceğim - ilk başta acı verici bir yalnızlık olabilir. Gözlerinizi bağlı tutan sistemlerden ve zihniyetlerden uzaklaştığınızda ölçülemez bir özgürlük kazanacaksınız, ancak arkanızda birçok arkadaş ve tanıdık bırakacaksınız. Tam zeka ve beş elementli insanlar olağandışıdır ve kültürümüzde bütünlük için çok fazla destek yoktur.

Hatta bazı insanlar, bedenin bilge olduğunu, zihnin kararlı olduğunu, duyguların iyileştirici olduğunu veya ateşli görüşün onları özgürleştirebileceğini öne sürerseniz, savunmaya geçebilirler; bu nedenle, kendi gelişiminiz ve mutluluğunuz için etrafınızdaki herkesi sarsmamak en iyisidir. Bunun yerine, yakın bir arkadaşınızın desteğiyle bu dengeleme uygulamaları üzerinde çalışmanın bir yolunu bulun. Yine de bir ortak bulamazsanız endişelenmeyin. Sizi temin ederim ki yalnızlık sadece geçicidir.*Herşey*kişisel gelişim, bazı insanları geride bırakmanızı gerektirir, ancak bu tür bir büyüme aynı zamanda hayatınıza yeni insanlar ve yeni deneyimler getirir. Yakında değişikliklerinizi sürdürmek için ihtiyacınız olan desteğe sahip olacaksınız. Destek ortaya çıkmadan önce bile, ilginç bir fayda var. Bir kez alıştıklarında, çoklu zekalarını memnuniyetle karşılayan beş elementli insanlar kendi şirketlerini severler ve nadiren yalnız hissederler. Bütün benliğinizin köyünde dimdik ayakta durabildiğinizde, orada

Görülecek ve deneyimlenecek o kadar çok şey var ki, yalnızlık fikri kısa sürede sisin içinde kayboluyor.

Yine de bir uyarım var. Bir zamanlar yaptığım gibi, etrafınızdaki dengesiz sistemleri veya grupları değiştirmeye çalışırsanız, ilerlemenizi durdurabilirsiniz. Dengesiz sistemler, kendilerini devam ettirmek için çok sayıda günah keçisi, hayran, dalkavuk ve dost gerektirir - etraflarında, siz farkına bile varmadan sizi içine çekecek bir manyetik kuvvet var gibi görünüyor. Bu yüzden kendinize dikkat edin, çünkü dengesiz insanlarla veya sistemlerle meşgul olmak, kendi bütünlük hareketinizi geciktirebilir. İşte bazı açık dengesizlik işaretleri: Ayrışmanın varlığı (insanların, unsurların veya zekaların); gizemi tolere edememe (ve olayları tek taraflı bakış açılarından açıklama ihtiyacı); bütün unsurların veya zekaların reddi; ve mizah eksikliği. Bunlar asla görmezden gelmediğim uyarı işaretleri. Sana en iyi tavsiyem, Dört elementinizle uyum içinde yaşamak istiyorsanız, yaptığınız değişiklikler konusunda oldukça sessiz ve ihtiyatlı olmalısınız. Dengesiz insanları ve sistemleri kutsamak, kendinizi onların etki alanından çıkarmak ve kendi içsel çalışmanıza ve kendi duygularınıza odaklanmak en iyisidir. Elbette, etrafınızdaki dengesiz insanları ve sistemleri inceleyin - her zaman büyüleyicidirler - ama içsel çalışmanızı özel ve kutsal tutarak kendinizi onların elinden koruyun.

Kaynaklı psişenizin merkezinde zengin bir ihtişam vardır ve onu görebileceğiniz bütün bir benliğe sahip olduğunuzda dünyayla derin bir bağlantı vardır. Yine de yolculuğun başlangıcında, ilişkilerin, sevilen ama işe yaramayan zihniyetlerin ve eski benlik duygunuzun kaybını yaşayacaksınız. Bu kaybın bir amacı olduğunu anlayın; değişimin kesinlikle meydana geldiğini anlamanıza yardımcı olur. Eski demirlemelerinize tutunmaya çalışmak yerine değişim ırmağı ile akabilirseniz, bu kayıp zamanını mükemmel bir kişisel gelişim dönemine dönüştürebilirsiniz. Bununla birlikte, kültürümüzün çoğunda duyguların dilini öğrenmenin normal veya kabul edilen bir geçiş olmadığını açıklığa kavuşturalım. Duygular, değer vermediğimiz bir elementte ve bilinçli olarak egzersiz yapmadığımız zekalarda yaşar. Öyleyse,

Eski varoluş biçimlerini bırakmak için desteğe ihtiyacınız varsa, “ÜÇ EMPATİK ALIŞTIRMA” başlıklı bölümdeki özgürce akan hüzün egzersizini tekrarlayın veya üzüntüyle ilgili bölüme atlayın, burada uygun şekilde onurlandırılmış kaybın her zaman gençleşmeye ve yeniden doğuşa yol açtığını öğreneceksiniz. . Kayıpla mücadele ettiğinizde veya artık size hizmet etmeyen şeyi bırakmayı reddettiğinizde, özgürce yaşayamayacak veya nefes alamayacaksınız. Üzüntünüz, ancak bilinçli olarak kayba doğru hareket ederek yeniden yaşayabileceğinizi anlamanıza yardımcı olacaktır.

TAM KAYNAKLI KİŞİLİK ÖRNEKLERİ

Zeka ve elementler köyünüzün merkezinde çalışmanın nasıl göründüğüne ve nasıl hissettirdiğine dair size somut örnekler vermek istiyorum. Müthiş örnekler bulmak zor – size vereceğim – ama ne arayacağınızı bildiğinizde daha kolay. Tam kaynaklı davranışın mükemmel bir örneğini buldum*Hana Hou!*Polinezya Voyaging Society'nin okyanusta dolaşan kanosu için lider denizci olan Hawai'li Nainoa Thompson hakkında bir dergi hikayesi,*Hokule'a.*Thompson, aletsiz navigasyonun Polinezya biçimi olan antik “yol bulma” sanatı konusunda eğitim aldı. Erken Tahitililerin kanolarıyla denize açıldıklarını ve Hawaii takımadalarının genel yönünden gelen deniz kuşlarını izledikten sonra sonunda Hawaii'yi keşfettiklerini (ve nüfuslarını) göz önüne alırsanız, yol bulmanın bir sanat ve bir bilim olduğunu anlayacaksınız. .

Yön bulma, gelgitler ve yıldız konumları hakkında güçlü mantıksal bilgi ve yolculuğu tam olarak planlama becerisi gerektirir, ancak aynı zamanda kano ve yelkencilikte dünyevi güce ve yetkinliğe, deniz ve havadaki ince değişiklikleri algılamak için bedensel-kinestetik yeteneğe ve Kendi içindeki duygusal tepkileri dinlemeye yönelik derin bir içsel yetenek ve mürettebatın duygusal durumunun farkında olmak için kişilerarası yetenek. Bunun da ötesinde, yön bulma, manevi bir uygulama olan ve olmaya devam eden Polinezya kabilelerinin gelenekleri, inançları ve hayalleriyle samimi bir bağlantı gerektirir. Sadece güçlü ateşli farkındalığı ve kabile bilgisinde derin temelleri olan bir kişi denizin mesajlarını anlayabilir.

tanrılar ve tanrıçalar. Yön bulma ayrıca, tüm yönlerden gelen bilgi akışlarına dayalı olarak tüm kararları verebilen (ve önemli bilgiler mevcut olmadığında doldurabilen) beşinci bir element ego gerektirir.

1980'de baş navigatör olarak ilk uzun yolculuğunda, Thompson ve ekibi denize açıldı.*Hokule'a*(enstrümansız) Hawaii'den Tahiti'ye. Yolculuğun ortasında,*Hokule'a*Öfkeli, gökyüzünü kapatan fırtınalarla noktalanan ölü rüzgarların sinir bozucu ve tehlikeli bir bölgesi olan durgunluklarda kapana kısılmıştı. Thompson, fırtınalar bastırırken günlerce zar zor uyudu*Hokule'a*bir yöne, sonra diğerine, sonra diğerine. Gecenin köründe, kano şiddetli bir fırtına altında iyi hız yapıyordu, ama hangi yönde? Gece gökyüzü bulutlar ve yağmurla tamamen kapatıldığı için bilmenin bir yolu yoktu. Thompson bitkin ve derinden kafası karışmıştı; zihni ve bedeni kendilerini yönlendiremiyordu. Korkuluklara dayandı ve aniden üzerine bir sakinlik geldi ve gözüyle göremese de ayı gördü. Bir an için zekası vizyonla savaştı, ancak Thompson vizyondan yayılan güçlü bir bilme duygusu hissetti, bu yüzden kanoyu çevirdi. Bunu yapar yapmaz, fiziksel ve duygusal bir haklılık duygusu hissetti, bunu bulut örtüsünde küçük bir kırılma izledi ve ayın vizyonunun önceden bildirdiği tam konumunda ortaya çıktı. Thompson, deneyimi yalnızca rasyonel zihniyle açıklayamaz ve denemez bile. Temel benliği, denizciliğin sadece iyi bir mantıkçı ve denizci olmaktan çok daha fazlası olduğunu bilir.

Anlamlı bir Latince atasözü vardır,*Adaequatio rei et intellectus,*Bu, bilenin anlayışının bilinecek şeye yeterli olması gerektiği anlamına gelir. Nainoa Thompson, yelken ve kanoyla geçen yılları, fiziksel gücü ve yetenekleri, vizyon sürecine olan güveni, duygusal becerileri ve korku ve bitkinlik karşısında kendini sakinleştirme yeteneği ve atalarına bağlı olma duygusuyla, Bu söze harika bir örnek teşkil eder, çünkü o kesinlikle önüne konulan göreve uygundu. Dışarıda güvenecek hiçbir şey olmadan içeri girdi ve cevabı kendi köyünde buldu.

Harika ya da yeni şeyler denediğimizde, kendi içimizde büyük kaynaklara ve psişelerimizde güçlü kontrol ve dengelere ihtiyaç duyarız, böylece akışın varlığında kafamız karışmaz. Tüm unsurlarımıza ve zekalarımıza eşit derecede güvenebildiğimizde, tüm kararları ve güçlü hareketleri yapmak için ihtiyacımız olan her şeye tam ve bilinçli erişime sahip olacağız. Bununla birlikte, bu güçlü erişim seviyesinin yanı sıra, her bir unsurdan ve zekadan ayrı olan ve her birinin akışını yönetebilen merkezi bir varlık da olacaktır (Thompson'ın görünüşte mantıksız vizyonu olduğunda yapabildiği gibi). ay ona göründü). Bu merkezi benlik, "Mantıksal zihnim bu ateşli görüşü anlayamaz, ancak bu, görüşün doğru olmadığı anlamına gelmez" diyebilir. Merkezi bir kendi kendine işleyen olduğunda,

Beş elementi başka bir açıdan ele almak için, ilişkilerinin merkezinde bir beşinci element varlık yaratan insan gruplarına bakmak eğlencelidir. 1960'larda, dört kişiden oluşan bu tür iki grup, farklı sahnelerde ortaya çıktı ve bugüne kadar devam eden popüler sanat formları yarattı. Dört kişilik ilk grup, dört elementi kapsayan Beatles'dı (her insan bir bütündü ve sadece bir çeyreğin bir örneği değil). Ringo Starr toprak elementini ya da topraklanmış vuruşu ve temeli tuttu; George Harrison, hava unsurunu veya entelektüel yönü tuttu; John Lennon, su elementini veya duygusal ve bazen patlayıcı yönü tuttu; ve Paul McCartney grubun vizyoneri veya lideri olarak ateşli bir pozisyondaydı (o ve Lennon sık sık su ve ateş görevlerini takas edip tartışsalar da). Merkezde, erkeklerin bu dengeli dörtlüsüne yanıt olarak ortaya çıkan beşinci unsur vardı: Milyonları büyüleyen, onlara meydan okuyan ve büyüleyen (ve dörtlü dağıldıktan sonra hiçbir erkek tarafından tekrarlanamayan) Beatles'ın müziği. Bugün bile insanlar, müziklerini bu kadar unutulmaz ve keyifli kılan temel bütünlüğün altında yatan yönüne dokunmadan, Beatles'ın gizemi hakkında durmadan yazıyorlar.

Dört kişilik ikinci grup, dünyanın kurgusal dünyasında yaşadı ve çalıştı. *Yıldız Savaşları*Televizyon dizileri. Bu dörtlülükte (her erkek

aynı zamanda bütün bir varlık ve sadece tek elementli bir karakter değil), Bay Scott toprak elementini elinde tutuyordu ve mekanik olan her şeyin verimli çalışmasından sorumluydu; Spock, hava unsurunu ve entelektüel uzmanlığı elinde tutuyordu; Dr. McCoy, su elementini ve duygusal farkındalığı (ve iyileştirme görevlerini) üstlendi; ve Kaptan Kirk ateşli, vizyoner liderlik rolünü üstlendi. Yinelenen diğer karakterler (iletişim subayı ve müzisyen olarak hem havayı hem de suyu elinde tutan Teğmen Uhura gibi) karışıma önemli bir element dengesi eklese de, bu dört adam net temel nitelikleri kişileştirdi. Dörtlülüklerinin merkezinde hayatlarının ve hikayelerinin aktığı gemi (ve misyon) yaşıyordu:*Girişim,*bir varlığı ve kendine has bir hikayesi vardı. Ve tıpkı Beatles'ta olduğu gibi, kağıt toplar ve tomarlarca kağıt toplar, şaşırtıcı kültürel fenomene adanmıştır.*Yıldız Savaşları,*gösteriyi bu kadar unutulmaz kılan ana tema bütünlük ve dörtlü denge gözden kaçıyor.

Günlük hayatımızda tüm zekalarımızı bilinçli olarak onurlandırmamamıza ve beş elementli insan veya davranışları aramak için eğitilmemiş olsak da, kuaternite ve şifa veren merkezi doğa unsuru kendilerini tanıtmanın bir yolunu buluyor gibi görünüyor. sanat, kurgu, sembolizm veya herhangi bir şekilde. Bu yararlıdır, çünkü duyguların okyanus aleminde ustalaşmak istiyorsanız, tam kaynaklara sahip ve beş elementli davranış modellerine sahip olmak önemlidir. Büyük sorular sorarken veya büyük şeyler yapmaya çalışırken, topladığınız tüm bilgileri işlemek için büyük, güçlü ve dengeli bir merkeze ihtiyacınız vardır. Tüm kaynaklarınızı devreye sokmazsanız yeni beceriler öğrenemez ve derin gizemlere dalamazsınız.

Şunu hatırlayın: Bilenin anlayışı,*yeterli*bilinmesi gereken şeye. Duyguların güçlü alanına girerken, özellikle duyguların derin gölgeye indirildiği bir dünyada, fiziksel olarak kararlı, zihinsel olarak merkezlenmiş, duygusal olarak çevik ve ruhsal olarak farkında olmanız gerekir. Ayrıca, psişenizin merkezinde, "Aman Tanrım, bu yoğun bir öfke, ama birini patlatmak zorunda değilim, vizyonumdan ve mantığımdan beni yönlendirmesini isteyebilirim" diyebilecek tam kaynaklara sahip bir benliğe ihtiyacınız olacak. anlamak” veya “Bu güçlü

üzüntü, ama ondan kaçmak zorunda değilim. Neyin serbest bırakılması ve neyin gençleştirilmesi gerektiğini sorabilirim" veya "Bu panik; bir donma reaksiyonudur. Bedenime tekrar hareket etmeye nasıl başlayacağımı sorabilirim ve ruhumdan şoktan ve ölüme yakın bir durumdan hayata dönmeme yardım etmesini isteyebilirim. Tamamen kaynaklanmış merkezi doğanız, yalnızca duygusal parlaklığın değil, tüm yaşamınız boyunca parlaklığın anahtarına sahiptir ve ancak tüm öğelerinizi ve zekalarınızı bilinçli olarak kabul ettiğinizde bilinçli olarak ortaya çıkabilir. 5. bölümdeki görevler, bütünlüğünüzü canlandırmak ve benzersiz merkezi doğanızı yeniden canlandırmak için ihtiyaç duyduğunuz temeli oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

RESTORASYON VE OYALANDIRMA: FARKI ANLAMAK

Şimdiye kadar, öğelerinizin ve zekanızın ruhunuza nerede uyduğunu (veya nereye uymadığını) büyük olasılıkla biliyorsunuzdur. Göreviniz, bütünlüğünüzü geri kazanabilmeniz için kaybolan parçalarınızı farkındalığınıza geri getirmektir. Öğelerinizin her biri için dengeleme görevleri kendi başlarına oldukça basittir (sadece o öğenin ve dünyadaki çalışma biçiminin bilincine varırsınız), ancak psişenizi bütünlüğe döndürme süreci bir şekilde bir engel olabilir. Kendimizi dengeleme veya bütünleştirme konusunda herhangi bir pratiğimiz olmadığı için, dengeleme görevlerini biraz fazla ileri götürebiliriz. Bu görevlerle dikkatimizi dağıtabiliriz; temsil ettikleri beceri ve yeteneklerin yerine onları kullanmak için kendimizi kandırabiliriz. Kendi psişenizdeki bu dikkat dağıtıcı eğilime dikkat edin.

Meditasyon yaparken veya hareket ederken veya sanatınızı veya araştırmanızı yaparken kendinizi izleyin. Diğer her şeyi dışlamak için bu görevlere güvenmediğinizden emin olun. Dengelemeniz gereken öğeyi veya zekayı görmezden gelirken, kendinizi dengeleme uygulamalarına atmak şaşırtıcı derecede kolaydır - sadece havada süzülmenize ve hayal kurmanıza izin vermek yerine özenle meditasyon yapmak; özgür düşünceye izin vermek yerine okumak ve araştırmak; Vücudunuzun dünyada şehvetli bir şekilde hareket etmesine izin vermek yerine, dikkatle egzersiz yapmak; ya da sanatınızı veya müziğinizi yapmak için

Duygularınla olduğu gibi oturmak yerine üzgün. Bu eğilimin farkında olun.

Sanatsal medya ile çalıştığınız kadar duygularınızla da çalışabildiğinizden emin olun; Hayat sizi dağıttığında okumak, internette gezinmek veya solitaire oynamak için uzun saatler harcamak yerine, günlük yaşamınıza planlama ve mantık yürütmeye çalışın; Kendinizi izole edici bir meditatif uygulama ile tecrit etmek yerine, sezgisel vizyonunuzu günlük yaşamınıza dahil ettiğinizi; ve fiziksel dünyayı ve vücudunuzun ihtiyaçlarını, stres giderici araçlar olarak egzersiz veya harekete güvenmek yerine, günlük müzakerelerinize dahil ettiğinizi. Her bir parçanızın kendi iyileştirme süreçleri ve dengeleme faaliyetleri vardır, ancak bunları nasıl kullandığınıza dikkat edin, çünkü süreçlere ve faaliyetlere o kadar yoğun bir şekilde güvenmeye başlayabilirsiniz ki, herhangi bir içsel beceri geliştirmeyeceksiniz. Öğeler ve zekalar köyünüzü toplamanın amacı, psişenizin daha işlevsel hale gelmesine yardımcı olmak, duygularınızla ustaca ve onurlu bir şekilde çalışabilmeniz için merkezi benliğinize daha fazla kaynak vermektir. Uygulamalarınız sizi dünyadan veya kendi yaşamınızdan yalıtıyor veya dikkatinizi dağıtıyorsa, merkezi benliğiniz tam olarak kaynaklanmayacaktır.

Bu kaynak bulma süreci mükemmel olmakla ilgili değildir. Bütünleşmekle ilgili. Bütün bir psişe dünyaya tepki verir ve onunla etkileşime girer, çünkü onun için birçok kaynak ve yeteneğe sahiptir. Bütün bir psişe, duygularla ortak olma görevi için yeterlidir, mükemmeliyetçi bir psişe ise ancak katı önyargılar ve sıkı kontrollerden oluşan dar bir koridorda çalışabilir. Kendinizi iç dengeleme işinize acımasız bir kararlılık ve mükemmeliyetçilikle odaklanırken buluyorsanız, şunu anlayın: İçinizdeki akış buharlaştı. Suyu, planlanmış uygulamalar şeklinde değil, duyguların kendisi şeklinde psişenize geri getirin. Ne hissediyorsanız onu hissetmek için kendinize izin verin ve ruhunuz bir kez daha akabilecektir. Dengeleme görevlerinizden herhangi biri sizi rahatsız etmeye başlarsa, geri çekilin ve ne yaptığınızı yeniden değerlendirin. kendine yeniden odaklan ve yoluna devam et. Alışacaksın.

Dengenin bir hedef olduğunu unutmayın - bu bir gerçek değil. Öğelerinizden veya zekalarınızdan birinin veya ikisinin birden ortaya çıktığı anlar, günler ve hatta aylar olacaktır.

bir nedenden ötürü arka planda olacaktır (örneğin, vizyoner farkındalığın ön planda olmadığı bir iş ortamında, duygusal farkındalığın değer görmediği bir skolastik ortamda vb.). Yeryüzünde, toprak, hava, su ve ateşin tüm unsurlarının eşit olarak temsil edilmediği birçok yer olduğu gibi, sadece parçalarınızın aktive olduğu birçok durum vardır. Soğuk, karanlık, derin okyanusu veya hiçbir şeyin yetişmediği granit kaya yüzlerini veya çölün kavurucu merkezini düşünün. Bazı elementlerin kanıt bulunmadığı birçok doğal ortam vardır, ancak gezegenimiz entegre bir sistem olduğundan, zorlu ortamlarda bile doğa gelişmeye devam eder.

Bu hatırlanması gereken önemli bir şey. Öğeler ve zeka köyünüz, zorlu ortamlarda gelişmenize yardımcı olacak entegre bir sistem oluşturacaktır. Psişeniz dengesiz olduğunda, sırf tüm benliğinize erişiminiz olmadığı için genellikle drama yaratırsınız. Bununla birlikte, tüm öğelerinizi ve zekanızı onurlandırdığınızda, somutlaştırdığınız beceriklilik, gereksiz dramalardan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Örneğin, zihninizde ve rüya gibi vizyonunuzda saklanarak ruhun çorak bir çölünü yaratırsanız, fiziksel ve duygusal gerçekliklerinizi kendi reddetmenizle tehlikeye girersiniz. Ancak, eğer*girmek*havadar ateşli, çöl benzeri bir ruh gerektiren bir durum (manevi bir uygulama gibi) ve *tüm*Dinlendirici bir vaha yaratmak için içinizde fiziksel ve duygusal sulama sistemleri kurabilirsiniz.

Ya da ezilmiş ve onursuz duygularınızın derin sularında sefil bir şekilde mücadele ediyorsanız boğulabilirsiniz, ama eğer*Seç*Güçlü duygularınızın derin sularına bir bütün olarak girmek için yüzebilir ve hayatta kalabilirsiniz. Hava kabarcıklarınızı yüzeye çıkarmayı seçebilir (dalgıçların yaptığı gibi) ve nefesinizi tutabilmeniz için düşüncelerinizin sizi duygunun derinliklerinden dışarı çıkarmasına izin verebilirsiniz. Ayrıca bazı fiziksel uygulamalarla bir dünya adası da yaratabilirsiniz, böylece dalışlar arasında dinlenecek bir yeriniz olur. Ya da olayların nereden geldiğini ve sonunda nereye gideceğini hatırlamak için ateşli kartal doğanızın duygu nehrinin üzerinde uçmasına izin verebilirsiniz.

Kısacası, tam donanımlı kişiliğiniz, sorun olduğunda bile bütün kalmanıza yardımcı olabilir. Bir bütün olduğunuzda, tıpkı dünyanın kendisi gibi, zor zamanlara ve zorlu yerlere dayanabilirsiniz, çünkü psişenizin tam merkezinde işlevsel ve çok yönlü bir doğa benliğiniz olacak. Bir bütün olduğunuzda, mükemmeliyetçilerin yaptığı gibi, etrafınızdaki her şeyin hareketsiz ve kontrol edilebilir olmasını istemeyeceksiniz ve sadece koşullar sizin titiz standartlarınızı karşıladığında mutlu olmayacaksınız. Bir bütün olduğunuzda, gerçek ve çeşitli duygulara, gerçek fiziksel zaferlere ve zorluklara, gerçek entelektüel sevinçlere ve mücadelelere ve gerçek vizyoner uyanışlara ve kafa karışıklıklarına sahip olacaksınız; bütün ve dolu bir hayatın olacak. Bazen ayağa kalkacaksın, bazen düşeceksin ama hayatın akışına tam bir katılımcı olacaksın, ve gerçek dengeyi deneyimleyeceksiniz. Kişisel gelişimi, sevgi dolu ilişkileri ve anlamlı, bütün bir yaşamı teşvik etmek için bu akışları düzenleyebileceğiniz merkezi bir konumdan toprak, hava, su ve ateş akışlarınızı yönlendirebileceksiniz. Bu bütünlük yerinden, duygularınızla tanışabilecek ve onların dilini öğrenebileceksiniz.

5. bölümdeki uygulamaları tekrar gözden geçirmeyi unutmayın ve öğreneceğiniz beş empatik becerinin de size yardımcı olacağını bilin. Ancak sahip olduğunuz en değerli dengeleme araçları (3. bölümdeki üç empatik alıştırmada öğrendiğiniz gibi) duygularınızın kendisidir ve Bölüm II'de onların akıcı ve parlak alemine dalacağız.

AKIŞLA MÜCADELE (UYARI: AKIŞ HER ZAMAN KAZANIR)

Serbestçe akan duygularımızla bilinçli ve kasıtlı bir ilişkimiz olmadığında, akışın gerekliliğini anlamayacağız. Akış fikriyle savaşıyoruz; belirli unsurları ve zekaları derin gölgeye havale eder, kontrol edebileceğimiz akışları susturur ve içimizde birikerek artan gerilimle barış ve sessizliğin uyuşuk bir versiyonunda yaşamaya çalışırız. Sadece bedenlerimizi dinlemek onları sakinleştirmemize yardımcı olabilirken, fiziksel ağrılar ve semptomlar bizi alt üst eder. Aklımızı onların erkek ve kız kardeş unsurlarıyla bir diyaloga davet etmek onları rahatlatabilirken, takıntılı ve zorlayıcı düşüncelerle işkence görürüz. Oluruz

Öfkeli ve güvensiz duygularımıza yanıt olarak güçsüz kuklalar, sadece mesajlarını dinlerken iyileşmemize yardımcı olabilir. Ya da sadece onları onurlandırmak bizi merkeze geri getirebilecekken, kontrol edilemeyen vizyon ve fikirlere tepki olarak yolumuzu kaybederiz. Akışla savaştığımızda, akış genellikle yükselir ve bizi yere serer, bu da trajik bir şekilde çoğumuzun savaşı yenilemesine neden olur. İzlemesi korkunç bir şey (ve yaşanması korkunç bir şey), insanların akışla yürüttüğü bu beyhude savaş, ama her tarafımızda var. Akışın tüm elementlerdeki ve tüm yaşamdaki doğal hareket olduğunu anlamadığımızda elementlerimiz ve zekalarımız arasında ittifaklar oluşturamaz ve dengeyi sağlayamayız; bunun yerine, yalnızca kaybedilebilecek bir savaşla savaşırız.

Modern dünyamız, dinmeyen bir rahatsızlık içinde bedenler ve ruhlarla dolu bir savaş alanıdır. Ne yaparsak yapalım akışlar asla durmaz. Savaşta düştük, biraz iyileştik, başımızı hafifçe kaldırdık ve bum! Başka bir dalga bizi yere indiriyor. Asla ve asla durmayacak akışlarla hareket etmeyi ve dans etmeyi öğrenmek yerine, tüm enkarnasyonlarında akıştan nefret etmeyi öğreniriz.

Kaybedilen bu savaşın ortasındayken, rahatsızlığımızı hafifletmek için garip şeylere kapılma eğilimindeyiz. Öğelerimizdeki akışları bastırmanın ve susturmanın ötesinde, çoğumuz dikkat dağıtıcılarla (örneğin, dengeleme uygulamaları kullanarak) dengeye yaklaşmaya çalışırız.*yerine*bir elementi hayatımıza tamamen davet etme) veya bağımlılıklar (şeker, nikotin ve kafein dahil). Bir problem unsuruna (veya bir problem duygusuna) erişmemize veya inkar etmemize yardımcı olması için sıklıkla bağımlılıkları veya dikkat dağıtıcı şeyleri kullanmaya çalışırız ve bu, akışta bir süre gezinmemize yardımcı olabilir. Elbette, bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcı şeyler denge, bütünlük veya gerçek akış getirmez, ancak her unsuru ve zekayı ayıran, her duyguyu kategorize eden ve akışa, bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere ciddi şekilde güvenmeyen bir kültürde.*Yapabilmek*bazen biraz huzur verir.

Olaya şu şekilde bakın: Akışın ve duyguların bir problem olduğunu varsaydığımızda, problem çözmeye başlayacağız ve akışın ve duyguların sorun ve hastalığa eşit olduğu varsayımımıza dayanan bir çözüm bulacağız. Tüm sıkıntılarımızın sebebinin duygular olduğuna inanırsak

(çünkü bize akışa güvenmememiz öğretildi ve bu nedenle ne yaparsak yapalım dengeye ulaşamayız), bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcı şeyler tek yanıtımız gibi görünebilir. Bunun yerine, akan duygularımızı -tamamen işlevsel psişemizdeki su unsurları olarak- gerekli ve yeri doldurulamaz olarak kabul edebilirsek, bir problem çözme moduna girmemize gerek kalmayacak. Duygularımızı kovmamıza veya onları sandalyelere bağlamamıza ve onları günahlarını itiraf etmeye zorlamamıza gerek kalmayacak. Sadece onları anlamak, onlarla birlikte akmak ve mümkünse onların ortakları olarak çalışmak isteyeceğiz. İçinde bulunduğumuz süreç bu. Ama ya şu anda duygusal yaşamınızı yönetmek için bağımlılıklar veya dikkat dağıtıcı şeyler kullanıyorsanız? Ne yapabilirsin?

Bu tamamen size kalmış, ancak herhangi bir karar vermeden önce, psişedeki durgunluğu ve bozulmayı dengelemek için bağımlılıkların ve dikkat dağıtıcı şeylerin sağladığı belirli rahatlamalara empatik bir göz atabilirsiniz. Dikkat dağıtan alışkanlıklara, uygulamalara ve davranışlara farkındalık getirmek, tıpkı bağımlılıkların neler sağladığını anlamanın ne tür bir rahatlama aradığınızı anlamanıza yardımcı olacağı gibi, dikkat dağıtıcıların üzerinizdeki tutuşunu kırabilir. Uyuşturucu veya dikkat dağıtıcı şeyleri kazara, yanlışlıkla veya sebepsiz kullanmayız. Dengesiz bir psişede bağımlılıkların ve dikkat dağıtıcı şeylerin çok önemli bir yeri vardır. İçimizdeki kaynaklara sahip köy olmadan yaşamak sarsıcı ve tehlikelidir, bu yüzden çoğumuz sadece günü geçirmek için bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere yöneliyoruz. Kullanışlı bir merkezimiz olmadığında, bizi hayatta tutan güçler tarafından -akış tarafından- heyecanlanırız. hareketle ve değişimle. Bunu içgüdüsel olarak biliriz ama kendimizin merkezinde yaşamadığımızda bu konuda ne yapacağımızı bilemeyiz. Evde bize ne yapacağımızı söyleyen kimse yok, akıntılar bizi hırpalıyor ve bize eziyet ediyor ve değerli kararlar verecek huzurumuz ya da sükûnetimiz yok. Bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere kırıldığımız veya aptal olduğumuz için değil, umutsuzca kayıp enerjilerimizi geri kazanmaya ve ağrıyan ruhlarımıza denge getirmeye çalıştığımız için dönüyoruz.

Bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere yönelmemiz için tamamen mantıklı bir neden var - o halde hadi yüzeyin altına inelim ve bağımlılıkların, dikkat dağıtıcı şeylerin ve ağrı kesici uygulamaların bize getirdiği rahatlamaya empatik bir şekilde bakalım. O zaman durumun üzerinde uçalım ve tamamen yeni bir tasavvur edelim.

bağımlılıkların ve dikkat dağıtıcı şeylerin artık böyle bir zorunluluk olmadığı bir yaşam türü.

6

Kaçınma, Bağımlılık ve Uyanış

Dikkat Dağıtıcı İhtiyacı Anlamak

Tam donanımlı bir psişeye sahipsek, birçok akışımızı yönetebilir ve düzenleyebilir, herhangi bir iç kargaşayı dinleyebilir ve gözlemleyebilir ve psişemize şefkatle dengeyi geri getirebiliriz. Bununla birlikte, çalışmak için o merkezi zemine sahip değilsek, dörtlü elementlerimiz ve çoklu zekamız düzgün bir şekilde yönetilmeyecektir. Akım ve girdapların her biri üzerinde zarafetle hareket etmek yerine, kontrol edilemez düşünce, duygu, duyum ve vizyon akışları tarafından hırpalanıp hırpalanacağız. Kendimizin merkezinde durmadığımızda, neredeyse her parçamız bir tür belaya girer.

Birçoğumuz bu tür sorunlar karşısında baskı yapmayı öğreniyoruz. Başa çıkmanın bir yolunu buluyoruz - gelişmek değil, uçmak değil, zevk almak ve kucaklamak değil, sadece düz bir şekilde başa çıkmak. Çoğumuz bir tür dissosiyatif uygulamaya yöneliriz, ister sorundan kaçınma, ister dikkati o sorundan uzaklaştırma, isterse bizi sorundan ayıran bir maddeye bağımlılık olsun. Çoğumuz akışlarımızda yön bulmayı öğrenmek yerine, hayallerimizin yanında, duygularımızın ötesinde, düşüncelerimize rağmen, vizyonumuzdan ve bedenlerimizin dışında yaşamanın bir yolunu buluruz. Sıklıkla tüm kültürümüzün beden dışı bir deneyim yaşadığını söylerim, ancak benliğimizin merkezinde bize rehberlik edecek veya teselli edecek kimsenin olmadığını söylemek daha doğru olur; bu nedenle, bulabileceğimiz her türlü rahatlamaya tutunuyoruz. Kaçınma, dikkatin dağılması,

Dengeye doğru ilerlemek, dikkat dağıtıcı şeylerden, bağımlılıklardan ve kaçınma davranışlarından uzaklaşmak anlamına gelir. Ancak bu hareket,

sıradışı, çünkü dikkat dağıtıcı şeyler kesinlikle her yerde. Hepimiz günlük (ve hatta saatlik) olarak dikkatimizi dağıtıyoruz. Hepimiz bir tür tutma kalıbı içinde yaşıyoruz; tabii ki sorunlarımızın üzerinden veya altından uçuyoruz. Kaç kişinin kahveyi içecek olarak değil, uyku ve normal odaklanmanın yerine geçtiğine dikkat edin. Araba süren insanları izleyin; telefonda konuşuyorlar, yemek yiyorlar ya da okuyorlar ama yola odaklanmıyorlar. Televizyonun hemen hemen her evde ve hemen hemen her çocuğun günlük yaşamında temel bir unsur haline geldiğine dikkat edin. İnternette sörf yapmak ve aklımızı önemsiz şeylerle doldurmak için harcadığımız devasa zamana bakın. Uyanma saatlerimizin çoğunda hepimiz kabloluyuz ve dikkatimiz dağılıyor. İş hayatımızı, ilişkilerimizi, ailelerimizi, sağlık bakımımızı, düşünce süreçlerimizi ve özellikle duygularımızı yönetmek için dikkat dağıtıcıları kullanırız. Kendimizi hedeflerimizden ve hayallerimizden, aşklarımızdan ve umutlarımızdan, sıkıntılarımızdan ve travmalarımızdan, en derin arzularımızdan ve en gerçek benliklerimizden uzaklaştırırız. Büyük olasılıkla bize bütünlüğün gerçek ve ulaşılabilir olduğu öğretilmediği için, kendimizi bütünlüğe gitmekten alıkoyuyoruz.

Dikkat dağıtan şeylerden, bağımlılıklardan ve kaçınma davranışlarından uzaklaşmak, tamamen dikkati dağılmış toplumumuzdan uzaklaşmak ve kendi yönetimimize geçmek demektir. Bu hareket oldukça zor olabilir, bu nedenle dikkat dağıtıcı herhangi bir uygulama veya madde üzerinde soğuk hindi yapmak önerilmez. Dikkat dağıtıcı şeylerden ve bağımlılıklardan uzaklaşmak çok fazla destek gerektirir, ancak aynı zamanda neden çoğu zaman dikkatimizi dağıttığımızın derin bir anlayışını da gerektirir. Zamanda geriye gitmek ve kendimize şunu sormak yardımcı olur: "Kahveyi öğütmeden veya tüpün önüne düşmeden veya çikolataya, sigaraya veya alkole uzanmadan hemen önce ne olur? Takıntılı bir şekilde egzersiz yapmaya, alışverişe, şarkı söylemeye veya resim yapmaya başlamadan önceki anlarda neler oluyor? Dikkat dağıtma ve kaçınma davranışlarına doğru hareketimizi tetikleyen nedir?

İşte bir ipucu: sulu, güçlü, her zaman mutlak ve mutlak gerçeği söyler ve her bir psişemizin gölgesinde yaşar. Her durumda, dikkatimizi dağıtmadan hemen önce, her zaman bilince gelmeye çalışan bir duygu vardır - bir düşünce değil, bir vizyon değil, fiziksel bir duyum değil, bir duygu. Kendimizi baş ağrısı veya kas ağrısı gibi fiziksel acılardan uzaklaştırdığımızda bile, bu çok fazla değil.

acı, ama duygularımız*hakkında*bizi dikkat dağıtıcı şeylere fırlatan acı. Kendimizi rahatsız edici vizyonlardan veya döngüsel düşüncelerden uzaklaştırdığımızda bile, sahip olduğumuz duygulardır.*hakkında*bizi kaçınma davranışlarına sevk eden vizyonlar ve düşünceler. Dikkatimizi dağıtacak şeylere değil de bu duygulara bilinçli olarak girebilseydik, kendimiz ve durumlarımız hakkında harika şeyler öğrenirdik.

Kendimizi kaçınma-dikkat dağıtma transından çıkarmanın anahtarı, duyguların ne olduğunu, su elementinin ne yaptığını ve hangi duygulardan neden kaçındığımızı bilmektir. Kaçınma davranışlarımıza bir miktar bilinç katabildiğimizde, durumlardan kaçmak yerine (duyguların yaptığı gibi) olaylarla akmayı öğrenebiliriz. Bölüm II'de yapacağımız gibi, duygusal mesajlarımızı deşifre etmeyi öğrendiğimizde, duygularımızı zeka ve zarafetle karşılayabileceğiz. Tüm kaynaklara sahip benliğimiz özgürce yaşayabildiği zaman, dikkat dağıtıcı şeylere olan ihtiyacımız doğal olarak azalacaktır. Eski alışkanlıklarımızı kırmak veya bağımlılık yapan maddelerin verdiği zararı onarmak için hala yardıma ihtiyacımız olabilir, ancak sadece duygularımızı hissedebilirsek, bunu bir andan diğerine yapmak için tam zamanlı dikkat dağıtıcılara ihtiyaç duymayız.

Psişelerimiz kaynaklanmadığında, şerefsiz öğelerimizin ve göz ardı edilen zekalarımızın her birindeki çatışan akımlar, gürültülü ve istikrarsızlaştırıcı bir kakofoni yaratır. Bu nedenle, ayrışma ve dikkatin dağılması, uyaranlara boğulduğumuzda bir mesafe duygusu sunan hayatta kalma becerileri olarak işlev görür. Elimizden geldiğince ayrışacağız: İnternette gezinmek veya oyun oynamak, saplantılı bir şekilde okumak veya aşırı TV ve film izlemek gibi dikkat dağıtıcı uygulamalara düşeceğiz veya bağımlılıklara ve zorlamalara gireceğiz. Bağımlılıklar, dikkat dağıtıcı şeyler, kötü alışkanlıklar, tekrarlayan davranışlar, zorlamalar ve çözülme uygulamaları, kaosa rağmen işlev görmemize yardımcı olur. Her biri bize belirli bir tür rahatlama getirir ve her biri bir süre için üzücü semptomlarımızı hafifletebilir.

EMPATİ BAĞIMLILIKLARIMIZA VE DIKKAT ÇEKMELERİMİZE GETİRMEK

Bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere, zayıf olduğumuz veya ilkesiz olduğumuz için değil, içimizde ciddi bir şekilde yanlış giden bir şeyler olduğu için ulaşırız. Kaçınma, dikkat dağınıklığı ve bağımlılığı empatik bir bakış açısıyla gözlemleyebildiğimiz zaman, bağımlılık ve dikkat dağınıklığı deneyimine açıklık getirebiliriz. Dikkat dağıtan maddelerin veya uygulamaların bize ne tür rahatlama sağladığını anlayabilirsek, neden her birine yöneldiğimizi anlayabiliriz.

Seçimimizin oyalanmasında ne arıyor olabileceğimize odaklanırken, patoloji aramıyoruz - bağımlılık yapan maddeler ve dissosiyatif uygulamalarla ne elde ettiğimizi anlamaya çalışıyoruz. Bunlar güçlü faaliyetlerdir ve her biri aşırı yüklenmiş ruhlarımıza bir enerji sarsıntısı veya bir an kutsanmış sakinlik getirir. Dikkat dağıtıcı şeylere ve bağımlılıklara yönelmek için çok iyi nedenlerimiz var; Bu dikkat dağıtıcı alışkanlıkları farkındalığa dönüştürmenin anahtarı, onlara neden (ve ne zaman) ihtiyacımız olduğunu anlamaktır. “Sadece hayır diyebileceğimiz” fikri saçma: neden evet dediğimizi tam olarak anlayana kadar hiçbirimizin dikkat dağıtıcı şeylere ve bağımlılıklara hayır demesi mümkün değil.

Her bağımlılık yapıcı maddenin ve dikkat dağıtıcı uygulamanın içinde, belirli kargaşamızı hafifletmemize yardımcı olabilecek belirli bir nitelik vardır. Örneğin, alkolün içindeki kaliteyi düşünün. Alkol sistemi sular; psişelerindeki suyu dengeleyemeyen insanlara bir anlık akış getirir ve bastırılmış duyguların serbest bırakılmasına veya uyuşturulmasına yardımcı olabilir. Ne yazık ki, sistemi su elementinin kendisini onurlandırmayı öğrenmek yerine, alkolün sahte akışkanlığı ile sulamaya çalışmak hiçbir şeyi dengelemez veya iyileştirmez.

Başka bir grup madde ve davranış, bize hava ve ateş elementlerinin yaptığı gibi özgür ve engelsiz uçma hissi verebilir. Kafein, uyarıcılar, metamfetamin, kokain ve crack, inhalanlar, aşırı internette gezinme, şeker, seks bağımlılıkları, kumar, aşırı harcama ve hırsızlık gibi hızlı, uçarı oyalamalar, insanların duygularından ve bedenlerinden kurtulmalarına yardımcı olabilir. Bu maddeler ve uygulamalar, ayakları yerdeyken henüz rahat edemeyen insanlara havadar bir çeviklik ve ateşli bir güç duygusu getirebilir. uyarıcılar sunar

canlılığın, parlaklığın, çabukluğun ve anında eğlencenin hayaleti, ama çok geçmeden uçmak için değil, sadece sabahları kalkmak için daha fazlasına ihtiyaç var. Uyarıcılar, kuaterniteyi dengelemedikleri için, bizi sürünerek yavaşlatıyorlar.

Beyin dopingi adı verilen uyarıcılarla beyin gücünü artırmaya yönelik ilginç yeni bir girişim, üniversite kampüslerinde ve yüksek yoğunluklu iş yerlerinde tutuluyor. Nörolojik olarak normal birçok insan artık Adderall ve Ritalin gibi dikkat eksikliği bozukluğuna yönelik ilaçlar veya narkoleptiklere yönelik bir ilaç olan Provigil alıyor. Bu ilaçlar için, uyku ihtiyacını azaltan ve insanların, aksi halde dikkatlerini çekemeyecek kadar sıkıcı olan (veya mümkün olan son saniyeye kadar erteledikleri) görevlere dikkatle odaklanmasına yardımcı olan, oldukça büyük bir karaborsa vardır. Bu ilaçlar DEHB veya narkolepsi vakalarında faydalı olsa da, dörtlü bir mercekten beyin dopingine bakarsak, zekayı bir tür insanlık dışı odakla kişinin isteklerini yerine getirmeye zorladıklarını görebiliriz; ayrıca ruhun duygularını ve vizyoner yönlerini de sustururlar, ve vücudun normal uyku döngülerini bozarlar. Beyin dopingiyle ilgili büyüleyici olan şey, 2009'da yapılan bir nörolojik çalışmanın, bir zamanlar entelektüel görevlerle alakasız olduğu düşünülen hayal kurmanın[3] aslında beynimizin büyük bölümlerinin şiddetle aktive olduğu ve üst düzey problemlerle meşgul olduğu bir süreç olduğunu göstermesidir. -çözme. Dolayısıyla beyin dolandırıcıları, zihinlerini sürekli odaklanmaya zorlayarak, muhtemelen entelektüel kapasitelerini azaltıyor ve kendilerini daha az zeki ve daha az becerikli hale getiriyorlar, daha fazla değil. Sabit, sarsılmaz odaklanma, zekayı onurlandırmaz veya desteklemez. aslında beynimizin büyük bölümlerinin yoğun bir şekilde aktive edildiği ve üst düzey problem çözme ile meşgul olduğu bir süreçtir. Dolayısıyla beyin dolandırıcıları, zihinlerini sürekli odaklanmaya zorlayarak, muhtemelen entelektüel kapasitelerini azaltıyor ve kendilerini daha az zeki ve daha az becerikli hale getiriyorlar, daha fazla değil. Sabit, sarsılmaz odaklanma, zekayı onurlandırmaz veya desteklemez. aslında beynimizin büyük bölümlerinin yoğun bir şekilde aktive edildiği ve üst düzey problem çözme ile meşgul olduğu bir süreçtir. Dolayısıyla beyin dolandırıcıları, zihinlerini sürekli odaklanmaya zorlayarak, muhtemelen entelektüel kapasitelerini azaltıyor ve kendilerini daha az zeki ve daha az becerikli hale getiriyorlar, daha fazla değil. Sabit, sarsılmaz odaklanma, zekayı onurlandırmaz veya desteklemez.

Hızlı maddelerin bir alt kümesi—LSD, peyote/meskalin, psilosibin mantarları gibi ateşli halüsinojenler,*ayahuasca,*Ecstasy, beden dışı ruhsal uygulamalar, trans dansı ve birçok kabile maddesi, ruhun bedenden, zihinden ve duygulardan uzaklaştığı hissini yaratır. Bununla birlikte, halüsinojenler ayrışmaya neden olabilir ve yeniden bütünleşmeyi zorlaştırabilir. Bu bir sorun çünkü daha fazla ayrışmaya ihtiyacımız yok; dünyaya geri dönmemize yardımcı olabilecek uygulamalara ihtiyacımız var. Bedenlerimizin, çoklu zekalarımızın, duygularımızın ve vizyon sahibi ruhlarımızın tam olarak işleyen psişelerimizde eşit söz hakkına (ve eşit özgürlüğe) sahip olmalarına izin vermeliyiz. Bu yapıldığında, biz

Kuaternitelerimizi dengeledik, ayrılmaya veya farkındalığımızı uzağa göndermeye ihtiyacımız olmayacak veya istemeyeceğiz.

Anestezikler olarak adlandırdığım başka bir madde ve uygulama kategorisi daha var. Anestezik ilaçlar ve uygulamalar -ağrı kesiciler, sigaralar, eroin, marihuana, aşırı okuma veya TV ve film izleme ve aşırı yeme- bir parçamızın huzur ve sessizlik içinde yaşayabilmesi için bedeni, duyguları ve düşünceleri uyuşturmaya yardımcı olur. Anesteziklerin her biri kendi yolunda acıya, duygulara, düşüncelere veya diğer insanlara karşı bir bariyer oluşturur. Bu ilaçlar ve uygulamalar, akışı görmezden gelerek veya bastırarak onunla başa çıkmaya çalışır. Her anestetik kesinlikle bir anlık durgunluk sağlayabilir, ancak yapay durgunluk genellikle tepki olarak aşırı akış yaratır, bu nedenle anestezikler çok güçlü bir şekilde bağımlılık yapabilir. Anestezikler akışı yapay olarak bastırarak psişeyi akışını artırmaya teşvik eder.

Akışın doğal olduğunu ve baskı oluştuğunda her zaman arttığını unutmayın. Duygularımızı bastırmak için bir anestezik kullanırsak, anestezinin etkisi geçtiğinde duygusal yoğunluğumuz genellikle artar. Rahatsız edici düşüncelerimizi bir tür anestezi uygulamasıyla bastırırsak, baskı kaldırıldığında düşüncelerimiz muhtemelen yoğunlaşacaktır. Dışımızdaki dünyaya karşı engeller yaratmak için anestezik kullanırsak, istemeden kendimize doğru bir akış yaratırız; neredeyse dünyayı sahte bariyerlerimize saldırması için kışkırtacağız. Bunu en belirgin şekilde sigara alışkanlığında görüyorum. Sigara içmek, kullanıcının etrafında bir sis perdesi -dünyaya karşı görünen bir engel- oluşturur, ancak sahte sınırlar (ve sigara içmenin neden olduğu fiziksel bozulma) sonunda sigara içenlerin gerçek sınırlar koyma yeteneklerini ortadan kaldırır. Sigara içenler daha sonra dünyayla daha az başa çıkabilir hale gelirler. Yakında, sarsılmış ve korunmasız ruhlarını uyuşturmak için bir programa göre sigara içmeleri gerekir. Ama acı tam anlamıyla giderilmiyor, duygular aslında yok olmuyor, düşünceler kalıcı olarak yok olmuyor ve dünya dönmeyi bırakmıyor.

Tüm bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcı şeyler sorunlardan uzaklaşmamıza yardımcı olabilir. Belirli unsurlara giriş sağlayabilirler ve kesinlikle rahatlama sağlayabilirler. Ancak dissosiyatif maddeler ve uygulamalar

anlık koltuk değneği olarak kabul edilir, çünkü hepsinin kısa vadede istenmeyen yan etkileri ve uzun vadede zarar verici etkileri vardır. Dissosiyatif maddelerin ve uygulamaların bizi stabilize edebileceği zamanlar vardır, ancak akışlarımızı yönlendirmeyi, duygularımıza hitap etmeyi ve bağımlılık veya dissosiyatif dengeleyiciler olmadan içsel beceri ve yetenek köyümüzü yumuşatmayı öğrenmek her zaman bizim yararımızadır.

İçimizdeki elementler ve zekalar köyünü besleyebildiğimiz zaman, iç ve dış dünyaya çeviklik ve zarafetle cevap verebiliriz. Sorunlu durumların üzerinden geçmek için kartal doğamızı kullanabilir ve ateşin sesini ayrıştırıcı uygulamalar veya maddelerle ön plana çıkarmak yerine saygıyla dinleyebiliriz. İş yüklerimizi düzgün bir şekilde yönetebilir ve beynimizi küçük makineler gibi çalışmaya zorlamak yerine kendi yollarıyla çalışacağına güvenebiliriz. Zihinlerimiz ve duygularımız arasında bir diyalog oluşturabiliriz. — hissetmek, adlandırmak, hissetmek, adlandırmak — kendimizi boğmak, hızlandırmak veya uyuşturmak yerine her zaman elimizdeki konuya yaklaşmak. Acıya veya hastalığa karşı duygusal tepkilerimizden kaçmak ve onları geçici anestezikler veya uyarıcılarla doldurmak yerine, bedenlerimizi dinlenme, iyi yemek ve sağlıklı bir çevre ile onurlandırabiliriz. Kısacası, dış enerji, bastırma veya ayrışma kaynaklarına sarılmak yerine hayatımızı içeriden iyileştirebiliriz.

Devam ederken, sürekli dikkat dağıtma, bağımlılık veya kaçınma davranışlarına ihtiyaç duymadan kendimizi bütün ve istikrarlı tutmak için ihtiyaç duyduğumuz araçları ve destekleri toplayacağız. Kendimizi merkezlemeyi ve topraklamayı öğreneceğiz ve her bir öğemizdeki akışlarla çalışacağız. Yaşamın birçok akışıyla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi duygularımızın (dikkat dağıtan şeyler veya bağımlılıklar değil) sağlamasına izin vermeyi öğreneceğiz ve bu doğal akışlar bize kendimizi tüm gerçek gücümüzün var olduğu şu anda nasıl topraklayacağımızı öğretecek.

ıstırap çekmeyi bıraktığında

Dengesizlikten anlayışa ve çözüme kadar, uygun şekilde onurlandırılmış duyguların yaptığı şekilde hareket etmeyi öğrendiğimizi unutmayın.

Bunu anlayana kadar (dikkatimizi dağıtmadan) dengesizlikte kalmak, çözüme geçmenin hayati bir parçasıdır. Filozof Baruch Spinoza şöyle yazmıştır: “Acı, net ve kesin bir resmini oluşturduğumuz anda acı olmaktan çıkar.”[4] Eğer bu doğruysa – ıstırabımızı net bir şekilde anlamak çözüme yol açıyorsa – o zaman bağımlılıkları ve dikkat dağıtıcıları kullanarak rahatlamak için kullanın. duygusal ıstırabımız aslında*çimento*BT. Bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcılar, zorluklarımızı yapay olarak siler ve bizi bilinçten ayırırsa, bu, acılarımız arasında bilinçli olarak hareket etmemizi gerçekten engelledikleri anlamına gelir. Gerilirsek veya dikkatimiz dağılırsa ve sorundan kaçınırsak, bu sorun hakkında net bilgi toplayamayız. Acıyı veya rahatsızlığı hissetmeyeceğiz çünkü uyuşacağız; bu nedenle, neden acı çektiğimizi anlayamayacağız. Bu anlayış olmadan, bizi ıstıraba sürükleyen meselelerin net ve kesin bir resmini oluşturamayız. Farkındalığımızı durumdan yapay olarak çıkaracağız; bu nedenle, ıstırabımız azalmadan devam edecek.

Duygularımızla başa çıkmak için içersek, kısa vadede daha iyi hissedebiliriz, ancak su elementimizle ilişkimizdeki gerçek sorunu çözmeyeceğiz. Sorunlarımızı çözmeyi reddedersek, duygularımızın psişemizde neden bu kadar dengesiz olduğunu anlayamayız; bu nedenle, büyüyemeyeceğiz veya gelişemeyeceğiz. Hayatla başa çıkmak için kendimizi yapay olarak hızlandırmak zorunda kalırsak, işlevsel ve zeki görüneceğiz (bir süreliğine), ancak en çok ele almamız gereken duygusal sorunların üzerinden geçeceğiz. Bu uçuş sonunda bizi inanılmaz derecede cahil yapacak. Ateşli görüşümüze erişmek için halüsinojenler kullanırsak (bedenlerimizi, duygularımızı ve zihinlerimizi nakavt ederken), vizyonlarımızı herhangi bir şekilde kullanamayacak olan yıpranmış ruhlar yaratırız. Benzer şekilde, duygusal acıya karşı kendimizi durmadan uyuşturursak,

Dikkat dağınıklığı ve ayrışma bize acıdan kurtulma şansı verebilir, ancak bunlar alışkanlık haline gelirse, bizi bu acıyla ustaca başa çıkmaktan aciz kılar. Spinoza'nın acı çekmenin öncülünü anlamazsak, *niyet*anlayışa ulaşıldığında, acıyı hareketsiz, inatçı bir şey olarak göreceğiz ve

sadece hayatta kalmak için ayrıştırıcı maddeler ve uygulamalar. Ancak, içimizdeki köyün tam merkezinde dimdik durabildiğimizde, bize hayat veren şeyler tarafından -hareket, değişim, karışıklık ve acı, duygular ve akış tarafından- artık tehlikeye atılmayacağız. Ruhumuzun merkezinde evde olduğumuzda, bizi rahatsız eden durumların net ve kesin resimlerini oluşturabileceğiz. Düşüncelerimizin akışlarını gözlemleyebilecek ve bunlardan yararlanabilecek, duygularımızın akışlarını hissedebilecek ve kullanabilecek, vizyon sahibi ruhlarımızın uçuşlarına hayret edebilecek ve bunlara güvenebilecek ve bedenlerimizdeki duyumları yakından dinleyebileceğiz. Acı ve ıstırap artık bizi en yakın bara (alkol veya çikolata) koşmaya sevk etmeyecek; bunun yerine, çektiğimiz acı bizi kendimizi daha derinden anlamaya yönlendirecektir. İçimizdeki akışlarda gezinmeyi öğrenebilirsek,

Herhangi bir bağımlılık yapıcı, dikkat dağıtıcı veya ayrıştırıcı uygulama kullanıyorsanız, kendinizden utanmanıza veya soğuk hindiyi bırakmanıza gerek yoktur, ancak dikkat dağıtıcı seçimlerinizle ne yaptığınızı ve bunu neden yaptığınızı bilmelisiniz. Hayatınızı elinizden geldiğince sürdürdüğünüz için kendinizi kutsayın ve farkındalığınızı bağımlılıklarınıza ve dikkat dağıtıcı şeylere çevirin; En çok desteğe ihtiyaç duyduğunuz alanları belirleyebilirler. Alkole yönelirseniz, su elementinizin ruhunuza ve hayatınıza nasıl uyduğunu inceleyebilirsiniz. Kendinizi hızlı ilaçlara veya uygulamalara kaptırırsanız, zihninizin ve ruhunuzun bedeniniz ve duygularınızla nasıl etkileşime girdiğine bakabilirsiniz. Ateşli ilaçlara veya uygulamalara güveniyorsanız, vizyonunuzu bedeninize getirmeyi öğrenebilir ve vizyonunuzu günlük yaşamınızda yaşayabilirsiniz. Sosyal durumlarda sınırlar ve rahatlık duygusu yaratmak için sigara içiyorsanız, benlik duygunuz ve sınır tanımlayan öfkenizle olan ilişkinizi inceleyebilirsiniz. Dikkat dağıtıcı maddelerin ve uygulamaların her biri, dünyada nasıl çalışmayı öğrendiğinizin ve şifa ve dengeye en çok nerede ihtiyaç duyduğunuzun farkına varmanıza yardımcı olabilir.

Bağımlılık yaptığı bariz bir madde olsun ya da olmasın, belirli durumlara girmek veya çıkmak için kullandığınız her şeyi kontrol edin. Egzersizinizi, sanatsal ifadenizi, entelektüel hobilerinizi ve meditatif veya dini uygulamalarınızı ve ayrıca kullanabileceğiniz hafifletici yiyecekleri kontrol edin. Sadece

Bu şeylerden herhangi birini hayattan geçmek için koltuk değneği olarak kullanıp kullanmadığınızı keşfetmek için biraz zaman ayırın. Düzgün duygulanma, algılama, düşünme veya sezgi anlamına gelen herhangi bir şey, uzun vadede sizi daha bariz bağımlılıklar kadar etkisiz hale getirebilir.

BUDA VE TAVŞAN

İçgörülü bir Budist deyişi vardır: "Acı, dirençle çarpılan rahatsızlıktır." Dikkatimi dağıtacak şeylere yöneldiğimde bu sözü kendi kendime tekrarlarım. Rahatsız edici bir duyguyla oturabilirsem, kendimi daha derinden anlayabilirim. Ancak duyguya direnir ve kaçınmaya ve dikkati dağıtmaya yönelirsem, aslında acı çekmeye başlarım - belki o anda değil, çok fazla video izlediğimde, çok fazla çevrimiçi oyun oynadığımda veya çok fazla çikolata yediğimde, ama dikkatimi dağıtan şeyler bir yana, ben neredeyim? Birkaç saat ve birkaç yüz kalori sonra ve hala orijinal duyguyla uğraşmadım. Bir dahaki sefere daha ısrarla geri mi dönecek yoksa psişemin derinliklerine mi inecek? Hangisi olursa olsun, orijinal duygu daha az sağlıklı bir konumda, farkındalığım ondan uzaklaştı, ve kendimi duygusal bir dengesizliğe hazırladım, bir dahaki sefere ortaya çıktığında ele alamayacağım. Duygu daha yoğun bir şekilde geri fırlarsa, acı çekerim. Onu bulamamak için kendini bastırırsa, acı çekerim. Orijinal rahatsızlığa direnirsem, tam anlamıyla acı çekene kadar bu rahatsızlığın yoğunluğu artar. Dikkatimi dağıtan şeyler beni daha yetenekli ya da daha bilinçli yapmıyor; Beni bir süreliğine görevden alıyorlar. Seçimimi yaparken hüzünlü bir eğlence duygusu yaşasam da, rahatsızlık devam ediyor, direncim artıyor, duygusal çevikliğim azalıyor ve ıstırabım kesin. Sanki üzgün bir bebeği, öğrenmesine ve büyümesine yardım etmek yerine oyuncaklarla yerleştiriyorum. Onu bulamamak için kendini bastırırsa, acı çekerim. Orijinal rahatsızlığa direnirsem, tam anlamıyla acı çekene kadar bu rahatsızlığın yoğunluğu artar. Dikkatimi dağıtan şeyler beni daha yetenekli ya da daha bilinçli yapmıyor; Beni bir süreliğine görevden alıyorlar. Seçimimi yaparken hüzünlü bir eğlence duygusu yaşasam da, rahatsızlık devam ediyor, direncim artıyor, duygusal çevikliğim azalıyor ve ıstırabım kesin. Sanki üzgün bir bebeği, öğrenmesine ve büyümesine yardım etmek yerine oyuncaklarla yerleştiriyorum. Onu bulamamak için kendini bastırırsa, acı çekerim. Orijinal rahatsızlığa direnirsem, tam anlamıyla acı çekene kadar bu rahatsızlığın yoğunluğu artar. Dikkatimi dağıtan şeyler beni daha yetenekli ya da daha bilinçli yapmıyor; Beni bir süreliğine görevden alıyorlar. Seçimimi yaparken hüzünlü bir eğlence duygusu yaşasam da, rahatsızlık devam ediyor, direncim artıyor, duygusal çevikliğim azalıyor ve ıstırabım kesin. Sanki üzgün bir bebeği, öğrenmesine ve büyümesine yardım etmek yerine oyuncaklarla yerleştiriyorum. Seçimimi yaparken hüzünlü bir eğlence duygusu yaşasam da, rahatsızlık devam ediyor, direncim artıyor, duygusal çevikliğim azalıyor ve ıstırabım kesin. Sanki üzgün bir bebeği, öğrenmesine ve büyümesine yardım etmek yerine oyuncaklarla yerleştiriyorum. Seçimimi yaparken hüzünlü bir eğlence duygusu yaşasam da, rahatsızlık devam ediyor, direncim artıyor, duygusal çevikliğim azalıyor ve ıstırabım kesin. Sanki üzgün bir bebeği, öğrenmesine ve büyümesine yardım etmek yerine oyuncaklarla yerleştiriyorum.

Ne yaparsak yapalım ağlamayı bırakmayan bir bebekle gerçek yaşam deneyimine bakalım. Bunca gürültü ve mutsuzlukla orada olmak zor. Yatıştırıcı sesler çıkarır ve sıkıntıyı hafifletmeye çalışırız. Bağlanan giysiler, ıslak bezler, açlık veya susuzluk olup olmadığını kontrol ediyoruz, ancak bebeğin hayal kırıklığı ile ağlaması artıyor. Bebeği sustururuz, sallarız ama

ağlamaya devam ediyor, biz de onu güldürmeye çalışıyoruz. Bir oyuncak buluyoruz. Bay Tavşan'ı alıp dans ettiririz. “Bay Tavşana bakın! Bay Tavşan kafasının üstüne atlıyor! Bay Tavşan komik! Bay Bunny ile birlikte gülelim!” Bebek nihayet gülmeye başladığında kendimizi çok daha iyi hissediyoruz. Bebeği rahatsız eden her neyse, o artık unutuldu çok şükür. Huzurumuz var ve önemli olan da bu, değil mi? Ancak bebeğe “Gerçekten üzgün hissediyorsun. Şu an işler zor." Genellikle, hissetmesine izin verirsek, onu o anda hissettiği şekilde desteklersek, bebek ağlamayı çok daha hızlı durdurur. Çok küçük bebeklerin bile, eğer duygularını desteklerseniz, kendilerini sakinleştirebileceklerini veya problemlerinin kaynağına doğru biraz hareket edebileceklerini buldum. Ağlamak, küçük bebeklerde bile rahatsızlığı bilinçli farkındalığa taşıyabilir.

Eğer itişip kakış ve dikkat dağıtıcı şeylerle yolumuza çıkarsak, ağlama muhtemelen duracaktır, ancak bebek önemli bir büyüme deneyimini kaçırmış olacaktır. Duygularının ona neyin yanlış olduğunu söylemesine izin veremeyecek ve rahatsızlığı ile içindeki önemli bir sorun arasında bilinçli bir bağlantı kuramayacaktı. Daha da kötüsü, onun kendi su elementiyle olan bağlantısını güçlendirmesine yardım etmiş olmayacağız, bu da demek oluyor ki kendi su elementimizden daha da uzaklaşacağız. Bay Tavşan'ı etrafta salladığımızda, başkalarının farkındalığını bastırırız ama aynı zamanda kendi farkındalığımızı da azaltır ve hayatla olduğu gibi başa çıkamaz hale geliriz.

Ne yazık ki, hayatımızı ve kültürümüzü böyle kurduk. Bir yerde sorun veya acı varsa, nadiren onunla oturur ve gerçeğini onurlandırırız. Duyguları nadiren destekleriz veya onları dengesizlikten anlayışa ve çözüme kadar takip ederiz. Bunun yerine, Bay Bunny'nin bir formunu ortaya çıkarır ve rahatsızlığımızı sona erdiririz. Ama bunu yaparken, bizi psişemizden dışarı fırlatan acıyı çoğaltıyoruz. Rahatsızlığı veya sıkıntıyı onurlandırmıyoruz; sadece içerideki bebeğin dikkatini dağıtıyoruz. Bu kültürde, ilk anlarımızdan itibaren, rahatsızlığın seyrini sürdürmesine veya bizi herhangi bir şekilde bilgilendirmesine izin verilmemesi gerektiğini, her şeyin rahatsızlıktan daha iyi olduğunu öğreniyoruz. Genç ya da yaşlı, zengin ya da fakir, hepimiz dikkatimizi dağıtmaya ve

doğal olarak kaçınma; eğitimimizde ve kültürümüzde belirleyici olan harekettir.

ÇILGIN KÖPEKLER VE BAY. TAVŞAN

Şehirlerimizdeki getto, barrio veya bonfile bölgelerinin duvarlarında ve vitrinlerinde kültür çapında dikkat dağıtma şehvetimizin izlerini en canlı şekilde görüyorum. Grafitiden bahsetmiyorum; Doğrudan toplumumuzun en fakir ve en değersiz üyelerine yönelik şaşırtıcı sayıda ürün ve reklam kampanyasından bahsediyorum. Yirmi yıldır boyanmamış duvarlarda parlak renklerle çığlık atan bu reklamları gördünüz mü - Gece Treni ve Deli Köpek gibi isimlerle malt likörleri ve ucuz müstahkem şaraplar için reklamlar; pahalı, logo yüklü giysiler için reklamlar; en yeni Latin veya Afrikalı-Amerikalı yıldızların yer aldığı CD'ler ve videolar için reklamlar; ve daha iyi bir yaşam vaadiyle zengin en yeni piyango oyunları için reklamlar? Kültür olarak bu mahallelerdeki insanları hedef alarak müstehcen miktarlarda para harcıyoruz. onları dinlemek veya durumlarını hafifletmek yerine. Bu insanların rahatsızlığını ve sıkıntısını duymadan edemiyoruz, ancak kültürümüz Amerika'da böylesine ezici bir alt sınıf yaratan sinsi, yerleşik faktörleri ele almaya cesaret edemiyor. Bunun yerine, orta sınıf marketlerde asla bulamayacağınız ayakkabılar, kot pantolonlar, kumar oyunları ve tuhaf likörler için tek kelimeyle sokak argo reklamlarıyla en yoksul vatandaşlarımızın dikkatini dağıtmak için milyarlarca dolar harcıyoruz. Bay Tavşan dansını görüyor musun? orta sınıf marketlerde hiç bulamazsınız. Bay Tavşan dansını görüyor musun? orta sınıf marketlerde hiç bulamazsınız. Bay Tavşan dansını görüyor musun?

Psişenizin merkezine girebilir ve acı çeken insanlarla oturup onların içinden konuştukları gibi onları onurlandırırsak yaratabileceğimiz toplumu hayal edebilir misiniz? Çünkü bir toplumda en çok kırılan insanlar, toplumumuzun en çok neresinde kırıldığını bize söylerler. Dikkatimiz dağıldığında, bunu hatırlayamayız. Yoksulluğun yaratılmasında ve beslenmesinde hepimizin oynadığı rolü göremiyoruz, çünkü bizi iyileştirecekmiş gibi paranın peşinden koşarak dikkatimizi dağıtıyoruz. Kültürümüz, eşitsizlik, ırkçılık, standartların altında eğitim ve barınma, uygun fiyatlı çocuk bakımı ve ruh sağlığına erişim eksikliği ve haksız istihdam uygulamaları konusunda kendi rahatsızlığını hissetmekten vazgeçmiyor. Hayır, rahatsızlık dürüst keşiflere direniyor

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

getirecektir ve bunu yaparken inatçı ıstırap yaratır. Bu ıstırap kesinlikle gettolarımızda kendini gösteriyor, ama aynı zamanda kültürümüzün tüm seviyelerinde de kendini gösteriyor. Egemen üst sınıflara özgü ıstırap, pek çok üyesinin, durumu ele almak için kesinlikle hiçbir şey yapmayan şehirlerimizdeki çaresizlik için yoksulları suçlamasına neden oluyor. Suçu herhangi bir grup insana yüklemek istemiyorum, çünkü finansal veya sosyal katmanların neresinde olursak olalım, her birimiz dikkatimizi başka yöne çekmeyi ve sıkıntılarımız için bahaneler üretmeyi öğrendik; bu nedenle, çok azımız bu sorunları duygusal veya tutarlı bir şekilde ele alabiliriz. Buna karşılık, sıkıntılar büyür ve ıstırap daha güçlü hale gelir ve Bay Bunny (Buda değil) kültürümüzde merkezi figür haline gelir.

Dikkat dağıtıcı şeyler, bağımlılıklar ve kaçınma davranışları, kültürümüzün mümkün olan her seviyesinde norm haline geldi. Doğduğumuzdan beri beladan kaçınmak ve dikkat dağıtıcı şeyleri yüceltmek için eğitildik; bu nedenle, dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşmak ve işlevselliğe geçmek çok zor olabilir. Fark ettiğim şey, zorluğun belirli bir alışkanlığı kırmak veya belirli kimyasallardan arındırmak değil; çok atipik bir hareket yapıyor. Tıpkı duygularla yaptığımız gibi, bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere doğru hareketimizden patolojinin lekesini çıkarmalıyız. Kültür çapında rahatsızlıkla başa çıkmayı reddetmemizin hepimizi acıya sürüklediğini anlamamız gerekiyor. Bu nedenle, çoğu durumda bizi ıstırabın ortasında dik tutan tek şey dikkatimizi dağıtacak hareketimiz olmuştur. Acılarımızdan kurtulmamıza yardımcı olan maddelere ve davranışlara verilmesi gereken belirli bir nimet vardır. Dikkat dağıtıcı şeyler kültürel mirasımızın ve beden ve ruh arasındaki Yahudi-Hıristiyan ayrımının bir parçasıdır. Çoğu psişede mevcut tek rahatlama onlar. Bunda utanılacak bir şey yok - sadece bu şekilde sosyalleştik. Biz *Yapabilmek*yine de kendimizi yeniden sosyalleştirelim. Bir iç denge ve aydınlanma kültürü yaratabiliriz.

Yine de ilerlemeden önce, kendi içimizde denge yaratmayı öğrenmeden önce, dikkat dağınıklığı ve bağımlılıkların altında yatan büyük bir motivasyonu ele almalıyız. Bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere olan dürüst ihtiyacımız, biz tamamen içine düşene kadar gün ışığına çıkarılamaz.

kaynaklandıkları gölgeli alemler. Kültür çapında ıstırabımız, bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere olan gerçek ihtiyacımız ve duygularımıza saygısızlık etmemiz, bireysel ruhlarımızdan kaynaklanmaz. Dikkatimizi dağıtma arzumuz, insan bilgisinin pınarlarından kaynaklanmaz; doğrudan iyileşmemiş travmanın kalbinden gelir.

Travmaya ciddi bir şekilde bakmadan duyguların dünyasına daha fazla giremeyiz, çünkü hayatlarımızı, ailelerimizi, kültürümüzü ve türümüzü ciddi şekilde etkiler. Travmanın kalbinde, sadece saldırı veya tacizden kurtulan bizler için değil, bir bütün olarak kültürümüz için eşsiz bilgiler vardır. Yarıdan çoğumuz çocuklukta travmadan (cinsel, fiziksel veya duygusal) kurtulmuş olsak da, iyileşmemiş travmanın bir bütün olarak toplum üzerindeki etkisine dair gerçek bir anlayış yoktur. Psikolojide ve diğer şifa sanatlarında travmadan kurtulanları etkileyen konular üzerinde çalışan kesinlikle insanlar var, ancak travma geçirmiş insanların kültürleri üzerindeki etkilerine dair ciddi sosyolojik veya antropolojik bir çalışma yapılmadı.

Yarımızdan fazlası sağır olsaydı, sağırlığın o kadar yaygın olmadığı bir toplumdan çok daha farklı bir toplum bulmayı beklerdik. Yarımızdan çoğumuz sadece İspanyolca konuşabilseydik, Almanca veya İngilizcenin baskın olduğu kültürden oldukça farklı bir kültür görmeyi beklerdik. Bunlar basit benzetmeler, ancak karmaşık soruları maskeliyorlar: Bizim gibi zeki ve sözlü bir halk, giderilemeyen travmanın (özellikle çocuklukta) toplumumuzu her düzeyde etkilediği gerçeğini nasıl gözden kaçırdı? Fahişelerin, hükümlülerin, akıl hastalarının, bağımlıların ve alkoliklerin büyük çoğunluğunun, bu işkence görmüş insanlık kitlesinin bize travmanın bireyler üzerinde muazzam bir etkisi olduğunu göstermeye çalıştığını anlamadan çocukluk travmasını atlattığını nasıl bilebiliriz? tüm kültürümüz? Her birimiz travmayla yakından bağlantılıyız, ya kendi yaşamlarımızda ya da bize en yakın insanlar aracılığıyla. İnsanların travmalarıyla nasıl başa çıktıklarının, dikkatlerinin dağılabilirliği, bağımlılık eğilimleri ve duygusal becerileri üzerinde doğrudan etkisi vardır; bu nedenle, nüfusumuzun travmatize olmuş yarısının davranışı, toplumumuzun mümkün olan her düzeyde nasıl işlediği üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

7

Kasıtsız Şamanlar

Ruh Oluşturma ve Kültür Oluşturmada Travmanın Rolü

İyileştirilmemiş travmanın etkisine ilişkin eşzamanlı bir tartışma olmadan duygusal alanda hiçbir sorun tartışması yapılmamalıdır, çünkü iyileşmemiş travma kültürümüze büyük zarar verir. Travma mağduru değilseniz, o zaman ebeveynlerinizden, kardeşlerinizden, arkadaşlarınızdan, çocuklarınızdan, öğretmenlerinden, arkadaşlarınızdan veya yaşıtlarınızdan biri öyledir. Muhtemelen onlardan, hepimizin yaptığı gibi, dikkatinizi dağıtmayı, duygularınızı inkar etmeyi ve acınızdan kaçınmayı öğrendiniz; bu nedenle, duygusal alana başarılı bir şekilde girmeden önce travmayı ele almalıyız. Panik, öfke, umutsuzluk ve intihar dürtüsü gibi hızlı duyguları anlamak istiyorsanız, travmayı anlamak özellikle önemlidir. Bu yoğun duygular, dissosiyatif travmadan sonra ortaya çıkma eğilimindedir ve eğer bunların travmayı iyileştirmedeki amaçlarını anlamazsanız, sizi gereksiz yere dengesizleştirebilirler.

Travmanın tanımı bireyseldir; gördüğünüzde veya deneyimlediğinizde anlarsınız. Travma, saldırıya uğradığınızda veya saldırıya uğradığınızda meydana gelebilir, ancak aynı zamanda ameliyat veya diş prosedürleri sırasında, sevilen birinin ölümüne tepki olarak veya hatta başka birinin travmasına tanık olmaktan (özellikle çok aktif ayna nöronlarınız varsa) ortaya çıkabilir. . Ayrıca önemli insanlar size bağırdığında veya size hakaret ettiğinde ya da başkalarının önünde utandığınızda duygusal olarak travma geçirebilirsiniz. Ancak, herkes travmaya sizin ve benim verebileceğimiz şekilde tepki vermiyor ve bazı travmalar kendi kendine iyileşiyor. İyileşmemiş bir travmanız olup olmadığını anlamanın yolu, kontrol etmek ve tüm duygularınızla ayrışmadan, dikkatinizi dağıtmadan veya onlardan kaçınmadan başa çıkıp çıkamayacağınızı görmektir. İyileşmemiş travmadan kurtulanların çoğu için,

TRAVMA İZLERİNİ TAKİP ETMEK

Çocukluğumda iyileştirme çalışmalarıma başladığımda, bana getirilen hayvanlarda fiziksel travmanın disosiyasyona neden olduğunu gördüm. Ergenliğimde insanlarla çalıştığımda, cinsel travmanın (özellikle çocuklukta) insanları temelde aynı şekilde ayırdığını gözlemledim. Birçok travma vakasında, bir kişinin psikolojik sınır duygusu zayıflar ve dünyayla ve diğer insanlarla bağlantı kurma yeteneği genellikle kesintiye uğrar. Geleneksel terapi genellikle travmanın zihinsel ve duygusal bileşenlerini ele almada faydalıdır, ancak sınır hasarını ve ayrışma eğilimini ele almada daha az başarılı olabilir.

Hayatım boyunca, birlikte çalıştığım cinsel saldırıdan kurtulanlarla neredeyse aynı sınırlara sahip olan fiziksel saldırı veya duygusal istismardan (ve ameliyatlar ve hastalıktan) kurtulanlarla tanıştım. Onlar aracılığıyla, taciz, dayak, duygusal gaddarlık, ağrılı ameliyatlar veya hastaneye yatışlar ve hatta korkutucu diş işleri gibi her türlü travmadan kaynaklanan hasarın oldukça benzer ve oldukça yaygın olduğunu öğrendim. Travma mağdurlarına öğrettiğim becerilerin - temel alma, odaklanma, çoklu zekalarını karşılama, sınırlarını iyileştirme ve duygularını yönlendirme gibi becerilerin neredeyse herkes için geçerli olduğunu öğrendiğimde şaşırdım. Görünüşe göre çoğumuz bir tür dissosiyatif travma, sınır kaybı, topraklanma ve odaklanma eksikliği veya hayatımızdan kopukluk ile uğraşıyorduk. Birçoğumuz, kabul edilen herhangi bir travma kategorisine giremeyenler bile mutsuz beden dışı deneyimler yaşıyor ve duygularla ilgili büyük zorluklar yaşıyorlardı. Travma anlayışımı, görmeye başladığım birbirinden kopuk, duygusal olarak bağlantısız ve zihinsel olarak aşırı yorgun insanlardan oluşan geniş nüfusu içerecek şekilde genişletmek zorunda kaldım.

Dissosiyatif travma tanımım, bir kişinin dikkatini kendi durumundan uzaklaştırabilecek her türlü uyaranı içerecek şekilde büyüdü. Ayrışmayı, yalnızca hepimizin travmatik olarak kabul ettiği durumlar için değil, aynı zamanda çok sayıda rahatsız edici veya bunaltıcı günlük durumlar için de yaygın bir hayatta kalma becerisi olarak görmeye başladım. Ayrıca travmadan kurtulanların etraflarındaki insanları etkileme eğiliminde olduğunu gördüm; eğilimindeydiler

arkadaş ve aile çevrelerinde ayrışma ve kaçınma davranışlarına neden olan bir atmosfer yaratır. Bazı travma mağdurları bunu, çevrelerindeki insanlar üzerindeki travmaları (duygusal veya fiziksel) bilinçsizce ziyaret ederek yaptılar, ancak bazıları bunu yalnızca ilişkilerinde duygusal olarak müsait olmadıkları için yaptı (çevrelerindeki insanları rahatsız edici ve kaçınma davranışlarına yol açtı). Ayrışmış ve dikkati dağılmış insanların, çevrelerindeki insanlarda entegrasyonu ve farkındalığı desteklememe eğiliminde olduğunu gördüm; genellikle çevrelerinde dikkat dağınıklığı ve bilinçsizlik dalga etkisi yarattılar.

Bu dalgalanma etkisinin bir örneği, empatilerini kesmeyi öğrenen çocukların (güçlü kaçınma davranışları gerektiren) duygusal olarak tehlikeli bir alay ve tehdit ortamı yaratmaya yönlendirildiği erken okul ortamlarında görülebilir. Bu ortamda bütün olarak kalmak neredeyse imkansızdır; daha sağlıklı çocuklar genellikle duygusal temellerini ve bütünleşme yeteneklerini kaybederken, kusurlu çocuklar duygusal olarak ölü hale gelir. Tüm çevre toksik hale gelebilir - bir bütün olarak duygular ve ruh için tehlikeli. Buna karşılık, birçok çocuk hayatta kalmak için duygularından kopuyor.

Empatik olarak konuşursak, travmatik ve dissosiyatif davranışlar neredeyse her zaman bulaşıcıdır. Reddedilmiş (asla eksik olmasa da) empatik becerilerimiz bizi her zaman diğer insanlarda travmatik davranışlar ve ayrışma konusunda uyarır. Ayrışmış insanlar genellikle zayıf sınırlara sahiptir ve diğerlerindeki sınırların farkında olmama eğilimindedirler, bu da onları duygusal ve sosyal olarak biraz tehlikeli yapar. Travmatize olmuş ve ilişkisiz kişiler neredeyse etraflarındaki havayı sallarlar; gerçekten yardım edemeyiz ama onları fark ederiz. Ancak empatik becerilerimiz (çoğunlukla) bizden gizlendiği için, algıladığımız şeyin başını veya sonunu yapamayız. Çoğu zaman, hissettiğimiz çıngırdayan ve deşifre edilemez kesintilere yanıt olarak basitçe ayrışırız. Kitaplarım için söyleşiler ya da atölye çalışmaları yaptığımda bu durumu düzenli olarak gözlemledim, bir veya iki ayrışmış kişinin odada zincirleme bir ayrışma reaksiyonu başlatacağı yer. Tabii ki, dinleyicilerim genellikle nasıl ayrılacağını zaten bilen travmadan kurtulanlardan oluşuyordu, bu yüzden konuşmalarıma her zaman onları hızlı bir şekilde anlatarak başladım.

sınırlarını sıfırlayan ve temel atmalarına yardımcı olan empatik uygulama (bu uygulamayı beceriler bölümünde öğreneceğiz). Ancak hemen hemen her konuşmada, antrenmanı kaçıran ayrık bir geç gelen olurdu. Bu kişi nerede otururbut otursun ya da girişi ne kadar sessiz olursa olsun, odadaki varlığına tepki olarak çözülme dalgaları yayılır (insanlar konsantrasyonlarını veya odaklarını kaybederler, uyuklamaya veya kıpırdamaya başlarlar, duygusal olarak şekillenirler veya dikkatleri dağılır). Herkes ayrılmayacaktı (bazı insanlar güçlü bir sınıra entegre olmaktan o kadar rahatladılar ki yerinden kımıldamadılar), ancak çoğu zaman, seyircinin yarısından fazlası temellerini, sınırlarını ve odaklarını kaybederdi. Duygusal ve psikolojik durumlar çok bulaşıcı olabilir!

Kendi hayatınızda en rahat ve rahat olduğunuz insanlara dikkat edin - bu insanlar genellikle sağlam ve istikrarlıdır. "İyi psikolojik hijyen" dediğim şeye sahipler. Şimdi sizi rahatsız eden ve gevezelik eden insanları düşünün - bu insanlar genellikle dinmeyen travmalar, kaotik duygular ve dağınık odaklarla doludur. Bu insanların psikolojik hijyeni zayıftır: Sınırları yoktur veya bunlara saygı duymazlar, kendi duygularıyla veya sizinkilerle sorumlu bir şekilde ilgilenmezler ve ilişkilerinin zarar görmesi için çatışmadan kaçınırlar (veya çok fazla yaratırlar). Her birimiz genellikle psikolojik hijyeni iyi olan sakin ve istikrarlı insanlarla olmayı tercih ederiz - bu dikkat dağınıklığı çağında çok az ve çok uzak görünüyor. Kültürün hareketi, ruhu bedenden ve zihni duygudan ayırmak olmuştur. Sonuç olarak, çoğumuz zayıf bir şekilde yönetilen dörtlülere veya ayrışmış kişiliklere sahibiz; kendimize düzgün bir şekilde odaklanamıyoruz ve hijyenimiz kötü.

Toplumumuz (gerçekte,*çoğu*Irkçılığın, savaşın, soykırımın ve iç çekişmenin dünya çapındaki yaygınlığına bakarsak, toplumlar, iyileşmemiş travmalar ve dinmeyen çözülmelerle dolup taşmaktadır. Bir tür olarak, doğal olarak kendimizi yaşamdan uzaklaştırmak ve dikkatimizi dağıtmak için sosyalleştirildik ve sonuç olarak çoğumuz nasıl ve neden ayrıldığımızın tam olarak farkında değiliz. Ruhlarımızın çoğunda, ayrıldığımızı fark ettiğimizde dikkatimizi tekrar bedenlerimize çekebilecek uyanık hiçbir şey yoktur, duygularımızı dinleyip onurlandırabilecek farkında hiçbir şey yoktur ve hiçbir şey.

zihnimizin hareketlerini kontrol edebilen ve yönlendirebilen bir bütündür. Sıklıkla çatışan kadranlarımızdaki çelişkili akışlar bizi devirir ve klasik yollardan herhangi birinde travma yaşamamış olsak bile, çoğumuz kültürümüzü etkileyen dikkati dağılmış ve ayrışmış davranışlara mıknatıs gibi çekiliriz. Dikkatin dağılması, kaçınma ve bağımlılık, çoğu psişede ve çoğu toplumda ana itici gücü oluşturur; neredeyse her birimiz bir şekilde ayrıyız. Ya ruhsal yaşamlarımız günlük yaşamlarımızdan ayrıdır ya da duygularımız ve akıllarımız karşıt ve şiddetli bir şekilde savaşan kampların içinden işler. Sonuç olarak, çoğumuz travmadan kurtulanlarda gördüğüm aksaklıkları sergiliyoruz: psişemizin çevresinde zayıf sınırlara ve zayıf odaklanmaya sahibiz - ama bu şekilde kalmamız gerekmiyor.

TRAVMA İÇİN ÜÇ YANIT

İnsanların ayrıştırıcı travmalarına tepki vermelerinin iki temel yolunu gözlemledim: ya kendilerini travmatize etmeyi öğrenirler ya da başkalarını travmatize etmeyi öğrenirler. Hayatta kalanlar, dindirilemeyen travmaya kendilerini travmatize ederek tepki verdiklerinde, genellikle onu bastırırlar ve iç yaşamlarında atmosferi yeniden yaratırlar. Travma ve etkileri, onların iç manzaralarına yerleşir ve güçsüzlük, korku ve umutsuzluk duyguları yaratır. Davranış veya uyku bozuklukları, hiper veya hipoaktivite, depresyonlar, öğrenme güçlükleri, dissosiyatif ataklar ve kronik ağrı gibi fiziksel ve psikolojik semptomlar genellikle iyileşmemiş travmatik olayları takip eder. İyileşmemiş travmalarını kendi içlerinde tutmayı seçen kişilerde, bu semptomlar genellikle bağımlılıklara veya zorlamalara, bağımlılıklara, nevrozlara veya istismarcı ilişkilere yol açar. Travmadan kurtulanların çoğu, orijinal yaralanmalarının sonsuz, ağır çekim tekrarında yaşama eğilimindedir (kesinlikle yaptım). Çaresizlik içinde yaşıyorlar, ne yaparlarsa yapsınlar düzgün işlemeyecek hayatlar.

İkinci tepki, arkanı dönüp başkalarının travmatize edicisi haline gelmektir. — Travmanın rahatsız edici etkilerini hafifletmenin bir yolu olarak başkaları üzerinde travma yaratan davranışları ifade etmek. Başkalarını travmatize eden hayatta kalanlar, güçsüzlük, korku ve umutsuzluk duyguları yaşarlar -tıpkı kendi kendine travma geçirenlerin yaptığı gibi- ama bu hayatta kalanlar, yaşadıklarını zapt etmezler.

acı çekmek veya onu içermek; daha ziyade, onu anlamak, yatıştırmak veya ona hakim olmak amacıyla başkalarını ziyaret ederler. Yanıtları, istismarcıların kendileri olmak, ilk yaralarında kaybettikleri gücü yeniden kazanmak için umutsuz ve korkunç bir çabayla travmatize edici pelerinini giymektir. Bütün tacizciler gibi benim tacizcim de kesinlikle bu ikinci kategorideydi. Zulüm, doğrudan iyileşmemiş travmadan kaynaklanan öğrenilmiş bir davranıştır. Çocukken, arkadaşlarıma ve aileme tüyler ürpertici öfkemle saldırır, taciz edici travmamı onlara ifade eder ve hayatlarını perişan ederdim. Travmamı ifade etmek hiçbir şeyi düzeltmedi - sadece daha fazla travma yarattı.

Yine de, bu iki tepkinin -bastırma ve ifade etme- çoğumuzun duygularımızla ilgili olarak seçtiği tepkilerin aynı olduğuna dikkat edin. Travmanın içsel benliğe sıkıştırıldığı yerde baskıcı bir tepki ve travmanın başkalarına uygulandığında dışavurumcu bir tepki vardır. Ve tıpkı duygularda olduğu gibi, ne yanıt travmayı çözmez ne de bizi iyileştirmez. Travmayı bastırmak, anıları, duyguları, içgörüleri ve korkuları bilinçaltına iter ve tam bilinç olmadan, bu malzeme yalnızca iltihaplanabilir. Travmayı dışa vurmak ise rahatsız edici malzemeyi başkalarının ruhlarına iter. İfade, ağrıyı hiçbir şekilde iyileştirmez veya gidermez. Sadece travmatize eden için acımasız bir dünya ve yıkılmış bir ego yapısı sağlar. Bunlara ek olarak,

İnsanlar travmatik materyallerini bastırmayı seçerlerse, duygularını da bastırma eğilimi gösterirler. Bastırıcılar, anıları, gerçekleşmeleri ve duyguları bilinçsiz ve bilinçaltı alemlerine zorlayarak istismarcı bir iç ortam yaratırlar. Bastırıcının travması canlı ve tamamen aktif kalır çünkü asla bilinç veya netlikle ele alınmaz; bu nedenle, travmatik ıstırap azalmadan devam ediyor. “Acı, net ve kesin bir resmini oluşturduğumuz anda acı olmaktan çıkar” olduğunu unutmayın. Acımıza bakmayı reddettiğimizde, bu sona eremez, çünkü onun net bir resmi oluşturulamaz. Bir baskıcının merkezi benliği, uyanmış bir kaynaklar köyü tarafından değil, onursuz duygular, duyulmamış düşünceler, görmezden gelinen acı ve duyumlar tarafından iskan edilir.

dinmeyen azap. Böyle bir psişede, ayrışma, dikkat dağıtıcı şeyler, bağımlılıklar ve kaçınma davranışları gereklidir.

İnsanlar travmatik materyallerini ifade etmeyi ve başkalarını ziyaret etmeyi seçtiklerinde, duygusal patlamalar olma eğilimindedirler. Dışavurumcular duygularını, anılarını ve davranışlarını hayatlarındaki insanların üzerine savurarak istismarcı bir dış ortam yaratırlar; çevrelerindeki herkesi incitirler ve bunun sonucunda kendi ego yapılarını yok ederler. Yine, iç dünyaları travma ve ego yıkımı ile dolu olduğu için, dış dünyaları şiddet ve kargaşa ile dolu olduğu için yararlı bir bilinç veya entegrasyon mümkün değildir. İfadeciler güç, huzur ve bilinç kazanmazlar; daha ziyade travmalarını yıkıcı yollarla canlı tutarlar, böylece herkes için ıstırap sağlanır. Böyle bir psişede, ayrışma, dikkati dağıtma, bağımlılıklar ve kaçınma davranışları da gereklidir.

Toplumun suçlusu kesinlikle travmanın ifadesi olsa da, baskıcılar aynı zamanda kargaşayı da peşinden sürükleme eğilimindedir. Bastırıcılar, çevrelerindeki insanlara dışavurumcuların yaptığı kadar gözle görülür zarar vermezler, ancak iç yaşamları çok çalkantılı olduğu için başkalarıyla tutarlı bir ilişki kuramazlar. Baskıcılar, travmalarını kontrol altında tutmakla o kadar meşguller ki hiçbir ilişkide tam ortak değiller. Bastırıcılar kaçındıkları, dikkatlerini dağıttıkları ve doğal olarak ayrıştıkları için kendi hayatlarını ve çevrelerindeki insanların hayatlarını istikrarsızlaştırırlar. Bastırıcılar kendi içlerindeki bilinci desteklemezler; sonuç olarak, yaşamları ve ilişkileri de tam bilinci desteklememe eğilimindedir.

Hangi seçimi yaparsak yapalım, ister travmalarımızı bastıralım ister başkalarına ifade edelim, neredeyse tamamen göreve bağlı kalacağız. Sonuç olarak, bütün ve bilinçli hayatlar yaşama görevi için çok az odağımız olacak. Her iki seçenek de – ifade ve baskı – çok zayıf sınırlar ve çok zayıf psikolojik hijyen yaratır.

Travmanın yıkımı her yanımızda ve aslında yaşayanlar arasında olmayan insanlara nasıl yardım edeceğimizi bilmiyoruz. Yanıt olarak, travma hakkında net bir şekilde düşünmüyoruz. Travmaları silmek için yüzlerce terapi, sistem, ilaç ve dikkat dağıtıcı şeyler sunuyoruz - tıpkı bizim yaptığımız gibi.

duygular - ama başka bir seçeneği düşünmekten asla vazgeçmeyiz. Ateşin sesinden travmanın neden bu kadar yaygın olduğunu ya da travmalar meydana geldikten sonra kendimizi bedenimize nasıl geri getirebileceğimizi söylemesini istemiyoruz. Bizden suyun altına dalmamızı ve travmanın getirdiği güçlü duyguları hissetmemizi istediğinde suyun çağrısına kulak vermeyiz. Travmatik geri dönüşlerin belirli yönlerinin bizi iyileştirebileceğini anlamadığımız için, travmayı tekrar içsel olarak hissetmemizi isteyen bedenlerimizde duyumlardan kaçarız (ama*sadece*onlara doğru yaklaşırsak). Sonra, travmayı durdurmak, travmayı silmek ve travmayı sona erdirmek için, sanki travma doğal değilmiş gibi (değildir) daha fazla sistem ve terapi yaratırız.

Tıpkı duygularda olduğu gibi üçüncü bir tepkinin olabileceğini bile düşünmüyoruz. Travmaya verilen bu üçüncü tepki, onu uyanmış bir psişenin içinden kanalize etmek, ona bilinçli olarak girmek, duygulara, düşüncelere, vizyonlara ve duyumlara dalmak ve travmayı kulağına çevirmektir. Bu yanıt, son kırk yıldır ulaşmaya çalıştığım ve birlikte çalıştığım yanıt. Birinci ve ikinci yanıtlardan çok daha iyi, size söyleyebilirim.

TRAVMANIN SOSYOLOJİK YÖNLERİ

Travmatik ve dissosiyatif davranışların neredeyse evrensel olduğunu (ve bu ifade ve bastırmanın sorunun merkezinde olduğunu) fark ettiğimde, düşünce sürecime daha fazla vizyon ve duygu getirdim. Travmanın tekil bir olay olarak kabul edilen tanımından uzaklaştım ve kültürler arasında ve zaman içinde hareket ederken travmanın genel bir değerlendirmesine geçtim. Ayrışma beden ve ruh arasındaki bir kopuş olarak anlaşıldığında, travmanın kalıcı semptomlarının gerçekten iyileştirilebileceğini zaten ilk elden görmüştüm. Travma mağdurları, travmatik anılarını ve olaylarını köyün merkezinden kendi içlerinde karşılayabiliyorlarsa (ve hiçbirini ifade etmemeyi kabul ediyorlarsa).*ne de* travmalarını bastırmak), ayrışmalarına yol açan meselelere kendilerinin tüm parçalarını katabilirler; bilgi akışlarını kendilerinin her yerine yönlendirebilir ve merkeze geri dönebilirler. Ancak travma iyileşmesi

Hangi parçaların ayrıldığına ve nereye gittiklerine dair tam bir anlayış olmadan denenirse, iyileşme en iyi ihtimalle olası değildir.

Çalışmalarım derinleştikçe, asıl sorunun çözülmenin kendisi olmadığını öğrenmek beni şaşırttı; Bu, hepimizin doğal olarak kullandığı doğuştan gelen bir hayatta kalma becerisidir. Hepimiz dikkatimizi dağıtıyoruz, sorunlardan kaçınıyoruz ve her gün ayrılıyoruz - bu kesinlikle normal. Asıl sorun, şok edici veya kışkırtıcı bir olay meydana geldikten sonra yeniden ilişki kuramadığımızda veya dengemizi yeniden kuramadığımızda ortaya çıkar. Garip bir şekilde, travmanın da gerçek sorun olmadığını keşfettim çünkü travma hayatın bir gerçeği. Ağaçlar devrilir, diş hekimliği olur, stresörler meydana gelir, arabalar yön değiştirir, insanlar bağırır ve çarpar ve tacizciler sinsi sinsi sinsi sinsi sinsi sinsi dolaşır; tehlike her yerde. Sorun tehlikede değil *ne de*ayrışmada, ancak tehlike geçtikten sonra kendimizi merkeze geri döndürme esnekliğine sahip olmadığımız gerçeğinde. Bu esneklik, doğal olarak tam kaynaklara sahip bir psişeden kaynaklanır, ancak bu istikrarlı ve çevik temel olmadan dayanıklılık olası değildir. Tüm benliğimize erişimimiz olmadığında, akışa tahammül edemeyiz, bu da düşüncelerimizi, duygularımızı, duyumlarımızı, vizyonlarımızı kanalize edemeyiz.*veya*travmatik anılar. Travmalarımızı doğal bir şekilde ilerletemezsek, onları dikkatimizi dağıtmaya ve ayrışmaya zorlayan tehlikeli yollarla canlı tutmamız gerekecek. Travma daha sonra dissosiyatif ve kaçınma davranışlarımız seyahat etmeye ve etrafımızdaki insanlara ve nihayetinde bir bütün olarak kültürümüze bulaşmaya başladıkça genişler.

Burada bir tavuk-yumurta durumu var: İçimizde tam donanımlı bir köyümüz olmadığı için mi travmayı çözemez hale geldik? Yoksa travmadan sonra kendimizi nasıl yeniden bütünleştireceğimizi anlamadığımız için içimizdeki köye erişimimizi mi kaybettik? Her iki durumda da, kendimizde, ailelerimizde, topluluklarımızda ve toplumlarımızda yüzyıllardır süren travmayı çözememiz, her nesilde iyileşmemiş travmadan kurtulanların nüfusunu artırdı. Psişedeki bu neredeyse evrensel soruna yanıt olarak, insanlar yüzyıllardır dini doktrinleri, ruhsal öğretileri, skolastik sistemleri, tıbbi ve psikolojik modaliteleri ve özünde, *desteklemek ve teşvik etmek* ayrışma, dikkat dağınıklığı, dengesizlik ve duygusal cehalet. Beden ve ruh arasındaki ayrım,

aklın küçük bölümlerine aşırı vurgu yapılması ve duyguların itibarsızlaştırılması, bu davranışlar ve zihniyetler bir kültür veya bir dizi doktrinle sınırlı değildir. Şiddetli içsel beceriksizlik ve travmatik olaylardan sonra odaklanmayı ve sağlığı yeniden sağlayamama çoğu dünya kültüründe mevcuttur. Nedenini bilmek istedim.

Bireysel acının ve travmanın nasıl dünya çapında duygularla başa çıkamama veya tutarlı düşünememe durumuna dönüştüğünü bilmek istedim. Hangi evrimsel amaca hizmet edildiğini bilmek istedim: Neden bir nüfusun çoğunluğu travmaya tutunmayı ya da (sözde ya da eylemde) bu kadar açıkça yıkıcıyken başkalarını ziyaret etmeyi seçsin ki? Dissosiyatif davranışlar neden kitleler ve kalabalıklar arasında orman yangını gibi geçti? Ve neden hem Doğu hem de Batı maneviyatı bedenden, akıldan ve duygulardan aşkınlık ve ayrışmaya bu kadar karmaşık bir şekilde bağlıydı? Bu son soru beni geçmişteki ruhani gelenekleri incelemeye yöneltti. *olumsuzluk*transandantal; beni Taoizm'e ve topraklanmış toprak ve su elementlerini onurlandıran yerli inanç sistemlerine daha sıkı yönlendirdi.

Kabile bilgeliği, mitoloji, mitlerin ve rüyaların Jungcu yorumları, gölge çalışması, travma iyileştirme uygulamaları ve bulabildiğim başka her şeyi inceledim. Bütün bunlar beni mitolog Michael Meade'in çocukluk çağı cinsel travması hakkında yaptığı iddiaya geri götürdü: bunun yanlış zamanda, yanlış kişi tarafından, yanlış şekilde, yanlış niyetle yapılan bir inisiyasyon olduğu.*üzerinde*yanlış kişi - ama yine de bir inisiyasyon. Tıpkı bir kabile inisiyasyonu gibi, çocukluk cinsel travması da normal dünyadan bir ayrılık ve inisiyeyi sonsuza dek değiştiren bir yara yaratır. Ancak kitap turlarım sırasında çok dokunaklı bulduğum gibi,*tüm*travma biçimleri, hayatta kalanların maruz kaldığı sıkıntıların aynısını psişede yaratır; bu nedenle, tüm travmalar başlatıcı olarak görülebilir. O zaman amacım travmayı değil, inisiyasyonu anlamaktı.

YERALTINA YOLCULUK—VE GERİ DÖNÜŞ YOLCULUK

Mitolog Michael Meade, kabilesel inisiyasyonun üç aşamasını açıkladı:

1. Bilinen dünyadan izole veya ayrılmış olmak
2. Ölümle çile çekmek veya fırçalamak
3. Başlatılmış bir kişi olarak tanınmak ve memnuniyetle karşılanmak

Kabile inisiyasyonları, kabile üyelerine hayatın geçişlerinde rehberlik etmenin bir yolu olarak gerçekleştirilir. Ritüeller ve törenler kabile üyelerini döllenmeden doğuma, doğumdan çocukluğa, ergenlikten yetişkinliğe, evlilik ve çiftleşmeden yaşlılığa, yaşlılıktan ölüme ve ata statüsüne yönlendirir. Birçok kabile toplumu, tüm büyüme ve geçişlerin anlaşılabileceği ve denetlenebileceği bir kap ve temel oluşturur. Hikâyeler ve efsaneler, dans ve müzik, sanat ve kültür ve derin bağlılık kabile kimliğini yaratırken, inisiyasyon bireysel ve kabile hayatında önemli pasajları işaret eder. Anlamlı bir şekilde, çoğu dörtlü veya beş elementli kozmoloji, yerli kültürlerden kaynaklanmaktadır.

Yerli olmayan kültürlerde, bu bütünlük kanıt değildir. Aşiret dışı toplumların sahip olduğu özgürlük ve bireysellik hakkında çok şey söylendi, ancak bu özgürlük için ödenen bedel hakkında da çok şey söylendi. Bireyci Batı kültürümüz, geleneklere bağlı kabile toplumlarının yapamadığı şekillerde büyüdü, ama biz de kabile toplumlarının yapamadığı şekilde çürüdük. Toprak Ana ve kuaternite ile olan bağlantımız, kabilecilikten ayrılmanın mutsuz bir sonucudur, ancak farklı kültürlere tahammül etme ve tüm insanları birbirine bağlayan karmaşık iletişim sistemleri yaratma yeteneğimiz mutlu bir sonuçtur. Her iki yaşam biçimi de ideal değildir; her ikisinin de iyileştirici ve yıkıcı yönleri vardır. En sağlıklı toplum muhtemelen o kutsal orta alemde iki karşıt arasında bir yerdedir, ama biz henüz o kutsal yerde değiliz. Karşıt toplumsal yapılar temas kurmuştur, ancak henüz tam bilinçli bir temas değildir. Yerli olmayan kültürlerde maneviyata yönelik hareketin çoğu, atalardan kalma bilgeliğe doğru bir harekettir - ayin, tören, inisiyasyon ve yaşamın daha derin akımlarıyla bağlantıya doğru. Tersine, birçok kabile insanı, eski kabile geleneklerinin kehribarında boğulmuş ve kapana kısılmış hissediyor.

Biz yerli olmayan halklar bir ikilem içinde yaşıyoruz: gelenekten ve kabilecilikten özgürlüğümüze değer veriyoruz, aynı zamanda kendimize çekiliyoruz.

onlara karşı acımasızca. Hepimiz ilk etapta kabile toplumlarından geldiğimiz için bu şaşırtıcı olmamalı. Her birimiz Afrika veya Ortadoğu kabilelerine, Kelt veya Viking kabilelerine, Asyalı veya Doğu Kızılderili kabilelerine, Kızılderili kabilelerine veya Güney Pasifik'teki ada kabilelerine kulak verebiliriz. Kabile benliklerimiz hala içimizde yaşıyor ve atalarımızın DNA'sı, yalnızca birkaç yüz yıllık modern yaşamla rekabet eden yüz binlerce yıllık yerli belleğe sahip. Atalarımız hala bizimle ateşin sesinin içinden konuşuyor. Bedenlerimiz hala mevsime, yere ve ritme göre rezonansa giriyor. Çoklu zekamız hala bilinçaltının derinliklerinden gelen sembolleri ve dürtüleri nasıl çevireceğini biliyor. Duygularımız, derin bilgeliğin taşıyıcıları olarak kutsal işlevlerini hâlâ hatırlar, tıpkı psişemizin hâlâ törene ihtiyaç duyması gibi. düzgün yaşamak ve büyümek için ritüel ve inisiyasyon. Biz modernler çoğunlukla kabilelerimizden ayrıldık, ancak kabile bilgeliği psişemizden çıkmadı.

Çocukluktaki travmatik yaralanma, bir tür bilinçsiz inisiyasyon seremonisi ile eş tutulmuştur -ruhsal veya törensel bir deneyim olduğu için değil, içindeki hareketler gerçek inisiyasyonun ilk iki aşamasının hareketlerini taklit ettiği için. İnisiyasyonun aşamalarını (ve travmatik olayların inisiyasyonu taklit etme yollarını) anlamak, travmanın psişeye, kültürümüze ve sosyolojik olarak konuşursak, bir tür olarak bize ne yaptığına dair daha iyi bir anlayış sağlayacaktır.

Birinci Aşama: Bilinen Dünyadan Ayrılma

Kabile inisiyasyonunda birinci aşama, ebeveynlerden ve kabilenin günlük kalıplarından organize, beklenen bir uzaklaştırmadır. Kabile çocukları, inisiyasyonu beklemek üzere yetiştirilir; onlar ve aileleri buna hazırlanırlar ve yaşamlarındaki varlığının tamamen farkındadırlar. Ancak travmada hazırlık yoktur. Travmatik birinci aşama, bilinen dünyadan düzensiz bir şekilde ayrılmadır - normalliğe ani, şok edici ve tamamen beklenmedik bir son. Yabancı yaklaşır, sevdiğiniz size ihanet eder, doktor yaklaşır veya oyun çirkinleşir - ve başlar.

İkinci Aşama: Ölümlü Bir Fırça

Kabile aşaması iki, bir gezinti, ritüel yara izi[5] veya yalnız bir yolculuk gibi organize bir çiledir. Acı ve korku olsa da, kabile ve gözetmen yetişkinler tarafından yaratılan bir kap da vardır. Gezintiler ve yolculuklar, izleyicilerin bol olduğu kabile topraklarında gerçekleşir; yara izi ve süslemeler genellikle yaptıkları işte belirli bir uzmanlığa sahip yetişkinler tarafından yapılır; ve çilenin, inisiyelerin bir düzeyde farkında oldukları kesin bir son noktası vardır. Travmada, çile için bir organizasyon ve bir son vaadi yoktur. İkinci travmatik aşama, saldırının kontrolden çıktığı andır—dövme, bağırma, ruhu bedenden ayıran istenmeyen dokunuş veya operasyonun başlangıcı. Ölümlü travmatik fırçanın kabı, güvenlik kapısı, atalardan kalma rehberliği ve net bir bitiş noktası yoktur. Çocuklara yapılan ameliyatlara gelince, bazıları cerrahi işlemlerin uzman yetişkinler tarafından yapıldığını ve net bir bitiş noktası olduğunu söyleyebilirler; bununla birlikte, genellikle kısıtlamalar, anestezikler ve özellikle çocuklar tarafından açıkça tartışılamayan ölüm veya sakatlık hayaletini içerdiklerinden, çoğu zaman kalıcı travmalar yaratırlar.

Üçüncü Aşama: Başlatılmış Bir Kişi Olarak Karşılanmak

Kabile aşaması üç, tüm kabilenin yeni kişiyi tanıdığı ve onu kabilenin inisiye edilmiş ve değerli bir üyesi olarak karşıladığı kutlamadır. İnisiye eve aynı kişi olarak dönmez; beklentiler değişir, sorumluluklar değişir ve yeni bir hayat başlar. Ne yazık ki, travmada üçüncü aşama yoktur; travmadan kurtulanlar için bir karşılama yoktur. Travmatik inisiyasyonlar genellikle gizlice yapılır veya ailenin veya mahallenin gölge hayatının yerleşik bir parçasıdır. Travma mağduruna ölüm gibi bir çileden kurtulduğunu ve diğer taraftan yeni bir varlık olarak çıktığını söyleyecek kimse yoktur. Çocukluğun veya normalliğin aniden sona erdiğinin bilinçli bir kabulü yoktur ve kesinlikle bir kutlama yoktur.

Travmatik inisiyasyonlarda, birinci ve ikinci aşamalar, akıl ve mantık olmadan gerçekleşir. Sıradan dünya durur, korku başlar ve koruyucu bir tören yoktur, sürecin gözetmeni yoktur ve kesinlikle geri dönüş yoktur. Bu nedenle, travmadan kurtulanların alması için bir yol yoktur.

toplumun bilinçli ve inisiye üyeleri olarak yerlerini Üçüncü aşama gerçekleşmediğinde, inisiyeler (kabilesel veya travmatik) arafta kalır. Bu nedenle, herhangi bir inisiyasyon sürecinin üçüncü aşaması çok önemlidir. Onsuz, inisiyasyon ve inisiye tamamlanmamıştır ve kabile eksiktir.

Üçüncü Aşama Gerçekleşmediğinde

Kabile bilgisi, eğer üçüncü aşama tamamlanmazsa (ne sebeple olursa olsun), inisiyenin bir kez daha inisiyasyonun ilk iki aşamasından geçmesi gerektiğini söyler. Başlatma, üç aşamanın tamamı tamamlanana kadar sonuçlanmayan üç aşamalı bir süreçtir. Psişenin bu noktada kabile bilgeliğiyle aynı fikirde olduğunu buldum. İnsan ruhundaki kural, travmanın birinci ve ikinci aşamalarının, üçüncü aşama gerçekleşene kadar tekrarlanacağı şeklinde görünüyor. Acı çekmek sadece acı olmaktan çıkar*sonrasında*biz bunun net ve kesin bir resmini oluşturduk ve bu netlik ancak üçüncü aşamada gerçekleşir. Birinci aşamanın aniden ayrılmasından ya da ikinci aşamanın bitmemiş çilesinden kaynaklanan travmatik ıstırabın net bir resmini oluşturamayız. Travmatik inisiyasyonlarımızdan gerçekten çıkmadan önce travmanın bir sonu ve travma anlayışı olmalıdır.

İnisiye kabile kültürlerinde, tamamlanmamış bir inisiye bir kez daha inisiyasyon ritüelinden geçirilecek ve tamamlanan ritüelin başarılı bir şekilde sonuçlanmasında uygun şekilde karşılanacaktır. Tamamlanmamış travmanın hüküm sürdüğü inisiyasyonsuz kültürlerde, psişe mümkün olan her şekilde birinci ve ikinci aşamaları tekrar gözden geçirecektir—travmayı bastırarak ve onu iç dünyada yeniden yaratarak ya da travmayı ifade ederek ve başkaları için yeniden yaratarak. İnisiyasyon ritüeli devam edeceği için travma canlı tutulacaktır. Hayatta kalan yaşamı değiştiren çileyi karşılama ve onaylama olmadığında, travmatik inisiyasyondan çıkma olasılığı olmayacaktır. Psişe, çözüme ulaşılana kadar kasıtlı olarak birinci ve ikinci aşamalardan geçer. Bizimki gibi yerli olmayan kültürlerde,

Bununla birlikte, inisiyasyonun özünü anladığımızda, travmatik inisiyasyonlara verilen tepkilerin her ikisinin de -hem baskıcı kendini kötüye kullanma hem de başkalarının dışavurumcu tacizi- birinci ve ikinci aşamaların bilinçsiz tekrarları olduğunu görebiliriz. İç veya dış dünyamızda dindirilmemiş travmayı döngüye aldığımızda, hala inisiyasyon sürecindeyiz. Kendimizi (veya başkalarını) bilinen dünyadan ayırmaya devam ediyoruz ve üçüncü aşamanın umutsuz umuduyla çilelere girmeye veya çileler yaratmaya devam ediyoruz.
- karşılama dönüşü - gerçekleşecek. Yönetilemez depresyonlara, bağımlılıklara veya nevrozlara düşebiliriz. Bize orijinal travmalarımızın atmosferini hatırlatan işleri ve ilişkileri ustaca arayabilir veya başkalarını travmatize edebiliriz. Birçoğumuz için bu davranışlar, bir tür üçüncü aşama sağlayabilen terapiye veya iyileşmeye yol açacaktır.

Terapi veya iyileşme gruplarında, ıstırabımızın anlaşıldığı bir dünyaya kabul edilebiliriz. Kendimize ve diğer hayatta kalanların kargaşayı anlamalarına yardımcı olabiliriz ve travmalarımız hakkında özgürce ve açıkça konuşabilir, böylece döngüyü sona erdirebiliriz. Şifa bu durumlarda sıklıkla meydana gelse de, birçok insan terapistlerine veya iyileşme veya şifa gruplarına yıllarca, hatta on yıllar boyunca bağlı kalır, çünkü herhangi bir aşamada üçüncü bir şekilde görüldükleri tek yer orasıdır. Ayağa kalkıp “Merhaba, ben Bob ve ben bir alkoliğim” demek ve tüm odanın dürüstlüğünle gurur duymasını sağlamak, tüm odanın “Merhaba Bob” diye yanıt vermesini sağlamak, Üçüncü aşama deneyimi. On iki adımlı gruplara ve kendi kendini iyileştiren bağımlılara gülebiliriz,

Onun kadar şanslı olmayanlar için, üçüncü aşama, trajik bir grup arkadaş tarafından karşılandıkları hapishanede gerçekleşir. Hapishane hayatı inanılmaz derecede kabilesel (ve inanılmaz derecede bilinçsiz) olabilir ve orada inisiyasyonlar doğal olarak gerçekleşir. Kabileler ten rengine, çete bağlantılarına ve suç geçmişine dayanır ve bu kabilelerde insanlar bir tür acımasız karşılama yaşarlar. Travma genellikle sona ermez; daha ziyade, kabile üyeleri genellikle organize edilir ve kendilerini ve başkalarını travmatize etme konusunda daha yetenekli olmaları öğretilir. Üçüncü aşamanın gerçek özü -birinci ve ikinci aşamalar tamamlandıktan sonra yeni bir hayata hoş geldiniz- çoğu zaman olmaz.

hapishane kabilelerinde olur. Zorlu hapishane karşılaması travmayı sona erdirmez, ancak *hiç* hoşgeldin, hiç hoş karşılanmamaktan iyidir. Bu nedenle, suçluluktan ve hapishane kabile yaşamından kurtulmak inanılmaz derecede zordur; inisiyasyonlar ve karşılamalar (ne kadar kaba olursa olsun) gerçekleştiğinde psişedeki bir şey beslenir. Beynimizin kabile bölümleri, ritüellerin gerçekleştiğine dair bilinçli bir anlayışımız olmasa bile, kabile ritüellerine tepki verir. Hapishane kabileleri (ve sıklıkla hapishaneye yol açan kabile sokak çeteleri), toplumumuzun en zarar görmüş ve kaynaksız üyeleri için güçlü ve baştan çıkarıcı bir hoş geldiniz kopyası sağlar. Sonuç olarak, suçlu alt sınıf, travmadan kurtulanları aynı anda destekleyen ve sömüren, kendi başına güçlü bir kabile haline gelir.

Her iki durumda da, terapi gruplarında ve hapishanelerde, travmadan kurtulanlar bir tür üçüncü aşamaya taşınır. Bununla birlikte, karşılama süreçlerinin hiçbiri, travmadan kurtulanların daha büyük kültürümüzde saygın yaşlılar olarak yerlerini almalarına izin vermiyor gibi görünüyor. Hapishane kabilelerinde travma canlı kalır ve orman yangını gibi hapishanede yayılır ve sonunda kültüre geri döner. Gerçek bir iyileşme gerçekleşmez çünkü travma hala bastırılmakta ve içselleştirilmekte veya ifade edilmekte ve yaşanmaktadır. Hapishane kabilesi üyeleri genellikle daha güçlü ve daha yetenekli olurlar, ancak olağandışı bir şey (William James Derneği Hapishane Sanatları Projesi gibi) araya girmedikçe, hükümlüler genellikle hapishanede veya bir bütün olarak toplumda işlevsel yaşlılar olarak yerlerini almazlar; genellikle yalnızca çok küçük bir etki alanı içinde işlev görürler. Terapötik kabilelerde ise,

Karşılama kabilesi benzer şekilde travma geçirmiş insanlardan oluştuğunda, inisiyeler genellikle aidiyet ve kimlik hakkında yanlış mesaj alırlar ve birçok şifa ve iyileşme kabilesi, bir bütün olarak daha büyük toplumumuz veya kültürümüzle derin bir bağ kurmaz. Bunun yerine, özdeşleşme kendisini eldeki travmayla sınırlama eğilimindedir. Kişi, tam olarak inisiye olmuş bir yetişkin olmak yerine, belirli bir dizi koşuldan kurtulan olur. Kişi alkol kabilesinin, cinsel saldırı kabilesinin, istismara uğrayan çocuk kabilesinin ya da hapishane kabilesinin bir üyesi olur - ancak nadiren tam olarak memnuniyetle karşılanan ve

değerli dünya vatandaşı. Bu terapötik kabilelerde üçüncü aşama karşılamanın bir biçimi ortaya çıkar, ancak bu gerçek üçüncü aşama değildir, çünkü daha büyük kültürümüze gerçek yetişkinler, kutsal yaşlılar veya ruh savaşçılarını güvenilir bir şekilde sağlamaz. Bu tür bir karşılama, o halde, travmatik inisiyasyonun ilk iki aşamasına hala bağlıdır ve bu aşamada gömülüdür. Bu terapötik kabilelerde çok fazla kabul ve şifa meydana gelir, ancak üçüncü aşamanın bütünlüğüne yönelik derin ve dönüştürücü hareket çoğu zaman olmaz.

Empatik şifa pratiğimde, bu kasıtsız olarak kabilesel yöntemler de dahil olmak üzere birçok terapiden geçmiş insanlar gördüm. Çoğu durumda, insanları "hayatta kalan" statüsüne geçtikten sonra gördüm - artık kurban değillerdi, yaralarını tam olarak tanımlamışlardı, onları entelektüel olarak anladılar ve travmatik canlandırma belirtileri veya travma sonrası davranışlar için kendilerini izleyebildiler. Yine de, sanki bir şey unutulmuş gibi bitmemiş hissediyorlardı. Onlar haklıydı pek çok şey*vardı*Onlara travmanın nereden geldiğini (ve nereye gittiğini) söyleyebilen vizyoner ateş unsurları veya ne kadar entelektüel anlayışa ulaşılmış olursa olsun çoğu durumda hala travmatik olaylara tutunan dünyevi bedenleri gibi unutulmuşlardır. . Ayrıca, onları sürekli olarak travmalarını daha derin bir anlayışa yönlendirmeye (veya zorlamaya) teşebbüs eden okyanus duyguları da vardı. Bu hayatta kalanların kafası genellikle oldukça karışıktı; tedavi edici kabileleri onların iyileştiğini ilan etmişti, ancak fiziksel semptomları, duygusal altüst oluşları ve ruhsal ya da görsel boşlukları azalmadan devam etti. Belli ki bir şeyler bitmemiş.

Hayatta kalan statüsüne geçmek önemlidir, ancak psişenin üçüncü aşama tanımını tam olarak karşılamaz. Daha derin bir şey meydana gelmeli ve bu, kendimizi esnekliğe ve dengeye geri getirebilmemiz için tüm unsurlar ve zekalar köyümüzün birlikte çalışmasını gerektiriyor.

EVİNİZE HOŞ GELDİNİZ KÖY

Tam donanımlı psişeniz travmanıza katlanabildiğinde (nasıl ve ne zaman meydana geldiyse), merkezindeki kutsal yara.

travmanız açığa çıkabilir. Bütünlüğünüzü geri kazanmanın ilk görevi, kendinizi yeniden bütünleştirmektir (bu kitabın geri kalanında nasıl yapılacağını öğreneceğiz). Bu yeniden bütünleşme, kutsanmış hareketin üçüncü aşamaya giden yolunu açan bir kendini karşılama biçimidir. İçinizdeki köy yeniden kurulduğunda, travmatik anılarınız derin ve törensel yollarla ele alınabilir, çünkü geniş kapsamlı kartal doğanız duruma genel bir bakış sunabilecektir. Tam farkındalığınız bir kez daha bedenlendiğinde, acı çekmeniz nedeniyle gerçek iyileşme meydana gelebilir.*niyet* bilinciniz ona yüklendiğinde durun. Vizyonunuz ve çoklu zekanız travmanın kökenlerini takip edebildiğinde, zamanın ve kültürün akımlarında sadece kendi travmanızın kültüründe değil, tüm insanlık tarihinde onurlu yerinizi alabilirsiniz. Psişeniz yeniden bütünleştiğinde ve tüm kaynaklarınız ruhunuza geri döndüğünde, travma travma olmaktan çıkar; bunun yerine, bütünlüğe giden yolda geçtiğiniz bir portal haline gelir.

Yerli kabilelerimizi terk ettiğimizde, bireysel özgürlük yolunda çok şey kazandık, ancak tören ve erginlenmenin gerekliliği konusundaki anlayışımızın çoğunu kaybettik ve ruhlarımızın hâlâ inisiyasyonlara, ritüellere ve törensel yaralanmalara ihtiyaç duyduğunu unuttuk. bütün ve bilinçli bireyler haline gelebilir. Psişenin derin kurallarını unuttuk. Ateşli mitlerimizi ve hikayelerimizi unuttuk; bu nedenle kutsal yaralanma bilgimiz arka plana ve gölgeye taşındı. Sonuç olarak, inisiyasyona ve ritüele yönelik hareketlerimiz de gölgeye taşındı. İnisiyasyonun ilk iki aşamasının kutsal yönlerinin hatırlanması bilinçli zihinlerimizi terk etti, ancak ilk iki aşamaya olan derin ihtiyacımız asla kaybolmadı.

İnisiyasyon, istesek de istemesek de gerçekleşir, çünkü bu yaşamlarımızda gerekli bir geçiştir. Bunu anlamadığımızda, travmalarımızın etrafında dinmeyen ıstıraplar yaratırız. Anılarımızdan, travmalarımızdan, duyularımızdan, bedenlerimizden, duygularımızdan ve yaşamlarımızdan kaçıyoruz. Travmatik anılarımızın ve davranışlarımızın sadece akıldan çıkmayacağını ümit ederek, yalnızca akıl ya da yalnızca maneviyat sistemlerinde saklanmaya çalışıyoruz.*çekip gitmek*-ama asla yapmazlar. Yapamazlar. Aşama bir ve iki*zorunlu*üçüncü aşamaya kadar tekrarlayın

meydana gelmek. Ayrışmış durumda kalırsak, üçüncü aşamaya geçemeyeceğiz; ancak bilinçli olarak kendimizi tekrar bir araya getirebildiğimizde, üçüncü aşamaya geçmenin ruh yapma görevine yeterli hale gelebiliriz.

Entegrasyona yönelik bu hareket güçlendiricidir, çünkü şaşırtıcı bir şekilde olayın acısı veya dehşeti değil, üçüncü aşamaya geçememekten kaynaklanan kalıcı güçsüzlük ve kopukluk olan travmanın ana sorununu ele alır. Travma (çok kültürlü bir fenomenden ziyade) bireysel bir trajedi olarak ele alındığında ve travma sonrası davranış (doğal olmaktan ziyade) patolojik bir tepki olarak ele alındığında, psişe tarafından kabul edilebilir bir şekilde ele alınamayacağını gözlemledim. . Travmadan kurtulanlar, daha az rahatsız olmak ve daha işlevsel olmak için çok şey yapabilirler, ancak gerçek iyileşme, beden ve ruhun özgürce iletişim kurduğu ve çoklu zekaların ve tüm duyguların memnuniyetle karşılandığı ve onurlandırıldığı tam olarak kaynaklanmış bir psişe gerektirir. Bu iç denge tekrar sağlandığında,

Psişe yeniden bütünleştiğinde, artık dikkati dağıtmaya, kaçınmaya, bağımlılığa ya da ayrışmaya yönelik ani bir koşuşturma yoktur; bu nedenle, iç dünya, net düşünmenin meydana gelebileceği ve duyguların onurlandırılabileceği ve kanalize edilebileceği istikrarlı bir yer haline gelir. Duyguların parlak ve bitmeyen enerjilerini psişeye katkıda bulunmalarına izin verildiğinde, travmanın yeraltı dünyasına ve bu dünyadan akan bir aktarım sağlarlar - yolculuğun her bir bölümünde ihtiyaç duyulan enerji ve bilgiyi sağlarlar. Psişe bütünleştiğinde, vücut uyanabilir ve anılarını, yeteneklerini ve bilgilerini sürece katkıda bulunabilir, duygular ise vücudun bilince getirdiği ağrıları, semptomları ve davranışları hafifletmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu sağlıklı, akışkan ortamda, mantıksal zekalar, iyileşme sürecine havadar parlaklıklarıyla katkıda bulunabilirler. Şifa ve psikoloji okuyabilirler; ruhsal vizyonlara, duygusal dürtülere ve fiziksel duyumlara anlam getirebilirler; ve travmayı tarihsel ve kültürel bir perspektife oturtabilirler. Tüm bunlar aracılığıyla, vizyon sahibi ruh, sadece travmaya değil, aynı zamanda duygulara, düşüncelere ve fiziksel olaylara da genel bir bakış sağlayabilir.

travmanın iyileşmesine katkıda bulunan duyumlar. Bu iyi yönetilen unsurların ve zekaların merkezinden, psişe dengesini ve esnekliğini yeniden kazanabilir.

Travmayı tamamen kaynaklanmış bir bakış açısıyla iyileştirebildiğimizde, benliğimizin tam merkezine derinden bağlı hale geliriz, ancak bundan daha fazlası, sorunlu toplumumuzun merkezine yeniden bağlanırız. Bir bütün olduğumuzda, travmatik kaçınma, dikkat dağınıklığı ve ayrışmanın çoğu insanın yaşamının temelini oluşturduğunu görebiliriz. İnsan kalbinin merkezindeki travmayı (bastırmak veya ifade etmek yerine) kabul edebildiğimizde, travmamızı bilinçli olarak kanalize edebilir ve çoğu hayatın ve toplumun dayandığı çözülme temelini anlayabiliriz. Bu anlayıştan yola çıkarak, ayrışma, dikkatin dağılması ve kaçınma ile ilgili konumumuz hakkında bilinçli kararlar verebiliriz. Ayrışmış ve dörtlü dengesiz insanlardan oluşan kabilemizde hangi rolü üstlenmek istediğimize karar verebiliriz. Yaşlılar olarak onurlu yerimizi almaya karar verebiliriz,

Belaya dalarak ve üçüncü aşamaya geçerek, sonunda ıstırabımızı anlamlandırabiliriz ve bunu yaparak, kendimiz ve başkaları için sona erdirebiliriz. Travmaya bilinçli hareketi ruh yapma yolculuğu olarak adlandırıyorum çünkü tüm zekamız ve yeteneklerimizle yaralarımıza dalabildiğimizde, artık sadece belirli olayların hayatta kalanları değiliz; tam donanımlı ruh savaşçıları oluyoruz. Üçüncü aşamanın kutsal zemininden, travma anlayışımızı, baskı ya da ifade ile içinden geçerek ya da kendimizi onun güçsüz kurbanları olarak tanımlayarak değil, toplumsal yaşam için çabalarken travmanın ve etkilerinin bilincinde kalarak canlı tutabiliriz. ve siyasi adalet.

Bilinçli olarak üçüncü aşamaya geçtiğimizde, yaralarımız tarafından parçalanmadığımızı öğreniriz; daha doğrusu, onlar tarafından kırıldık. Bu nedenle, daha fazla enerji, daha fazla bilgi, daha fazla sevgi, daha fazla sanat ve daha fazla ruh içimizden akabilir. Travmanın yarı canlı kurtulanları değil, güzel yaralı yaşlılar, vizyonerler ve kabilelerimizin şifacıları oluyoruz. Tüm kültürümüz için kutsal bilgiyi taşıyan yaşayan türbeler haline geliriz.

Yaralarımıza rağmen değil, onlar sayesinde dünyada anlamlı bir yer edinebiliyoruz.

Salt psikolojik hayatta kalma sürecinden üçüncü aşamanın kutsal alanına uzanan bu derin yolculuklarda yer almak benim için en büyük onurdu. Hayatta kalanların çoğu bu yolculuğa asla çıkamaz - bu doğru. Hapishanelerimiz ve sokaklarımız, birinci ve ikinci aşamalar arasındaki sonsuz döngüde çarpık, acımasız ve umutsuz hale gelen hayatta kalanlarla dolu. Gündelik hayatlarımız, aynı iki aşamada kapana kısılmamış gibi davranarak, uyanık bir dikkat dağınıklığı, kaçınma ve sefalet kabusunda yaşayan kurtulanlarla doludur. Ancak olağandışı şifa uygulamam, yaşamları onlara hiçbir neden vermemiş olsa da, umut etmeye, sevmeye, çabalamaya ve üçüncü aşamaya inanmaya devam eden o cesur kurtulanlarla temas kurmamı sağladı. İnsan zulmünün dehşetini görmüş bin yıllık gözleriyle karşımda duruyorlar, ve dünyaya gerçekten faydalı olabilmeleri için iyi olma arzularını paylaşırlar. Bireysel travmalarının sona ermesi ve etrafımızdaki travma merkezli kabilede kutsal yerlerini alabilmeleri için dalıp üçüncü aşamaya girmek istiyorlar. Geriye doğru gibi görünse de, insanlara olan en büyük inancımı ve en net neşe vizyonumu, dissosiyatif travmadan kurtulanlarla paylaşmaktan onur duyduğum çalışma sayesinde buldum.

SONU GÜZEL OLACAK

Fransız yazar ve travmadan kurtulan Jean Genet, kendi travma sonrası yolculuğunun üzücü yazılı anlatımında bu üç aşamalı iyileşme sürecinin kalbine değindi:*Hırsızın Günlüğü:*"Eylemler, tamamlanıncaya kadar yapılmalıdır. Çıkış noktaları ne olursa olsun, sonları güzel olacaktır.*Bir eylemin tamamlanmamış olmasından dolayı alçaklıktır.*[italikler benimki]." Giderilmeyen travmanın kasvetli birinci ve ikinci aşamalarında bilinçsizce döngüye girdiğimizde, eylemlerimiz aşağılıktır - aşağılık olduğumuz veya hayat aşağılık olduğu için değil, sadece tamamlanmaya doğru hareket etmediğimiz için. Üçüncü aşamayı bilmediğimizde, tüm görebildiğimiz travmanın alçaklığıdır. Yaranın diğer tarafında yaşayan güzelliği ve gücü kavrayamıyoruz ve üzerinde çalışmaya değer bir son göremiyoruz.

Buna karşılık, gerçek duygularımızı, anılarımızı ve travmalarımızı bastırır ve umutsuz ve bilinçsiz travma sonrası tekrarlara düşeriz. Kendimizi yaralarımızdan uzaklaştırmaya veya uzaklaştırmaya çalışırız, ancak inkarımız, bilinçsiz inisiyasyonun ilk iki aşaması boyunca döngüyü yalnızca yoğunlaştırır. Acı verici semptomlarımızdan biraz rahatlama sağlayan uygulamalar, maddeler veya terapiler arayabiliriz, ancak bir şekilde aşağılık hissetmekten vazgeçmeyiz. Ayrıca alçaklığın bir işlevi olduğunu da anlamıyoruz.*olumsuzluk* tamamlamaya doğru ilerliyor ve*olumsuzluk*üçüncü aşamaya geçmek; bunun yerine alçaklığı içselleştirir ve yolumuzu kaybederiz.

İyi niyetli olmalarına rağmen birçok travma iyileştirme yönteminde, gerçek iyileşme sürecinin, o güzel tamamlanma hareketinin korkunç bir kısa devresini görüyorum. Birçok travmayı hafifleten uygulayıcı, travmayı hafızadan silmeye çalışan teknikler kullanır. Nefes alma, vücut çalışması, göz hareketleri, hipnoz ve hatta cildin belirli bölgelerine dokunmayı içeren teknikler vardır. Ayrıca, hayatta kalanları, hiçbir duygusal içerik kalmayana kadar kapsamlı bir şekilde travmatik anılarla çalıştıran uyuşturma teknikleri de vardır. tüm bu süreçleri çağırıyorum *silme* teknikler. Travmayı ve travmatik inisiyasyonların ruhta ve kültürde kutsal bir işleve sahip olması dışında, iyi bir fikir olabilecek travmayı ve sonraki etkilerini silerek iyileştirmeye çalışırlar. Travma alanındaki birçok şifacı, ruhun üç aşamalı sürecini anlamadıkları için travmayı psişeden silmeye çalışırlar. Travmayı ortadan kaldırmak istiyorlar; bebeğin ağlamayı kesmesini ve Bay Tavşan'a gülmeye başlamasını istiyorlar. Ne yazık ki, bu dahiyane yol değil, bu ruh verme yolu değil, kültürü iyileştirecek yol bu değil ve bu üçüncü aşamaya giden yol değil. Benim deneyimim, tam olarak kaynaklanmış bir psişenin içinden doğrudan travmaya dalmak gibi zıt yolu seçmek, insanların yalnızca iyileşmelerine değil, yaşamın en derin akımlarına tam olarak girmelerine de yardımcı olur.

Silme tekniklerinin aşırı travma sonrası tepkilerde (uzun süreli uykusuzluk, kendini yaralama, amnezi, psikosomatik hastalık veya felç vb.) bir değeri vardır, ancak çoğumuz bu kategoriye girmeyiz. Çoğumuza, ustaca kaçınma veya bağımlılık yapan davranışlar yoluyla travmalarımız etrafında oldukça iyi işlev görmemiz öğretildi.

Çoğumuz ayrışma ve baskıcı veya dışavurumcu davranışlarımızla oldukça iyi başa çıkıyoruz. Tam veya iyi yönetilmiyoruz, ama iyiyiz. Çoğumuzun sert silme tekniklerine ihtiyacı yoktur, ancak siren benzeri bir kaliteye sahip oldukları için onlara yöneliriz. Bu silme tekniklerine herkes kadar ilgi duymama rağmen, onları en feci durumlardan başka hiçbirinde tavsiye edemediğimi fark ettim. (Ancak, gerçekten temellendirilmiş ve ruhu onurlandıran bir travma iyileştirme yöntemi mevcuttur: lütfen Dr. Peter Levine'in "İleri Kaynaklar" başlıklı bölümündeki çalışmalarına bakın.) Silme tekniklerinin çoğu gerçekten işe yarıyor; travma hatırasını bilinçli zihinden silerler, ancak travmanın hatırası kaybolabilirken, psişe kararsız kalır. Silme teknikleri, üçüncü aşamaya yol açmayan semptomatik düzeltmelerdir. Yerine, birinci ve ikinci aşamaların hafızasını kaldırabilirler, böylece üçüncü aşama meydana gelmesin. Silme teknikleri, kaçınma davranışlarında son noktadır; acıdan kaçınma girişimlerinde, gerçekte kaçındıkları şey gerçek sağlık ve ruh oluşturmadır.

Travmayı bir hata ya da trajedi olarak değil de hayatın daha derin akıntılarına girişimiz olarak anlarsak, anılarımızı silmek istemeyiz. İnisiyasyonlarımız en korkunç ve bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirilse bile, yine de inisiyasyonlardı. En saygısız travmatik inisiyasyonlarda bile kutsallığı anlarsak, kimsenin duygusal manzaralarımızda dolaşmasını ve kendi ruhlarımızın merkezine giden yollarımızı silmesini istemeyiz. Travmada başlayan eylemi tamamlayabildiğimizde -ne kadar aşağılık olursa olsun- son*niyet*güzel olmak. Travmayı onurlandırabilir ve duygularımızın tüm benliklerimizde bilinçli ve onurlu bir şekilde bilgi taşımasına izin verebilirsek, bilinçli ve güçlü bir şekilde bu üçüncü aşamaya geçeceğiz ve yeni varlıklar olacağız.

Köyü kendi içimize yeniden entegre etmek, dissosiyatif travmanın iyileşmesinde önemli ilk adımdır, ancak asıl yarayla ilişkili hatıralara ve duyumlara girip çıkmamıza yardım eden asıl şey duygulardır. Duygularımız bizi üçüncü aşamaya taşır. Onların yardımıyla, insan kültürümüzün sorunlarına ve güzelliklerine dair içsel bir anlayışa doğru derin bir yolculuk yapabiliriz.

8

Duyguların Rolü Travmanın Çözümü

Su Sizi Eve Taşıyacak

Duygular bizi belirli bir soruna karşı uyarır ve bunu herhangi bir hile yapmadan yaparlar. Onları dinleyecek kadar farkındaysak - dikkatimiz odaklanmış ve zihnimiz merkezlenmişse - duygularımız, hayal edilebilecek herhangi bir belaya girip çıkmamız gereken şeye tam olarak katkıda bulunabilecektir. Duygularımızı etkili bir şekilde duyabildiğimizde ve yanıtlayabildiğimizde, ruhumuzun en derin dilini anlayabiliriz. Tamamen uyanmış duygularımızın, o bitmeyen ve bol enerjilerin desteğiyle, her duruma, her soruna veya herhangi bir travmaya yeterli olacağız.

Harika bir Taocu atasözü vardır: "Zafer hiç düşmemekte değil, her düştüğünde ayağa kalkmaktadır." Hayatı ancak her şey mükemmel ve sorunsuz olduğunda şanlı olarak görürsek, gerçek dünyada yaşama süreci için tamamen yetersiz kalırız; aslında hayatın türbülansı tarafından travma geçireceğiz. Eğer hayatı kendi şartlarında karşılayabilmek istiyorsak, çalışmak için tam ve yeterli psişeye sahip olmalıyız. Ayrıca tüm duygularımıza erişmemiz gerekiyor.
- sadece barışçıl olanlar değil.

Travmaya tamamen kaynaklara sahip bir perspektiften baktığımızda, denge ve dengeyi, çevrelerine tepki veren akıcı ve dövülebilir şeyler olarak anlayabiliriz. İyileşmemiş travmanın rahatsız edici ya da sefil semptomlarının her birini (öfkeler ve panikler, geçmişe dönüşler, kendini ya da başkalarını kötüye kullanma, kabuslar,

depresyonlar, yeme bozuklukları vb.), her birini yakından dinleyebiliriz. Orijinal yara ruhun tatminine hitap edene kadar iyileşmenin gerçekleşemeyeceğini anlayabiliriz. Bu bilgiden, ayrışmış bir kişinin panik halindeki tehlike duygusunun her yerde olduğunu anlayacağız.*gerçek*patolojik değil, çünkü bedeniyle iyi bir bağlantısı olmayan bir kişi, her uyandığı anda tehlikeye girer. O zaman bu ayrışmadan kaynaklanan davranışları tamamen yeni bir ışık altında görebiliriz. Psişedeki sürekli patlamaları ve bozulmaları hastalık belirtileri olarak değil, psişenin ciddi dengesizliği bilinçli farkındalığa getirmeye yönelik cesur girişimi olarak görebiliriz. Durumun tam anlamıyla anlaşılmasıyla, bu yıkıcı tepkileri silmeye çalışmayacağız; bunun yerine, belanın kalbine kadar izlerini takip edeceğiz. Bunu yapabildiğimizde, semptomlar doğal olarak azalacaktır, çünkü tamamen kaynaklarla işitilmiş ve ilgilenilmiş olacaktır. Birinci ve ikinci aşamalar arasındaki trans benzeri döngüyü kırabileceğiz ve kararlı ve muzaffer bir şekilde üçüncü aşamaya geçebileceğiz. Travma nasıl başlamış olursa olsun,

Bu güzel hareket herhangi bir kaçınma tekniği değildir. Ayrıca antiseptik veya zarif bir işlem değildir; sadece hayatta kalanları değil, tamamen inisiye olmuş ruh savaşçılarını yaratan okyanusal, ateşli, çamurlu, rüzgarlı bir süreçtir. Bu yüzden kültürümüzde çok sıra dışıdır; şifa dediğimiz şeye benzemiyor ya da öyle gelmiyor. Huzurlu, uyuşturulmuş veya tahmin edilebilir değil. Üçüncü aşamaya geçiş, canlı ve tamamen tekil bir süreçtir, bu yüzden içimizdeki tüm köye erişimimiz sonuç için çok hayatidir. Psişe disosiyasyon ve travmanın ilk iki aşamasından çıkarken, tıpkı hayvanların dissosiyatif travmadan döndüklerinde yaptıkları gibi sallanır, sarsılır ve tekmeler. Beden anılarından kurtulur, zihin travma merkezli inançlarından kurtulur, ruh kendini korku ve çözülme pratiklerinden kurtarır, ve duygular, psişedeki şifa hareketlerine tepki olarak akar ve dalgalanır. Her şey yeniden hareket etmeye başlar, kültürümüzün dikkati dağılmış şekilde değil, psişenin önceden kaybolmuş tüm parçalarını entegre bir bütün halinde bir araya getiren derinleşen bir sürece. Bütünleşmiş bir psişede beden hapsetmez, akıl gevezelik etmez, ruh ahkam kesmez veya halüsinasyon görmez ve duygular eziyet etmez;

bunun yerine, her element ve zeka, gerçek iyileşmenin gerçekleşmesi için kendine özgü bilgi ve yeteneklerini sunar. Tüm bu akışın merkezinde uyanmış bir benlik olduğunda, özeleştiri veya kaçınma davranışları olmadan hepsini karşılayabilir, onunla çalışabilir ve kanalize edebilir.

TÖREN ALANI YARATMAK: ÖFKE VE KORKU DÖNÜŞÜ

İnsanlar dikkat dağıtıcı şeylerden, kaçınma davranışlarından, bağımlılıklardan veya travmatik ayrışmalardan iyileşmeye başladıklarında genellikle ortaya çıkan ilk duygular, öfke ve korkunun çeşitli ruh hali durumlarıdır. Her iki duygu da tamamen patolojikleştirilmiştir, bu bir trajedidir, çünkü bütünlüğe geri dönme sürecinin özündedirler. Öfke, travma sırasında (ve dikkatimizi dağıttıktan ve ayrıştıktan sonra) kaybettiğimiz sınırları geri yükler ve korku, içgüdülerimiz bunaldığında kaybettiğimiz odağı ve sezgiyi geri kazandırır. Öfke ve korku birlikte, onurlu, sezgisel, esnek öz benliklerimizi geri alabileceğimiz kabı veya kutsal alanı oluşturur. Öfke, öfke, öfke, nefret, haset, kıskançlık, kayıtsızlık veya utanç şeklinde olsun, ortaya çıktığında, gerçek iyileşmenin başladığını gösterir.

3. bölümde yaptığımız empatik alıştırmalardan biliyoruz ki, serbest akan korku bizim odaklanmış sezgimiz ve içgüdülerimizdir. Ruh hali durumlarından herhangi birinde korku ortaya çıktığında - korku, endişe, endişe, kafa karışıklığı, panik veya terör gibi - psişeye yeni içgüdülerin aktığını gösterir. Korkular için kanal görevi, odaklanma, esneklik, beceriklilik ve sezgi duygusunu geri kazandıran bilinçli hareketler yapmaktır. Duygudan nefret eden panik bile travmanın çözümünde hayati bir role sahiptir. Psişeyi birinci aşamanın şok aşamasına döndürmek için panik ortaya çıkar. Eğer karşılanır ve uygun şekilde yönlendirilirse panik, devasa enerji deposunu birinci ve ikinci aşamalar arasındaki umutsuz döngüyü sona erdirmek için kullanır. Öfke ve korku, seçtikleri herhangi bir biçimde, açıkça hoş karşılandıklarında ve tüm benliğe kanalize edildiklerinde,

başlamak. Sınırlar eski haline getirildiğinde ve içgüdüler bir kez daha kullanılabilir olduğunda, “Jackie Chan” adını verdiğim şaşırtıcı derecede güçlü (ve esprili!) bir beceriklilik seviyesi uyanır ve ruhtaki belayı temizlemek için bir tür dövüş sanatları yapmaya başlar. Bu duygusal canlanma gerçekleştiğinde, duyguların geri kalanı kendi kutsal şifa görevlerini yerine getirebilir.

Üzüntü, ruh hali durumlarının herhangi birinde -umutsuzluk, karamsarlık ya da umutsuzluk- daha sonra işe yaramaz bağları serbest bırakmaya ve psişeyi canlandırmaya yardımcı olmak için öne çıkabilir. Depresyon öne çıkabilir ve benliğin kaybolan, çarçur edilen veya itilip kakılan yönleri hakkında rapor verebilir. Derin bir kayıp meydana geldiğinde keder öne çıkabilir; tüm benliği ruhun en derin sularına doğru hareket ettirerek canlandırabilir. Utanç ve suçluluk, içeriden (ya kötü yönetilen bir kişiliğin davranışından ya da yıkıcı ilişkilere girişmekten) yaratılan sınır ihlallerini saptayabilir ve bu anlaşmaların kesin olarak bozulmasına yardımcı olabilir. İntihar dürtüsü -düzenli bir şekilde restore edilen ve öfke ve korkuyla beslenen yeniden bütünleşmiş bir psişede öne çıkarıldığında- psişede beslenen ruh öldürücü duruşları aydınlatarak ve yok ederek ruhu ıstıraptan kurtarabilir. İntihar dürtüsü, temelli bir törensel tarzda onurlandırılabilirse, ruhun mutlak restorasyonuna parlak, ölüme meydan okuyan kesinliğine katkıda bulunacaktır.

Her duygu, kaynaklara sahip bir psişenin tam köyünde karşılandığında, dengesizliğin varlığına işaret edebilir. Ardından, uygun şekilde kanalize edilen her duygu, bu dengesizliği hafifletmek ve psişeyi iyileştirmek için gereken spesifik bilgi ve yoğunluğa katkıda bulunacaktır. İyileşme sağlandıktan sonra, tüm duygular gibi duygu da devam edecektir. Duygular memnuniyetle karşılandığında ve mesajları onurlu bir şekilde tercüme edilebildiğinde, artık tehlikeli bir şekilde ilkel değillerdir; bunun yerine, gerçek şifa ve aydınlanmanın elde edilebileceği parlak ve bitmeyen enerjiler haline gelirler. Öfke ve korkunun öne çıkmasına ve psişenin kapsayıcısını yaratmasına izin verildiğinde, tüm duygusal çalışma (ve aslında tüm iyileşme) devam edebilir.

Sorun şudur: Öfke ve korku, muhtemelen sahip olduğumuz en kötü duygulardır. Duyguların yalnızca bastırıldığı veya ifade edildiği bir dünyada bu tiksintinin kesinlikle iyi bir nedeni vardır; her iki duygu da o kadar güçlü ve yıkıcı ki, hepimizin onlarla ilgili korku hikayeleri var ve onları gölgede bırakmaktan başka seçeneğimiz yok. Bununla birlikte, başka bir seçenek mevcut olduğunda - içimizdeki tamamen uyanmış köy bu iki duyguyu nasıl doğru şekilde kanalize edeceğini bildiğinde - güçleri iyileştirici bir güç haline gelir. Bölüm II'ye geçerken, gerçek şifayı mümkün kılan bu iki asil duyguyla konuşacağız ve onları onurlandıracağız. Ancak travma bölgesindeyken, bir an için durmak ve kendimizi empatik bir şekilde öfkeye odaklamak önemlidir.

Tüm öfkenin kötü olduğuna dair bir inanç var, bu da çözülmeli travmalardan veya kaçınma davranışlarından iyileşmeye çalışan insanlara korkunç bir zarar veriyor. Öfkenin iyileştirici görevleri neredeyse unutuldu ve bu cehalet her birimizi tehlikeye atıyor. Serbest akış halinde öfke, kendi sınırlarımızı ve başkalarının sınırlarını yaratmamıza, korumamıza ve yeniden kurmamıza yardımcı olur. Ayrışmış ve dikkati dağılmış insanlarda en ciddi şekilde eksik olan şey, gerçek şifanın gerçekleşebileceği açık, güçlü, öfke destekli bir sınırdır. Öfkeli insanlara gerçek duygularını bırakmalarını ve daha yönetilebilir şekillerde davranmalarını söylediğimizde, özünde onlara soruyoruz.*olumsuzluk*sınırlarını geri getirmek için. Bunu yaparken, meşru olarak öfkeli insanların işini neredeyse imkansız hale getiriyoruz.

ÖFKE VE BAĞIŞLAMA ARASINDAKİ KARMAŞIK İLİŞKİ

Öfkeyle ilgili sorunlarımız, sözde karşıtını yüceltirken öfkeyi gölgeye itmemize neden oldu: bağışlamayı. Affetmek öfkeden çok daha iyi gibi görünse de (ve öfke sadece bastırılıyorsa veya ifade ediliyorsa bu olabilir), affetme aslında insanları travmanın ilk iki aşamasında tuzağa düşürebilir. Öfke onurlu bir şekilde öne sürülmediğinde, üçüncü aşamaya geçiş gerçekleşemez, çünkü o kutsal hareketin gerçekleşebileceği hiçbir kap ya da sınır olmayacaktır. Affetmek güzel ve gerekli bir harekettir, ancak

dürüstçe ulaştı ve duygusal olarak ortaya çıkması gerekiyor. Öfkeyi pencereden dışarı fırlatıp, bir kostümmüş gibi bağışlayamayız.

Öfke ve bağışlama arasındaki basitleştirilmiş ilişki şu şekildedir: öfke kötüdür ve affetmek iyidir. İşin basit özü budur. Travmatize eden kişiyi affedersen, iyisindir. Travmatize eden kişiye kızgınsan, kötüsün. Bağışla ve unut, iyileşeceksin. Öfkeli kal, hasta olacaksın. Dolayısıyla affetme ve öfke karşıt güçler olarak kurulur - iyi ve kötü, doğru ve yanlış. Bununla birlikte, öfke ve bağışlama arasındaki ilişkiye tamamen kaynaklı bir şekilde bakarsak, çok daha karmaşık bir şey buluruz. Pratikte, öfke ve affetme, herhangi bir gerçek iyileşme sürecinde aslında birlikte (ve çoğu zaman aynı anda) çalışır. Öfke ve bağışlama karşıt güçler gibi görünse de, gerçekte bunlar üçüncü aşamaya giden yolculukta tamamen eşit ortaklardır. Her birinin yeri var,

Entegre olduğunuzda ve tam olarak kaynaklarınız olduğunda, öfkeniz sizi sınır ihlalleri konusunda uyaracaktır. Öfkeyi doğru bir şekilde kanalize edebilirseniz, kimseye zarar vermeden sınırlarınızı ve benlik duygunuzu yeniden kurabilirsiniz. Psişeniz tekrar düzgün bir şekilde korunduğunda, size zarar veren kişi veya durumu affedebilirsiniz, çünkü üçüncü aşamaya geçmiş olursunuz. Yaralanmayı tanımlayacak, duygusal tepkilerinizle ilgilenecek ve psişenizi bütünlüğe kavuşturacaksınız. Diğer kişi değişmemiş olabilir ve orijinal durum da değişmemiş olabilir, ancak *sen* değişmiş olacaktır. Öfkeniz döngüyü tamamlamış ve sizi gerçekten affedebileceğiniz yeni bir güç konumuna taşımış olacak. Ancak, affetmeye çalışırsanız *önceki* sınırlarınız düzelir, bağışlayıcılığınız eksik kalır. Hala psişenizde deliklerle dolaşacaksınız; bu nedenle, hala birinci ve ikinci aşamalarda olacaksınız. Ve psişedeki kural kesin ve açıktır: Birinci ve ikinci aşamalar, üçüncü aşama gerçekleşene kadar kendilerini tekrar etmelidir. Birinci ve ikinci aşamalardan - sınırlarınız geri yüklenmeden önce - affetmek, geri tepecektir, çünkü öyle olmak zorundadır.

Affetmek bir duygu değildir ve birinin yerini alamaz. Gerçek duygusal çalışmanız yapıldıktan sonra tüm benliğiniz tarafından verilen bir karardır. Duygularınız sizi bilinçli olarak birinci ve ikinci aşamalardan geçirene kadar affediciliğe geçemezsiniz, çünkü duygularınız psişenizde enerjileri, anıları ve dengesizlikleri farkındalığınıza taşıyabilen tek şeydir. Vücudunuz acınızı tutabilir ve zihniniz ve ruhunuz acınızı hatırlayabilir, ancak nasıl olduğunu bilene kadar.*hissetmek* acınız hakkında, onu ortaya çıkaramayacaksınız. Ağrınız bilinçaltınıza çok derinden sıkışmışsa (travmaların genellikle olduğu gibi), yalnızca güçlü ve acil duygular onu yerinden oynatabilir. Bu nedenle, üçüncü aşamada mevcut olan gerçek bağışlayıcılığa doğru hareket, genellikle sadece öfkeyi değil, aynı zamanda öfke ve hiddeti de gerektirir; sadece korku değil, terör ve panik; sadece üzüntü değil, umutsuzluk ve intihar dürtüleri. Gerçek affetme zarif veya hassas bir süreç değildir - transa benzer bir durumdan içten ve derinden duygusal bir uyanıştır. Özünde, ölümden bir dönüş. Gerçek, temelsel bağışlama, ölümden hayata geri dönmenin karmaşık, gürültülü, hırpalayıcı bir sürecidir. Çocukken iyileşmesine yardım ettiğim hayvanlar gibi empatik bir düzeyde görünüyor. Titreme, tekmeleme, homurdanma, titreme ve tükürme var - ve sonra bitti.

Gerçek bağışlama, başı öne eğik ve ağırbaşlı bir şekilde katlanmış ellerle yapılan kibar ve ağlamaklı bir jest değildir. Gerçek affetmek asla, asla "Bildiğin en iyisini yaptığını görüyorum ve seni affediyorum" demezdi. Numara! Gerçek bağışlamanın konuya tamamen farklı bir bakış açısı vardır. Gerçek bağışlama, diğer insanların uygunsuz davranışları için mazeret oluşturmaz. Gerçek bağışlama, herkesin her zaman bildiğinin en iyisini yaptığını söylemez, çünkü bu çok saçma. Her zaman elinden gelenin en iyisini yapar mısın? yapar mıyım? Tabii ki değil! Hepimiz hata yaparız ve hepimiz gurur duymadığımız şeyler yaparız. Gerçek af bunu bilir; kendini, hayatındaki işkencecilerin savunucusu olarak kurmaz. Başkalarının yıkıcı davranışları için mazeret oluşturmaz - çünkü bu tür saçmalıklar yalnızca birinci ve ikinci aşamalar arasındaki döngüyü artırır.

Gerçek bağışlama der ki, “Görüyorum ki sen ne yapıyordun?*çalıştı*o zamanlar senin için, ama benim için hiçbir zaman işe yaramadı!” Gerçek bağışlama, gerçek yaralanmanın gerçekleştiğini bilir; bu nedenle, gerçek parmaklar öyle işaret edilmelidir

ıstırabın yeraltı dünyasında gerçek bir hareket gerçekleşebilir. Bu gerçek hareket yapıldığında, gerçek bağışlama sizi yerden kaldırır, tükürüğü siler, saçınızdaki ince dalları çeker ve tanıklık eder, “Artık beni incitemezsiniz! Bitti ve ben özgürüm! Hayatımda hiçbir gücün yok!” Gerçek affetme, eziyet ve işkencecilerden gerçek ayrılıklar yaratan bir süreçtir ve gerçek ayrılıklar, sınırları geri getiren öfkenin uygun şekilde uygulanmasını gerektirir, yoksa hiçbir şey ifade etmezler. Öfke destekli sınırlarınız tekrar eski haline getirildiğinde, affetmek bir kütükten düşmek kadar kolay olacaktır. Bağışlama, doğal olarak benlik duygunuzun onurlu bir şekilde yenilenmesini takip eder. Öfke ve affetme vardır*olumsuzluk* karşıt güçler; onlar ruhunuzun gerçek şifasında tamamen eşit ortaklardır.

İnsanlar affetmenin iyi ve öfkenin kötü olduğunu duyduklarında, genellikle bu ilk tür ağırbaşlılık, baş eğme bağışlamayı yaparlar. Dışarıdan çok gelişmiş ve aziz gibi görünse de iç dünyada çok kötü etkileri vardır. Birinci ve ikinci aşamaların bilinçsiz konumundan gerçekleştirilen bağışlama, iki şey yapar: başkalarının davranışlarını mazur görür ve bilinçli olma ve gerçekten hissettiğimiz acıyı hissetme yeteneğimizi azaltır. Affedilmek için acele ettiğimizde, orijinal yaralarımızla olan bağlantımızı kaybederiz. Yaralanmamızla tam olarak meşgul olmadan önce affetmek, iyileşme sürecini sadece kısa devre yapar. Kendimize affettiğimiz için yaptığımızı söyleriz, ama yara ve ona eşlik eden tüm duygular yalnızca gölgede hareket eder. Acı yeraltına iniyor - ve sonra kontrolden çıkıyor.

Örneğin, insanların birinci ve ikinci aşamalardan itibaren babalarını affedip sonra tüm otorite figürlerine güvenmediklerini ya da tıpkı babaları gibi davranan insanlarla delice yakın ilişkiler kurduklarını gördüm. Öfke babadan uzaklaşır ve sonra kontrolsüz bir şekilde ruhlarına ve dünyaya sızar. Üçüncü aşamaya geçmeden önce büyükannelerini affeden ve sonra tüm kadınlardan veya olgun kadınlığın tüm belirtilerinden nefret eden ya da erken yaşamlarının duygusal atmosferini tam olarak taklit eden ilişkilere ve işlere giren insanlar gördüm. Yine büyükanne bir dereceye kadar korunur, ancak birey ve içinde yaşadığı dünya tamamen zehirli hale gelir. Bitirmeden önce affettiğimizde

inisiyasyon deneyimlerimizin etkilerini hissederek, bakışımızı gerçek yaralanma olayından veya kişiden yapay olarak uzaklaştırırız. Duygusal gerçeklerimizle ve taşıdığımız yaralarla olan bağlantımızı kaybederiz ve sonra bu yaralar hayatımız ve kültürümüz boyunca kontrolsüzce sarsılır ve sarsılır. Birinci ve ikinci aşamalardan itibaren affetmek, daha fazla yaralamaktan başka bir şey yaratmaz.

Gerçek bağışlamada, sınır-tanımlayıcı öfkemizin ve sezgimizi onarıcı korkumuzun yardımıyla ilk aşamaya -birinci aşamaya (o duyuya ya da duyguya) geri döneriz. Her iki duygu da bizi dengesizlikten ve anlayışa taşır ve sonra kutsanmış çözüme geçmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiye katkıda bulunurlar. Güçlü duygularımızla çalışmak (onların dilini öğrenerek ve onları ifade etmek veya bastırmak yerine kanalize ederek) odağımızı ve dengemizi geri kazandırır. Duygularımızın yardımıyla, yaralarımız hiç bitmeyen trajediler değil, gerçek direncimizi keşfedebileceğimiz belirli portallar haline gelir. Duygularımızı doğru bir şekilde yönlendirmek, psişemizin tam merkezine bütün olarak varmamızı sağlar ve bu dengenin yeniden kurulduğu yerden, bağışlama doğal ve basit bir şeydir.

İsa yetmiş kere yedi kere affetmemiz gerektiğini söyledi ve bence bize karşı suç işlemek için 490 kişi bulmamız gerektiğini kastetmedi. Sanırım İsa bize, derin yaraların, gerçekten iyileşmeden önce, bağışlama yoluyla tek bir geçişten fazlasını gerektirdiğini söylemeye çalışıyordu. Bağışlama, o zaman, kendi içinde bir uygulama haline gelir. İlk olarak, uygun şekilde yönlendirilmiş bir öfke nöbetinden sonra affedebiliriz ve sınırlarımızı geri alacağız - gerçek ve onurlu öfkemiz, gücümüzü ve ayrılığımızı yeniden keşfetmemize yardımcı olacaktır. Daha sonra, bilinçli olarak memnuniyetle karşıladığımız bir terör krizinden sonra affedebiliriz ve içgüdülerimizi geri kazanabiliriz - dürüst ve memnuniyetle karşıladığımız korkumuz her gün daha güvenli ve daha aklı başında olmamıza yardımcı olacaktır. O zaman, derin bir umutsuzluk krizinden sonra affedebiliriz ve ezilmiş ve kırılmış kalplerimizi uyandırırken, acı ve ihanet yoluyla bile yeniden sevebiliriz.

Bu sürecin, çocukluk travmalarından kurtulanlarda, yaraları tüm yaşamları boyunca sarılmış gibi görünenlerde birçok kez ortaya çıktığını gördüm.

ruhlar. Ben her zaman bu insanlara kütüphaneye gitmelerini ve travmaları sırasında meydana gelen gelişimsel süreçler hakkında kitaplar bulmalarını öneriyorum (örn.*İki Yaşındaki*veya*Beş Yaşındaki* kitaplar).[6] Büyüleyici bir okuma, çünkü erken travma, hayatta kalanların öğrenme ve sosyalleşme süreçlerine sızıyor. Travma sırasındaki yaşlarına bağlı olarak, insanlar dil becerilerine (benim yaptığım gibi), el-göz koordinasyonlarına, yeme davranışlarına veya bağlanma ve ait olma yeteneklerine dönüşen travma tepkilerine sahip olabilir. Erken yaştaki travma, beyni öğrenme ve davranış bozukluklarına ve hatta devam eden depresif veya anksiyete bozukluklarına da yatkın hale getirebilir. Çocukluk travmasından kurtulanlar için affetme süreci oldukça uzundur (tıpkı İsa'nın olacağını söylediği gibi), çünkü travma onlarla birlikte büyür. Tek bir kesin bağışlama dönemi yoktur; bunun yerine affetme, kademeli bir güçlendirme ve gevşeme sürecidir, güçlendirme ve daha fazla gevşeme vb. Bu aşamalı süreç, travmadan kurtulanların doğuştan gelen benliklerini travmatik davranışlarından ayırmalarına yardımcı olur. Otantik duyguları onları gerçek sıkıntılarına götürür ve sonra kendilerini bütünlüğe kavuşturmalarına yardımcı olur. Zihinleri özgürce tercüme ederken, duyguları engellenmeden akarken ve vizyonları memnuniyetle karşılanırken bedenleri travmayı güvenle hatırlayabilir. Bazen bu iyileşme süreci, terapötik kabilelerin yardımını gerektirirken, diğer zamanlarda tek başına bir harekettir, ancak süreç her zaman tamamen orijinal, derin duygusal ve şaşırtıcı derecede güzeldir. duyguları engellenmeden akar ve vizyonları memnuniyetle karşılanır. Bazen bu iyileşme süreci, terapötik kabilelerin yardımını gerektirirken, diğer zamanlarda tek başına bir harekettir, ancak süreç her zaman tamamen orijinal, derin duygusal ve şaşırtıcı derecede güzeldir. duyguları engellenmeden akar ve vizyonları memnuniyetle karşılanır. Bazen bu iyileşme süreci, terapötik kabilelerin yardımını gerektirirken, diğer zamanlarda tek başına bir harekettir, ancak süreç her zaman tamamen orijinal, derin duygusal ve şaşırtıcı derecede güzeldir.

Gerçek bağışlama, kısayollar, sihirli teknikler ve yol haritası olmayan yoğun bir şifa yolculuğudur - içinizdeki bir köyün doluluğunu gerektiren bir ruh oluşturma ve kültür iyileştirme sürecidir. Gerçek bağışlama, insanları özgürleştirir ve onları bilinçte ileriye doğru fırlatır ve bu tür bir hareket, yalnızca bedenin, çoklu zekanın, vizyon sahibi ruhun ve tüm duyguların özgürce hareket etmesine izin verilen kaynaklara sahip bir psişede gerçekleşir. Gerçek bağışlama, gerçek öfke, gerçek umutsuzluk, gerçek korku ve gerçek duygusal bütünlük olmadan var olamaz. Öfke ve bağışlama, şiddetle savaşan düşmanlar değildir; bunlar tüm benliği tamamen iyileştirme ve restore etme sürecinin temel ve yeri doldurulamaz yönleridir ve bu süreç yalnızca duygusal ve dolayısıyla duygusal bir şekilde gerçekleştirilebilir.

9

Kararlı Söz

Aşk Neden Duygu Değildir?

Bir sonraki bölümde beş empatik beceriyi öğrenmeye hazırlanırken, duygular için empatik bir anlayış edinmek isteyebileceğinizi düşündüm.*değil*bir duygu: aşk.

Bir duygu sağlıklı olduğunda, yalnızca ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkar, çevresine göre değişir ve değişir ve bir konuyu ele aldığında isteyerek geri çekilir. Aşk sağlıklı olduğunda, bunların hiçbirini yapmaz. Duygular kendilerini durmadan tekrarlıyorsa veya tekrar tekrar aynı yoğunlukta ortaya çıkıyorsa, bir şeyler yanlış demektir. Yine de gerçek aşk, yaşam boyunca ve ölümün ötesinde sonsuz bir şekilde kendini tekrar eden sarsılmaz bir vaattir. Aşk, bulunduğu ortama tepki olarak artmaz veya azalmaz ve değişen rüzgarlarla değişmez. Aşk bir duygu değildir; duyguların yaptığı gibi davranmaz. Gerçek aşk kendi kategorisindedir.

Aşkla özdeşleştirmeyi öğrendiğimiz o şeyler -özlem, fiziksel çekim, paylaşılan hobiler, arzu, özlem, şehvet, yansıtmalar, bağımlılık döngüleri, tutkular- bu şeyler hareket eder, değişir ve dalgalanır. duyguların yaptığı gibi, ama onlar aşk değil. Aşk tamamen kararlıdır ve hiçbir duygudan tamamen etkilenmez. Gerçekten sevdiğimiz zaman, sevdiklerimizi sevmeye ve onurlandırmaya devam ederken, tüm serbest akışlı, ruh halimizi ve şiddetli ani duygularımızı (korku, öfke, nefret, keder veya utanç dahil) deneyimleyebiliriz. Aşk, korkunun, öfkenin veya başka herhangi bir duygunun zıttı değildir. Aşk bundan çok, çok daha derindir.

Bazı insanlar için aşk, yalnızca bir tür iyi gölge projeksiyonu olan hayranlıktır. Bu insanlar, yaşanmamış gölge materyallerini -iyi ve kötü- en iyi temsil eden kişiyi bulur ve onlarla bir tür trans halinde yaşarlar. Bu üzücü oyuna "aşk" demesem de, birçok ilişkide aşk olarak geçen şey budur: yaşanmamış malzemenizi canlandırabilecek birini bulur, kendinizi onlara bağlar ve perili bir ruh hali ve arzular karnavalına girersiniz. Yansıtmalar düştüğünde ve onun gerçekte kim olduğuna dair hayranlık hedefinizi gördüğünüzde, hayal kırıklığına uğrarsınız ve yansıtmalarınızı yeniden birleştirmeye çalışırsınız, hatta yansıtmak için başka birini ararsınız. Ama bu aşk değil, çünkü gerçek aşk diğer insanların ruhlarıyla oyun oynamaz ve partnerinize ne yansıtabileceğinize veya ilişkiden ne elde edebileceğinize bağlı değildir. Gerçek aşk bir dua ve ölümsüz bir vaattir: Sevdiğiniz kişinin ve dünyanın ruhuna sarsılmaz bir bağlılık. Duygular ve arzular istedikleri gibi gelip gidebilir ve koşullar şaşırtıcı şekillerde değişebilir, ancak gerçek aşk asla tereddüt etmez. Gerçek aşk tüm duygulara dayanır ve travma, ihanet, boşanma ve hatta ölümden bile kurtulur.

Aşk hakkındaki gerçek şudur: aşk sabittir; sadece isimler değişir. Aşk kendini sadece romantik ilişkilerle sınırlamaz. Aşk her Yerde - bir çocuğun kucağında, bir arkadaşın endişesinde, ailenizin merkezinde ve evcil hayvanlarınızın kalbinde. Kaybolduğunuzda ve aşkı hiçbir yerde bulamıyormuşsunuz gibi göründüğünde, aşkın dilini dinlemek yerine insan dilinde aşkı dinliyorsunuz. Aşk sabittir; bu bir duygu değil.

Aşkı bir duygu olarak keşfetmek istiyorsanız, hayvanlar tarafından yetiştirilmemiş ve empati kurmayan birinin kitabını okumalısınız, çünkü aşk ve duygu arasında içten bir fark hissediyorum. Sevdiğim insanlara çok kızabilirim, onlardan korkabilirim ve onları tamamen hayal kırıklığına uğratabilirim ama aşk asla sarsılmaz. Sevdiklerim ilişkimizin yürümesi için fazla hasarlı veya farklıysa, onlarla kalmıyorum (ve kredi kartlarımı tutmalarına izin vermiyorum!), ama onları sevmekten de vazgeçmiyorum. Aşk, duygulardan çok daha derin bir alemde yaşar ve o derin ve zengin yerde kelimeler fazla anlam taşımaz. Bu yüzden aşkla ilgili sözlerin etrafımızdaki anlamlı sessizliğe düşmesine izin vereceğim ve yolumuza devam edeceğiz.

10

Raftınızı İnşa Etmek

Beş Empatik Beceri

Bu bölümdeki beş empatik beceri, duygularınız, düşünceleriniz, duyumlarınız ve vizyonlarınız arasında yetkin bir şekilde gezinmek için bir sal oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Kendinize odaklanabildiğiniz ve içinizdeki elementler ve zekalar köyü ile ustaca çalışabildiğiniz zaman, duygularınız müttefikleriniz ve rehberleriniz olacaktır. Yaratacağınız sal, gözleriniz açık, zihniniz meşgul, duygularınız ve vizyonlarınız hoş ve vücudunuz rahatken gerçekleştireceğiniz topraklanmış ve beden temelli bir süreçtir. Bu becerileri derslerde öğrettiğimde hepimiz konuşurduk, gülerdik, su içerdik ve odanın içinde dolaşıyorduk ve yıllar içinde bu becerilerin çoğunu bu becerilerin her yerde kullanılabilmesi için değiştirdim: işte, arabada. ve hatta çatışmalar veya anlaşmazlıklar sırasında. Bir empati olarak, ne zaman aşırı yüklensem duygularımı içimde hareket ettirebilmeliyim. nerede olabilirim. Bu basit beceriler bunu yapmama yardımcı oluyor.

Bu empatik çalışmaya kesinlikle bedensel-kinestetik zekamızı, entelektüel ve sözel becerilerimizi ve vizyoner yeteneklerimizi katacağız, ancak bu beceriler öncelikle hayali, yani hayal gücünün gücüne güveniyorlar. Sulu zekalarımız imgeleri, hareketi, niyeti ve nüansı kavrar; bu nedenle, burada öğreneceğiniz beceriler aslında duyguların mantığını ve dilini kullanır ve kullanır. Bu beceriler sayesinde, duygusal alanınıza hemen daha fazla erişebileceksiniz, çünkü doğuştan gelen duygusal yeteneğinizi harekete geçirecek şekilde çalışıyor olacaksınız.

Ancak bu becerileri öğrenmeden önce, duygularından herhangi biri seni mutsuz ediyorsa, kendini toparlamanın önemli olduğunu hatırlatmama izin ver.

bir doktor veya terapist tarafından kontrol edilir. Unutmayın, duygularınızı ifade etmeyi öğrenerek beyninizde iz bırakabilirsiniz; Eğer dikkatli olmazsan beynine depresyona, öfkeye ya da endişeye düşmesini öğretebilirsin. Ek olarak, kimyasal dengesizlikler tekrarlayan duygusal durumları tetikleyebilir ve erken çocukluk çağı travmaları da yaşam boyu süren endişelere ve depresyonlara yol açabilir. Terapi, antidepresanlar ve antianksiyete ilaçları çok yardımcı olabilir; şimdi hepimiz için bir yardım var. Ve ilaç kullanıyor olsanız da olmasanız da, tüm duygularınızla yapacağınız işler olacak. Başlamadan önce lütfen güvende, rahat ve bakımlı olduğunuzdan emin olun.

EMPATİK UYGULAMAYA GİRMEK

Duygularınız serbest akış halindeyken, onlarla çalışmak basit bir şeydir; ancak, ruh hallerine veya şiddetli ani hızlara geçtiklerinde bunalırsınız. Bu empatik beceriler, dengenizi korumanıza yardımcı olacaktır. İlk beceri (Topraklanma), kendinizi odaklamanıza ve topraklamanıza ve bedeninizi dünyaya bağlamanıza yardımcı olmak için sağlıklı, akıcı üzüntü ve korku biçimlerini kullanır. Odaklandığınızda ve topraklandığınızda, içinizdeki köye erişebileceksiniz ve duyguları engellemek, bastırmak veya beceriksizce ifade etmek yerine içinizde hareket ettirebileceksiniz. İkinci beceri (Sınırınızı Tanımlamak) sağlıklı, akıcı öfke ve utanç biçimlerini kullanarak psişenizin etrafında sağlam bir sınır oluşturur, böylece düşünceleriniz, duyumlarınız, fikirleriniz, vizyonlarınız ve duygularınızla çalışmak için ihtiyaç duyduğunuz mahremiyete sahip olursunuz. . Üçüncü beceri (Yanan Sözleşmeler) duygularınızı sorumlu ve onurlu bir şekilde yönlendirmeyi öğretir. Dördüncü beceri (Bilinçli Şikayet), kulağa aptalca gelen ama şaşırtıcı bir şekilde iyileştirici olan başka bir duygu kanalize etme tekniğidir. Beşinci beceri (Kendinizi Gençleştirme), ihtiyacınız olduğunda ve nerede olursanız olun, kendinizi gençleştirmenin basit, empatik bir yolunu sunar. Bu beş becerinin yardımıyla, dörtlülüğünüzü bütünleştirebilecek ve dengeleyebilecek, çoklu zekalarınıza erişebilecek, duygularınızın her biri ile bilinçli olarak çalışabilecek ve bunu yaparken gülebileceksiniz. Beşinci beceri (Kendinizi Gençleştirme), ihtiyacınız olduğunda ve nerede olursanız olun, kendinizi gençleştirmenin basit, empatik bir yolunu sunar. Bu beş becerinin yardımıyla, dörtlülüğünüzü bütünleştirebilecek ve dengeleyebilecek, çoklu zekalarınıza erişebilecek, duygularınızın her biri ile bilinçli olarak çalışabilecek ve bunu yaparken gülebileceksiniz. Beşinci beceri (Kendinizi Gençleştirme), ihtiyacınız olduğunda ve nerede olursanız olun, kendinizi gençleştirmenin basit, empatik bir yolunu sunar. Bu beş becerinin yardımıyla, dörtlülüğünüzü bütünleştirebilecek ve dengeleyebilecek, çoklu zekalarınıza erişebilecek, duygularınızın her biri ile bilinçli olarak çalışabilecek ve bunu yaparken gülebileceksiniz.

Bu becerilerin her birine alışmak biraz zaman alabilir. Kendi durumumda, sınırımla neredeyse anında çalışabilirdim, ama kendimi hiç topraklayamadım, çünkü yetenekli bir ayrıştırıcı olarak bedenime yakın olmak veya bu dünyada olmak istemiyordum. Korktuğum için ne bedenime ne de üzüntünün derinleşmesine ve topraklanmasına düşemedim. Sonunda kendimi bir ay boyunca topraklamayı öğrendim, ancak bu temelsiz zaman bir nimetti çünkü bir kişinin cezalandırılması için tüm itirazları yaşadım - ve bu beni daha iyi bir öğretmen yaptı. Diğer insanlar için topraklama kolaydır, ancak bir sınır oluşturmak sarsıcı bir deneyimdir - asla yapmadıkları ve hatta yapmayı düşünmedikleri bir şeydir. Bu nedenle, çalışmaları kendileri ve başkaları için mahremiyet yaratmaya odaklanacaktı.

Ancak hiçbir durumda endişelenmeyin, çünkü bu becerilerin her biri diğerlerini destekler; bunlardan herhangi birini gerçekleştirebilirseniz, daha dengeli olma eğiliminde olursunuz. İlk başta, her beceri garip gelebilir, ancak yakında onlarsız olmak garip hissettirecek! Ayak parmaklarımı incitmeye başladığımda topraklama yeteneklerimde bir dönüm noktasına ulaştığımı biliyordum. *topraklanmamış.*Bedenim topraklanmaya o kadar alıştı ki, akan hüznüme, bedenime ve toprağa bilinçli olarak bağlı olmadığımda koordinasyonumu kaybettim. Ya da insanlar kendi sınırlarıyla çalışmayı ilk öğrendiğinde, hayali bir şey üzerinde çalışıyormuş gibi hissederler, ancak kısa süre sonra titrerler veya sınırlarının yardıma ihtiyacı olduğunda kulakları çınlar. Bunlar empatik ve beden temelli becerilerdir; bu, duygularınızın onları bedeninize tercüme edeceği ve neredeyse anında içsel ve somut hale getireceği anlamına gelir. Sadece temelimizi ve sınırlarımızı hayal etmiyoruz; aslında onları hissedebiliyor, onlarla konuşabiliyor, tartışabiliyor ve onlarla çaba harcamadan çalışabiliyoruz.

BAŞLANGIÇ

çağrı*hemen burada ol,*ya da şu anda olmak, birçok aydınlanma geleneğinden gelir, ancak bu çağrının ne anlama geldiğine dair birçok tanım vardır. Benim için şimdi burada olmak, tamamen farkında olduğum ve

şimdiki ana odaklanmış, ne çözülmüş ne de dikkati dağılmış. Tamamen farkında olduğumda, kaçınma davranışlarına, bağımlılıklara, her türlü aşırı uygulamalara veya mükemmelliğe ihtiyacım yok; daha ziyade, kendime ve çevreme bağlı olduğum için hayatla olduğu gibi başa çıkabiliyorum.

Şimdi burada olma fikrini dörtlü bir mercekle incelediğimde, her birimizin sadece şimdi burada olabilecek bir şeye zaten sahip olduğunu görüyorum: bedenlerimiz. Zihinlerimiz ve ruhlarımız hemen hemen her yerde olabilir, duygularımız ise genellikle göz ardı edilir veya incelenmemiş konuların kehribarında sıkışıp kalır, ancak bedenlerimiz bunu yapabilir.*sadece*hemen burada ol. Bedenlerimiz geçmişe gidemez ve geleceğe koşamazlar; bedenlerimiz sadece şimdiki anda yaşayabilir. Bu nedenle, dikkatimizi bedenlerimizde toplayabilirsek, şimdi burada olacağız. Bu kadar basit.

Dikkatimizi şu anda bedenlerimizde odaklamak kültürümüzde nadirdir çünkü pek çok modern insan fiziksel (veya din dışı) dünya ile manevi (veya ilahi) alem (ya da entelektüel alemin görünüşte mükemmelliği) arasında belirgin ayrımlar yapar. bölünmeleri beden ve zihin arasındadır). Beden genellikle kutlanacak bir şey olarak görülmez; genellikle ustalaşılacak, kaçılacak, tahammül edilecek veya boyun eğdirilecek bir şey olarak ele alınır. Bu utanç verici, çünkü odağınızı vücudunuza çekmek mükemmel bir merkezleme aracıdır ve aynı zamanda, ayrışmışsanız, dikkatiniz dağılmışsa veya kaçınma davranışlarına veya bağımlılıklara doğru ilerliyorsanız, kendinizi yeniden bütünleştirmenin bir yoludur. Düzgün bir şekilde odaklanmış olduğunuzda, öğelerinizin her birindeki akışları yönlendirebilir ve itilip kakılmak yerine bu akışlarda gezinmeyi öğrenebilirsiniz. Gezinebildiğiniz zaman,

Bir elektrik devresi topraklandığında, fazla akımı toprağa (bir cihaza, armatüre veya size değil!) boşaltabileceğinden daha güvenilirdir. Kendinizi topraklamayı öğrenmek, elektriksel topraklamayla aynı şekilde çalışır - gerektiğinde fazla enerjiyi toprağa salmanızı sağlar. Enerjisel topraklanma ile topraklanmış olma fikri arasında da bir ilişki vardır.

dünya. Bir kişinin temelli olduğu söylendiğinde, yetenekli, bilgili ve yeteneklerinde sağlam olarak kabul edilir. Empatik temellenme biçimimiz aynı nitelikleri size getirir ve temelli olma seviyeniz doğrudan iç ve dış dünyadaki yetkinliğinizle ilgilidir. Temelsiz olduğunuzda, psişenizdeki yarışan akışlar veya ani yükselmeler tarafından kolayca devrilebilirsiniz, ancak vücudunuza odaklanıp kendinizi topraklayabildiğinizde, bu akışları yönlendirebilir ve yönetebilir, her türlü sivriliği ortadan kaldırabilir ve kendinizi dengeleyebilirsiniz. .

Daha önce dövüş sanatları okuduysanız, topraklamanın bir koşu biçimi olduğunu fark edeceksiniz.*qi*(yaşam enerjisi) aşağı doğru. En ciddi dövüş sanatlarında, öğrencilerin iyi bir dengeye sahip olana ve güç ve güç merkezlerine bağlanana kadar zıplamalarına ve tekme atmalarına izin verilmez. Göbeğinizin altında veya takip ettiğiniz geleneğe bağlı olarak solar pleksusunuzda bulunan qi kaynağınıza bağlanmak ve kendinizi dünyaya bağlamak, odak ve denge yaratır. Bu dengeli yerden, derinleşme pratiğine ve kuvvete doğru hareketiniz doğal olarak akar; daha çevik, daha odaklanmış ve iç ve dış uyaranlara daha ustaca yanıt verebilecek hale gelirsiniz.

Giderilmeyen travma, çözülme veya bağımlılıkla uğraşıyorsanız, topraklama çok yararlı bir araçtır. Topraklama, çoğu çözülme dürtüsünü yatıştıran, vücudunuzdaki travmatik materyali serbest bırakır. Cezanız kesildiğinde, hafifletici maddelere ve uygulamalara olan ihtiyacınız büyük olasılıkla azalacaktır. Topraklama, düşüncelerinizi, bedensel duyumlarınızı, görsel farkındalığınızı ve tabii ki duygularınızı yönetebilmeniz ve yönetebilmeniz için ruhunuzdaki akışları sakinleştirir ve düzenler.

Alıştırma: Kendinizi Topraklayın

3. bölümdeki alıştırmalarda, kendinizi temellendirmenize ve odaklanmanıza yardımcı olan iki serbest akışlı duyguyu deneyimlediniz. Serbestçe akan üzüntü, gerilimi serbest bırakırken vücudunuzla bağlantı kurmanıza yardımcı olur ve serbest akan korku size sakin, uyanık bir odaklanma getirir. Şimdi onları bir araya getirelim.

Kendinizi topraklamak için rahatça oturun veya ayakta durun ve karnınıza nefes alın. Karnınızda sıcaklık ve ışık topladığınızı ve nefes verirken nefesinizin ve ışığınızın veya sıcaklığınızın vücudunuzdan aşağıya doğru hareket ettiğini ve (eğer oturuyorsanız) sandalyenize doğru hareket ettiğini hayal edin. Tekrar nefes alın ve o ışığı, altınızdaki zemine, içinde bulunduğunuz binanın temeline ve binanızın altındaki toprak ve kaya katmanlarından aşağıya doğru hareket eden bir kordon olarak hayal edin. Tekrar nefes alın ve bu ışığın ve sıcaklığın aşağı doğru yol almasına izin vermeye devam edin. Sadece devreyi topraklayın ve üzüntünüze teşekkür edin.

Şimdi normal nefes alın ve her şeyi salıvermediğinizden emin olalım. Yorgun veya ağır hissediyorsanız, çoğumuz yeterince uyuyamadığımız için yorgun olabilirsiniz, ancak odaklanmak ve mevcut olmak istersiniz, böylece topraklama sizi o kadar rahatlatmaz ki sadece kestirmek istersiniz. . olmadığını anla*boşaltma*senin enerjin; sadece akışının bir kısmını aşağıya yönlendiriyorsunuz. Devreyi topraklıyorsun. Vücudunuz tekrar ana gezegenine bağlanmaya alıştıkça ağırlık kendini rahatlatacaktır.

Bu aşağı hareketi hissettiğinizde, dik durun veya dik oturun ve biraz öne eğin - o sessiz sesi dinlerken yaptığınız gibi. Topraklanmanın nasıl bir his olduğunu anlayın. Kendinize odaklanmak ve bedeninizde neler olduğunu hissetmek için akan korkunuzu kullanın. Normal nefes almaya devam edin. Başınızı ve boynunuzu nefesinizle doldurduğunuzu ve tekrar toprağa nefes alıp verdiğinizi hayal edin. Odaklanın ve doğru geliyorsa, yere bağlanırken kollarınızla veya vücudunuzla gevşek sarmal hareketler yapın.

Nefesinizi ve o ışığın, sanki çok uzun bir direkle yerin altına uzanıyormuşsunuz gibi, sizden aşağı ve uzağa hareket ettiğini hayal edin. Topraklama kablonuzun dünyanın merkezine ulaşana kadar aşağı doğru hareket ettiğini hissedin, bu size nasıl görünürse görünsün. Kordonunuzu bir şekilde sabitleyin; İpinizin dünyanın merkezine hafif bir zincirle çapa ile bağlı olduğunu hayal edebilirsiniz, onu gezegenin merkezini saran bir ağacın kökleri olarak görebilir veya parlak bir şelale hayal edebilirsiniz.

dünyanın merkezinde bir havuz oluşturur. Sizin için çalışan herhangi bir görüntü doğru görüntüdür. Normal nefes almaya devam edin.

Oturuyorsanız, kalkın ve dolaşın. Topraklama kablonuz toprağa bağlı mı kaldı yoksa kaybettiniz mi? Seninle birlikte yürürse harika, çünkü gittiğin yere gitmesi için ona ihtiyacın var. Eğer kaybolursa, lütfen nefes alın, karnınızda ışık ve sıcaklık topladığını hayal edin ve tekrar dünyanın merkezine doğru nefes alın. Ama bu sefer, tekerlekleri hayal edin ya da topraklama duygunuzun sizinle birlikte hareket etmesine izin verecek başka bir görüntü veya hissedilen duyu kullanın. Bu becerinin hayalden ve niyetten oluştuğunu, yani fiziksel bir nesne gibi davranması gerekmediğini unutmayın. İstediği yere gidebilir, herhangi bir maddenin içinden geçebilir ve ne kadar hızlı hareket ederseniz edin sizinle birlikte kalabilir; hatta kendinizi bir uçaktan irtifaya kadar yere inebilirsiniz.

Topraklamanın gerçek faydaları vardır, ancak bu hayali bir süreçtir, yani ruhun en çok sevdiği hayali alemlerde çalışır. Bu çalışma empatiktir; niyet ve incelikten yaratılmıştır, bu nedenle zorlu, mükemmel veya özellikle mantıklı olması gerekmez. Bir şeyleri anlamlandırmamıza yardımcı olması için mantıksal zekamıza ihtiyacımız var, ancak duygularımıza erişirken aynı zamanda imgelemeye, içsel zekamıza ve empatik yeteneklerimize de güvenmemiz gerekiyor.

Empatik olarak, şimdi burada olmak, sakin, odaklanmış, rahat ve anda olmak, korkumuzu ve üzüntümüzü kabul etmek demektir. Belki şimdi burada olmanın insanlar için neden bu kadar zor olduğunu ve onu gizemli bir meditatif sürece dönüştürmek zorunda olduklarını biraz anlayabiliriz. Bu iki duygu - korku ve üzüntü - insanların genellikle hoş karşılandığı şeyler değildir. Ama biz bunu kendimiz deneyimledik: özgürce akan üzüntü, rahatlamamıza ve ihtiyacımız olmayan şeyleri serbest bırakmamıza yardımcı olabilir. Bu muhteşem bir duygu ve ona erişmek için üzgün bir ruh halinde olmamıza gerek yok. Bu, bize tamamen uyanık ve şimdiki ana odaklanmış olmak için bu uyanık, sessiz, nazik yeteneği veren özgürce akan korku ile aynıdır. Teşekkürler, korku ve üzüntü!

İşte özgürce akan korku ve üzüntünüzü kullanan bir egzersiz: Kendinize odaklanın ve normal nefes alın. Vücudunuzla dünyanın merkezi arasındaki bağlantıyı hissedin ve sakin odağınızı şu anda içsel durumunuza yöneltin. İçinizde herhangi bir gerginlik, kafa karışıklığı veya duygusal bir rahatsızlık varsa, o bölgeye nefes alın ve onu nefesinizle sarın. Gerginliği toplayın, aşağı doğru soluyun ve yere doğru kaymasına izin verin. Bunu tekrar dene. Gerilim bölgenize (neredeyse) nefes alın, bu gerilimi toplayın ve nefesinizi aşağıya ve yere doğru verin. Gerginliğin sizden uzaklaşmasına izin verin ve bir şeyleri bıraktığınızda vücudunuzun hissettiği rahatlamayı hissedin. Yardıma ihtiyacınız varsa, ellerinizi vücudunuzdan ve bacaklarınızdan aşağı doğru hareket ettirin ve vücudunuza topraklanmayı tam anlamıyla tarif edin. Sakin odağınızı koruyun, ve tamamlandığını hissettiğinde vücudunuzun size söylemesine izin verin. Üzüntünüzü ve korkunuzu bir arada kullandığınızda çok fazla salıvermez ve kendinizi yormazsınız; korkunuz odaklanmış ve uyanık kalmanıza yardımcı olacaktır. Bu tekniği istediğiniz sıklıkta kullanın; topraklama, gerilimi bilinçli olarak atmanıza yardımcı olur.[7]

Her sabah kendinizi topraklamak ve mümkünse her zaman topraklı kalmak iyi bir fikirdir (henüz yapamıyorsanız, endişelenmeyin - işi halledeceksiniz), tıpkı bir elektriği toprakladığınız gibi. cihazı kullansanız da kullanmasanız da. Topraklama, vücudunuzdaki akışı destekler ve teşvik eder, bu da duygularınızın uyanmasına ve şimdiki ana gelmesine yardımcı olur, bu da zihninizin kendisini sakinleştirmesine yardımcı olur, bu da vizyoner ruhunuzun daha erişilebilir olmasına yardımcı olur. Topraklama bu süreçte en önemli beceridir çünkü kendinizi toprağa bağlarken kendinizi bedeninizin içinde odaklamanıza yardımcı olur. Topraklama ayrıca size duygusal alanınızı temizlemenin bir yolunu sunar. Nefes alabilir, kafa karışıklığınızı veya gerginliğinizi toplayabilir ve ardından onu yeryüzüne gönderebilirseniz, kendinize yeniden odaklanabilirsiniz.

Topraklama, ayrışmanın tersidir; bir dissosiyatörken ve vücudumda rahatsızlık hissettiğimde, uzaklaşır ve vücudumu geride bırakırdım. Rahatsızlıkla ilgili hiçbir şey yapmadım - sadece uçup gittim. Topraklama ile vücudumu dinlerim, rahatsızlık veya üzücü şeylerle başa çıkmasına yardım ederim ve durumun sorumluluğunu üstlenirim. Sadece kaçıp gitmiyorum

vücudum rahatsızlıkla tek başına başa çıkmak için. Kendimi toprakladığımda, köyü içimde bütünleştiriyorum. Topraklama, kendinizi çevrenizdeki dünyaya bağlamanın da mükemmel bir yoludur. Topraklanma sizi kesinlikle iyileştirir, ancak kendiniz, düşünceleriniz, duygularınız, davranışlarınız ve çevreniz hakkında daha bilinçli olmanızı sağlayarak ilişkilerinizi, ailenizi ve topluluğunuzu da iyileştirebilir. Gerginliğinizi ve yoğun duygularınızı topraklayabildiğiniz zaman, diğer insanları patlatmanıza veya her şeyi bastırmanıza ve düzleşmenize gerek kalmayacak.

Bazı ipuçları: Topraklama, vücudunuza sağlıklı akışı geri getirir ve sağlıklı vücutların hareket etmesi gerekir. Vücudunuzu düzenli olarak hareket ettirerek topraklamaya destek olabilirsiniz. Resmi egzersiz yapmanıza gerek yok; Vücudunuzun bölümlerini spiral desenlerde sallayabilir, sallayabilir, dans edebilir veya hareket ettirebilirsiniz. Durgunluğu kıran her şey, kendinizi topraklama yeteneğinizi artıracaktır. Toprağınızı desteklemenin bir başka yolu da yeterince taze, bütün yiyecekler yemek ve yeterli protein ve yeterli dinlenmeyi sağlamaktır (aç, yorgun vücutlar kolayca topraklanamaz). Kahve, çay, çikolata ve şeker de dahil olmak üzere uyarıcı alımınıza dikkat edin, çünkü bunlar uyku ve dinlenme yoluyla üstesinden gelinmesi gereken yorgunluğu maskeleme eğilimindedir. Dinlenmediyseniz odaklanmanız zordur ve odaklanmazsanız topraklanmış kalmanız zordur. Yine de, Temelsiz durumunuzu kabul edebilir ve hayali kapasitelerinizi harekete geçirebilirseniz, neden temelsiz olduğunuzu veya dünyada ayağınızı nerede kaybettiğinizi anlayabilirsiniz. O zaman bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz. Bazen topraklanmış ve odaklanmış hissedeceksiniz ve altınızdaki dünyayla bağlantınız hissedilir hissedeceksiniz. Diğer zamanlarda, topraklanmamış ve yönünüzü şaşırmış hissedeceksiniz ve topraklama kablonuzu bulamayacaksınız. Unutmayın: bu süreç mükemmellik ile ilgili değildir; bütünlükle ilgilidir, yani barış ve kargaşayı, zarafet ve sakarlığı, yeterlilik ve beceriksizliği ve tüm yaşam deneyimlerini kapsar. ve altınızdaki dünyayla bağlantınız elle tutulur hissedilecek. Diğer zamanlarda, topraklanmamış ve yönünüzü şaşırmış hissedeceksiniz ve topraklama kablonuzu bulamayacaksınız. Unutmayın: bu süreç mükemmellik ile ilgili değildir; bütünlükle ilgilidir, yani barış ve kargaşayı, zarafet ve sakarlığı, yeterlilik ve beceriksizliği ve tüm yaşam deneyimlerini kapsar. ve altınızdaki dünyayla bağlantınız elle tutulur hissedilecek. Diğer zamanlarda, topraklanmamış ve yönünüzü şaşırmış hissedeceksiniz ve topraklama kablonuzu bulamayacaksınız. Unutmayın: bu süreç mükemmellik ile ilgili değildir; bütünlükle ilgilidir, yani barış ve kargaşayı, zarafet ve sakarlığı, yeterlilik ve beceriksizliği ve tüm yaşam deneyimlerini kapsar.

İç organ desteğine ihtiyacınız varsa, su vücudunuzdan aşağıya, duş zeminine ve gidere akarken topraklandığınızı hayal ederek duşta kendinizi topraklayabilirsiniz. Ek olarak, hareketli bir su kütlesinin (veya sakin hayvanların) geçirdiği her zaman doğal olarak topraklanır. Son olarak, herhangi bir sanat formu (dans etmek, şarkı söylemek, resim yapmak, seramik, müzik yapmak,

vb.) kendinizi ifade etmenize ve dikkatinizi yaratmaya odaklamanıza yardımcı olacak bu, hem merkezleme hem de temellendirme konusunda yardımcı olacaktır. Sanat iyileştirir!

Odak hakkında bir not: Sağlıklı odaklanmanın akıcı doğasını onurlandırın. Seçtiğiniz zaman dikkatinizi dağıtmanıza, kaçınmanıza ve ayrışmanıza izin verebilirseniz, bilinçli farkındalığınıza ayrışma ve dikkat dağınıklığını getirirsiniz. Bilincin anahtarı, bilincin kendisinden bir molaya ihtiyacınız olduğunda bile bilinçli kalmaktır. Hayal kurarken, şarap içerken, çikolata yerken, şarkı söylerken, sanat yaratırken, egzersiz yaparken veya istediğiniz için medya kullanırken, o zaman bu maddelerin veya uygulamaların hiçbirinin sizi istikrarsızlaştırması gerekmez. Dikkat dağıtan şeyleri ve kaçınma davranışlarını normal ve gerekli kabul ederseniz, onların yanında normal davranacaksınız. Psişenizdeki bir şeyin - bir parçanızın - henüz bir duygu veya durumla ilişki kuramadığını bileceksiniz. Böylece, istediğiniz zaman merkeze geri dönebileceğinizi bilerek kendinize bir mola vereceksiniz. Net odak ve dağınık bilinç arasındaki bu uyanmış hareket, tanımlanmış ve temellendirilmiş farkındalığınızın merkezine ve psişenizin rüya gibi ve geçici bölümlerine eşit erişim sağlar. Odaklanma ve yayılma arasında zarif bir şekilde hareket edebildiğinizde, esnekliğinizi ve akışınızı geri kazanacaksınız.

Bu uygulamanın topraklama kısmı açısından, olabildiğince topraklı kalmak önemlidir, çünkü topraklama, tıpkı bir elektrik devresindeki topraklamanın yaptığı gibi, vücudunuzun gerilimi ve yükü boşaltmasına izin verir. Bazı durumlarda, topraklamamı gün boyunca birkaç kez kontrol ederim.

SINIRLARINIZI TANIMLAMAK

Odaklandığınızda ve topraklandığınızda, kendinizi merkezleyebilecek ve ruhunuza akışı geri getirebileceksiniz. Şu anda kalma konusunda daha yetenekli hale geldikçe, kaç kişinin merkezsiz, temelsiz ve habersiz olduğunu ve tüm bu kargaşanın ortasında odağınızı korumanın ne kadar zor olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Kültürümüz, olası her dönüşte dikkatin dağılmasını ve ayrışmayı destekler; bu nedenle, merkezde ve bütünleşik kalmak oldukça zor olabilir. Odaklanmış ve sağlam temelli kalmak için, ihtiyacınız olacak

koruma ve tanımlama; müdahale etmeden çalışabileceğiniz kutsal bir alana ihtiyacınız olacak ve etrafınızda güçlü ve esnek bir sınıra ihtiyacınız olacak. Neyse ki, bu sınır zaten var. Metafizik toplulukta buna*aura,*ve ona bağlı birçok tuhaf metafizik çağrışım olsa da, auranız sadece sizin kişisel alanınızdır. Nörolojik toplulukta, bu kişisel alan artık sizin alanınız olarak anlaşılmaktadır.*proprioseptif*bölge ve beyniniz ve vücudunuz boyunca belirli sinir ve kas ağları tarafından yaratılır. Proprioseptif sisteminiz, etrafınızdaki her şeyle ilgili olarak bedeninizi ve konumunuzu haritalar; ayakta durmanıza, dengede kalmanıza, hareket etmenize ve vücudunuzun çevresiyle olan ilişkisini anlamanıza yardımcı olur.

Propriyoseptörleriniz, fiziksel dünyada yetkin bir şekilde etkileşim kurabilmeniz için bedeninizi ve çevrenizi haritalandırır. Proprioseptörleriniz evinizi, arabanızı, araçlarınızı, iş yerinizi ve fiziksel yaşam alanınızın tüm yönlerini haritalandırır. Çoğumuzda, proprioseptif kişisel alan hissi kollarımızın ve bacaklarımızın ulaştığı yere kadar uzanır ve bu, çoğu aura okuyucusunun sağlıklı bir aura boyutu olarak kabul ettiği tam boyuttur. Bu kitabın geri kalanında, kişisel sınırınızın proprioseptif yapısına odaklanacağım; Ancak, bu alanı bir aura olarak düşünmeyi tercih ediyorsanız, devam edin ve “sınır” yerine “aura” kelimesini değiştirin. Çalışmalarımın bu noktasında onları bir ve aynı şey olarak görüyorum.

Kişisel alan fikrine henüz kafa yoramıyorsanız, sorun değil. Proprioseptörleriniz, bir video oyunundaki avatarınız veya bir pandomimci gibi davrandığınızda yarattığınız hayali kutu gibi hayali bölge dahil olmak üzere, bölge haritalamada mükemmeldir. Proprioseptörleriniz, zamanla sizin için gerçekten gerçek olacak hayali bir sınır oluşturmanıza yardımcı olmaya hazırdır ve buna muktedirdir. (Propriyoseptif sistem hakkında daha fazla bilgi için mükemmel kitaba bakın.*Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır*bilim yazarları Sandra ve Matthew Blakeslee tarafından.)

Gerçekte, sınırınız zaten gerçek bir şeydir; insanlar size baktığında bunu hissedebilirsiniz ve tam boyutlarını kalabalık bir asansördeyken hissedebilirsiniz. Kişisel sınırınız sinirsel ve içseldir.

kişisel alanınızın tezahürü. Ancak, dikkati dağılmış ve ayrışmış kültürümüzde çoğumuz kendimizi net sınırları olan farklı bireyler olarak görmüyoruz. Çoğumuz kendimizi korumak veya tanımlamak için yeterince odaklanmış değiliz ve çok dağınık ve korumasız olduğumuz için parçalanmış sınırlarımıza ayrışarak, dikkatimizi dağıtarak ve içsel yaşamlarımızdan kaçınarak yanıt verme eğilimindeyiz. Ancak kendimizi topraklayabildiğimizde ve dikkatimizi bedenlerimize odaklayabildiğimizde, psişemizde tanım yaratmaya başlayacağız. Bu tanım daha sonra doğuştan gelen proprioseptif ve hayali becerilerimizin yardımıyla kişisel sınırlarımızı kesin olarak tanımlamamıza izin verecektir.

Akışınızı topraklama ile yeniden kurabildiğinizde, kendinizi sakin bir şekilde odaklayabilir ve kapana kısılmış ve kafa karıştırıcı düşünceleri, duyguları veya duyumları serbest bırakabilir ve benlik duygunuzu geri yükleyebilirsiniz - bu aynı zamanda sınırlarınızı da tanımlar. Odaklandığınızda ve topraklandığınızda, gerçekten yapmanız gereken tek şey kişisel sınırınızın bir kez daha farkına varmaktır. Ancak, henüz odaklanamıyor veya kendinizi temellendiremiyorsanız, bu basit sınır tanımlama süreci, sizin için bir mahremiyet ve tanımlama duygusu yaratarak zorluklarınızı hafifletebilir.

Alıştırma: Sınırlarınızı Tanımlama

Lütfen rahatça oturun ve mümkünse yere oturun ve kendinize odaklanın (eğer değilse, sorun değil). Şimdi ayağa kalkın ve kollarınızı iki yanınıza doğru uzatın (eğer kollarınızı bu şekilde kullanamıyorsanız, lütfen hayal gücünüzü kullanın). Parmak uçlarınızın, özel, kişisel alanınızı çevreleyen ışıklı bir balonun kenarlarına dokunduğunu hayal edin. Kollarınızı önünüzde uzatın ve sonra başınızın üzerine kaldırın. Kişisel sınırınızın vücudunuzdan ne kadar uzakta olduğunu hissedin. Önünüzde, arkanızda, iki yanınızda, üstünüzde ve hatta altınızda tüm noktalarda sizden bir kol mesafesi uzakta olmalıdır. Etrafınızdaki bu alanı hayal edebildiğinizde, kollarınızı bırakın ve rahatlamalarına izin verin.

Gerekirse gözlerinizi kapatın ve etrafınızda ve üzerinizde ve hatta zeminin altında bulunan bu oval baloncuğun artık parlak neon rengiyle aydınlandığını hayal edin. Çok parlak ve canlı bir renk seçin (eğer yapamıyorsanız

zihninizde canlandırın, vücudunuzdan bu uzaklıkta net bir ses veya belirgin bir hareket hayal edin). Yapabildiğiniz her şekilde sınırlarınızı oldukça belirgin hale getirin. Kişisel sınırınızı belirlemek için yapmanız gereken tek şey bu - bu çok basit bir alıştırma. Kendi sınırınızın koruyucu yumurta kabuğunun içinde sıkıca duran bir yumurta sarısıymış gibi, bu oval balonun içinde durduğunuzu hissedin.

Çevrenizdeki sınırınızı hissettiğinizde, mümkünse sakin odağınıza dönün ve kendinize sorun: "Dünyada bu kadar yer talep ediyor muyum?" Parlak bir şekilde aydınlatılmış sınırınızla bağlantı kurarken, kendinize vücudunuzun etrafındaki bu alanın kontrolünün tamamen sizde olduğunu hissetmenin normal olup olmadığını sorun. Çoğumuz için cevap kesinlikle hayır! Çoğumuz için kişisel sınırımız cildimizin kendisidir; tam olarak yaşamak ve nefes almak için yeterli alana sahip farklı insanlar olarak yaşamıyoruz.

Sınırınızla çalışırken bunu unutmayın. İlk başta hayal kırıklığına uğramış hissedebilirsiniz, çünkü psikolojik olarak konuşursak, doğru bir sınırı nasıl koruyacağınızı veya dünyada kendi yerinizi nasıl alacağınızı bilemeyebilirsiniz. Bu konuda kendinizi yalnız hissetmeyin çünkü hepimizin karşılaştığı bir durum. Yine de, sen *Sahip olmak*kişisel alanınız ve buna hakkınız var. Aslında, bugünden önce var olduğunu bilmiyor olsanız bile, beyninizin sizin olarak tanımladığı alandır. şimdi sen*yapmak*bilin, kişisel sınırınızla tanışın. Dünyada biraz boşluk olduğunu, nerede başlayıp nerede bittiğini bildiğini ve biraz mahremiyete sahip olduğunu hisset.

Şimdi kişisel sınırınızı oluşturmanıza yardımcı olan duygulara teşekkür edin. Serbestçe akan öfkenize ve utancınıza teşekkür edin. Öfke, dış dünyadan gelen sınır ihlallerini gözlemlemenize ve bunlara tepki vermenize, utanç ise iç dünyanızdan gelebilecek sınır ihlallerini gözlemlemenize ve bunlardan kaçınmanıza yardımcı olur. Utanç, kendi sınırlarınızı ve diğer insanların sınırlarını korumanıza yardımcı olur.

Akan korkunun bizi odaklanmış ve sezgisel hale getirmesi, üzüntünün bizi topraklaması, öfke ve utancın sınırlarımızı belirlemesi komik değil mi? İnsanlar genellikle bu duygulardan kaçınırlar, ancak bunun ne anlama geldiğine bakın: Korkuyu pencereden dışarı atarsak, odağımızı ve sezgimizi kaybederiz; kaçınırsak

üzüntü, bırakamayız ya da topraklanamayız; ve öfkeyi ve utancı çöpe atarsak, tanımımızı ve onurumuzu kaybederiz!

Hepimizin görebileceği gibi, sınırlarla, sezgilerle, temellerle ve rahatlamayla ilgili sorunlar ve duygularla ilgili bitmeyen sorunlar, insanlar için normal günlük sorunlardır. Ancak duygularımızın topraklanmanın, odaklanmış sezginin ve sağlıklı sınırların sırrı olduğunu biliyoruz. Bu yüzden sakin dinleme durumunuzu hissetmek için bir dakikanızı ayırın ve korkunuza teşekkür edin. Topraklanmanızı hissedin ve üzüntünüze teşekkür edin. Kendi kişisel alanınızın içinde güvende ve korunmuş olma duygusuyla bağlantı kurun - sınırınızın kenarlarını yeniden aydınlatabilirsiniz - ve öfkenize ve utancınıza teşekkür edin.

Sınırınızı belirlemek, insanlarla iç içe olmaktan ve sınırları aşmaktan kaçınmanıza yardımcı olur.*onların*sınırlar. Ayrıca, doğru bir şekilde tanımlandığınızda, empatik olmayan bir dünyada empatik olmak daha kolay hale gelir, çünkü başka bir kişinin duygularını veya durumunu ne zaman hissettiğinizi ve ne zaman hissetmediğinizi bilmeye başlarsınız. İyi bir sınırım olduğunda fark ettiğim şey, diğer insanları kontrol etmeye veya değiştirmeye ihtiyaç duymak yerine kendileri gibi deneyimleyebildiğimdir. Bunu her zaman yapamam - kim yapabilir? Bununla birlikte, topraklanmış, odaklanmış ve iyi tanımlanmış olduğumda, kişilerarası zekam çok daha akıllı hale geliyor.

Şu anda sınırınızla olan bağlantınız belirsizse, sorun değil. Bu beceri -kendi çevrenizde güçlü bir sınır oluşturmak ve kişisel proprioseptif bölgenizin farkına varmak- zor olabilir çünkü kişisel sınırımızın durumu, sözde zahmetli duyguların çoğuyla yakından bağlantılıdır. Bunun doğrudan bir sonucu olarak, çoğumuzun kişisel alanımızı canlandırmamıza yardımcı olabilecek sınırları geri getiren öfke ve utançla ya da çevremizden tamamen haberdar olmamızı sağlayabilecek sezgisel ve içgüdüleri yenileyen korkularla iyi bir bağlantımız yok. . Sınırlarla ilgili sorun her yerdedir, ancak endişe edilecek bir şey değildir. Aslında bu sıkıntı, onu nasıl yorumlayacağınızı bildiğiniz zaman öğretici olabilir.

Örneğin, ne yaparsanız yapın kişisel sınırlarınız puslu ve belirsizse, sınırı geri getiren öfkenin henüz psişenizde düzgün bir şekilde akmadığını bileceksiniz (onu baskıyla engelliyor veya onursuz bir ifadeyle boşa harcıyor olabilirsiniz) . Duygusal kanal oluşturma becerileriniz varsa ve öfkenin duygusal ortamınızdaki haklı yerini anlıyorsanız bu, ele alınması kolay bir durumdur. Ya da, sınırlarınız zayıf ve küçücük olmak yerine, bir kol mesafesinden daha fazla dışarı fırlarsa ve etrafınızdaki her şeyi ve herkesi içine alırsa, sınırı onurlandıran utancın (kendinize karşı öfkenin) henüz içinizde dengelenmediğini (bastırıcı) anlarsınız. Utanç, onur duygunuzu öldürür, başkalarına utanç savurmak, bölgenizi saygısızca şişirir). Bu aynı zamanda duygusal becerileriniz olduğunda ele alınması kolay bir durumdur. Ya da çevrenizde ne olursa olsun kişisel sınırlarınız size yakınlaşıyorsa, korkunun parlak içgüdülerinin içinizdeki onurlu yerini almasına izin verilmediğini bileceksiniz (bastırma ve şaşkın ifade hem sezgisel hem de koruyucu bilgi korkusu öne çıkar). Bu sınır sorunlarının her biri, bu kitabın geri kalanında yapacağımız temellendirme, odaklanma ve duygusal yönlendirmeye güzel bir şekilde yanıt veriyor.

Yine de, şimdi tanımları ve sınırları nasıl yarattığınızın farkında olun. Yorgun ve savunmasız hissettiğinizde, öfke veya huysuzluk ruh halleri öne çıkıyor mu? Acil durum sınırı oluşturmanın bir yolu budur. Öfke bir sınır koyar ve insanların sizinle uğraşmamalarını sağlar (ancak insanlara öfkenizle saldırmak genellikle sınırınızı daha da aşar, bu da daha fazla öfkeyi harekete geçirir ve genellikle öfkelenir ve o zaman başınız belaya girer). Yoksa yorgun ve savunmasız olduğunuzda endişeli, endişeli ve korkulu hissediyor musunuz? Korku, gerçek bir kişisel sınırın yokluğunda sizi güvende tutmak için çok sayıda sezgisel “bekleme” odağını öne çıkarır; bununla birlikte, korkunun ruh halinde aşırı kullanımı, bedeninizi ve sınırlarınızı istikrarsızlaştırabilir ve bu da tam teşekküllü anksiyete ataklarına neden olabilir! Yoksa yorgun ve savunmasız olduğunuzda üzüntü veya depresyon ruh halleri mi ortaya çıkıyor? Her iki duygu da sizi görevden alarak, çevrenizdeki dünyayla ilişki kuramamak için acil durum sınırları oluşturabilir (ancak, çok uzun süre ilgisiz kalmak hayatınızı değiştirebilir.

üzüntüyü hareketsiz bir umutsuzluğa dönüştürün ya da depresyonunuzu bitmeyen bir döngüye hapsedin).

Kişisel sınırlarınız işlevsel olmadığında belki de bağımlılıklara veya dikkat dağıtıcı şeylere yönelirsiniz - aşırı yemenin anestezisine veya kafeinin ateşli yoğunluğuna ulaşabilir veya bir sigara dumanı bulutuyla çevrenizde sahte bir sınır oluşturabilirsiniz. Her durumda (duyguları, dikkat dağıtıcı şeyleri veya maddeleri kötüye kullansanız da), sınırınızla ilgili bir sorun hissedersiniz ve ona yanıt verirsiniz -belki bilinçsizce, ama kesinlikle*yapmak*cevap vermek. Kişisel sınırınızı tarif ettiğim ışıklı oval olarak hissedemeseniz, görselleştiremeseniz veya hayal edemeseniz bile, doğduğunuz günden beri olduğu gibi zaten onunla çalışıyorsunuz. Artık kendinizi merkezleyebildiğinize ve topraklayabildiğinize göre, sınırınızla daha bilinçli olarak çalışabilirsiniz. Ruh halinizin size kişisel sınırınızın durumu hakkında bilgi vermesine izin verebilirsiniz ve duygularınızın her birini derinlemesine inceleyerek (II. Kısım'da yapacağımız gibi) sınırınızı anlayabilir ve iyileştirebilirsiniz. Yakında, ruh halleri veya dikkat dağıtıcı unsurlarla acil durum sınırları oluşturmak yerine, kişisel sınırlarınızı yetenekli ve odaklanmış yollarla koruyabileceksiniz.

Egzersiz: Sınırlarınızla Nefes Almak

İşte şu anda kişisel sınırınızın daha çok farkına varmanıza yardımcı olacak basit bir alıştırma: Mümkünse, kendinizi topraklayın ve odaklanın. Rahatça oturun ve kolunuzun uzunluğundaki kişisel sınırınızın parlak veya çok belirgin olduğunu hayal edin. Sınırınız için limon yeşili veya elektrik macenta gibi çok yoğun bir renk seçin; sınırınız sizin için fazlasıyla fark edilebilir olmalıdır (gözünüzde canlandıramıyorsanız, sınırınızın kenarlarında fark edilir bir his veya hareket yaratmaya çalışın). Derin bir nefes alın ve sınırınızın her yöne birkaç santim genişlediğini hayal edin (tıpkı nefes aldığınızda gövdenizin yaptığı gibi). Nefes verirken, kişisel sınırınızın tüm noktalarda vücudunuzdan sağlıklı bir kol boyu mesafesini sürdürdüğünü hayal edin. Parlak bir şekilde aydınlatılmış kişisel sınırınızın zeminin altına ulaştığına dikkat edin. Tekrar nefes al, ve sınırınızın kenarlarının altınızda bile her yöne hafifçe genişlediğinden emin olun. Nefes verin ve sınırınızın yeniden başlamasına izin verin.

vücudunuzdan doğru mesafe. Sen bittin! Sınırınızla istediğiniz sıklıkta nefes alabilirsiniz. Proprioseptif ağınızın yeni kişisel sınır duygunuzla içsel olarak bağlantı kurmasına yardımcı olmanın basit ve iyileştirici bir yolu.

Bazı kısa ipuçları: Henüz tasavvur edemiyor veya hissedemiyorsanız, hayal gücünüzü kişisel sınırlarınız için bir yer tutucu olarak kullanabilirsiniz. Örneğin, tüm kişisel alanınızı en sevdiğiniz doğal ortamla doldurabilirsiniz: Kendinizi bir kıyı şeridi, dağ veya çöl sahnesi ile kol boyu mesafede hayal edebilirsiniz (yine, bunu yapmak zorunda değilsiniz).*görmek* bu sahneyi duyabilir, hissedebilir ve hatta görselleştiremezseniz kokusunu bile alabilirsiniz). Doğa sahnenizi vücudunuzun etrafındaki alanı sakinleştirmek için kullanabilirsiniz, bu da psikolojik olarak kişisel alanınızda yaşamanıza yardımcı olacaktır. Kendinizi en sevdiğiniz dağ veya okyanus kenarı sahnesinde sarmalanmış olarak hayal edebiliyorsanız, kendinizi inanılmaz derecede iyileştirici bir huzur duygusuyla kuşatabilirsiniz. Dilerseniz sınırlarınızı belirlemenize yardımcı olması için totem hayvanları da davet edebilirsiniz; Bölgenizi koruyan yırtıcı kuşları veya av hayvanlarını hayal edebilirsiniz ve zamanla onu kendiniz de koruyabilirsiniz. Sizin için çalışan herhangi bir sembolizm çağrılmalıdır. Bu sizin kişisel, kutsal bölgeniz ve kişisel alanınızı sizi bütün hissettiren görüntülerle doldurma hakkınız var. Ayrıca, sınırlarınızı aydınlattığınızı ve her gün onunla nefes aldığınızı hayal edin. Yakında,

Kişisel alanınız, başka hiç kimsenin giremeyeceği bir yalnızlık mabedi olmalıdır - gerçi kendinizi daha güvende hissettirirlerse, orayı totem hayvanlar, melekler veya atalarla doldurabilirsiniz. Ancak bu kutsal mekânda hiçbir canlıya ve dış dünyadan hiçbir beklentiye izin verilmez. Burası senin iç köyün ve burada şef sensin.

Farkındalığınızı odaklamaya ve kişisel bölgenizi korumaya daha fazla alıştıkça, sizi merkezinizden uzaklaştıran belirli durumları veya ilişkileri fark edebilirsiniz. Dikkat etmek. Kendinizi azarlamayın veya becerilerinizi kaybediyormuş gibi hissetmeyin. Çoğu durumda, çevrenizdeki insanların ayrışmasına veya dikkatinizin dağılmasına tepki veriyorsunuz. Doğaldır (çünkü bizler sosyal primatlarız)

Bilinçsizce başkalarının davranışlarını taklit eder. Ancak bunun ötesinde, dissosiyasyon, psişenin derin bir seviyesinde, inisiyasyona giden kutsal bir hareket olarak anlaşılır.

Sınırlarımızı bıraktığımızı ve sadece uyum sağlamak için değil, aynı zamanda hayatımızdaki ayrışmış insanların etrafında bir tür törensel sınır yaratmak için ayrıldığımızı fark ettim. Sanki çevremizdeki birbirinden kopuk insanları rahatlatmak veya onlara yardım etmek için bilinçsizce birinci ve ikinci aşamaların ayrışmış konumuna geçiyoruz. Topraklamamızı ve sınırlarımızı kaybederiz ve bir tür kutsal alan yaratmak için -farkında olmasak da- ayrışırız. Bu "temas" ayrışması hiç yardımcı olmuyor, ancak çok yaygın bir tepki. Kendinizi temellendirme ve tanımlama konusunda daha yetenekli hale geldikçe, ayrışmış insanlar veya ayrışan durumlar ortaya çıktığında kendi bedeninizin içinde ve güçlü sınırlarınızın arkasında merkezde kalıp kalamayacağınıza bakın. Odaklanmış ve tanımlanmış kalabilirseniz, yeni bir şekilde kutsal alan yaratacaksınız. ayrışmış insanlara bir entegrasyon modeli sağlayarak. İlk başta yapmak çok zor, ama yakında kaosun ve dikkat dağıtıcı şeylerin ortasında bütünleşebileceksiniz. Kendinizi kültürümüze bulaşan ayrışmış ve dikkati dağılmış davranışlardan ayırabildiğinizde, sakin, odaklanmış kutsal alanın yürüyen bir örneği olacaksınız.

Nereye giderseniz gidin, parlak bir şekilde tanımlanmış sınırınız her zaman yerinde olmalıdır, çünkü proprioseptif bedeninizin derisine benzetilebilir. Fiziksel bedeninizdeki derinin solmasına veya bozulmasına izin vermezsiniz; organlarınızı, bezlerinizi, kemiklerinizi ve kaslarınızı korumak için ona ihtiyacınız var. Aynısı sınırınız için de geçerlidir: onu sağlıklı tutmalısınız çünkü kişisel bölgenizi ve içinizdeki köyü korur ve sarar. Sınırınız günlük olarak (veya çok hassas bir insansanız daha sık) tanımlanabilir ve yenilenebilir.

YAKMA SÖZLEŞMELERİ

Bu süreçteki üçüncü beceri, tutsak kalmış duygu ve davranışları serbest bırakmanıza yardımcı olarak kişisel sınırınızın tanımını destekler. Sözleşmeleri yakma becerisi, öğrendiğiniz becerilerin her birini bir araya getirir.

tüm öğelerinizi, ruhunuzu esaretten kurtaran aktif ve odaklanmış bir şifaya davet eder.

Odaklanabildiğiniz, kendinizi temellendirebildiğiniz ve bilinçli olarak sınırınızı belirlediğiniz zaman, hayatın akışlarında yön bulabilecek hale gelirsiniz. Zor zamanlarda (ayrışmak yerine) merkezde kalabilirsiniz; Duyguları, tutumları ve duyumları (istemsizce tepki vermek yerine) bedeninizden uzaklaştırabilirsiniz; ve sağlıklı sınırınız, kendinizi çevrenizdeki dünyadan farklı görmenizi sağlar. Açıklık ve güç konumunuzdan, öğelerinizin ve zekalarınızın kasıtlı olarak birbirleriyle etkileşime girebileceği kutsal bir alan yaratabilirsiniz. Kendinizin tüm parçalarına dikkatli bir şekilde erişebildiğinizde, dengeye ulaşacaksınız.

Sözleşmeleri yakmanın empatik uygulaması, kendinizi, sizi istikrarsızlaştıran davranış ve tutumlardan ayırmanıza izin vererek dengenizi destekler. Bu uygulama, davranışlarınızı ve tutumlarınızı şu şekilde tasavvur etmenize yardımcı olur.*eğilimler,*somut kesinlikler yerine. Temelli, odaklanmış ve iyi tanımlanmış olduğunuzda, davranışlarınızı müebbet hapis olarak değil, niyetlerinize bağlı olarak desteklemeyi veya serbest bırakmayı seçebileceğiniz eğilimler olarak görebilirsiniz. Belirli duygularla ilgili sorunlarınız varsa, bu duygularla davranışsal sözleşmelerinizi yakabilir ve duygusal akışınızı yeniden sağlayabilirsiniz. Dikkatiniz dağılmış veya bağımlı bir davranıştan memnun değilseniz, onunla olan sözleşmelerinizi yakabilir ve kendinizi onun pençelerinden kurtarabilirsiniz. İlişkilerde işlev göremiyorsanız, bu ilişkilerle olan sözleşmelerinizi sona erdirmek için değil, başkalarıyla etkileşimlerinizi kontrol eden davranışları yeniden düzenlemek için yakabilirsiniz. Bu empatik sözleşme yakma süreci, davranışlarınızın, tutumlarınızın ve duruşlarınızın her birini topraklanmış bir konumdan karşılamanıza yardımcı olur. Aynı zamanda sizi duygusal kanallığa yönlendirir.

Alıştırma: Sözleşmeleri Yakmak

Bir fikir, davranış, duruş veya ilişki içeren bir sözleşmeyi yakmak için, kendinizi odaklayarak ve topraklayarak başlayın. Sınırınızı çok parlak bir renkle aydınlatın (eğer mümkünse) ve normal nefes alın. Büyük bir boş parşömen kağıdını tam önünüzde açtığınızı hayal edin (gözünüzde canlandıramıyorsanız, bu hayali parşömeni açmak için ellerinizi kullanın). Bu parşömen ona sakinleştirici bir his vermeli; parlak veya caz gibi olmamalıdır. Üzerine koyduğunuz her şeyi emebilecek yumuşak bir renk olmalıdır. Bu parşömen rulosunu saklayın*içeri*şimdilik kişisel sınırınız (bu parşömeni veya parşömeni sınırınızın içine yerleştirmek, bu işlem için kutsal alan yaratmanıza yardımcı olur).

Parşömeniniz önünüzdeyken parşömen üzerine yansıtabilir, tasavvur edebilir, yazabilir, konuşabilir veya sadece sıkıntınızı düşünebilirsiniz. Duygusal beklentilerinizi - kendinizi nasıl hissetmeniz ve ifade etmeniz gerektiği - parşömene yansıtabilirsiniz. Entelektüel duruşlarınızı - nasıl düşünmeniz, ne düşünmeniz, nasıl zeki olmanız gerektiğini - yansıtabilirsiniz. Fiziksel kuralları, vücudunuzun başkaları için nasıl görünmesi ve performans göstermesi gerektiğini yansıtabilirsiniz. Manevi beklentileri - maneviyat veya din ile ilgili olarak nasıl meditasyon yapmanız, dua etmeniz veya davranmanız gerektiğini - yansıtabilirsiniz. Ya da tüm ilişkileri (kendinizin, partnerinizin ve birbirinizle ilişki kurma yollarınızın görüntülerini) doğrudan parşömen üzerine yansıtabilirsiniz. Bu davranışları, ilişkileri ve fikirleri önünüze çıkarabildiğiniz zaman onlardan bireyselleşmeye başlayabilirsiniz.*karar verir*belirli şekillerde hareket etmek, ilişki kurmak veya davranmak - ve kim farklı davranmaya ve davranmaya karar verebilir.

Bu davranışlar, inançlar ve duruşlar önünüzde hareket ettikçe, içinizde yükselen duyguları hissedebilirsiniz. Bu kesinlikle harika. Bu, psişenizin sürece uyandığı ve bu tuzak fikir ve davranışlardan ayrılmanıza yardımcı olmak için duyguları öne çıkardığı anlamına gelir. Odaklanmaya devam edin, gerekirse topraklamanızı yoğunlaştırın ve çevrenizde daha büyük bir tanım duygusuna sahip olmak için sınırlarınızı aydınlatın. Duygularınıza -ne olursa olsunlar- hoş geldiniz ve onları bu fikir ve davranışları alışkanlıkların gölgesinden bilinçli kontrolünüze taşımak için kullanın. Kızgınsanız, bu fikirleri kafanıza atın.

parşömen yapın veya öfkeyle ilişkilendirdiğiniz bir rengi, hareketi, sesi veya kaliteyi hayal edin ve onu resimlerinizin yanına yerleştirin. Eğer korku hissediyorsanız, hareketlerinizi hızlandırın ve bu fikirleri üzerinizden atın. Üzgün hissediyorsanız, bu fikirleri parşömenize yavaş ve kederli bir şekilde koyun. Depresyonda hissediyorsanız, resimleri veya parşömeninizi karartın (veya hareketlerinizi yavaş yavaş sürün) ve depresyonunuzu bu sürece karşılayın. Duygularınızla savaşmayın veya başka bir şey hissediyormuş gibi davranmayın. Öfkeliysen, etrafını Bay Tavşanlarla çevreleme.

Kişisel sınırınızın kutsal alanı içinde odaklandığınızı, topraklandığınızı ve güvenli bir şekilde korunduğunuzu ve burada bastırmanız, dikkatinizi dağıtmanız, kaçınmanız veya ayrışmanız gerekmediğini unutmayın. Duygularınızı kanalize etmek böyle bir şey. İşe yaramayan fikirleri veya davranışları atmak için öne çıkan her türlü duyguyu kullanabilirsiniz ve bunu yaparken akışınızı geri kazanacaksınız. Duyguların yaptığı budur: enerjiyi ve bilgiyi bir yerden diğerine taşırlar ve akışınızı geri yüklerler. Onlara güvenin ve eski tutum ve davranışlardan gerçek bir ayrılık ve otantik benliğinizin gerçek anlayışını elde edeceksiniz. Belirli duygularla nasıl çalışacağınızdan emin değilseniz, lütfen Bölüm II'deki her duyguyla ilgili bölümlere atlayın (ancak bu sürece mümkün olan en kısa sürede geri dönün).

İlk parşömeniniz dolarsa, kenara alın ve yeni bir tane oluşturun. Bir tamamlanma hissi hissedene kadar durum üzerinde çalışmaya devam edin. Şimdilik kendinizi tamam hissettiğinizde ve parşömeniniz (veya parşömeniniz) kelimeler, resimler, duygular veya seslerle doluysa, lütfen rulo yapın. Bu parşömen, bu davranış, inanç, tutum veya ilişki ile kurduğunuz sözleşmeyi somutlaştırıyor. Bu sözleşmeyi sıkıca sarın, böylece içindeki malzeme artık görülemez veya duyulamaz; bu şekilde, hemen daha az güçlü hale gelir. Doğru geliyorsa, sözleşmenizi bir kordonla bağlayın. Toplu sözleşmenizi kavrayın ve onu sınırlarınızın dışına ve sizden uzağa fırlattığını hayal edin. Düştüğünde, doğru gelen duygusal enerjiyle onu yaktığınızı hayal edin. Onu öfkeyle patlatabilir, korkuyla vurabilir, üzüntüyle yutabilirsin, ya da depresif enerjinizi bir cenaze ateşi oluşturmak için kullanın. Duygularınız, sözleşmeyi yok etmek ve kendinizi özgür kılmak için tam ihtiyacınız olan yoğunluğu sağlayacaktır.

Sözleşme netleştiğinde, kendinize yeniden odaklanın, topraklamanızı kontrol edin ve kişisel sınırlarınızı bir kez daha aydınlatın. Muhtemelen becerilerinizdeki değişiklikleri fark edeceksiniz - temelinizde bir fark hissedebilirsiniz, çevrenizdeki doğa manzarası (eğer yarattıysanız) değişmiş olabilir veya sınırınızın durumundaki değişiklikleri fark edebilirsiniz. Eğer öyleyse, kendinizi tebrik edin - hayali ve proprioseptif sistemleriniz sizinle empatik bir şekilde iletişim kuruyor! Değişikliklerin her birini not edin ve kendinizi nazikçe merkeze geri getirin; topraklanmış hissetmelisiniz ve canlı sınırlarınız her noktada sizden sağlıklı bir kol mesafesi uzakta olmalıdır. Bu kadar!

Sözleşmeleri yakmak, duygusal yönlendirme sürecinin merkezi becerisidir. Davranışlarınızı, tutumlarınızı ve duruşlarınızı bilinçli farkındalığınıza getirirken enerjiyi ve bilgiyi bir yerden başka bir yere taşımanıza izin verir. Aynı zamanda duygularınızın girdapları ve hızları arasında rafting yapmanıza da yardımcı olur. Duygularınızı dış dünyada gelişigüzel ifade etmek (ya da onları iç dünyanıza gelişigüzel bastırmak) yerine, bu süreç duygusal tepkilerinizin her biri üzerinde çalışmanıza yardımcı olur. Topraklama becerileriniz, güçlü duygular içinizden aktığında bile odaklanmış ve bütünleşmiş kalmanıza izin verir; tanımladığınız kişisel sınırlarınız, empatik çalışmanızı güvenlik ve mahremiyet içinde yapabileceğiniz kutsal bir alan yaratır;

Kendinizi eski davranışlardan, durağan tutumlardan veya işe yaramaz ilişkilerden kurtarabildiğiniz zaman, artık sürekli dikkat dağıtıcı şeylere, bağımlılıklara veya kaçınma davranışlarına ihtiyacınız olmayacak ve yaşanmamış ve onursuz duygularla dolu birikiminize yanıt olarak ayrılmanız gerekmeyecek. Tüm köyünüzü sorunlarınıza katabildiğinizde, esnekliğinizi ve dengenizi yeniden kazanacaksınız.

Duygusal yükselme dönemlerinde dik ve bilinçli kalabiliyorsanız, duygularınız acınızın net ve kesin bir resmini oluşturmanıza izin vererek acınızı sona erdirmenize yardımcı olacaktır. Duygularınıza saygı göstermezseniz, onları dışa ya da içe doğru iterseniz.

hayatında neler olup bittiğini asla anlamayacaksın. Ancak, duygularınızı uyanmış bir şekilde kanalize edebilirseniz, bütün olursunuz. Özünde, güçlü duygular ruhunuzu ritüele çağırır.

Sözleşmeleri istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde yakabilirsiniz. Bunu yaptığınızı kimsenin bilmesine gerek yok. Odaklanıp topraklandığınızda, kişisel sınırınızı, psişenizin etrafında parlak renkli bir tören balonu olarak hayal edebilirsiniz. Bu kutsal alan içinde, tam bir mahremiyet içinde ihtiyacınız olan her şeyi yapabilirsiniz. İş yerinde, araba kullanırken veya hatta bir tartışmanın ortasındayken bile (kavga ederken becerilerinizi hatırlamak çok zor olsa da!) bir parşömen çekebilirsiniz. Bu işlem tamamen taşınabilir. Yoğun yaşamları olan insanlar için yaratılmış, tamamen somutlaşmış, duygusal olarak sıcak, empatik bir süreçtir; istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde kullanılabilir.

Kontrat yakma işleminiz istediğiniz sıklıkta veya seyrek olarak yapılabilir. Bazı insanlar her sabah veya birkaç saatte bir kontratları yakarlar, bazıları ise haftada bir (veya ayda bir) büyük bir ev temizliği yapar. Sıklığınız, hayatınızın ne kadarının sözleşmeye dayalı veya tepkisel davranışlara bağlı olduğuna bağlı olacaktır. Her yeni durumu yeni bir odakla karşılayabiliyorsanız, muhtemelen sözleşmeleri çok sık yakmanız gerekmeyecektir. Ancak hayatınız düzgün bir şekilde akmıyorsa (veya sürekli eski davranışlar, dikkat dağıtıcı şeyler ve tutumlar üzerinde takılıp kalıyorsanız), düzenli sözleşme yakma seanslarından yararlanabilirsiniz. Yakılan sözleşmeler akışınızı geri kazandırır ve hayatınızı yeniden başlatır, ancak koruyucu yönleri de vardır. Sözleşmelerinizi eski duruşlar ve zihniyetlerle yakabilirseniz, reaktif davranışlara hapsolmazsınız. Sözleşmelerinizi yakmak, çünkü psişenin en sevdiği hayali ve duygusal dili kullanır, sizi bilinçte yeni bir yere taşır, burada artık tatmin edici olmayan davranışlar veya sakıncalı tutumlarla zaman kaybetmenize gerek kalmaz. Sözleşmelerinizi yakmak sizi özgürleştirebilir.

BİLİNÇLİ ŞİKAYET

Odaklanma, temel alma ve tanımlama, arzu edilmesi gereken durumlardır, ancak hiç kimse bunları her zaman sürdüremez. Beyin sürekli odaklanmayı takdir etmez,

ve tek yaptığın çalışmaksa hayat bir sürüklenmedir. Dinlenmek, hayal kurmak, oyalanmak, gülmek, şekerleme yapmak ve oyun oynamak bütün ve mutlu bir yaşam için son derece önemlidir. Akışı öğrenmek, rahatlamayı öğrenmek demektir; işleri hafif tutmak önemlidir. Ancak, kendinizi temellendiremez, odaklanamaz veya tanımlayamazsanız, *istek*için, bu farklı renkte bir at.

Rahatsız edici ruh hallerine veya durgun yerlere girmek ve tüm becerilerinizi ve tüm duygusal bilgeliğinizi unutmak kolaydır; duygusal baskıya ve yetersiz ifadeye düşmek kolaydır. Bu gerçekleştiğinde (ve olacak), görmezden gelinen ve yanlış yönetilen duygularınız yoğunlaşacak ve kendilerini tekrar edecek - çünkü ne bastırma ne de yanlış ifade, duygularınızın öne çıkarmaya çalıştığı sorunları çözemez. Duygularınızı görmezden gelmeye devam ederseniz (ki yapacaksınız), daha yüksek sesle ve daha agresif hale gelecekler. Yakında tamamen alakasız durumlara tepki olarak ortaya çıkacaklar. Bisiklete binme depresyonları ve öfkeleri, kaygı atakları ve takıntılı endişe, can sıkıcı bir geri bildirim döngüsüne hapsolmuş duyguların örnekleridir. Hareketli duygular olarak başlayan şey, dünyaya monoton, eziyet verici ve kronik tepkiler haline geldi.

Duygularınız memnuniyetle karşılandığında ve onurlandırıldığında, kolay ve hızlı hareket ederler - gerçek durumlara tepki olarak ortaya çıkarlar, tam olarak ihtiyacınız olana katkıda bulunurlar ve sonra neşeyle geri çekilirler. Buna karşılık, duygularınızın sağlıklı akışındaki bir kesinti, tüm ruhunuzu istikrarsızlaştıran bir baraj yaratır. Elbette duygularınız o barajın arkasında sıkışıp kalacak, ancak tıkanıklık devam ederse, geri kalan öğeleriniz de bozulacak. Duygularınızın iltihaplanmasına ve durgunlaşmasına izin verilirse, zihniniz kısa sürede tüm sıkıntılardan rahatsız olur. Bu rahatsızlık genellikle (tutsak olmuş duygularınız gibi) asla hiçbir yere gitmeyen tekrarlayan düşünceleri ateşler. Vücudunuz aynı zamanda akış eksikliğinize yorgunluk ve sıkıntı ile tepki vermeye başlayacak ve sık sık tüm bunlardan bir tatil yapmak için bağımlılıklarınıza doğru koşacak veya ayrılacaksınız.

Şu anki durumunuz buysa, endişelenmeyin! Bunu ele almak için yeni becerilerinizin her birini kullanabilirsiniz. Örneğin, gevşeme ve derin nefes alma yoluyla ya da sadece doğada yürüyüş yaparak ya da sıcak bir banyo yaparak kendinizi topraklayabilir ve yeniden bütünleştirebilirsiniz. O zaman sınırlarınızı tanımlayabilirsiniz

kutsal alan yaratın ve sözleşmelerinizi bisiklet düşünce ve duygularınızla yakın. Ancak tıkanmış bir psişeye akışı geri getirmenin çok daha kolay bir yolu var: Ben buna derim*bilinçli şikayet*

Şikayet etmenin önemini ilk olarak Barbara Sher'in harika kitabında öğrendim.*dilek işi,*bu, dileklerin ve hayallerin aptalca eğlenceler değil, aslında en önemli işiniz için kristal berraklığında işaretçiler olduğu fikrini ortaya koyuyor. Sher, sürekli yazmayı, at yetiştirmeyi, seyahat etmeyi, okula geri dönmeyi veya palyaço olmayı hayal ediyorsanız, bu rüyanın aslında sizi hayatınızın ana mesleğine götürecek belirli bir hazine haritası olduğunu yazıyor. Bu sıradan bir kişisel gelişim kitabı değil. Sher, içindeki malzemeyi gerçekten yaşadı ve rüyalara doğru ilerlemenin genellikle hayal edilebilecek en korkunç, gülünç, çileden çıkaran ve imkansız görev olduğunu biliyor - bu yüzden çok az insan buna teşebbüs ediyor ve bu kadar çok girişimin başarısız olmasının nedeni de bu. Sher'in iddiası, sorunlara, korkulara ve imkansızlıklara bilinçli bir şekilde bakmazsanız, ateşli rüyanızı bu dünyaya getirmenin çoğu zaman üzücü olan sürecinden sağ çıkamayacağınızdır.

Sher şikayet eden bir eş bulmayı önerse de, uygulamayı değiştirdim çünkü bu dünyada üretebileceğim şikayet miktarıyla başa çıkabilecek çok az insan var. Çoğu insan kendi teninde o kadar rahatsızdır ki benim tenimde rahatsız olmama izin veremezler; beni durdurmak, beni düzeltmek ya da dünyayı daha acı bir ışıkta görmeme yardım etmek istiyorlar (ki bu, kötü bir ruh halindeysem, baskının başka bir biçimidir). Farklı bir yoldan gittim ve şikayet etme pratiğimi gerçek bir cankurtaran olan yalnız bir uygulamaya dönüştürdüm. Şimdi ne zaman tüm inancımı yitirsem ya da imkansız engellerle karşılaşsam, sızlanabiliyor, iniltebiliyor, sızlanabiliyor ve yaşadığım acı gerçekle kendimi canlandırabiliyorum. İşim bittiğinde, depresyonda değilim; yerine, Sıklıkla işe geri dönebiliyorum çünkü sorunların tam olarak ne olduğunu ve hayatın ne kadar zor olabileceğini biliyorum. Bu uygulama beni yıkmıyor; beni ayağa kaldırıyor çünkü sistemimdeki tüm şikayetleri siliyor ve akışımı eski haline getiriyor.

Alıştırma: Bilinçli Şikayet

İşte bilinçli olarak şikayet etmenin yolu. Güçlü sınırların içinde olsun ya da olmasın, cezalı olabilirsin ya da değilsin - önemli değil. Tek önemli olan, kötü bir ruh halinde olmanız ve biraz mahremiyetinizin olması. Şikayetinize "Şimdi şikayet ediyorum!" gibi bir tür ifadeyle başlıyorsunuz. İçerideyseniz, duvarlara veya mobilyalara, aynaya veya hoşunuza giden her şeye şikayet edebilirsiniz. Dışarıdaysanız, bitkilere ve ağaçlara, hayvanlara, doğaya, gökyüzüne, toprağa veya tanrınıza şikayet edebilirsiniz. Benim gibi güçlü bir şikayetçiyseniz, huysuz kedilerin, küstah çocukların, havlayan köpeklerin, politik çizgi filmlerin ve şikayet eden doğanıza ne çağrıştırıyorsa destekleyici resimleriyle kendiniz için bir şikayet tapınağı oluşturmak isteyebilirsiniz.

Mükemmel şikayet sitenizi bulduğunuzda, kendinizi bırakın ve kederli, umutsuz, alaycı, iğrenç, küstah benliğinize bir ses verin. Kara mizahı gölgelerden çıkarın ve durumunuzun hayal kırıklıkları, aptallıkları, imkansızlıkları ve saçmalıkları hakkında gerçekten sızlanıp küfür edin. İstediğin kadar şikayet et (bunun ne kadar çabuk işe yaradığına şaşıracaksın) ve söyleyecek sözün bittiğinde, sızlandığın veya bağırdığın her şeye teşekkür et. Dinlediğiniz için mobilyalara, duvarlara, zemine, ağaçlara, şikayet eden tapınağınıza ya da tanrınıza teşekkür edin ve bilinçli şikayet seansınızı eğilerek, silkinerek ve sonra gerçekten eğlenceli bir şey yaparak sonlandırın. Bu kadar!

Bu uygulamayı deneyen insanlar, şikayet etmenin onları daha fazla sıkıntıya sokmadığını görünce şaşırırlar. Aslında tam tersi bir etkiye sahiptir çünkü durgunluğu ve baskıyı kırar ve size olduğu gibi -yankılar olmadan- söylemenize izin verir. Akışınızı yeniden sağlıyorsunuz, gerçekler tekrar söyleniyor, desteler temizleniyor ve önemli bir mola alıyorsunuz. Ve bu tek başına bir uygulama olduğu için, bir başkasının yüzünü kaybetme veya duygularını incitme tehlikesi yoktur; bunun yerine, ruhunuz için hızlı bir yağ gibidir. Daha sonra, mücadelelerinizi yenilenmiş bir güç ve vizyonla yeniden gözden geçirebileceğinizi göreceksiniz.

Bilinçli şikayet, özellikle, şikayet etmenin genellikle azizden daha az görüldüğü çaba, iyi işler ve kişisel gelişim hayatında yararlıdır (bu bir utançtır, çünkü tek başına şikayet etme izninin olmaması, çözümsüz, tekrarlayan ruh hali durumlarına neden olabilir. endişe, depresyon ve ilgisizlik gibi). Dikkat dağıtan bir denizde bilinçli bir yaşam sürmeye çalışmanın zorluklarına dikkat etmediğinizde, bilinçli yaşam giderek daha az çekici hale gelir ve dikkat dağıtıcı şeyler sizi çağırmaya ve baştan çıkarıcı bir şekilde parıldamaya başlar. Sadece işe zaman ayırırsanız ve oyun oynamaya, dinlenmeye ya da gevezelik etmeye, inlemeye, sızlanmaya ve şikayet etmeye asla zaman ayırmazsanız, ruhunuz düzleşir ve kısır olur. Akışınız buharlaşacak, mükemmeliyetçiliğe dönüşeceksiniz ve hiç eğlenmeyeceksiniz. Pek çok parçanız, tüm çabalarınız ve mükemmelliğinizden bir tatil talep edecek ve o zaman dikkat dağıtıcı şeyler ortaya çıkmaya başlayacak. Bilinçli şikayet, mücadelelerinize ses verir ve bunu yaparken akışınızı, enerjinizi, mizah anlayışınızı ve umudunuzu geri kazandırır. Kulağa çelişkili geliyor ama şikayet etmedikçe mutlu olamazsın.

Şikayete Karşı Olumlu Olumlamalar

Olumlu düşünme ve olumlamalar, bilinçli şikayetin tam tersidir. Olumlu düşüncenin ardındaki fikir, her birimizin sağlığımızın ve iyiliğimizin önüne geçen düşüncelere tutunmamızdır. “Ben sevilmezim” veya “Hiç kimse gerçekten başarılı olamaz” veya “Hayat çok zor” gibi düşünceler ilerlememizi gerçekten yavaşlatabilir. Olumlu düşünme teknikleri bize, "Etrafımda her zaman sevgi var" veya "Başarı bana ait" veya "Hayat kesinlikle harika" gibi daha yararlı olumlamalarla bu düşünceleri ortaya çıkarmayı ve değiştirmeyi öğretir. İyi bir fikir gibi görünüyor, değil mi?

Sağlığınızı bozan içsel ifadeleri ortaya çıkarmak oldukça iyileştirici olsa da, olumlu düşünme çok fazla hızlı bir düzeltme olma eğilimindedir (ve aynı zamanda duygusal olarak da baskıcı olma eğilimindedir). Uygulamaya tamamen kaynaklara dayalı bir bakış açısıyla bakarsanız, sorunu anlayacaksınız. Olumlu olumlamalar sorunlara (sevgi ya da mutluluk eksikliği ya da yeme bozukluğu gibi) bakar ve psişeye bir tür ters psikoloji uygular. Sorunlarla oturup onları onurlandırmak yerine

Duygular söz konusu olduğunda, olumlu olumlamalar, psişedeki gerçek ama rahatsız edici mesajları reddeden zorunlu ifadelerle durumu geçersiz kılma eğilimindedir. “Yemek benim için iyileşiyor ve zayıflıyor” veya “Çevrem kibar ve sevgi dolu insanlarla çevrili” gibi olumlamalar *yapmak*daha hoş bir iç diyalog sağlarlar, ancak doğruyu söylemezler veya öne çıkmaya çalışan gerçeği onurlandırmazlar. Bu olumlamalar yeme sorununun ardındaki sayısız soruna değinmez ve kırık ve yorgun kalbi iyileştirmez veya ele almaz - ve psişe bunu bilir. Çoğu olumlu olumlama, sözlü-entelektüel ifadeleri duygusal gerçeklerin ve bedensel gerçeklerin üzerine çıkarır. özünde sen*söylüyorum*kendin yerine nasıl hissedeceğini*his*hissettiğin şekilde.

Empatik olarak konuşursak, olumlu olumlamalarla derin veya kalıcı bir değişiklik görmedim veya deneyimlemedim. İnsanların sorunlarının yüzeyiyle uğraştığını gördüm ve onayladıkları bazı şeyleri aldıklarını gördüm, ama onların derinleştiğini veya bütünlük içinde olgunlaştığını görmedim. Olaya şu şekilde bakın: Güçlü duyguların veya duyumların ortasına çelişkili veya ağır basan bir sözlü ifade yerleştirirseniz, psişenizde birbiriyle savaşan gruplar oluşturacaksınız. Olumlamalarınızın her biri, durumun gerçeğini inkar edecek veya bastıracaktır; bu da, sizi dinlemeye, etkili eyleme geçmeye ve dengenizi yeniden kurmaya ikna etmek için psişenizin orijinal duygunun veya duyumun yoğunluğunu artırması gerektiği anlamına gelir. Olumlu olumlamalar, sorunları eksik ve dikkat dağıtıcı bir şekilde ele almaya çalışır.[8]

Bilinçli şikayet şifadır çünkü gerçek sorunlarınızla gerçek duygularınızın içinden konuşur: gerçek endişelerinize hitap eder, akış düzelene kadar onlarla boğuşur ve sonra biter. Bilinçli şikayet, şeker kaplamaz veya herhangi bir şeyi dönüştürmeye çalışmaz. Bunun yerine, şikayet etmek her şeyi olduğu gibi söyler ve psişeniz bundan çok hoşlanır. Kendin olmana izin verirsin, duygularının olduğu gibi söylemesine izin verirsin ve kimse incinmez. Ayağa kalkıp bilinçli bir şekilde şikayet edebildiğinizde (herhangi bir amaç olmadan sızlanmak yerine), vizyonunuz ve odağınız geri döner, duygularınız akar, bedeniniz birikmiş gerilimleri serbest bırakır ve dilsel zekanız tercüme etme eğlencesine sahiptir. Seçtiğiniz kelimeler ve cümlelerde hissettiğiniz her şey.

Olumlu düşünce, doğru olduğunda yardımcı olur, tıpkı doğru olduğunda "olumsuz" düşünmenin yardımcı olduğu gibi. "Ben harika ve harikayım!" psişenizden fırlıyorsa, kendi yolunda ve kendi zamanında içinizde hareket eden bir mutluluğun işaretidir. Kucakla! Bu doğru! Sen *vardır* harika ve muhteşem! Benzer şekilde, "Bu şekilde devam edemem!" Ruhunuzdan çıkarsa, kendi yolunda ve kendi zamanında içinizde hareket eden üzüntü, yorgunluk, depresyon veya kederin bir işaretidir. Kucakla! Bu doğru! Sen *yapamamak* bu yoldan devam edin - bu yüzden denemeyin! Becerilerinizi kullanın, duygularınızı öne çıkarın ve psişenizin size sunduğu gerçeğin –bu gerçek ne olursa olsun– onunla ilgilenin. Zamanında muhteşemliğinizle dans edin - ve yakındaki umutsuzluğunuzla şikayet edin, ağlayın, sızlayın ve sözleşmeleri yakın. *onun* zaman. Ardından bir sonraki duygunuza, bir sonraki fikrinize, bir sonraki vizyonunuza veya bir sonraki görevinize geçin. Gerçek duygusal sağlık, hareketsiz ve değişmez bir tokat-mutluluk duygusu değildir - sırayla her bir duygunuza (ve öğelerinizin her birine) benzersiz bir şekilde akma ve yanıt verme yeteneğinizdir.

Düzenli bilinçli şikayet zamanını bir kenara bırakarak gerçek benliğinizi, duygusal gerçeğinizi, entelektüel çevikliğinizi ve tüm hayatınızın gerçek koşullarını destekleyin. Hatta bunu bir tür meditatif pratiğe dönüştürebilirsiniz. Bilinçli şikayet akışınızı geri getirecek, dikkatinizi yeniden odaklayacak, psişenizi canlandıracak ve mutluluğunuzu, kahkahalarınızı ve neşenizi doğal ve iyileştirici yollarla serbest bırakacaktır. Akış anahtardır!

KENDİNİZİ YENİLEYİN

Beşinci ve son empatik becerimiz olan gençleştirme, kendinizi yenilemenize yardımcı olur, böylece her yeni deneyimi odaklanarak ve niyet ederek karşılayabilirsiniz. Bu empatik gençleştirme egzersizi çok basittir ve neredeyse hiç zaman almaz. Ancak dilerseniz bunu uzun ve lüks bir uygulamaya dönüştürebilirsiniz.

Egzersiz: Kendinizi Gençleştirme

Hazırsanız, lütfen oturun, nefes alın ve nefes verirken kendinizi topraklayın. Salla gitsin. Şimdi iyi bir duruşla öne eğilin, odaklanın

Kendiniz ve kişisel sınırınızın vücudunuzdan doğru kol mesafesinde çok parlak ve belirgin olduğunu hayal edin - önünüzde, arkanızda, her iki yanınızda, üstünüzde ve zeminin altında. Sınırınızı bütün, ayırt edici ve canlı olarak hayal edin.

Şimdi, bedeninizle sınırınızın sınırı arasındaki kişisel alanınızda, dünyanın en sevdiğiniz yerini günün en sevdiğiniz saatinde hayal etmenizi istiyorum. Örneğin, bir bahar akşamı bir dağın yamacıyla çevrili olduğunuzu veya şafakta bir kızılçam korusundaki bir derenin yanında ya da okyanusu görebileceğiniz ve duyabileceğiniz tropik bir adada bir mağarada olduğunuzu hissedin. En sevdiğiniz yeri seçin ve etrafınızı sardığını hayal edin. Görselleştirme sizin beceriniz değilse, bu sahneyi hissedebileceğinizi, koklayabileceğinizi veya hissedebileceğinizi unutmayın. Kendinizi o güzellik, rahatlama ve lezzetli, şehvetli zevk duygusuyla kuşatın.

Odak noktanızın burada yumuşadığını hissedebilirsiniz ve bu gayet iyi. Bu bir iç egzersizdir ve dış dünyanın tamamen farkında olmanıza gerek yoktur. Odak noktanızın doğal olarak kaymasına izin verin.

Çevrenizdeki muhteşem doğa manzarasını hissederken, bir kısmını vücudunuza soluyun. Derin bir nefes alın ve bu huzurlu, güzel yeri vücudunuza soluduğunuzu hayal edin. En sevdiğiniz yerdeyken hissettiklerinizi somutlaştırdığınızı hayal edin. Bu hissi göğsünüze, kollarınıza ve ellerinize soluyun ve karnınıza doğru nefes verin. Karnınızın alt kısmına nefes alın ve bacaklarınıza ve ayaklarınıza doğru nefes verin. Göğsünüze ve boynunuza, yüzünüze ve başınıza doğru nefes alın. Kendinizi bu huzur ve güzellik duygusuyla doldurun.

Dolu hissettiğinizde, vücudunuzun, duygularınızın ve odağınızın yumuşamasına ve gevşemesine izin verin. Burada istediğin kadar kalabilirsin, ama şimdilik bitirelim, böylece ilerleyebiliriz. Bu gençleştirme uygulamasını tamamlamak için eğilin ve iki elinizle yere dokunun ve başınızı aşağı sarkıtın. Rahatla. Sen bittin.

Bu doğa manzarasını her zaman etrafınızda tutabilir ya da sadece kendinizi yenilemek istediğinizde öne çıkartabilirsiniz. Benim için eğlenceli olmak

nerede olduğum - trafik sıkışıklığında, uçakta veya toplantıda - ve ayrıca Ke'de ılık suda yüzüyorum ʻe Kauai'de kumsal veya sekoya korusunda akarsu dinlemek. Empatik beceriler mükemmel!

Herhangi bir sözleşme yakma seansından sonra, eski davranışların kendilerini yeniden canlandıramaması için kendinizi yenilemeniz önemlidir. Kontrat yakma ile psişenizde bir boşluk açtığınızda, kendinizi bilinçli olarak yeniden doldurmanız önemlidir. O boşluğu bilinçli olarak doldurmazsanız, bilinçsizce doldurulur ve siz bunu istemezsiniz! Kontratları yaktıktan sonra dinlenmek ve kendinizi yenilemek için zamanınız yoksa, sınır alanınızı tatlı bir parlak ışıkla doldurmak için bir dakikanızı ayırın. Bu, beş saniyeden az sürer ve kendinize iyi bakana kadar sizi idare eder. Bu gençleştirme uygulamasını her sabah veya akşam, haftada bir veya dilediğiniz zaman yapabilirsiniz. Bazen kendini her saat yenilemek isteyebilirsin—devam et; bunlar*senin* şimdi araçlar; bunları dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

Gençleştirici ve kendi kendini yatıştırıcı yeteneklerin toplumumuzda yaygın olmadığını fark ettim. Çoğumuz kendimizi nasıl akort edip dikkatimizi dağıtacağımızı biliyoruz ve çoğumuz kendimizi uyarıcılarla nasıl çalıştıracağımızı biliyoruz, ancak kendimizi nasıl yatıştırıp yenileyeceğimiz konusunda daha az bilgiye sahip görünüyoruz. Örneğin, kestirmenin neredeyse mucizevi sağlık ve hafıza yararları sağladığı gösterildi, ancak kaçımız herhangi bir şekilde kestirmek veya dinlenmek için zaman ayırıyor? Fiziksel dokunmanın da fiziksel ve psikolojik sağlığın gerekli bir yönü olduğu gösterilmiştir, ancak çoğumuz fiziksel teması kordon altına alırız, böylece sadece kısa sarılmalar, cinsel temaslar veya parasını ödediğimiz masajlar sırasında alırız.

Şarkı söylemek, dans etmek, sanat yapmak, oyun oynamak, oyalanmak, gülmek ve hayal kurmak da yatıştırıcı ve iyileştiricidir, ancak çoğumuz bu etkinlikler için çok az zaman ayırıyor gibiyiz. Bunun yerine yoğun bir şekilde çalışır ve egzersiz yapar, hızlı yemek yer, huzursuz bir şekilde uyur ve hayatın basit, güzel zevkleri için ne zamanımız ne de enerjimiz vardır.

Hayatınızda gençleşme zamanını bölmenin bir yolunu bulduysanız - okuyabileceğiniz, dans edebileceğiniz, şarkı söyleyebileceğiniz, oyun oynayabileceğiniz, hayal kurabileceğiniz, takılabileceğiniz bir zaman.

arkadaşlarla, gün batımını izleyin veya gülün ve oynayın - tebrikler! Bu, acele ettiği tüm yerlerden dikkatinizi ve canlılığınızı geri çekmenin harika bir yoludur, böylece daha kaynaklara sahip, daha çevik ve hayatınızı temelli ve odaklanmış bir şekilde yaşamak için daha müsait olursunuz. Kendinizi temellendirip tanımladığınızda ve duygularınızı kanalize ettiğinizde yaptığınız iş ile kendinizi bırakıp keyif aldığınızda yaptığınız iş arasında bir denge sağlamak önemlidir. Her ikisi de tüm hayatınız için önemlidir.

Dikkat edilmesi gereken bir şey var: Birçoğumuzun yöneldiği bir dinlenme ve rahatlama seçeneği, filme alınmış, televizyonda veya çevrimiçi olarak ev eğlencesidir. Bu doğal ve normaldir çünkü insanlar, hikayeleri ve dramaları biraz beyin gıdası gibi gören hikaye anlatan primatlardır. Bununla birlikte, filmlerin ve TV'nin baştan çıkarıcı, bağımlılık yaratan çekiciliğini veya internette gezinirken, IM' yaparken veya mesajlaşırken saatlerin nasıl kaybolduğunu hepimiz deneyimlemişizdir. Hayatınızın her alanına daha fazla farkındalık getirirken, eğlenceye veya internette harcadığınız zamana net ama nazik bir şekilde bakın. Bunlar eğlenceli oyalamalar olabilir, ancak bunlara takılırsanız ciddi dikkat dağıtıcılara da dönüşebilirler. Boş zamanınızın büyük bir kısmı TV veya bilgisayar karşısında geçiyorsa, kendinize tüm zamanınızın karşılığında ne aldığınızı sorun. Televizyondaki hikayeler duygularınızı yatıştırıyor mu? Şovlar zihninizi kendinizin dışında odaklarken, tüpün önünde tembellik etmek vücudunuza dinlenme şansı veriyor mu? Web'de gezinmek veya mesajlaşmak, aklınıza düşünmek ve araştırmak için birçok eğlenceli şey veriyor mu? Yoksa bağımlılık yapan bir döngüye mi girdiniz? Sadece sor. Cevaplar her birimiz için farklı olacaktır.

Ayrıca kendinize gerçek hayatınızdaki önceliklerinizin ne olduğunu sorun: TV'den, bilgisayardan ve mesajlarınızdan uzaktayken yaşadığınız hayat. Eviniz temiz mi? Faturalar ödendi mi? Ailenle yeterince vakit geçiriyor musun? Yoksa eve döndüğünüzde tek yapabildiğiniz tüpün veya internetin içine girip hayatınızdan uzaklaşmak olacak kadar yorgun musunuz? Farkındalığınızı bu etkinliklere getirdiğinizde, bunların tüm hayatınıza nasıl sığmasını istediğinize karar verebilirsiniz. Size tepeden bakıyor gibi görünüyorlarsa veya hayatınız onlar tarafından dengeleniyorsa, bağımlılıklar bölümüne geri dönün ve bu eğlencelerde ne aradığınızı görün. Veya

Bu faaliyetlerle ilgili sözleşmelerinizi yakın ve duygularınızın onlar hakkında ne tür mesajlar verdiğini görün. Artık becerileriniz var; yaptığınız her şeye farkındalık getirebilir ve isterseniz değişiklik yapabilirsiniz.

DEĞİŞİM VE DURAKLIK—DANSINI ANLAMAK

Değişim başlı başına bir beceridir. Bu empatik beceriler, uyuyan birçok parçanızı uyandıracak ve duygularınızın öne çıkmasına izin verecek ve bu, içsel manzaranızda büyük bir değişiklik oluşturacaktır. İlk başta olağandışı ve rahatsız hissedebilirsiniz, bu normaldir. Psişenizdeki herhangi bir değişiklik, geleneğe, normalliğe ve statükoya değer veren parçanız olan durağanlığın karşıt gücünü uyarır. Ne değişim ne de durağanlık doğal değildir; her ikisi de canlı organizmalarda kesinlikle gereklidir. Yine de bakış açınıza bağlı olarak, her biri iyileştirici veya yıkıcı görünebilir. Bir değişiklik size fayda sağlıyorsa, muhtemelen değişikliği seversiniz, ancak değilse, değişikliği zahmetli olarak görebilirsiniz. İşlerin gidişatından memnunsanız, muhtemelen durağanlığı seviyorsunuzdur, ancak değişim için çaresizseniz, durağanlığı bir işkenceci olarak görebilirsiniz. Bununla birlikte, anlık tercihleriniz ne olursa olsun, hem değişim hem de durağanlık, herhangi bir gerçek harekette eşit katılımcılardır. Değişim size yeni durumların veya etkilerin sisteminize etki ettiğini söyler ve durağanlık hali hazırda mevcut olan durumları ve etkileri korumanıza izin verir. Etkili değişimi sağlamanın yolu, durağanlığı (sanki aşağılık bir şeymiş gibi) silmek değil, değişimin ve durağanlığın psişenizde eşit ortaklar olduğunu anlamaktır.

Bu yeni becerileri öğrenirken tepkilerinize çok dikkat edin. Bazı beceriler son derece garip, hatta imkansız geliyorsa, dikkat edin ve bu tepkileri destekleyin. Hata yapmayın, bu beceriler olağandışıdır. O kadar grup merkezliyiz ki ne diyeceğimizi, ne giyeceğimizi, neye sahip olacağımızı ve nasıl davranacağımızı biliyoruz - ama nasıl hissettiğimizi ya da iç sesimizin ne söylediğini bilmiyoruz. Bu beceriler, iç seslerimizi hisseden, gören, duyan ve algılayan parçamızı yeniden uyandırır ve bu şaşırtıcı bir şey olabilir. Bu süreçler olağandışı geliyorsa, sorun değil; yapmalılar! Olağandışı ve alışılmamış duygular, içsel durağanlık duygunuzun yaptığınız değişikliklere tepki gösterdiğinin işaretleridir. nefesinle nefes alabiliyorsan

(onlarla savaşmak yerine) mücadele eder ve varlıklarını memnuniyetle karşılarsanız, herhangi bir rahatsızlıktan süzülebilirsiniz. Yakında bu beceriler size doğal gelecek; yeni durağanlığınızın bir parçası olacaklar ve *olumsuzluk*onları kullanarak. Karşılama değişimi ve durağanlık, herhangi bir hareketin daha zarif bir şekilde ilerlemesini sağlar.

Bununla birlikte, bu beceriler çok huzursuz duyguları ortaya çıkarırsa - korkulu, öfkeli veya yerinden edilmiş hissediyorsanız - özellikle geçmişinizde travma varsa veya bağımlılıktan veya ayrışmadan iyileşiyorsanız bir mola verin. Bu beceriler (çünkü tüm parçalarınızı tekrar eve geri getirirler) ruhunuza belirli bir güvenlik düzeyine ulaşıldığının sinyalini verir. Bazı durumlarda, bu sinyal psişenizi anıları, duyguları, geçmişe dönüşleri ve sorunları ortaya dökmeye teşvik edecektir çünkü onları mümkün olduğunca çabuk çözmenizi ister. Bu harika bir hareket, ancak beklemiyorsanız (ve tüm becerileriniz yerinde değilse) şaşırtıcı olabilir. Herhangi bir beceri sizi gerçekten rahatsız ediyorsa, durun ve durağan pozisyonunuza geri dönün. Bu sürece tepkinizi en iyi tanımlayan duyguyla ilgili bölüme (Bölüm II'de) gidin.

Bu süreçten tamamen sizin sorumlu olduğunuzu bilin. Bu beceriler arasından seçim yapabilir, kendi sürümlerinizi oluşturabilir veya gereksiz hissediyorsanız onları görmezden gelebilirsiniz. Kendinizi dinleyin, durağanlığınızın sesine yer açın ve değişikliklerinizi kendi hızınızda yapın. Sorumlu sensin.

BU BECERİLERİ HAYATINIZA KATILMAK

Bu becerilerden bir veya daha fazlasına eriştiğinizde, bunları uygun gördüğünüz şekilde kullanabilir ve ruhunuzun durumuna uyacak şekilde karıştırabilirsiniz. Bu becerilere zaman yönergeleri eklemiyorum, çünkü hepsini iki dakikadan daha kısa sürede tamamlayabilirim ya da yavaş ve dua ederek hareket edip bir saat ya da daha fazla sürebilirim. Tamamen ihtiyaçlarıma ve zaman kısıtlamalarıma bağlı. Burada birkaç genel yönerge sunacağım, ancak kendi bilgilerinize güvenin ve saygı gösterin. Kendi hayatınızın uzmanı sizsiniz.

Topraklama ve sınır tanımlama iyi günlük becerilerdir, ancak odak noktanız dağılabilir ve dolaşabilmelidir (tamamen farkında olmanız gerektiğinde kendinize odaklanabildiğinizden emin olun). Sözleşmelerinizi uygun gördüğünüz sıklıkta veya seyrek olarak yakabilir ve şikayet tapınağınızı düzenli olarak kullanabilir veya sadece törensel durumlar için saklayabilirsiniz. Gençleştirme uygulamanız düzenli olarak kullanılmalıdır çünkü kendimize bakma konusunda çok unutkan olmaya meyilliyiz. Unutmamak için bir program belirledim.

Becerilerinizden herhangi birinin bilinçli izniniz olmadan değişip değişmediğine dikkat edin. Bu her zaman ruhunuzun mevcut durumu hakkında içsel benliğinizden gelen bir sinyaldir. Sınırınızın içinde okyanus kıyısında bir sığınak yarattıysanız, ancak aniden kristal bir mağaraya veya rustik bir kulübeye dönüşüyorsa (veya tamamen kayboluyorsa), dikkat edin; ruhunuz bu tür görüntüler aracılığıyla açıkça konuşur. Aslında, becerilerinizdeki herhangi bir değişikliğe dikkat edin; ruhunuz onları en derin sorunlarınız hakkında empatik bir şekilde iletişim kurmak için kullanacaktır. Değişikliklerle savaşmayın. Bunun yerine, psişenizin ilettiği görüntüleri deşifre etmek için tüm yeteneklerinizi kullanın. Durumu entelektüel olarak değerlendiremiyorsanız, perspektif kazanmak için duygusal becerilerinizi, sorunlarla boğuşma konusundaki fiziksel yeteneğinizi veya ateşli vizyonunuzu ortaya çıkarın.

Meditatif uygulamanızın bir parçası olarak vücudunuzu düzenli olarak hareket ettirmeyi unutmayın. Egzersiz yapın, pozisyon değiştirin, sallayın ve titreyin, esneyin ve mümkün olduğunca çok seslendirin. Bunları özel olarak yapmak isteyebilirsiniz çünkü oldukça aptalca görünebilirler, ancak hareket, psişenizin tüm bölümlerinde çok önemlidir. Vücudunuz özgürce hareket etmeli, zihniniz kısıtlama olmadan düşünmeli ve planlamalı, vizyoner ruhunuz kalbinin arzusuna göre hayal kurmalı ve menderesli olmalı ve duygularınız gerçekçi bir şekilde tepki vermeli ve tepki vermelidir. Psişenizde bu tür bir özgürlüğü besleyebildiğiniz zaman, bastırmaya, vasıfsız ifadeye, dikkati dağıtmaya, kaçınmaya veya ayrışmaya ihtiyaç duymazsınız çünkü elementlerinizle akıp uygun bir şekilde yönetebileceksiniz.

İçinizdeki köyü yeniden bütünleştirirken, bir şeyleri adlandırma ve tercüme etme konusundaki mükemmel yeteneği ile zihninizden duygularınızı desteklemesini isteyin. Sor seninkini

Duygularınız içinizden geçerken (veya sıkışıp kalırken) sizi onlarla temas halinde tutmak için beden. Vizyon sahibi ruhunuzdan, duygularınızın çözmeye çalıştığı daha büyük sorunlarla bağlantıda kalmanızı isteyin. Ve amacınızın bütünlük olduğunu unutmayın - mükemmellik değil, bütünlük. Bu, parlak ve aptal, ciddi ve gülünç, cesur ve korkak, güzel ve çirkin, çalışkan ve tembel ve sonsuza kadar devam edeceğiniz anlamına gelir. Bu uygulama, tüm öğelerinizi ve zekanızı memnuniyetle karşılar ve size dünyada olduğu gibi işlev görebileceğiniz sağlam bir temel sağlar. İmkansız mükemmelliği arayan düzleşmiş, ayrışmış ve duygusuz bir insan olmayacaksınız; bunun yerine, gerçekte neysen o olacaksın: her durumu odak ve çeviklikle karşılayabilen canlı ve akıcı bir ruh.

Empatik becerilere sahip olduğunuzda, kötü yönetilen bir sistemde olabilecekleri büyük kabadayılar yerine duygularınız müttefikleriniz olacaktır. Yakında duygularınız hareket etmeye, akmaya ve kendiliğinden çözülmeye başlayacak. - izin verirseniz, içeri girecekler, eldeki sorunla ilgilenecekler, sorunu çözecekler ve sonra mutlu yollarına devam edecekler. Önümüzdeki duyguların her birine geçerken, sevinçler de dahil olmak üzere herhangi bir duygusal durum için mantrayı lütfen hatırlayın, bu da “Bu da geçecek”. Sadece akmasına izin verirseniz, tüm duygular doğal olarak sizden geçer.

Bu beceriler, duygularınızın sulu aleminde gezinmek için ihtiyacınız olan salı oluşturur. Bunlardan herhangi birinden emin değilseniz, bir süre bu bölümle çalışmak isteyebilirsiniz. Ancak, ilerlemeye hazırsanız, lütfen benimle birlikte duygularınızın zarif, duygulu okyanusuna dalın.

BÖLÜM II

Duygularınızı Kucaklamak

Konuk Evi

Bu insan bir misafirhanedir.
Her sabah yeni bir başlangıçtır.
Bir sevinç, bir bunalım, bir
alçaklık, bir anlık farkındalık gelir
beklenmedik bir ziyaretçi olarak.
Hoş geldiniz ve hepsini eğlendirin!
Hüzünler kalabalığı olsalar bile
Evinizi şiddetle süpüren, mobilyalarını boşaltan,
yine de, her konuğa onurlu davranın.
Seni yeni bir zevk için temizliyor olabilir.
Karanlık düşünceler, utanç, kötülük,
Kapıda gülerek karşılamak,
ve onları içeri davet
edin. Gelene şükredin.
çünkü her biri gönderildi
ötesinden bir rehber olarak.
— Rumi

11

Suya Dalmak

Tüm Duygularınızı Uyandırmak

Su alemine hoş geldiniz - duygulara, akışa, derinliğe, uzlaşmaya ve size sadece şeylerin ne denildiğini değil, ne olduklarını öğreten dile. *hissetmek*gibi, onlar ne. Bu noktadan itibaren, sizi sürekli olarak dengesizlikten anlayışa ve çözüme götüren, akıcı, derinleşen farkındalıklar olan empatik zekalarınızla bağlantı kuracaksınız. Yeni öğrendiğiniz empatik beceriler, psişenizde su uyanıkken ve etrafınızdaki her şey akış halindeyken ayakta kalmanızı mümkün kılacaktır. İçinizdeki topraklanmış ve kaynaklara sahip köyün merkezinden, ruhunuzdaki birçok akışta gezinebilecek ve aracılık edebileceksiniz.

Kitabın bu ikinci yarısında, suya doğru hareketinizi basitleştirmek için duyguları kategorilere ayırdım, ancak farkındalığınız derinleştikçe, tıpkı elementlerinizde ve zekanızda olduğu gibi, bunu başarabileceğinizi göreceksiniz. Duygularınızı birbirinden gerçekten ayırın. Duygular düzenli bölmelere sığmaz; çoğu duygusal durum arasında muazzam miktarda etkileşim vardır. Duygular sağlıklı bir psişede birbirinin altından, üstünden ve içinden hareket eder ve sağlıksız bir psişede birbirinin arkasına saklanır veya birbirini ezer. Bu nedenle, bu uygulama duygusal çeviklik gerektirir - duyguların doğası gereği tehlikeli veya anlaşılması zor olduğu için değil, duygular sizinle ve birbirleriyle benzersiz ve olaya özgü şekillerde ilişki kurarken sürekli olarak akıp değiştiği için.

Duygusal çeviklik, duygularınızı kataloglamak ve manipüle etmekten değil, kendinizi onların sürekli akışına ve

uyandığınız ve uyuduğunuz her anınızda tüm duyguların mevcut olduğunun farkına varmak. Öfkeleriniz her zaman sizin için sınırlar çizmeye çalışır, korkularınız her zaman sezgilerini size ödünç vermeye çalışır, üzüntünüz her zaman bırakmanıza ve ilerlemenize yardımcı olmaya çalışır, utancınız her zaman davranışlarınızı gözetler, vb. Tüm duygularınız sürekli bir akış halindedir. İşiniz onları küçük küçük bölmeler halinde düzenlemek değil, canlı enerjilerini hayatınıza kabul etmektir.

KARŞILAYICI DUYGUSAL AKIŞ

Duygusal akışın birincil kuralı şudur: tüm duygular doğrudur. Tüm duygular, ya duyguyu devreye sokan özel durum ya da psişenin bir alanı hakkında mutlak gerçeği söyler. Mantıksız, kapana kısılmış veya tekrarlayan duygular bile*bir şey*
— geçmiş bir travma, kayıp bir hafıza, fiziksel bir dengesizlik veya belirli uyaranlara şiddetli tepki ile ilgili olup olmadığı.*Tüm duygular doğrudur.*Bu, tüm duyguların olduğu anlamına gelmez.*Sağ*ya da her şey için onların sözünü almanız gerektiğini! Bazı duygular, insanların canlı gün ışığını yenmek istemesine neden olabilirken, diğerleri sizi cehenneme sürükleyebilir veya kendinize karşı yoğun bir nefret duymanıza neden olabilir. Bazı duygusal tepkileriniz, sahip olduğunuzu bilmediğiniz önyargılar sergileyebilirken, diğerleri size zarar verecek şeylere karşı şehvet duymanıza neden olabilir; bu nedenle, beyinsiz bir aptal gibi duygularının peşinden gitmezsin. Ancak, duygularınızın doğru olduğunu anlamalısınız. Göreviniz, bu gerçeği memnuniyetle karşılamak ve duygularınızın her birine tam bir perspektif köyü getirerek duygusal akışınızı desteklemektir.

Bu bakış açıları, çoğumuzun alışık olduğundan farklı bir kelime dağarcığı gerektirir. Empatik insanlar “Böyle hissetmemelisin”, “Çok hassassın” ya da “Duygulanmaya gerek yok!” demezler. Hayır, empatiler kendilerini kültürümüze bulaşan duygusal olarak zayıflatıcı tutum ve davranışlardan ayırırlar; duyguların gerçeğinin öne çıkabileceği ve kabul edilebileceği kutsal alan yaratırlar. Bu yüzden becerileriniz çok önemlidir. Ruhunuzu ritüele çağırmanıza ve kendinizde ve diğer insanlarda duygular için kutsal alan yaratmanıza yardımcı olurlar. Ama

Tabii ki, çevrenizdeki insanlar şiddetli depresyon veya bisiklet kaygıları veya öfkeleri yaşıyorsa, destek bulmalarına yardımcı olacaksınız (büyük depresyonlar, anksiyete bozuklukları ve öfke bozuklukları beyne ve endokrin sisteme zarar verebilir, bu yüzden aptalca bir şey değiller. ile birlikte).

Duyguları empatik olarak anladığınızda, duygularınız (ve başkalarının duyguları) sizi tehdit etmeyecek veya istikrarınızı bozmayacaktır. Kendinizde veya başkalarında korkuyla karşılaşırsanız, bunun hemen altında büyük içgüdülerin yaşadığını bilirsiniz. Öfke, utanç veya kıskançlıkla karşı karşıya kalırsanız, sınırların onurlu bir şekilde yeniden kurulmasının çok yakın olduğunu bilirsiniz. Depresyon bulursanız, tam merkezinde ustaca durgunluğu ararsınız ve intihar dürtüsüyle karşılaşırsanız, yakında nadir ve mükemmel bir yeniden doğuşun gerçekleşeceğini bilirsiniz. En rahatsız edici duygulara bile kucak açabilecek ve gerekli mesajları faydalı yollarla kanalize edebileceksiniz.

Yaygın bilgi, duygularınıza dalmanın tavsiye edilmediğini çünkü geri dönemeyebileceğinizi söylüyor. Örneğin, ağlamaya başlarsanız, asla durmazsınız ya da kendinizi sinirlendirmenize izin verirseniz, bir silah sesiyle herkesi dışarı çıkaracaksınız ya da gerçekten depresyonunuzu hissediyorsanız, kendinizi öldüreceksiniz. Ancak, bilinçli ve amaçlı olarak duygularınıza daldığınızda, bunun tam tersi doğrudur. Kendini ağlamaya bırakırsan, üzüntün seni sarar ve ruhunu arındırır; o zaman ağlama kendi kendine duracak ve gençleşeceksin. Dürüst öfkenizi uygun şekilde kanalize ederseniz, kimseye zarar vermez. Aslında, öfkenin içindeki son derece onurlu nitelikler, sınırlarınızı eski haline getirecek ve sizi ve etrafınızdaki herkesi koruyacaktır. Benzer şekilde, depresyonunuzu gerçekten memnuniyetle karşılarsanız, size şaşırtıcı,

Duygular kendi başlarına sorun yaratmazlar; onlar sadece enerji ve bilgiyi ileriye taşırlar. Onları onurlandırmazsanız - içeri girmezseniz - sadece büyümenizi ve evriminizi durdurmakla kalmayacak, aynı zamanda duygularınızın iltihaplanmasına ve durgunlaşmasına neden olacaksınız.*Değil*duygusal eziyete neden olan şey, suda yürümektir! Hiç bitmeyen depresyonlar, bisiklet öfkeleri, çözülmemiş kaygı atakları - bunlar uygun şekillerde ilgilenilmeyen açık duyguların işaretleridir.

Ancak duygu nehrine adım atarken, duygularınızın size rahatsız edici gelebileceğinin farkında olun. Bazı duygusal durumlarda, başınızı aşıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Eğer öyleyse, hava kabarcıklarını yüzeye doğru takip ederek kendilerini yönlendiren tüplü dalgıçları hatırlayın. Eğer bunalırsanız, düşüncelerinizin sizi duygu akımlarından dışarı çıkarmasına izin verin - ancak aklınızın duygularınızı tek başına ele alamayacağını bilin. Üzerine ne kadar çok gerçek ve düşünce yığarsanız koyun, duygularınız kendi yollarıyla hareket etmeye devam edecek. Duygusal bir kanallık seansı sırasında havadar mantıksal zekanıza geçmek, kısa bir tatil olarak düşünülmelidir; bu süre boyunca hava almak için yukarı çıkın, silkinin ve tazelendiğinizde duyguya geri dönün. Aynı şey toprak ve ateş elementleriniz için de geçerlidir; Yemek yiyerek, dans ederek, dinlenerek, egzersiz yaparak, meditasyon yaparak, dua ederek ya da hayal kurarak (ya da hangi toprak ya da ateş uygulamasını seçerseniz seçin) rahatsız edici duygulardan uzaklaşmaktan çekinmeyin, ancak sakinleştiğinizde duygularınıza geri dönün. İçinizdeki köyün merkezinde dimdik ayakta durabildiğinizde, bir elemente saklanmanıza ya da diğerinden kaçmanıza gerek kalmayacak.

Herhangi bir duygunun mantrasının "Bu da geçecek" olduğunu unutmayın. Sağlıklı duygular akar.

HER ŞEYİ BİR ARAYA GETİRMEK

Öğelerinizin her birinde akışı sürdürmek, zorlu veya zaman alıcı bir süreç olmak zorunda değildir. Masa başındayken bileklerinizle veya ayak bileklerinizle basitçe dairesel hareketler yaparak veya mahremiyetiniz olduğunda esneyerek, gerinerek, sessizce seslendirerek veya sallayarak gün boyunca vücut akışınızı koruyabilirsiniz. Zihninizin özgürce plan yapmasına, organize etmesine ve plan yapmasına izin vererek veya bulmaca çözme, matematik oyunları veya kelime oyunları gibi zihinsel görevleri hayatınıza getirerek entelektüel akışınızı kolayca destekleyebilirsiniz. Gününüze ruh hallerini ve duyguları davet ederek, kendinizi sanat ve müzikle kuşatarak (bu sadece kendi kendinize karalamak veya mırıldanmak anlamına gelse bile) ve kendinizi sözsüz yollarla ifade ederek duygusal akışınızı sürdürebilirsiniz. Ayrıca

hayallerinizi, hayallerinizi ve vizyonlarınızı karşılayarak ve şeylerin ruhunun sizinle konuşmasına izin vererek ateşli ruhunuzu basit yollarla destekleyin. Ateş elementiniz etkinleştirildiğinde, her yerde anlam bulacaksınız.
— önünüzdeki arabanın tampon etiketinde, şarkılardan veya dergilerden çıkan cümlelerde, vahşi yaşam görüntülerinde veya kulak misafiri olunan konuşmaların kısa bölümlerinde. Siz günlük yaşamınızda her bir öğenizi onurlandırdıkça, içinizdeki köy, bütün ve bilinçli bir yaşam sürme görevine tam anlamıyla uygun hale gelecektir.

Duygularınızı kanalize etme zamanı geldiğinde, her bir öğenizi sürece davet edin: Duygularınızı bastırmadan veya her yerde ifade etmeden öne çıkmasına izin verin. Çok yoğunsa veya çözülmeyen bir geri bildirim döngüsüne hapsolmuşsa, aklınızı devreye sokun ve bu duygu için doğru soruları sorun. Veya bedeninizi oyuna getirin ve duygunun şeklini, rengini (eğer varsa), sıcaklığını ve hareket modelini fiziksel olarak tanımlayın. Bunu yaparak, duygunuzu bir lanet yerine bir mesaj ve bir duyum olarak ele alabileceksiniz. Ayrıca ateşli vizyonunuzu devreye sokabilir ve kartal doğanızın duygularınızı bedeniniz, yaşamınız, aileniz veya kültürünüz aracılığıyla izlemesine izin verebilirsiniz. O zaman iyileşme becerilerinizi kendinize odaklanmak ve topraklamak için kullanabilir, sınır tanımlarınızı yoğunlaştırabilirsiniz.

Bu uygulamalar herhangi bir zamanda (ve herhangi bir yerde) kullanılabilir, çünkü nereye giderseniz gidin kutsal alanınızı yanınızda götürmenize izin verirler. Kendinizi topraklayabilir, sınırlarınızı belirleyebilir ve iş yerinizde, arabada, havaalanındaki bilet kuyruğunda veya nerede olursanız olun sözleşmelerinizi yakabilirsiniz. Gençleştirme uygulamanız halka açık yerlerde kullanım için bile değiştirilebilir (hızlı bir canlanma için sınırlarınızı kolayca aydınlatabilir ve tüm vücut gençleştirmenizi daha sonra gerçekleştirebilirsiniz). Tam meditatif uygulamanız için her zaman zaman ayıramıyorsanız, bedensel hareket vücudunuzdaki durgunluğu kırabilir ve aynı zamanda diğer elementlerinizdeki durgunluğu da giderebilir. Tekrarlayan düşüncelerin, tutsak kalmış duyguların veya ruhsal rahatsızlıkların engelini kaldırmak için sembolik hareketler yaratabilirseniz, akışkanlığınızı ve farkındalığınızı geri kazanabilirsiniz. Ayrıca kullanabilirsin

kendinizi toprakladığınızda, sınırınızı aydınlattığınızda, kontratları yaktığınızda veya gençleştirme uygulamalarınızı yaparken elleriniz; hayal ettiğiniz süreçleri tarif etmek için ellerinizi kullanabilirsiniz.

Aynı zamanda, sizi eski duygu, düşünce veya ilişki kurma yöntemlerinde tuzağa düşüren tıkanık fikir ve tutumları temizlemeye gerçekten yardımcı olan bilinçli şikayet ve empatik becerileri birleştirmek de eğlencelidir. Aynı anda şikayet etmeyi, etrafta dolaşmayı ve tuzak kuran sözleşmeleri yok etmeyi seviyorum: "İşte böyle davranmam gerektiğini düşünüyorum—BAM! Ve işte bindiği at—KAPOW! İşler zor ve ben çabalamaktan yoruldum! Hayat şu anda gerçekten kokuyor! BOOM!" Bu süreçte çok eğleniyorum ve çok gülüyorum. Sonra işe dönebilirim, biraz kestirebilirim ya da dışarı çıkıp yeni bir tavır ve taze bir canlılıkla oynayabilirim. Bilinçli şikayet harikadır.

Duygularla daha derinlere indikçe, okurken hiçbir şey için sözümü almanı ya da herhangi bir parçanı kapatmanı istemiyorum. İstediğim şey, karşılaştığınız duyguların her biri hakkında kendi kararlarınızı verebileceğiniz, tekrar edilemez bütün benliğinize odaklanmanız. Bir duygu hareket etmiyorsa veya size yanıt vermiyorsa veya belirli duygusal durumlar tekrarlayıcı ve rahatsız ediciyse, yardım isteyin. Ayrıca, benim görmediğim bir duyguda bir şey gördüğünüz zamanlar olacak. Harika! Çoklu zekanızı devreye sokun, duygularınızı ön plana çıkarın ve bırakın kaynak köyünüzün durumu deşifre etmesine izin verin. En iyi kararınızı kullanın, ihtiyacınız olduğunda desteğe ulaşın ve kendinizi dik tutun. İkimiz de empatiyiz; benim bilgilerim seninkinden üstün değil!

12

Kızgınlık

Koruma ve Restorasyon
Öfke, Hiddet ve Travmanın İyileşmesini içerir

HEDİYELER

Onur ~ Mahkumiyet ~ Uygun sınırlar
~ Kendinizin ve başkalarının korunması ~ Sağlıklı ayrılma

İÇ SORULAR

Nelerin korunması gerekir? Ne restore edilmelidir?

ENGEL BELİRTİLERİ

Baskıcı: İç içe geçme, kendini terk etme, ilgisizlik, depresyon, sınır kaybı
Etkileyici: Zorlu sınırlar yaratan bisiklet çılgınlığı; nefret ve ön yargı; izolasyon

UYGULAMA

Öfkenin ateşli yoğunluğunu, onu bastırmak ya da onunla birlikte patlamak yerine sınırlarına kanalize et.*sonra*gerçeğini söyle ya da yap düzeltici eylemler Bu, sağlıklı bir şekilde sınırlarınızı sıfırlayacaktır, bu sizi ve ilişkilerinizi koruyacaktır.

Öfkeyi kişileştirecek olsaydım, onu cesur bir kale nöbetçisi ile eski bir bilgenin karışımı olarak tanımlardım. Öfke, ruhunuzun çevresini dolaşarak ve size, çevrenizdeki insanlara ve çevrenize göz kulak olarak sınırlarınızı belirler. Sınırlarınız (başkalarının duyarsızlığı veya başka bir şekilde) kırılırsa, güç ve ayrılık duygunuzu geri kazanmak için öfke öne çıkar. Öfke için sorulması gereken sorular şunlardır: "Nelerin Korunması Gerekir?" ve "Ne geri yüklenmelidir?" Öfkenin hararetli yoğunluğunu hayali sınırınıza getirdiğinizde hem koruma hem de restorasyon hızla gerçekleşebilir. Bu size öfkenizle ilgili anında ve onurlu bir şey verir. Öfkenin yoğunluğuyla sınırlarınızı sıfırlayabilir ve benlik duygunuzu geri kazanabilirsiniz. Hepsi kendi kendine, Bu basit hareket, öfkenizi giderecek ve herhangi bir iç veya dış şiddet ihtiyacını ortadan kaldıracaktır, çünkü sınırlarınız düzgün bir şekilde restore edilecektir. Bu şekilde güçlendirildiğinizde, gaddarlığınız doğal olarak geri çekilecek, bu da gaddarlık veya pasiflikten ziyade güçlü bir pozisyonda konuşmanıza ve hareket etmenize izin verecek.

Bunun yerine öfkenizi bastırırsanız, kendinizi korumak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiye sahip olamayacağınız için sınırlarınızı yeniden oluşturamazsınız; bu nedenle, ilk hakareti kaçınılmaz olarak daha fazla hasar takip edecektir. Size karşı hakaret eden kişiye öfkenizi onursuzca ifade etmeyi seçerseniz, sınırınız tehlikeli bir şekilde korunmasız olacaktır, tıpkı kale nöbetçinizin görevinden ayrılıp öfkeyle dışarı çıkması gibi. Öfkeniz bir silah olarak kullanıldığında ve bölgeniz nöbetçi olmadan kaldığında, ruhunuz duruma daha fazla öfke dökmek zorunda kalacak. Öfkenizi alışkanlıkla ifade ederseniz, bu yeni öfke infüzyonunu da ifade etmiş olursunuz ve sınırlarınızı (ve başkalarının sınırlarını) daha da fazla kırarsınız. Artan öfkeler ve öfkeler böyle başlar, sorun öfkenin temel enerjisinden kaynaklanmaz.

Öfken özgürce aktığında, orada olduğunu bile anlamayacaksın; sadece sınırlarınızı, içsel inançlarınızı ve sağlıklı bağımsızlığınızı korumanıza yardımcı olacaktır. Serbest akan öfke, kendinize şefkatle gülmenize ve sınırlarınızı merhametle belirlemenize izin verecektir, çünkü her iki eylem de içsel güçten ve onurlu kendini tanımlamadan kaynaklanmaktadır.

öfke verir. Öfkenizin doğal akışına izin verilmediğinde, sınırlarınızı belirlemekte ve korumakta zorlanacaksınız, başkalarını küçük düşürmeye ya da başkalarıyla iç içe olma eğiliminde olacaksınız ve benlik imajınız, dışarının kaprisli görüşlerine güvenmeniz nedeniyle tehlikeye girecek. dünya.

Başkalarının adaletsizlik veya zulüm yoluyla savunmasız bırakıldığına tanık olduğunuzda da öfke ortaya çıkar. Öfke bu anlamda sosyal bir duygudur; kimsenin gereksiz yere incindiğini görmek istemiyor. Herhangi birimiz maskesini düşürmeyi veya savunmasız olmayı seçtiğinde, ortaya çıkan açıklık şifadır. Bununla birlikte, aynı açıklık ve kırılganlık, bizim iznimiz olmadan ortaya çıkarsa, neredeyse her zaman tehdit edici ve istilacıdır. Ve sen ya da ben incinmiş olsan da, öfkem alarma geçecek. Bu istila aynı zamanda korku, üzüntü, depresyon veya utanç da getirebilir, ancak hem yaralanmayı işaret eden hem de herhangi bir istilacı olaydan sonra yeni sınırlar yaratan öfkedir. Genellikle öfkenin hemen altında bir duygu katmanı bulunduğundan, öfke genellikle ikinci el bir duygu olarak yanlış sunulur ve bu da insanların onu önemsiz veya sahte olarak görmelerine neden olur.

Tüm duygular gruplar ve çiftler halinde seyahat eder ve tüm duygular birbirine yakından bağlıdır. Sıklıkla korku ve utançla birlikte ortaya çıksa ve gerçekten bıraktığınız zaman genellikle neşeye yol açsa da, üzüntüye sahte demezsiniz. Genellikle öfkeyle hareket etse ve korkularınızı ustaca ele aldığınızda genellikle memnuniyete yol açsa da, korkuya sahte demezsiniz. Benzer şekilde, kişisel sınırları ustaca yeniden kurduktan sonra hangi duygularla birlikte hareket ederse etsin veya hangi mutluluk biçimleri ortaya çıkarsa çıksın, öfkeyi sahte olarak adlandırmamalısınız. Öfkenin temel mesajı, kesinlikle kendiniz için değil, aynı zamanda başkaları için de korumadır. Öfke, tehlike anlarında önlerine kaçarak diğer duygularınızı bile koruyacaktır. Eğer terörden felç olduysanız ve öfkenizin sizi kurtarmasını ve sizi taşa çeviren her şeyi haykırmasını sağladıysanız, öfkenin ne kadar yararlı olabileceğini zaten biliyorsunuzdur. Öfke, üzüntü, korku, neşe veya diğer herhangi bir duygusal durum kadar yeri doldurulamaz. Öfke ve üzüntü arasında, ruhunuza inanılmaz bir güç ve esneklik kazandıran özel bir ittifak (“Notlar” başlıklı bölüme bakın) ve öfke ve korku arasında başka bir ittifak vardır (“KORKU VE NELERİ” başlıklı bölüme bakınız).

ÖFKE İLİŞKİSİ") parlak, içgüdüsel odaklanmayı teşvik eder. Ancak bu ittifaklar ancak duyguların her biri kendine özgü bir şekilde davranabildiğinde gelişir.

Sağlıklı öfke, sınırlarınızı belirler ve daha etkili bir şekilde bağlanmanıza yardımcı olur, çünkü otantik ve saygılı bir şekilde ilişki kurmanıza izin verir. Öfkenizle uyanmış bir bağlantınız olduğunda ve kendi sınırlarınız konusunda net bir sezginiz olduğunda, başkalarının sınırlarını ve bireyselliğini onurlandırabileceksiniz; bu nedenle, ilişkileriniz güç mücadelelerine, projeksiyonlara veya iç içe geçmeye dayalı olmayacaktır. Bununla birlikte, hayati, sınırları belirleyen öfkenize erişiminiz yoksa, kesinlikle farklılaşmayacaksınız, ancak aynı zamanda çevrenizdeki insanlar için de tehlikeli olacaksınız. Öfkenizi bastırırsanız, kendinizi onların hayatlarına hapsetmenize yol açacak pasif ve kötü tanımlanmış bir sınır oluşturarak başkalarını tehlikeye atarsınız. Ve öfkenizi onursuzca ifade ederseniz, etrafınızdaki herkesin istikrarını bozacak heybetli, korku uyandıran bir sınır yaratacaksınız.

NEDEN HEPİMİZ BİR DEĞİL

Pek çok insan, hak ve ayrılık duygumuzu bir kenara bırakıp, hepimizin bir olduğunu kabul edersek, barışın kesinlikle ortaya çıkacağını ve öfkenin yok olacağını düşünüyor. Bu fikir başta mantıklı geliyor ama biraz üzerinde oturursanız empatik zekadan gelmediğini göreceksiniz. Sınırları ve kendini korumayı barışın ve akrabalığın önündeki engeller olarak tasvir eder - her ikisi de gerçekte olduğu zaman.*ön koşullar*barış ve akrabalık için. Kim olduğunuzu (veya nerede başlayıp nerede bittiğinizi) bilmiyorsanız, başka bir kişiyle tutarlı bir ilişki kuramazsınız, tıpkı kendi ihtiyaçlarınızı anlayana ve karşılayana kadar barışı besleyemediğiniz veya başkalarının ihtiyaçlarını onurlandıramayacağınız gibi. Hepimizin bir olduğu fikri, ilk bakışta iyi gibi görünse de, tüm zekanızla baktığınızda derinden kusurlu olduğunu kanıtlıyor.

Hayati, öfke destekli sınırlarımızı bıraktığımızda ve bireysel ihtiyaçlarımızı ve arzularımızı görmezden geldiğimizde, olağanüstü bir şekilde korunmasız hale geliriz (psişemizin "derisini" kaybederiz). Bu daha sonra duygusal rahatsızlık ve psikolojik istikrarsızlıktan oluşan bir zincirleme reaksiyon başlatır. İnsanların böyle bir kendini terk etme pozisyonunu sürdürmeye çalıştıklarında, genellikle depresyon döngülerine (genellikle sağlıklı öfkeniz ve bireyselliğinizle olan bağlantınızı kaybettiğinizde ortaya çıkar) veya endişe (ki bu, kendinizi kaybettiğinizde ortaya çıkar) düştüklerini fark ettim. içgüdüler). Öfke, "hepimiz bir" zihniyetiyle gölgede bırakıldığında, kargaşa ortaya çıkar. Zorundadır, çünkü psişe korumasız kaldığında, öfke inanılmaz derecede gerekli hale gelir ve öfke sürekli olarak gölgelere itilirse, ancak belirsiz şekillerde patlayabilir.

Yine de şunu söylememe izin verin, "hepsi bir" zihniyet beş element perspektifinden tamamen yanlış değildir. Aslında, ateşli, vizyoner ruhlarımızda (eğer nöroanatomist Jill Bolte Taylor haklıysa, aslında beynimizin sağ yarım kürelerinde bulunabilir)[9]*vardır*hepsi bir. Odaklanma ve topraklanma yoluyla canlı vizyonumuzla yakından bağlantı kurabilirsek, her zaman tüm yaşamla derin ve kalıcı bir birlik duygusuna erişebiliriz. Ruhta birlik sağlıklı ve doğaldır ve sınırların yok edilmesini, öfkenin inkar edilmesini, unsurların ayrılmasını veya benliğin terk edilmesini gerektirmez.

Entelektüel olarak, başkalarıyla bir olmak için çalışabiliriz. Anlaşmaya doğru çalışabilir ve benzer şekilde düşünmeyi öğrenebiliriz, ancak akıldaki birlik genellikle hava elementinin en çok sevdiği esinti ve akıcı hareketlerin kısıtlanmasını gerektirir. Hava elementinde birlik genellikle bireysel düşünce süreçlerinin bastırılmasını ve bireysel duygusal tepkilerin inkar edilmesini gerektirir (bu, ne yazık ki, tüm su elementini gölgeye zorlar). Sevgi, sağlık, çocuklar için güvenlik ve bu temellerin nasıl oluşturulacağı veya sürdürüleceği konusundaki güvenlik ideolojik anlaşmazlıklar gibi temeller hakkında hepimiz entelektüel olarak kolayca anlaşabilsek de, insanlık tarihinin başlangıcından beri savaş endüstrilerimizin gelişmesini sağladı. Hava elementindeki birlik, gerçek dünyada desteklenemez, çünkü bu bir tür zihinsel hapsedilme şeklidir. Hepimiz aynı düşünemeyiz, ne de çabalamalıyız. Fikri özgürlük mutlak bir zorunluluktur.

Sulu duygusal alemde, başkalarıyla bir olmak oldukça kolaydır. Ustalıkla yapıldığında buna empati, yapılmadığında ise iç içe geçme denir. Ancak, tanıştığınız herkese karşı tamamen empatik olmak sağlıklı değil (güven bana!). Duygularınızın, arkadaşınızın, eşinizin veya ailenizin hayatında değil, kendi hayatınızda akması gerekir. Herhangi bir dengeleme veya temizleme uygulaması olmadan sabit, sarsılmaz bir empatik alıcılık düzeyini korursanız, hayatınız tamamen düzensizleşecek ve parçalanmış sınırınızı yeniden kurmaya çalışırken öfkelerinizi yüksek vitese atacaktır. Bir saniyede öfkeden öfkeye geçeceksiniz, döngüsel suçluluklar ve depresyonlardan acı çekeceksiniz ve hatta intihar dürtülerine veya bağımlılıkların "yumuşak intiharına" bile düşebilirsiniz.

Öfkenin onurlu nöbetçisi, son derece gelişmiş becerilere sahip değilseniz ve ne yaptığınızı tam olarak bilmiyorsanız, başkalarıyla duygusal birlik kurmaya çalışmamanızı rica eder. O zaman bile, onlarca yıllık empatik deneyimimden, başkalarına kendileriyle empatik temas kurmayı öğretmenin, duygularını onlar için tercüme etmekten (sağlıksız bağımlılıklara yol açabilecek) çok daha iyi olduğunu söyleyebilirim. Başkalarının kutsallığına ve doğal zekasına saygı duymak ve empatik becerilerinizi kendi psişenizde kullanmak çok daha iyidir. Ayrıca, tüm duyguları doğru ve gerekli olarak kabul ederek, hayatınızdaki insanlar için iç içe geçmiş olmayan bir şekilde kutsal duygusal alan yaratmak aslında kolaydır. Bu empati seviyesi kimseye zarar vermez çünkü sınırlarınızı silmenizi, öfkenizi atmanızı gerektirmez.

Dünyevi bedeninizde birlik imkansızdır. Başka biriyle fiziksel olarak bir olmanın bir yolu yoktur. Başkalarının bedenlerine tırmanamayız; prosedürler çok dikkatli yapılmadıkça kan veya vücut parçalarını bile takas edemiyoruz. Yeryüzünde başka biriyle bedensel birliğe ulaşmanın bir yolu yoktur - bu gülünç bir fikirdir.

Benzer şekilde, içinizdeki köyün merkezinde - kişiliğinizde, başka hiçbir kişilik ile birliği elde edemezsiniz. Sen eşsiz ve yeri doldurulamaz bir yaratıksın; merkezi doğanız daha önce hiç var olmadı ve bir daha asla var olmayacak. Kişiliğiniz hiçbir zaman hiçbiriyle bir olamaz

diğer kişilik, çünkü sen tam bir orijinalsin. Sınırları belirleyen öfkenizle çalışırken lütfen bunu hatırlayın; bedensel kutsallık, entelektüel özgürlük, duygusal farklılık ve kişisel özerklik ihtiyacınızı anlamanıza ve desteklemenize yardımcı olacaktır.

Manevi birlik herhangi bir çaba gerektirmez; Kendinizi canlı, öfke destekli sınırınıza odaklanarak ve topraklayarak ateşli vizyonunuzu memnuniyetle karşılarsınız. O zaman vizyonlarınız, hayalleriniz ve hayalleriniz aracılığıyla ateşli birliğe özgürce erişebileceksiniz. Gerçek ve sağlıklı birlik, elde edilmesi çok basit bir şeydir; tek yapmanız gereken kendi vizyoner ateş elementinizle bir olmaktır, bu da sağlıklı öfkenizin size katkıda bulunduğu tanımlayıcı kapasitelerin yardımıyla kendinizi bütünleştirmeyi öğrenmek anlamına gelir.

ÖFKEDEKİ MESAJ

Öfkenizi doğru bir şekilde kanalize ettiğinizde, sınırlarınızı ve onur duygunuzu geri kazanacaksınız. Bir öfkeye girdiğinde, karşılaştığın her ruhun (kendi ruhun dahil) onurunu kırarsın. Benzer şekilde, baskı ile sınırlarınızı zayıflattığınızda, başkalarıyla iç içe olursunuz ve ayrım ve netlik duygunuzu kaybedersiniz, bu da dürüstlüğe ve insanlığa karşı her türlü suçun önünü açar. Bunun yerine öfkenizi sınırınıza yönlendirebilir ve onu ateşe verebilirseniz, ruhunuzun etrafında kendinize odaklanmanızı, kendinizi topraklamanızı ve ruhunuzdaki birçok akışla çalışmanızı sağlayacak parlak bir kutsal alan yaratacaksınız. Güçlü, öfke destekli sınırınıza odaklandığınızda ve topraklandığınızda, konuşabilecek, hareket edebilecek, koruyabilecek ve onurlu bir şekilde geri kazanabileceksiniz, baskıcı bir deflasyona geri çekilmeniz veya etkileyici bir öfke patlaması yapmanız gerekmeyecek.

Belirli bir örneğe bakalım: Birinin size salak diyerek sizi gücendirdiğini hayal edin. Bu genellikle öfkeyi öne çıkarır ve öfke, sizi ve çevrenizdeki insanları korurken benlik duygunuzu korumanıza yardımcı olmak için vardır. Öfkenizi ifade etmeyi seçerseniz, büyük olasılıkla aynı derecede saldırgan bir şekilde tepki verirsiniz. Bu karşı saldırı, o anda benlik duygunuzu geri kazanmanıza yardımcı olsa da, neredeyse

her zaman saldırgan kişide artan öfkeyi ateşleyin (size yapılan ilk saldırının kanıtladığı gibi, o kişinin zaten sınırları bozulmuş olduğunu anlamalısınız). Çoğu durumda, karşı saldırınız yalnızca çatışmayı artıracak, bu da etkileşiminiz karşılıklı kavga ve düşmanlığa dönüştüğü için sizi ve saldırganınızı daha da tehlikeye atacaktır. Öfke, alelacele ve onursuzca ifade edildiğinde, kimseyi koruyamaz veya onaramaz; bunun yerine, her iki taraf da haysiyet, merhamet ve onurdan sıyrılmış olarak yürüyecek (veya topallayacaktır). Bu zarafetsiz alışverişte, öfkenin içindeki koruyucu, onarıcı ve onurlu yoğunluklar tamamen israf edilir.

Şimdi ters yöne gitmeyi düşünün: Size aptal denildiğinde ortaya çıkan öfkeyi bastırdığınızı ve bastırdığınızı hayal edin. Büyük olasılıkla, suçu görmezden gelecek veya saldırgan kişi için mazeretler sunacaksınız - bunların hiçbiri sınırınızı geri getirmeyecek veya suçlunuzun sınırını korumayacaktır (size karşı yapılan suçlara karşı alışılmış tepkiniz baskı ise, lütfen aşağıdakiler arasındaki ilişki bölümüne bakın. 22. bölümdeki öfke ve üzüntü). Öfke sadece sizi korumak için değil, aynı zamanda çatışma sırasında rakibinizle onurlu bir şekilde karşılaşmanız için ihtiyacınız olan gücü vermek için de öne çıkar.

Bu çok önemli bir noktadır—insanların herhangi bir sonuç olmaksızın size karşı gücenmelerine izin verildiğinde (bu, uygunsuz davranışlarla başa çıkmanın şefkatli bir yolu gibi görünse de), değişimden sizin kadar onlar da zarar göreceklerdir. Elbette, saldırı sırasında kendi sınırlarınız ve saygınlığınız zedelenecektir, ancak hiçbir şey yapmazsanız - hiçbir şey söylemezseniz - saldırganınızın taciz ve tecrit içine düşmesini de sağlayabilirsiniz.*iyileşmek için kendini gösteren çatışmayı onurlandırmayı reddederek.*İnsanlar uygunsuz davrandıklarında onlarla ilişki kurmayı reddederseniz, onların ve ilişkinin onurunu zedelersiniz. Öfkenizi bastırdığınızda, kesinlikle kendi sınır ve onur duygunuzu düşürürsünüz, ancak aynı zamanda rakibinize saygısızlık eder ve durumun rahatsız edici gerçeğini görmezden gelirsiniz. Bunun yıkıcı bir etkisi vardır, çünkü gerçek duygularınızı ele almayı reddettiğinizde, ilişkilerinizin her birine ve hayatınızın her alanına uyumsuzluk ve aldatmayı davet etmiş olursunuz.

Şimdi üçüncü bir cevaba bakalım: Öfkenizi onurlu bir şekilde ele almak ve onu doğru şekilde yönlendirmek, saldırıya uğradığınızda öfkenizin yükselmesine izin vermek anlamına gelir. Bu, sözde-ruhsal kibarlıkla (ya da bir ara-yok et görevine öfkenizi fırlatmak) yerine, güçlü öfke dalgasını memnuniyetle karşılamak ve saldırı gerçeğini onurlandırmak anlamına gelir. Öfkeyi yönlendirmek muhtemelen duygusal alemdeki en kolay görevdir, çünkü öfke sınırları belirler, bu yüzden tek yapmanız gereken sınırınıza öfkenin yoğunluğunu eklemeyi hayal etmektir. Öfkenizi temsil edecek bir renk, ısı, ses veya duyum seçin ve onu sınırınıza dökün. Gerçekten buğulandıysanız, sınırınızı ateşe bile verebilirsiniz (buna "alev yanıyor!" sınırı diyorum). Bu hızlı hareket, öfkenizi onurlandırır ve odağınızı artırır, böylece saldırıyı raylarında durdurabilir, kendinize odaklanabilir ve kendinizi güçlü bir şekilde topraklayabilirsiniz, bunların tümü net bir şekilde görmenize yardımcı olacaktır. Kendi sınırınız yeniden kurulduğunda, rakibinizin tehlikede olduğunu veya azaldığını hissettiğini ve beceriksizce bir acil durum sınırı oluşturmaya çalıştığını anlayacaksınız: kendinizinkini parçalayarak ve sizi zayıflatarak.

Karşı hamle yapmak ve rakibinizin tehlike hissini artırmak (ya da çatışmayı görmezden gelmek ve onun taciz eğilimlerini artırmak) yerine, uygun öfke davranışını modellerken kendinizi ustaca koruyabilirsiniz. Ve unutmayın, hepimiz empatik olduğumuz için, rakibiniz kesinlikle yeni bir şeyler olduğunu hissedecek ve sizin örneğiniz aracılığıyla öğrenebilir. Merkezlenmiş ve topraklanmış olduğunuzda, kendinize saldırmak veya katlanmak zorunda kalmayacaksınız, çünkü geri yüklenen kişisel sınırlarınızdan, değişim boyunca sınırınızı korumaya devam ederken kendinizi ve rakibinizi koruyabileceksiniz. Ayrıca, rakibinizin davranışını sorgulayarak ("Üzgünüm, ama neden kavga ediyorsunuz?") ya da durumu yatıştırmak için kendini geri planda bırakan bir mizah getirerek sözlü bir sınır belirleyebilirsiniz ("Olabileceğimi biliyorum. aptal, ama 'aptal' çok sert görünüyor, sence de öyle değil mi?"). Öfkeniz onurlandırıldığında ve öfke uyandıran durumlarda karşılandığında, artık akılsız bir holigan veya uygun olmayan şekilde yumuşatılmış bir zayıflık olmayacaktır; bunun yerine, ruhunuzun onurlu nöbetçisi ve yolunuz kesişecek kadar talihli birinin ruhu olarak hak ettiği yeri alacaktır.

“Zafer hiç düşmemekte değil, her düştüğünde ayağa kalkmakta” diyen Taocu, özellikle öfkenin onurlu kullanımını anlamak için değerlidir. Kabul edelim: sınırlarınız düzenli olarak tehdit edilecek, özsaygınız istikrarsızlaşacak, en sevdiğiniz inançlarınız saldırıya uğrayacak ve doğru ve yanlış duygunuz sıklıkla şiddetli bir şekilde bozulacak. Bütün bir insanın görevi, bu gerekli azalmalardan saklanmak değil, onur, merhamet ve dürüstlükle düşüp yeniden ayağa kalkmaktır. Sağlıklı öfke düşmenizi engellemez (ve etmemelidir); bunun yerine, her düştüğünüzde kalkmanız için size güç verir. Öfkenizi bastırdığınızda, sanki hayatın zorluklarıyla yüzleşmemeye çalışıyormuşsunuz gibi, sanki yaralarınızı fark etmemek bir şekilde düşmenizi önleyecekmiş gibi (eğer bu sizin çalışma biçiminiz, lütfen 8. bölümdeki öfke ve affetme ile ilgili bölümü tekrar okuyun). Öfkenizi onursuzca ifade ettiğinizde, sanki hayatı kontrol etmeye çalışıyorsunuz, sanki gaddarlığınız düşmeyi gereksiz kılıyor. Ne yazık ki, hiçbir pozisyon size geçerli veya pratik bir güç getirmeyecektir. Bastırıcılar çok uzağa düşerler (çoğunlukla depresyona ve döngüsel kaygılara düşerler), çünkü kendilerini sağlıklı öfkelerinin getirdiği güçten ayırırlar, bu da onları tekrar ayağa kalkamaz hale getirir. Öte yandan, onursuz ifadeler de trajik biçimlerde -şiddet, taciz, aşırı izolasyon ve kendini yakma davranışlarına- düşerler, çünkü öfkelerini her yöne savururlar, bu da onları sınır tanımaz ve yeniden ayağa kalkamaz hale getirir. sanki hayatı kontrol etmeye çalışıyorsun, sanki gaddarlığın düşmeyi gereksiz kılacak. Ne yazık ki, hiçbir pozisyon size geçerli veya pratik bir güç getirmeyecektir. Bastırıcılar çok uzağa düşerler (çoğunlukla depresyona ve döngüsel kaygılara düşerler), çünkü kendilerini sağlıklı öfkelerinin getirdiği güçten ayırırlar, bu da onları tekrar ayağa kalkamaz hale getirir. Öte yandan, onursuz ifadeler de trajik biçimlerde -şiddet, taciz, aşırı izolasyon ve kendini yakma davranışlarına- düşerler, çünkü öfkelerini her yöne savururlar, bu da onları sınır tanımaz ve yeniden ayağa kalkamaz hale getirir. sanki hayatı kontrol etmeye çalışıyorsun, sanki gaddarlığın düşmeyi gereksiz kılacak. Ne yazık ki, hiçbir pozisyon size geçerli veya pratik bir güç getirmeyecektir. Bastırıcılar çok uzağa düşerler (çoğunlukla depresyona ve döngüsel kaygılara düşerler), çünkü kendilerini sağlıklı öfkelerinin getirdiği güçten ayırırlar, bu da onları tekrar ayağa kalkamaz hale getirir. Öte yandan, onursuz ifadeler de trajik biçimlerde -şiddet, taciz, aşırı izolasyon ve kendini yakma davranışlarına- düşerler, çünkü öfkelerini her yöne savururlar, bu da onları sınır tanımaz ve yeniden ayağa kalkamaz hale getirir. Bastırıcılar çok uzağa düşerler (çoğunlukla depresyona ve döngüsel kaygılara düşerler), çünkü kendilerini sağlıklı öfkelerinin getirdiği güçten ayırırlar, bu da onları tekrar ayağa kalkamaz hale getirir. Öte yandan, onursuz ifadeler de trajik biçimlerde -şiddet, taciz, aşırı izolasyon ve kendini yakma davranışlarına- düşerler, çünkü öfkelerini her yöne savururlar, bu da onları sınır tanımaz ve yeniden ayağa kalkamaz hale getirir.

Öfkelerini kanalize edebildiğinde yenilmez olmayacaksın. Aslında, her zaman düşmeye devam edeceksiniz, ama aynı zamanda kesin olarak yükseleceksiniz, çünkü bir şapka damlasında (veya gerçekte bir hıçkırığın yükselişinde) odağınızı ve sınırlarınızı geri getirebileceksiniz.). Saldırıya uğradığınızda veya hakarete uğradığınızda ve öfkeniz öne çıktığında, yoğunluğunu sınırınıza yönlendirebilecek ve yerden yükselebileceksiniz. Öfkenizi bu şekilde kanalize ettiğinizde, yoğunluğu size bir yük olmayacaktır. Aslında yoğunluğu, kendinizi tanımlama, odaklanma ve topraklama yeteneğinizle doğrudan ilişkili olacaktır. Öfkeniz, kendinizi kısa ve öz bir şekilde tanımlamanıza ve adeta kuma bir çizgi çizmenize olanak sağlayacaktır. Öfkenizi bu şekilde kanalize ettiğinizde hiç kimse öfkenizi hissedemeyecek. çünkü bunu ifade etmeyecek ya da kimseye odaklanmayacaksın—kızgın suratlar yapmayacaksın ya da kızgın şeyler söylemeyeceksin; sadece sınırını daha güçlü ve daha canlı hale getireceksin.

Onurlu bir nişanda, öfkeniz size yaralarınızı ve düşüşünüzü fark etme gücü verecektir ki bu, dışavurumcuların ve baskıcıların yapamayacağı bir şeydir. Düşüş olmamış gibi davranarak enerjilerini boşa harcarlar ve kendilerini tehlikeye atarlar. Öfkenizi doğru bir şekilde yönlendirebilirseniz, düşüşünüzü kurbanlık duruşundan değil, rakibinizin becerisinin ve saldırıya ne kadar açık olduğunuzun farkında olarak net bir şekilde göreceksiniz.

Öfke yalnızca gerçek tehditlere tepki olarak ortaya çıkar. Sana bağıracak olsam, "Sen Litvanyalı bir çobansın!" muhtemelen sadece güleceksin. Benim saldırım sana hiçbir şey kazandırmaz; bu nedenle, öfkeniz yükselmez. Ancak, "Annene karşı pek iyi değilsin, değil mi?" diye fısıldayacak olsam. Öfken muhtemelen bir saniye içinde alevlenirdi çünkü çok ağrılı bir noktaya çarpmış olurdum. Seni yaralamadığım gibi öfkeni bastırırsan, bu nokta iyileşmemiş ve ele alınmamış olarak kalacak (ve seni ne zaman alt etmek istersem onu dile getirebileceğim). Ancak, yaralanamayacak kadar şiddetliymişsin gibi öfkeni her tarafımdan ifade edersen, o anda kendini daha iyi hissedebilirsin, ama annenle aranı düzeltmek için hiçbir şey yapmamış olacaksın - ve sen' şimdi bitmemiş bir işim olacak*ben.*Ancak, açtığım yarayı onurlandırabilirseniz, hemen öfkenizi kanalize edebilir ve sınırınızı yeniden ayarlayabilirseniz, saldırımın doğruluğuna onurlu bir şekilde yanıt verebilirsiniz, çünkü kabul edelim, sizi çiviledim.

İlk olarak, bana seni incittiğimi söyleyebilir ve kendimi açıklamamı isteyebilirsin; Açıkçası, senin için bazı hayati bilgilerim var (yoksa bu kadar canın sıkılmazdı). Gördüklerim hakkında tutarlı bir şekilde konuşabilirsem, annenize gerçek veya hayali muameleniz hakkında önemli bilgileri ortaya çıkarabileceğiz. Aramızdaki durum hararetli devam ederse, öfkenizi sınırınıza dökmeye devam edebilirsiniz (ve her düştüğünüzde yükselmeye devam edebilirsiniz). Bu sürekli sınır belirleme, annenizle olan ilişkinizin acısını mutlaka azaltmayacak (ya da beni susturmayacak), ancak psişenize çok ihtiyaç duyulan odağı getirecektir. Bu odaklanmayla, kendin ve benim projeksiyonlarım arasına bir sınır koyabilir, vücudundaki herhangi bir rahatsızlık alanını topraklayabilir, benimle, annenle ve ona karşı tutumunla ya da binlerce başka şeyle kontratları yakabilirsin.

değiş tokuş, mutlaka düşeceksin, ama aynı şekilde kesinlikle yükseleceksin. Benimle olan ilişkinizi netleştirecek, annenizle bağlantınız ve sözleşmeleriniz hakkında yeni bir anlayış kazanacak ve öfkenizin yarattığı kutsal alandan gerçek duygusal tepkilerinizi (ne olursa olsun) onurlandıracaksınız. Öfkeni onurlandırdığında ve yaralarını tanıdığında, sadece güçten fazlasını kazanacaksın. Netlik, bilgelik, merhamet kapasitesi ve herhangi bir düşüşten ayağa kalkma yeteneği kazanacaksınız.

Öfkenizi yönlendirmeyi öğrendiğinizde, tüm öfkelerin sizin için önemli olan insanlara veya olaylara tepki olarak ortaya çıktığını keşfedeceksiniz. Bir sınır ihlalinin oluşabilmesi için öncelikle bir kişiye veya duruma hayatınızda önem vermelisiniz. Öfke, tuhaf bir şekilde, karşınızdaki kişiyi veya durumu onurlandırmaktır, çünkü önemsiz şeyler ve insanlar sizi kızdıramaz! Öfkeliyken yüzleşmesi en zor olan şey budur. "O salak (ya da o aptal şey) umurumda değil!" demek daha kolay. Bunun yerine, güçlü öfkenizi sınırlarınızı sıfırlamak ve sizi kızdıran şeyle olan sözleşmelerinizi yakmak için kullanabilirseniz, son derece önemli bir konuyla karşılaşmış hassas bir insan olduğunuz gerçeğini onurlandıracaksınız. Yüzleşmeniz gereken sorunlar ve onarmanız veya onurlandırmanız gereken ilişkiler hakkında hayati gerçekleri öğreneceksiniz.

Sağlıklı öfke, sahip olduğunuz en belirleyici ve kendini tanımlayan duygulardan biridir. Sizi, ahlaki yapınızı ve çevrenizdeki insanları korumak için vardır. Öfkenizin ve kişisel sınırınızın yakından bağlantılı olduğunu unutmayın. Sınırlarla ilgili sorununuz varsa, öfkeyle de sorununuz vardır ve bunun tersi de geçerlidir. "Egzersiz: Sınırlarınızı Tanımlamak" bölümündeki sınır becerilerinizi inceleyerek sağlıklı öfkenizi destekleyin ve öfkenizle onurlu bir şekilde çalışarak sınırınızı destekleyin!

Öfke Uygulaması

Herhangi bir türden öfke, ya bir ısı, bir renk, bir ses, bir duyum ya da bir hareket olarak her zaman sınırınıza girer. Eğer yardımcı olursa, kendinizi güneş olarak hayal edebilir ve öfkenizin parladığını veya vücudunuzdan ve sınırlarınıza yayıldığını hissedebilirsiniz. Bu uygulama, sınırlarınızı sıfırlarken, öfkenizi hızlı ve özlü bir şekilde karşılar ve yönlendirir.

Bedeninizi bunaltmaktan kurtarır ve ruhunuzu canlandırır. Bu enerji ve koruma patlamasıyla, kendinizi veya başkalarını baskı veya onursuz ifadelerle incitmek yerine, öfkelendiren durumla onurlu bir şekilde başa çıkabilirsiniz.

Sınırınız yeniden canlandığında, dikkatinizi odaklayabilecek ve kendinizi güçlü bir şekilde topraklayabileceksiniz; her iki eylem de çatışmada dik ve işlevsel kalmanıza yardımcı olacaktır. Rakibiniz size inanılmaz bir yoğunluk yansıtıyorsa, tepki olarak büyük olasılıkla öfkeleriniz yoğunlaşacaktır. Bu yeni öfkeleri sınırınıza dökmeye devam edin (eğer onları vücudunuzun içinde şişelerseniz, büyük olasılıkla patlayacaksınız). Bu, öfke pratiğindeki temel beceridir—kızgınlığınızı bastırmak ya da başkalarına savurmak gibi eski alışkanlıklarınıza geri dönmek yerine, konuşurken ya da tartışırken öfkenizi sınırlarınıza boşaltmaya devam etmek. Gerçekten ısınırsanız, sıcaklığın sizi güçlü bir şekilde toprakladığını hayal edin ve rakibinizi uyarmaktan veya bir an için çatışmaya ara vermekten çekinmeyin. Bunu yaptığımda, Özel olarak şikayet etmek için (yüksek sesle de olsa) uzaklaşırım veya rakibimle olan sözleşmelerimi alev tabancaları ve bombalarla yakarım. Özünde, rakibimin ruhunu mahvetmeden öfkemin yoğunluğunu onurlandırırım. Döndüğümde (genellikle iki dakikadan daha kısa sürede empatik çalışma inanılmaz derecede hızlıdır), rakibim ve ben, asla ayrıldığım zamanki yoğunluğu içermeyen mücadeleye yeniden girebiliriz. Genellikle, onurlu öfkenin içinden başka duygular doğar ve bunlar çatışmayı yeni yönlere taşımamıza yardımcı olur.

Öfke sorularını hatırlayın: “Ne korunmalıdır?” ve “Ne geri yüklenmelidir?” Bu sorular, sınırınızı ve rakibinizin itibarını korumaya ve onarmaya devam ederken, çatışmayı onurlu bir şekilde sürdürmenize yardımcı olacaktır. Görevinizin kazanmak ya da kaybetmek değil, kendinizi anlamlı şekillerde güçlendirebilmeniz için yaralarınızı ve savunmasızlığınızı anlamak olduğunu bilin. Öfkenizi bastırarak ya da öfkenizi bastırarak kendinizi güçlendiremezsiniz; Sadece iyileşmek için kendilerini sunan öfke uyandıran çatışmalara vicdanlı bir şekilde katılarak faydalı bir güç kazanabilirsiniz. Şunu unutmayın: çatışmalar olacak, hakarete uğrayacak ve yaralanacaksınız ve düşeceksiniz - çünkü büyümeniz ve tekamülünüz için her aksilik gereklidir.

Sağlıklı öfkeniz sizi yenilmez yapmaz; her düştüğünüzde size asalet, şefkat ve mizahla kalkma gücü verir.

Çatışmanızı çözdüğünüzde, kendinize yeniden odaklanmak ve yeniden odaklanmak için birkaç özel dakika ayırın, birkaç sözleşme yapın, vücudunuzu hareket ettirin ve gençleşin. Öfke, sisteminize inanılmaz miktarda enerji salıyor, bu yüzden kendinizi yenilemek ve her parçanızı, çatışma başladığında olduğunuzdan çok daha farklı bir insan olduğunuz şimdiki ana getirmek iyi bir fikirdir. İşiniz bittiğinde, öfkenize teşekkür edin ve bir nöbetçi, bir sınır belirleyici, bir çatışma arabulucusu ve onurlu bir koruyucu olarak ruhunuzda tamamen hoş karşılandığını bildirin.

BAŞKALARINDAKİ Hiddeti Onurlandırmak

Pek çok insan, sanki kızgın olmak için bir neden yokmuş gibi, sahte bir sakinliği etkileyerek başkalarının öfkesine yanlışlıkla tepki verir. Bu yardımcı gibi görünse de, aslında öfkeli kişiyi ciddi şekilde izole eden bir bastırma biçimidir. Bunun yerine sınırınızı belirleyebilir ve şifa için kendini gösteren öfkenin kalitesiyle eşleşebilirseniz, kutsal alan yaratacaksınız. Öfkeli kişi, artık içinizde bir müttefik olacağı için tecrit edilmiş veya utanmış olmayacak. Bu ittifak sayesinde, şikayet etmelerine ve buharlarını gidermelerine izin vererek, onlarla taviz vererek ve angajman boyunca kendi sınırlarınızı koruyarak diğerlerinin sınırlarını yeniden oluşturmalarına destek olabilirsiniz. Bu basit onurlandırma, çok fazla zamanınızı veya enerjinizi gerektirmez. Danışmanlık yapmanıza, çözümler üretmenize veya bilge olmanıza gerek kalmayacak, çünkü insanlar öfkelerinin nedenleriyle temasa geçtiklerinde, genellikle birkaç dakika içinde kendi çözümlerini bulabilirler. Tersine, insanlar kandırılırsa, titizlikle görmezden gelinirse veya öfkelerinden utanılırsa, ilk etapta neden sinirlendiklerini anlamayacaklar ve öğrenmeleri veya büyümeleri pek mümkün olmayacak.

Koruma gerektiğinde öfke ortaya çıkar; bu nedenle, nişanlanmadan önce dikkatli olmalı ve kendinizi korumalısınız. Uçak oksijen maskelerinin kullanımıyla ilgili benzetme burada yardımcı olur: acil bir havada, başkalarına yardım etmeden önce kendi maskenizi takmalısınız. Öfkeli bir acil durumda, denemeden önce kendi sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirlemelisiniz.

müdahale etmek. Kızgın hissetmenize gerek yok; sinirli olduğunuzda kullandığınız hissin rengi veya kalitesiyle sınırlarınızı aydınlatabilirsiniz. Desteklemeye çalıştığınız kişi öfkeliyse, sınırınızı ateşe verebilirsiniz. Özünde, durumun yoğunluğuna ayak uydururken kendinizi koruyabilir, böylece kişinin nasıl hissettiğini anlayabilir ve mücadelesinde müttefik olabilirsiniz.

Öfkeli insanlarla uğraşırken kendinize sessizce “Neyin korunması ve neyin onarılması gerekiyor?” diye tekrarlamak çok yardımcı olur. Bu, görevde kalmanıza yardımcı olacak ve öfkeli kişinin öfkesiyle onurlu bir şekilde çalışmasına izin verecektir. Öfkeli insanlar için sınırlar oluşturmaya veya onlara hiçbir şekilde “öğretmeye” çalışmayın; müdahale aslında onların sınırlarını daha da bozacaktır (bu da onların öfkesini üzerinize çekebilir). Kendi sınırlarınızı belirlemeye devam edin - bu uygulama tek başına kutsal alanı ve kendiniz veya başka biri için yapabileceğiniz en iyileştirici ve güçlendirici şey olan duygusal olarak sıcak bir atmosferi koruyacaktır.

Çelişkili gibi görünse de, alışılmış öfkeli insanlar aslında derinden ilgili insanlardır, çünkü öfke her zaman endişeyle doğru orantılıdır (insanlar kendileri için hiçbir önemi olmayan şeylere kızamazlar). Hayatınızdaki insanlar alışılmış bir şekilde öfkeli olduklarında, onları kutsayın - rahatları için dünyayı çok fazla hissediyorlar ve sınırları darmadağın. Kalpleri genellikle acı içindedir, öfkelerinden dolayı değil, derin endişelerini daha sağlıklı yollarla nasıl ele alacaklarını bilmediklerinden. Alışkanlık olarak öfkeli insanlar, etraflarındaki adaletsizliği ve sınır ihlallerini görürler ve bu ihlalleri bedenlerinin içinde hissederler, bu yüzden dünyayı kontrol edebilecekleri ve acıyı durdurabileceklerine dair umutsuz bir umutla öfkeyle fırlarlar. Ayrıca, tüm öfkelerinin altında aşırı derecede depresif olabilirler. Patlayıcı davranışları hiç işe yaramıyor ve alışılmış olarak öfkeli insanlar etrafta olmak zor, ama özlerinde onlar bizim en derin insancıllarımız ve barış için en büyük çabalayıcılarımız. Bu mantık dışı görünebilir, ancak diğer insanların öfkesini utandırmak, görmezden gelmek veya karşı saldırıya geçmek yerine onurlandırdığınızda yakında öğreneceğiniz gibi, bu mutlak gerçektir. İçinizdeki kızgın insanları kutsayın

hayat; onur, kesinlik, koruma, restorasyon ve sınır belirleme gibi temel konularla uğraşıyorlar.

ÖFKE TAKILIRSA NE YAPILMALI?

Öfke hoş olmayan yan etkilere neden oluyorsa, onlarla empatik bir şekilde oturun. Öfke, yoğun ısı ve aktivasyon içerdiği için vücudunuzda değişiklikler yaratmalıdır. Kendinizi enerjik, güçlenmiş ve hatta biraz huysuz hissetmelisiniz; Bununla birlikte, midenizin çukurunda rahatsız edici bir şekilde çınlıyor ve ateşleniyor, baş ağrısı veya gergin hissediyorsanız, öfke ortaya çıktığında kendinizi kötü hissetmenize yardımcı olacak bir sözleşme yapmış olabilirsiniz. Çoğumuz bu sözleşmenin bir biçimini taşıyoruz çünkü ilk günden beri öfkemizden utanıyoruz. Ayrıca öfkemizle bazı korkunç şeyler yaptık, bu yüzden bu sözleşmeler muhtemelen hiçbir becerimiz olmadığında oldukça koruyucu ve geçerliydi. Ancak şimdi becerilerimiz var, bu yüzden bu sözleşmelere yeni gözlerle bakabiliriz.

Sağlıklı öfke, diğer duygular gibi ortaya çıkar, bir sorunu ele alır ve sonra devam eder. Öfke oyalanıyorsa, sizi rahatsız ediyorsa veya gerilim tipi baş ağrılarına veya mide rahatsızlıklarına neden oluyorsa, akışı bir şekilde engelleniyor demektir. Öfkenize bağlı istenmeyen veya rahatsız edici duygular hissediyorsanız, öfkeyle bir tür cezalandırıcı bağlantınız olabileceğini bilin (bu hemen hemen herkesten veya herhangi bir yerden gelebilir). Bu bağlantıyı bir sözleşme (ya da sözleşmeler - çok olabilir) olarak hayal edebilir ve onları yakabilirseniz, öfkeniz düzgün bir şekilde akabilir ve olması gereken iyileştirici güç haline gelebilir.

İşte bunu nasıl yapacağınız: Odaklanın ve kendinizi topraklayın ve ateşli bir ışık veya hissedilen his ile sınırlarınızı aydınlatın. Şimdi, sorunlu bölgelerinizin tam önünde (ya da gerçekten çok heyecanlıysanız tüm vücudunuzun önünde) gerçekleşen bir sözleşme hayal edin. Rahatsızlığınızın olduğu bölgeye derin bir nefes alın, toplayın ve nefes verirken bu rahatsızlığı kontratınıza soluduğunu hayal edin. Bu işlemi tekrarlayın - rahatsızlığınızın olduğu bölgeye bir kez daha derin bir nefes alın, rahatsızlığı bir kez daha toplayın ve nefesinizi kontratınıza verdiğini hayal edin. Sınırınızın arkasına odaklanın ve bu cezalandırıcı sözleşmeyi gözünüzün arkasından izleyin; içinde

bu şekilde, ona bir bakış açısı kazandırabilirsiniz. Bilin ki bu kontrat sizin özgürce akan öfkenizden ve bir kişi olarak sizden ayrıdır.

Hissettiğiniz her türlü hissi, düşünceyi, hissi veya görüntüyü solumaya devam edin, toplayın ve sözleşmenize soluyun. İlk sözleşmeniz malzeme ile yüklenirse, bir kenara koyun, yeni bir sözleşme oluşturun ve çalışmaya devam edin. Şimdilik bittiğini hissettiğinizde (sözleşmeleri cezalandırmak genellikle çok sayıda sözleşme yakma seansı gerektirir), sözleşmenizi (veya sözleşmelerinizi) toparlayın, kişisel alanınızdan atın ve hissettiğiniz duygusal yoğunluk ne olursa olsun onu yakın. Bırak gitsin. Sen bittin! Bu seansı favori gençleştirme uygulamanızla takip edin, sonra dışarı çıkın ve oynayın!

Dikkat edin: Özellikle erkeklerde tekrarlayan öfkeler, altta yatan bir depresif durumun belirtileri olabilir. Düzenli olarak kızgınsanız, öfkeleniyorsanız, adaletsizliğe kızıyorsanız veya öfkeleniyorsanız, lütfen doktorunuza veya terapistinize danışın. Öfke yoğun bir duygudur; Bunu sürekli ifade ederseniz, beyin kimyanızı ve endokrin sisteminizi kolayca bir kuyruk dönüşüne gönderebilirsiniz. Ayrıca beyin kimyanız veya hormonlarınız dengesizse, başka bir duygu daha uygun olsa bile öfkenizi sürekli olarak ifade edebilirsiniz. Her iki durumda da, lütfen yardım ve destek isteyin.

Duygusal rahatsızlık durumları için harika bir söz vardır: "Aynı akışa iki kez giremezsiniz." Duygularınızın akmasına izin verilirse, her ortaya çıktıklarında farklı tepkiler verirler; ancak, engellenirlerse (baskı, vasıfsız ifade, başkalarından emdiğiniz utanç verici mesajlar veya kimyasal ve endokrin dengesizlikler yoluyla), kendilerini monoton bir şekilde tekrar ederler. Duygusal hayatınızda buna dikkat edin. Hiçbir duygu psişenize o kadar yerleşmiş ve durgun hale gelmemeli ki, her ortaya çıktığında aynı yoğunlukta ortaya çıkmamalı, tercih ettiğiniz duygu haline gelmemeli veya kalıcı fiziksel semptomlar yaratmamalıdır. Farklılaşmayan veya vücudunuzda veya davranışlarınızda kalıcı yankı uyandıran duygulara dikkat edin ve soruna neden olanın duygular olmadığını bilin. Sağlıksız bir şeyler oluyor.

sözleşmeler ve devam edin! Ancak, sözleşmelerinizi yakmak işe yaramazsa, lütfen yardım isteyin.

HIZLILARA GİRMEK: Hiddet ve Hiddet

Öfke ve hiddet, ya öfkeye kulak verilmediğinde ya da muazzam sınır ihlalleri meydana geldiğinde (ya da hayati kişisel hassasiyetler göz ardı edildiğinde) aşırı sıkıntılı zamanlarda ortaya çıkan durumlardır. Bu nedenle öfkeli ve öfkeli insanların fiziksel ve duygusal ortamları dikkatle incelenmelidir. Öfkeleri yıllardır artıyor olabilir ve işleri veya ev hayatları dayanılmaz olabilir. Kontrol edilemeyen öfke nöbetleri de organik dengesizliklere neden olabilir (veya bunlardan kaynaklanabilir). Öfkeleriniz ve öfkeleriniz, onları birkaç kez kanalize ettikten sonra değişmeden devam ederse, doktorunuzu ziyaret etmeniz gerekir.

Öfke ve öfke, muazzam bir güç taşıyan hızlı seviyeli duygulardır. Bastırılmış öfkeler ve hiddetler, psişenize korkunç zararlar verirken, dışa vuran öfkeler ve öfkeler neredeyse her zaman sizi ve başkalarını tehlikeye atar. Bununla birlikte, öfkenizin ve öfkenizin güçlü yoğunluğu, şiddetli sınır tanımlamalarına ve ezici ve yıkıcı sözleşmelerin odaklanmış imhasına kanalize edildiğinde, sizi inanılmaz şekillerde iyileştirecek ve güçlendireceklerdir. Öfke ve öfkenin yoğunluğu, anında sınırlarınızı yeniden kuracak, sizi taciz edici ve tehlikeli davranışlardan ayıracak ve bedensel olarak herhangi bir kurban benzeri davranıştan uzaklaştıracaktır. Bu güçlü duyguları kanalize etmek, ayaklarınızın üzerinde düşünmenize ve şu anda - kimsenin incinmediği - hareket etmenize yardımcı olur.

Öfkenin yoğunluğu durumla başa çıkmak için yeterli olmadığında -sınır ihlalleri şiddetli ve hatta yaşamı tehdit ettiğinde- öfkeler ve öfkeler ortaya çıkar. İlişkilerde, benlik duygunuza tekrarlanan saldırılardan sonra ortaya çıkarlar. Öfke ve öfke, (1) rahatsızlığınızı iletmezseniz veya (2) iletişiminiz göz ardı edildiğinde ayrılmazsanız, insanların sizi yalnızca iki kez kötüye kullanabileceğini söylemek için öne çıkıyor. Her iki duygu da size sözleşmelerinizi yakma ve hayatınızdaki çileden çıkaran insanlarla veya durumlarla olan ilişkilerinizi sona erdirme gücü vermek için vardır. İstismarcılarınızla tüm iletişiminizi kesmeniz gerekmeyebilir (bu değil

yakma sözleşmeleri hakkında), ancak öfke ve öfkenin öne çıkmasına ve kötüye kullanımı sona erdirmenize yardımcı olmanıza izin vermeniz gerekiyor. Öfke ve hiddet, kimsenin onlara ne yapacaklarını, nereye gideceklerini, nasıl hissedeceklerini ya da nasıl yaşayacaklarını söylemesine izin vermeyecektir ve bu tam olarak kötüye kullanım sözleşmelerini yok etmek için ihtiyacınız olan tutumdur. Öfke ve hiddet, yeteri kadarının yeterli olduğunu ve yaşanan tüm suistimallerin veya sınır ihlallerinin sona ermediğini söylüyor.*şimdi,*bu anda hiçbir soru sorulmadı, hiçbir mazeret kabul edilmedi. Öfke ve hiddetin içindeki gaddarlık, tuzağa düşme ve azalmadan tamamen kaynaklı bir duruşa geçmek için hızlı ve kararlı hamleler yapmanız için gereken kesinliği ve kesinliği size verebilir.

Öfke ve Hiddet Uygulaması: Tek Çıkış Yolu Geçmektir

Öfkeyi ve öfkeyi yönlendirmenin anahtarı, onu başkalarının üzerine atmadan veya tokatlamadan ve sahte bir erdemlilik maskesini etkilemeden onu memnuniyetle karşılamaktır. Öfke ve öfke yalnızca gerçek tehlikede olduğunuzda ortaya çıkar. Ahlaki temelinize, benlik duygunuza, sağlığınıza ve hatta yaşamınıza veya başkalarının yaşamlarına yönelik ciddi, devam eden tehditlere işaret ederler. Öfke ve öfke, günlük kaygılara günlük öfkeyle yanıt vermiyor - bir sonraki adım onlar. Onları ifade etmek, mesajlarını ve güçlerini hayatınızdan çıkarır, bastırmak ise adeta bir dinamit yığınının üzerinde oturmak gibidir. Onları kanalize etmek tek gerçek seçimdir, bu yüzden hızlı seviyeli duyguların herhangi birinin mantrası şudur: "Tek çıkış yolu geçmektir."

Öfkenizi ve öfkenizi, onları hissettiğiniz anda sınırlarınıza dökmeniz son derece önemlidir. Onları bastırmaya çalışırsanız (ya da başkalarına saldırmaya hazırlanırken onları kaynatırsanız), yoğunlukları vücudunuzu bozabilir. Hem öfke hem de öfke, kışkırtıcı "alev!" Sınırlarınızı zorla belirlerken yoğunluklarını hemen onurlandıran sınır. Böyle şiddetli bir sınırın içinde olduğunuzda, kendinizi veya başkalarını görevden almanıza gerek kalmadan öfkenizin ve öfkenizin tüm gücünü ve yoğunluğunu hissedeceksiniz. Yine, öfkenizi ya da öfkenizi söz ya da eyleme odaklamadığınız için duygularınızı bu şekilde kanalize ettiğinizde hiç kimse tehlikeye atılmaz - kendi enerjilerinizi kendi özel bölgenizde toplarsınız. Odağınızı artırıyorsunuz

ve kendinizi topraklama ve stabilize etme yeteneğiniz. Vücudunuzu hasardan koruyorsunuz ve diğer insanları da zarardan koruyorsunuz. Doğru olanı yapıyorsun.

Sınırınız öfke ve öfkenin gaddarlığıyla yoğun bir şekilde çizildiğinde, sözleşmeleri alev püskürtücülerle hemen yakmalısınız. Bir çatışma içindeyseniz, rakibinizin sizin çatışmadan kalıcı olarak ayrılmadığınızı, ancak öfkeniz ve öfkeniz varken onu koruduğunuzu bildiği şekilde kendinizi mazur göstermek iyidir. Mümkünse uzaklaşın ve sözleşmelerinizi deli gibi yakın (ya da yarın yokmuş gibi şikayet edin). Hareketsiz oturmaya veya hareketlerinizi engellemeye çalışmayın; bu duygular onlarla birlikte büyük bir sıcaklık ve gaddarlık getirir, bu yüzden ezerek, uluyarak ve sarsılarak serbest bırakmaktan çekinmeyin. Şiddetli hareket, kimseyi incitmeden öfkenizi ve öfkenizi onurlandırır ve aynı zamanda vücudunuzu temizler. Hatta kendi sınırlarınız içinde kickboks yapabilir ve ellerinizi ve ayaklarınızı kullanarak sözleşmeleri (veya şikayetleri) yakmadan önce sizden uzaklaştırabilirsiniz. Onları bu şekilde karşıladığınızda (çünkü bu da geçecek) öfkenizin ve öfkenizin ne kadar hızlı hareket edeceğine şaşıracaksınız. Size katlandığınız hasar hakkında özel bilgiler verecekler, sınırlarınızı eski haline getirmek için ihtiyacınız olan enerjiyi verecekler, vücudunuzu güçlendirici şekillerde hareket ettirmenize yardımcı olacaklar ve sözleşmelerinizi yakmanıza yardımcı olacaklar. onları ilk etapta öne çıkaran davranış ve ilişkilerle.

Öfkenizi ve öfkenizi kanalize ettiğinizde, orijinal çatışmaya geri dönebilirsiniz çünkü sınırlarınız ve öz farkındalığınız yenilenecek, bedeniniz ve ruhunuz temizlenecek ve canlanacaksınız; bu nedenle, önceki öfkeli durum sizi eski şekillerde etkilemeyecektir. Bir zamanlar baskıcı olsaydınız, artık orijinal sözleşmeleri veya durumları kabul eden, sınırları bozulmuş ve kendini terk eden kişi olmayacaksınız. Bir zamanlar kendini ifade eden biriysen, artık gittiğin her yerde kaosa ve anlaşmazlığa neden olan patlayıcı ve dengesiz kişi olmayacaksın. Doğru şekilde yönlendirilmiş öfkeniz ve öfkeniz, kendinize veya başkasına zarar vermeden, güçlü ve özlü bir şekilde hareket etmenize izin verecektir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Öfkenizi ve öfkenizi kutsayın ve şunu bilin: bunlar yalnızca ciddi tehlikede olduğunuzda ortaya çıkar. Hayatını kurtarmak için elinde kılıç, öfke ve öfke yükseliyor. Onlara hoş geldiniz, onlar sizin tekrarlanamaz ruhunuzu koruyacaklardır. Onları doğru şekilde yönlendirin ve o kılıç, sizi tehlikeli ilişkilere ve durumlara hapseden davranış ve inançları kesip atabileceğiniz bir tören hançerine dönüşecektir.

* * *

Öfkeniz ve öfkeniz onları birkaç kez kanalize ettikten sonra değişmeden devam ederse, lütfen bir doktor veya terapist ile iletişime geçin. Tekrarlayan öfke ve öfke döngüleri her bir parçanızı tüketebilir; bu nedenle kendinize iyi bakın ve sorun yaşıyorsanız yardım isteyin. Yoğun öfkelerinizle bu şekilde çalışmadan önce bedeninizi ve beyin kimyanızı güçlendirmeniz gerekebilir. Travma mağduruysanız, lütfen okumaya devam edin, ancak lütfen uygun tıbbi ve psikolojik desteğe ulaşın.

Hiddet, Hiddet ve Travmanın İyileşmesi

Öfke ve hiddet, iyileşmemiş travmadan kurtulanların (çoğunlukla ayrışmış ve neredeyse her zaman sınırları bozulmuş) ruhlarında önemli işlevlere sahiptir. Travma mağdurlarının çoğu, travmatik anılarından ve geçmişe dönüşlerden kaçmak için uzaklaşır veya dikkatlerini dağıtır, bu da ne yazık ki daha fazla acı çekmelerini sağlar. Acı, ancak tam farkındalık getirildiğinde sona erebilir ve insanlar ayrıldığında, farkındalıklarını bedenlerinden ve günlük yaşamlarından çıkarırlar. Bu, topraklamayı ve odaklanmayı imkansız hale getirir, bu da onların sınırlarını ve kişisel alan hissini azaltır; bu nedenle, ayrışmış ve dikkati dağılmış insanların neredeyse hiçbir zaman işlevsel sınırları yoktur - ne empatik ne de psikolojik olarak. Çoğu ayrışmış insan, odak ve tanım eksikliğinden dolayı iç dengesizlik sergiler. ama çoğu aynı zamanda klasik kişilerarası istikrarsızlık sergilerler (acılarını daha da artıran, uygulanamaz işleri veya ilişkileri seçme eğilimindedirler), çünkü hayatlarında bilinçli seçimler yapamazlar. İyileşmemiş travmadan kurtulanların ve ayrışmış insanların çoğu aynı zamanda öfke ve öfke patlamalarına eğilimlidir;

Sınırları olmadığı için tahammül ederler. Tüm duygular, durumu ele almak için gereken tam enerji miktarıyla öne çıkar - ne daha fazla ne daha az. İnsanların yaraları derin ve devam ediyorsa, o zaman tepki olarak duygularının derin ve ilkel olması gerekir (başka bir deyişle, duygular yoğunsa, yaralar da öyledir ve tam tersi).

Travmanın tam iyileşmesi, ölüme yakın bir durumdan tekrar yaşama dönüş sürecidir. Bu süreç düzenli ve düzenli değildir ve asla duygusuz değildir. Orijinal yaranın hatırasının ve inisiyasyonun üç aşamasının bilgisinin bulunduğu ruhun derin mantığını takip eder. Bu derin mantıkla bağlantı kurduğumuzda, iyileşmemiş travmadan kurtulanların hayatlarındaki öfke ve hiddetin işlevini anlayabiliriz; onların şiddetli sınır enerjilerinin travmada kaybolanların yerini almak için ileriye doğru hareket ettiğini görebiliriz. Ayrıca günlük öfke seviyelerinin gerekli olmadığını da görebiliriz, çünkü travmatize edilmiş sınırlar basitçe hakarete uğramamış veya bozulmamıştır. Travmada (özellikle çocuklukta) kırılan sınırlar çoğu zaman tamamen yıkılır. Genellikle sıfırdan yeniden inşa edilmeleri gerekir ve yalnızca öfke ve öfke bu görev için yeterli enerjiyi taşır. Öyleyse öfke ve öfke her zaman işlev bozukluğu veya istikrarsızlık belirtileri değildir; daha ziyade, travmanın yarattığı dengesizliklere verilen özel şifa tepkileridir.

Öfke ve öfke, yalnızca aşırı ihtiyaç zamanlarında ortaya çıkan son derece koruyucu duygulardır; harap olmuş sınırları yeniden inşa etmek ve üç aşamalı iyileşme süreci boyunca yolculuk için kutsal alan oluşturmak için kesinlikle gereklidirler. Öfke ve öfkenin yoğunluğuyla bir sınır oluşturulduğunda, psişe, üçüncü aşamanın kutsanmış kurtuluşuna giden yolda travmatik inisiyasyonun ilk iki aşamasından geçmek için ihtiyaç duyduğu güce sahip olacaktır.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA YOLCULUĞU İÇİN KUTSAL ALAN YARATMAK

Travma iyileşmesinin empatik süreci haritalar veya rehber kitaplarla gelmez. Ruhun kendi zamanında ve ruhun kendi tarzında girişilen yoğun ve eşsiz bir yolculuktur. Öfke için en olağan olmasına rağmen ve

öfkeler önce öne çıkar, bu her zaman gerçekleşmez. Bazı insanlar için ortaya çıkan ilk duygular, genellikle travmatik geçmişe dönüşlerle birlikte ortaya çıkan korkular, dehşetler ve paniklerdir. Gelecek bölümlerde kesinlikle korku ve paniği inceleyeceğiz, ancak önce güçlü öfke ve öfke destekli sınırlar oluşturmak önemlidir. İyi bir sınırınız yoksa, kendinizi temellendiremez veya odaklanamazsınız. Ve geçmişe dönüş sürecini darmadağınık ve korumasız bir halde yaşamaya çalışırsanız, muhtemelen kendinizi bir krize atarsınız. Yapma. Ayaklarınızı altına almak için zamanınız var ve kendinizi yolculuğa hazırlamak için zamanınız var.

Geri dönüş süreci inanılmaz derecede önemlidir çünkü sizi orijinal yaranızın atmosferine geri döndürür (1. ve 2. aşamalar). Tam donanımlı bir pozisyonda olduğunuzda, travmadan zaten kurtulduğunuzu bileceksiniz, bu da zaten tam teşekküllü bir hayatta kalma uzmanı olduğunuz anlamına geliyor. Bu duruştan geriye dönüşleriniz arasında geçiş yapmak aslında bir ev temizliği sürecidir - uygun empatik sorularınızı sorarken, vücudunuzu hareket ettirirken ve hatta durum boyunca yolunuzu açarken topraklama ve kontrak yakma yoluyla kapana kısılmış duruşları veya duyguları serbest bırakırsınız (bu tam süreç) korku ve panikle ilgili bölümlerde ayrıntılı olarak anlatılmaktadır). Bununla birlikte, düzgün bir şekilde temellendirilmemiş, odaklanmış ve tanımlanmış değilseniz, dayanacak bir zemininiz ve emrinizde hiçbir beceriniz olmayacak, bu nedenle travmatik tekrar neredeyse kesinlikle sizi yere serecek, tıpkı ilk defa yaptığı gibi. Büyük olasılıkla, hissettiğiniz her türlü duyguyu çözecek, bastıracak veya patlatacaksınız ya da sadece acıdan kurtulmak için en yakındaki ilaca ya da dikkat dağıtmaya koşacaksınız.

Empatik iyileşme sürecimiz, koşmayı bırakmanıza yardımcı olur, çünkü size travmatik anılarınızla yüz yüze gelmek için ihtiyaç duyduğunuz araçları ve bilgileri verir. Öfkenizi ve öfkenizi sınırınıza kanalize ettiğinizde, en derin işinizi yapacağınız kutsal alanı hemen yaratabilirsiniz. Kendinizi topraklayabildiğiniz zaman, hangi duyumlar yükselirse yükselsin, vücudunuzu dengeleyebilirsiniz. Kendinizi sınırlarınızın içinde odaklayabildiğiniz zaman, hangi düşünceler veya vizyonlar öne çıkarsa çıksın, kendinizi merkeze geri getirebilirsiniz. Sözleşmeleri yakabildiğiniz zaman, her şeyi -davranışları, anıları, geçmişe dönüşleri, acıları veya

hatta tüm ilişkiler. Duygularınızı kanalize edebildiğinizde, onları eski sözleşmeleri yakmanıza ve travmatik canlandırmalarınızı muzaffer yollarla tamamlamanıza yardımcı olmak için kullanabilirsiniz. Ardından, işiniz bittiğinde kendinizi gençleştirebilir ve ruhunuzun her yerine akışı geri getirebilirsiniz.

Hazır olduğunuzda, bu tam gövdeli hareketi inisiyasyonun üçüncü aşamasına kadar gerçekleştirebileceksiniz. Şimdilik, yine de, ilk göreviniz, bu işin gerçekleşebileceği kutsal alanı yaratmak - öfkelerinizi, öfkelerinizi ve öfkelerinizi sınırlarınıza ve yoğun topraklamaya kanalize etmek. Bu ön adımlar, sınır sisteminizi stabilize edecek ve odağınızı koruma yeteneğinizi artıracaktır. Öfkenizi ve öfkenizi topraklamanızı artırmak için kullanmak, vücudunuzun travmatik duyu-anılarını, belki de arabanın size çarpmasını, alevin sizi yakmasını veya size dokunan eli serbest bırakmasına da yardımcı olacaktır. Topraklanmanız aynı zamanda travma sırasında topladığınız duygusal kalıntıları atmanıza yardımcı olacak ve mantıksal ve dilsel zekanıza (tüm düşünceleri, planları, şemaları depolayan) yardımcı olacaktır.

Öfke ve öfke ile sınırlarınızı belirlemek, ateşli ruhunuza yerleşmek ve etkileşim kurmak için tam olarak tanımlanmış bir alan verir; Vücudunuzu topraklamak, duygusal alanınıza akışı geri getirirken ve zihninizin bir kez daha net bir şekilde düşünmesine yardımcı olurken, tutsak kalmış hisleri ve rahatsızlığı serbest bırakmanıza yardımcı olur. Bu da, içinizdeki köyün her bir parçasına tam erişim sağlayarak, merkezi doğanızı destekler, bu da artık duygularınız, düşünceleriniz, duyumlarınız, ateşli vizyonlarınız, anılarınızla beyhude savaşlar vermek zorunda kalmayacağınız anlamına gelir. veya flashback'leriniz. Öfkenizi ve öfkenizi doğru şekilde kanalize ettiğinizde, sınırlarınızı yeniden oluşturabilecek, odağınızı artırabilecek ve ruhunuzu iyileştirebileceksiniz. Öfke ve hiddet sizin koruyucularınız ve nöbetçilerinizdir. Onlara onurlu bir şekilde katılmayı öğrenin, sizi koruyacaklar, travmalarınızı iyileştirecekler ve hayatınızı kurtaracaklar.

* * *

Öfkenizi tüm biçimleriyle karşılamayı unutmayın: Sınırlarınızı belirleme ve koruma konusundaki serbest akış yeteneğiniz olarak,

adaletsizliğin ne zaman meydana geldiğini ve adaletsizlikler tamamen kontrolden çıktığında ileriye doğru yükselen azgın hızlar olarak anlayın. Hoş geldiniz ve öfkenize teşekkür edin.

13

İlgisizlik ve Can sıkıntısı

Öfke Maskesi

HEDİYELER

Ayrılma ~ Sınır belirleme ~ Ayrılık ~ Mola alma

İÇ SORULAR

Nelerden kaçınılıyor? Neler bilinçli hale getirilmelidir?

ENGEL BELİRTİLERİ

Yaratıcılığı durduran monoton kayıtsızlık, kayıtsızlık veya dikkat dağınıklığı eylem

UYGULAMA

Kendinizi görevden almadan ayrı ve müstakil olma ihtiyacınızı onurlandırın.
Sınırlarınızı sıfırlamak için ilgisizliğin altındaki öfkeyi kullanın.
sağlıklı yollar.

Herhangi bir duygudaki bastırma, psişenizde sorunlara neden olur, ancak öfke sağlığınız için o kadar hayatidir ki, onu bastırmak aslında tepki olarak belirli bir durumu ortaya çıkarır. Bu “maskeleme” ilgisizlik (veya can sıkıntısı) durumu, gerçek öfkenizle başa çıkamadığınız veya bu konuda isteksiz olduğunuz zaman ortaya çıkar. Kayıtsızlık bir duygu değildir, ancak sizi korur. Ancak baskıdan kaynaklandığı için farkında değilseniz sorun çıkarabilir. Bu iyi

ilgisiz hissetmek için, ancak ilgisizlik ortaya çıktığında duygusal aleminizde neler olduğunu bilmek önemlidir. İlgisizliğin maskesini düşürürken, içinde hapsolmuş öfkeyi (ve bu tuzağa düşmenin bazen ne kadar yararlı bir şey olduğunu) ve maskenizin altındaki gerçek öfkelere karşı kendinizi nasıl destekleyeceğinizi öğreneceksiniz.

Öfkenizle düzgün bir şekilde çalışmak için zamanınız, enerjiniz veya yeteneğiniz olmadığında - kendi sınırlarınızı veya başkalarının sınırlarını korumadığınızda, gördüğünüz adaletsizlikler karşısında sesini yükseltemediğinizi hissettiğinizde ve çevrenizi etkileyemeyeceğinizi hissederseniz, genellikle maskeleme ilgisizliği (can sıkıntısı olarak da bilinir) durumuna düşersiniz. Bir maskeleme durumunda, sizi rahatsız edici durumlardan uzaklaştırabilecek koruyucu bir tavırla içsel gerçeklerinizi örtersiniz. Kayıtsızlık, "Umurumda değil; rahatsız olamam; neyse" tavrı. Apati, TV, eğlenceli yiyecekler (beslenmenin aksine), yeni aşklar, seyahat, para, alışveriş, anında şöhret, anında anlam ve hızlı ve kolay bir çıkış yolu gibi dikkat dağıtıcı şeyler arar. Apati, genellikle ihtiyaçlarınız için yanlış ortamda sıkışıp kalmayla ilgili ayrışmış bir durumdur. Duyguları gizlediği için, kayıtsızlık güçsüzdür; değişim için can atıyor ama bilinçli değişimi gerçekleştirecek duygusal çevikliğe sahip değil.

İlgisizliğinizin psişenize serbestçe akmasına izin verilirse, odaklanma ve çalışkanlıktan küçük tatiller yapmanıza izin vereceksiniz - hayal kurabilecek, ara sıra eğlenceler veya rahat yiyeceklerle kendinizi ayırabilecek veya kendinizi öne atabileceksiniz. Bir molaya ihtiyacınız olduğunda tüpün veya akılsız bir kitabın. Kendinizi aşırı çalışmaya veya aşırı uyanıklığa atarak dikkatinizi dağıtmak için hareketlerinizle mücadele etmeyeceksiniz. İlgisizliğinizi memnuniyetle karşılarsanız, hızla ilerleyecektir, ancak onu engellerseniz (veya içinde yuvarlanırsanız), dengesizliğe düşersiniz. Kendinizi soyutlama ve biraz zaman ayırma gereksiniminiz etrafında dengenizi nasıl koruyacağınız aşağıda açıklanmıştır.

APATİ'DEKİ MESAJ

Kayıtsızlık genellikle her ikisi de uygunsuz ortamlara tepki olarak ortaya çıkan ve bozulmuş olan öfke ve depresyonu maskeler (bkz. Bölüm 22).

sınırlar. Kendini maddi varlıklar, bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcı şeyler, alaycılık veya mükemmel dünya senaryolarıyla tanımlamaya çalışırken, birlikte bir sınırı tokatlamaya çalışan ilgisizliği görebilirsiniz. Kayıtsızlık, sınırların kaybolmasına ve belirgin ve acil bir değişim ihtiyacına işaret eder, ancak bunu etkisiz ve dikkati dağıtan bir şekilde yapar. Kayıtsızlık bütün gün gevezelik eder ve sızlanır ama hiçbir şey başaramaz. O halde bilinçli yakınma (bkz. Bölüm 9), ilgisizlik için mükemmel bir panzehirdir çünkü güçsüz bir tutuş gerektirir ve onu kasıtlı ve tanımlanmış bir uygulamaya dönüştürür.

İlgisizlik ve can sıkıntısı, etkili eylemin gerçekleştirilemediği birçok durumda önemli işlevlere hizmet edebilir. Örneğin, hayatları okullar ve ebeveynleri tarafından sanki hala küçük çocuklarmış gibi kontrol edilen ergenler, genellikle ilgisizlikten muzdariptir. Artık ergenliğin karmaşık geçişleri için ritüellerimiz olmadığı için, yetişkinliğe yükselişi fark etmiyoruz veya onurlandırmıyoruz, ortaya çıkmaya çalışan bireyi de onurlandırmıyoruz. Ergenlik döneminde kapana kısılmış insan, devam eden can sıkıntısı ve ilgisizlik nöbetleri için olgunlaşmıştır; ruhu için çok küçük bir çevrededir ve zorlu, inatçı, sonsuz zaman onu özgür kılana kadar beklemekten başka bir şey yapamaz. Kayıtsızlık, içindeki inanılmaz öfkeleri -sahip olduğu tek evini yakabilecek öfkeleri- maskelemeye ve bastırmaya yardımcı olur. Bu nedenle, inanılmaz derecede bilinçsiz kültürümüzde, gençlerde can sıkıntısı bir sorun olarak görülebilir.*iyi* şey.

Yetişkinlerde ilgisizlik ve can sıkıntısı tamamen başka bir hikaye. Can sıkıntısı, aktif ve bilinçli bir katılımcı yerine çevrenizin bir ürünü veya kurbanı olmanın bir işaretidir. Yetişkinlerde (gençlerin hayal bile edemeyecekleri seçeneklere ve seçeneklere sahip olan) can sıkıntısı, genellikle duygusal baskının, kaçınmanın ve ayrışmanın bir işaretidir. Ancak bu, ilgisizliği ve can sıkıntısını tamamen iğrenç şeyler olarak düşünmek için bir neden değildir. Biz*ihtiyaç*Dengesiz veya ayrışmışsak ve duygularımızı düzgün kullanamıyorsak, ilgisizliğin maskeleme hali ve çoğumuz duygularımızdan gelmesi gereken akışı sağlamak için ilgisizliği kullanırız. Bazılarımız için, ilgisizlik ve onun gerektirdiği dikkat dağıtıcı şeyler, bizi bir yerden diğerine götürebilecek tek şeydir. Bir işten sıkılıp diğerine geçiyoruz; bir ilişkiden yorulur ve başka birine tutunuruz; bu mükemmel arabayı satın almak veya o mükemmel tatili yapmak için yeterli parayı bulmak için işten uzaklaşırız; Biz

hayatta kalmak. Kendimizi anlamıyoruz ve hayatı dolu dolu yaşamıyoruz, ancak ilgisizliğimiz devam etmemizi sağlıyor ve derin sorunlarımızdan (ve kültürümüzdeki derin sorunlardan) belli bir koruma sağlıyor. İlgisizlik ve can sıkıntısının gerektirdiği akılsız faaliyetler, bizi birçok dikkati dağılmış ve çözülmüş davranışın altında yatan gerçek depresyon ve endişelere düşmekten bile koruyabilir.

Doğal depresyonlarımıza ve endişelerimize karşı inanılmaz miktarda can sıkıntısı giderici uyaranla mücadele ediyoruz - çoğumuzun TV'lere, telefonlara, müziğe ve bilgisayarlara anında, evde erişimimiz var. Günün yirmi dört saati gürültüye, diğer insanlara veya önemsiz bilgilere göre ayarlı olabiliriz. Artık dinlenme, sessizlik, tefekkür veya mahremiyet için sosyal olarak onaylanmış bir zaman yok çünkü buna yer olmayan bir dünya yarattık. Para, barınma ve ilişkiler için didiniyoruz; sağlığımıza, görünüşümüze ve ailelerimize takıntılıyız; zamanın tahribatına karşı çoğu zaman beyhude bir yarış gibi görünen bu yarışta kendimizi veya başkalarını iyileştirmeye çalışırız; ve çok az huzurumuz var. Bizim kadar meşgul ve teşvik edilmiş insanlar, yavaşladığımızda kesinlikle meditatif veya düşünceli bir ruh haline düşmeyecekler; ya düzensiz bir uykuya dalacağız ya da sahip olmadığımız, bilmediğimiz ya da yapmadığımız her şey için derin bir depresyona ve kaygıya düşeceğiz. Bu nedenle, yavaşlamak yerine, tüm toplarımızı havada tutmak için internette gezinir, TV'yi açar veya dinlenme ihtiyacımızı (ya da ezilmiş duygularımızı ve hayallerimizi) görmezden gelmek için en sevdiğimiz bağımlılığı ya da oyalanmamızı kullanırız.

Kayıtsızlık, gerçek benliğimizi maskeler ve bizi modern hayatın anlamsızlıklarından kurtarır. Başka bir arabanın, doğru sevgilinin, farklı bir işin veya mükemmel bir dilim pastanın bizi iyileştireceğine inanmamıza yardımcı olur. Kayıtsızlık sığ olmamıza izin verir ve bazen tek yapabildiğimiz budur. Bazen yapabileceğimiz tek şey gerçek duygularımızı maskelemek ve anlamsız faaliyetlerimizle yüzeyde kalmaktır. Duyguları körelten kültürümüz, sanki gerçek duygular ya da parlak vizyonlar bizi gereksiz yere yavaşlatacak ya da kirayı karşılamamızı, çocukları büyütmemizi ya da nankör kolu çevirmemizi engelliyormuş gibi, derin empatik yaşamın imkansız olduğuna inanmamızı sağlıyor. Bu elbette doğru değil, ancak kültürümüzdeki en önemli mesaj, hareket etmeye devam etmemiz gerektiği için hissetmeyi veya hayal kurmayı bırakamayacağımızı söylüyor. Yanıt olarak, son derece

dikkati dağıtan otomatlar. Bu sonraki uygulama, yeniden yaşayan, nefes alan insanlar olmamıza yardımcı olabilir.

İlgisizlik Uygulaması

Dinlenme isteksizliğinizden kaynaklanan ilgisizlik ile sınır koyamamanızdan ve öfkenizi uygun şekilde kanalize edememenizden kaynaklanan ilgisizlik arasında ayrım yapmak önemlidir. Aradaki farkı şu şekilde anlatabilirsiniz: Şu anda ilgisizlikle doluysanız, onu onurlandırın, ancak onu istediğinin daha derin bir versiyonuyla besleyin. Sizi burnunuzdan çekmesine izin vermek yerine, dizginleri elinize alın ve onun efendisi olun. Örneğin, ilgisizliğiniz mükemmel bir sevgili istiyorsa, pasif bir şekilde süper birinin ortaya çıkmasını beklemek yerine kendinizi değerli bir aşk partneri yapmaya çalışın. İlgisizliğiniz daha iyi bir ev, daha iyi bir araba, daha iyi bir vücut veya daha iyi bir gardırop istiyorsa, en iyi kritik enerjinizi mevcut evinize, arabanıza, vücudunuza veya gardırobunuza koyun ve bunları hemen şimdi daha iyi hale getirin. Bilinçli hareket etmeye başlarsanız ve ilgisizliğinizin taleplerini derinleştirirseniz, gerçek sorunlarınızı ortaya çıkarabileceksiniz. İlgisizliğiniz dinlenmeyi reddetmenize bir yanıtsa, bu uygulama yorgunluğunuzu ve muhtemelen biraz üzüntünüzü (bkz. Bölüm 20) veya depresyonunuzu (bkz. Bölüm 22) ortaya çıkaracaktır. Lütfen sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin, kendinizi topraklayın ve birkaç gün boyunca (ve tabii ki dinlenin!) gençleştirme uygulamanızı mümkün olduğunca sık yaparak kendinizi yenileyin. Ayrıca, kendinizi bir uyku bozukluğu açısından kontrol ettirin; şaşırtıcı derecede yaygın ve şaşırtıcı derecede yetersiz teşhis ediliyorlar. Bu öneriler yorgunluğunuzu gidermezse veya depresyona girerseniz, lütfen 22. bölümdeki depresyon pratiğine atlayın. bu uygulama yorgunluğunuzu ve muhtemelen biraz üzüntünüzü (bkz. Bölüm 20) veya depresyonunuzu (bkz. Bölüm 22) ortaya çıkaracaktır. Lütfen sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin, kendinizi topraklayın ve birkaç gün boyunca (ve tabii ki dinlenin!) gençleştirme uygulamanızı mümkün olduğunca sık yaparak kendinizi yenileyin. Ayrıca, kendinizi bir uyku bozukluğu açısından kontrol ettirin; şaşırtıcı derecede yaygın ve şaşırtıcı derecede yetersiz teşhis ediliyorlar. Bu öneriler yorgunluğunuzu gidermezse veya depresyona girerseniz, lütfen 22. bölümdeki depresyon pratiğine atlayın. bu uygulama yorgunluğunuzu ve muhtemelen biraz üzüntünüzü (bkz. Bölüm 20) veya depresyonunuzu (bkz. Bölüm 22) ortaya çıkaracaktır. Lütfen sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin, kendinizi topraklayın ve birkaç gün boyunca (ve tabii ki dinlenin!) gençleştirme uygulamanızı mümkün olduğunca sık yaparak kendinizi yenileyin. Ayrıca, kendinizi bir uyku bozukluğu açısından kontrol ettirin; şaşırtıcı derecede yaygın ve şaşırtıcı derecede yetersiz teşhis ediliyorlar. Bu öneriler yorgunluğunuzu gidermezse veya depresyona girerseniz, lütfen 22. bölümdeki depresyon pratiğine atlayın.

İlgisizliğiniz öfke için bir maske ise, bu uygulama öfkenizi öne çıkaracaktır. Kendinizi öfkeli, tedirgin, saldırıya açık veya mevcut çevrenizde kapana kısılmış hissedebilirsiniz. Lütfen öfke bölümüne geri dönün, sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin, sözleşmelerinizi vahşice yakın ve öfkenizin öne çıkardığı bilgi ve yoğunlukla kendinizi koruyun. Kayıtsızlık ve can sıkıntısı sizin için alışkanlıksa, döngüyü kırmadan önce bu uygulamayı birkaç kez yapmanız gerekebilir - ancak tam farkındalığınızı getirdiğinizde döngü sona erecektir.

Duyarsızlığınızı dinlemek, ancak taleplerini akılsızca takip etmemek önemlidir, çünkü akılsız eylem yalnızca daha fazla akılsız eylemi davet eder. İlgisizliğinize ve can sıkıntısına bilinçli ve onurlu bir şekilde yanıt vererek döngüyü dikkatli bir şekilde kırın, ancak hem ilgisizliğin hem de can sıkıntısının, değişimi etkileyecek konumda olmadığınızda öfkeniz ve enerjiniz için turnikeler veya kapatma valfleri gibi davrandığını unutmayın. Çevrenizi gerçekten etkileyemiyorsanız, kayıtsızlığınızı bırakın ve sadece taleplerine yanıtlarınızı derinleştirin.

Hepimiz, hareketlerden geçmek dışında pek bir şey yapamadığımız skolastik veya iş durumlarında bulunduk ve bu durumlarda, ilgisizlik ve dikkat dağıtıcı şeyler bir nimet olabilir. Üniversite dersleri için tuttuğum klasörlere dönüp baktığımda, ders notlarımdaki karalamaların miktarından ne kadar sıkıcı olduklarını anlayabiliyorum. Bazı derslerde, bütün bir kasabayı çizme, bir web sitesi oluşturma ve ikinci dereceden denklemin tüm adımlarını hatırlama zamanım oldu. İlgisizliğim beni ve sınıf arkadaşlarımı korudu, çünkü aksi takdirde can sıkıntımı gidermek ya da profesörü göstermek için dersi bölecektim. İlgisizlik kayalar!

Ancak, eğer *Yapabilmek* etki değişikliği, ancak maskeli kayıtsızlık durumunda sorumluluklarınızdan saklanıyor ve sınırlarınızı azaltıyorsunuz, lütfen odaklanın ve kendinizi topraklayın. İlgisizlik için sorular sorun: “Nelerden kaçınılıyor?” ve “Neyin bilinçli hale getirilmesi gerekiyor?” Cevaplarınızı dinleyin, ilgisizlik maskesinin altından dışarı bakın ve gerçekten ne hissettiğinizi öğrenin.

BAŞKALARINDAKİ İLGİSİZLİĞE ONUR VERMEK

Başkalarındaki ilgisizliği onurlandırmak zor bir iştir çünkü kayıtsız insanlar ayrılıkları sağlıksız yollarla ararlar - sınırlarını düzgün bir şekilde belirlemek yerine kendilerini tecrit ederler veya enerjilerini atarlar. Bu genellikle onları yollarını kaybetmeden ilişkilere giremeyecekleri ölçüde zayıflatır. Kayıtsızlıkta, izolasyonun veya çılgınca aktivasyonun daha fazla izolasyon ihtiyacına yol açtığı korkunç bir geri bildirim döngüsü vardır. *şey.* Bu geri bildirim döngüsünü başkası için kıramazsınız - bu içeriden bir iştir. Ancak, onurlu bir katılımı modelleyebilirsiniz. Yapabilirsiniz

kayıtsız insanlarla temas halindeyken sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin - sadece kendini korumak için değil, onları senden de korumak için. Kayıtsız insanları derisiz olarak düşünün ve sizden herhangi bir odaklanmamış veya temelsiz temasın onları zayıflatabileceğini ve ardından kayıtsız döngülerini yoğunlaştırabileceğini unutmayın.

Kayıtsız insanların şikayet etmelerine izin verebilir ve acılarına kulak verebilirseniz, kayıtsız maskelerinin altındaki öfkeyi, yorgunluğu veya depresyonu ortaya çıkarmalarına yardımcı olabilirsiniz. Katılım boyunca sınırlarınızı belirlemeye devam edin ve ortaya çıktıklarında gerçek duyguları memnuniyetle karşılayın - kayıtsızlık döngüsünü kıracak tek şey onlar. Diğer insanlarda duygular için kutsal bir alan yaratabildiğinizde (kendileri için bunu yapmayı reddettiklerinde bile), onların uyanmalarına ve bir kez daha odaklarını ve dengelerini geri kazanmalarına yardımcı olabilirsiniz.

14

Suçluluk ve Utanç

Bütünlüğü Geri Yükleme

HEDİYELER

Kefaret ~ Dürüstlük ~ Kendine saygı ~ Davranış değişikliği

İÇ SORULAR

Kim yaralandı? Neyin doğru yapılması gerekiyor?

ENGEL BELİRTİLERİ

Size talimat vermeyen veya ilişkilerinizi iyileştirmeyen sakatlayıcı, tekrarlayan suçluluk duyguları; ya da kendi tehlikede olduğunuz utanmazlık davranış

UYGULAMA

Güçlü bir sınır belirlemek ve kutsal bir duygu yaratmak için bu yoğun duyguyu kanalize edin. günahlarınızın kefaretini ödeyebileceğiniz, davranışlarınızı düzeltebileceğiniz, üretilmiş utançları atabileceğiniz ve kalbinizi ve kalbinizi iyileştirebileceğiniz bir alan. ilişkiler.

Suçluluk ve utanç, yanlış yaptığınız ya da yanlış olduğuna inandığınız bir şey yüzünden sınırınız içeriden kırıldığında ortaya çıkan öfke biçimleridir. Öfke, dışa dönük ve sınırlarınızı dışsal hasarlardan, suçluluk ve suçluluktan koruyan onurlu bir nöbetçidir.

utanç içe dönük nöbetçilerdir ve sizin iç sınırınızı (ve başkalarının sınırlarını) kendi yanlış veya yanlış düşünülmüş davranışlarınızdan korur. Suçluluk ve utanç, bilinçli ve iyi düzenlenmiş bir insan olmanıza yardımcı olan hayati ve yeri doldurulamaz duygulardır. Onların yardımıyla davranışlarınızı, duygularınızı, düşüncelerinizi, fiziksel arzularınızı, ruhsal özlemlerinizi ve ego yapınızı onurlu bir şekilde izleyebileceksiniz. Serbestçe akan suçluluk ve utancınıza bilinçli erişiminiz yoksa, kendinizi anlamayacaksınız, uygunsuz davranışlar, bağımlılıklar ve zorlamalar sizi rahatsız edecek ve hayatınızın merkezinde dik duramayacaksınız. ruh.

Serbestçe akan suçluluk ve utancın iyileştirici etkileri psişenizden incelikle aktığında, acı verici bir şekilde utançla dolu veya suçluluk duygusuyla dolu olmayacaksınız; bunun yerine şefkatli bir etik anlayışına, kendi davranışlarınızı yargılama ve denetleme cesaretine ve egonuzu gereksiz yere şişirmeden veya söndürmeden davranışlarınızı değiştirme gücüne sahip olacaksınız. Dürüst suçluluk ve utanç içinde başarılı bir şekilde gezindiğinizde, kendinizle gurur duyacaksınız ve doğal olarak mutluluk ve memnuniyete geçeceksiniz. Ne yazık ki, öfkenin tüm biçimleri trajik bir şekilde yanlış anlaşıldığından ve kötülendiğinden, suçluluk ve utanç güçlü bir şekilde bastırıldı (ve vahşice ve sinsi bir şekilde ifade edildi), öyle ki çoğumuz utançla mutluluk arasında hiçbir şekilde bağlantı kuramıyoruz. Suçluluk ve utanç yararsız, yanlış, zehirli, bağımlılık yapan ve doğal olmayan olarak etiketlendi. ve ikisi de çöp yığınına atıldı. Bu makul bir yanıt, çünkü hepimiz öfkeli suçluluk ve utançtan kaynaklanan hasarı gördük ve yaşadık. Ne yazık ki, bu hayati ve onarıcı duyguların iyileştirici formlarıyla bilinçli bağlantımızı kaybettik. Suçluluk ve utancı o kadar tamamen reddettik ki artık hangisinin hangisi olduğunu, neden var olduklarını ya da suçluluğun bir duygu bile olmadığını bilmiyoruz.

SUÇLUK İLE UTANÇ ARASINDAKİ FARK

Ergenlik dönemimin başlarında, suçluluk ve utancı “işe yaramaz” duygular olarak damgalayan popüler bir kişisel gelişim kitabı okudum. Kitap hepimizin olduğu fikrini sundu

mükemmel ve bu nedenle, yaptığımız hiçbir şeyden suçluluk duymamalı veya utanmamalıyız. Bu fikir bana çok garip geldi, bu yüzden sözlüğe gittim ve "suçsuz" ve "utanmaz" diye baktım ve her iki durumun da kutlanacak bir şey olmadığını gördüm. Suçsuz olmak, sanki boş bir sayfaymışsınız gibi, iz veya deneyimden arınmış olmak demektir. Bu bir zeka ya da büyüme belirtisi değildir, çünkü suçsuzluk yalnızca henüz yaşamamış insanlarda vardır. Utanmaz olmak, anlamsız, kaba ve küstah olmak demektir. Bu, kontrolden çıkmış, temastan kopmuş ve fazlasıyla kendi içine kapanık olmanın çok belirgin bir halidir; bu nedenle utanmazlık sadece ilişki becerileri olmayan insanlarda yaşar. Her iki durum da -suçsuzluk ve utanmazlık- suçluluk ve utancın içsel değerini anlamama yardımcı oldu.

Büyüleyici bir şekilde, bir sözlük tanımında suçluluk, duygusal bir durum bile değildir; bu sadece yanlış yapmanın bilgisi ve kabulüdür. Suçluluk bir durumdur: Değer verdiğiniz yasal veya ahlaki kodla ilgili olarak ya suçlusunuz ya da suçsuzsunuz. Yapamazsın*hissetmek* suçlu, çünkü suçluluk duygusal değil, somut bir durumdur! Duygularınız neredeyse alakasız; yanlış bir şey yaptıysanız, suçlusunuz ve bu konuda mutlu, kızgın, korkulu veya depresyonda olmanızın bir önemi yok. Yanlış bir şey yapmadığınızda, suçlu değilsiniz. Duygular hiç denkleme girmez. Şimdiye kadar yapabileceğin tek yol*hissetmek* suçlu, bir suç işlediğinizi tam olarak hatırlamıyorsanız ("Suçlu olabileceğimi hissediyorum, ancak emin değilim"). Hayır, hissettiğin şey*utanç.*Suçluluk gerçek bir durumdur, utanç ise bir duygudur.

Utanç, suçluluk ve yanlış yapmanın doğal duygusal sonucudur. Sağlıklı utancınız psişenizde hoş karşılandığında, güçlü ısısı ve yoğunluğu, kendiniz kırdığınızda sınırınızı yeniden oluşturacaktır. Ancak, çoğumuz hayatımıza utancı kabul etmiyoruz; "Utanıyorum" yerine "suçlu hissediyorum" diyerek, suçluluğumuzu tanımlayıp kabul edememe, uygun utancımızı kanalize etme ve telafi etme konusundaki yetersizliğimiz hakkında çok şey söyleyen "suçlu hissediyorum" diyerek onu gizleriz. Bu talihsiz bir durumdur çünkü özgürce akan ve uygun olan utancımızı hoş karşılamadığımızda ve onurlandırmadığımızda, kendi davranışlarımızı denetleyemeyiz. Sürekli olarak yanlış olduğunu bildiğimiz şeyleri yapacağız ve gücümüz kalmayacak

kendimizi durdurmak için. Hiç bitmeyen utanmazlığımızda, durmadan gücendireceğiz, gücendireceğiz ve gücendireceğiz -*Her zaman*suçlu ol - çünkü hiçbir şey bizi dünya üzerindeki etkimize uyandıramaz.

Yanlış "Kendimi suçlu hissediyorum" ifadesini kullanmaya devam edersek, yanlışlarımızı düzeltemez, davranışlarımızı değiştiremez veya utancımızın nereden kaynaklandığını keşfedemeyiz - bu da gerçek mutluluğu veya memnuniyeti deneyimleyemeyeceğimiz anlamına gelir (her ikisi de herhangi bir zor duygunun içinden ustalıkla geçtiğimizde ortaya çıkar). Eğer çıkıp doğru dürüst “kendimden utanıyorum” demezsek asla gelişemeyiz. Daha derine inmeden tekrar söyleyeceğim: suçluluk duygusal bir durum değil, olgusal bir durumdur. Ya suçlusunuz ya da suçsuzsunuz. Suçlu değilseniz utanılacak bir şey yok. Ancak, eğer*vardır*suçlu ve suçlu olduğunuz gerçeği hakkında ne yapacağınızı bilmek istiyorsanız, o zaman utancın size getirdiği bilgileri kucaklamalısınız.

UTANÇ MESAJI

Utanç, duygusal kanallığın usta öğretmenlerinden biridir. Utancı bedeninize ve sınırlarınıza yönlendirmeyi öğrenmek için parmağınızı kaldırmanız veya herhangi bir şeyi incelemeniz gerekmez; Utanç, sizin yardımınız veya izniniz olmadan bir gelgit dalgasında dökülecek. Sizi yolda durduracak, sizi parlak kırmızıya çevirecek ve sizi suskun ve şaşkın bırakacaktır. Utanç aslında uzun vadede sizi güçlendirse de bir anda sizi yıkıyor. İç becerileriniz yoksa, bu zorunlu düşüşe tahammül edemezsiniz (ya da ilk başta utancınızın neden ortaya çıktığını keşfedemezsiniz). Utanç sizi bir saniyede görevden alır; Kendi utancınızla ustaca başa çıkıyorsanız, bu aksama süresi sizin için bir lütuf olabilir. Ancak, üretilmiş veya uygulanmış ayıplara yanıt veriyorsanız, bu aksama süresi sizi gereksiz yere sakatlayabilir.

Utanç, kendi özgün ve giderilebilir kusurlarınıza veya yanlış adımlarınıza yanıt olarak ortaya çıktığında, uygun şekilde (ve genellikle davranışınızın bir veya iki adım önünde) akar. Uygun utancınızı memnuniyetle karşılarsanız, çılgınca bir şey yapmadan, yanlış bir şey söylemeden veya sağlıksız davranışlara veya ilişkilere girmeden önce kendinizi durduracaksınız.

Uygun utanç, kendi kötülüğünüzü, şarlatanlığınızı ve hırsızlığınızdan uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır - kimse bakmıyorken bile. Sizi dakik, kibar ve dik tutacak ve sizi nazikçe ama kesin olarak ayartma yolundan uzaklaştıracaktır. Özgürce akan ve gerçek utanç sizi izleyecek ve davranışınızın onurlu ve doğru olmasını sağlayacaktır. Utanç aynı zamanda, diğer duygularınızı da (böcek gibi ezmek veya başkalarına fırlatmak yerine) aralarında gezinmeniz için içsel bir metanet vererek, diğer duygularınızı nazikçe kontrol altında tutacaktır. Gerçek utanç, iç sınırınızda duracak ve ruhunuzdan çıkan her şeyi ve onun içinde meydana gelen her şeyi izleyecektir. Onun onurlu yardımı ile kendinize ve dünyamıza karşı vicdani ve ölçülü bir varlık olacaksınız. Sonuç olarak, gerçek bir öz saygı yaşayacaksınız, bu sizi tekrar tekrar gerçek memnuniyet ve mutluluğa götürecektir. İlginçtir ki, uygun utancınız aynı zamanda sizi şarlatanlar ve düzenbazlar tarafından kurban edilmeye karşı da aşılayacaktır, çünkü kendi gölgeli davranışlarınız üzerine ışık tutma isteğiniz, sizi onlarla bir kabusta tuzağa düşürmek yerine, diğerlerinde bu davranışların farkına varmanızı sağlayacaktır. WC Fields'ın bilge sözleri, “Dürüst bir adamı aldatamazsınız”).

OTANTİK UTANÇ TANIMLAMASI

Çoğumuza gerçek utancımız ve pişmanlığımızla (özellikle de birini incittiğimizde hepimiz doğal olarak hissettiğimiz) hoş karşılamamız ya da çalışmamız öğretilmedi; bunun yerine, çoğumuza utanç, utanarak öğretildi. Ebeveynler, öğretmenler, akranlar ve medya gibi otorite figürleri, kendi davranışlarımızı yumuşatmak için doğal yeteneğimize güvenmek yerine, genellikle dışarıdan utanç uygulayarak bizi öğretmeye ve kontrol etmeye çalışır. Sonuç olarak, çoğumuz hissedebileceğimiz herhangi bir doğal utancı bastırırız (ki bu da davranışlarımızı etkili bir şekilde izleyememize neden olur) veya utançlarımızı, onları rezil etmek ve kontrol etmek için talihsiz girişimlerde diğerlerinin her yerinde ifade ederiz. Bu üzücü davranış, çoğumuzu gerçek utancın güçlendirici etkisinden kopardı ve bizi şaşırtıcı miktarda üretilmiş ve uygulanmış utançla doldurdu.

Kendi utancımızla sağlıklı bir bağlantımız olmadığında, genellikle diğer insanların doğru ve yanlış fikirlerini somutlaştırmaya zorlanıyoruz (“İyi kızlar bu şekilde davranmaz; büyük erkekler ağlamaz; biz bu aileye sinirlen; kimse akıllı pantolonu sevmez; seni hiç kimse sevmeyecek...”). Bu saldırıda, yalanlar, yabancı mesajlar, zarar verici sözleşmeler ve asılsız utanç tarafından boğuluyoruz. Buna karşılık, gerçek utancımız genellikle yabancı utancı savuşturmak için öne çıkar. Bu doğal utanca tutunabilseydik, onun yoğun sıcaklığını sınırlarımızı şiddetle belirlemek için kullanabilir, yabancı mesajları ve içimizdeki ürkütücü utançları yakıp kül edebilirdik. Ne yazık ki, çoğumuzun utanç için hiçbir becerisi ve pratiği olmadığı için, bize ait olsun ya da olmasın tüm utançların önünde parçalanma eğilimindeyiz. Genellikle gerçek utancımız ilerlediğinde bunalırız ve esasen duygusal benliğimizden ayrılırız. Tutarsız bir utanç sarmalına düşüyoruz (aynı anda hem utanç verici hem de yasak davranışlara doğru çekiliyoruz ve onlardan iğreniyoruz) ve görünüşte anlamsız miktarda yabancı maddeyle beyhude bir şekilde boğuşuyoruz. *ve*gerçek utanç.

Bu sarmal gereksizdir ve aslında mantıklı, anlık ve güçlendirici olan otantik, özgürce akan utancınızı tanımlamayı öğrenerek onu durdurabilirsiniz: eliniz bir kurabiye için dışarı çıkar, ona ihtiyacınız olmadığını anlarsınız ve sen uzaklaş. Bu, düzgün çalışan otantik, serbest akan bir utanç. Sonrasında kendinizi güçlü ve farkında hissedersiniz. Otantik utanç içinde, bir sarmal yoktur çünkü sadece bir ahlaki koda göre yaşarsınız. Temiz dişleri sevdiğiniz için diş ipi kullanıyorsunuz, ilgi çekici olmadıkları için uyuşturucu ve suçtan kaçınıyorsunuz ve insanlara saygılı davranıyorsunuz çünkü bu doğru geliyor. Gerçek utanç, dürtülerinize nazik ve otantik frenler yerleştirir, öyle ki onları gerçekten hissetmezsiniz. Uygun olmayan davranışlar, psişenize tepeden bakmaz veya sizi baştan çıkarıcı yoğunluklarla çağırmaz, çünkü gerçek utancınız uyanık ve işlevsel kalmanıza yardımcı olacaktır. Serbestçe akan utancın böyle hissettiriyor. Üretilen veya uygulanan ayıp ise sizi neredeyse komaya sokar. yiyeceksin*tüm*kurabiyeler, aç olmasanız bile. Kendinize ve başkalarına utanç verici bir şekilde davranacaksınız ve kendinizi kontrol edemeyeceksiniz, çünkü kendi gerçek utancınızın parlak ve bütünlüğü onarıcı mesajlarına erişemeyeceksiniz.

Gerçek utancını tanımlayabildiğin zaman, sınırlarını aydınlatabilecek ve tanımlayabilecek, kendini sağlam bir yere oturtabilecek, aklını duruma çağırabilecek ve aşırı ya da gerçek olmayan herhangi bir utanca bağlı sözleşmeleri inceleyebilecek (ve yok edebileceksin). taşımak. Bununla birlikte, hiçbir beceriniz yoksa, utancın yoğunluğu sizi o kadar yetersiz hale getirebilir ki, yeni hatalar yapmaktan kaçınmak için ilerlemeyi veya kendinize meydan okumayı gerçekten bırakacaksınız (bu, utancınızı daha da felç edici şekillerde yoğunlaştırabilir) . Ya da içinizde kükreyen utanca tepki olarak utanmaz hale gelebilirsiniz. İki yaşındaki huysuz bir çocuk gibi ya da tam ölçekli isyanda bir ergen gibi davranacaksınız; sadece bağımsız olduğunuzu kanıtlamak için kabul ettiğiniz kuralları çiğnersiniz; her şeyi bulanıklaştıracak ve sadece parlak kırmızıya döneceksin*sonrasında*hasar yapıldı; yiyeceksin, satın alacaksın ve yanlış şeyler yapacaksın; dolandırıcılıktan sonra dolandırıcılığa düşeceksiniz; ve gerçek bir yönünüz olmayacak.

Böyle kaybedilen bir savaşa karıştıysanız, neredeyse uyuşturulmuş gibi aynı yıkıcı davranışlara tekrar tekrar geri dönersiniz. Psişenizin merkezinde uyanık hiçbir şey olmayacak; köy terk edilecek; aklınız, vizyoner ruhunuz ve bedeniniz utanç sarmalınız tarafından harap edilecek; ve duygularınız kontrolsüz bir şekilde öfkelenecek. İrade gücü, Tanrı'nın yardımı ve aklınıza gelebilecek başka herhangi bir şey için dua edeceksiniz, ancak kendi gerçek utancınızın güçlendirici etkisini memnuniyetle karşılayamazsanız, bilinçli değişimi gerçekleştirmek veya kendinizi yenilemek için ihtiyacınız olan kararlılığa sahip olmayacaksınız. bütünlüğe.

Çocuk yetiştirmek, birbirimizi eğitmek ve yolumuza devam etmek için hepimiz utancı kullanırız. — sınırları bozulmuş kültürümüzde işleri böyle yaparız. Bu yakın zamanda değişmeyecek. Göreviniz kültürü dışarıdan içeriye değiştirmek değil, kendinizi içeriden dışarıya değiştirmektir - bireyleşebilmeniz ve bir kez daha kendi gerçek sınırınızı oluşturabilmeniz için kendinizi güçlendirmektir. Yabancı ve uygulamalı utanca karşı çıkmak ve ondan vazgeçmek ve otantik ahlakınızı ve dürüstlüğünüzü geri getirmek son derece önemlidir, ancak bunu ancak otantik utancınızı kendi ruhunuzda kabul ederek yapabilirsiniz. Kendi utancını yakalayıp bilinçli olarak sarmalını durdurabildiğinde, dik durabilecek ve etrafına yeni gözlerle bakabileceksin. Yabancı ve uygulamalı utancı belirleyip serbest bırakabileceksiniz.

ve herhangi bir dış kaynaktan gelen yeni utanç verici mesajları tespit edip önleyebileceksiniz (bunu, başka birinin görüşlerine veya eleştirilerine yanıt olarak sınırlarınız zayıfladığında kendinizi güçlendirerek yaparsınız). En önemlisi, çevrenizdeki kültürü içten dışa doğru derinden değiştirecek olan utancınızı başkalarına ifade etmekten kaçınabileceksiniz.

Gerçek utancınız, ya davranışlarınızda ya da size zorlanmış davranışsal kontrole sahip olmanızın bir sonucu olarak, bir şeyler ciddi şekilde ters gittiğinde yükselir. Utancınızı onurlandırabilir ve hoş karşılayabilirseniz, hem kendi düşüncesiz davranışlarınızı düzeltmek hem de özgünlüğünüzü bozan yabancı zorbalıklardan kurtulmak için ihtiyacınız olan gücü verecektir. Kendinizi başkalarının utanç verici mesajlarından ayırmak için becerilerinizi kullanırsanız, inanılmaz enerjiyi serbest bırakırsınız ve bununla birlikte kendi etik kurallarınızı duyabilirsiniz. Ayrıca, herhangi bir zamanda ne kadar utançla uğraşıyor olursanız olun, başkalarının sınırlarına saygı duyabilecek ve onurlandırabileceksiniz. Özgürce akan utancınızın yardımıyla, sizi tekrar tekrar bireysel ahlakınızın onur kurallarına döndüren bir iç nöbetçiye her zaman sahip olacaksınız.

Utanç Uygulaması

Utanç pratiği birçok beceriyi içerir, ancak utançla çalışmanın ilk görevi, onu açık kollarla karşılamaktır. Başkalarının yanında utancınız ortaya çıktığında (genellikle ilk olarak bağırsakta bir iç çekiş, bir sıcaklık basması, anlık bir suskunluk ya da bir iç dikkat duygusu olarak ortaya çıkar), durmak önemlidir, kendinizi çabucak topraklayın, duygularınızı yoğunlaştırın. sınırlayın ve utancınıza odaklanın. Utancın, ayıp bir şey söylemeden ya da yapmadan önce seni durdurursa, ona teşekkür edebilir ve gerekli düzeltmeleri yapabilirsin. Utancınızın neden ortaya çıktığını bilmiyorsanız, kendinize veya çevrenizdeki insanlara yanlış bir şey yapıp yapmadığınızı sorabilir (“Kim veya ne zarar gördü?”) ve özür dileyebilir veya gerekirse düzeltebilirsiniz. .

Bu, utançla çalışmayı öğrenmek için büyük bir ilk adımdır - ortaya çıktığı anda onunla hemen ve açıkça başa çıkmak. Çoğumuz doğru paten

anlık utancımızın üstesinden gelin ve ilk etapta utancımızı öne çıkaran eylemle devam edin (ki bu, tekrarlayan veya hızlı düzeyde utanca düşmemizi sağlar). Bir utanç sarmalını durdurmanın ve geri bildirim döngüsünü kesmenin yolu, sınırınızı belirlemek, bütünlüğünüzü geri yüklemek ve düzeltmeler yapmak için hemen utancınızla yüzleşmek (ve onu hemen kullanmak) (“Ne doğru yapılmalı?”). Utancınızı açıkça karşılayabilirseniz, düzeltici eylemlerinizi yapmanıza yardımcı olduktan sonra doğal olarak (ve hızla) geri çekilecektir. O zaman doğal olarak hoşnutluğunuz ve mutluluğunuz ortaya çıkacak ve daha akıllı, daha güçlü ve daha onurlu bir insan olarak ilerleyebilirsiniz.

Utancınızı bu basit şekilde kanalize edemiyorsanız ve bunun yoğunlaştığını hissediyorsanız, kendinize izin vermeniz ve utancınızı özel olarak kanalize edebileceğiniz sessiz bir yer bulmanız gerekebilir. Kurtulabildiğin zaman, utancını sınırlarına boşaltmalısın çünkü bu kafa karıştırıcı utancın vücudunda kalmasına izin verirsen, yoğunluğu seni dengeden çıkarabilir. Utanç verici mesajlar her köşeden fışkırabilir, uzun süredir bastırılmış utanç verici olaylardan hatıralar veya duyumlar yeniden ortaya çıkabilir ve neredeyse kesinlikle bunalmış ve yetersiz kalacaksınız. Utancınızı sınırlarınıza yönlendirmek, benlik duygunuzu canlandıracak ve utancınız için kutsal bir alan oluşturacaktır. ama aynı zamanda vücudunuzu sakinleştirecek ve zihninize, sizinle duygularınızı ayırt etmek için ihtiyaç duyduğu huzuru verecektir (bu farklılaşma, onurunu yitirmiş ve denatüre edilmiş duygularla uğraşırken mutlak bir zorunluluktur). Utanç ortaya çıktığında işlevsel yargı bir cankurtarandır, bu nedenle aklınızı kutsasın ve bu sürece hoş geldiniz. Mantığınızın bağırmasına veya utancınızı etkisiz hale getirmesine izin vermeyin; bunun yerine, utancınızın öne çıkarmaya çalıştığı hayati bilgilerin tercümanı olarak onurlu konumunu almasına izin verin.

Utancını sınırlarına taşıdıktan ve vücudunu sakinleştirdikten sonra, lütfen kendini güçlü bir şekilde toprakla. Topraklama, taşıyabileceğiniz kapana kısılmış bedensel utancı (beden imajı çarpıklıkları, yeme bozuklukları, cinsel utanç, kompulsiyonlar veya bağımlılıklar gibi) serbest bırakmanıza yardımcı olacaktır. Kendinizi topraklarken, vücudunuzda ortaya çıkan rahatsız edici hisler hissedebilirsiniz. Bu harika bir işaret; bu, vücudunuzun bir hale geldiği anlamına gelir

duygu kanalize etme sürecinizde bilinçli ve eşit ortak. Çoğu durumda, vücudunuzun utandırılan kısımları fiziksel olduğu kadar duygusal acı da taşır. Odağınızı koruyun ve herhangi bir rahatsızlık alanını topraklamak için becerilerinizi kullanın. Rahatsızlığınız devam ederse veya yoğunlaşırsa, sorunlu bölgenin önüne bir kontrat yerleştirin ve rahatsızlığı kontrat üzerine yansıtın, böylece vücudunuzun neyi bilinçlendirmeye çalıştığını anlayabilirsiniz (bu, birkaç kanal seansı alabilir).

Canlı, utanç destekli sınırınızda topraklanıp merkezlendiğinizde, utancın taşıdığı sıcaklık ve yoğunluk size kendi davranışlarınıza ışık tutmanız ve utancınızı öne çıkaran şeyle olan sözleşmelerinizi incelemeniz için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi verecektir. Bu kutsal alanda, size ait olan gerçek utanç ile size dayatılan üretilmiş utanç arasında ayrım yapmak kolay olacaktır. Neredeyse sözleşmenizi görselleştirdiğiniz anda fark netleşecektir. Utancınız gerçek ve kişisel olduğunda, yalnızca kendi davranışlarınızın sözleşmenize aktığını hissedeceksiniz. Yanlış olduğunu bildiğiniz bir şeyi yaptığınızı veya söylediğinizi görecek veya hissedeceksiniz ve davranışlarınızı düzeltmek ve incittiğiniz herkesle (kendiniz dahil) telafi etmek için bir itici güçle birlikte uygun bir üzüntü hissedeceksiniz.

Bununla birlikte, uygulanmış veya dayatılan utançla dolu bir sözleşmeyi öne sürdüğünüzde, bir görüntü kakofonisi, gürültü ve sizden statik bir uğultu hissedeceksiniz. Utanç verici otorite figürlerinin seslerini duyacaksınız, disiplinlilerin görüntülerini hissedeceksiniz ve büyük olasılıkla odağınızı kaybedeceksiniz ve utanç verici mesajı ilk aldığınız ana geri zaman yolculuğu yapacaksınız. Bu sözleşme muhtemelen çok hızlı bir şekilde dolacak (eğer öyleyse, bir kenara koyun ve yeni bir tane yaratın) ve onu yaktığınızda, utancınız bir cehenneme dönüşebilir. Bu yoğunluk, becerileriniz olduğunda harika bir varlıktır, ancak yapmazsanız sizi nakavt edebilir (bu yüzden çoğu insan utançlarıyla uğraşmayı reddeder). Dışarıdan bir utanç uygulandığında büyük bir yoğunluk içinizde hapsolur. Kendinizi güçlü bir şekilde topraklayabildiğiniz zaman, kendinize odaklanın, ve kontratlarınızı yakın, bu yoğunluk sizi özgürleştirecek. Bu sözleşmeleri her yerde toplayın

geldiler, onları kişisel alanınızdan kovun ve utancınızın şiddetli yoğunluğuyla onları yok edin.

Rapids seviyesinde üretilmiş veya kapana kısılmış utancı kanalize ederken, becerilerinizin her biri istikrarlı kalmanıza yardımcı olacaktır. Topraklanmanız, bedeninizde veya psişenizde hapsolmuş her türlü utancı salıvermenize yardımcı olacaktır; içsel odağınız size, tüm varlığınız alevler içindeyken çalışabileceğiniz özel bir yer verecektir; sözleşmeleri yakma yeteneğiniz, kapana kısılmış tüm utanç mesajlarını (nereden geldikleri önemli değil) belirlemenize ve salıvermenize yardımcı olacaktır; ve kendinizi gençleştirme yeteneğiniz sizi canlandıracaktır. Utançla çalışırken lütfen düzenli olarak gençleşme molaları verdiğinizden emin olun (“KENDİNİZİ YENİLEMEK” başlıklı bölüme bakın). Utanç uygulanmış kontratları yaktığınızda büyük iyileşme değişiklikleri meydana gelir, bu da durağanlık eğilimlerinizin tam tetikte olacağı anlamına gelir. Kendinizi bilinçli olarak yenilediğinizde,

Utanç, her psişede büyük bir engeldir ve sonuç olarak, utanç kanalı seansları oldukça uzun olabilir. Yine de bu sürecin çok uzun sürmesine izin vermeyin. Bedeninizi, zihninizi, ruhunuzu ve diğer duygularınızı dinleyin; eğer bir parçanız yorulur veya huzursuzlanırsa, dikkat edin. Sözleşmelerinizi toplayın, şiddetle yakın ve doğrudan gençleşmeye veya bir tür oyuna gidin. Kanallık uygulamanızın acımasız ve mükemmeliyetçi olmasına izin vermeyin (özellikle utançla çalışırken). Gelecekteki utanç kanalı seansları için her zaman müsait olduğunuzu duygularınızın bilmesini sağlayın ve şu anda kendinize iyi bakın. Köyünüzün merkezinde yerinizi alın ve duygularınız olduğunu ama onlardan yapılmadığınızı unutmayın. Kendine tembel olma, direnme özgürlüğü ver, ve bir an önce derin sulara düşmek istememek. Duygularınızın sizi ele geçirmesine izin vermeyin; bunun yerine, düşünmeye devam edin, hissetmeye devam edin, hayal etmeye devam edin ve akıcılık ve kahkaha ile hareket etmeye devam edin, çünkü ilk nefesinizi aldığınız andan beri büyük olasılıkla utanç size uygulandı. Bu öğleden sonraya kadar hepsini temizlemene gerek yok! İhtiyacınız olan tüm zamana sahipsiniz ve bunu utancınız için açıkça belirtirseniz, sakinleşecek ve rahat ve terapötik bir hızda hareket etmenizi sağlayacaktır.

Ve utançla ilgili şunu hatırlayın: Gerçek utancınızı başarılı bir şekilde kanalize ettiğinizde, kendinizle gurur duyacaksınız (haklı olarak), bu da gerçek mutluluğunuzu ve sevincinizi ön plana çıkaracaktır. Utancın genellikle çöpe atıldığı ve şeytanlaştırıldığı popüler psikoloji kitaplarının çoğunda bunu okumazsınız, ama bu doğru! Otantik utanç, sağlığınız ve ilişkileriniz için çok önemlidir ve onsuz mutlu hissetmeyeceksiniz. Utanç şunu söylüyor: “Birbirimize yardım etmek, kendimizi dönüştürmek ve telafi etmek için buradayız. Bu, hayatın bir angarya olması gerektiği anlamına gelmez. Bu gezegen, bir lütuf yeri veya lütuf için bir fırsat olduğu kadar bir ceza yeri değildir. Her gün, her birimiz, uygun utancımızın parlak yardımıyla, doğru yapma ve doğru yapma şansına sahibiz.”

UTANÇINIZ TAKILIRSA NE YAPMALISINIZ

Tekrarlayan utançla geçen uzun bir süreçten sonra bilince geri dönmek oldukça söz konusu olabilir, çünkü utandırıcı mesajlar ve etiketler kimliğinizin muazzam bir bölümünü oluşturabilir. Kendinizi utanç temelli unvanlarla damgalamaya alışmış olabilirsiniz (“Ben bir eziğim, alkolik, öfke-kolik, travma sonrası kompulsif kumarbaz ve tırnaklarımı ısırırım!”) Bu, sizi korkutuyor ve utancınızı yoğunlaştırıyor. Utanç sarmalından çıkarken kendi iç konuşmanızı incelemek çok önemlidir, çünkü bu eski başlıklar ve etiketler sizi eski özdeşimlere geri götürebilir. İyileşirken, bu döngüyü kırmak için güçlendirici cümleleri ("olumlu" olumlamalar değil, güçlendirici, seçime dayalı ifadeler) değiştirmek yardımcı olur. Örneğin, sigara içmeniz sizi rahatsız ediyorsa ve alışılmış ifadeniz “Sigarayı bırakamıyorum! Yüz kere denedim. Ben sadece bir bağımlıyım!” cılız sözlerinizi güçlü sözlere dönüştürebilir ve “Sigarayı bırakmayacağım! Reddediyorum. Sigara içmeyi seviyorum!” Hatta sigara içmeyi destekleyen bir konuşma yapabilir ve sigara içmenin hayatınıza kattığı tüm yolları sıralayabilirsiniz. Sigara içmenizi bilinçli bir seçim olarak kutlayabilirsiniz.

Sigara içmeyi beyhude utanç sarmalınızın erişemeyeceği bir yere taşıyabildiğiniz zaman, sigara içme kararınıza yeni gözlerle bakabileceksiniz. Sigara içmek bir seçim olduğunda (ve lanet bir *iyi* bir, evet!), daha güçlü bir yerden bakabilirsiniz. hakkında kararlar verebilirsiniz.

utanç verici bir geri bildirim döngüsü yerine doğal ahlaki kodunuzdan sigara içmeniz. Sigara içmeyle ilgili fiziksel tepkilerinizi katlayabilir, sigarayı incelemek ve araştırmak için zihninizi kullanabilir, sigara ve nikotine olan duygusal bağlarınızı keşfedebilir ve neden bir sigaraya ihtiyacınız olabileceğini anlamanıza yardımcı olması için vizyoner ruhunuzdan yardım isteyebilirsiniz. her zaman etrafınızda ekran. Doğal utancın, sigara içmenle ilgili gerçek çekincelerini ortaya çıkarabilir; bunu, tüm ruhu boğulmuş ve hapsedilmiş sinmiş bir bağımlı yerine, binlerce seçeneği olan akıllı, dürüst bir insan olarak duyabilirsin. nikotin. O yerden nereye gidersen git, ayakta kalacaksın.

SINIR SORUNU: UTANÇ GERÇEKTEN TAKILDIĞINDA

Ruhunuzda çok sayıda utanç verici başlık bulamıyorsanız, ancak yine de tekrarlayan utançla güçlü bir şekilde mücadele ediyorsanız, sınır sorununuz olabilir. Sınırlarınız zayıfladığında veya uygun olmayan şekilde şişirildiğinde, sırf kişisel sınırlarınız yeterince tanımlanmadığı için başkalarıyla iç içe olma eğiliminde olabilirsiniz. Utancın sürekli ve amansızsa ya da kendini açıklanamaz bir şekilde konuşamıyor ya da uygun bir eylemde bulunamıyorsan, utancın başka türden bir geri bildirim döngüsünde olabilir.

Kişisel sınırlarınız iyi tanımlanmadığında, öfkeniz, kendinizi korumanıza ve iyileştirmenize yardımcı olmak için ruh hali durumuna geçebilir. Bu öfkeyle (öfke, hiddet, nefret veya ilgisizlik gibi) sürekli olarak bastırır veya patlarsanız, sınır sorununuz yoğunlaşacaktır. O zaman utancınız da ortaya çıkacaktır, çünkü artık sadece dış dünyadan gelen hakaretlerle uğraşmıyorsunuz, aynı zamanda öfkenizi yanlış yöneterek aslında kendinize ve başkalarına zarar veriyorsunuz. Bu durumda, utancınız sizi susturmaya ve engellemeye çalışacaktır çünkü sınırlarınız sizi korumak için çok zayıftır (yani

gerçekten toplum içine çıkmamalısın) ya da istemeden çevrenizdeki herkesin sınırlarına müdahale edecek kadar büyük (bu, elbette istemeseniz bile, başkalarına karşı hakaret edeceğiniz anlamına gelir) .

Eğer utancınız sürekli ve istenmeyen arkadaşınızsa, lütfen 10. bölümdeki sınır tanımlama alıştırmalarına geri dönün ve her noktada etrafınızda bir kol boyu sınırı (ne daha fazla ne daha az) korumaya çok dikkat edin. Sonra utancını sınırlarının içine dök ve kişisel alanını canlandırmasına izin ver. Utanç ve öfkenin (işkencecileriniz yerine) nöbetçileriniz ve davranışsal danışmanlarınız olarak hak ettikleri yerlerini almasına izin verirseniz, sırf sınırlarınız bozulduğu için patlamak veya sönmek yerine bilinçli olarak yaşayabilir, hareket edebilir ve tepki verebilirsiniz.

Kişisel sınırlarınızı tanımlamayı ve bunlarla ilgilenmeyi öğrenirken, öfke enerjilerinizin her birini (öfke, öfke, nefret, ilgisizlik ve utanç) iç dünyanıza geri bastırmak veya gelişigüzel ifade etmek yerine, bilinçli bir şekilde kanalize ettiğinizden emin olun. dış dünya. Sınırınız yeniden güçlendirildiğinde, kendinizi ve etrafınızdaki herkesi kuşatma, sınır hasarı ve tekrarlayan utanç sarmallarından koruyacaksınız.

BAŞKALARINDAKİ UTANÇLARI ONURLAMAK

İnsanların gerçekten yanlış bir şey yaptığı durumlarda izlediğim bir duygu var: uygun utanç. Bir arkadaşım bana hakaret ederse ve onu çağırırsam, uygun bir utanç ve pişmanlık ortaya çıkıp çıkmayacağını görmek için beklerim. Eğer yaparlarsa, suçun sona erdiğini ve artık üzerinde durmama gerek olmadığını biliyorum. Öte yandan, eğer bir arkadaşım bana karşı gücenir ve sonra bunu kabul etmez ya da özür dilemeyi reddederse, onun utançla ilgili bir sorunu olduğunu biliyorum. Eğer öyleyse, bu kişiyi yakından takip ediyorum. Genelde arkadaşlarımın üç kez hata yapmasına izin veririm ama utanmazca davranmaya devam ederlerse çekip giderim. Sınır koymak sadece hayali bir beceri değildir; Kendinizi onurlu insanlarla çevrelemeniz ve davranışlarını etik olarak yönetemeyen insanlardan kendinizi ayırmanız önemlidir.

Uygun utanç, hepimizin kendimizde ve başkalarında desteklemesi gereken bir şeydir. Bir çocuğu disipline edersek ve gerçekten üzgün olduğu açıksa, disiplinin derhal sona ermesi gerekir. Görmek istediğiniz şey, katı disiplininize değil, orijinal hakarete yanıt olarak ortaya çıkan uygun utançtır. Bir çocuk pişmanlık gösterdikten sonra utandırmaya devam etmek taciz edicidir ve genellikle çocuğun ruhunda katılaşmaya yol açar. Bu sertleşme, hepimizin deneyimlediği gibi, insanları güvenilmez kılabilecek utanmaz davranışlara yol açabilir. Biri utanmazca davrandığında, kötü ebeveynliğe ya da kötü öğretime tepki olarak kapana kısılır, bu yüzden herkese üç şans veriyorum. Hepimiz çocukluk yaralarımızın ötesinde öğrenebilir ve büyüyebiliriz, ancak bazen insanlar bunu yapmak istemez. Ben uzaklaşırken söylediğim şey kalplerini korusun.

Ebeveynlik yapıyorsanız veya çocuklarla çalışıyorsanız, onların gerçek utançlarıyla sağlıklı bir şekilde bağlantı kurmalarına yardımcı olmak önemlidir. Bunu yapmanın harika bir yolu, eğer varsa, suçları için cezaların belirlenmesine dahil olmalarına izin vermektir. Bunu önerdiğimde, birçok ebeveyn alay ediyor ve çocukların ceza olarak fazladan dondurma seçeceğini hayal ediyor; ciddiye almayacaklar çünkü hepsi küçük kanun kaçağı. Ancak ebeveynlik, öğretim ve koçlukta bulduğum şey, çocukların pişmanlık eylemleri konusunda çok ciddi olduklarıdır. Çoğu çocuk derinden pişmanlık duyar ve kendileri için yarattıkları cezalar genellikle komik bir şekilde ortaçağdır. Ebeveyn veya otorite figürü olarak, önerilen cezaları kolayca hafifletebilir ve çocukların (tanıdığım çeşitli küçükler tarafından önerildiği gibi): bir daha asla yemek yemeden; 2 dolar ödüyor, 000 polise; ya da tüm oyuncaklarını evsiz çocuklara vermek. Çocuklar pişmanlık eylemlerine karar vermede yer alabildiklerinde, utançlarıyla sağlıklı yollarla bağlantı kurabilirler (onların kendi ruhlarına cezalandırıcı kendini kırbaçlama uygulamalarını engellediğiniz sürece).

Elbette hiçbirimiz bu şekilde büyümedik; bu nedenle, biz ve tanıdığımız insanların çoğu utançla şiddetle mücadele ediyoruz. Bu, kimsenin gerçekten gündeme getirmek isteyeceği bir konu değil, bu yüzden hiçbir becerisi olmayan insanlarda utanç için kutsal alan yaratmak zor olabilir. Utancı kötüye kullanma skandalımız hepimizi tehlikeye attı; bu nedenle, utanç ortaya çıktığında, çoğu insan sadece uzaklaşır ve yollarını kaybeder. Genellikle sözlü ifade bile

diğer duygularla birlikte iyi bir fikir, insanları doğrudan bir utanç sarmalına atabilir, çünkü eğer utanç yabancı kökenliyse (ya da bastırma ya da yetersiz ifadeyle onurunu yitirmişse), açığa çıkar çıkmaz yoğunluğu artacaktır. Utanç, ruhun kutsallığı için o kadar hayatidir ki, salıverildiğinde, aşağılıkları açığa çıkarmak ve bütünlüğü yeniden sağlamak için durmaksızın çalışacaktır. İnsanların becerileri varsa, utançlarına tutunabilir ve ırmaklardan güvenli bir yere geçebilirler; ancak, becerileri yoksa, batarlar.

Uygun utancım bana, utanç dolu insanlarla çalışmanın, ya akıntıdan geçen insanlara bir beceri seti ve destek sağlayabilecek eğitimli terapistler için bir iş olduğunu ya da becerileri kendi başlarına biriktirmiş insanlar için içeriden bir iş olduğunu söylüyor. (bu kitap aracılığıyla veya başka bir şekilde). Destek yapısı olmayan bir kişide utanç döngüsüyle uğraşmaya çalışmamanız konusunda sizi şiddetle uyarırım. Başkalarında utanç için kutsal bir alan yaratmak istediğiniz için sizi alkışlıyorum, ancak bazen en kutsal eylem, insanlara akıntıda olduklarını ve bir arkadaşın sağlayabileceğinden daha fazla yardım için uzanmanın utanılacak bir şey olmadığını bildirmektir.

Travmadan Kurtulanlar ve “Zehirli” Utanç

Travma mağdurları, bazen kendilerini suçladıklarından (genellikle travmalarına bir şekilde sebep oldukları için kendilerini “suçlu” hissettiklerinden), ancak genellikle travmaları sırasında veya sonrasında aktif olarak utandıkları için utançtan bunalırlar. Bazı istismarcılar (veya diğer duygusal açıdan yetersiz insanlar), hayatta kalanları yanlış zamanda yanlış yerde olmakla suçlarlar. Travmadan kurtulanların çoğu, tekrarlayan ve çözülmeyen utanç nedeniyle acizdir ya da hissettikleri güçlü utanca karşı koymak için kendi beyhude ve isyankar girişimleriyle zayıflar. Bu yıkıcı travma sonrası utanç sarmalı, birçok akıl sağlığı sağlayıcısı tarafından “toksik” olarak etiketlendi. Bu yoğun ve tekrarlayan utanç, ifade edildiğinde veya bastırıldığında kesinlikle toksik etkilere sahip olsa da, kanalize edilebildiğinde hiç de toksik değildir. Aslında,

Bu büyüklükteki utancı kanalize etmek yalnızca kutsal bir bağlamda yapılabilir, bu nedenle henüz becerilerinize tam olarak hakim değilseniz, desteğe ulaşmalısınız. Pek çok terapist, danışma odalarında kutsal alan yaratabilir ve birçok travma destek grubu da iyileştirici olabilir, çünkü sözde utanç verici davranışlarınızın hayatta kalan arkadaşlarınızın ruhlarında aynı şekilde yansıdığını (veya bir terapist tarafından açıklandığını) gördüğünüzde, siz Ruhunuzdan patoloji damgasını kaldırabileceksiniz. Travma sonrası utanç sarmallarının yaygın olduğunu ve size özel olmadığını göreceksiniz ve güçlü utancın sizi yıkmak ve aciz bırakmak için değil, hareketleriniz kesin olduğunda önlem olarak ileriye doğru hareketinizi durdurmak için var olduğunu anlayacaksınız. yanlış veya utanç verici olmak.

İyileşmemiş ve çözülmemiş travmayla (dikkatinizin dağıldığı, sınırların bozulduğu ve ayrıştığınız) uğraşıyorsanız, birinci ve ikinci aşamalardan geçiyor olacaksınız ve büyük olasılıkla travmatize edici durumlar veya ilişkiler arayacaksınız. Sonunda üçüncü aşamaya geçeceğinize dair umutsuz, bilinçsiz bir umutla bisiklet sürmenizi yoğunlaştırın. Bu korkunç durumda, ruhunuz hiç hareket etmenizi istemeyecek ve harap olmuş sınırlarınızı yeniden oluşturmaya ve ruhunuzda patlamaya devam eden yangınları söndürmeye çalışırken sizi her şekilde durduracaktır.

Bu tür bir kargaşa karşısında parçalanmak çok kolaydır, bu yüzden beceriler, destek ve kutsal alan kesinlikle gereklidir. Bu yolculuğa ister kendi başınıza ister bir terapistin yardımıyla çıkmayı tercih edin, kendinizi topraklama ve odaklama yeteneğiniz, yaşayabileceğiniz her türlü dikkat dağınıklığı veya ayrışmayı durdurmanıza yardımcı olacaktır, tıpkı kişisel alanınızı tanımlamanın sınırlarınızı gevşetmeye başlaması gibi. bozulma. Kutsal alanınızda topraklandığınızda ve yeniden bütünleştiğinizde, sözleşmelerinizi sizi devre dışı bırakan utanç verici anılar, etiketler veya yabancı mesajlarla yakıp kül ederken ortaya çıkan herhangi bir duyguyu kanalize edebilirsiniz (veya kanalize etmenize yardım edilir). Empatik beceriler, kaynaklar, odaklanma ve bunun da geçeceği bilgisi ile inisiyasyonun ilk iki aşamasının alanına bilinçli olarak girmenize yardımcı olur. Utancınız, daha sonra dik durmanıza ve sizi çeldiren veya utandıran herhangi bir anı veya davranışla yüzleşmenize yardımcı olabilir; ihtiyacınız olan ısıyı ve odağı sağlayabilir

kendinizi affetmek ve istemeden incitmiş olabileceğiniz insanları telafi etmek için - ve bu sizin haysiyetinizi ve onurunuzu geri getirebilir.

Yoğun bir utanç ortaya çıktığında, ciddi bir ruh çalışması yapmak için ihtiyaç duyduğunuz odaklanma ve ivmeye katkıda bulunur. Henüz ihtiyacınız olan becerilere sahip değilseniz, lütfen yetkin terapötik yardım alın, ancak utancınızı kutsamayı ve iyileşme sürecinize kabul etmeyi unutmayın. Gerçek utanç sizi cezalandırmak için burada değil; Utanç sarmalınızı durdurabilmeniz, uygulanan ve üretilmiş utançtan kurtulabilmeniz, bütünlüğünüzü geri kazanabilmeniz ve ruhunuzu iyileştirebilmeniz için içsel sınırlarınızı ve kararlılığınızı güçlendirmek için burada.

Utancınızı memnuniyetle karşılayabilirseniz, sadece utanç sarmallarına düşmek yerine, utancın aldığı farklı biçimleri belirlemeye başlayabilirsiniz. Kendinizde ve başkalarında etik davranışları zahmetsizce desteklemek için serbest akış yeteneğinize hoş geldiniz; yanlış bir şey yaptığınızda ruh halinize hoş geldiniz; ve utanç verici bir şey bilinçli veya onurlu bir şekilde ele alınmadığında ortaya çıkan şiddetli akıntıları memnuniyetle karşılayın. Hoş geldiniz ve utancınıza teşekkür edin.

15

Nefret

Derin Ayna

Küskünlük, Aşağılama, İğrenme ve Gölge Çalışmasını İçerir

HEDİYELER

Yoğun farkındalık ~ Delici görüş ~ Ani evrim
~ Gölge çalışması

İÇ SORULAR

Gölgeme ne düştü? Neler yeniden entegre edilmelidir?

ENGEL BELİRTİLERİ

Eşzamanlı olmadan başkalarının ruhlarına şiddetli, lazer odaklı saldırılar
öz farkındalık

UYGULAMA

Algıladığınız ciddi hataları ayrıntılı olarak açıklayarak, gölge malzemenizi nefret partnerinizden alın. Kaybettiğine merhaba de, dök nefretin sınırlarına kadar, bunlarla sözleşmelerini yak.
hor görülen davranışlar ve psişenizi bütünlüğe kavuşturun.

İnsanoğlunun nefret ifadesi tarih boyunca dinmeyen acılar yaratmış olsa da, nefret aslında doğal, sağlıklı ve istisnai bir duygudur. Nefret, lazer odaklı bir öfke ve öfke biçimidir.

sınırınız harap olduğunda ortaya çıkar, kendi başına bir saldırı yoluyla değil, henüz kendi başınıza yüzleşemeyeceğiniz daha samimi ve içsel bir tehlike yoluyla. Nefret, hoş olmayan bir şeyin sizi başka bir kişiden ayırmanıza neden olduğu bir hoşlanmama değildir. Nefret, başka bir kişinin uygunsuz veya tehditkar niyetlerini sezgisel olarak algıladığınız korku değildir. Hayır, nefret yoğun bir öfke ve öfke patlamasıdır, bu da sınırların tahribatı ve dengenizin neredeyse tamamen kaybıyla uğraştığınız anlamına gelir. Nefretinize hemen tutunabilir ve tüm farkındalığınızı ona katmak için getirebilirseniz, yoğunluğunu kendiniz, davranışınız ve nefret hedefinizin davranışı hakkında kesinlikle şaşırtıcı şeyler öğrenmek için kullanabilirsiniz. Aslında,

Nefret, kesinlikle sınırların yıkımına işaret eder, ancak kesin odak noktası, sizi engelleyen ve tehlikeye atan belirli iç sorunlara karşı sizi uyaran parlak bir ikincil işlevi de vardır. Yine, nefret, kendinizi kötü davranan insanlardan ayırdığınızda kaybolan sadece hoşlanmama değildir. Hayır, nefret başka bir kişiye (veya nefretiniz ırkçılığa, homofobiye, yabancı düşmanlığına veya başka bir bağnazlığa dönüştüyse, bir grup insana) odaklanmış bir saldırıdır. Birine nefret etmeyi öğretmek, korkunç bir psikolojik hijyenin mükemmel bir örneğidir. Birine nefretinizi ve dolayısıyla harap olmuş sınırlarınızı paylaşmayı öğretmek küfürdür. Nefret topluluğu oluşturmak eğlenceli görünse de, içindeki herkes kendilerini inşa etmek için diğer insanları yıkarak yaralanacak. Nefret ortaya çıktığında,

İÇTEN SALDIRILAR: GÖLGEYE BİRAZ IŞIK TUTAR

Psişe (veya toplum) içinde bastırma kullanıldığında, bastırılmış malzeme bilinçdışında hapsolur. Bu kapana kısılmış ve itibarsızlaştırılmış malzeme kaybolmaz; bunun yerine kendini toplar ve denilen şeyi oluşturur.*gölge.*Pek çok psikoterapi ekolü (en dikkat çekeni Jung ekolleri) insan ruhunun en derin bilgilerinden bazılarını içerdiği için dikkatlerini gölgeye odaklar. Gölge çalışması, ömür boyu çalışmayı hak eden zengin bir konudur (bkz. Ek Kaynaklar), ancak şu anda gölgeye hızlı bir genel bakış önemlidir.

Özetle, gölge, psişenin farkında olmadığımız kısmıdır, gizemli veya gizli olduğu için değil, inkar ettiğimiz için. Gölge, bastırılmış dürtülerimizi, hissedilmeyen duygularımızı, kabul edilemez davranışlarımızı ve yaşanmamış hayallerimizi barındırır. Birçok insan gölgeyi sadece "kötü" taraflarımızı içerdiğini görse de, gölge bu kadar basit değildir. Gölge aynı zamanda sanatsal parlaklığımızı, en gerçek sesimizi, matematik dehamızı, finansal sihirbazlığımızı ve hatta hangi yönlerimizi şiddetle inkar ettiğimize bağlı olarak güzelliğimizi de içerebilir. Her insanın gölgesi tamamen farklı bir hayvandır.

Robert Bly, başlıklı enfes çalışmasında*İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap,*şu şekilde ifade edin: “Drama şudur. Evrenin en uzak noktalarından gelen, memeli mirasımızdan iyi korunmuş iştahları, 150.000 yıllık ağaç yaşamımızdan harika bir şekilde korunmuş kendiliğindenlikleri, 5.000 yıllık geçmişimizden iyi korunmuş öfkeleri getiren bebekler "izleyen görkem bulutları" olarak geldik. kısacası 360 derecelik ışıltımızla kabile hayatı ve bu hediyeyi ebeveynlerimize sunduk. Onu istemediler. İyi bir kız ya da hoş bir erkek istediler.”

Bu dram hayatımız boyunca devam eder. Önce ana-babamıza duyduğumuz sevgiden dolayı parlaklığımızı ve iştahımızı kapatırız. Sonra duygularımızı, fiziksel arzularımızı, bazı zekalarımızı ve vizyonlarımızın çoğunu bastırmamızı isteyen akran ilişkilerine ve skolastik durumlara gireriz. Sonunda, bu orijinal 360 derecelik parlaklığın sadece küçük bir diliminin bilincinde olan yetişkinler haline geliriz. Işıltımızın geri kalanı, bastırılmış eğilimlerin ve yeteneklerin gölge dünyasında gizleniyor - ve daha fazlası

çoğu zaman, bu şerefsiz malzeme sızar ve biz bakmadığımız zaman ortaya çıkar. Gölge büyük bir güç içerir, çünkü çoğumuz onun içinde sıkışıp kaldığımız için değil, bütünlüğümüzü inkar etmek için muazzam bir çaba gerektirdiği için. Bastırdığımız ve görmezden geldiğimiz şey tehlikeli hale gelir, çünkü malzemenin kendi içinde tehlikeli olması değil, onu bilincimizden kovmak için çok çaba sarf etmemizdir.

Dolayısıyla hepimiz bu dünyaya, cesur ve korkak, parlak ve aptal, nazik ve cani, şefkatli ve bencil, zarif ve beceriksiz ve sonsuza kadar devam eden 360 derecelik bir ruhla geliyoruz. Büyüdükçe, diğer kısımlarımızı vurgularken (sosyalleşmemizin normal bir parçası olan) belirli kısımlarımızı bastırmamız öğretilir. Her aile, mahalle, grup, okul, kültür ve ülke, o ortama rahatça uyan yetenek ve davranışlar kümesine hoş bir ışık tutarken, farklı bir dizi istenmeyen yetenek ve davranışı gölgeye zorlar. Yani her birimizin bir gölge benliği var, bize bastırmamız öğretilen yetenek ve davranışlardan oluşan bir takımyıldız. Ancak, bize gölgemizi hatırlatan insanları gördüğümüzde, genellikle bir şekilde tedirgin oluyoruz. Ne yazık ki, ciddi derecede öfke bozukluğu olan kültürümüzde,

Nefretin ifadesi ve bastırılması, nefret konusunu tamamen mahveder ve bu korkunç bir utançtır, çünkü nefretlerinizin, lakaplarınızın ve küçüklüğünüzün farkında değilseniz, bunun yollarını keşfedemezsiniz. hangi psikolojiniz azaldı. Nefretlerinize bilinçli bir şekilde ulaşamıyorsanız, bireyleşmek için yeterince farkında olmayacaksınız; 360 derecelik benliğinizin bastırılmış ve kaybolmuş parçalarını bütünleştiremeyeceksiniz ve psişenizin yapmaya çalıştığı derin hareketleri tamamen kaçıracaksınız.

Nefretinizi ifade ederseniz, nefret hedefinize zarar verirsiniz ve kendinizi sizi tamamen devre dışı bırakacak spiral bir nefret döngüsüne sokarsınız. Ama nefretinizi bir bahane maskesi altında bastırırsanız, ilk başta nefretinizi öne çıkaran sorunları ortaya çıkaracak kadar bilinçli olmayacaksınız.

yer. Her iki durumda da, en derin işinizi yapmak için ihtiyacınız olan güce veya çevikliğe sahip olmayacaksınız ve ne yazık ki nefretinizi de yoğunlaştıracaksınız çünkü kendi kendine bozulan sınırlarınız şimdi olacak.*gerekmek*şiddetli koruyucu yoğunluk nefret içerir.

Nefret hissetmeye hakkınız var. Aslında, sürekli bir zorla bastırma diyetiyle kendinize gerçekten zarar vermek istemiyorsanız, bunu hissetmeyi bırakmanın bir yolu yoktur. Nefret çok önemli bir nedenle ortaya çıkar ve asla göz ardı edilmemelidir. Nefretten kurtulmanın tek yolu onun içinden geçmektir, bu da nefretin neden öne çıktığını ve onun güçlü, yaşamı değiştiren mesajını nasıl onurlandıracağını öğrenmek anlamına gelir. Dizginleri elinize alıp nefretinizi doğru bir şekilde yönlendirebilirseniz, en zor sorunlarınızdan uçarak geçebilir ve kendinizi ya da başkasını incitmeden kendinizi yeni farkındalık seviyelerine fırlatabilirsiniz. Sorun nefret değil; tam olarak değil. Aslında, empatik becerilerinizi ona katarsanız, nefretin içindeki gaddarlık ve güç sizi dönüştürebilir.

HATRED'DEKİ MESAJ

Hep merak etmişimdir, birinden gerçekten nefret ettiğimizde neden devam edip kendi hayatımızı yaşamıyoruz? Saldırılar, lakaplar ve bitmeyen şikayetlerle neden bu kadar yoğun bir şekilde dahil oluyoruz? Neden bırakamıyoruz? Nefret neden kendimizi nefretimizin nesnelerine parazitler gibi bağlamamıza neden oluyor? Terapist ve yazar John Bradshaw bir derste bu soruları benim için şu sözle yanıtladı: "Kızgınlık en güçlü bağlılıktır." Aşktan ve kandan daha güçlüdür. (Küskünlüğü ve küçümsemeyi nefret kategorisine koyuyorum çünkü çok benzer duygular taşıyorlar - nefretle aynı değiller ama amaçlarımız için yeterince yakınlar.) Dargınlık, nefret ve aşağılama mevcut, tuhaf bir neşe ve saplantı dansı.

Nefreti ifade ettiğimizde, nefret hedeflerimizden tamamen ayrı olduğumuzu düşünerek kendimizi kandırırız - onlar gibi olmadığımızı,

biz daha güçlüyüz, daha doğruyuz, daha iyiyiz ve daha doğruyuz. Ancak durum böyle olsaydı, uygun sınırlara ve insanlara saygılı davranma yeteneğine sahip olurduk. Güçlü ve bütün hissettiğimizde küskünlük, nefret ve küçümseme ortaya çıkmaz. Hayır, sınırlarımız içimizdeki yoğun dengesizlikler tarafından tahrip edildiğinde ortaya çıkarlar ve yanlarında olabilecek en yoğun öfkeyi getirirler. Nefreti kendi psişemize kanalize edebilirsek, anında sınırlarımızı yeniden oluşturabilir, kendimize dikkatle odaklanabilir ve inanılmaz gölge yakalama ve evrim başarıları gerçekleştirebiliriz. Nefreti ifade ettiğimizde (ve size bir kez daha hatırlatayım ki nefret sadece hoşlanmamak değildir) ve tüm öfkemizi ve tiksintimizi başka bir kişinin ruhuna odakladığımızda, kendi gölgemizin parçalarını yaşamak için onlara bağımlı oluruz.

Nefret, bastırılmış malzememiz ilerlediğinde ve kim olduğumuza dair algımızı istikrarsızlaştırdığında ortaya çıkar. Nefret, yitik açgözlülüklerimiz, yeteneklerimiz, özlemlerimiz, gaddarlıklarımız ve zayıflıklarımız bütünleşmek için bastırma kazanımızın içinden fışkırdığında ortaya çıkar. Eğer içsel becerilerimiz ve çevikliğimiz varsa, bu güçlü yıkıcı anlarda sallanarak ilerleyebilir ve bilinçli olarak ileriye doğru atılabiliriz. Nefretimize tutunabilir ve onun şiddetli yoğunluğunu, bastırma ve iç tiranlıkla oluşturduğumuz sözleşmeler için beyaz-sıcak potalar yaratabileceğimiz kesinlikle aşılmaz sınırlar koymak için kullanabiliriz. Yine de hiçbir becerimiz yoksa, bu yükselen hareketlere bile tahammül edemeyiz ve çoğu durumda çeviklik eksikliğimiz gölgeli yönlerimizi bir ara ve yok et görevine gönderir. En sık, kayıp ve ezilmiş malzememizi simgeleyen insanları bulacağız (bu zor bir iş değil, çünkü tüm insanlar tüm insan özelliklerini taşıyor) ve sorunlarımızı nefretimizin ifadesiyle dışa yansıtacağız. Gerçek anlamda, nefret hedeflerimizi bagaj taşıyıcıları olarak kullanacağız - bu yansıtma eylemleri iç yükümüzü bir süreliğine hafifletebilir. Sorun, elbette, yansıtmanın farkındalığımızı çarçur etmesidir, bu da kendimize odaklanamayacağımız, sınırlarımızı yeniden kuramayacağımız, kendimizi koruyamayacağımız, gerçek duygularımızı onurlandıramayacağımız veya başkalarına saygı duyamayacağımız anlamına gelir. Malzememizi başkalarına yansıttığımızda bütünlüğümüzü, onurumuzu ve becerilerimizi kaybederiz. nefret hedeflerimizi bagaj taşıyıcıları olarak kullanacağız—bu yansıtma eylemleri iç yükümüzü bir süreliğine hafifletebilir. Sorun, elbette, yansıtmanın farkındalığımızı çarçur etmesidir, bu da kendimize odaklanamayacağımız, sınırlarımızı yeniden kuramayacağımız, kendimizi koruyamayacağımız, gerçek duygularımızı onurlandıramayacağımız veya başkalarına saygı duyamayacağımız anlamına gelir. Malzememizi başkalarına yansıttığımızda bütünlüğümüzü, onurumuzu ve becerilerimizi kaybederiz. nefret hedeflerimizi bagaj taşıyıcıları olarak kullanacağız—bu yansıtma eylemleri iç yükümüzü bir süreliğine hafifletebilir. Sorun, elbette, yansıtmanın farkındalığımızı çarçur etmesidir, bu da kendimize odaklanamayacağımız, sınırlarımızı yeniden kuramayacağımız, kendimizi koruyamayacağımız, gerçek duygularımızı onurlandıramayacağımız veya başkalarına saygı duyamayacağımız anlamına gelir. Malzememizi başkalarına yansıttığımızda bütünlüğümüzü, onurumuzu ve becerilerimizi kaybederiz.

Devasa bir geri adım atıp diğer insanlara malzeme yansıtmanın yaygın bir uygulama olduğunu ve bunun her zaman korkunç olmadığını söylememe izin verin. Projeksiyon korkunç bir şey değildir; bu insani bir şey. Hepimiz gölge malzememizi yansıtırız çünkü genellikle onunla doğrudan çalışamayız. (Yapabilseydik, buna gölge denmezdi, değil mi?) Aslında, çoğumuz "kötü" malzememizi yansıttığımız kadar "iyi" gölge malzememizi de başkalarına yansıtırız. Örneğin, tanınmış bir şahsiyete hayran olduğumuzda, genellikle en iyi benliğimizi onlara yansıtırız - yeteneğimizi, cesaretimizi ve parlaklığımızı ellerinde tutmalarına izin veririz (bu özellikler, en çirkin özelliklerimiz kadar sıklıkla gölgede bırakılır). Bu genellikle gerekli bir pasajdır, çünkü çoğumuz "Ailem beni bilim adamı yetiştirdi ama ben bunu görmezden gelip ressam olacağım" diyemeyiz. Numara, kendi sanatımızı öne çıkarmak için ressamları gözlemlememiz ve idolleştirmemiz gerekecek. Hatta kendimizi bazı ressamlara (sanki resmi kişileştirmişler gibi) tapınma olarak bilinen bir yansıtma biçiminde bağlayabiliriz. Gölgenin anlaşılmasına büyük katkıda bulunan Carl Jung, gölge materyalimizin farkına varmamızın bazen tek yolunun projeksiyon olduğuna dikkat çekti. Hatta bizi ebeveynlerimizin evinden çıkaran tek şeyin yansıtma olduğunu söyleyecek kadar ileri gitti. Yani başkasının yeteneğine hayran olmak, kendi yeteneğimize doğru ilerlemenin güvenli bir yoludur. projeksiyonun bazen gölge materyalimizin farkına varabilmemizin tek yolu olduğuna dikkat çekti. Hatta bizi ebeveynlerimizin evinden çıkaran tek şeyin yansıtma olduğunu söyleyecek kadar ileri gitti. Yani başkasının yeteneğine hayran olmak, kendi yeteneğimize doğru ilerlemenin güvenli bir yoludur. projeksiyonun bazen gölge materyalimizin farkına varabilmemizin tek yolu olduğuna dikkat çekti. Hatta bizi ebeveynlerimizin evinden çıkaran tek şeyin yansıtma olduğunu söyleyecek kadar ileri gitti. Yani başkasının yeteneğine hayran olmak, kendi yeteneğimize doğru ilerlemenin güvenli bir yoludur.

Ancak, hayran olduğumuz kişi ilahi bir varlık gibi değil de sıradan bir insan gibi davrandığında, güçlü hayranlığın genellikle hayal kırıklığına dönüştüğünü fark edeceksiniz. Bu, projeksiyonun kaydığı noktadır ve bizim kendimizi bırakıp kendi yeteneğimize geçmemiz (ve kendi sınırımızın gerisine geri dönmemiz) gerekir. Ne yazık ki, çoğumuz bunu çözemiyoruz. Sevilen insanlarımıza bağlı kalıyoruz ve onları bir kez daha mükemmel vizyonumuza dönüştürmeye çalışıyoruz, bu da bizi onlarla birlikte bir roller-coaster yolculuğuna çıkarıyor. İzdüşümleri yeniden birleştirmenin yollarını bulduğumuzda her şey yolunda gidiyor ama eğer kayarlarsa her şeye yeniden başlamamız gerekiyor. Bu, delicesine aşık olmakla hayal kırıklığı arasında gidip gelen son derece dengesiz bir bağlılıktır. Çoğu durumda, bu tür bir hayranlık nefrete, şiddetli ve karanlık bir bağa dönüşecektir (izleyicileri ve çılgın hayranları düşünün, ve resmi alacaksınız). Öyleyse bu yoğun hayranlık biçimi, nefretin neyle ilgili olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Nefret, hayranlığın saptırılmış bir şeklidir ve bu garip iç içe geçmiş neşenin ortaya çıktığı yer burasıdır. Nefret, hayranlığın alt tarafıdır; burada yoğunluk, gölge yansıtma ve kuşatma yoğunluk olarak aynıdır, ancak yalnızca yansıtılan malzemede farklıdır. Robert Bly, Robert Johnson ve Connie Zweig'in mükemmel gölge kitaplarında (“İleri Kaynaklar” başlıklı bölüme bakınız), her yazar, kendimize bağladığımız insanlara yakından bakarak gölgeli, yaşanmamış malzememizi kolayca bulabileceğimize işaret eder. hayranlık*veya*nefret. İnsanlar bastırdığımız güzelliği ve yeteneği yaşarlarsa, genellikle onlara tapma, putlaştırma veya delicesine aşık olma yoluyla bağlanırız. Çirkinliğimizi yaşarlarsa, genellikle onlara nefret, küçümseme veya küskünlük yoluyla bağlanırız.

Çoğumuz idollerimizle ve hayran olduğumuz hedeflerimizle yarattığımız ağları anlayabiliriz, ancak insanlardan dümdüz nefret ettiğimizde, genellikle yarattığımız güçlü ve iç içe geçmiş bağların farkında olmayız. Bunu duymak bile bize irade veriyor. Ancak gerçekler bunlar: Birinden hoşlanmazsak çekip gidebiliriz; birinden korkarsak kaçabiliriz; ama birinden nefret ettiğimizde bunların hiçbirini yapmayız. Nefretimizi ifade ettiğimizde, nefret hedeflerimize şiddetli bir neşeyle bağlanırız.

İstenmeyen malzememizi - bencilliğimiz, gücümüz, kibirimiz, parlaklığımız, cehaletimiz, cinsel iştahımız, katılığımız, yumuşaklığımız gibi - gerçekten yaşayabilen insanları bulduğumuzda, ruhumuzda neredeyse bir bacchanal var. İçimizde bir tür vahşi dans ve bağırış var: “Şu aşağılık insanlara bakın! Bizim yapamadığımız şeyleri yaşayanlara bak!” Büyülendik ve büyülendik ve gözlerimizi onlardan alamıyoruz. Bastırmak zorunda kaldığımız şeyleri yaşarken mide bulandırıcı bir huşu içinde izliyoruz - anne babalarımız, öğretmenlerimiz veya akranlarımız için yüksek sesle konuşulamayacak kadar istenmeyen, tehlikeli şeyler. Biz de öfkeli bir inançsızlık içinde izliyoruz çünkü yer açılıp bu kötü insanları yutmuyor, Allah onları ölüme mahkum etmiyor, gece gündüze dönüşmüyor. Buna karşılık, kendi gölgeli malzememiz çılgınca titreşmeye başlar,

Bu depremler meydana geldiğinde, çoğumuz kendi gölgelerimizin ve maruz kaldığımız zorunlu baskının farkına varmak için bu olağanüstü fırsatı değerlendirmiyoruz. Hayır, çoğumuz bu derin harekete direniriz ve bunun yerine nefretimizi gölgeli yönlerimizi yaşayan insanlara kusarız - tıpkı yaşamak için şarkı söyleyen, oynayan veya resim yapan insanlara hayranlığımızı kusduğumuz gibi. İnsanlardan nefret etsek de onlara tapsak da, yansıtma hedeflerimizin bizim için gölgelerimizi yaşamaya zorlandığı çarpık bir aşk ilişkisini ateşliyoruz. Bu belirsiz sözleşmeleri başkalarıyla uyguladığımızda, sınırlarımız sıyrılıyor, odağımız kendi dışımıza atılıyor ve köylerimiz tamamen kargaşa içinde. Ayrıca hedeflerimizi de -onlardan nefret etsek de onlara tapsak da olsa- saygısızlık ederiz çünkü onları insandan başka bir şey olmaya zorlarız.

Kendinizi bu noktada yakalayabilirseniz, her birimizin insani olan her şeyi taşıdığını fark ettiğiniz anda başlayan muhteşem bireyselleşme görevini yerine getirebileceksiniz. Her birimiz açgözlülük ve cömertlik, zayıflık ve güç, acı ve zarafet, hassasiyet ve acımasızlık ve sonsuzluğa taşıyoruz. Siz her şeysiniz ve bireyleşme süreci, tüm benliğinizi hatırlama ve tüm öğelerinizle, tüm eğilimlerinizle ve tüm zekalarınızla bilinçli barış yapma sürecidir. Nefret ortaya çıktığında, ruhunuzdan gelen bir sinyaldir: *İşte henüz yaşayamadığım şeyler. Yolumu kaybettiğim yer burası.*

Nefret ortaya çıktığında göreviniz, nefretinizi onurlu bir şekilde kanalize etmektir, çünkü nefretinizi ve gölge materyalinizi ifade etmek sınırlarınızı yok edecek, nefretinizi bastırmak ve gölgenizi bastırmak sizi zihninizden ve bedeninizden uzaklaştıracaktır. Nefretin öne çıktığı hareket, kendilerini görünür kılmak için mücadele eden bastırılmış malzemelerin içgörü ve entegrasyonuna yöneliktir. Bu onurlu hareketi anladığınızda, hangi yanlarınızın gölgede kaldığını size bu kadar net bir şekilde gösterdikleri için nefretinizi ve nefret hedeflerinizi kutsayacaksınız. Nefret hedeflerinize takıntılı kalmak yerine, onurlu bir şekilde ayrılabilecek ve tekrar dik ve işlevsel hale gelebileceksiniz. Nefretinizi doğru bir şekilde kanalize ettiğinizde, kendinizi ve çevrenizdeki herkesi her türlü projeksiyona dayalı ilişkilerden koruyacaksınız.

Nefret Uygulaması

Nefret, nefret hedefiniz hakkında kesinlikle doğru bir şey söylüyor, ancak sizin hakkınızda çok daha fazlasını söylüyor. Nefretinizi ifade ederseniz, nefret hedefiniz (ve insanlığınız) pahasına bazı puanlar kazanabilirsiniz, ancak ilk etapta nefretinizi öne çıkaran konular hakkında hiçbir şey öğrenmeyeceksiniz. İşiniz parmakla göstermek değil, kendi psişenizin kayıp ve hor görülen kısımlarını (bilinçsizce yapmış olsa bile) önünüzde geçit töreni yapacak cesareti ve dürüstlüğü olan cesur ruhu onurlandırmaktır. Sizin göreviniz, kendi gölge malzemenizi keşfederken, sindirirken ve bütünleştirirken nefret hedeflerinizi kutsamak ve korumaktır.

Bu nedenle, nefret doğrudan sınırınıza girer (daha erken değilse). Bu odaklanmış öfke ve öfke patlaması, beraberinde muazzam, yaşamı değiştiren bir enerji taşır ve bu enerji israf edilmemelidir. Aynı zamanda diğer insanlara da ifade edilmemelidir, bu nedenle bu uygulama özel olarak veya kendi becerilerine sahip bir arkadaşınızın (nefret hedefiniz değil!) yardımıyla yapılmalıdır. Nefret sizi iki özel mantranın geçerli olduğu şiddetli akıntılara götürür: "Tek çıkış yolu geçmektir" ve "Bu da geçecek."

Lütfen sınırlarınızı ateşe verin ve nefretinizin yoğunluğuyla şiddetle tanımlanmış kutsal bir alan yaratın. Kendinizi sıkıca yere koyun ve odaklanın, önünüze büyük bir parşömen açın ve üzerine nefret hedefinizin görüntüsünü atın. Çılgınlar gibi yazın, bağırın, yansıtın ve bu görüntüyü önünüze çıkarın. Gerekirse bu parşömene yüksek sesle şikayet et. Eğer dolarsa, kenara alın ve yeni bir tane oluşturun. İçinizde bir değişim hissedene kadar yansıtmaya devam edin, sonra parşömen(ler)inizi sıkıca sarın, böylece üzerinde hiçbir şey okuyamaz, kişisel alanınızdan dışarı fırlatın ve nefretinizle yakın.

Bu ilk adım, nefret hedefinizi öfkenizden korur. Etrafınızda alevli, güçlü bir sınır oluşturabilirseniz, nefret hedefinizi gazabınızdan korurken kendi kutsal alanınızdaki duygularınız konusunda acımasızca dürüst olabilirsiniz. Ateş ne kadar sıcak olursa olsun, kontratlarınızı yakmak diğer insanlara zarar vermez, çünkü projeyi yapmıyorsunuz.

onlara karşı herhangi bir şey yapmazsanız, onlarla konuşmuyorsunuz ve onlara bakmıyorsunuz bile - kendi tanımladığınız kutsal alanınızın mutlak mahremiyetinde gerçek duygularınız konusunda dürüst oluyorsunuz. Aslında, alevinizin yoğunluğu, elde edeceğiniz ayrılma düzeyine doğrudan karşılık gelecektir. Bu kutsal tören alanında, nefretinizin yoğunluğu sizi özgürleştirecek.

Nefret sözleşmesini -tamamen kuşatılmış, şiddetle bilinçsiz ve derinden çarpık bir sözleşmeyi- biraz huysuzlukla yakmaya çalışırsanız, onu hiç hareket ettirmezsiniz! Biriyle nefret sarmalındayken, kendinizi kurtarmak ve harap olmuş sınırınızı sıfırdan yeniden inşa etmek için şiddetli ve yıkıcı bir duyguya ihtiyaç duyarsınız. Kibarlık zamanı değil; büyük silahlara ihtiyacın var. Öyleyse devam edin ve alev alın; sınırlarınızı, davranışlarınızı ve ilişkilerinizi iyileştirecektir. Şiddetli duygularınız, yalnızca onları başkalarına fırlattığınızda veya gölgenize tıktığınızda sorun yaratır. Onları doğru şekilde kanalize edebildiğinizde, ciddi dengesizliklerinizi iyileştirmek için ihtiyacınız olan sağlamlığı sunacaklar. Şiddetli duygularınızı kutsayın - derin ruh çalışmasını mümkün kılarlar.

Nefret hedefinizle birkaç sözleşme imzaladığınızda, nefret hedefinizin sizin için tam olarak ne yaşadığını anlamak olan gerçek işe geçmeye hazırsınız demektir. Bir kağıt kalem almak isteyebilirsiniz, çünkü eğer nefret partnerinizi bu kadar iğrenç yapan nitelikleri yazabilirseniz (ya da sadece seslendirebilirseniz), inanılmaz bir netlik kazanabilirsiniz. Nefret hedefinizin taşıdığı belirli kusurları listelerken ("Gölgenin içine ne düştü?") Bakışlarınızı nefret hedefinizden başka yöne çevirmek -aşağıya ve yana, gölgenin olduğu yere bakmak- önemlidir. Hepsini senden al; Bencillikleri ve tutarsızlıkları, gaddarlıkları ve cehaletleri, kontrolsüzlükleri veya zayıflıkları üzerine dikkatinizi çekin. O zaman kendinize, kendi hayatınızda bu aşağılıklardan herhangi birine yeriniz olup olmadığını sorun. Cevabınız patlayıcı ise “Cehennem hayır!

Yeraltı dünyasında hangi parçalarınızın kapana kısıldığını bildiğinizde, kaybolan her bir yön için -örneğin gaddarlık, cehalet veya bencillik için- bir sözleşme ortaya koyabilir ve içinde ne olduğunu görebilirsiniz.

Nefretin içindeki güçlü zeka, bu yönlerin nasıl gölgenize düştüğünü ve onları neden orada tutmayı kabul ettiğinizi anlamanız için ihtiyaç duyduğunuz yoğun odaklanmayı sağlayacaktır. Bu gölge sözleşmeleri incelemek ve ardından yakmak, bastırılmış materyalinizi entegre etmenize izin verecektir ("Neyin yeniden bütünleştirilmesi gerekir?"). Bu sizi acımasız, cahil veya bencil biri haline getirmez; aslında sizi koruyacaktır çünkü artık gaddarlık, cehalet ya da bencillik tarafından karanlık yollarla eziyet edilmeyecek ya da ayartılmayacaksınız. Gölge malzemenizi yeniden bütünleştirdiğinizde, birdenbire gaddarlıktan, cehaletten veya bencillikten zevk almayacaksınız, ama onlar tarafından da tehlikeye atılmayacaksınız. Kendinizi onlarla çarpık, nefret dolu aşk ilişkilerine atmak yerine, bu özellikleri yaşayan insanlardan sağlıklı bir şekilde ayrılabileceksiniz. Kendinizin daha önce bilinçsiz olan yönlerine bilinç getirebildiğinizde, ruhunuzu uyandıracak ve bir zamanlar bastırılmış ve engellenmiş alanlara akışı geri getireceksiniz. Gölge malzemenizi gün ışığına çıkarabildiğiniz zaman, o malzemeyi hemen detoksifiye edeceksiniz ve gölgenizin ruhunuz üzerinde uyguladığı sürtünme miktarını azaltacaksınız.

Nefretinizi elinize alıp doğru şekilde kanalize ettiğinizde, bir zamanlar nefret ettiğiniz hedeflerinize karşı belirli bir minnettarlık ve koruma bile hissedebilirsiniz, çünkü onları sapkınlığınızın kötü adamları veya kahramanları olarak değil, bireyler olarak görebileceksiniz. fanteziler. Bir zamanlar nefret ettiğiniz hedeflerinizi, sizinkinden ayrı kaderleri olan ayrı insanlar olarak gördüğünüzde, bu şifayı bütünüyle gerçekleştirmiş olacaksınız. İyi iş!

Bir dizi nefret sözleşmesini öne çıkardığınızda ve yaktığınızda, bu nefret döngüsüne girdiğiniz zamandan çok farklı bir yerde olacaksınız. Lütfen topraklanarak, sınırlarınızı sıfırlayarak ve gençleşerek kendinizi canlandırın. Pek çok insan, yeni keşfedilen odaklarını korumanın bir yolu olarak gölge çalışmaları yaptıktan sonra totem hayvanlarını kutsal alanlarına getirmeyi seçer - belki de şahinler veya yırtıcı kuşlar, büyük kediler, ayılar, timsahlar veya diğer yırtıcılar. Bunlar elbette sizin hayali temsillerinizdir, ancak bu dikkatli sembollerin sınırınıza ve davranışlarınıza dikkat etmesi yararlı olabilir.

Şimdilik işiniz bittiğinde, ruhunuza bir ayna tuttuğunuz için nefretinize teşekkür edin ve yolunu kaybettiğinizde geri dönebileceğinizi bildirin. O zaman git eğlenceli bir şeyler yap.

BEKLEYİN—BU HERKESİ KABUL ETMEK ZORUNDA MIYIM?

İnsanlar bu nefret egzersizini ilk kez yaptıktan sonra, genellikle insanlardan herhangi bir nedenle hoşlanmamanın doğru olup olmadığını veya ne olursa olsun herkesi kabul etmeleri gerektiğini merak ederler. Tekrar uygun sınırlar oluşturmaya çalışırken öfkelerini duyabiliyor musunuz? Kararlarını iyi kararlar vermeye çalışırken görebiliyor musunuz? Bu harika bir işaret. Bu nefret alıştırması şaşırtıcıdır ve çoğu zaman insanların ayaklarını yerden yere vurur çünkü eski yöntemlerle nasıl tepki vereceklerine dair hislerini kaybederler. Bu ani değişim, yeni durum için yeni kurallar arayan koruyucu durağanlık eğilimlerini uyarır.

İşte yeni kurallar: Birinden hoşlanmıyorsanız, sorun değil. Birinin davranışı hayatınıza uymuyorsa ve ondan zarar görmeden uzaklaşabiliyorsanız, yapın! İnsanlardan hoşlanmamak ve onlarla birlikte olmamak sorun değil. Kiminle vakit geçireceğiniz ve kiminle vakit geçirmeyeceğiniz konusunda yetişkinlere yönelik kararlar vermenizde bir sakınca yoktur. Ancak, bir kişiye karşı çok şiddetli bir yoğunluğa sahipseniz ve onu değiştirene veya onu yenene kadar ayrılamazsanız, sorun değil. Bu kuşatma, bu yansıtma ve bu nefret. Kendi nefretinizi hissetmeye hakkınız var ama yaşanmamış malzemenizle başkalarının ruhlarını kirletmeye hakkınız yok. Artık projeksiyonlarınız, iç içe geçmeleriniz ve nefret dolu herhangi bir ilişkiye belirsiz katılımınız konusunda dürüst olmanızı sağlayan bir nefret pratiğiniz var.

Nefretlerini sahte bir sevgi ve kabule (ya da iç içe geçmiş “iyileştirici” davranışlara) dönüştürmeye çalışan insanlarda büyüleyici bir eğilim fark ettim. Bu eğilime, en sevdiğim sözlerden birinden gelen “zorbanın pelerini” diyorum: “Kurtarıcı, zalimin pelerini ne sıklıkla giyer.” Bastırılmış nefretlerimizin farkında olmadığımızda, başkalarını kabul etme veya iyileştirme çabalarımızı kolayca ele geçirebilirler. Eğer yanlışları düzeltmeye çalışırsak, adaletsizliği sona erdirir ve daha ölmeden dünyayı kurtarırsak.

bütünleşir ve dikleşirsek, bilinçsiz gölge malzememizi haçlı seferlerimizin tam kalbine sürükleme eğilimindeyiz.

Örneğin, kurtarmaya dayalı ilişkilerde, çabalarının öznelerini yeniden travmatize eden sayısız iyileşmemiş travma mağduru gördüm; sözde kötü ataerkilliğin kendi başına yaratabileceğinden çok daha kötü sosyal sistemler yaratan kadın grupları; işe yarar hiçbir iletişim kök salmasın diye kamusal söylemi kirleten çevreci gruplar; refah programları o kadar misafirperver ve yoksul ki, tebaası aslında sokaklarda daha iyi durumda; ve travmanın ilk iki aşamasında üyelerini tuzağa düşürerek istemeden yeniden mağdur eden mağdur hakları veya terapi grupları. Toplumumuz, sözde kurtarıcılarımızın çoğunu en yeni zalimlerimize dönüştüren iyileşmemiş gölgelerle dolu.

Nefret ettiğinizde, ruhunuz şimdiye kadar deneyimleyeceğiniz en derin işlerden bazılarını yapmaya hazırdır. Kendinize ve çevrenizdeki herkese bir iyilik yapın: nefretiniz ve projeksiyonlarınızla bilinçli bir ilişkiye girin. Nefretinizi bastırmayın, onunla patlamayın ve üstüne sahte kabuller yağdırarak onu silmeye çalışmayın, yoksa kendinizi, ilişkilerinizi, "iyi" işlerinizi ve toplumunuzu tehlikeye atarsınız. . Nefretinizi doğru şekilde kanalize edin, kendinizi ve dünyanızı uyanmış yollarla iyileştireceksiniz.

NEFRETİNİZ TAKILIRSA NE YAPMALISINIZ

En sevdiğiniz gençleştirme pratiğini yaptıktan sonra hala nefretle ateşleniyorsanız, lütfen "Öfke ve Hiddet Uygulaması: Tek Çıkış Yolu Geçer" başlıklı bölümdeki öfke ve hiddet uygulamasına geri dönün. Bu uygulamalar, nefretinizle olan tüm cezalandırıcı sözleşmelerinizi bozmanıza ve akışınızı bir kez daha geri kazanmanıza yardımcı olmalıdır. Bu uygulamalar rahatlama getirmiyorsa, döngüsel öfkelerin veya nefretlerin altta yatan bir depresif durumu ve depresyonu örtbas edebileceğini unutmayın.

dalga geçilecek bir şey değil. Lütfen kendinize iyi bakın ve nefretiniz size işkence ediyorsa psikolojik veya tıbbi destek alın.

BAŞKALARINDA NEFESİN ONURLANMASI

Becerileri ve farkındalıkları yoksa diğer insanlarda nefret için kutsal alan yaratmak çok zordur. Nefret, namussuzca ele alınırsa gerçek hasara yol açabilecek hızlı düzeyde bir duygudur ve ne yazık ki, öfkeden etkilenen kültürümüzde neredeyse her zaman namussuzca ele alınır. Nefret dolu bir kişinin alanına girmek, kendi şiddetli sınırlarınızı belirlemenin mutlak bir zorunluluk olduğu beş alarmlı öfke acil durumu olarak kabul edilebilir. Nefret eden insanlar yalnızca ciddi sınır hasarıyla uğraşmakla kalmaz, aynı zamanda kendi güçlü bir şekilde bastırılmış gölge malzemeleri tarafından itilir ve dürtülürler. Tahmin edebileceğiniz gibi, söylediğiniz veya yaptığınız herhangi bir şey, onların nefretini kolaylıkla onlara yöneltebilir.*sen,*bu yüzden çok dikkatli yaklaşmalısınız.

Nefretin gerçek kanalize edilmesinin yalnız bir süreç olduğunu söyleyecek kadar ileri giderdim (çünkü çok yoğun bir şekilde kişiseldir); ancak, nefret dolu insanlar için sadece size şikayet etmelerine izin vererek bir buhar tahliye vanası sağlayabilirsiniz. Bu zor bir iştir ve kendinizi topraklamaya ve sınırlarınızı şiddetle belirlemeye devam etmeniz gerekecek, ancak insanların kendilerini konuşturmasına izin verirseniz, onlara tüm materyallerini öne çıkarma fırsatı vereceksiniz. Bu konuşma başlı başına bir şifadır, çünkü insanlar neredeyse hiçbir zaman nefretlerini tam olarak keşfetme fırsatı bulamazlar. Çoğumuz, çok tehlikeli ve ürkütücü olduğu için başkalarında nefreti ezeriz. Hepimiz nefretin nereye varacağını biliyoruz ve hiçbirimiz oraya gitmek istemiyoruz. Ne yazık ki, başkalarındaki nefreti bastırdığımızda, aslında onların psişelerindeki baskıyı artırıyoruz. bu da nefretlerinin yakın gelecekte patlaması (veya patlaması) olasılığını artırır. Bu insanlarla (olmalarını istediğiniz yerde değil) oldukları yerde tanışabilir ve kendi sınırınızı ateşe vererek duygularını eşleştirebilirseniz, tehlikeli bir şekilde izole edilmemeleri için iyileştirici bir ittifak sağlarsınız. artık nefretleri. Her duyguda olduğu gibi, nefret dolu bir insanın bir müttefiki olduğunu hissetmesi sakinleştirici olabilir. Duygusal izolasyon acı vericidir. Nefret dolu bir kişinin bir müttefiki olduğunu hissetmesi sakinleştirici olabilir. Duygusal izolasyon acı vericidir. Nefret dolu bir kişinin bir müttefiki olduğunu hissetmesi sakinleştirici olabilir. Duygusal izolasyon acı vericidir.

Danışman ya da bilge olmanıza gerek kalmayacak, çünkü gölge dolu materyalleri gün ışığına kabul ederseniz, anında daha az toksik hale gelecektir. Nefretleri artık asi ve tehditkar bir şey olmayacak, çünkü duyulabileceği, hitap edilebileceği ve onurlu bir şekilde çalışılabileceği açıkta olacak. Nefret sorularını sessizce kendinize tekrarlamayı unutmayın (“Ne gölgeye düştü?” ve “Neyi yeniden bütünleştirmeli?”) ve yoğun duygular için ikiz mantralar (“Tek çıkış yolu geçmektir” ve “Bu da olacaktır”. pass”) olarak sınırınızı ayarlayın ve sıfırlayın. Nefretin güçlü sınır oluşturma ve gölge alma kapasiteleri içerdiğini kendinize hatırlatın ve hayatınızdaki nefret dolu insanları kutsayın. Derin sulardalar, hayati, yaşamı değiştiren sorunlarla uğraşıyorlar. Onlar için kutsal alan yaratabilirsen, nefeslerini düzenleyebilir ve tam farkındalıklarını, yapmaları gereken derin ruh çalışmasına getirebilirler. Yardım edemiyorsanız ve kişi nefretine herhangi bir farkındalık getiremiyorsa, lütfen kendinize dikkat edin ve (nazikçe!) kişinin tıbbi veya psikolojik bir profesyonelden destek almasını önerin.

Gölgenle Eğlence

Önce tam teşekküllü bir nefrete kapılmanıza gerek kalmadan çok yararlı bazı gölge alma çalışmaları yapabilirsiniz. Bunu, taptığınız bir kişide ve şu anda dedikodu yaptığınız başka bir kişide gördüğünüz tüm özellikleri yazarak yapabilirsiniz. Dedikodu hedefiniz sizin için gölgede kalacak (veya onun hakkında dedikodu yapmak için zaman harcamazsınız), tıpkı hayran hedefinizin yapacağı gibi - ve her ikisi de size şaşırtıcı içgörüler getirecektir.

Hayranlık hedefinizde gördüğünüz tüm nitelikleri tam olarak tanımlayabilirseniz, kendi ruhunuzun en derin isteklerinin, hayallerinin ve özlemlerinin aynadaki görüntüsünü görürsünüz. İlk başta inanmayabilirsin, ama bu doğru. Tapınma hedefinizle olan kontratlarınızı yakabilir ve kişisel alanınızı bu sevilen niteliklerle doldurmayı hayal edebilirseniz, onları hayatınıza entegre etmeye başlayabilirsiniz. Benzer şekilde, hakkında dedikodu yaptığınız bir kişinin tüm kötü özelliklerini tanımlayabilir veya yazabilirseniz, ifade edemediğiniz veya yaşayamadığınız şeylerin aynadaki görüntüsünü görürsünüz. Eğer

Dedikodu hedefiniz ile kontratlarınızı yakabilir ve ardından kişisel alanınızda bu istenmeyen niteliklere yer açabilirsiniz, kayıp yönlerinizi bütünleştirmeye ve ruhunuzu iyileştirmeye başlayacaksınız.

Bu önleyici gölge alma seanslarını gerçekleştirebildiğinizde, büyük olasılıkla gölgenizin kara komedisinden ve nefretinizin sizi gerçekten gitmeniz gereken yöne itmesinden etkileneceksiniz. Yirmili yaşlarımın sonlarında nefretle ilgili aşağıdaki şiiri yazdım. İsimleri cahilleri korumak için değiştirilmiş olsa da bu gerçek bir hikaye.

Tamam!

Çocukken portakaldan nefret eder, yoğunluğundan
nefret eder, yakınımda olmasını istemezdim.
*saklanmak*mavinin rahatlatıcı serinliğinde.
Renklerimi bitirdim; mavi yok,
ama turuncu, kırmızı-turuncu, turuncu-kırmızı, şeftali, kavun,*kayısı!*
Bir süre sonra gururuma yenik düştüm...
Tamam! Turuncuda iyi görünüyorum!
Bir genç olarak bilim adamlarından, bilim adamlarından ve üniversiteli gençlerden nefret ederdim.
bilimkurgu karşıtı, büyük ahlaksızlık oyunları yazdı
soğuk, duygusuz hayatları hakkında.
26 yaşında üniversiteye girdi
Onsuz hayatın nasıl olduğunu öğrendikten sonra...
derece ile mezun oldu...
Tamam! Bilim!
Bir yetişkin olarak şiirden, şiirden ve reklamdan nefret ederdim.
ikisi de eşit derecede dayanılmaz, utanç verici yollar
bir bakış açısını teşvik etmek.
Şimdi, bir ödül kazandım...
Tamam! Reklam!
Ve şiir için iki tane.
Bütün bunları bilerek, şimdi ne yapacağım*cesaret etmek*küçümsemek?
Uzun boylu insanlar!

Bu yaratıcı sürecin kendi versiyonunuzu yaratabilirsiniz: Ruhunuzda nefretin yükseldiğini hissettiğinizde, kendinize sorun, “Bu korkunç durumda ne var?

olmak üzere olduğum kişi? Bu kişi benim hangi temel parçamı - hangi kayıp ya da bastırılmış yönü ya da yeteneği - temsil ediyor?" O zaman kendi sınırını çok güçlü bir şekilde belirle, sözleşmelerini yak, bakışlarını o zavallı ruhtan kendi ruhuna çevir ve işe koyul, tamam mı?

NEFRET GEREKLİ GÖRÜNDÜĞÜNDE: NEFRET, BAĞIŞLAMA VE ÜÇÜNCÜ AŞAMAYA YOLCULUK

Normal durumlarda nefrete asla göz yummayan birçok insan, başkalarına zarar vermeyi seçen insanlardan nefret etmekte oldukça haklıdır. Çoğumuzun suçlular, özellikle de katiller, tecavüzcüler, tacizciler ve çocuk tacizcileri için ayrılmış özel bir nefret bölmesi var. Bu insanlar senin ya da benim gölgemin bilinçsiz kısımlarında yaşamıyorlar; daha ziyade, tüm türümüzün gölgesinde yaşarlar. Bu insanlarla temastan kurtulan bizler genellikle sadece öfke, korku ve travmatik kalıntılarla değil, aynı zamanda şiddetli cehennemler ve nefret yangınlarıyla da doluyuz. Bu nefretler tamamen haklı ve anlaşılabilir olsa da, onların varlığı iki nedenden dolayı iyileşmeyi çok zorlaştırabilir. Birincisi, kültürümüzde hiçbir şekilde nefret pratiği yoktur, bu da bu öfkeli nefretlerin ya suç davranışlarında ya da kendini yaralamalarda ortaya çıktığı anlamına gelir. ya da yıkıcı duygusal rahatsızlıklar, bağımlılıklar ve manyalar ya da çözülmeyen depresyon, kaygı ve intihar dürtüleri döngüleri içinde bastırılır. Bu büyüklükteki nefretler görmezden gelindiğinde ve itibarsızlaştırıldığında, kaçınılmaz olarak kargaşa çıkar.

Travmadan iyileşmenin ikinci ciddi engeli, kültürümüzün yanıltıcı bağışlama algısıdır. Tüm hayatta kalanlar, nefret ve bağışlamanın birbirine karşıt olduğunu yanlış bir şekilde varsayan insanlar tarafından erken (ve açıkçası tehlikeye atan) affetmeye ikna edilir, teşvik edilir ve korkutulur. Öfke ve bağışlamayla ilgili bölümde (8. bölüme bakınız), bu iki sözde karşıtlık arasındaki mutlak bağlantıdan bahsetmiştim, ama şimdi nefretin (öfkenin en şiddetli ve en yönlendirilmiş biçimi olan) akıntısına girmiş bulunuyoruz. inisiyasyonun üçüncü aşamasına kaçınılmaz bir şekilde yol açan öfke destekli süreç hakkında daha özlü konuşabiliriz. Empatik nefret uygulamamızda,

Travmanın gerçek duygusal akıbeti boyunca onurlu hareket derin bir bağışlamaya yol açar.

Bir kez daha hatırlatırım ki, gerçek bağışlama, diğer insanların korkunç davranışları için mazeret oluşturmaz veya size işkence edenlerin savunucusu olarak kendini göstermez. Gerçek affetme, herkesin her zaman elinden gelenin en iyisini yaptığı gülünç fanteziyi desteklemez (daha sağlıklı affetme ifadesi "Görüyorum ki, ne yaptığını görüyorum.*çalıştı*o zaman senin için, ama benim için hiç işe yaramadı!"). Gerçek bağışlama, gerçek hasarın meydana geldiğini bilir; bu nedenle, harap olmuş sınırların yeniden kurulmasına yardımcı olmak için önünde öfke, öfke, hiddet ve nefret ortaya çıkar. Gerçek bağışlama, eziyet ve eziyet edenlerden belirgin bir ayrılık yaratır ve bu ayrılık*gerekliliklier*acıların yeraltı dünyasından geçişin gerçekleşebilmesi için sınırları geri getiren öfkeler. Öfke (ve öfke ve nefret) ve bağışlama karşıt güçler değildir; travmadan şifanın kutsanmış üçüncü aşamasına geçişte tamamen eşit ortaklardır.

Kişisel bir örnek: Yirmili yaşlarımın sonlarında, hem birincil tacizcime (ondan sonra birçok kişi vardı) hem de insanların bana dayattığı o kansız affetme kavramına karşı bembeyaz bir nefretle yanıp tutuşuyordum. Nefretim beni ciddi bir şekilde yalnızlaştırdı ve vahşeti beni öfke ve hiddetten korkunç derecede acımasız intihar depresyonlarına sürükledi. Öfkeleri ve bunalımları kanalize edecek kadar biliyordum, ama o iğrenç bağışlayıcılık-azizce konuşması başımı döndürmeye devam etti, öyle ki nefreti kafamı ya da sonunu yazacak kadar net göremiyordum. Sonunda sözlükte arama yaparak dilsel ve mantıksal zekamı duruma getirdim ve affetmenin merhamet göstermek olduğunu hayretle öğrendim. Affetme iticilerinin hiçbirinden bunu duymamıştım. Hayır, affetmeyi teslimiyet olarak sundular, ya da katlandığım zararı kabul etme ihtiyacımdan feragat olarak. Büyülenmiş bir halde, talihsizlere karşı şefkatli muamele ya da birini zarardan kurtarma isteği olan "merhamet"i aradım. Bu tamamen beklenmedik bir şeydi - bağışlamanın ancak güçten gelebileceğini öğrenmek ve*abilir*birini incitmek ama bilinçli olarak yapmamayı seçti. Bu iktidar pozisyonunu hiçbir zaman alamadım çünkü tacizcilerime karşı kendimi hiç güçlü hissetmemiştim. ben de çok gençtim

küçük ve orijinal olaylarda fazla silahsızdı ve bu bozulma ve yetersizlik duygusu benimle birlikte büyümüştü.

Çocuklukta meydana gelen travmalar, daha sonraki tüm büyüme ve gelişmeyi şekillendirebilir, çünkü travmatik duruşlar çocuklarla birlikte büyümeye eğilimlidir, sanki hayatlarının evinin temeline dökülmüş ve çivilerle birlikte çerçeveleme kerestesine dövülmüş gibi. Bununla birlikte, travmanın altında daha derin bilgiler vardır ve yoğun duygularla ileriye doğru akar: Bir kişinin özü asla çalınamaz, silinemez, kutsallaştırılamaz veya yok edilemez. Bu öz, sanki hayatta kalanın batık, gölgeli, ama sabit özü, sorunun tam kalbine özel yardım gönderiyormuş gibi, güçlü, hızlı seviyeli duyguların dalgasına geri dönüyor gibi görünüyor.

Öfkenin sınırları sıfırladığını ve kırılanları geri getirdiğini biliyorsanız, sınırları vahşileştirilen insanlarda öfke, hiddet ve nefrete olan ihtiyacı tamamen anlayacaksınız. Güçlü yardımlarıyla yeniden yüzeye çıkmak için savaşan batık kişinin duygularını sunmanın derin mantığını ve içsel bütünlüğünü göreceksiniz. Duyguların iyileştirici ve onarıcı güçlerini anladığınızda, onları seçtikleri herhangi bir biçimde hoş karşılayacaksınız. Bunu şeytanlaştırmayacaksın, onu bastırmayacak ya da diğerini burada yüceltmeyeceksin - ve bağışlamanın hiçbirinin üzerinde belirmesine izin vermeyeceksin. Affetmenin, travma ve ihanetin yıkımından geri dönmenin ve bir kez daha güçlenmenin derin duygusal bir sürecinin nihai sonucu olduğunu anlayacaksınız. Öfkenin gerçek affetmeyle olan derin bağlantısını anlayacaksınız ve merhametin gerçek tanımını anlayacaksınız: Merhamet yalnızca size zarar verme yeteneği veren, dürtülerinizi kontrol etme ve yapmamayı seçme yeteneğiyle yumuşatılan bir güç konumundan doğabilir. ile. Bu, doğru şekilde yönlendirilmiş öfkelerinizin size bahşettiği hediyedir; seni sadece kendin için değil, başkaları için de onurlu bir koruyucu yaparlar. Öfkenizi ve nefretinizi güçlü sınırlara kanalize ettiğinizde ve şiddetlerini travmatizatörünüzle olan sözleşmelerinizi tamamen yok etmek için kullandığınızda, net ve otoriter ayrımlar elde edebileceksiniz. Travmatize ediciniz artık peşinizi bırakmayacak çünkü gücünüzü ve içgüdülerinizi geri kazanmış olacaksınız. Merhamet yalnızca size zarar verme yeteneği veren, dürtülerinizi kontrol etme ve yapmamayı seçme yeteneğiyle yumuşayan bir güç konumundan doğabilir. Bu, doğru şekilde yönlendirilmiş öfkelerinizin size bahşettiği hediyedir; seni sadece kendin için değil, başkaları için de onurlu bir koruyucu yaparlar. Öfkenizi ve nefretinizi güçlü sınırlara kanalize ettiğinizde ve şiddetlerini travmatizatörünüzle olan sözleşmelerinizi tamamen yok etmek için kullandığınızda, net ve otoriter ayrımlar elde edebileceksiniz. Travmatize ediciniz artık peşinizi bırakmayacak çünkü gücünüzü ve içgüdülerinizi geri kazanmış olacaksınız. Merhamet yalnızca size zarar verme yeteneği veren, dürtülerinizi kontrol etme ve yapmamayı seçme yeteneğiyle yumuşayan bir güç konumundan doğabilir. Bu, doğru şekilde yönlendirilmiş öfkelerinizin size bahşettiği hediyedir; seni sadece kendin için değil, başkaları için de onurlu bir koruyucu yaparlar. Öfkenizi ve nefretinizi güçlü sınırlara kanalize ettiğinizde ve şiddetlerini travmatizatörünüzle olan sözleşmelerinizi tamamen yok etmek için kullandığınızda, net ve otoriter ayrımlar elde edebileceksiniz. Travmatize ediciniz artık peşinizi bırakmayacak çünkü gücünüzü ve içgüdülerinizi geri kazanmış olacaksınız. Öfkenizi ve nefretinizi güçlü sınırlara kanalize ettiğinizde ve şiddetlerini travmatizatörünüzle olan sözleşmelerinizi tamamen yok etmek için kullandığınızda, net ve otoriter ayrımlar elde edebileceksiniz. Travmatize ediciniz artık peşinizi bırakmayacak çünkü gücünüzü ve içgüdülerinizi geri kazanmış olacaksınız.

Sonunda bu gerçek affetme sürecine daldığımda, öfkemi ve nefretimi benimle alay eden kabusları ve fısıltıları yok etmek için kullanabildim, vücudumdaki dokunma ve iğrenme gölgelerini yok edebildim ve sonunda ruhumdaki paraziti temizleyebilir. Bu müdahale, her zaman yoğun duygular uyandırdığı için kolayca tanımlanabilirdi. Ben gerçek duygusal malzemem üzerinde çalışırken, tacizcim üzerimde yükselmeyi bıraktı. Dik durmaya başladım ve onu bir canavar olarak değil, trajik ve harap bir figür ve en derin acıma nesnesi olarak görene kadar küçüldü ve küçüldü. Onu incitemez ya da hasta olmasını dileyemezdim, çünkü ona yapabileceğim ya da yapmayı hayal ettiğim hiçbir şey, onun gibi yaşayarak yarattığı dehşete yaklaşamazdı. Görüyor musun? Gücü yoktur çünkü hiç kimse bir başkasını incittiği zamanki kadar güçsüz değildir ve o kendi yarattığı bir cehennemde yaşar. Yarattığı cehennemden geri dönmek için çok çalışmak zorunda kaldım, ama bir çocuğu hastalıklı, travmatik kabusuna sokarak kendi ruhunu mahvetti. Onu suçlamak için -suçunun iğrenç olduğunu kanıtlamak için- hasta ve şiddetli bir şekilde nefret dolu kalsaydım, ikimiz için de hiçbir şeyi değiştirmezdim. Sadece ikimizi de yiyip bitiren umutsuz ve güçsüzleştirici bir sözleşmeyi sürdürürdüm. Ama iyileşince özgür oldum ve başkalarını da özgürleştirebildim. En önemlisi, bana karşı suç işleyenlere karşı daha az öldürücü olabildim çünkü artık incinen tek kişinin -gerçekten, onarılamaz şekilde incinen- başkalarını inciten kişi olduğunu biliyorum.

Hayatımın evinin temeline inanılmaz bir zarar verdim, ancak nefretim ve öfkem, emrimde hala sınırsız güce sahip olduğumu kanıtlamak için ortaya çıktı. Onların şiddetli ve inatçı yardımlarıyla, üzerime yapışan pisliği ve müstehcenliği temizlemeyi başardım - ne kansız, cüretsiz bir silme tekniğiyle ne de yarı pişmiş bir bağışlama fantezisiyle. Bunun yerine, kendi öfkelerimin ve nefretlerimin güçlü yardımıyla (ve aslında saldırılardan zaten sağ kurtulduğumun kesin bilgisiyle) donanmış travmatik inisiyasyonlarımın birinci ve ikinci aşamalarının korkunç gerçeklerine daldım. Bu destekle kendimi sağlam bir şekilde topraklayabildim, yüzlerce taciz sözleşmesini yakabildim, sınırımı tekrar tekrar restore edebildim ve sonunda tam donanımlı bir insan olarak dimdik ayakta durabildim. Bu duruştan, affetmek basit bir işti.

çünkü gerçek merhameti yaymak için yeterince açık ve güçlü oldum. Travma sona ermişti ve daha fazla tacizcimin ağına düşmeme gerek yoktu. Nefret sınırımı yeniden inşa etti, ruhumu canlandırdı, beni korkudan ayırdı ve onurumu geri kazandı. Travma bitmişti.

Kendi nefretinizi kanalize edebilir ve gölgenizi geri alabilirseniz, yeniden kendiniz olursunuz. Gerçek güçten barışı, gerçek merhameti ve dürüst bağışlamayı yaratan, gölgeyle güçlendirilmiş (gölge zulmü yerine) bir ruh savaşçısı olacaksınız. Sen git git sen!

16

Korku

Sezgi ve Eylem
Kaygı, Endişe ve Travmanın İyileşmesini İçerir

HEDİYELER

Sezgi ~ Odak ~ Netlik ~ Dikkat ~ Hazırlık ~ Canlılık

İÇ SORU

Hangi işlem yapılmalıdır?

ENGEL BELİRTİLERİ

Odaklanmanızı ve netliğinizi azaltan sürekli endişeler veya endişeler

UYGULAMA

Dikkatinizi korkularınıza odaklayın. Kendinizi hazırlayın, bilinçli hareket edin ve hareket edin ve dinamik odak korkusuyla psişenizi canlandırın.
seni getiriyor.

Empatik uygulamalarımızda öğrendiğimiz gibi, özgürce akan korku size odaklanma, içgüdüler ve sezgi getirir. Korku, duyularınızı keskinleştirir, doğuştan gelen hayatta kalma becerilerinizi uyarır ve yeni veya değişen ortamlara etkili bir şekilde yanıt verme yeteneğinizi artırır. Korkunuz özgürce aktığında, odaklanmış, merkezlenmiş, yetenekli ve çevik hissedeceksiniz. Ne yazık ki, özgürce akan korkuyla bağlantımız o kadar bozuldu ki çoğumuz bunu anlayamıyor.

ne olursa olsun korkudan. Çoğumuz korkuyu bildiğimizi düşünürüz çünkü endişe, kaygı, korku, dehşet veya panik ruh hallerini deneyimlemişizdir. Ancak bu duyguların hiçbiri korku değildir! Hepimiz gerçek korkuyu hissetmiş olsak da (onsuz hayatta kalmanın bir yolu yoktur), onu tamamen endişe ve dehşetle karıştırmışız ki, korkuyu farklı ve hayati bir kapasite olarak tanımlama yeteneğimizi yitirmişizdir.

İşte bazı örnekler: Arabanızı zarar görmemesi için içgüdüsel olarak manevra yaparak bir otomobil kazasından kaçındınız mı veya bir ev yangını gibi acil bir durumu çok sakin ve odaklanmış bir şekilde ele aldınız mı? Her birimiz, büyük olasılıkla, tehlikeli durum meydana gelirken hiçbir korku hissetmediğimizi (ve korkunun ancak daha sonra ortaya çıktığını) söylerdik, ancak kesinlikle yanılmış olurduk. Korku, bedenlerimizi, zihinlerimizi ve duygularımızı ele geçiren ve bizi şaşırtıcı derecede usta hayat kurtarıcılara dönüştüren zekadır. Aslında korkmadığımızdan emin olduğumuz, tamamen odaklandığımız, zekice içgüdüsel ve inanılmaz becerikli olduğumuz zamanlar, aslında korkumuzun özgürce aktığı zamanlardır.

Korku bölgesindeki göreviniz basittir. Tek yapmanız gereken, korku akarken onu tanımlamayı öğrenmek. Örneğin, aracı sürerken ve her iki dikiz aynasını kontrol ederken, yavaşlayan veya hızlanan arabaların yolundan uzaklaşırken, niyetinizi belli ederken ve diğer sürücülerle göz teması kurarken, akan korkunuz iş başındadır. İçgüdüleriniz tamamen devreye giriyor, sürekli değişen ortamınızı yenilikler ve tehlikeler için tarıyorsunuz ve hedefinize tek parça halinde varma olasılığınızı artıracak şekilde hareket ediyorsunuz. Korku içinizden aktığında, odaklanmanızı, berraklaşmanızı ve çevrenize etkili bir şekilde yanıt vermenizi sağlar. Şaşırtıcı veya tehlikeli bir şeyle karşılaşırsanız, odaklanmanız ve hazırlığınız sizi ve çevrenizdeki insanları koruyacak şekilde hareket etmenize izin verecektir.

Ofisinizde çalışırken, telefonlara cevap verirken, programları hokkabazlık ederken, aynı anda iki veya üç konuşmayı sürdürürken ve takip ederken

Sarf malzemeleri veya müteahhitler, akan korkunuz (endişeniz, endişeniz veya paniğiniz değil) iş başında. Tüm varlığınız meşgul ve odaklanmış durumda; önemli miktarda bilgiyi tarıyorsunuz, değişen taleplere yanıt olarak davranışınızı değiştiriyorsunuz, birçok insan, makine ve işletmeyle benzersiz şekillerde etkileşim kuruyorsunuz ve işinizin (ve dolayısıyla finansal olarak hayatta kalmanızın) gelişmeye ve yanıt vermeye devam etmesini sağlıyorsunuz. değişen piyasa koşullarına sağlıklı bir şekilde Korkunuz özgürce aktığında, hayatınızın her alanında yetkin, yetenekli ve zeki olursunuz. Çoğu sezgisel insan bunun farkında değildir, ancak sezgisel beceriler, korkunun içgüdüsel enerjisiyle yakından ilişkilidir. Serbestçe akan korku, her birimize tanımlama, sıralama, tercüme etme, anlama, ve aldığımız duygusal ve fiziksel ipuçlarına göre hareket ederiz. Bunun gerçek bir büyüsü yoktur (sezgi, bilinçli farkındalığımızla tam olarak algılanamayan, yıldırım hızındaki nörolojik süreçlerin bir işlevidir), ancak toplumumuz korkuyu tamamen karaladığı ve reddettiği için, sezgi bunun yerine gizemli bir yeti olarak ele alınmıştır. normal, özgürce erişilebilen, korku destekli bir beceridir.

Yine, korku, içgüdüleriniz bir şekilde bozulduğunda (ya da herhangi bir nedenle onları görmezden geldiğinizde) sizi gıdıklayan ve dırdır eden endişe ya da endişe değildir; korku, korku ve panik de değildir. iyice bunalmıştı. Özgürce akan korku sizi sezgisel, çevik, dengeli ve güvenli yapacaktır - olası tüm tehlikelerden kaçınmak için yaşam boyunca uysalca sessizce ilerlediğiniz için değil, her an kendinize, içgüdülerinize ve becerikliliğinize güvenebildiğiniz için. Genel olarak yetenekli, doğal olarak sezgisel ve odaklanmışsanız, aslında akan korkunuza zaten bağlısınızdır (kendinizi korkak olarak düşünmeseniz bile). Şimdi yapmanız gereken tek şey korkunuzun kendisi olarak adlandırmak, onu hoş karşılamak ve tüm yardımları için ona teşekkür etmektir. Korku senin düşmanın değil. Aslında, sahip olduğunuz en iyi arkadaşınız olabilir.

Peki korkuya ne oldu ve neden çoğumuz onun gerçek doğasından tamamen habersiziz? Bu karışıklığa yol açan üç farklı sorun görüyorum. İlk sorun, korkuyu kendimiz olarak adlandırmamamızdır - aldığımız girdiye dayalı olarak hareket etme, hareket etme, tepki verme ve davranışımızı değiştirme konusundaki parlak ve doğuştan gelen kapasitemiz olarak. Korkuyu at duygumuz, bağırsaklarımız olarak adlandırırız

içgüdülerimiz, küçük kuşumuz, hayatta kalma becerilerimiz, hatta koruyucu meleğimiz, ama biz buna*korku,*bu yüzden onu doğru bir şekilde tanımlayamıyoruz. İkinci sorun, birincisine geri döner: korkuyu aktifken tanımlayamadığımız için, genellikle korkunun sonrasını karıştırırız (deneyimlediğimiz o karışık duygular).*sonrasında*Korkunun kendisi ile bir kazadan veya tehlikeden kaçtık. Korkumuz gerektiği gibi aktığında, bedenlerimizin ve zihnimizin kontrolünü tamamen ele geçirebilir ve bizi tehlikelerden tamamen yenilikçi yollarla yönlendirebilir. Tehlike geçtikten ve biz hayatta kaldıktan sonra, korkumuz geri çekilecek ki kendimizi sakinleştirebilelim. Korkumuz geri çekildiğinde, bedenlerimizin tüm aşırı aktivasyonlarını ve adrenalini boşaltması gerekecek, diğer duygularımızın ileriye doğru koşması gerekecek ve zihinlerimizin hayatta kalma deneyimimizi herhangi bir şekilde gözden geçirmesi ve bütünleştirmesi gerekecek. Çoğumuz, korkuyu bilmediğimiz için, bu ardıl etkiler serisini korkunun kendisiyle karıştırırız. Bu çıngırak ve ateşlenen tepkiler korkuyla ilgilidir ve korkumuzun düzgün bir şekilde akmaya devam edebilmesi için onurlandırılmaları ve ilgilenilmeleri gerekir, ancak bunlar korku değildir.

Bu ilk iki sorun, önce korkunun gerçek doğasına uyanarak ve ardından korku uyandıran durumların ardından deneyimlediğimiz aktivasyonu anlayarak ve onunla çalışarak oldukça kolay bir şekilde ele alınabilir (nasıl yapılacağını başlıklı bölümde öğreneceğiz). “Korku Uygulaması”). Bununla birlikte, korkuyla ilişkimizde korkunun kendisinden değil, korkumuz ve öfkemiz arasındaki ilişkiden (ya da eksikliğinden) kaynaklanan üçüncü bir kafa karışıklığı alanı vardır. Bu karışık ilişki, her şeyden çok, bizi enfes ve vazgeçilmez korkumuzla özdeşleşmekten, onurlandırmaktan veya onunla çalışmaktan alıkoyuyor.

KORKU VE ÖFKE İLE İLİŞKİSİ

Sağlıklı öfkenizin sizi sardığını, sizi koruduğunu, tanımladığını ve davranışlarınızı sürekli olarak izlediğini hayal edebiliyorsanız, öfkenizle ilgili sorunun psikolojik sınırlarınızı, ilişkilerinizi, kişisel alanınızı ve öz saygınızı bozacağını kolayca görebilirsiniz. Öfkeniz düzgün ve onurlu bir şekilde kanalize edilmezse, kötü psikolojik hijyen sergileyeceksiniz. Bu durumda, korkunuzun

sezginizi ve odağınızı artırmak veya sadece değişime veya yeni uyaranlara yanıt vermenize yardımcı olmak için değil, sadece bir andan diğerine bunu yapmanıza yardımcı olmak için psişenizde ilerleyin. Toplumumuzdaki depresyon salgınının (depresyon, diğer pek çok şeyin yanı sıra, bir sınır bozukluğu belirtisidir) mutasyona uğrayarak bir anksiyete salgınına dönüştüğünü görünce çok etkilendim. Toplumsal düzeyde bile, öfkeyle ilgili sorunlar korkuyla ilgili sorunlara yol açar.

Aşağıdaki benzetme, amacımı açıklamaya yardımcı olabilir: Yağmurlu bir gecede, öfke destekli sınırınızı temsil eden bir arabada araba kullandığınızı ve sizin (sürücü) korkunuzu temsil ettiğinizi hayal edin. Arabanız sağlamsa ve sızdırmazsa, lastikleri ve frenleri iyiyse ve camları açıksa ve silecekler çalışıyorsa, sürüşünüz biraz zorlayıcı olabilir, ancak özellikle göz korkutucu olmayabilir. Arabanız iyi durumdayken, çoğu hava koşulunda çok fazla sorun yaşamadan geçebilirsiniz ve bir çukura, fırlayan bir hayvana veya kötü bir sürücüye rastlarsanız, arabanızın durumu büyük olasılıkla ustaca kaçınmanıza yardımcı olacaktır. o tehlikeler. Duygusal alanınız sağlıklı olduğunda, öfkeniz ve korkunuz neredeyse tam olarak bu şekilde birlikte çalışır; öfkeniz iyi bir sınır çizdiğinde ve kendinizi dünyada tanımlamanıza yardımcı olduğunda, korkunuz sizi çok fazla drama olmadan yaşam boyunca yönlendirebilir. Bununla birlikte, arabanız kötü frenleri, sisli camları ve eski, çizgili silecekleri olan bir hantalsa, fırtınayı atlatmak için aşırı uyanık bir sürücü olmanız gerekir. Herhangi bir tehlikeyle karşılaşırsanız, arabanızın durumu gerçek bir sorumluluk olacaktır ve yolculuğu tek parça halinde tamamlayamazsınız. Duygusal alanınız sağlıksız olduğunda, öfkeniz ve korkunuz neredeyse tam olarak bu şekilde birlikte çalışır: öfkenizi onurlandırmadığınız için sınırlarınız bozulduğunda, görmezden gelindiğinde ve kötü korunduğunda, korkularınız aşırı uyanık ve aşırı aktif hale gelmek zorunda kalacak. sadece seni dik tutmak için. Herhangi bir tehlikeyle karşılaşırsanız, arabanızın durumu gerçek bir sorumluluk olacaktır ve yolculuğu tek parça halinde tamamlayamazsınız. Duygusal alanınız sağlıksız olduğunda, öfkeniz ve korkunuz neredeyse tam olarak bu şekilde birlikte çalışır: öfkenizi onurlandırmadığınız için sınırlarınız bozulduğunda, görmezden gelindiğinde ve kötü korunduğunda, korkularınız aşırı uyanık ve aşırı aktif hale gelmek zorunda kalacak. sadece seni dik tutmak için. Herhangi bir tehlikeyle karşılaşırsanız, arabanızın durumu gerçek bir sorumluluk olacaktır ve yolculuğu tek parça halinde tamamlayamazsınız. Duygusal alanınız sağlıksız olduğunda, öfkeniz ve korkunuz neredeyse tam olarak bu şekilde birlikte çalışır: öfkenizi onurlandırmadığınız için sınırlarınız bozulduğunda, görmezden gelindiğinde ve kötü korunduğunda, korkularınız aşırı uyanık ve aşırı aktif hale gelmek zorunda kalacak. sadece seni dik tutmak için.

Sınırlarınız olmadan, davranışlarınızı izleyemez veya başkalarında uygun davranışı belirleyemezsiniz (bu, ilişkilerinizin sizi sürekli olarak rahatsız edeceği anlamına gelir), insanları onursuzlaştıracak veya iyi bir sebep olmadan sizi küçük düşürmelerine izin vereceksiniz ve çoğu zaman savunmasızdır. Bu tür bir kargaşa içinde olduğunuzda, korkunuzla olan ilişkiniz neredeyse anında bozulacaktır. Hiçbir mahremiyetiniz ve içinde kutsal bir alanınız olmayacak.

duygularınızı düzenlemek için ve korkunuz sizi korumak için ilerleyecek olsa da, sınırınız zayıf olduğunda yoğunluğu sizi gerçekten istikrarsızlaştırabilir. Korku, kendinize odaklanmanızı ister, ancak nereden başlayıp nerede bittiğinizi bilmediğiniz zaman bu neredeyse imkansızdır; bu nedenle, artan odaklanmanız büyük olasılıkla endişe veya paranoyaya dönüşecektir. Korku aynı zamanda, tehditlerle başa çıkmanıza yardımcı olmak için inanılmaz miktarda enerji ve adrenalin getirir, ancak sınırınız öfkenizi bastırmanız nedeniyle zayıflarsa veya patlayıcı öfke ifadeniz tarafından aşırı şişirilirse, artan enerjiniz dışarı sızar veya dışarı fırlar. Size yaklaşan her şey bir tehdit olarak algılanacak (tıpkı arabanız bir limon olduğunda yoldaki her yeni virajın olası bir ölüm tuzağı olması gibi).

Değişimle karşılaştığınızda korkunun aktif hale geldiğini unutmayın. Sınırınız yoksa, bir odadan her geçtiğinizde, evinizden dışarı adım attığınızda, insanlarla veya hayvanlarla karşılaştığınızda, telefona cevap verdiğinizde, hatta postanızı her açtığınızda sarsıcı değişikliklere kapılacaksınız. Güçlü bir sınır olmadan, amorf kaygılar yaşayabilir, insanlara sözlü (veya fiziksel) saldırabilir veya onları size komplo kurmakla suçlayabilir, kendinizi boğabilir ve sıkıntılarınız hakkında asla konuşmayabilir veya panik atak döngülerine düşebilirsiniz, çünkü korkunuz, tehlikeli bir şekilde korunmasız psişenizde doğal olmayan bir şekilde ileri bir pozisyon almaya zorlandı.

Sınırlarınız bozulduysa ve tekrarlayan veya çözülmeyen endişeler, endişeler, korkular veya panik ataklar yaşıyorsanız, lütfen kendinize çok iyi bakın çünkü esasen acil bir durumla uğraşıyorsunuz. Bu acil durum korkunuzdan değil, korkunuzun umutsuzca düzeltmeye çalıştığı psişenizdeki ciddi rahatsızlıklardan kaynaklanmaktadır. Lütfen mümkün olan en kısa sürede doktorunuza veya terapistinize gidin, çünkü endişeler ve panik ataklar vücudunuza çok büyük zararlar verir; dalga geçilecek bir şey değiller. Yine de oraya ulaşana kadar şunu deneyin ve yardımcı olup olmadığına bakın: Kendinizi topraklayarak ve vücudunuzun önünde bir sözleşme hayal ederek bu acil duruma katılın. Kendinizi topraklarken, herhangi bir sıkışmış veya keskin endişe ve korkunun vücudunuzdan ve sözleşmeye dökülmesine izin verin, ve sonra bu sözleşmeyi hangi yoğunluk seviyesi doğru geliyorsa onu yok edin. Bu empatik teknik, vücudunuzu sakinleştirmeye yardımcı olabilir.

böylece kendine tekrar odaklanabilirsin. Bu sözleşmelerden birkaçını yok ettiğinizde ve daha rahat bir durumda olduğunuzda, lütfen 10. bölümdeki sınır tanımlama bölümüne geri dönün ve sınırınızın ne işe yaradığını tam olarak anladığınızdan emin olun. Ardından, kendinizi iyileştirmek için ihtiyaç duyduğunuz kesin duyguyu yeniden kazanmak için (ve korkunuza çok ihtiyaç duyulan bir mola vermek için) lütfen öfkeyle ilgili bölümü tekrar okuyun.

Akan korkunuzun iyi tanımlanmış sınırlarınız içinde güvenli ve uygun pozisyonunu almasına izin verildiğinde, size içgüdüsel bir hazır olma, odaklanma, sakinlik ve canlılık duygusu getirecektir. Aslında, sınırınızı doğru koyduğunuzda kızgın görünmeyeceğiniz gibi, hiç de "korkulu" görünmeyeceksiniz. Duygularınızın özgürce akmasına izin verildiğinde, aşikar ruh hallerine düşmenize gerek kalmaması için sizi iyileştirebilir, güçlendirebilir ve ince yollarla bilgilendirebilirler. Bununla birlikte, bu tür bir şifa akışı için bir alan yaratmak için, tüm duygularınızın uyumlu bir şekilde hareket edip tepki gösterebileceği korunmuş ve tanımlanmış bir sınırla kuşatılmış olmalısınız. Bu, duygusal sağlığınızın, her şeyden önce öfkenizi onurlandırma yeteneğinize tamamen bağlı olduğu anlamına gelir. Öfkeniz ve korkunuz arasındaki doğru ilişkiyi hatırlayın: Öfke sınırlarınızı belirler ve benlik duygunuzu korurken, korku odağınızı korur ve sizi her türlü olasılığa hazırlar. Onlar bir takım.

KORKUDAKİ MESAJ

Serbestçe akan korku, kendinize odaklanmanıza, hissettiklerinizle ilişkili olarak nerede olduğunuzu belirlemenize ve tüm yeteneklerinizi şimdiki ana getirmenize yardımcı olur. Korku, size değişim veya yeni durumlarla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi ve odağı vermek için öne çıkar. Bu genellikle yaptığınız şeyi durdurmanız veya en azından yavaşlamanız gerektiği anlamına gelir. Ne yazık ki, çoğumuz ileriye doğru hareketimizi durdurmaya çalışan her şeyle savaşıyoruz, bu da çoğumuzun korkumuzla savaştığı anlamına geliyor. Bu ciddi sonuçları olan ciddi bir hatadır. Korku korkaklık değildir; sıradaki her şeye yeterince hazırlıklı olmadığınızı bilen, içinizdeki koruyucu mekanizmadır. Korku sizi durdurur - sizi hareketsiz kılmak için değil, kendinizi ve kaynaklarınızı toplamanız için gereken zamanı size vermek için. Akan korku adımları

bir sonraki anın üstesinden gelebilmek için ekstra becerilere veya nefes almak için zamana ihtiyacınız olduğunda ileriye doğru ilerleyin. Korkunuza güveniyorsanız ve kendinize odaklanmak için zaman ayırırsanız, size bu becerileri verecektir.

Korkunuza içsel bir soru sorduğunuzda, “Hangi önlem alınmalı?” korkunuz size kesin olarak şunu söyleyecektir: "Durun. Koşmak! Sesli söyle. Sessiz kalır. Ördek! Arka planda kaybolun. Zorla yürü. Hızlıca sola hareket edin. Aptal görün. Vites küçült ve savrul. bağır! Bir topun içine yuvarlayın ve başınızı koruyun. Kitabının arkasına saklan. Çocuklarınızı alın ve evden çıkın. 911'i arayın. Dikkatle dinleyin ve nefesinizi yavaşlatın. Endişelenme—yanlış alarm! Karşılık vermek! Geri vurma. Taahhüt etmeden önce inceleyin ve araştırın. Derin bir nefes alın ve dalın. Eve geri dönün.”

İçgüdüleriniz serbest akan korkunuz tarafından bilgilendirildiğinde, eylemleriniz karşılaştığınız her duruma özgü olacaktır. Yüzlerce seçeneğiniz olacak ve izin verirseniz, korkunuz her seferinde doğru olanı seçmenize yardımcı olacaktır. Korkunuz korkaklık değil; dikkatli olmaktır. Atalarınızın sellerden, yangınlardan, savaşlardan, izdihamlardan, depremlerden, hortumlardan, pusulardan, kıtlıklardan, vebalardan, okyanus yolculuklarından, isyanlardan, devrimlerden, engizisyonlardan kurtulmalarına yardımcı olan yüz binlerce yıllık kaynakları ve tepkileri içeren hayatta kalma içgüdülerinizi taşır. kıtalararası yürüyüşler. Korkunuzu onurlandırır ve dinlerseniz, atalarınızın hayatta kalmasına ve üremesine yardımcı olan tüm bilgilere anında, vücutta erişime sahip olursunuz, aynı koşullarda milyonlarca insan hastalanır veya ölür. Bu şekilde düşün: hayatta olmanız gerçeği, sizin ve atalarınızın hayatta kalma uzmanı olduğunuzu kanıtlıyor. Korkunuzu dinlerseniz, ihtiyaç duyabileceğinizden çok daha fazla uzman bilgisine, içgüdüye ve kaynağa erişebilirsiniz.

Bununla birlikte, korkunuzun üstesinden gelirseniz ve umursamadan ileri atılırsanız - korkunuzu görmezden gelir, ezer veya mantıklı hale getirirseniz - bunu dişlerinizin derisiyle yapabilirsiniz, ancak neredeyse kesinlikle bir geri bildirim döngüsü başlatacaksınız. bu, korkularınızın yoğunlaşmasına veya azalmasına neden olur. Şerefsiz korku (çoğumuzun erken çocuklukta yapmayı öğrendiği), şimdi “anksiyete bozukluğu” olarak adlandırılan duruma yol açabilir. Bu, endişeli olduğu anlamına gelir

ve yararsız korku seviyeleri tuhaf zamanlarda görünürde bir sebep olmaksızın ortaya çıkarken, odaklanmış ve faydalı korku seviyeleri, ihtiyaç duyulduklarında hemen elde edilemezler. Bu bozukluk korku ya da kaygıdan kaynaklanmaz; genellikle hepimizin korkumuzu değersizleştirmeyi, reddetmeyi ve etkisiz hale getirmeyi öğrenme şeklimizin doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkar (aynı zamanda kimyasal veya endokrin dengesizliklerin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir, bu yüzden rahatsızsanız lütfen doktorunuza veya terapistinize görünün) kaygı ile). Korku, diğer duygular gibi, gerektiğinde ortaya çıkması, konuyla ilgilenmesi ve sonra devam etmesi gerekiyor. Cesur, korkusuz, kibar ya da her neyse olmaya çalıştığımız için korkumuzu hoş karşılamazsak, hayatta kalma becerilerimizi sekteye uğratır ve kendimizi kargaşaya atarız.

Korkuyu dinlememek neredeyse ulusal bir eğlencedir. İnsanlar korkunun gerçek doğası hakkında bir şeyler öğrendiklerinde bile, çoğu zaman onun temel bilgeliğini reddetmeye devam ederler. Pek çok insan, yine de korku uyandıran olaya devam ederken, korkularına onları uyardıkları için teşekkür etmeyi öğrendi. Benim gözlemim, bu, korkuyu uygun şekilde kanalize etmenin aksine, korkuyu rasyonelleştirmenin bir yolu. Korkunun sizi tamamen durdurmasına izin vermemek önemli olsa da (eğer bir uçurumdan yuvarlanmak üzereyseniz!), korkunuzun size getirdiği içgüdüsel parlaklıkla birlikte çalışmanın ve ona karşı gelmemenin yollarını bulmak daha da önemlidir. Korkunuzu doğru bir şekilde kanalize ettiğinizde, sizi çalışmaya, hazırlanmaya ve hayatı kendi şartlarınıza göre yaşama kapasitesi olarak cesaret anlayışınızı yenilemeye iterken, bir kendini koruma duygusuna katkıda bulunacaktır. Kendinizi korkusuz veya gözüpek davranışlara atmak yerine. Bu tür davranışlar (aşırı sporlar, eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımı ve benzerleri) genellikle ilgi çekici haber bölümleri oluştururken, vücudunuzu ve hayatınızı sebepsiz yere tehlikeye atabilirler. Cesaretle ilgili gözlemim, bunun, psişedeki tüm tutsak ve bastırılmış korkuyu tek bir büyük vızıltıda tam anlamıyla üfleyen garip bir tür duygusal yönetim tekniği olduğudur. Ne yazık ki, gözüpekler yakında daha büyük ve daha cüretkar başarılara veya heyecan arayan davranışların bağımlılık yaratan bir tekrarına ihtiyaç duyarlar, çünkü doğal olarak günlük korkularını reddetme ve aşma eğilimi gösterirler; duygularını sürekli olarak bastırırlar ve sonuç olarak, kendilerini işlevsel tutmak için korku patlamalarına ihtiyaç duymaya başlarlar. eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımı ve benzerleri) genellikle ilgi çekici haber bölümleri oluştururlar, vücudunuzu ve hayatınızı sebepsiz yere tehlikeye atabilirler. Cesaretle ilgili gözlemim, bunun, psişedeki tüm tutsak ve bastırılmış korkuyu tek bir büyük vızıltıda tam anlamıyla üfleyen garip bir tür duygusal yönetim tekniği olduğudur. Ne yazık ki, gözüpekler yakında daha büyük ve daha cüretkar başarılara veya heyecan arayan davranışların bağımlılık yaratan bir tekrarına ihtiyaç duyarlar, çünkü doğal olarak günlük korkularını reddetme ve aşma eğilimi gösterirler; duygularını sürekli olarak bastırırlar ve sonuç olarak, kendilerini işlevsel tutmak için korku patlamalarına ihtiyaç duymaya başlarlar. eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımı ve benzerleri) genellikle ilgi çekici haber bölümleri oluştururlar, vücudunuzu ve hayatınızı sebepsiz yere tehlikeye atabilirler. Cesaretle ilgili gözlemim, bunun, psişedeki tüm tutsak ve bastırılmış korkuyu tek bir büyük vızıltıda tam anlamıyla üfleyen garip bir tür duygusal yönetim tekniği olduğudur. Ne yazık ki, gözüpekler yakında daha büyük ve daha cüretkar başarılara veya heyecan arayan davranışların bağımlılık yaratan bir tekrarına ihtiyaç duyarlar, çünkü doğal olarak günlük korkularını reddetme ve aşma eğilimi gösterirler; duygularını sürekli olarak bastırırlar ve sonuç olarak, kendilerini işlevsel tutmak için korku patlamalarına ihtiyaç duymaya başlarlar. eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımı ve benzerleri) genellikle ilgi çekici haber bölümleri oluştururlar, vücudunuzu ve hayatınızı sebepsiz yere tehlikeye atabilirler. Cesaretle ilgili gözlemim, bunun, psişedeki tüm tutsak ve bastırılmış korkuyu tek bir büyük vızıltıda tam anlamıyla üfleyen garip bir tür duygusal yönetim tekniği olduğudur. Ne yazık ki, gözüpekler yakında daha büyük ve daha cüretkar başarılara veya heyecan arayan davranışların bağımlılık yaratan bir tekrarına ihtiyaç duyarlar, çünkü doğal olarak günlük korkularını reddetme ve aşma eğilimi gösterirler; duygularını sürekli olarak bastırırlar ve sonuç olarak, kendilerini işlevsel tutmak için korku patlamalarına ihtiyaç duymaya başlarlar. Cesaretle ilgili gözlemim, bunun, psişedeki tüm tutsak ve bastırılmış korkuyu tek bir büyük vızıltıda

Gerçekte, her birimiz (cesaretli olsak da olmasak da) korkumuzu herhangi bir şekilde engellemeyi, reddetmeyi ve etkisiz hale getirmeyi öğrendik. Bu utanılacak bir şey değil - böyle yetiştirildik, eğitildik, eğitildik ve kontrol edildik. Aynı zamanda kendimizi bu şekilde eğitir ve kontrol ederiz, ancak bu bir müebbet hapis cezası değildir. Akan korkunuza bilinçli olarak bağlanabiliyorsanız (3. bölümdeki alıştırmaya bakın), onun ince ayarlı farkındalığı içgüdülerinizi ve kaynaklarınızı canlandırmanıza yardımcı olacaktır. Korkunuz ayrıca sizi doğuştan gelen sezgisel yeteneklerinize yeniden bağlayacaktır. Korkunuz, karşılaştığınız gerçek zorlukların ve engellerin nabzını tuttuğu için, herhangi bir konuda size ücretsiz bilgi ve tavsiye verebilir. Gelecek, kariyeriniz, ilişkileriniz veya başka bir şey hakkında yanıtlara ihtiyacınız olduğunda, kendinize neden korktuğunuzu sormalısınız. Korku, her şeyden daha iyi,

Korkunun başka bir önemli işlevi daha vardır: Gerçek değişimle ne zaman karşılaştığınızı bilmenize yardımcı olur. Yeni bir işe, yeni bir aşk ilişkisine veya hayatınızda yeni bir yöne girmek üzereyken, korkunuz ruh halinde ilerleyebilir. Eğer korkuyu anlamıyorsanız, yolunuza çıkmadan kendinizi durdurabilir veya yeni şeye korkusuzca kendinizi atabilirsiniz; bununla birlikte, aşırı tepkilerin hiçbiri yardımcı olmaz. Karşılaştığınız yeniliğin bir tasdikleyicisi olarak korkunuzu memnuniyetle karşılayabilirseniz, yavaşlayabilir, kendinize odaklanabilir ve yeni maceranıza güvenli ve kendinden emin bir şekilde kılavuzluk etmenize yardımcı olması için onun içgüdülerine ve sezgilerine güvenebilirsiniz.

Korku Uygulaması

Korkunuza özgürce erişebildiğiniz zaman, sezginiz tamamen aktive olacağından, çoğu zaman sakin ve rahat olma eğiliminde olacaksınız, bu da fazla çaba harcamadan gereksiz tehlikelerden kaçınabileceğiniz anlamına geliyor. Sincap sürücüleri tespit etme ve rahatsız edici sürüş hataları yapmadan çok önce onların etrafında manevra yapma eğiliminde olacaksınız ve aktif olarak endişeli hissettiğiniz için değil, bir şey sizi başka bir yöne yönlendiriyor gibi göründüğü için güvensiz insanlardan ve alanlardan kaçınma eğiliminde olacaksınız. . Bu yüzden ilk göreviniz korkunuzu tanımlamak ve korkunuzun engellenmeden çalışabileceği işlevsel bir kişisel sınır oluşturmaktır. Bunu, sınırlarınızı güçlü bir şekilde tanımlayarak ve kendinizi temel alarak ve odaklanarak yapabilirsiniz.

kutsal alanınızda. Güçlü bir sınırınız olduğunda, akan korkunuzun size getirdiği net odak ve her türlü ters veya sıkıntılı düşünce veya duyguyu topraklama yeteneği, doğuştan gelen içgüdüleriniz ve sezgilerinizle yakından bağlantılı hale gelirsiniz.

İkinci göreviniz, korkunuz sizden yavaşlamanızı ve kendinizi bir tür değişime hazırlamanızı istediğinde dikkatlice dinlemek. Bu istek, midenizde veya vücudunuzun herhangi bir bölgesinde, aniden kulaklarınızı açmanız veya gözlerinizi yoğun bir şekilde odaklamanız gerektiği, bir şeyin “komik” olduğu veya bir şekilde size dırdır ediyor ya da olağan dışı bir hareket ya da rutininizde değişiklik yapmak için ani bir dürtüyle. Kendinizi akan korkunuzla yeniden tanıştırırken, size birkaç şey verecek bir cümle veya bedensel duruş ("Bekle; bir şey doğru değil" demek veya bir "bekle" hareketiyle ellerinizi yukarı kaldırmak gibi) oluşturmak yardımcı olur. Kendinizi kontrol etmek ve korku sorusunu sormak için anlar: “Hangi önlem alınmalı?” Çoğu durumda, korkunuz sizi çevrenizdeki bazı değişikliklere karşı uyaracaktır. Eğer öyleyse, değişikliği not edin, duruşunuzda, hareketinizde veya davranışınızda gerekli değişiklikleri yapın ve sizi uyardığı için korkunuza teşekkür edin. Diğer durumlarda, yapmamanız gerektiğini bildiğiniz bir şeyi yapmak üzereyken veya değiştirmek için uğraştığınız bir davranışı yeniden canlandırmak üzereyken korkunuz ortaya çıkabilir. “Bekle” ifadenizi veya jestinizi kullanmak, eski düzeninizi bozmak ve daha sağlıklı içgüdülerinizi canlandırmak için yeterince yavaşlamanıza yardımcı olacaktır.

Bu basit yollarla akan korkunuza yer açabilirseniz, gerçek tehlikede olduğunuzda korkunuzun sezgilerinizi ve içgüdülerinizi artırmasını kolaylaştırmış olursunuz. Kendinize nasıl odaklanacağınızı ve korkunuzu nasıl dinleyeceğinizi biliyorsanız, yüzleşmeniz gereken kaynaklara tam erişime sahip olacaksınız ve tehlikelerden yara almadan kurtulacaksınız (eğer bunu yapmak mümkünse). Korkunuz, sezgileriniz ve içgüdüleriniz sizi yenilmez yapamaz, ancak onları dinlerseniz, size mevcut olan en iyi hayatta kalma bilgisini sağlayabilirler.

TEHLİKE MEVCUT OLDUĞUNDA KORKUYU DİNLEMEK

Gerçek tehlikede olduğunuz anlık korku durumlarında, korkunuzu sınırınızı güçlendirmek için de kullanabilirsiniz; kişisel alanınızın iç alanını (parlak, öfke tanımlı sınırınızın içinde) neredeyse korkudan alev alev yandığını hayal edebilirsiniz. Duygularınız tıkanıyorsa ve korkunuz sizi harekete geçirip (hazırlamak ve talimat vermek yerine) hareketsizleştirme eğilimindeyse, bu özellikle yararlı bir tekniktir. Korkunuzu bedeninizden uzaklaştırabilirseniz, onun yoğunluğunu hayali bölgenizi güçlendirmek, bedeninizi sakinleştirmek ve dengenizi yeniden sağlamak için kullanabilirsiniz - bunların hepsi korkunuzu dinlemenize yardımcı olacaktır. Bu basit empatik teknikle, korkunun tüm faydalarına ve kaynaklarına, bunlar tarafından ezilmeden veya yetersiz kalmadan erişebileceksiniz. Sonra, sorduğunda, "Hangi önlem alınmalı?" Korkunuz, hangi tepkilerin size en büyük hayatta kalma şansını sunacağına bağlı olarak, tehlikeyi çeşitli şekillerde atlatacaktır.

Korkunuzun davranışlarınızı yönlendirmesine izin verdiğinizde, kendinizi kesinlikle alışılmadık şekillerde hareket ederken bulabilirsiniz: gerçekten çok güçlüyken eğilmek, savaşmak veya gerçekten çok nazik olduğunuzda durumla ustaca başa çıkmak, o zaman tüm dış duygularınızı bırakmak. genellikle oldukça karamsarsınız veya genellikle oldukça sakin olduğunuzda duygusal olarak heyecanlı görünüyorsunuz. Hayatınız tehlikede olduğunda, korkunuz normal bir durumda asla aklınıza gelmeyecek şekilde hayat kurtarıcı davranışlarda bulunmanıza neden olacaktır. Ancak bu içgüdülerle savaşmayacaksınız; korkunuzun ve yüz binlerce yıllık atalarınızın içgüdülerinin yönetimi ele almasına izin vermenin dehasını anlayacaksınız. Korkunuz sizden daha hızlı düşünebilir, daha hızlı hareket edebilir ve daha hızlı karar verebilir ve eğer izin verirseniz, sizi hayatta tutmak için ne gerekiyorsa yapacaktır.

Gerçek tehlike geçtikten ve zarar görmeden kurtulduktan sonra, korkunuz biraz azalır, böylece kendinizi sakinleştirebilir ve durumu gözden geçirebilirsiniz. Bu soğuma süresinden faydalanabilirseniz, canlanan bedeniniz tüm fazla aktivasyonunu ve adrenalini üzerinden atabilecek (gerçek fiziksel sarsılma ve titremeler son derece faydalıdır), duygularınız normal akışına dönebilecek ve zihniniz tehlikeli durumu birçok farklı şekilde gözden geçirebilecektir. Maalesef çoğumuz bundan yararlanamıyoruz.

soğuma fırsatı. Doğal titrememizi, duygusal yükselişimizi ve zihinsel uyarımızı sık sık bastırırız ve olağandışı bir şey olmamış gibi davranırız. İnsanlara iyi olduğumuzu, iyi olduğumuzu, bunun için endişelenmeyin. Bu son derece akıllıca değildir, çünkü bu bekleme süresi sadece fazla aktivasyonumuzu üzerimizden atmamıza (ki normal işleyişimize geri dönmemizin tek yolu budur) değil, aynı zamanda deneyimlerimizi herhangi bir sayıda tekrarlayarak analiz etmemize de izin verir. Bu muhtemelen korkunun en iyileştirici yönüdür: Eğer onurlandırılırsa ve uygun şekilde kanalize edilirse, bize acil durumlarımızı ve travmalarımızı birçok farklı şekilde inceleme ve yeniden müzakere etme fırsatı verir (hafızamız hala tazeyken).

Bu geçişler veya geri dönüşler, tehlikede olduğunuz zamanları bütünleştirmenize yardımcı olabilir. Gelecekte hayatta kalmanız için kesinlikle gereklidirler, çünkü hayatta kalma becerileriniz sadece atalarınızın içgüdülerine dayanmaz; Ayrıca, bunaldığınız veya tehlikede olduğunuz günümüz durumlarını incelemek ve anlamak için mantıksal yeteneğinize de güvenirler. Tehlike geçtiğinde, korkunuz sakinleşmenize yardımcı olacak kadar azalacaktır, ancak aynı zamanda tehlikeyi veya travmayı zihinsel ve duygusal olarak yeniden canlandırabilmeniz ve deneyiminizi daha eksiksiz bir şekilde bütünleştirebilmeniz için sizi enerjik ve görevde tutacaktır. Bu tekrar süreci, gelecekte daha yetenekli ve becerikli olabilmeniz için güçlü ve zayıf yönlerinizi keşfetmenize yardımcı olmak için korkulu veya tehlikeli durumun materyalini kullanır. Ne yazık ki, hayatta kaldığımız için kendimizi tebrik etmek yerine, Mükemmel yardımı için korkumuza teşekkür ederek ve inceleme ve inceleme yoluyla deneyimlerimizi bütünleştirmeye yardımcı olmak için tüm köyümüzü bir araya getirerek, çoğumuz bu iyileşme sürecini susturmayı öğrendik. Bu korku sonrası durumu sorgularız (“Hayatta kaldım! Neden korkuyorum?*şimdi?* ”), alay edin veya kaçınma davranışları, dikkat dağıtıcı şeyler veya bağımlılıklarla bastırın. Bu beceriksiz davranış daha sonra bizi hiperaktif korku sonrası duruma hapseder, bu da çözülmeyen ihtiyatlılık veya kaygıya inmemizi sağlar.

Korkunç deneyimlerinizi bütünleştiremezseniz veya bütünleştiremezseniz, sürekli bir alarm ve hazırlık durumunda kalırsınız: adrenalleriniz tam zamanlı olarak pompalanır ve kendinizi zıplarken, başlarken ve vururken bulacaksınız.

her şey. Vücudunuz rahatlayamaz, uykunuz bölünebilir ve yeme alışkanlıklarınız da düzensizliğe düşebilir. Ayrıca, korkutucu durumun anıları arasında takıntılı görünecek şekilde gezinmeye başlayabilirsiniz - kalıcı geri dönüşler, kabuslar, hayali ağrılar, oryantasyon bozukluğu, duygusal dalgalanma ve herhangi bir sayıda davranışsal bozulma yaşayabilirsiniz. Ve burada, korku bölgesinde, travmatik inisiyasyonun üçüncü aşamasına giriş yolu - karşılama.

KORKU VE TRAVMANIN İYİLEŞTİRİLMESİ

Korkunç bir durumun tekrarları arasında bilinçli olarak hareket edebilirseniz, aşırı enerjinizi ve adrenalinizi serbest bırakabilir, ağlayabilir, bağırabilir, her tarafınızı sallayabilir, etrafta koşabilir, dramınızı anlatabilir ya da yorgun bir uykuya dalabilirsiniz - bunların hepsi sizi eski haline getirecektir. akış ve dayanıklılık. Korkunuzun yardımıyla bilinçli ve kasıtlı olarak geçmişe dönüşleriniz üzerinde çalışabilirseniz, güvenli ve yönetilebilir bir şekilde, birinci aşamanın izolasyonuna ve ikinci aşamanın çilesine geri dönersiniz. Oradan, inisiyasyonunuzu zaferle tamamlayabilir ve kendinizi üçüncü aşamanın kutsanmış alanına hoş geldiniz - sonun nerede olduğu.*niyet*güzel olmak.

Bir geçmişe dönüş yapmak şuna benzer: Odaklanır ve güçlü sınırınızın içinde kendinizi topraklarsınız ve sınırınızı öfkeyle ateşe verirsiniz (bu, bu süreç için törensel bir kap oluşturur). Korkunuz aşırı derecede rahatsız ediciyse, bir kısmını vücudunuzdan dışarı ve güçlü bir şekilde tanımlanmış kişisel alanınıza boşaltmalısınız, böylece vücudunuz biraz rahatlayabilir. Bunu, korkunuzu bir ışık, bir renk, bir ses veya bir hareket kalıbı olarak hayal ederek ve onun kişisel alanınıza aktığını görerek veya hissederek yapabilirsiniz. Hatta harekete geçirilmiş korkunuzun bir kısmını serbest bırakmak için etrafta zıplamak ve kısa bir süre için titremek isteyebilirsiniz. O zaman merkezlendiğinizde, korku dolu durumu bilinçli bir şekilde kaynaklanmış kutsal alanınızdan tekrar oynatabilirsiniz.

“Bilinçli olarak tekrar etme” ifadesi çok önemlidir çünkü olayı basitçe yeniden yaşamamak önemlidir (korkunuz zaten ne olduğunu biliyor; şimdi istediği şey*yeni*bilgi). Zihninizde -ve bu kutsal alanda- durum içinde ilerlerken, onunla çalışabilirsiniz.

yaratıcı; hızlandırabilir, yavaşlatabilir, geri sarabilir, manipüle edebilir ve yakından inceleyebilirsiniz. Ayrıca travmayı fiziksel olarak canlandırmalı ve herhangi bir sayıda alternatif tepkiyi canlandırmalısınız. Gerçek travma sırasında donduysanız, ancak koşmak istediyseniz, koşmayı hayal etmeli ve belki de odanın içinde koşmalısınız. O zaman donmayı, bağırmayı, yoldan çıkmayı, yumruklamayı, ağlamayı veya aklınıza ne gelirse onu deneyebilirsiniz.

Bu geri dönüşleri çözmenin anahtarı, başınıza gelen her hareketi tamamlamak ve tekrarınızı bir zafer pozisyonunda bitirmektir (gerçek olayda zafer kazanmamış olsanız bile). Bu kutsal alanda olduğunuzda, durumun gerçekleri neredeyse hiç önemli değil; Göreviniz korkunuzu öğrenmek, yeni şeyler denemek, seçeneklerinizi arttırmak ve beceri setinize eklemek için kullanmaktır. Kendinize zaten bir hayatta kalma uzmanı olduğunuzu hatırlatın (hayatta kaldınız, değil mi?). Bu geçmişe dönüşler sadece sizi daha uzman, daha yetenekli ve daha fazla kaynağa sahip yapmak istiyor.

Geri dönüşlerinizi mükemmel hayatta kalma araçları olarak gördüğünüzde, tekrarlar gerçekten eğlenceli ve komik hale gelebilir. Parçalanmış bir kurban konumundan güçlü bir kurtulan duruşuna geçebilirsiniz. Korkunuz, kendinizi tamamen yeni bir ışıkta görmenize yardımcı olacak çevik, becerikli ve esprili bir "Jackie Chan" duruşuna katkıda bulunabilir. Ve geçmişe dönüşlerinizin kendilerini tekrar etmesi gerekiyorsa (çünkü durumun içinde kilitli daha fazla hayatta kalma bilgisi olabilir), kendinizi çılgın veya düzensiz olarak görmezsiniz; Her tekrara odaklanarak ve şevkle girmeye tamamen istekli olacaksınız. Ardından, olayda tutulan tüm bilgileri çıkardığınızda, kendinizi cezalandırabilir, ihtiyacınız olan tüm sözleşmeleri yakabilir ve kendinizi gençleştirebilirsiniz.

Gelecekle ilgili korkular (henüz olmamış şeylerle ilgili endişeler ve endişeler) bile bu şekilde çalışılabilir. Korkunç olayları zihninizde canlandırabiliyorsanız, oraya varmadan önce istediğiniz sayıda kazan-kazan senaryosunu canlandırabilir ve kendinizi elinizden geldiğince hazırlayabilirsiniz. Endişelerinizi olumlu olumlamalarla (endişeniz varsa tamamen yalandır) ezmek yerine, tüm öğelerinize ve zekanıza erişebilir, endişe verici durumlar üzerinde çalışabilir ve sizi atlatmak için herhangi bir sayıda yanıt ve plan hazırlayabilirsiniz. Ve eğer korkun arttıkça

endişe verici bir olay hayal ederseniz (ki bu asla görmezden gelmemeniz gereken bir işarettir!), durumu daha yakından araştırabilir, olayı iptal edebilir veya katılımınızı büyük ölçüde değiştirebilirsiniz. Korkunuzu dinlerseniz, sizi mükemmel bir şekilde hazırlayacak ve koruyacaktır. Korku, bir şeylerin yanlış olduğunu bilmenizi sağlar. Göreviniz korkunuzu yakından dinlemek, vücudunuzun korkunun yönünü algılamasına yardımcı olmak, zihninizi korkuya yanıt vermek ve korkuya hazırlanmak için kullanmak ve vizyonunuzdan zaferle kurtulduğunuz bir geleceği hayal etmesini istemektir.

Aktörler, en evrensel korkulardan biri olan sahne korkusunun tek tedavisini söylüyor - hazırlık, hazırlık ve daha fazla hazırlıktır. Bu, korkuyu incelemenin ve dinlemenin bilgeliğine güzel bir örnektir. Korku, bu dünyanın tehlikelerle ve yeni durumlarla dolu olduğunu bilir ve sizi her şekilde onlara hazırlamaya çalışır (eğer izin verirseniz). Korku, hazırlıklı olmadığınızda sizi yolda durdurur çünkü hayatta kalmanızı ister. Teşekkür edin, korkunuzu sevin ve onurlandırın. Sezgilerinizi ve içgüdülerinizi uyandıracak, sizi olası değişikliklere karşı uyaracak, sizi tehlikeli hareketler yapmaktan kurtaracak, tehlike kaçınılmaz olduğunda sizi koruyacak ve tehlike geçtikten sonra kendinizi yeniden inşa etmenize yardımcı olacaktır.

BAŞKALARINDA KORKUYU ONURLAMAK

Başkalarındaki korkuyu onurlandırmak zor olabilir, bu yüzden kendinizi bu alanda başarısızlığa hazırlayın, çünkü hepimize kendi korkularımızı ve çevremizdeki herkesin korkularını tokatlamamız öğretildi. Her birimizin psişesi, korkuya düşman olan diz çökmüş ifadelerle doludur (“Korkacak bir şey yok. Bu kadar korkak bir kedi olma. Korkma! Korkmuyorum. Endişelenmene gerek yok. Korkaklar ölür. bin ölüm” vb.) ve dikkatli olmazsanız bu ifadeler ağzınızdan patlayabilir. Korkulu insanları onurlandırmanın anahtarı, onlara zayıf veya aşırı tepkisel varlıklar olarak değil, içgüdüleri harekete geçmiş sezgisel insanlar olarak davranmaktır. Tutumunuzu değiştirebilirseniz, korkmuş insanların sezgisel yetenekleriyle bağlantı kurmasına yardımcı olabilirsiniz.

Korku, kendisini dikkatle odaklamasına izin verildiğinde en iyi sonucu verir. Korkmuş insanlar için faydalı bir açılış sorusu şudur: “Ne hissediyorsun?” Bırak onları

Sezgilerini ciddiye aldığınızı bilin ve öğrendikleri şeye odaklanmalarına yardımcı olun. Kendinizi topraklayın ve sınırınızı belirleyin, çünkü korku açığa çıktığında kendiniz de hissetmeye başlayabilirsiniz (bu yüzden korkuyu başkalarında bu kadar sık bastırıyoruz - onu kendimiz hissetmek istemiyoruz!). Korku daha fazla odaklandığında, basitçe şu soruyu sorun: “Hangi önlem alınmalı?” Korku bu şekilde karşılandığında, ikinizin de beceri ve çeviklikle zarardan kurtulmanızı sağlayacaktır.

Korku sonrası durumdaki insanlara katılma fırsatınız varsa, sadece duygularını hissetmelerine izin vererek kutsal alan yaratabilirsiniz. Titremelerini, gülmelerini, küfretmelerini, ağlamalarını veya ajitasyonlarını az önce yaşadıkları yoğun deneyimin gerekli parçaları olarak - önemli bir soğuma dönemi olarak görmelerine yardımcı olmak önemlidir. Bu, insanlar için savunmasız bir zamandır, bu yüzden onları sözlü olarak överken ve desteklerken (aşağılayıcı bir şekilde değil, belki de sadece bariz olanı söyleyerek) vücudunuzu onlarla herhangi bir izleyici arasına yerleştirerek onları koruyabilirseniz: "Vay! yoğun!”), onlar için bir ritüel kabı yaratacaksınız.

Önemli bir uyarı: İnsanlar soğuma dönemindeyken onlara tutunmamaya çalışın. Vücutları muazzam miktarda adrenalin ve enerji işliyor ve onlara tutunursanız akışlarını kesebilirsiniz (sanki onların hattındaki bir devre kesiciymişsiniz gibi). Nazik, minimal dokunuş iyi olabilir, ancak onları sarmayın, aksi takdirde süreçlerine müdahale edebilirsiniz. İnsanlar size ulaşırsa, kesinlikle onlara tutunun, ancak sizden sorulana kadar bekleyin. Uygun pozisyonunuz asistan olmaktır; temel olarak, liderliği almak yerine ipuçlarını onlardan alırsınız.

Hazır olduklarında, olayı sözlü veya zihinsel olarak gözden geçirmek ve bir dizi farklı bakış açısından incelemek isteyeceklerdir. Burada da başı çekmelerine izin verin. Onlara “ne yapmaları” gerektiğini söylerseniz, kendi çözümlerini bulamayacaklar (her halükarda, yanılıyor olabilirsiniz). Bir otorite olarak değil, bir destek kişisi olarak hikaye anlatımlarını takip edin. Korkunun kendisi, hayatta kalma alanında gerçek otoritedir ve kişi korkuyla bağlantı kurabilirse, o da bir otorite haline gelecektir.

İnsanlarda titreme, gülme, ağlama, öfke ve hikaye anlatımı geçtiğinde, yiyecek, su veya sarılmayla kendilerini topraklamalarına yardımcı olmak iyidir. Bununla birlikte, insanların ilk önce soğuma döneminden gerçekten çıkmalarını beklemek önemlidir, çünkü yeme, içme ve dokunma, insanların şu ana odaklanmasına ve topraklamada rahatlamasına yardımcı olurken, soğuma süresi aslında geçmiş olaya odaklanmalarını gerektirir. ve biraz hiperaktif. Bu süreci aceleye getirmeyin. İnsanlar bir dizi tekrarı tamamlayana kadar, duyguları sakinleşene kadar, titreyen ve aktive olan herhangi bir hareket durana kadar, renk yüzlerine dönene ve nefes alıp normal şekilde konuşabilene kadar bekleyin. Bu bekleme süresi, insanları kendi korkularının iyileştirici kalbine bağlar, onları güçlendirir ve eğitir, ve hatta onları travma sonrası bozukluklara dönüşmekten korur. Bu iyileşmenin kendi hızında ilerlemesine izin verin, insanlar sakinleşene kadar bekleyin ve ardından yiyecek, su veya dokunma (uygun görünüyorsa) ile topraklamayı sunun.

Son zamanlarda önerilen bir teknik, korkulu veya travmatik bir deneyim meydana geldikten hemen sonra beynin bilişsel işlem merkezlerini meşgul etmektir. 2009 Oxford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, bazı deneklere yaralanma ve kazaların hoş olmayan videoları gösterildikten sonra bilgisayarlı blok yığınlama oyunu Tetris oynamıştı (kontrol denekleri videoları izledikten sonra tek başlarına oturdular).[10] Tetris oynayan denekler, yalnız bırakılan deneklerden çok daha az travma sonrası geri dönüş olayı yaşadılar. Hipotez, beynin işleme merkezleri başka görevlerle meşgulse, travmatik anıları pekiştirmek için daha az zaman ayırma olasılığının daha düşük olmasıdır. Bu, bilişsel-davranışçı yaklaşımı destekliyor gibi görünüyor, anksiyete bozukluğu olan insanlara, bir anksiyete atağına dönmeye başladıklarında yüzden üçer üçer geriye saymanın öğretildiği yer. Temel çerçevemizde, aklın basit bir problem üzerinde kendi yöntemiyle çalışmasına izin vermenin, duygusal parçamızın sakinleşmesine yardımcı olabileceğini görebiliriz. Beyni yeniden yönlendirmek için diğer öneriler, odanın içinde dans etmek veya silkelenmek gibi hafif hareketler veya vanilya, çikolata, tarçın veya çiçek kokuları gibi hoş veya lezzetli kokularla duyuları yeniden yönlendirmeyi içerir.

Korku memnuniyetle karşılandığında ve saygı duyulduğunda, insanları tehlikeye veya yeniliğe karşı uyarır, onları kararlı davranmaya hazırlar, her durumda en iyi sonucu veren eylemi tamamlamak için ihtiyaç duydukları enerjiye katkıda bulunur, daha fazla hayatta kalma verisini bütünleştirir ve sonra tetikte olmaya geri döner (ancak değil). endişeli veya endişeli) serbest akış durumu - içinden bilgi, beceri, kaynak ve bilgi toplamaya devam eder. Kendinize bu doğal ve güçlendirici ilerlemeyi hatırlatabilirseniz, başkalarında ve kendinizde korku için kutsal alan yaratabileceksiniz.

KORKU TUTULUĞU ZAMAN: ENDİŞE VE KAYGI

Endişe ve kaygının iki farklı türü vardır. Birincisi, reddedilmiş ve onursuz korkularla tıkandığımızda ortaya çıkan sürekli bir korku, ihtiyat, sinirlilik ve endişe duygusudur. Evden dışarı çıkma veya karar verme, doğal afetler veya saldırılar, sağlık sorunları, arkadaşlarımızın ve aile üyelerimizin güvenliği, para ve finans veya genel olarak yaşam hakkında endişeler olabilir. Bu şekilsiz kaygılar, odağımızı yararlı şekillerde artırmaz; bunun yerine, durmadan tekrar ederler, hayatımızı ve refahımızı bozarlar ve çözmezler. Bu rahatsız edici duruma şimdi anksiyete bozukluğu deniyor, ancak bozukluk anksiyeteden kaynaklanmıyor; Bu aşırı uyanıklık davranışı, aslında, korku sonrası durumlarımızda sakinleşmediğimiz veya iyileşme bilgisinden tam olarak yararlanmadığımız zaman ortaya çıkan normal bir bedensel reaksiyondur (aynı zamanda kimyasal veya hormonal dengesizliklerin bir belirtisi olabilir, bu nedenle lütfen aşağıdaki durumlarda yardım isteyin). endişeniz size işkence ediyor). Yine de, terapötik müdahalenin kaygıya yardımcı olabileceğinin farkında olun, ancak kaygıyı tetikleyen durumu ele almada başarısız olurken belirli endişeleri aşırı vurgulayabilir. Şu veya bu endişeyle başa çıkabiliriz, ancak korkularımızı reddetmeye devam edersek, endişe ve endişe döngüsüne girmeye devam edeceğiz. Bu tür bir geri bildirim döngüsü etkinleştirildiğinde, iyileştirme görevimiz tüm korkuyu kapatmak değil, bilinçli yollarla akan korkuyla yeniden bağlantı kurmaktır (“Korku Uygulaması” başlıklı bölümdeki korku uygulamasına bakın).

İkinci tür endişe ve kaygı, bilinmeyenin korkularına bir tepkidir. Bu kaygı biçimiyle, rahatsız edici bir duygu hissedeceksiniz.

rahatsızlık veya sıkıntı, ancak ele geçirmek için kesin bir bilgiye sahip olmayacaksınız. Bir kişinin sesiyle ilgili, arabanızın sesiyle ilgili bir şey, bir koku veya bir görüntü hakkında yerinde olmayan bir şey hakkında çok ince bir düzeyde yanlış bir şey hissedebilirsiniz - ama hepsi bu. Bu gibi durumlarda, kendinize odaklanmanız ve algılarınızı çözmeniz için gereken zamanı ayırmanız son derece önemlidir, çünkü korkunuz size kendinizi hazırlamanız için bolca zaman tanıyor. Bu kaygı düzeyinin hazırlayıcı ve öngörücü bir işlevi vardır: şu anda gerçekleşmeyen ama gelecekte olabilecek bir şey için sizi uyarır ve hazırlar. "Olabilir" diyorum çünkü bu, önlenebilir tehlikeyi tanımlayabileceğiniz ve yolundan çekilebileceğiniz (veya ilk etapta olmasını önleyebileceğiniz) noktadır.

Ne yazık ki, çoğumuz bu ince sinyallerin üzerinden uçarız, bazen içgüdülerimize güvenmediğimiz için, ancak çoğu zaman acelemiz olduğu veya kibar (veya daha kötüsü, korkusuz) görünmeye çalıştığımız için. Bunu kendine yapma. Lütfen korku pratiğini tekrar okuyun ve bu sezgisel ve içgüdüsel duyguyla kendinizi tanıyın. Kelimenin tam anlamıyla hayatınızı kurtarabilir. kitabında*Korkunun Hediyesi,* güvenlik uzmanı Gavin de Becker, güvenlik pratiğinde görüştüğü şiddet mağdurlarının hemen hemen hepsinin, önceden ortaya çıkan şiddeti tahmin etmelerine ve bunlardan kaçınmalarına yardımcı olmaya çalışan erken ve ince ipuçlarını ve (neredeyse her zaman görmezden geldikleri) rahatsız edici duyguları hatırlayabildiğini yazıyor. meydana gelmek üzere. Uygulamalarının çoğu, bu korkuların açıktan ya da daha az belirgin şekillerde ortaya çıkıp çıkmadığına bakılmaksızın, insanların koruyucu ve ustaca korkularını dinlemelerine yardımcı olmaya adanmıştır. İlginç bir şekilde, Gavin de Becker, yaralarına dalmış ve hayat kurtaran korku hakkında şaşırtıcı gerçeklerle geri dönen çocukluk şiddetinden kurtulan bir kişidir. Üç aşamalı inisiyasyon sürecini tamamlayan ve şimdi hepimiz için bir ruh savaşçısı ve koruyucusu olan birinin mükemmel bir örneği.

Endişeler ve kaygılar her zaman fiziksel tehlikeyle bağlantılı olmasa da, önemli nedenlerle her zaman dikkatinizi çekmeye çalışırlar. Korkunuzun size gönderdiği sinyallere dikkat edin ve saygı gösterin. Tüm duygular doğrudur!

Endişe ve Kaygı Uygulaması

Çoğu zaman endişeli ve endişeli iseniz, topraklamanıza çok dikkat edin. Kendinizi dünyaya bağlamak ve gerginliğinizi atmak, kendinizi güvende hissedebilmeniz için sakinleşmenin ve odaklanmanın harika bir yoludur. Kaygı ile büyük ölçüde mücadele ediyorsanız, adrenalin, kortizol ve ilgili hormonlardaki artış nedeniyle sıklıkla ciddi kimyasal rahatsızlıklar yaşarsınız. Vücudunuzun bolca dinlenmeye, doğayla temasa, onarıcı beslenmeye (adrenal ve hormonal bozukluklar gıda alerjilerini ve yeme bozukluklarını tetikleyebilir) ve yoga, tai chi, doğada yürüyüş veya yüzme gibi sakinleştirici egzersizlere ihtiyacı olacaktır - bunların tümü size yardımcı olabilir. dengenizi geri yükleyin. İyileşirken uyarıcıları (kahve, çay, şeker, çikolata, bitkisel enerji artırıcılar, diyet hapları, aşırı egzersiz, aşırı seks vb.) azaltmak veya ortadan kaldırmak da önemlidir.

Psikoterapistler anksiyete bozukluklarıyla çalışırken, çoğu kişi, zekayı karışıma dahil eden duyarsızlaştırma ve bilişsel yeniden çerçeveleme tekniğini benimser; bu iyi bir yaklaşım. Diyelim ki örümceklerden ölümüne korkuyorsunuz. Bilişsel yeniden çerçeveleme ve duyarsızlaştırmada, terapistiniz küçük adımlarla örümceklere tahammül edebilmenize yardımcı olurken, siz "Örümcek peşimde değil - o sadece duvarda yürüyor" gibi içsel ifadelerle kendinizi sakinleştirebilir. Bu sürecin korkuları büyük ölçüde azalttığı gösterildi ve bazı insanlar için bu yeterli. Bununla birlikte, uzun süreler boyunca yüksek düzeyde bir korku yaşadıktan sonra, birçok insan, bitkin vücutlarını sakinleştirmeye yardımcı olan ilaçlarla (beta blokerler veya antianksiyete ilaçları gibi) hiperaktivasyonlarını gidermeye ihtiyaç duyar. Meditasyon da iyileştirici olabilir, ancak dikkatli olun: bazı dinginlik ve farkındalık meditasyonu biçimleri bazı kişilerde kaygıyı artırabilir; eğer öyleyse, tai chi veya qigong gibi hareketli bir meditasyona geçmek iyi bir fikirdir. Sakinleştirici hareket, kaygıya eğilimli insanlar için durgunluktan daha iyileştirici gibi görünüyor.

Kişisel sınırlarınızı güçlendirmek, yaptığınız herhangi bir korku çalışmasının önemli bir parçası olsa da, endişe altında kaldığınızda bu zor bir görev olabilir. Bu zorluğu aşmanın bir yolu, bilinçli yakınmayı kullanmaktır. Bisiklete binme kaygıları sizi bir kafa karışıklığı ve alarm girdabına kaptırır; Eğer sen

diğer tarafa yüzebilir ve bilinçli olarak şikayet ederek sorunlarınıza öfkenizi getirebilir, çoğu zaman döngüyü kırabilir, içgüdülerinizi ve mizah anlayışınızı geri kazanabilirsiniz. Bir şey hakkında yüksek sesle ve yüksek sesle şikayet edebiliyorsanız, artık onun için endişelenmenize gerek kalmayacak çünkü açıkta olacak ve onunla aktif yollarla çalışabilirsiniz. Bilinçli şikayet, amorf endişelerinizi sözlü olarak ifade etmenize yardımcı olurken, aynı zamanda sağlıklı öfkenizi ve odaklanmanızı da geri kazandırır. Öfkeniz ve odağınız geri döndüğünde, sakinleşip kendinizi topraklayabilir, içgüdülerinize ve sezgilerinize yeniden bağlanabilir ve sınırlarınızı bir kez daha tanımlayabilirsiniz.

Anksiyete transından çıkarken sınırınıza dikkat edin; korkunuz bir geri bildirim döngüsüne hapsolduğunda, kişisel alanınız, kullanılabilir içgüdülerinizin eksikliğine yanıt olarak küçülebilir ve cılız hale gelebilir. Kaygınızı kişisel alanınıza dökmek (bir kez daha öfkeyle güçlendirilmiş bir sınıra sahip olduğunuzda) kesinlikle vücudunuzun rahatlamasına ve kendini iyileştirmesine yardımcı olacaktır, ancak aynı zamanda kişisel alanınızı kendini uygun boyutuna geri döndürmek için yeterli enerjiyle dolduracaktır. Endişeniz, yalnızca vücudunuzda hapsolduğunda sorun yaratır; kanalize edebilirseniz, kutsal kişisel alanınızı geri yükleyecek ve size sınırsız sezgi ve bilgiye erişim sağlayacaktır. Kullan!

BAŞKALARINDA KAYGI VE KAYGIYI ONURLAMAK

İnsanlar endişe ve kaygı sahasında sıkışıp kaldıklarında, korkularına yaklaşırlar ama henüz bilinçli olarak onlarla çalışamazlar. Kaygı ve endişe, gerçek kaygılara işaret eder, ancak bunu insanların kafasını karıştıracak şekilde yaparlar. Endişeli ve endişeli insanlar için kutsal alan yaratmak için, onların gerçek ve sezgisel korkularına ve kararlı hareket etme yeteneklerine geri dönüş yollarını izlemelerine destek olabilirsiniz. Bunu, kaygılarını destekleyen ve keşfeden (onları bastırmak veya yatıştırmaya çalışmak yerine) bir dizi “Ya olursa…” senaryosu ile yapabilirsiniz. Örneğin, bir arkadaşınız yaklaşan bir toplantı hakkında endişelenirse, bir dizi endişe verici senaryoyu (uygunsuz giyinmek, geç kalmak, tutarsız gevezelik etmek vb.) Bu endişeler yığınında, o

toplantı yapılmadan önce gerçekten ele alınması gereken ciddi sorunları her zaman bulacaktır.

Hepimize endişelerden kurtulmamız öğretildi, ancak bu gerçek bir utanç çünkü aslında şaşırtıcı miktarda yapıcı (henüz erişilebilir olmasa da) bilgi içeriyorlar. Bu durumda, altta yatan gerçek, seçilen kıyafetlerin gerçekten yanlış olması, seçilen pıtırtıların aslında gevezelik gibi gelmesi veya iş ilişkisindeki bir şeyin bir düzeyde doğru hissetmemesi olabilir. Serbest akan korku ortaya çıktığında, arkadaşınız bir kez daha kendi sezgilerine ve yeteneklerine bağlanabilecektir. Bu noktadan sonra faydalı kararlar verebilir ve düzeltici eylemlerde bulunabilir.

İnsanların endişeleri ve endişeleri içinde hapsolmuş mesajlar için kutsal alan yaratmalarına yardım ettiğinizde, onların akan korkularının onları odaklamasına ve temellendirmesine yol açacaksınız, böylece kendi gerçek dillerini bir kez daha duyabilecekler.

Korkunuzu tüm biçimleriyle karşılamayı unutmayın: özgürce akan içgüdüleriniz, sezgileriniz ve kendinize odaklanma kapasiteniz; tehlikeyle ustaca başa çıkma ve onu düzgün bir şekilde bütünleştirme ruh hali yeteneğiniz olarak; ve yakın bir tehlikeye işaret edebilecek endişeler ve endişeler olarak. Hoş geldiniz ve korkunuza teşekkür edin.

17

Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

Korku için Maske

HEDİYELER

Dağınık farkındalık ~ Masumiyet ~ Dövülebilirlik ~ Mola almak

İÇ SORULAR

Niyetim nedir? Hangi işlem yapılmalıdır?

ENGEL BELİRTİLERİ

Karar verememek, hareket edememek veya kendinize veya kararlarınıza inanamamak

UYGULAMA

Bu molayı onurlandırın ve cevapları kendiniz dışında aramayı bırakın. Sormak dahili sorularınız; içgüdülerinizi ve kararlılık. Niyet tüm belirsizliği sona erdirir.

Maskeleme durumu karışıklığı, korkularınıza erişemediğinizde veya erişemediğinizde ve içgüdülerinizi kaybettiğinizde ortaya çıkar. Karışıklık aslında eylemlerinizi durdurarak sizi korumaya çalışır, ancak kolayca kalıcı ve çözümsüz bir duruma dönüşebilir. Kafanın karışması iyidir, ancak kafa karışıklığının neden ortaya çıktığını bilmek önemlidir. Kafa karışıklığınızın maskesini kaldırabilirseniz, içgüdülerinizi ve sezgilerinizi canlandırabilir ve kararlı bir şekilde harekete geçmenizin neden engellendiğini keşfedebilirsiniz.

Kafanız karıştığında, kendinizi tereddüt ederken, fikrinizi sürekli değiştirirken ve neredeyse odaklanamaz veya kendinizi temellendiremez halde bulursunuz. Karışıklık, esasen, yolunuzu kaybettiğinizde sizi görevden alan bir ayrışma biçimidir. Bu biraz ilgisizlik gibi, ki bu da bir maskeleme hali ama sıkılmak ya da parlak şeylere şehvet duymak yerine karar veremiyorsunuz.*ne*İstediğiniz. Bir kafa karışıklığında kararlar veremezsiniz çünkü bunlar doğru kararlar olmayabilir; ilerleyemezsiniz çünkü yanlış yönde hareket edebilirsiniz; Bilgileri düzgün çeviremediğiniz, saklayamadığınız veya geri getiremediğiniz için net düşünemezsiniz; ve genellikle geçmişin derslerinden kopuksunuz, bu yüzden aynı hataları tekrar tekrar yapma eğilimindesiniz. Kafa karışıklığı içinde zihniniz kendine odaklanamaz, duygularınız yararsız bir şekilde dönüp durur, bedeniniz içgüdüleriyle temasını kaybeder ve dikkatiniz kargaşanın üzerinde bir yerde daha huzurlu bir yere uçar. Kafa karışıklığınızla savaşır ve kendinizi bir karar vermeye zorlarsanız, neredeyse kesinlikle yeniden kafa karışıklığına geri dönersiniz (ya da durmaksızın kendinizi ikinci kez tahmin edersiniz).

Karışıklık pratiği, onu silmek ya da içinden hızla geçmek değil, psişenizin neden dengesizleştiğini keşfetmek için zaman ayırmaktır. Karışıklık sizi bir nedenden dolayı durdurur. Berrak bir rüya gören kocam Tino, bir rüyada, "Niyet tüm belirsizliği ortadan kaldırır" dediğini duyduğu bir rüyada kafa karışıklığı için mükemmel bir tedavi buldu. O zamandan beri, ikimizden biri bir karar, proje veya ilişki konusunda kafa karışıklığına düşerse, birbirimize “Niyetin ne?” diye sorarız. Bu soru, sisliliğimizi hemen kesiyor ve karşılaştığımız mücadeleleri ve zorlukları aydınlatıyor. Kafa karışıklığımız kalkar, gerçek duygularımız öne çıkar, odağımız ve temelimiz geri gelir ve tutarlı bir şekilde düşünebilir ve tekrar dik durabilir hale geliriz. Bu yerden, bizi durdurduğu için kafa karışıklığımıza teşekkür edebiliriz. çünkü içgüdülerimizde, davranışlarımızda veya niyetlerimizde her zaman ciddi şekilde düzensiz bir şeyler buluruz. Niyetlerimizi bilmek*yapmak* tüm belirsizliğimizi sonlandırın ve geriye doğru söylerseniz, söz de aynı derecede doğrudur: belirsizlik tüm niyeti sona erdirir. Tino'ya ve ateşli rüyalar diyarına çok teşekkürler; bu vizyon kesin bir koruyucudur!

Karışıklık Uygulaması

Karışıklık için pratik teoride basittir, ancak bazen gerçekte zordur. Kendinize sadece niyetinizin ne olduğunu sorun - hangi yöne gitmeniz gerektiğini, hangi seçimi yapmanız gerektiğini ya da hangi şeyi yapmanız gerektiğini değil, amacınızın ne olduğunu sorun.*niyet*dır-dir. İçgüdülerinizi veya akan korkunuzu takip etmediğinizde kafa karışıklığı sizi durdurur (bu yüzden ayrışırsınız). Niyetlerinizi sorgulamak, neredeyse her zaman sezginizin ve odağınızın neden ayrıldığını belirlemenize yardımcı olacaktır. Çoğu durumda, davranışlarınız veya motivasyonlarınız hayatta belirttiğiniz amaç ile uyumlu olmadığında kafa karışıklığı ortaya çıkar. Karışık bir durumdan ileriye doğru ilerlemek sizi kesinlikle yolunuzdan çok uzağa götürecektir; bu nedenle, kafa karışıklığınız önemli bir duygusal barikat olarak görülebilir. Körü körüne ilerlemeye devam ederseniz, neredeyse kesinlikle bir hata yaparsınız, ancak kendinizi durdurabilir ve motivasyonlarınızı ve niyetlerinizi sorgulayabilirseniz, konumunuzu yeniden değerlendirebilirsiniz. Bunu yapabildiğiniz zaman, neden düşünemediğinizi veya hareket edemediğinizi hemen (bazen bir başlangıçla, bazen bir gümbürtüyle) anlayacaksınız.

İşte bu uygulamaya bir örnek: Diyelim ki iki iş arasında karar vermeye çalışıyorsunuz ama kesinlikle yapamıyorsunuz. İlerler ve kendinizi karar vermeye zorlarsanız, ciddi bir kafa karışıklığına düşene kadar muhtemelen giderek daha fazla çelişkiye düşersiniz. O zaman neredeyse kesinlikle asla rahat hissetmeyeceğiniz bir karar vereceksiniz (ama en azından karar verdiniz - Sağ?). Ancak, kendinizi durdurabilir ve niyetlerinizi sorgulayabilirseniz, büyük olasılıkla her iki işin de ciddi ve hatta aşılmaz sorunları olduğunu ve en iyi kararın ikisinden de uzaklaşmak olduğunu göreceksiniz. Bu üzücü bir keşif olabilir, özellikle de kiranın ödenmesi gerektiği için şu anda bir iş bulmanız gerekiyorsa. Bununla birlikte, kendinizi dolu ve anlamlı bir hayat yaşamaya adadıysanız, bu ay kira için uğraşmayı ve sezginizi görmezden gelmek, ruhunuzu satmak ve vizyonunuzu kaybetmek yerine iş aramanıza yeniden odaklanmayı tercih edeceksiniz. Hepimiz, sırf kirasını ödemek için akıl almaz bir işe giren ve on dört yıl sonra hâlâ orada -sefil ve sıkışmış- çalışan insanları tanıyoruz. Kafa karışıklığınız sizi bir nedenden dolayı durduruyor!

Ancak bazen niyetinizi sorgulamak sizi sorunun özüne götürmez. Bu durumlarda, her öğeyi tek tek sorgulamanın konuyu kısa ve öz bir şekilde aydınlatacağını buldum. Kişisel bir örnek kullanacağım: Bir keresinde bir yolcu gemisinde bir öğretmenlik işi teklif edildi, ki bu insanlarla çalışmak istediğim yol değil. Ancak, iş hakkında kafa karışıklığı ile kesinlikle ikiye katlandım. Niyetimi sorguladım ve odaklanmaya ve içimdeki köye bağlanmaya çalıştım ama kafa karışıklığı devam etti ve ne yapacağımı bilemedim.

Sonunda düşüncelerimi organize edecek kadar uyandım ve her bir elemanıma işi almak isteyip istemediklerini sordum. Ateşli vizyonum bana öğretmenlik kariyerim için sahip olduğum imajın bu olmadığını söyledi, bu yüzden hayır, işi istemedi. Havadar zekam, daha iyi karar vermeme karşı çok açık bir şekilde bir şey yapmanın mantığını sorguladı, bu yüzden işi de istemedi. Sulu duygularım çok açıktı - bu iş onları hiç ilgilendirmiyordu. Ama dünyevi bedenim, aleni bir arzuyla gemi yolculuğuna çıkmak istedi! Bu yüzden böyle bir kafa karışıklığına düştüm; Kendi içimde derin bir anlaşmazlık vardı. O zaman benim işim, deniz yolculuğundan sonra bedenimin neden şehvetle yanıp tutuştuğunu anlamak (o zamanlar bir tatile çok ihtiyacım vardı) ve ihtiyaçlarını karşılamanın daha iyi yollarını bulmaktı (biraz izin aldım, sıcak banyolar yaptım, nehre gittim ve bazı masajlar planlanmış, bu da vücudumu çok mutlu etti). Lütfen bedenimi cezalandırmadığımı veya görmezden gelmediğimi veya diğer elementlerimin veya zekalarımdan herhangi birinin bunu yapmasına izin vermediğimi unutmayın. Vücudumun ihtiyaçları kesinlikle geçerliydi, ancak onları karşılamanın o yolculukta öğretmekten çok daha iyi yolları vardı.

Kafanız karıştığında, içinizde (bazen çok derinlerde) farkında olan bir şeyin aslında sizin adınıza çalıştığını anlamak çok önemlidir. Kendinizi durdurabilir ve kafa karışıklığınız ortaya çıktığında konumunuzu yeniden değerlendirebilirseniz, bu farkındalığa bağlanabilecek ve anlamlı, tüm yaşamınızın merkezine geri dönüş yolunu bulabileceksiniz. Sorun kafa karışıklığı değil - sadece bir haberci. Kendinizi durdurun ve mesajını yakından dinleyin; odağınızı, içgörünüzü ve bütünlüğünüzü bir kez daha bulmanıza yardımcı olacaktır.

BAŞKALARINDAKİ KARIŞIKLIĞI ONURLAMAK

Başkalarındaki kafa karışıklığını onurlandırmak biraz zor olabilir çünkü her şeyi bilen ve tüm cevapları veren olarak yanlış bir pozisyon alma eğiliminde olabilirsiniz. Bilgeliğiniz önemli olsa da, kafası karışmış bir kişiyi kendi bilgeliğini ve içgüdülerini geri kazanmasında desteklemek çok daha önemlidir. Cevap uzmanı olursanız, yalnızca kafası karışmış kişinin çaresizliğini ve kararsızlığını pekiştirirsiniz. Başkalarının kafa karışıklığının, doğuştan gelen sezgileri ve odaklarıyla olan bağlantılarını kaybettikleri için var olduğunu kendinize hatırlatabilirseniz, onları nazikçe kendi cevaplarına yönlendirebilirsiniz. Bunu, belirsizlikleri üzerinde çalışmalarına yardımcı olarak yapabilirsiniz. Niyetlerini ifade edebilirlerse, kafa karışıklıkları ve belirsizlikleri hemen ortadan kalkma eğiliminde olacaktır (eğer değilse, ruhlarındaki barikatları bulana kadar onlara her bir unsuru sorgulamayı öğretebilirsiniz).*onların kendi* tekrar merkeze dönüş yolu. Karışıklık bir aptallık işareti değildir; bu bir maskeleme durumu ve ustaca bir barikat. İnsanların mola ihtiyaçlarını yerine getirmelerine yardımcı olabilirseniz, içgüdülerini, kararlılıklarını ve yaratıcılıklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olursunuz.

18

Kıskançlık ve Kıskançlık

İlişkisel Radar
Açgözlülük içerir

HEDİYELER

Adalet ~ Bağlılık ~ Güvenlik ~ Bağlantı ~ Sadakat

İÇ SORULAR

Ne ihanete uğradı? İyileşmeli ve restore edilmelidir?

ENGEL BELİRTİLERİ

Size yararlı bir farkındalık veya istikrar getirmeyen bisiklet şüpheleri
ilişkileriniz; ya da ihtiyaçlarınızı her şeyin üstünde tutan ateşli bir açgözlülük
mantık ve onur dahil diğer şeyler

UYGULAMA

Başkalarındaki sadakatsizliğe ve adaletsizliğe mi yoksa kendi özsaygı ve değer eksikliğinize mi tepki verdiğinizi ayırt edin. Her iki durumda da sınırlarınızı geri yükleyin*ilk;*sonra sezginizi dinleyin ve öfkeyi onurlandırın ve kıskançlık ve kıskançlık içinde korku.

Kıskançlık ve haset ayrı duygusal durumlardır, ancak benzer mesajlar taşırlar: yakın bir ilişkide sadakatsizliğe veya aldatmaya tepki olarak kıskançlık ortaya çıkarken, haksızlığa tepki olarak haset ortaya çıkar.

kaynakların dağıtımı veya tanınması. Her ikisi de öfke (nefret dahil, bu yüzden gölgenizi kontrol edin!) ve korku karışımı içerir. Her ikisi de güvenliğiniz veya konumunuz için gerçek bir riski sezgisel olarak değerlendirdikten sonra kaybedilen sınırları belirlemeye veya geri yüklemeye çalışır. Bu iki duyguyu onurlandırabilirseniz, kişiliğinize ve ilişkilerinize muazzam bir istikrar katacaklar. Kıskançlığınız özgürce akıyorsa, takıntılı bir şekilde kıskanç veya sahiplenici görünmeyeceksiniz; bunun yerine, doğal sezginiz ve net sınırlarınız, içgüdüsel olarak güvenilir eşler ve arkadaşlar seçmenize ve elde tutmanıza yardımcı olacaktır. Benzer şekilde, kıskançlığınız özgürce akıyorsa, açıkça kıskanç veya açgözlü görünmeyeceksiniz; bunun yerine, iç güvenliğiniz, kendi kazanma ve tanınma ihtiyacınızı göz ardı etmeden (hak edilmemiş olsalar bile) başkalarının kazanımlarını ve takdirlerini kutlamanıza izin verecektir.

Kıskançlık olarak adlandırıyorum ve “sosyolojik duygular”ı kıskanıyorum, çünkü onlar sosyal dünyamızı anlamamıza ve zekice gezinmemize yardımcı oluyorlar. Çok az insan bu görüşü paylaşıyor; kültürümüz en zor duyguları patolojikleştirir, ancak kıskançlık ve haset diğerlerinden daha evrensel olarak hedefleniyor gibi görünüyor. Bu duyguları ifade eden insanlar nadiren onurlandırılır; genellikle bu duyguları gölgede bırakan "delice kıskanç" veya "yeşil gözlü canavarlar" olarak adlandırılırlar. Bu asla iyi bir fikir değildir, özellikle de sezgisel ve koruyucu bilgi taşıyan duygular söz konusu olduğunda. Sosyal ve kişisel güvenliğiniz için bir risk tespit ettiğinizde hem kıskançlık hem de haset ortaya çıkar. Bunları kapatmak, neden çaldığını bulmak yerine gürültülü bir duman alarmını pencereden dışarı atmak gibidir! Kıskançlığını ve hasetini bastırdığında,

Pek çok psikolog ve meslekten olmayan insan, kıskançlık ve hasetliği günümüzün aksine Neandertallere daha uygun “ilkel” duygular olarak sınıflandırmıştır.

insanlar. Bu, aklı kötüye kullanmanın ve duygusal bir duruma saygısızlık etmenin bir başka örneğidir. Aklın duygulara savaş açmasına izin verildiğinde, içimizdeki köy istikrarsızlaşır ve işlevsel zeka endişe verici bir şekilde azalır. Kıskançlık ve hasedin ilkel ve modası geçmiş olarak sınıflandırılması, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana hiçbir toplumda kıskançlık ve haset ihtiyacının azalmadığını göz ardı etmektedir. Bu duygular gerçekten modası geçmiş olsaydı, şimdiye kadar yok olurdu. Olmadıklarına göre, empatik olarak bizim işimiz onların neden gerekli olduğunu bulmak. Kıskançlıkla başlayacağız.

KISKANÇLIKTA MESAJ

Kendinizi ve sevgilinizi bir partide hayal edin. İkiniz kararlı bir ilişkiye giriyorsunuz, ilk kez halka bir çift olarak görünüyorsunuz ve akşamı dört gözle bekliyorsunuz. Sevgiliniz size içki ısmarlamak için uzaklaşırken, eski bir eşini görür ve öyle bir sevinçle gülümser ki, yüreğinizde keskin bir acı hissedersiniz. Bu acıyı hemen uzaklaştırırsınız ve biri sizi izliyor olabilir diye kül rengi yüzünüze tekrar bir gülümseme yapıştırırsınız. Bildiğiniz bir sonraki şey, sevgiliniz ve eski sevgiliniz, aralarında gerçekten bitip bitmediğini merak etmenize neden olacak şekilde birbirlerine sarılıp öpüşüyorlar. Sevgiliniz ayrılıp içkinizle geri döndüğünde ne yaparsınız? Kıskançlığınızı bastırıyor ve mutlu bir yüz sunuyor musunuz? Bunu yaparsanız, sevgiliniz muhtemelen takdir edecektir. ama ruhunun bir kısmı çökecek (ve muhtemelen gecenin geri kalanında istemeden somurtacak veya kara kara düşüneceksin). Yoksa kıskançlığınızı ruh hali içinde ifade edip sevgilinizi ihanetle mi suçluyorsunuz? Bunu yaparsanız, üstünlük kazanırsınız, ancak sevgilinizin benlik imajını ve itibarını zedelersiniz (hiçbir uygunsuz niyet olmayabilir). Kendine zarar vermek ya da sevgilini aşağılamak gibi tek seçeneklerin bunlar olsaydı, kıskançlık korkunç bir üne sahip olmayı hak ederdi. Neyse ki, başka bir seçenek var. Kıskançlığın neden ortaya çıktığını (ve size ne getirdiğini) anlayabilirseniz, bu güçlü duyguyu onurlu bir şekilde kanalize edebileceksiniz. ama sevgilinizin imajını ve itibarını zedelersiniz (hiçbir uygunsuz niyet olmayabilir). Kendine zarar vermek ya da sevgilini aşağılamak gibi tek seçeneklerin bunlar olsaydı, kıskançlık korkunç bir üne sahip olmayı hak ederdi. Neyse ki, başka bir seçenek var. Kıskançlığın neden ortaya çıktığını (ve size ne getirdiğini) anlayabilirseniz, bu güçlü duyguyu onurlu bir şekilde kanalize edebileceksiniz. ama sevgilinizin imajını ve itibarını zedelersiniz (hiçbir uygunsuz niyet olmayabilir). Kendine zarar vermek ya da sevgilini aşağılamak gibi tek seçeneklerin bunlar olsaydı, kıskançlık korkunç bir üne sahip olmayı hak ederdi. Neyse ki, başka bir seçenek var. Kıskançlığın neden ortaya çıktığını (ve size ne getirdiğini) anlayabilirseniz, bu güçlü duyguyu onurlu bir şekilde kanalize edebileceksiniz.

Yukarıdaki durumda, serbestçe akan kıskançlığınız, durumu doğru bir şekilde okumanıza izin verdi, çünkü açıkça aralarında güçlü bir bağlantı var.

sevgilin ve eski. Kıskançlık, en yakın ve önemli ilişkileriniz tehdit edildiğinde ruh halinde ortaya çıkan sezgi (korku) ve kendini korumanın (öfke) birleşimidir. Yakın ilişkilerde samimiyet ve güvenlik, sağlığınız ve esenliğiniz için inanılmaz derecede önemlidir, öyle ki, eşinizin ihanetini hissettiğinizde fiziksel olarak tehdit altında hissedeceksiniz. Bu tehdit duygusunun izi kesinlikle bizim soyumuzdan, eş seçiminin ve alıkoymanın sert iklimlerde fiziksel hayatta kalmayı sağladığı daha "ilkel" zamanlara kadar takip edilebilir. Bununla birlikte, her birimiz hala sağlığımıza, güvenliğimize ve esenliğimize yönelik günümüzdeki tehditlerle karşı karşıya kaldığımız için, evrim süreci boyunca özel hayatta kalma sorunlarımızın önemi azalmadı. Yaratık konforlarıyla çevrili olsanız bile, İlişkilerinizde hala yakınlığa ve güvenliğe ihtiyacınız var çünkü güvenilir eşler hala sosyal ve maddi durumunuzu sağlamaya yardımcı oluyor. Güvenilir eşler hala çocuklarınızı ve ailenizi besler ve korurlar ve yine de yakınlık, sevgi, güvenlik, arkadaşlık, cinsel birliktelik, dostluk ve koruma sağlarlar. Sağlıklı ve kararlı ilişkiler, sosyal ve duygusal refahınız ve gerçekte hayatta kalmanız için hayati önem taşır.

Eşiniz güvenilmezse veya eşinizin birincil odak noktası olarak konumunuz tehdit altındaysa (kesinlikle yukarıdaki senaryoda olduğu gibi), ruhunuz, güvenliğiniz ve iyiliğiniz için bu çok gerçek tehditle yüzleşmenize yardımcı olmak için duygular ve mesajlar akıtacaktır. -olmak. Bunda patoloji yok — bu doğal ve sağlıklı bir yanıttır. Bununla birlikte, kıskançlığınızı dinlemez ve onurlandırmazsanız, sizi hayatınızı çok rahatsız edebilecek bir geri bildirim döngüsüne sürükleme eğiliminde olacaktır. Kalıcı kıskançlık sizin için büyük bir engelse, lütfen David Buss'un kıskançlığın sosyolojik ve biyolojik gerekliliği üzerine yazdığı mükemmel kitabına bakın. *Tehlikeli Tutku: Kıskançlık Neden Aşk ve Seks Kadar Gerekli?* Kıskançlığı doğal ve doğru bir duygu olarak savunan inanılmaz derecede ufuk açıcı bir kitap - kıskançlığın bastırılmasının ve yetersiz ifadesinin neden olduğu korkunç suistimallerin kaydını tutarken bile. Buss'un sunduğu etkileyici bulgulardan biri, bir partnerin "patolojik" kıskançlığıyla başa çıkmak için terapiye giren çiftler üzerinde yapılan takip çalışmalarının, vakaların büyük bir kısmında açık gizli aldatma örneklerini (ve ailede sakatlayıcı miktarda iç güvensizlik örneklerini) ortaya çıkarmış olmasıdır.

geri kalan). Her durumda, kıskançlık, gerçekten tehlikeli bir dış veya iç güvensizlik durumuna işaret ediyordu ve tam olarak olması gerektiği gibi davranıyordu - sahibini yakınlığa, eşin korunmasına ve sosyal refaha yönelik ciddi tehditlere karşı uyarmak.

Hoş olmayan veya görünüşte tehlikeli yoğunluklarla dolu olduklarında bile tüm duyguların doğru olduğunu unutmayın. Kıskançlık öne çıktığında, bunu geçerli bir nedenle yapar. Göreviniz, en önemli ilişkilerinizde güvenliğe ihtiyacınız yokmuş gibi davranmak yerine bunu kabul etmek ve hoş karşılamaktır. Kıskançlık, sevginin ve sevgi dolu bağlantıların önemli bir parçasıdır. Aslında, kalbinizi ve ruhunuzu derinden açan gerçek ve kalıcı aşk, çoğu zaman kıskançlığınızı ortaya çıkaracaktır. Kalbinize gerçekten başka bir kişinin girmesine izin verdiğinizde, esasen tüm sınırlarınızı düşürürsünüz - bu, psişenizin artık sizin bir parçanız haline gelen bu ilişkiyi koruması gerekeceği anlamına gelir. Kıskançlık bu koruyucu stratejide önemli bir rol oynar.

Kıskançlığınızla başa çıkmanın anahtarı, algıladığınız samimi risklerin ne zaman eşinizin ihanetinden kaynaklandığını ve ne zaman ilişkideki kendi değersizlik veya güvensizlik duygunuzdan geldiğini belirlemektir. Diğer tüm zor duygularda olduğu gibi, kıskançlığı kanalize etmenin gerçek bir alternatifi yoktur; tek çıkış yolu ilerisi.

Kıskançlık Uygulaması

Kıskançlık öfke içerir, bu yüzden yaşadığı şok-hasardan sonra onu güçlendirmeye yardımcı olmak için sınırınıza göndermelisiniz. Kıskançlık genellikle oldukça ateşli, ya parıldayan ve yoğun ya da kaynayan ve buharlı; her iki durumda da, onu bedeninizin dışına ve sınırınıza yönlendirmek, kişisel alanınızı yeniden oluşturacak ve sizi sakinleştirecek, böylece yeniden odaklanabileceksiniz. Kıskançlığınız ile sınırlarınızı belirlemek, öfkenize anlamlı bir şekilde hitap edecek ve canlanmış kutsal alanınızdan, şokunuza ve azalmanıza yenilenmiş bir güçle hitap edebileceksiniz. O zaman kıskançlığınızın size getirdiği korku temelli içgüdülere ve sezgilere erişebilirsiniz.

Harekete geçmeye çalışırsanız (ki bu kıskançlığın içindeki korkuya verilen doğru cevaptır)*önceki*öfkeyle sınırınızı yeniden kurarsanız, büyük olasılıkla aşırı telafi edip patlayacaksınız ya da yetersiz telafi edip çökeceksiniz. Bununla birlikte, önce sınırlarınız güçlendirilir ve sabitlenirse, eylemleriniz topraklanmış bir güç konumundan ortaya çıkacaktır. Kendiniz için kutsal alan yarattığınız zaman, sezgilerinize ve içgüdülerinize tam erişime sahip olacaksınız, bu da yanıt vermek için düzinelerce yolunuz olacağı anlamına geliyor (her zamanki ikisi: patlatmak veya çökmek yerine). Durumu daha dikkatli incelemeye karar verebilirsiniz ("İhanete ne oldu?"), diğer ihanet olayları için hafızanızı araştırın (bu, kıskançlık içindeki sezginin mükemmel bir kullanımıdır), dürüst endişeleriniz hakkında partnerinizle saygılı bir şekilde konuşabilirsiniz. , kendi değerlilik ve güvenlik duygunuzu inceleyin ("Ne iyileştirilmeli ve restore edilmelidir?"), veya ilişkiye girerken yaptığınız anlaşmaların farkına varmak için bir sözleşme yakma seansı gerçekleştirin (sadakat, şu anda açıkça olsa da, asıl endişelerinizden biri olmayabilir!). Hangi eylemi yaparsanız yapın, güçsüz bir kurban yerine dürüst ve duygusal açıdan güçlü bir insan gibi davranacaksınız. Kıskançlığınızı dinlerseniz, farkındalığınızı ve kendinizi ve eşinizi onurlandırma yeteneğinizi artıracaktır.

Kıskançlığınızı bastırarak ya da onunla birlikte patlatarak atarsanız, inançsızlığı tanımlama ve uygun şekilde yanıt verme yeteneğiniz bozulacaktır. O zaman seçtiğiniz ilişkiler büyük olasılıkla o kadar uyumsuz ve istikrarsız olacak ki, kendinize bakmak, hayatınızı dengelemek veya en derin sorunlarınızı incelemek için ihtiyaç duyduğunuz iç huzuruna sahip olmayacaksınız. Ancak kıskançlığınızın size getirdiği parlak bilgiyi onurlandırabilir ve dinleyebilirseniz, herhangi bir sorunlu ilişki sorununun özüne ulaşmak için çıkmanız gereken, çoğu zaman üzücü olan yolculuğa tamamen dayanabileceksiniz. Bu çekirdekte, sadece şu anki eşiniz hakkında bilgi değil, aynı zamanda kendi değeriniz ve başkalarının değeri hakkında sahip olduğunuz temel inançları, sevgi ve aidiyetle ilgili olarak aldığınız ailevi programlamayı keşfedebilirsiniz.

Onurlu kıskançlığınızın yardımıyla, akran baskıları, aile kuralları ve tutarsızlıklar, medyanın beyin yıkaması ve hemen hemen her şeyle ilgili yakınlık sözleşmelerini ortaya çıkarabilirsiniz. Bu kapana kısılmış ve tuzağa düşürücü mesajları güzel, büyük sözleşmelere yerleştirebilir ve onlara bir göz atabilirseniz, ilişkilerin ve kıskançlığın neden sizin için tökezlediğini anlamaya başlayacaksınız. O zaman kıskançlığınızı kendinizi özgür kılmak için kullanabilirsiniz. Sözleşmelerinizi toparlayıp sıkıca sarabildiğinizde, kendinizi onların etkilerinden ayırmanın bir yolu olarak onları kapsülleyebilir ve içine alabilirsiniz (artık sözleşmelerinizin ne içerdiğini ve neden onları kabul ettiğinizi bildiğinize göre). O zaman kontratlarınızı elinizden atıp, hissettiğiniz yoğunlukta onları yakabildiğinizde (kıskançlık, o kontratlardan alev alev yanan şenlik ateşleri çıkarabilir!), Duygularınız tarafından boğulmak yerine, duygularınızın gücünden tam olarak yararlanabileceksiniz. Psişeniz temizlenecek, farkındalığınız genişleyecek ve tanımınızı, sezginizi ve kaynaklarınızı geri alacaksınız. Belki de kıskançlığınızı ortaya çıkaran ilişki, artık daha bilinçli bir ortak olabildiğinize göre devam edecektir. Eşiniz yalan söylüyorsa ya da ilk etapta ilişkide olmak için kendi asılsız nedenlerinizi keşfederseniz, belki de ortadan kalkacaktır. Belki de kendinizi herhangi bir ilişkiye gerçekten adamadan önce, iyileşmeyi gerektiren ciddi yetersizlik duygularını ortaya çıkaracaksınız. Hikayen nasıl ortaya çıkarsa çıksın, onurlu kıskançlığın, kalbini ve eşin kalbini korumanı sağlayacak. Kıskançlığa istenmeyen bir misafirmiş gibi davranmayın. Bu konuğu içeri davet edin ve onu tamamen kucaklayın; kıskançlığın içinde güçlü bir şifa bilgisi vardır.

Hayatınızda kıskançlığınızı bastırmak veya patlatmak için çok zaman harcadıysanız, bunun arkasında özellikle öfke ve korkuların hapsolmuş bir duygu dünyası bulabilirsiniz. Utanç, nefret, öfke ve öfkenin kabardığını görebilir veya endişeli, paniklemiş veya kafanız karışmış hissedebilirsiniz. Kayıtsızlığa veya depresyona düşebilir veya üzüntü, umutsuzluk veya kedere geçebilirsiniz. Bu duyguları patolojikleştirmeyin! Onları hoş karşılarsanız, kanalize ederseniz ve parlak bilgilerini onurlandırırsanız, tüm duygular sizin için hareket edecektir. İhtiyaç duyarsanız, karşınıza hangi duygu geliyorsa onunla ilgili bölümlere geçebilirsiniz ama önce şunu bilin: Artan hareket ve akış, her şeyi doğru yaptığınız anlamına gelir! Dik dur

ve kendinizi tebrik edin; akışınız geri döndü! Çoklu zekanızı kullanın, bedeninizi hissedin, vizyonunuzla bağlantı kurun ve unutmayın: Duygularınız var ama yalnızca duygulardan ibaret değilsiniz. Duygular size işkence eden şeyler değildir; onlar sizin araçlarınız, kılavuzlarınız, koruyucularınız ve müttefiklerinizdir.

Kıskançlığınızın şu anda tanımlayabildiği sözleşmeleri tamamladığınızda, lütfen kendinize yeniden odaklanın, topraklamanızı tazeleyin, sınırlarınızı aydınlatın ve mümkün olan en kısa sürede kendinizi gençleştirin. Kıskançlık, muazzam miktarda bilgiyi ve eski davranışları ortaya çıkarmanıza ve çıkarmanıza yardımcı olur. Psişenizdeki bu aşırı değişiklik, durağanlık eğilimlerinizi anında uyaracaktır - bu nedenle kendinizi hemen her parçanızı gençleştirmelisiniz. Kendinizi kasıtlı olarak yeniden doldurmak, durağanlığa yönelik hareketlerinizi, değişime yönelik hareketleriniz kadar bilinçli ve kasıtlı hale getirir. İşiniz bittiğinde, kıskançlığınıza teşekkür edin ve gelecekte hayatınızdaki en önemli ilişkileri seçmenize, sürdürmenize ve izlemenize yardımcı olmanın memnuniyetle karşılanacağını bildirin.

KISKANÇLIĞINIZ TAKILIRSA NE YAPMALISINIZ?

Kalıcı ve amansız kıskançlık nadiren patolojiktir. Yıkıcı, rahatsız edici ve çoğu zaman utanç vericidir (utanç ve kıskançlık çoğu zaman birlikte hareket eder, çünkü ikisi de davranışlarınızı ve ilişkilerinizi izlemenize yardımcı olur), ancak nadiren, hiçbir sebep olmaksızın birdenbire ortaya çıkar. Bununla birlikte, kıskançlığın şiddetli şekli genellikle o kadar üzücüdür (ve kıskançlığın kötü şöhreti nedeniyle başkalarıyla paylaşmak zordur), kendinizi düzensiz olarak düşünmek kolay hale gelir. Yukarıdaki kıskançlık uygulamasındaki tüm beceriler, tutsak kalmış herhangi bir miktardaki kıskançlıktan kurtulmanıza yardımcı olacak olsa da, bu duygu o kadar güçlüdür (ve o kadar güçlü bir şekilde onursuzlaştırılmıştır ki), ona yaklaşmak göz korkutucu ve hatta imkansız gelebilir. Eğer öyleyse, desteğe ulaşma zamanı. Bilişsel-davranışçı terapi gibi geleneksel terapi de çok yararlı olabilir. Hatırlanması gereken en önemli şey, kimsenin kıskançlığınızı "daha güzel" bir duygu uğruna silmeye çalışmasına izin vermemektir. Kıskançlık bölgesindeki kutsal göreviniz, sınırlarınızı, sezgilerinizi ve

sadık ilişkileri seçme ve sürdürme yeteneğiniz - kendinizi kıskançlığın inanılmaz iyileştirici gücünden sonsuza kadar kurtarmak değil.

BAŞKALARINDA KISKANÇLIĞI ONURLAMAK

İnsanların kıskançlıklarını dinlemelerine ve onurlandırmalarına yardımcı olabilirseniz, harika bir şifa hizmeti gerçekleştirirsiniz. İnsanları kıskançlıklarından dolayı tartışmaya veya utandırmaya çalışırsanız, onların içgüdülerini ve sınırlarını devre dışı bırakırsınız. Bununla birlikte, kıskançlığı geçerli ve amaçlı olarak kabul edebiliyorsanız, kıskanç kişiyi hemen sakinleştirecek ve merkeze alacaksınız, bu da onun sınırlarının ve içgüdülerinin geri döneceği anlamına gelir. Bir bilge veya danışman olmanıza gerek kalmayacak; kıskançlık kendi parlak bilgileri ve içgüdüleriyle birlikte gelir, bu yüzden gerçekten yapmanız gereken tek şey kıskanç insanlara ne hissettiklerini sormaktır. Bu onların kıskançlıklarının içindeki sezgiyi onurlandırmalarına ve onları belaya karşı uyaran sinyalleri doğrulamalarına yardımcı olacaktır.

Tanıdığınız insanlar ısrarlı kıskançlık döngüleriyle mücadele ediyorsa, kıskançlıklarının her zaman refahlarına ve samimi güvenliklerine yönelik gerçek tehditlere yanıt olarak ortaya çıktığını görmelerine yardımcı olarak kutsal alan yaratabilirsiniz. Sadakatsiz bir eşle dolaşmışlarsa, sadece konuşmalarına izin vererek durumu belirlemelerine yardımcı olabilirsiniz. Sorun eşte değil, kendi güvensizlik duygusundaysa (veya uygun olmayan eş seçimlerinde), sadece konuşmasına izin vererek durumu tanımlamalarına da yardımcı olabilirsiniz. Bununla birlikte, kıskançlıkları değişmeden devam ederse, iyileşme yakınlığını deneyimleme yeteneklerini bozan gömülü sorunları ortaya çıkarmada onlara yardımcı olabilecek iyi bir terapist bulmalarına yardım etmelisiniz. Kıskançlık yoğun bir duygudur; kötüye kullanılırsa,

ENVY'DEKİ MESAJ

Kıskançlık, sınırları geri getiren öfke ve sezgisel korkunun bir karışımını içermesi bakımından kıskançlığa benzer. İki duygu arasındaki fark, kıskançlığın, riskleri belirlemenize yardımcı olmak için öfke ve korkuyu kullanmasıdır.

en yakın ilişkilerinizden ziyade sosyal grubunuzdaki konumunuz ve güvenliğiniz. Kıskançlık, sizi esenliğinize yönelik ihanetler ve hakaretler konusunda uyarır, ancak bunu, üreme sağlığınıza veya bir eş olarak değerinize yönelik tehditlerden ziyade kaynakların adil ve eşit dağılımı ve tanınma ile bağlantılı olarak yapar. Kıskançlık güçlüdür çünkü sosyal konumunuza ve kaynaklarla olan bağlantınıza (para, yiyecek, ayrıcalık, koruma, ait olma ve statü) yönelik güçlü tehditlere yanıt verir. Kıskançlık, adaletsizlik veya kayırmacılık durumlarında veya bir başkasına saygı duyarak sizden kaynaklar alındığında (veya alınmış gibi göründüğünde) sizi destekler.

Kıskançlık, ilkel ve yıkıcı bir duygu olarak kıskançlıkla birlikte damgalanmıştır, ancak kıskançlık gibi kıskançlık ihtiyacı da insanlığın başlangıcından bu yana hiçbir toplumda azalmamıştır. Biz doğası gereği sosyal bir türüz; bu, sosyal bağlantılarımızı, sosyal baskılarımızı ve sosyal konumumuzu izlemek için hem kıskançlığın hem de hasetlerin ortaya çıktığı anlamına gelir. Bu duyguların her ikisi de sosyal yapılarımız içinde işlev görmemize yardımcı olur. Daha ilkel durumlarda, bir bireyin kendi sosyal grubundaki konumu, araya girenler, çekingen veya kaprisli otorite figürleri (“Ne ihanete uğradı?”) tarafından ciddi şekilde tehlikeye girdiğinde kıskançlık ortaya çıktı. Bu gibi durumlarda kıskançlık, sınırları yeniden belirleme gücüne ve sosyal konumu yeniden kurmak için hangi eylemlerin (yüzlerce arasında) yapılması gerektiğini anlama sezgisine katkıda bulundu (“Neleri iyileştirmeli ve restore etmeli?”).

Modern dünyada, sosyal konumumuza ve kaynak toplama yeteneğimize yönelik tehditler hiçbir şekilde azalmadı. Artık kendimizi beslemek için atalarımızdan daha fazla paraya, daha fazla kaynağa, daha fazla şeye ve daha fazla altyapıya ihtiyacımız var. Bu, maddi ve toplumsal güvenlik kaynaklarımıza bağlanmamıza ve onları izlememize yardımcı olan hasetteki güç ve sezginin hayatta kalmamız için hala inanılmaz derecede gerekli olduğu anlamına gelir. Anahtar görevimiz, daha hoş bir duygu uğruna kıskançlığı silmek değil, anlamak (ve tam şifayı almak)

büyük ölçüde kaynağa bağımlı modern yaşamlarımızda önemli sezgisel ve sınırları geri yükleme kapasitelerinin avantajı. Kıskançlığın çok önemli bir koruyucu işlevi vardır; bizi, yaşamak ve gelişmek için ihtiyaç duyduğumuz sosyal yapılara ve desteğe güvenli bir şekilde bağlı tutmak için var.

Şu senaryoyu hayal edin: Altı yıldır işinizdesiniz ve yavaş yavaş yükselmeye başladınız. Artık yapıyı, tehlikeleri, müttefikleri, sorun çıkaranları ve dedikoduculari anlıyorsunuz. Amirinizin ruh halini nasıl okuyacağınızı biliyorsunuz ve en olası şekilde ne zaman ve nasıl değişiklik önereceğinizi biliyorsunuz. İşinizden zevk alıyorsunuz ve çok fazla vizyonunuz var, ancak vizyonunuzun tam olarak desteklenmesi için bir açıklık hissetmiyorsunuz. Ayrılmayı düşünüyorsunuz, ancak başka bir giriş seviyesindeki maaşınızı veya tahakkuk eden tatilinizi eşleştiremediniz ve uzun süredir ihtiyaç duyduğunuz köprü işlerinizi nihayet yüzde 30 oranında tamamlayabileceğiniz diş sigortası seviyesine ulaştınız. ücret. Sonuç olarak, bu kötü bir iş değil.

Aniden, parlak bir genç adam işe alınır ve ağzı açık ve kıskanç izlerken, amirinizle ve hatta baş belalarıyla hiç hayal etmediğiniz şekillerde başa çıkmayı öğrenir. Kıskançlığınızla nasıl çalışacağınızı bilmiyorsanız, muhtemelen iki etkisiz seçimden birini yapacaksınız. Kıskançlığınızı bastırır ve bastırırsanız, daha profesyonel görünebilirsiniz, ancak kıskançlığınız çok gerçek bir tehdide tepki olarak ortaya çıktığından, geri dönmesi gerekecek (büyük olasılıkla sizi utandıracak sinsi yollarla). Bastırdığınız kıskançlığınız gizlice geri döndüğünde, kendinizi yeni gelen kişiye (veya patronunuza!) keskin nişancılık yaparken, istemeden, önemli iş görevlerini “unutarak” veya görünürde bir sebep olmaksızın tamamen önlenebilir hatalar yaparken bulabilirsiniz. Kıskançlığınızı bastırmak sınırınızı devirecek, sezginizi azaltacak, ve etkinliğinizi, işteki konumunuzu tek başınıza tehlikeye atabileceğiniz noktaya kadar azaltın. Bu yeni adam size yardım etmek (veya denetlemek) için bile çağrılabilir! Kıskançlığınızı bastırmak, odaklanmanız ve tamamen kendi ayaklarınız üzerinde düşünebilmeniz gereken bir zamanda sizi görevden uzaklaştırır.

İkinci etkisiz seçiminiz, ruh halindeki kıskançlığınızı hile veya sabotajla ifade etmektir. Açık sniping ile meşgul olabilirsiniz.

yeni gelen, etrafında manevra yapmak için gizli ittifak kurma veya onu döngüden çıkarmaya zorlamak için ince küçümseme davranışları. Sorun şu: Bu savaşvari manevraların her biri size ve yeni gelene zarar verecek ve alçalacak, çalışma ortamınızı bozacak ve belki de tüm işinizi bu yeni gelenin yapabileceğinden çok daha sinsi yollarla tehdit edecek olan tüm işleri devre dışı bırakacak. Yeni gelen kişi, üst kademeler tarafından kurbanınız olarak görülürse, hemen itibarınızı kaybedersiniz ve görkemli ve bencil "kötü spor" haline gelirsiniz. Yeni gelen kişi sizden daha iyi sosyal becerilere sahipse, etrafınızda bir yol keşfedecektir (bu da kendini kurtarmak için şirketteki pozisyonunuzu istikrarsızlaştırması gerekebileceği anlamına gelir). Savaşlarınız çok zamanınızı ve enerjinizi alıyorsa, iş performansınız zarar görecektir. Kıskançlığın neden bu kadar korkunç bir üne sahip olduğunu anlamak çok kolay.

Neyse ki bizim için kıskançlığın içinde yaşayan mükemmel öfke ve korkuyu kullanmanın iyileştirici bir üçüncü yolu var. Kıskançlığınızı onurlandırdığınızda ve hoş karşıladığınızda, konumunuzu ve bu yeni gelenin yarattığı tehdidi değerli şekillerde yeniden değerlendirmek için ihtiyacınız olan içsel güce ve sezgiye sahip olacaksınız. Kendinizi baskıyla sakatlamak veya yeni iş arkadaşınızı sabotajla sakatlamaya çalışmak yerine, kıskançlığın canlılığını, bu adamın iş yerinize kaçınılmaz olarak getireceği birçok değişikliğe kendinizi hazırlamak ve güçlendirmek için kullanabilirsiniz. Sınırınızı yeniden kurabildiğiniz ve durumu kutsal alanınızdan gözlemleyebildiğiniz zaman, bu adamın yerleşik sosyal grubunuzdaki aniden ortaya çıkışının şokuna dayanabileceksiniz. Ayrıca, bu adamın gelişinin size getirdiği şaşırtıcı yeni bilgilerin yardımıyla kendi çalışma şeklinizi incelemek için ihtiyaç duyduğunuz dinginliği yeniden kazanacaksınız. Ondan hoşlanıyorsanız, onu işe kabul edebilir ve değerli sosyal becerileri hakkında ilk elden bilgi edinebilir ve belki de bazı tekniklerini benimseyerek (veya en azından değerlendirerek) becerilerinize katkıda bulunabilirsiniz.

Ona tahammül edemiyorsanız, bazı önemli gölge çalışmaları yapabilirsiniz (bkz. nefret bölümü 15), bu size iş stratejilerinizin neden çok iyi çalışmadığını incelemek için ihtiyacınız olan gücü verecektir, oysa onunki çok açık bir şekilde işe yarıyor. Bu yeni bilgilerle, işinizi ve işinizi yeniden değerlendirebilirsiniz.

şirket içindeki kariyer yolunu gözden geçirin ve belki de ilk kez bu kurumsal yapı içinde çalışma yeteneğiniz konusunda ne kadar yanıldığınızı görün. Bu eğlenceli bir deneyim değil ve bazen yıkıcı oluyor, bu yüzden kıskançlık öne çıkıyor. Bu örnekte açıkça görüldüğü gibi, sosyal konumunuz ve tanınma ve kaynakların dağıtımıyla olan bağlantınız tehdit edildiğinde, hemen bir sınır tanımı ve sezgisine ihtiyacınız olacak. Ayaklarınızın üzerinde düşünebilmeniz, hızlı hareket edebilmeniz, benlik duygunuzu geri kazanmanız, davranışınız yıldızdan daha azsa hissedebileceğiniz uygun utancı kanalize edebilmeniz, sınırınızı sıfırlamanız ve herhangi bir sayıda kazanç yaratıp uygulayabilmeniz gerekecek. -Bir an önce senaryoları kazanın. Kıskançlık, yalnızca kullanacaksanız size bunların hepsini verir.

Kıskançlık, sosyal statünüzdeki veya mali durumunuzdaki herhangi bir tehdit veya değişiklikle etkili bir şekilde başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz kesin beceri ve yeteneklere katkıda bulunur. Düzgün bir şekilde onurlandırılan ve yönlendirilen kıskançlık sizi savaşçı veya itaatkar yapmaz; sosyal yapıları anlamanıza, bu yapılar içinde çalışmanıza veya içinde çalışamıyorsanız onları geride bırakmanıza, başkalarının değerini düşürmeden kaynakları ve tanınmayı toplamanıza ve beslemenize (başkalarını küçümsemek son derece zayıf bir sosyal stratejidir) ve sosyal hayatta kalma becerileri. Kıskançlığınıza saygısızlık ettiğinizde, istikrarsızlaşır, izole olur ve tehlikeye girersiniz, ama onun özgürce akmasına izin verdiğinizde,

Kıskançlık Uygulaması

Kıskançlığın içindeki öfke güçlüdür, bu yüzden onu hissettiğiniz anda sınırınıza girmelidir. Kendinizi güçlendirmek (ve kıskançlık hedefinizi zarardan korumak için) sınırınızı ateşe vermeyi bile hayal edebilirsiniz. Kıskançlığın içindeki yoğun öfkeyi onurlandırıp onu bedeninizden dışarı atabildiğiniz zaman, hasedin beraberinde getirdiği sezgiye odaklanmak ve ona erişmek için kendinizi yeterince sakinleştirebileceksiniz. Kıskançlıkta olduğu gibi, harekete geçmeye kalkarsan*önceki*sınırınızı geri yüklerseniz, aşırı telafi eder ve patlatırsınız veya eksik telafi eder ve çökersiniz. Ancak, eğer sınırınız

önce güçlenmiş ve stabilize olmuş, çoklu zekanıza, duygularınıza, bedensel içgüdülerinize, vizyonunuza ve bütünlüğünüze erişebileceğiniz kutsal alanınızda kendinizi topraklayabilecek ve odaklanabileceksiniz.

Böyle zamanlarda kaynaklar köyünüzle çevrili olmak önemlidir, çünkü değilseniz, davranışlarınızı ve tutumlarınızı, geçmişte benimsediğiniz kararlar ve stratejiler yerine, sanki değerli yadigârlar ya da hayati organlarmış gibi tutabilirsiniz. o sırada ne kadar iyi bir nedeniniz varsa geçmiş olsun. Davranışlarınızı stratejiler olarak ele alabilirseniz, onları keşfedebilir ve (sözleşme yakma ile) günümüz sosyal durumunuza daha avantajlı şekillerde uyabilecek daha yeni stratejiler lehine değiştirebilirsiniz. Bu, tüm kıskançlık yaratan durumların, tavrınızı veya davranışlarınızı değiştirmenizi gerektirdiği anlamına gelmez. Bununla birlikte, kıskançlık, gerçek tehditlere yanıt olarak ortaya çıkar, ya araya giren bir kişiden ya da sizin çıkarlarınızı en iyi şekilde düşünmeyen bir otorite figüründen, ya da sosyal ortamınıza etkili bir şekilde uyum sağlama kapasitenizi azaltan içsel bir güvensizlik duygusundan. İçinizdeki kıskançlık size güç vermek için ortaya çıkar, ancak korku, herhangi bir sayıda düzeltici ve iyileştirici eylemde bulunmanız için ihtiyaç duyduğunuz içgüdüleri ve sezgileri size vermek için ortaya çıkar. Kıskançlık her iki duyguyu da içerir çünkü*ikisi birden*durumda duygular gereklidir. Bu, yalnızca harekete geçme zamanı değildir (özellikle sınırlarınız bozulmuşsa!), ne de yalnızca sınırlarınızı ve önceki konumunuzu yeniden oluşturma zamanıdır (önceki konumunuz tehlikede olabilir); değişim gerçekleşti ve bu değişimin ortasında sizi korumalı, etkili ve çevik tutmak için kıskançlığınız ortaya çıkıyor.

Kıskançlık hedefinizle, üstlerinizle veya altında çalıştığınız otorite yapılarıyla, kendi pozisyonunuz veya unvanınızla (bu özdeşliğe örmüş olabileceğiniz beklentileri ortaya çıkarmak için) veya başka herhangi bir şeyle sözleşmeler öne sürebilirseniz. doğal olarak kıskançlığınızdan doğarsa, birçok inancınızı ve duruşunuzu ortaya çıkarabileceksiniz. Sosyal yapılardaki değeriniz ve değeriniz hakkındaki temel inançları ortaya çıkarabilirsiniz; anne babanız ve aileniz için değeriniz hakkında çocukluk programlaması; bastırılmış ancak bugün hala davranışlarınızı yönlendiren kardeş ve akran sorunları; ve

belki de rahat bir şekilde uymayı reddederek bağımsızlığınızı savunmaya çalıştığınız yollar bile.*hiç*sosyal yapı.

Kıskançlığınız karşılanıp onurlu bir şekilde kanalize edildiğinde, günümüzdeki davranışlarınızı etkilemeye devam eden iyileşmemiş sorunları ve travmaları ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Sınırlarınızı, sezginizi ve sosyal uzmanlığınızı geri yüklediğinizde, kıskançlığınızla yıkılmak veya patlamak zorunda kalmayacaksınız çünkü kıskançlığınızı öne çıkaran tehditleri herhangi bir sayıda farklı şekilde değerlendirebilecek ve bunlarla yüzleşebileceksiniz. (ve daha değerli) yollar.

Lütfen kıskançlığınızı yanlış yönetmenin duygusal aleminizde sorun yaratabileceğini ve özellikle de öfke ve korkularınızda sorun yaratabileceğini unutmayın. Kıskançlığı kanalize ederken içinizden utançlar, öfkeler, öfkeler, nefretler, ilgisizlikler, korkular, endişeler, panik duyguları ve kafa karışıklıkları gelirse şaşırmayın. Tutsak kalmış herhangi bir duygu, duygusal aleminizde bir baraj oluşturur ve onu rahatlatmak, akışınız düzelene kadar diğer duygularınızın bir süreliğine öne çıkmasına neden olabilir. Bu kesinlikle yoğun bir deneyim, ancak herhangi bir duygu dalgalanmasının üstesinden gelmek için ihtiyaç duyduğunuz becerilere sahipsiniz. Bu duyguları fark edebilir ve hoş karşılayabilirseniz (gerekirse, hissettiğiniz duygularla ilgili bölümlere geçin), kendinizi iyileştirmek için ihtiyacınız olan bilgiye ve odaklanmaya katkıda bulunacaklar ve sonra devam edecekler. gerektiği gibi.

Görevinizin duygularınızı yönetmek değil, duygusal enerjilerin özgürce akabileceği akışkan ve çevik bir kanal haline gelmek olduğunu lütfen unutmayın. Duygularınızın hoş, rahatsız edici, hafif veya yoğun olması önemli değil - önemli olan becerilerinizi onları karşılamak, kanalize etmek ve hayati bilgilerini onurlandırmak için kullanmanızdır. Tüm yoğun duygular için ikiz mantraları hatırlayın: “Tek çıkış yolu geçmektir” ve “Bu da geçecek”.

Kıskançlığınızın tanımlayabildiği sözleşmeleri şu anda inceleyip yok ettiğinizde, lütfen kendinize yeniden odaklanın, zemininizi tazeleyin, sınırlarınızı aydınlatın ve mümkün olan en kısa sürede kendinizi gençleştirin. Kıskançlığın kanalize edilmesi, psişenizde muazzam değişiklikler yaratır; bu nedenle, kişisel bölgenizin her bölümünü yeniden doldurmak için gençleştirme uygulamanızı kullanmalısınız.

böylece durağanlığa yönelik hareketleriniz, değişime yönelik hareketleriniz kadar bilinçli ve kasıtlı olacaktır. İşiniz bittiğinde, kıskançlığınızı kutsayın ve ona duygusal aleminizde onurlu bir yer verin. Siz kaynaklara, sosyal desteğe ve tanınmaya yönelik kendi bağlantılarınızı beslerken, başkalarının kazanımlarını ve takdirlerini gözlemlemeniz ve hatta kutlamanız için ihtiyaç duyduğunuz içsel gücü ve farkındalığı verecektir.

KESİNLİKLE TIKLAŞIRSA (YA DA HAREKETE ÇIKARSA) NE YAPILMALI?

Kıskançlık sizin için büyük bir engelse ve onu birkaç kez kanalize etmeye çalıştıktan sonra kıskançlığınız hiç değişmiyorsa, bir terapistin desteğine başvurmanız gerekebilir. Kapana kısılmış kıskançlık güçlüdür ve sizi akıntıya sürükleyebilir. Ciddi ve ısrarcı kıskançlığın, genellikle, hiçbir zaman gerektiği gibi ele alınmamış ebeveyn tutarsızlıkları veya kardeş rekabetleriyle ilgili olduğunu fark ettim. Bir çocuk, dikkat ve kaynaklar sürekli olarak başkalarına yönlendirildiği için sürekli adaletsizlik ve hak duygusuna yönelik tehditlerle karşılaştığında, ciddi sınır bozulmaları olabilir. Bunun tersi de doğrudur, çünkü çok fazla hak sahibi olarak yetiştirilen ve bu nedenle hiçbir zaman sağlıklı bir anlayış geliştirmemiş çocuklarda ciddi sınır bozuklukları olabilir.*yeterli.*Bu sınır hasarını kaçınılmaz olarak izleyen kararsız davranış, çocuğun diğer duygularını ve sosyal becerilerini bozacaktır.

Çocuk, sağlıklı kıskançlıkla hiçbir bağlantısı olmadan yetişkinliğe ulaşırsa, diğer erkeği alt etmek için her şeyi yapacak olan, güvensiz, bencil ve açgözlü bir kişi haline gelebilir. 2008'in dünya çapındaki finansal çöküşü, her türden finansal kurum tarafından kontrol edilmeyen açgözlülük azgınlığının mükemmel bir örneğidir, sonunda her şeyi içine çeken bir girdap yaratır, çoğumuzu mahvolur çünkü diğerleri - çoğu zaten gülünç derecede zengindi - yapamazdı. hırslarını kontrol etme. İnsanlar ve kurumlar yeterli kavramını anlamadıklarında, kıskançlıkları açgözlü bir açgözlülüğe dönüşür ve onları umursamazlığın, alçaltılmış özlemin dipsiz çukurlarına dönüştürür. Aynısı politikacılar ve onların hükümetleri için de geçerlidir: politikacılar ve liderler (kim

genellikle aşırı düşkün üst sınıflardan gelirler) hükümetlerine kendi kazanılmamış haklara sahip olma duygusu aşılarlar, dünyadaki her yeri kendilerine ait veya kontrol edecekleri gibi görme eğilimindedirler. Amerikan hükümetimizin 11 Eylül saldırılarına karşı savaşçı, şoven, yabancı düşmanı ve izolasyonist tepkisi, kontrolsüz güç açgözlülüğünün sadece kısa bir süre için nasıl çalıştığının mükemmel bir örneğidir - ve sonunda her şeyi ve herkesi onunla cehenneme çeker.

Bu kitaptaki teknikler, kıskançlığınızı açgözlülüğe dönüştüren bir çocukluktan iyileşmenize yardımcı olsa da, ihanet, duygusal ve finansal terk veya aşırı hoşgörü, isteksizliğe aldırma ve umursamazlık gibi temel sorunlar üzerinde çalışırken köşenizde yetenekli bir terapiste ihtiyacınız olacak. gerçekten adaletsizliğin ne olduğu konusunda kafa karışıklığı. Bunalmış hissediyorsanız uzanın ve içgüdülerinizi, sezgilerinizi, sınırlarınızı, sağlıklı utancınızı ve onur duygunuzu geri alın.

BAŞKALARINDA HİSSEYİ ONURLAMAK

Kıskançlık her zaman, sosyal yapıların dış dünyasında veya psişik yapıların iç dünyasında, sosyal statüye ve kaynaklara ve tanınmaya olan bağlantılara yönelik gerçek tehditlere yanıt olarak ortaya çıkar. Ne yazık ki, kıskançlık ruh haline dönüştüğünde veya hızlandığında, onunla çalışmak zor olabilir. İşte nedeni: Kıskançlık çoğu insanda utançla birlikte hareket etme eğilimindedir çünkü neredeyse hiç kimse bu zor duyguyu nasıl kanalize edeceğini bilmiyor. İnsanlar hayatları boyunca kıskançlığı bastırmayı seçmişlerse, sürekli kendilerini terk etmelerinden dolayı utançları rahatsız edici bir şekilde harekete geçer (kıskançlığınızı kırmak bazen kıskançlık hedefinizi korur, ancak sizi her zaman tehlikeye atar ve utancınız bundan hoşlanmaz. biraz). Öte yandan, insanlar kıskançlıklarını savaşçı ve bencil yollarla ifade etmeyi seçmişlerse, onların utancı da rahatsız edici bir şekilde aktive olacaktır (yalnızca kötü davrandığınız için değil, aynı zamanda başkalarını aşağılamak neredeyse her zaman korkunç bir sosyal strateji olduğu için, başkalarına saygısızlık ettiğinizde utancınız ilerler). Sonuç olarak, birçok insan kendi kıskançlığının karşısında aşağılanmış hisseder.

Kıskançlıkla çalışmanın bir başka engeli de, çok kötü bir üne sahip olmasıdır - çoğu durumda kıskançlıktan bile daha kötüdür. Kıskançlık hissetmek için sahip olduğumuzdan daha fazla kıskançlık hissetme iznimiz var gibi görünüyor. Bu eğilimi yenebilir ve kendinizde ve başkalarında kıskançlık için yer açabilirseniz, onu toksinlerden arındırmaya ve aşağılayıcı yönlerini azaltmaya yardımcı olabilirsiniz, bu da açgözlülüğe dönüşmesinin daha az olası olacağı anlamına gelir. Kutsal bir alan yaratabilir ve kıskanç insanları onlara ne hissettiklerini sorarak onurlandırabilirseniz, onların kendi sezgilerine ve bilgilerine yeniden bağlanmalarına yardımcı olursunuz, bu da karşı karşıya oldukları tehditleri tanımlayabilecekleri, olası birçoklarını keşfedebilecekleri anlamına gelir. tepkiler verir ve kendi içgüdülerini canlandırır. Tavsiye vermenize veya her şeyi bilen bir bilge olmanıza gerek kalmayacak, çünkü kıskançlık, duruma kendi güçlü şifa bilgeliğini getirecektir.

Kıskanç insanları konuşmaya ve algılarını keşfetmeye davet ederek destekleyebilir, dinleyebilir ve onurlandırabilirseniz, bu tehditlerin nereden kaynaklandığını ve onlar hakkında ne yapacaklarını keşfetmelerine yardımcı olursunuz. Bununla birlikte, bir kişinin kıskançlığı değişmeden devam ederse veya tekrar tekrar dönüyorsa, sorunları ortaya çıkarmasına yardımcı olabilecek yetenekli bir terapist aramasına yardım etmelisiniz; kıskançlık bir geri bildirim döngüsünde sıkışıp kaldığında, insanları yoğun bir acıya ve/veya açgözlülüğe sürükleyebilir, bu da bir arkadaşın sağlayabileceğinden daha fazla yardıma ihtiyaç duyacakları anlamına gelir.

Kıskançlığınızı ve imrenmenizi tüm biçimleriyle karşılamayı unutmayın: özgürce akan sosyolojik zekanız, ihaneti veya adaletsizliği belirleme ve ardından ihlalleri onarıp iyileştirme konusundaki ruh hali beceriniz olarak ve ciddi sinyaller verebilen hızlı düzey yoğunluklar olarak. sosyal konumunuza ve güvenliğinize yönelik tehditler. Hoş geldiniz ve kıskançlığınız ve kıskançlığınız için teşekkür ederiz.

19

Panik ve Terör

donmuş ateş
Travmadan İyileşmeyi içerir

HEDİYELER

Ani enerji ~ Sabit dikkat ~ Mutlak durgunluk
~ Travmadan iyileşme

İÇ SORULAR

Zamanda donmuş olan nedir? Hangi iyileştirici önlem alınmalıdır?

ENGEL BELİRTİLERİ

Sizi hareketsiz bırakan ve size işkence eden panik ve terörün bisiklet saldırıları

UYGULAMA

Kendinizi içsel sorularınıza odaklayın. Unutmayın: Zaten hayatta kaldınız. Panik ve terör, travmanızı yeniden müzakere etmenize yardımcı olmak için vardır ve hayatta kalmaktan bütünlüğe geçmek.

Panik ve terörü korku bölümünden ayırdım çünkü bu duygular bize çok özel üç şey yapmamıza yardımcı olan hayatta kalma becerileri getiriyor.[11] Hepimiz tehlikeye karşı “savaş ya da kaç” tepkilerimizin farkındayız; bu iki panik ve terör temelli tepki bizi zarardan koruyabilir, ancak çok iyi bilinmeyen başka bir tepki daha vardır.

"donmak." Birçok tehlikeli veya travmatik durumda, savaşmak ve kaçmak en iyi hayatta kalma seçeneklerimiz değildir çünkü tehlikeden kaçmak için yeterince güçlü veya yeterince hızlı olmayabiliriz. Sağlıklı panik ve terörümüz, aşırı tehlikeye tepki olarak donmamıza ve ayrışmamıza (veya şoka veya uyuşukluk haline gelmemize) yardımcı olabilirse, çoğu zaman yenilmez olandan kurtulabiliriz. Dondurma birçok durumda harika bir seçenektir çünkü duyularımızı dayanılmaz acıya karşı köreltebilir, bizi ezici uyaranlardan koruyabilir ve hiçbir duygu göstermediğimizde ve ses çıkarmadığımızda saldırıya daha az ilgi duyan saldırganlarımıza ceset gibi bir tavır sergileyebilir. veya hareket (bu bir sıçanın hayat kurtarıcı stratejisidir ve işe yarar!). Bununla birlikte, panik ve terörün ardından, o kadar çok aktivasyon var ki, durumu tekrar gözden geçirmek, yeniden müzakere etmek ve durumu bütünleştirmek zor. tüm korkuların bizden yapmamızı istediği gibi. Korkunuz sizi dondurduysa özellikle zordur, çünkü insanlar genellikle donmayı korkaklıkla eş tutar.

Doğrudan bu bölüme döndüyseniz ve korku hakkındaki bölümü okumadıysanız, devam etmeden önce geri dönüp okumalısınız. Korkuyla olan çarpık ilişkimiz hayatımızı gerçekten zorlaştırıyor, ancak panik hastalarının hayatını (ve iyileşmesini) neredeyse imkansız hale getiriyor. Korkuyu anlamazsanız, içgüdülerinize, odaklanmanıza veya sezgilerinize erişemezsiniz, bu da panik ve terörün sizi yapmaya zorladığı ani eylemlerle yapıcı bir şekilde çalışma kapasiteniz olmayacağı anlamına gelir. Korkunun amacını anlamıyorsanız, kendinizin ve diğer insanların donma davranışlarını küçümseyebilirsiniz, bu da panik ve terörü herhangi bir yararlı içgörü ile göremeyeceğiniz anlamına gelir. Korku mesajını (ve öfkeyle ilişkisini) anlamak zorunludur; lütfen korkuyu anlamak için zaman ayırın.

Panik ve terörü empatik bir şekilde gözlemlediğimde, bizi zaman içinde ve kültürel koşullanmamızın altında en ustaca hayatta kalma içgüdülerimize bağlayan inanılmaz bir parlaklık hissediyorum. Bununla birlikte, panik atak geçiren kişilerin felç edici ve güçten düşürücü bir durumla uğraştığını ve anksiyete önleyici ilaçların ve beta blokerlerin onlara gerçekten yardımcı olabileceğini de biliyorum. Giderilmeyen panik ve terör, endokrin sisteminizi, uyku döngülerinizi, iştahınızı ve dengenizi bozabilir. Panik hastasıysanız mutlaka bir doktora görünün.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

ve bedeninizi ve zihninizi sakinleştirin. Kendinizi tekrar kararlı hissettiğinizde, bu bölümdeki panik uygulamasını deneyin ve bu hızlı seviye duyguyla çalışmanıza yardımcı olup olmadığına bakın.

Panik yaratan travmaların ciddi saldırılar, savaş yaralanmaları veya suç eylemleriyle sınırlı olmadığını tekrar hatırlatmama izin verin. Travmalar rutin olarak kazalara veya şiddete tanık olmak gibi sıradan olaylardan, standart tıbbi veya dişçilik prosedürlerinden veya hatta hepimizin katlandığı günlük lakaplar, önyargı, aşırı uyarılma veya izolasyon tarafından duygusal olarak saldırıya uğramaktan kaynaklanır. Panik atak yaşıyorsanız ancak bunları travma olarak adlandırdığınız herhangi bir şeye kadar takip edemiyorsanız, lütfen tekrar bakın. Toplumumuz bizi düşüncelerimizden, duygularımızdan, hayallerimizden ve hatta fiziksel duyumlarımızdan onur duymamak, görmezden gelmek ve onlardan ayrılmak için eğitiyor. Duyarlı bir ruhsanız ve bu amansız saldırıya tepki olarak ayrıştıysanız, kendinizi yeniden bütünleştirmenize yardımcı olmak için psişenizin her ayrışma örneğini tekrar gözden geçirmesi gerekecektir. beceri setinize ekleyin ve tamamen hayata geri dönün. Travma veya panik tepkilerini şiddet içeren suçların veya kanlı araba kazalarının olduğu bölgeye havale etme hatasına düşmeyin. Hassas ve benzersiz bir organizmasınız, bu da şaşırtıcı ve ezici girdilere kendi benzersiz yönteminizle yanıt vereceğiniz anlamına geliyor.

Paniğiniz, dehşete düşüren veya ayrıştırıcı bir durumdan kurtulabilmeniz için donmanıza veya “bölge dışına çıkmanıza” yardımcı olduysa, deneyimi incelemek ve bütünleştirmek için psişenizin bu travmanın birinci ve ikinci aşamalarını tekrar etmesi gerekecektir. Ne yazık ki, paniği ve donma ve ayrışmanın parlak hayatta kalma becerilerini anlamıyorsanız, donma davranışlarıyla sağlıksız bir ilişkiye kolayca düşebilir ve sizi kelimenin tam anlamıyla hareketsiz bırakabilecek panik ataklar yaşayabilirsiniz. Ancak, ani hareket ve bilinç eksikliğinizin aslında hayatta kalmanızı sağladığını anlayabilirseniz (yaşıyorsunuz, değil mi?), tüm farkındalığınızı panik döngülerinize getirebilirsiniz. Donma eylemini deha düzeyinde bir tepki olarak görmeyi öğrenebilirseniz, o donmuş duruma canlılık ve cesaretle yeniden girebilir, akışınızı geri yükleyebilirsiniz,

Travmadan kaynaklanan panik döngüleriyle başa çıkmak için desteğe ihtiyacınız varsa, lütfen Peter Levine'in çalışmaları için Ek Kaynaklara bakın. Otuz yılı aşkın bir süredir travma ve stres üzerine çalışan bir psikolog ve tıbbi biyofizikçi. Kitapları, güçlendirici, bütünleştirici ve eğlenceli olan travmayı hafifleten süreçlerde size adım adım yol gösteriyor.

PANİK VE TERÖRDEKİ MESAJLAR

Travma ile ilgili bölümde yazdığım bir şeyi yeniden ifade edeceğim: tehlike hayatın bir gerçeğidir. Ağaçlar devrilir, diş hekimliği olur, stresörler meydana gelir, arabalar yön değiştirir, insanlar bağırır ve çarpar ve tacizciler sinsi sinsi sinsi sinsi sinsi sinsi dolaşır; tehlike her yerde. Mesele tehlikede ya da buna tepki olarak yaşadığımız ayrışmada değil, bu tehlike geçtikten sonra kendimizi yeniden bütünleştirecek ya da dengemizi yeniden kazanacak esnekliğe sahip olmadığımız gerçeğidir. Dayanıklılığımızı geri kazanmak, travmatik olaylardan sonra ruhlarımızı yeniden bütünleştirmenin anahtarıdır, ancak bu görev, hızlı panik ve terör söz konusu olduğunda göz korkutucu görünebilir. Panik ve terör zayıflatıcı olabilir, ancak sahip olduğumuz diğer tüm duygularla ortak bir noktaları vardır: Onları ileriye götüren durumda ihtiyaç duyulan kesin miktarda enerjiyi içerirler - ne daha fazla ne daha az.

Travmaya tepki olarak terör ve paniğiniz harekete geçtiğinde, çileniz sırasında herhangi bir zamanda savaşma veya kaçma şansınız olması durumunda adrenalinizi artırmak için ilerler; donmanıza yardımcı olmak için; yüksek miktarda ağrı kesici endorfin salgılamak, böylece herhangi bir yaralanmadan kurtulma olasılığınız daha yüksek olacak; ve gerekirse ayrılmanıza yardımcı olmak için. Bütün bu hazırlıklar, paniğin kesinlikle içerdiği çok fazla enerji gerektirir. Travma geçtikten sonra paniğiniz geri çekilecek, ancak tamamen yok olmayacak. Korku gibi, panik de size kendinizi yeniden bütünleştirmeniz, her yerinizi sallamanız ve titremeniz ve travmanızı herhangi bir şekilde tekrarlamanız için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi vermek için aktif kalacaktır. Bu bekleme süresinden yararlanmazsanız, hiperaktif durumda kalırsınız, ve paniğinizin aktif kalması gerekecek çünkü travma gerçekten bitmeyecek. Bu hiperaktivasyon genellikle sizi paniğe sürükler.

Aynı zamanda büyük miktarda enerji içeren saldırılar. Bu enerji size eziyet etmek için değil, geçmişe dönüşlerinizde gezinmenize ve kendinizi yeniden bütünleştirmenize yardımcı olmak için var. Panik ataklar sebepsiz ortaya çıkmaz; travmanızla yüzleşmenize yardımcı olmak için ortaya çıkarlar ("Zaman içinde donmuş olan nedir?"), tekrarlarınız arasında istediğiniz kadar ilerleyin, her seferinde yeni ve farklı içgüdülere ve tepkilere erişin ("Hangi şifa eylemi yapılmalıdır?"), ve iyileşmenize hizmet eden bedeninizi, zihninizi, duygularınızı ve vizyonunuzu harekete geçirin. Bunu yapmak çok fazla enerji gerektirir; panik ve terör bu kadar enerji taşır.

Panik ataklar veya geri dönüşler ortaya çıktığında, ruhunuz çok net bir şekilde üçüncü aşamaya geçmenin, sizi günlük dünyadan ayıran durumu yeniden oynamanın, terörünüzü öne çıkaran uyaranları keşfetmenin ve travmatik durumunuzu aşmanın zamanının geldiğini gösteriyor. içgüdüsel ve güçlendirici yollarla anılar. Ancak terör ve paniğiniz sizi donup uzaklaşmaya zorladığında, üçüncü aşamaya geçmek şöyle dursun, hareket etmek bile zordur. Aynı anda hem yanmak hem de bir buz kütlesinin içinde sıkışıp kalmak gibi. Bu tür bir panik sizi ısı ve enerji ile doldurur, ancak sizi tamamen donmuş hareketsizliğe zorlar, ki bu entelektüel olarak hiçbir anlam ifade etmez. Ancak, duruma tam olarak kaynaklanmış farkındalığınızı getirebildiğinizde, becerilerinizi paniğin her iki tarafını da onurlandırmak için kullanabilirsiniz.

Panik ve terör, travmadan sonra yeniden bütünleşmenize yardımcı olacak kadar enerji getirir. Yerde kalabilir ve onların yardımı ile akıntıları vurabilirseniz, panik ve terör travmanızı yeniden müzakere etmenize, içgüdülerinizi geri kazanmanıza ve hayata geri dönmenize yardımcı olacaktır. Ancak hata yapmayın - bu yoğun bir süreç. Panik, kaynayan sıcak ve dondurucu soğuğu hissedebilir, ağrılar gelip gidebilir, çığlıklar kabarabilir ve odanın içinde tekmelemeniz, bağırmanız veya koşmanız gerekebilir. Ölüm benzeri bir deneyimden geri döndüğünüzde ve kendinizi yeniden bütünleştirdiğinizde, titremeniz, sallanmanız, sarsılmanız, küfretmeniz, tekmelemeniz, tekmelemeniz ve kavga etmeniz gerekecek - tıpkı çocukluk pratiğimdeki hayvanlarda olduğu gibi.

arabaların çarptığı veya köpeklerin dövdüğü vücutlarına geri döndüler. Ama sonra, tek parça halinde geri döndüğünüzde, panik ve korkunuz doğal olarak - olması gerektiği gibi - azalır ve hayatınıza geri kavuşursunuz. Yeniden bütünleştiğinizde, bir kez daha hareket edebilecek, düşünebilecek, hayal kurabilecek, uyuyabilecek, hissedebilecek, gülebilecek ve sevebileceksiniz - mükemmel ve kusursuz olduğunuz için ya da tüm travma izlerini sildiğiniz için değil. ruh, ama tamamen kaynak ve yeniden bütün olduğun için.

İşte önemli bir nokta: Bu uygulama, paniğinizi ve terörünüzü yeniden bütünleştirmenize ve doğru şekilde kanalize etmenize yardımcı olabilir, ancak panik ve terörü ruhunuzdan silmeyecektir. Yapamaz! Panik ve teröre ihtiyacınız var; hayat tehlikelidir ve paniğinizin savaşmanıza, kaçmanıza, donmanıza, ayrışmanıza, bayılmanıza veya uyuşmanıza yardımcı olması için öne çıkması gereken zamanlar olmaya devam edecek. Panik sorun değil. Sorunlar yalnızca bu güçlü duygu bir geri bildirim döngüsüne yakalandığında ortaya çıkar, ancak bu sorunlar tüm duygularda, hatta neşede de mevcuttur! Güçlü ve hoş olmayan duygularınızı silmeniz gerekmiyor; Onlarla çalışma konusunda yetenekli olman gerekiyor. Panik ve terör alanındaki kutsal görevleriniz, akışınızı yeniden sağlamak, böylece paniğin gerektiğinde -acil durumlar ve travmalar sırasında- içinden geçmesini sağlamak ve hayatınızı kurtarmak için paniğiniz yükseldikten sonra direncinizi yeniden kazanmaktır. Panik senin müttefikin.

Çözülemeyen panik atak döngüleri hayatınızda bir sorunsa (ve doktorunuz tarafından etkili bir şekilde tedavi ediliyorsanız), vücudunuzda hapsolmuş aktif enerjinin bir kısmını serbest bırakabilmeniz için topraklama becerilerinize odaklanmalısınız. Özellikle adrenal bezlerinizin evi olan solar pleksus bölgenizden topraklanmanızı arttırmak şifadır. Travma sırasında genellikle en büyük darbeyi alan bölgedir, bu da genellikle dünyayla en büyük bağlantıya ihtiyaç duyduğu anlamına gelir. Aşırı çalışan adrenallerinizi sakinleştirmek ve iyileştirmek için, uyarıcı kullanımınızı sınırlamak veya ihmal etmek de önemlidir - kesinlikle bariz olanları: kahve, çay, soda, diyet hapları, bitkisel enerji karışımları, kokain, metamfetaminler ve çikolata, aynı zamanda şeker, kumar, aşırı harcama ve seks bağımlılığı gibi daha az belirgin olanlar. uyarıcılar,

ve sağlığınız ve iyiliğiniz için terör. Kronik endişeler ve endişeler hepimiz için orta derecede rahatsız edicidir, ancak çözülmeyen panik atak döngüleriyle mücadele eden herkes için ciddi şekilde rahatsız edicidir.

Kendinizi ayağa kaldırmak ve paniğinizden kurtulmak için uyarıcılar kullanırsanız, büyük olasılıkla yatmadan önce kendinizi aşağı çekecek bir şeye ihtiyacınız olacaktır. Lütfen ayrıca alkol veya anestezik (ağrı kesiciler, sigara, eroin, antidepresanlar, esrar, aşırı okuma veya TV ve film izleme ve aşırı yeme) kullanımınıza bakın ve daha net bir görüş elde etmek için bağımlılıklarla ilgili bölümü tekrar okuyun (bkz. bölüm 6) Ruhunuzun bağımlılıklarınızda ve dikkatinizin dağılmasında aradığı yardımın Lütfen kendinize karşı nazik olun ve şunu bilin: Ruhunuz incinmiş ve ayrışmışsa, kendinizi devam ettirmek için kesinlikle dikkat dağıtıcı, hafifletici veya enerji artırıcı maddelere ve uygulamalara ihtiyacınız olacaktır. Rahatlamaya yönelik hareketinizde utanılacak bir şey yok; onu bulmanın daha iyi yolları var.

Panik ve Terör Uygulaması

Panik ataklara yatkınsanız, lütfen bu uygulamaya aldırış etmeden dalmayın. Başlamadan önce kendinizi ve vücudunuzu sakinleştirmek için yardıma ihtiyacınız var. Ayrıca, tüm becerilerinizin altında olması ve bu bölgede çalışabilmeniz için ne zaman ayrı olduğunuz ve ne zaman olmadığınız konusunda güçlü bir sezgiye sahip olmanız gerekir. Ayrıca diğer tüm duygularınızı tanımlayıp kanalize edebilmelisiniz, çünkü panik bir geri bildirim döngüsünde sıkışıp kaldığında, duygusal aleminizde bir baraj oluşturur - bu da diğer tüm duygularınızın bunun arkasında sıkışıp kalabileceği anlamına gelir. , bu yüzden oldukça çevik olmanız gerekecek. Ayrıca, çözülmeyen panik ataklar adrenal bezlerinizi ve kimyanızı bozabileceğinden, panik ve terörü kanalize etmeye çalışmadan önce vücudunuzu çeşitli şekillerde güçlendirmeniz gerekebilir. Tıbbi ve psikolojik yardım almanızı şiddetle tavsiye ederim;

Panik ve terör pratiği, korku pratiğinde öğrendiğiniz temel adımları takip eder (bkz. Bölüm 16). Kendinize odaklanın ve sınırlarınızı güçlü bir şekilde belirleyin. Ardından, kendinizi gergin veya rahatsız hisseden herhangi bir parçanızı topraklarsınız. Panikle uğraşan bir vücudun çok fazla yatıştırıcıya ihtiyacı vardır ve

topraklama rahatlatıcı bir rahatlama hissi sağlayabilir. Bu artan topraklama, kendinizi çözmenize yardımcı olurken, diğer becerilerinizin her biri sizi herhangi bir sayıda yeni sonuç yaratmak için orijinal travmatik durumu yeniden ziyaret etmeye ve yeniden müzakere etmeye hazırlayacaktır.

Panik bölgesinde olduğunuzda, vücudunuzda çok büyük miktarda enerji depolandığını görebilirsiniz. İyi! Bir geçmişe dönüşe girmeden önce, bu enerjiyi sınırlarınıza ve kişisel alanınıza dökmeniz faydalı olacaktır. Bu teknik, vücudunuzu sakinleştirmenize ve sınırlarınızı canlandırmanıza yardımcı olur, ancak aynı zamanda rüzgar, ördek ve çalım gibi koşmak, özgürlüğe giden yolu tekmelemek için tekrarlarınız sırasında kullanabileceğiniz paniğin gücü ve kuvvetiyle bağlantınızı korumanıza yardımcı olur. , kanlı cinayet diye bağır ya da yarın yokmuş gibi ağla. Tekrarlarınız sırasında, vücudunuza olduğu gibi hayatta kalma uzmanı gibi davranmalı ve bilgeliğini izlemelisiniz. Bir topun içine kıvrılmak gibi hissediyorsanız, yapın. Eğer yumruk atmayı ve kickboks yapmayı seviyorsanız yapın. Titreme, uluma, dolaba saklanma ya da her yer titreme gibi hissediyorsanız, yapın.

Bununla birlikte, karşılaşabileceğiniz olası bir zorluk var: orijinal travmanızı yaratıcı bir şekilde yeniden ziyaret ettiğinizde, ayrışabilirsiniz! Panik ayrışmayı tetikleyebileceğinden (bu onun hayati işlevlerinden biridir), birinci aşamanın ayrılmasını ve ikinci aşamanın çilesini tekrarlamak, yeniden çözülme ve uyuşma yaşamanıza neden olabilir. Bu kesinlikle yıkıcıdır, ancak becerileriniz olduğunda iyileşmek için aslında bir engel değildir. Tekrarınızı bütünleşik bir durumda çalışamıyorsanız - bir greyfurt çekirdeği gibi vücudunuzdan dışarı fırlarsanız veya olayla ilgili bilinçli bir anınız yoksa - travmatik materyalinizle yaratıcı ve ayrık bir konumdan çalışabilirsiniz. ilk.

Temel olarak, kendinizi şimdiki ana - güvende olduğunuz yere - topraklar ve odaklarsınız ve sizinkine benzer bir travma hayal eder veya tasavvur edersiniz. O zaman bir kurtarıcı olarak girmeyi hayal edebilirsiniz - kendinizin! Kendi cinsel saldırı hatıralarıma erişmek için bu tekniği kullanmak zorunda kaldım, çünkü ilk saldırılar meydana geldiğinde çok gençtim ve atmosfer ve durumlar o kadar berbattı ki, onlara hiçbir şekilde yaklaşamıyordum. Bir kez başladım

travmatik deneyimlerime bu hayali yolla erişip onlarla çalışabildim, yetişkin benliğim olarak içeri girebildim ve tekrar tekrar çocuğumu kurtarabildim (evimde çok fazla bağırma ve gölge boksu oluyordu, size söyleyebilirim) !). Ve gayet iyi çalışıyor. Birkaç gün içinde, bedenim kendi depolanmış acılarını ortaya çıkarmaya başladı (bunun üzerinde çalışabildim ve topraklayabildim), zihnim parçalanmış ve bağlantısız anılarını organize edebildi (ki bu da davranışlarla kontratlarımı yakmama ve yakmama izin verdi). Artık travma temelli olarak tanımlayabildiğim inançlar) ve duygularım daha belirgin ve akıcı hale geldi (bu da bana tekrarlarda daha derine inmek için ihtiyaç duyduğum bilgi, cesaret ve kaynakları verdi).

Bu ayrışmış pozisyondan birkaç hafta çalıştıktan sonra, vücuduma girebildim, kendimi çocukluktan hatırladığım birkaç pozisyona yerleştirebildim ve savaştım, çığlık attım ve tekrardan çıktım, her zaman geri dönüşleri tamamlıyordum. zafer pozisyonu. Harikaydı! Bedenim yeniden uyandı, zihnim güçlendi, duygularım (işkencecilerim yerine) müttefiklerim oldu ve dikkatim sımsıkı bedenimin içine yerleşti - çünkü başka bir yerde olmak istemiyordu. Artık travmatik anılar ortaya çıktığında bedenimde kalabiliyorum çünkü onlarla başa çıkmak için güvenli, çevik ve becerikli olduğumu biliyorum. Onlarca yıl “mutlu” olmak için o korkunç anılardan kaçtım. Onlara atlamanın güç, şifa, kahkaha ve neşe getireceğini kim bilebilirdi?

Panik döngüsü boyunca her çalıştığınızda (ister ayrı ister bütünleşmiş olun), kendinizi yenilemeniz önemlidir (8. bölüme bakınız). Panik ve terörün kanalize edilmesi, içinizde inanılmaz miktarda enerji taşır ve psişenizin her bölümünde büyük değişiklikler yaratır. Bu değişiklikler, sizi mümkün olan her şekilde yeniden doldurmak isteyecek olan durağanlık eğilimlerinizi uyaracaktır. Durağanlığa yönelik hareketlerinizin, değişime yönelik hareketleriniz kadar bilinçli olması için kendinizi bilinçli olarak yeniden doldurmanız hayati önem taşır. Paniği kanalize ettikten sonra bir şeyler yemek veya içmek de çok iyi bir fikirdir çünkü vücudunuzun biraz sakinleşmeye ve topraklanmaya ihtiyacı olacaktır. Kendinizi suya (havuza, göle, okyanusa, banyoya ve hatta duşa) sokabilirseniz, vücudunuzun sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Sarılma ve masaj da mükemmel topraklama aktiviteleridir, ancak cinsel aktivitelere başlamadan önce lütfen birkaç saat veya belki bir gün bekleyin. Seks, partnerinizi doğrudan vücudunuza getirir ve vücudunuzun kendini yeniden organize etmesi için biraz özel zamana ihtiyacı olacaktır. Uzun süre seksten vazgeçmenize gerek yok, ancak vücudunuzun yeniliğine ve hassasiyetine saygı duymanız gerekiyor. Ayrıca adrenal yorgunluğunuzdan kurtulmak için biraz zamana ihtiyacınız olacak, bu nedenle vücudunuza bol bol dinlenme, rahatlama, şifalı yiyecekler ve doğada (özellikle su kütlelerinin yakınında) zaman vermeniz önemlidir. Ayrıca eski panik davranışlarına geri dönmekten nasıl korunacağınız konusunda fikir edinmek için bir terapiste görünmek de iyi bir fikirdir.

Panik döngüleriniz üzerinde çalışırken, bedensel hareketler iyileşmenize ve kendinizi yeniden bütünleştirmenize yardımcı olacaktır. Yoga, qigong ve tai chi esnekliğinizi geri kazanmanıza yardımcı olurken dans etmek, yüzmek ve spor yapmak akışınızı, gücünüzü ve oyunculuğunuzu geri kazandırabilir. Dövüş sanatları ve kendini savunma dersleri de harika bir şekilde destekleyicidir çünkü size fiziksel çatışmalar için onurlu angajman kurallarını öğretirler. Model soygun atölyeleri (ağır dolgulu bir eğitmenin sizi soymaya çalışırken kendinizi savunmayı öğrettiği yer) de mükemmel bir fikirdir, ancak eğitmene panik ve travma yoluyla yolunuzu bulmaya çalıştığınızdan emin olun. Model soyguncunun, savaştığınızda paniğinizin size insanüstü bir güç verebileceğini bilmesi gerekiyor! Model hırsızlar çok dolguludur ve ustalıkla eğitilmiştir, ancak bilgelere söylenecek tek bir söz asla boşa gitmez.

Bu uygulamanın ruhunuzdaki paniği silmeyeceğini unutmayın; sadece akışınızı geri getirecek, böylece panik duygusal alanınıza zarar vermeyecek. Akışınız geri geldiğinde, tüm korkularınızla sağlıklı bir şekilde bağlantı kurabileceksiniz ve gerekirse, en iyi hayatta kalma seçeneğiniz buysa, gelecekte kaçmak, savaşmak, donmak veya ayrılmak için mümkün olacak. Ardından, travma veya acil durum geçtiğinde, içinizdeki tam donanımlı köyün desteğiyle, tekrarlarınız üzerinde çalışmak için panikinizdeki yoğunluğu kullanabileceksiniz.

PANİĞİN TAKILIRSA NE YAPILMALI?

Bu bölümü okuduktan veya paniğinizi kanalize etmeye çalıştıktan sonra, bisiklet sürmek yoğunlaşıyorsa, bir terapist veya doktordan profesyonel yardım (ilaç içerebilir) almanın zamanı gelmiştir. Bunda hiç utanılacak bir şey yok. Panik atak döngüleri son derece istikrarsızlaştırıcı olabilir ve dengenizi yeniden kurabilmeniz için çok fazla desteğe, terapiye, iyileşmeye, müdahaleye ve zamana ihtiyacınız olabilir. Ulaşın. Yardım mevcuttur.

BAŞKALARINDA PANİK VE TERÖRÜ ONURLAMAK

Bu arkadaşlar ve tanıdıklar için bir iş değil! Tanıdığınız biri panik atak döngüleriyle uğraşıyorsa, lütfen o kişinin uzman müdahalesi ve terapi bulmasına yardım edin. Ayrıca, ona Peter Levine'in kitapları hakkında bilgi verin (bkz. Ek Kaynaklar). Dr. Levine, panik hastasının çilesinden patolojinin lekesini çıkaran temelli ve anında iyileştirme teknikleri sunar.

İKİ KİTÇİN HİKÂYESİ (YA DA TRAVMA ÇÖZÜMÜNDE HAREKETİN ÖNEMİ)

İki sevgili sokak kedim Rufus ve Jax'ten fiziksel hareketin iyileştirici yönleri hakkında hayati bir ders aldım. Her iki kedi de bize bir çeşit radar aracılığıyla geldi, çünkü biz hayvanlara sahip olmayı planlamamıştık. Rufus, garaj yolumuzun ötesindeki manzanita korusunda çömelerek ve ne zaman birimiz avluya çıksa acı acı ağlayarak bize yaklaşan kaslı, gri bir tekirdi. Kocam Tino, Rufus'ta miyavlamaya başladı ve haftalar içinde onu düzenli yemek yemeye yetecek kadar yaklaştırdı. Rufus kesinlikle travma geçirmişti ve herhangi bir ses veya harekette koşar ve zıplardı, ancak her zaman Tino ile yemek ve miyav seanslarına gelirdi. Sonunda ikimizin de ona dokunmasına izin verdi ve çok geçmeden her yemekten önce sevişmemizi istedi. Ürkek kaldı ve hiçbir yabancıdan hoşlanmadı, ama güvende, iyi beslenmiş ve sevilmeye istekli oldu.

Jax, annesi (başka bir başıboş) daha taşınmadan önce onu evimize bırakan şık, siyah saçlı bir ergendi. Jax olmasına rağmen

Bir sokak çocuğu olarak büyütülmüş, çok iyi bir anne tarafından korunmuştu ve bizimle hemen bağ kurabildi. Jax ve Rufus'un dünyaya farklı tepkilerini gözlemlemek bizi büyüledi. Jax her zaman meraklıydı, Rufus ise her zaman şüpheliydi ve çoğu zaman korkmuştu. Jax kabadayılıktan hoşlanırdı ve genellikle bir oyun seansının ortasında (sanki bize adil oynamayı öğretmek istermiş gibi) bize bir tokat atardı, oysa Rufus'a çok özel şekillerde dokunulması ya da hiç olmaması gerekiyordu. Yasak bölgelere dokunursak veya yasak yollarda hareket edersek, Rufus bizi çok sert bir şekilde tokatlar ve çoğu zaman saatlerce tekrar ortaya çıkmadan kaçarak tüm teması bitirirdi.

Jax ve Rufus da yeni uyaranlara neredeyse zıt şekillerde tepki verdiler. Jax yeni bir koku, görüntü veya duyumla karşılaşırsa, içgüdüsel olarak tepki verir, geri çekilir, sanki üzerinde su varmış gibi silkelenir ve sonra anlayana kadar yeni şeyle yeniden bağlantı kurardı. Öte yandan Rufus, yeni uyaranların kendisine yaklaşmasına nadiren izin verirdi. Yeni bir şeyle temasa geçmek zorunda kalsaydı, Jax'in yaptığı gibi yerinden kıpırdamazdı; bunun yerine donar ve sonra sanki bir kurşun gibi kaçardı. Aralarındaki farklar beni büyüledi ve doğrudan insan davranışlarına çevrildi. İyileşmemiş travmadan kurtulanlar genellikle bedenlerini katı bir şekilde tutarlar ve çevrelerine çok sınırlı ve stresli şekillerde tepki verirken, daha sağlıklı insanlar genellikle daha sık, daha kolay ve daha çeşitli şekillerde hareket eder.

Egzersizimi yalnızca katılığımı şiddetlendiren her zamanki düzenli rutinlerimden değiştirerek travmatize olmuş bedenim üzerinde deneyler yaptım; Alışılmadık ve önceden kaçındığım şekillerde dans etmeye, gerinmeye ve hareket etmeye başladım. Bilincime birçok eski hatıra taşındı, birçok gömülü acı öne çıktı ve birçok olağandışı düşünce dönmeye başladı. Travmatik duruşlarımın çözülmesini desteklemek için empatik becerilerimi kullandım ve kısa süre sonra daha özgür hareket omurgama ve ruhuma geri döndü, çünkü Rufus'tan çok Jax gibi hareket etmeyi seçtim. Kendimi katı tutmanın ve vücudumun yaralı kısımlarını korumanın yaralarımı ve travmatik hatıralarımı hava geçirmez bir şekilde kapatmanın yolları olduğunu gördüm. Bu, ben küçükken mükemmel bir baş etme becerisiydi ama büyüdükçe kendi acısını yarattı.

Bu iyileştirme yönteminin basitleştirilmiş bir biçimini Rufus'a uygulayabildik. Açıkçası, ona dans etmeyi veya tai chi yapmayı öğretemedik, ancak farklı sevişme ritimleri tanıtarak ve ona “yasak” ve ardından “Rufus onaylı” dokunarak vücudunun bazı zırhlarını kolaylaştırmasına yardımcı olacak yollar bulduk. biz onu sakinleştirirken defalarca. Tabii ki, hareketlerinde daha akıcı hale geldi ve uyaranlara daha becerikli bir şekilde yanıt verebildi. Ani seslerle çok daha fazla başa çıkmaya başladı ve sadece yemek zamanlarında değil, bizi her gördüğünde okşama talebinde bulunmaya başladı. Rufus'un Jax'in en eğlenceli eğlencesi olup olmayacağını bilmiyorum, ama o gerçek bir ilerleme kaydetti.

Travmayı atlattıysanız, kendi hareket kalıplarınızın ve vücudunuzdaki donmuş veya uyuşmuş bölgelerin farkında olun. Onları patolojikleştirmeyin (donma ve uyuşma mükemmel hayatta kalma becerileridir) veya onlara tutunduğunuz için kendinizi suçlamayın. Ağrılı veya hasarlı bölgelerin kapatılması çok iyi bir başa çıkma mekanizmasıdır, çünkü becerileriniz olana kadar taşıdığınız acılar bunaltıcı görünebilir. Travma geçirmiş bedeninize akışı ve hareketi geri yüklemek yoğun bir deneyimdir çünkü anılar hareket etmeye başlar, acılar ortaya çıkmaya başlar ve düşünceler ve duygular uyanmaya başlar. Bu, tanımsız, temelsiz ve ayrık olduğunuzda yapmak kolay bir geçiş değildir - ve psişeniz bunu bilir, bu yüzden zırhlama yerinde kalır. Otantik hareketi geri kazanmadan ve travmanızın iyileşmek için kendini göstermesine izin vermeden önce tüm becerilerinize ihtiyacınız var.

Lütfen, herhangi bir acı verici olaya tepki olarak kendinizi zırhlandırmış veya ayrışmış olabileceğinizi unutmayın, çünkü bu tür acı verici olayların ne zaman veya nasıl ortaya çıkacağını neredeyse asla kontrol edemezsiniz. Büyük olasılıkla korktuğunuzda (Jax ve tüm sağlıklı hayvanların yaptığı gibi) geri çekilip silkinip silkinmenize izin verilmedi, ne de ezici uyaranlar üzerine çöktüğünde kaynaklarınızı toplamanıza izin verilmedi, tıpkı muhtemelen değildiniz. Tehlike geçtikten sonra titremesine, ağlamasına veya soğumasına izin verilmez. Çoğumuza hareketsiz durmamız, ağlamayı kesmemiz, sızlanmayı bırakmamız, geri çekilmeyi bırakmamız, kavga etmeyi bırakmamız ve kıvranmayı bırakmamız söylendi! Sonuç olarak, doğal içgüdülerimiz, tepkilerimiz, hareketlerimiz ve

duygular bastırıldı ve kısa devre yapıldı. Travmalarınıza bilinçli olarak yeniden girebildiğiniz ve içgüdülerinizi ve serbest hareketinizi yeniden canlandırabildiğiniz zaman, travmatik kalıntılarınızdan kurtulabilecek ve Jax benzeri gücünüzü ve çevikliğinizi geri kazanabileceksiniz. Psişenizin tüm bölümlerine akışı geri yükleyebildiğinizde, içinizdeki her şey uyanacak, kaynaklara sahip olacak ve hayal edebileceğiniz herhangi bir tehlikeye veya fırsata yanıt verebilecek hale gelecek. Akış anahtardır.

Paniğinizi ve terörünüzü tüm biçimleriyle karşılamayı unutmayın: sizi kaçmaya zorladığı zaman, savaşmaya zorladığı zaman ve sizi dondurduğu zaman. Ne yaptığını biliyor! Hayatta kalmanıza yardımcı olduğu için onu onurlandırın ve yoğunluğunu, onu öne çıkaran tehlikeleri ve travmaları yeniden ziyaret etmek ve yeniden müzakere etmek için kullanın. Hoş geldiniz ve paniğinize teşekkür edin.

20

Üzüntü

Serbest Bırakma ve Gençleştirme
Umutsuzluk ve Umutsuzluk içerir

HEDİYELER

Bırakma ~ Akışkanlık ~ Topraklama ~ Gevşeme ~ Canlandırma

İÇ SORULAR

Ne serbest bırakılmalıdır? Neler gençleşmeli?

ENGEL BELİRTİLERİ

Çözüm veya rahatlama getirmeyen hareketsiz umutsuzluk

UYGULAMA

Artık size hizmet etmeyeni serbest bırakın; bu akışı, gözyaşlarını ve bedeninize ve ruhunuza şifalı su. Gerçekten bırakabildiğin zaman, gençleşme ve rahatlama kesinlikle takip edecek.

Bedenlerimize girmek, dünyayla bağlantı kurmak ve ihtiyacımız olmayan şeyleri salıvermek için hüznün serbest akışına güveniyoruz. Şimdi üzüntüyü ruh hali içinde ziyaret edeceğiz.

Hüzün, psişenizin su taşıyıcısıdır; Kurak ve esnek olmadığınızda hayat veren akışkanlığı ve hareketi geri kazandırır. Hüzün sana yardım eder

yavaşla, kayıplarını hisset ve salıverilmesi gerekenleri salıver.
- kendinizi katı bir şekilde tutmak ve sürekli ileriye itmek yerine hayatın akışına yumuşamak için. Üzüntü, zamanın akışına, vizyon ve ilhamın şaşırtıcı akışına ve insan ilişkilerinin gelgitlerine güvenmenizi ister, böylece kendinizi ve başkalarını iyileşmeyen sözleşmelerden kurtarabilir ve akışa yerleşebilirsiniz. daha derin ve daha tatmin edici ilişkiler. Üzüntü aynı zamanda sizi gerçek benliğinizden uzaklaştıran davranış ve fikirlerden kurtulmanıza da yardımcı olur; Eğer gerçekten bırakabilirseniz, hüznün nazik doğası, kendinizi resmi bir dizi inanç veya ideolojiye zincirlemekten değil, kendi doğuştan gelen bilgeliğinizi dinlemekten gelen iç huzuruna götürecektir.

Üzüntü ayrıca önemli bir biyolojik iyileştirme bileşenine sahiptir: gözyaşları, gözlerinizi ve sinüslerinizi temizler ve vücudunuzdaki toksinleri (ve aşırı gerilimi) serbest bırakır. Ağlamak, akışkanlığı somut yollarla kendi içinizde hareket ettirmenize yardımcı olan güçlü bir detoksifikasyon sürecidir. İyileştirici üzüntünüzü ve gözyaşlarınızı memnuniyetle karşıladığınızda ve salıverilmesi gerekenleri salıverdiğinizde, kendinizi daha özgür, hafiflemiş ve kendinizin her parçasına daha fazla odaklanmış hissedeceksiniz. Bu muhtemelen üzüntü hakkında anlaşılması gereken en önemli şeydir: Eğer gerçekten modası geçmiş takıntılarınızı bırakırsanız, onun şifa akışıyla gençleşecek ve canlanacaksınız. Üzüntünüzün iyileştirici görevlerini yerine getirmesine izin vermeyi reddederseniz, akış duygunuzu kaybedersiniz, odaklanmanız ve çevikliğiniz kaybolur, aşırı gerginlik yaşarsınız ve en derin yolunuzu bulmakta veya ona bağlanmada sorun yaşarsınız ve en sevgili aşklar. Eğer asla bırakmazsanız, kalbinizin gerçek bilgisi, uygun olmayan insanlara ve fikirlere karşı aşınmış bağlılıklarınız tarafından karartılacaktır. Üzüntüyü reddettiğinizde, gençleşemezsiniz; bu nedenle karşılanmayan ihtiyaçlarınız, söylenmemiş sözleriniz, dökülmeyen gözyaşlarınız ve öğüten ruh yorgunluğunuz canlılığınız ve akışınız engellenecektir.

Üzüntünüzü karşılamak, yalnızca dürüst üzüntü ve gözyaşlarının hayatınıza geri dönmesine izin verme süreci değildir; o kadar kolay olsaydı, şimdiye kadar hepimiz yapardık. Hayır, hepimizin doğal hüznümüzü bastırmak ve görmezden gelmek için çok iyi sebepleri var ve şaşırtıcı bir şekilde bu sebeplerin öfkeyle olduğu kadar üzüntüyle ya da daha kesin olmak gerekirse, üzüntü ve öfkenin birlikte nasıl çalıştığıyla ilgisi yok.

HUZURDAKİ MESAJ (VE ÖFKE İLE İLİŞKİSİ)

Birçok insan, öfke ve üzüntünün karşıt duygular olduğunu, öfkedeki şiddetli gücün, üzüntüdeki kederli yumuşama ile hiçbir ilgisi olmadığını düşünür. Gerçekte, öfke ve üzüntü, harika ve akıcı bir dansla yakından bağlantılıdır; ne yazık ki bu dansın adımları bizden gizlenmiş görünüyor.

Üzüntünün yumuşatılmış serbest bırakma duruşuna geçtiğinizde, büyüdüğünüz ya da uygunsuz niyetle bağlandığınız fikirlerden, durumlardan ya da insanlardan kendinizi ayırabilirsiniz (çünkü yalnız hissettiniz, acıdığınız ya da sorumluluk hissettiniz, çünkü kendinizi yalnız hissettiniz). gerekli güvenlik veya pozisyon veya daha iyi bir şey olmadığı için). Üzüntü, modası geçmiş veya içi boş takıntılarınızı yavaş ve ısrarcı bir şekilde sorgulamak için ilerler ve sizden onları (ve kendinizi) hayatın akışına geri bırakmanızı ister. Üzüntünüzü dürüstçe atlatırsanız, dürüst acıyla, dürüst kederle, dürüst boşlukla ve son olarak, içten benliğinizle dürüst bir yeniden bağlantı ve gençleşmeyle karşılaşırsınız. Üzüntü içindeki onurlu yolculuğunuz ruhunuzu canlandıracak, ama bu aşırı büyümüş takıntıların kamuflajı olmadan hayata geri adım atmak çok kafa karıştırıcı gelebilir. Bu nedenle, öfkeniz, önemli değişikliklerinizi destekleyebilmeniz ve sürdürebilmeniz için sınırlarınızı yeniden oluşturmanıza ve yeni konumunuzu korumanıza yardımcı olmak için bir adım öne çıkacaktır (tekrar kendinizi yalnız veya zayıf hissettiğiniz anda eski takıntılarınıza geri dönmek yerine). Sağlıklı öfkeniz kararlılığınızı güçlendirecek, bu da sizi sadece bir itici güç olarak tanıyan insanlara biraz anlayışsız görünebileceğiniz anlamına geliyor. Bu geçiş harika ve gereklidir, ancak öfke ve üzüntüyü karşıt duygular olarak görmek üzere eğitildiyseniz, bu doğal duygusal ilerleme sizi şaşırtabilir. Öfkeniz, önemli değişikliklerinizi destekleyebilmeniz ve sürdürebilmeniz için (tekrar kendinizi yalnız veya zayıf hissettiğiniz anda eski takıntılarınıza geri dönmek yerine) sınırlarınızı yeniden oluşturmanıza ve yeni konumunuzu korumanıza yardımcı olmak için öne çıkacaktır. Sağlıklı öfkeniz kararlılığınızı güçlendirecek, bu da sizi sadece bir itici güç olarak tanıyan insanlara biraz anlayışsız görünebileceğiniz anlamına geliyor. Bu geçiş harika ve gereklidir, ancak öfke ve üzüntüyü karşıt duygular olarak görmek üzere eğitildiyseniz, bu doğal duygusal ilerleme sizi şaşırtabilir. Öfkeniz, önemli değişikliklerinizi destekleyebilmeniz ve sürdürebilmeniz için (tekrar kendinizi yalnız veya zayıf hissettiğiniz anda eski takıntılarınıza geri dönmek yerine) sınırlarınızı yeniden oluşturmanıza ve yeni konumunuzu korumanıza yardımcı olmak için öne çıkacaktır. Sağlıklı öfkeniz kararlılığınızı güçlendirecek, bu da sizi sadece bir itici güç olarak tanıyan insanlara biraz anlayışsız görünebileceğiniz anlamına geliyor. Bu geçiş harika ve gereklidir, ancak öfke ve üzüntüyü karşıt duygular olarak görmek üzere eğitildiyseniz, bu doğal duygusal ilerleme sizi şaşırtabilir.

Sağlıklı öfkeniz, siz gerekli salıverme işinizi yaparken sizi korumak için, üzüntünüzün hemen önünde de ortaya çıkabilir. Üzüntünüze -yumuşatılmış, kasıtlı, durgun bir duruşa- bilinçli olarak geçtiğinizde, sınırlarınız büyük olasılıkla tepki olarak yoğunlaşacaktır ve öfkeniz sizi koruyucu bir kozaya sarabilir. hiç taşındın mı

üzüntünüz tamamen ve yüzünüzden veya göğsünüzden olağandışı bir ısı yayıldığını hissettiniz mi? O anlarda hiç derinden ağlamanıza izin verdiniz ve bir zamansızlık duygusu hissettiniz mi? Ruhunuzdaki üzüntünün etrafında koruyucu bir mahremiyet sınırı yaratan öfkenizdir. Öfke, içinizde muazzam bir değişim meydana gelirken, gücünüz ve güvenliğiniz ile bağlantınızı korumanıza yardımcı olmak için üzüntü zamanlarında sıklıkla ileriye doğru hareket eder. Öfkenizin sıcaklığını ve korumasını üzüntünüzün müttefiki olarak kabul edebiliyorsanız, öfkenizi bir ateş çemberi ile çevrelemek için kullanabilirsiniz, böylece içinizde derinlere inebilir ve üzüntünün sizden istediği ciddi değişiklikleri yapabilirsiniz. Uyanık, öfke tanımlı sınırınız içinde korunduğunuzda, sizi artık beslemeyen uzun süredir devam eden bir fikri veya hedefi serbest bırakabilirsiniz. çünkü öfkeniz size, gücünüzün herhangi bir dış mülkiyete veya başarıya bağlı olmadığını hatırlatacaktır. Ve öfkenizin nöbetçisi sakince psişenizin çevresini dolaştığında, kimseye hizmet etmeyen bir ilişkiyi değiştirebilecek veya sonlandırabileceksiniz, çünkü sağlıklı öfkeniz, onur ve haysiyetle temiz ve saygılı ayrılıklar yapmanıza yardımcı olacaktır.

Öfkenizin asil nöbetçisi ve üzüntünüzün zarif su taşıyıcısı birlikte çalıştığında, gerçek amacınızı geri yüklerken eskimiş fikirleri veya işe yaramaz ilişkileri serbest bırakabileceksiniz. Öfkenizin ve üzüntünüzün yardımıyla, ölü ağırlığı bıraktığınızda ve kendinizi odaklanmış ve dik bir konuma geri getirdiğinizde, aslında gençleşmiş, daha akıllı ve daha bilinçli hissedeceksiniz (boş veya kayıp yerine). Gerçek ihtiyaçlarınızı karşılayamayan insanlara veya fikirlere bağlı olmanın acısını hissedeceksiniz, ama aynı zamanda bir kez daha kendi gerçek yolunuzda olmanın derin rahatlamasını hissedeceksiniz. O halde, her iki duyguyla da etkili bir şekilde çalışacaksanız, öfkeniz ve üzüntünüz arasında uyum yaratmak çok önemlidir, çünkü her biri diğerine canlı ve amaçlı bir şekilde katkıda bulunur ve onu destekler.

Öfke ve üzüntü psişenizde uyumlu değilse, sizi tehlikeli davranışlara sürükleyebilirler. Üzüntünüzü reddeder ve öfkenizi tek başına kullanırsanız, koruduğunuz şeyin korumaya değer olup olmadığını sormadan sadece korur ve onarır, korur ve onarırsınız. Üzüntünüze erişemezseniz, tanımlayamayacak veya bırakabileceğiniz şeyleri bırakamayacaksınız.

artık size hizmet etmeyecek, bu yüzden sonunda savunulamaz pozisyonları savunacaksınız. Biriyle hararetli bir şekilde tartışırken bu tür bir dengesizliği hissedebilir ve aniden tüm düşünce treninizi kaybedebilirsiniz. Tartışma saçma görünmeye başlar ve siz onu başlatmış olmaktan utanırsınız. Eğer ayrılıp özür dileseydin, üzüntün öne çıkabilir ve hakkında savaştığın özünde anlamsız olan şeyi salıvermene yardım edebilirdi, ama bu çok sık olmaz. Üzüntünüzle uygun bir bağlantı olmadan, kavgada kalmak için hiçbir neden olmasa bile öfkeniz sadece itibarını kurtarmak için savaşacaktır.

Benzer şekilde, öfkenizin koruyucu yardımı olmadan üzüntünüzü tek başına kullanırsanız, o kadar çok şeyi serbest bırakabilirsiniz ki, selde kendinizden bir parça kaybedersiniz. Öfkenizin kesinliği ve kararlılığı olmadan, üzüntünüz çok fazla takıntıyı serbest bırakabilir. Üzüntü veya ağlamaya yönelik herhangi bir hareketin tehlikeli olacağını -ağlamaya başlarsanız asla duramayacağınızı- hissettiyseniz, muhtemelen psişenizde sağlıklı bir öfke eksikliği hissediyorsunuzdur. Öfkenin varlığı olmadan, üzüntünüz sisteminize aşırı miktarda su ekleyebilir ve süpürülebilirsiniz. Öfkeleriniz (ve dolayısıyla sınırınız) bozulduğunda, derin üzüntünüzü ifade edebilir ve kendinizi sadece ilişkileri bitirmekle kalmayıp, üzüntünüze karşılık sanatınızdan, hayallerinizden ve özsaygınızdan vazgeçerken bulabilirsiniz.

Sağlıklı öfkeniz bunu yapma özgürlüğüne sahipse, çevreniz güvenli veya duygusal olarak destekleyici olmadığında sizi genellikle üzüntünüze kapılmaktan koruyacaktır. Üzüntü, tüm koltuk değneklerini ve yalanları bırakmanızı ve tekrarlanamaz benliğinizin merkezine geri dönmenizi, yalnızca sizin hissedebileceğiniz şeyleri hissetmenizi ister. Bu sıradan bir istek değildir; bu gerçek bir ruh işi. Öfkeniz bunu bilir ve bu işi yapacak kadar güvende olana kadar üzüntüye girmenize izin vermez. Bu koruyucu hareketi, tamamen yalnız olmadığınız sürece ağlayamama olarak deneyimleyebilirsiniz, bu duygusal yetersizlik belirtisi değildir. Toplumumuzda ağlamak veya derin bir kırılganlık göstermek gerçek bir tehlikedir. Birçok insan ağlamayı ve kederi dengesiz, zayıf ve hatta rahatsız olarak görür. Toplum içinde ağlamak

Kendiniz için yarattığınız imajı tehdit edebilir ve arkadaşlarınızın, ailenizin ve iş arkadaşlarınızın gözünde itibarınızı kaybetmenize neden olabilir. Öfkeniz bunu anlar ve sizi ve dünyadaki konumunuzu korumaya çalışır. Öfkenizin ne yapmaya çalıştığını anlarsanız, öfkenize teşekkür edebilir ve kararlılığınızı güçlendirmek için onu sınırlarınıza yönlendirebilirsiniz. O zaman, eğer mümkünse, hemen yas tutup ağlayabileceğiniz özel bir yer bulabilirsiniz. Öfkenizin neden üzüntünüze geçmenizi engellediğini anlamıyorsanız, muhtemelen gözyaşlarınızı kanallarına geri gönderir, üzüntünüzü bastırır ve sert bir kararlılıkla ilersiniz. Belki daha sonra, bir telefon şirketi reklamı sırasında ağlarsınız ya da yanlışlıkla kendinize zarar verirsiniz, bu yüzden ağlamak için haklı bir nedeniniz olur. Gözyaşları eninde sonunda ortaya çıkacak,

Pek çok durumda, zayıf ölçülü öfke ve üzüntü birbiriyle çekişmeli bir ilişkiye girebilir. Örneğin, öfkeye doğru hareketleriniz üzüntünüzü yararsız şekillerde artırabilir (kızgın olduğunuzda ağlayabilir veya umutsuzluğa kapılabilirsiniz, bu da sınırlarınızı yeniden kurmanıza hiç yardımcı olmaz!), üzüntüye ve salıvermeye yönelik herhangi bir hareket, üzüntü ve salıvermenize yol açabilir. sahneye taşan öfke (aslında oldukça üzgün olduğunuzda kendinizi açıklanamaz bir öfkeyle saldırırken bulabilirsiniz). Tahmin edebileceğiniz gibi, bu tür bir iç kargaşa korkunç derecede istikrarsızlaştırıcıdır. Sınır yıkımı, öfke, yorgunluk ve umutsuzluk arasında gidip gelirken dengenizi korumak zordur. Hiçbir zaman, odağınızı kaybedeceksiniz, ilişkileriniz bakıma muhtaç hale gelecek, ve büyük bir utançla mücadele edeceksiniz - hem kendinize hem de başkalarına kötü yönetilen öfkeniz ve üzüntünüzle zarar verdiğiniz için ve çünkü sırayla öfkeli olmak ve sonra üzüntü tarafından ezilmek utanç verici. Öfkenizin ve üzüntünüzün çatışma halinde kalmasına izin verildiğinde, ne korunacaksınız ne de yumuşayacaksınız; sadece bu görünüşte düşmanca duygular tarafından hırpalanacaksınız.

Yine de becerileriniz varsa, böyle bir kaosa katlanmak zorunda kalmazsınız. Odaklanmanızı ve topraklamanızı sürdürebildiğinizde, hem üzüntünüze hem de öfkenize uygun şekilde tepki verebilirsiniz. orası

Hüzününüz değişimi ve kırılganlığı desteklerken, öfkeniz istikrar ve koruma sağlarken dans devreye girer. Öfkeniz ve üzüntünüz birlikte çalıştığında, paylaşılan netlik, salıverme, gençleşme, koruma ve otantik bütünlük hedeflerine doğru güç ve zarafetle ilerlemenize yardımcı olabilirler. Öfkeniz ve üzüntünüzle dans edebildiğinizde, üzüntünüzün önünde yükselen herhangi bir öfke ile ikinci bir tahminde bulunmaz veya boğuşmazsınız; bunun yerine, aslında o öfkenin farkına varacaksınız. *meli*üzüntünüzün önüne geçin çünkü öfke, sınırlarınız ve kendi imajınız sorgulandığında (hüzün ortaya çıktığında her zaman olduğu gibi) sizi güçlendirmek için vardır. Ayrıca, üzüntünüzü ikinci kez tahmin etmeyecek veya uygun olmadığı için onu bastıramayacaksınız. Üzüntünüzü dikkatli bir şekilde ele almak için ihtiyaç duyduğunuz zaman ve alanı yaratmak için öfkenizi sınırınıza yönlendirebilecek ve ilk etapta üzüntünüzü öne çıkaran fikirlere, davranışlara, tutumlara veya ilişkilere eskimiş bağlarınızı bırakabileceksiniz. .

HUZURLA LİDER OLMAK (VE YOLUNU KAYBETMEK)

İyi yönetilen bir psişede, öfke birincil duygudur -ruhun sınırlayıcısı ve nöbetçisi-, üzüntü ise akışı, zemini ve bütünlüğü yeniden sağlamak için daha içsel bir şekilde hareket eder. Bununla birlikte, birçok insanda bu ilişki tersine çevrilir, çünkü üzüntü onların önde gelen duygusudur, öfke ise ortaya çıkarsa geride topallar. Bu dinamik, yumuşak veya pasif olarak adlandırdığımız, çok hassas, uysal ve başkalarına karşı dikkatli olan, ancak çok iyi korunmayan veya tanımlanmayan insanlarda mevcuttur. Böyle yumuşak insanlar, kendileri ve çevrelerindeki dünya arasında iyi ayrımlar yapamazlar veya öfkeleriyle bilinçli bir şekilde çalışamazlar. Psikolojik terimlerle, bu insanlara genellikle pasif agresif denir, ancak bu tür etiketleme ruhu ezer ve normal bir insan davranışını patolojik bir duruma dönüştürür. Üzüntüyle önderlik etmek bir koşul değildir; bu bir seçim.

Üzüntüyle önderlik eden insanlar genellikle öfkeli veya bağımlı ebeveynlerin çocuklarıdır (veya devam eden diğer şiddetli çocukluk travmalarından kurtulanlardır). Öfke adına işlenen dehşetleri bizzat yaşayarak,

bu çocuklar katliama tepki olarak genellikle öfkeden tamamen kaçınırlar. Bu genellikle zayıflık içinde yapılan bir hareket değildir; çoğu zaman neredeyse savurgan, ölüme meydan okuyan bir karardır. Tüm çocuklar öfkenin onları koruyabileceğini bilir (bu çok açık), ancak bu çocuklar ailelerinden veya işkencecilerden farklı yaşamayı, farklı hissetmeyi ve farklı davranmayı seçerler. Öfkelerini tamamen bırakmak için bir seçim yaparlar ve bu çok cesur, tehlikeli ve yaşamı onaylayan bir seçimdir. Bu seçimin yan etkilerinin bu kadar trajik olması üzücü, çünkü öfke dolu bir evde (ya da acımasız bir çocuklukta) sınırsız yaşamak çok cesurca bir şey. Bazen hayatta kalmanın tek yolu budur, çünkü çoğu öfkeli ailede veya zalim otoriter yapılarda birden fazla öfkeli kişiye yetecek kadar yer yoktur. Bu ortamlarda öfkenizi sergilerseniz gaddarlığa uğrayabilirsiniz; öfkeni bırakıp hayatta kalmak daha iyidir.

Sorun şu: Cesur hayatta kalma becerileri (öfke, ayrışma, donma, kavga etme, kaçma veya tüm öfkeyi atma gibi) harika ve parlak, ancak bunların yalnızca tehlike veya travmaya yanıt olarak kullanılmaları gerekiyor. Hayatta kalma becerileri, ihtiyaç duyduğunuzda mükemmeldir, ancak yalnızca ihtiyaç duyduğunuz zamanlar içindir. Hayatta kalma becerileri muazzam bir güç içerir, ancak ne yazık ki, onları doğal olarak kullanırsanız, aşırı aktif bir hayatta kalma modunda kalırsınız - tamamen normal hayata geri dönmek yerine sürekli olarak tehlikeye hazırlanır ve tehlikeyi beklersiniz.

Tekrarlanan travmadan kurtulanlar, hayatta kalma becerilerine güvenmeyi öğrenirler çünkü özgün kişiliklerine dönüşmeleri için çok az şansları vardır. Büyüdükçe, bu hayatta kalanlar hayatta kalma becerilerini sunma eğilimindedir.*olarak*kişilikleri, bu da genellikle bu becerilerin devreye gireceği durumlara veya ilişkilere yöneldikleri anlamına gelir. Hayatta kalma tercihi öfke yerine üzüntüyle yol almak olan insanlar için, bu durumlar neredeyse her zaman eşleri, patronları, iş arkadaşları veya öfkeyle başı dertte olan arkadaşları içerir. Bu nedenle, üzüntüyle yol açan insanlar, duygusal olarak bozulmuş toplumumuzda büyüleyici bir işlev görürler. Öfkeyle önderlik etmedikleri ve güçlü sınırları olmadığı için, bu yumuşamış insanlar genellikle rahatsız edici olaylarda şaşırtıcı gerçekler bulabilir veya öfkeli insanlarla dikkat çekici şekillerde başa çıkabilir.

Yumuşatılmış insanlar kendilerini öfkeli insanlara veya öfkeli durumlara (veya saldırgan işlere) bağlarlar ve savunma yapmak yerine, önlerine atılan her şeyi kabul ederler. Çoğu zaman kendi bedenlerindeki saldırgan kargaşayı bir tür empati içinde işlerler ve sorunlu insanların veya durumların içsel azabına dair derin bir anlayış kazanırlar. Bu, sağlıklı öfkenin korunması ve çözülmesiyle dengelenirse iyi bir beceri olabilir, ancak üzüntüyle yönetilen insanlarda bu denge nadirdir.

Hüzünle yol açan insanlar genellikle fiziksel ve duygusal dengesizlik, döngüsel depresyon ve endişeler, işe yaramayan ilişkiler ve dayanılmaz yalnızlık (genellikle etrafı insanlarla çevrili olsalar bile) ile mücadele eder. Bir süre sonra, çocukluk travmalarının ilk iki aşamasının yorucu bir tekrarında, istikrarsız insanları ve sistemleri tekrar tekrar istikrara kavuşturan korkunç bir döngüde sıkışıp kaldıklarını fark ederler. Bu zayıflatıcı döngüyü kırmak ve üçüncü aşamanın kurtuluşuna doğru ilerlemek, hayatta kalma becerileriyle (gerçek duygularından ziyade) liderlik etmenin hayatta kalma modunda kalmalarını sağladığını anladıklarında başlar. Pasif ve aşırı yumuşamış insanların görevi, öfkenin iyileştirici yüreğiyle yeniden tanışmaktır.

Hüzünle liderlik etmek bir seçimdir; bu nedenle öne çıkarılabilir, sözleşmeye dayalı bir karar olarak görülebilir ve empatik yollarla ele alınabilir. Aşırı yumuşamış bir insansanız, kendinizi sürekli olarak öfkeli insanları ve kötü niyetli durumları iyileştirmenin nankör görevinden kurtarabilir ve öfkenizin onurlu nöbetçisini psişenizdeki haklı ileri konumuna geri getirebilirsiniz. Kendinizi sağlıklı öfkenizle koruyabildiğiniz ve iyileştirebildiğiniz zaman, zaten gelişmiş olan üzüntüyle çalışma yeteneğiniz, işe yaramayan ilişkilere, davranışlara, anılara veya fikirlere acı veren ve can sıkıcı bağlarınızı salıvermenize yardımcı olacaktır.

Hüzün için Uygulama

Üzüntü alıştırması çok basittir: sadece durursun, kendi içine düşersin (ki bu da neredeyse otomatik olarak seni topraklar) ve sınırlarını güçlü bir şekilde belirlersin.

içsel soruları sorarken, “Ne serbest bırakılmalı?” ve “Nelerin gençleştirilmesi gerekiyor?” sormak önemli*ikisi birden*çünkü çoğumuz üzüntüyü sadece kayıpla ilişkilendiririz, bu yüzden koruyucu öfkemiz genellikle üzüntümüzle talihsiz bir karşıtlık içinde yer alır. Bununla birlikte, gerçek ve onurlu üzüntüde kesinlikle kayıp vardır, ancak bunu her zaman inanılmaz bir sessizlik ve tam bir rahatlama duygusu izler. Eskimiş ya da uygunsuz takıntılarınızı bırakmayı reddederek ya da öfkenizin onu ezmesine izin vererek üzüntünüzü engellerseniz, her zaman sağlıklı üzüntünün ardından gelen canlandırıcı akışı deneyimleyemezsiniz; bu nedenle bırakamayacaksınız, öfkeniz yoğunlaşacak ve akışınız buharlaşacak. Buna karşılık, üzüntünüzün tam bir umutsuzluğa veya depresyona dönüşmekten başka seçeneği olmayacak ve hiçbir sebep yokken akıntıya kapılacaksınız.

Gerçek üzüntü yoluyla hareket, şifa olduğu kadar basittir. Tek yapmanız gereken güçlü bir sınır belirleyerek (kızgın olsanız da olmasanız da) üzüntünüz için kutsal alan yaratmaktır. Üzgün olduğunuzda çok fazla öfke yaşarsanız, öfkenizi kanalize edebilir ve sınırlarınızı çok parlak bir şekilde aydınlatabilirsiniz. Çok fazla öfke hissetmiyorsanız, sınırınızı ateşli bir renkle hayal edebilir ve bu hayali destekle ilerleyebilirsiniz. Genellikle yapmanız gereken tek şey susmak, öfkenin koruyucu ısısını karşılamak, gerekirse gözyaşlarının akmasına izin vermek, serbest bırakılması gerekenleri serbest bırakmak ve tekrar hayatın akışında rahatlamaktır. Dürüst olmak gerekirse - bu kadar! Birkaç sözleşmeyi öne sürmek isteyebilirsiniz, ancak üzüntü genellikle herhangi bir özel tekniğe ihtiyaç duymadan eski takıntıları veya sözleşmeye bağlı tuzakları tek başına yıkar.

Kapana kısılmış umutsuzluk ve umutsuzluk durumlarına düşerseniz (20. bölüme bakın), birçok sözleşmeyi yakmanız gerekecek, ancak üzüntü bölgesinde olduğunuzda, ihtiyaç duyduğunuz akışa kolayca erişebileceksiniz. kendinizi uygunsuz takıntılardan kurtarın. İşiniz bittiğinde, kendinizi gençleştirmeniz bile gerekmeyebilir (istemediğiniz sürece), çünkü üzüntü inanılmaz şifa enerjilerini beraberinde getirir. Üzüntü, sizi topraklamak ve rahatlatmak, eski takıntıları ve sözleşmeleri yıkamak ve ruhunuzu iyileştirmek için kendi alet çantasıyla gelir.

Üzüntünüzü hoş karşıladığınızda ve onun içinizden akmasına izin verdiğinizde, ilk başta biraz ağlamaklı olabilirsiniz, eğer gözyaşlarının iyileştirici gücünü anlamazsanız, bu size rahatsız edici gelebilir. Akışla savaşmayın ve iyi bir ağlamanın iyileştirici gücünü küçümsemeyin. Ağlamak, suyun yumuşatıcı etkisini ruhunuza geri katmanın inanılmaz derecede basit bir yoludur. Gergin ve aşırı uyarılmışsanız, ağlamak serinlemenize ve kendinizi sakinleştirmenize yardımcı olacaktır. Eğer katı ve katıysanız, ağlamak ruhunuzdaki kayaları kırar. Çok fazla entelektüel uyarım üzerinde yakınlaşıyorsanız, ağlamak sisteminize iyileştirici nemi geri yükleyecektir. Ağlamak, sıkı çalışma, kayıp, telaşlı durumlar veya özveriden sonra gevşemenize ve kendi içinizde rahatlamanıza yardımcı olur - bu yüzden ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta ağlayın. Bu, ruhun çok amaçlı iyileştirici balsamıdır.

İyileşme üzüntünüzle daha yakın bir ilişkiye girerken, telaşlı durumlara karşı alışılmış tepkilerinizin farkında olun. Gözyaşlarınız ve üzüntünüz öne çıkmaya çalıştığında ne sıklıkta dikkatinizi dağıttığınıza dikkat edin ve siren "eğlence" şarkısına doğru herhangi bir hareketi izleyin. Esnek olmadığınızda ve kuruduğunuzda ve hayatınıza akış ve rahatlama getirmeniz gerektiğinde, iyileşen üzüntünüzden ne sıklıkta uzaklaştığınıza dikkat edin. Çoğu insan gibiyseniz, hayatınıza daha fazla neşe getirmeye çalışarak gerilim ve durgunluğa yanıt verirsiniz, bu asla işe yaramaz çünkü akış ve rahatlama üzüntü alanında yaşar; neşe içinde yaşamıyorlar! Sevinç ve yoldaşları (mutluluk ve memnuniyet) güzel durumlardır, ancak üzüntünün yaptığı gibi çalışmazlar. Sevinç üretmek, mutluluğu kovalamak, ve coşkuyla flört etmek—bunlar sizi iyileştiremeyecek ve iyileştirmeyecek dikkat dağıtıcı ve kaçınma davranışlarıdır. Derin bir rahatlamaya ve derin bir salıvermeye ihtiyaç duyduğunuzda, onurlu ve anlamlı bir şekilde üzüntüye doğru hareket etmelisiniz. Bunu yaptığınızda, neşe doğal olarak üzüntünüzü takip edecek ve eğlence doğal olarak hayatınıza geri dönecek. Bu mantıksız görünebilir, ancak duygusal gerçek bu.

BAŞKALARINDA HUZUR ÖLDÜRMEK

Etrafınızdaki insanlar üzgün olduğunda ne yaparsınız? Üzüntüyle karşılaştığımızda çoğumuzun yaptığı ilk şey gülümsemek ve bir

neşeli tavır. Aramızdaki daha yetenekli olanlar destekleyici bir şekilde dinleyebilir, ancak sonunda karşılaştığımız her üzüntüye mutlu bir yüz koymaya çalışacağız. Çok az kişiye, ihtiyaç duydukları sürece gerçekten üzgün hissetmeleri için zaman veya izin verilir. Gözyaşlarını siliyoruz, onlara sarılıyoruz, şakalar yapıyoruz ve Bay Tavşan'ı onlara sallıyoruz. Ne yazık ki, bu onların kayıp evinde kalmalarını uzatır ve üzüntünün getirdiği gençleşmeyi almalarını engeller.

Üzüntü çok yanlış anlaşıldığı ve onursuz olduğu için, kültürümüzde bir yetim gibi dolaşmaya, elinden gelen herkese tutunmaya eğilimlidir. Üzüntüyle nasıl çalışılacağını bilmiyorsanız, başkalarının üzüntüsü muhtemelen gergin ve sınırları bozulmuş psişenize işleyecek ve kendi üzüntünüz gibi sizi etkisiz hale getirecektir. Örneğin, içinizde çok fazla dökülmemiş gözyaşı varsa, başkalarının üzüntüsü sizi ağlatacaktır. İyi bir psikolojik hijyene sahip olmayacaksınız ve muhtemelen ağlamanız gerektiği için sınırlarınız düşecektir. Bununla birlikte, sınırlarınızı belirleyebilir ve düzgün bir şekilde korunan psişenizde yumuşaklığa ve salıvermeye yer açabilirseniz, onlarla paylaşmak zorunda kalmadan başkalarının üzüntüsünü memnuniyetle karşılayabilirsiniz. Bir kere sınırını belirleyip kendini biraz yumuşattığında, Başka bir insanda ağlamaya ve kedere kolayca yer açabilirsiniz, çünkü sadece oturup dinlemek için ihtiyacınız olan sabra ve zamansızlığa sahip olacaksınız - istenmeyen tavsiyeler veya uygunsuz neşe sunmadan. Bir bilge ya da danışman olmanıza gerek kalmayacak, çünkü üzgün kişinin kutsal alanda konuşmasına izin verirseniz, üzüntüsü gereken tüm işi yapacaktır. Bu güzel duyguya güvenin - kendinize ve başkalarına. Ruhu bütünlüğe kavuşturabilir ve geri getirebilir.

HUZUR TAKILDIĞINDA: UMUTLAR VE MUTLULUK

Üzüntü belirli sorunlara yanıt olarak ortaya çıkar, durumu karşılar ve bilinçli salıvermeye izin verir ve ilerlemeden önce gençleşmeye, yenilenmeye ve rahatlamaya katkıda bulunur. Üzüntünün doğal seyrini sürdürmesine izin verilmediğinde, sıkıntılı bir umutsuzluk durumuna dönüşecektir (ayrıca

umutsuzluk denir). Umutsuzluk, hüzünlü ruh halinin, gençleşmenin gerçekleşemeyeceği bir geri bildirim döngüsünde hapsedildiğini gösterir.

Otantik hüzün, dalgalar halinde vücudunuzda hareket eder -bazen nazik, bazen güçlü- ve bu akıcı hareket sizi yıkar ve canlandırır. Ancak umutsuzluk hiç kıpırdamaz; ağlasan bile, o durgun kalır. Umutsuzluk, üzüntünün bütünlüğü içinde deneyimlenmediğinde, yalnızca üzüntünün doğasında olan kayıpla ilgilenildiğinde, serbest bırakma ve canlandırma kapasiteleri gizlendiğinde ortaya çıkar. Umutsuzluk durgunluğun bir işaretidir ve aynı zamanda, istismarcılarından biraz hoşgörü elde etmek için umutsuz ve kalbi kırık bir duruşla (öfke veya intikam yerine) yanıt vermeyi öğrenen istismar mağdurları için bir hayatta kalma aracı olabilir. Bu tür bir umutsuzluk, duygusal bir seçim gibi değil, hayatta kalmak için gereken belirli bir duruş gibi geliyor. Yine de,

Bedeninizden umutsuzluk duruşuna geçmesini isteyebilirseniz, onunla üzüntü arasındaki farkı hemen hissedeceksiniz. Çaresizlik içinde, üzüntünün doğal yumuşatıcı ve içe dönük duruşu neredeyse bir geveze pozu haline gelir ve ne yazık ki, umutsuzluğa kapıldığınızda, öfkeniz onun yanında dengesizliğe tırmanacaktır. İlk başta öfkeniz yararlı bir şekilde tepki verebilir, belki de umutsuzluğunuzu özel olarak deneyimleyebilmeniz için sıcaklık veya dinginlik yaratabilir. Bununla birlikte, umutsuzluk sonsuz bir çözümsüz döngüde olduğundan, öfkeniz de onunla birlikte dönmeye başlayacaktır. Kendiniz için acil durum sınırları oluşturmak için öfkeye veya nefrete güvenmeye başlayabilirsiniz - ya açıktan ya da pasif ve sinsi yollarla. Genellikle, Çaresizlik sizi bir çıkmaza sokar ve bu da sizi istemeden de olsa insanları yaralamanıza neden olur, çünkü şerefsiz öfkeniz ilişkilerinizde umursamazca ilerler. Davranışınız o kadar tatsız olacak ki, sonunda kendinizi yalnız ve istenmeyen biri olarak bulabileceksiniz, bu da günlük olarak umutsuzluğunuzu pekiştirecek. Ne pahasına olursa olsun umutsuzluğu ve yaralanmayı sürdürmek için bilinçsiz bir karar verdiğinizde, kimsenin hayal edebileceğinden daha pahalıya mal olmaya başlar.

Üzüntünüz tuzağa düştüğünde, zihniniz ve bedeniniz tıkanacak ve muhtemelen tüm karmaşadan uzaklaşmak için ayrışacaksınız. Umutsuzluk sizi hapsedebilir, ancak umutsuzluğun amacını anlayabilirseniz, kendinizi onun pençesinden kurtarmaya başlayabilirsiniz. Çaresizlik içinde kalmanın ve üzüntülerini salıvermeyi reddetmenin seni haksızlığa uğrayan ya da yaralanan (annem buna "zayıfların zorbalığı" dediği) gibi sapkın bir güç konumuna soktuğunu anlamak çok önemlidir. Haksızlığa uğramak, yaralanmak böyle şeyler olur ve incindiğiniz zamanları tanımak ve onurlandırmak önemlidir. Ancak, hayatınız başınıza gelenlerle değil, başınıza gelenlerle nasıl başa çıktığınızla ölçülmelidir. Kendinizi umutsuzluğun topraklarına yerleştirdiğinizde, bir şey olursunuz - dünyanın yanlışlarının üzerine yazıldığı bir sayfa. ya da tam bir insan olmak yerine, bir acı ve sıkıntı tablosu. Umutsuzluğu kırıp akışınızı geri yükleyebildiğinizde, uyanabilir ve yeniden yaşayabilirsiniz. Buruşuk mağduriyet kategorisinden dik hayatta kalma kategorisine geçebilirsiniz. O zaman, kendinizi topraklayabildiğiniz ve yaralarınız ve umutsuzluğunuz ile sözleşmelerinizi yakabildiğiniz zaman, hayatta kalmaktan zarafete geçeceksiniz.

Umutsuzluk Uygulaması

Umutsuzluğu kanalize ettiğinizde, psişenizde büyük bir tıkanıklık bırakacaksınız. Topraklanmadıysanız ve merkezlenmediyseniz, akışınızın ani geri gelmesiyle yıkılabilirsiniz, bu yüzden başlamadan önce kendinizi toprakladığınızdan ve odaklandığınızdan emin olun. Sizi güvende ve odaklanmış halde tutmanıza yardımcı olabilecek bir terapistin huzurunda çalışmak isteyebilirsiniz. Ayrıca birçok hayali sözleşmeye de ihtiyacınız olacak, çünkü birçok eski ve iyileşmemiş malzemenin hissedilmesi, incelenmesi ve serbest bırakılması gerekecek. Umutsuzluğun kanalize edilmesi sırasında, orijinal yaranızı takip etmesi gereken duygu ve tutumlardan geçmeye kendinizi hazırlamanız önemlidir. Kendi karışımınız benzersiz olsa da, bir tür korku, öfke, depresyon ve keder tüm ciddi yıkıcı yaşam olaylarını takip etmelidir. Yine de umutsuzluğa kapıldığınızda, bu doğal haller düzgün bir şekilde akamaz. Bu nedenle, umutsuzluğunuzu kanalize ettiğinizde, öfkeye dönüşebilecek eski öfkeleri, intihar dürtülerine dönüşebilecek eski depresyonları veya geçmişte kalmış olabilecek eski korkuları bulabilirsiniz.

kaygılara veya ciddi kafa karışıklıklarına dönüşmüştür. Duygularınızın, bir tıkanıklık olduğunda kendilerini yoğunlaştırmaktan başka seçeneği yok. Bu yüzden bir terapist gerekli olabilir.

Umutsuzluğun doğru şekilde yönlendirilmesi, tüm becerilerinizi devreye sokacaktır. Parlak, öfke destekli sınırınızın arkasında odaklanmış ve güvende olmak, sizi yeniden bütünleştirecek ve umutsuzluğun yarattığı tüm umutsuz işkencelerden çok ihtiyaç duyduğunuz bir ayrılık sağlayacaktır. Topraklama, vücudunuzun yaranızın veya kaybınızın tutsak edilmiş duyu anılarını, tutsak kalmış tüm duyguları ve hayatın ne kadar adaletsiz ve acımasız olduğuna odaklanmanızı sağlayan kendi kendine konuşmanızı salmasına yardımcı olacaktır. Topraklama aynı zamanda sizi serbest akış halindeki sağlıklı üzüntüye bağlayacak ve bu da eksik olan akışı desteklemenize yardımcı olacaktır. Sözleşme yakma becerileriniz, umutsuzluğunuza yanıt olarak benimsediğiniz tüm tutum ve davranışlardan kendinizi kurtarmanıza yardımcı olmada merkezi bir rol oynayacaktır. Ayrıca bilinçli şikayetten tam olarak yararlanmalısınız (bkz. Bölüm 10); alınganlığınızı ve lezzetinizi geri kazandırır. Bir durumdan yüksek sesle şikayet edebiliyorsanız, umutsuzluğa kapılmanız çok zor!

Umutsuzluğu kanalize ettikten sonra, biraz yıpranmış hissedebilirsiniz. Eğer öyleyse, tebrikler! Bazı ciddi işler yaptınız ve çok büyük miktarda tutsak enerjiyi serbest bıraktınız; bu nedenle, kendinizi gençleştirmeniz gerekecek. Bu son dokunuş, umutsuzluk durumlarında önemlidir, çünkü umutsuzluk enerjinizi ve sınırlarınızı tüketir. Gençleşme, güç ve denge duygunuzu yeniden kurmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca, umutsuzluk döngünüzden iyileşirken, lütfen öfkenizi ve üzüntünüzü serbest akışlı ve ruh hali hallerinde karşıladığınızdan emin olun. Bu koruyucu ve yumuşatıcı duyguları onurlandırmak ve kanalize etmek önemlidir; sınırlarınızı ve akışınızı geri getirecekler ve sizi tekrar umutsuzluğa düşmekten koruyacaklar. İkisine de hoş geldiniz.

Birkaç kez kanalize ettikten sonra umutsuzluğunuz hareket etmiyor veya değişmiyorsa, lütfen terapistinizden veya doktorunuzdan daha yoğun yardım isteyin. Umutsuzluk sizi ciddi bir depresyona sürükleyebilir ve bunun için dışarıdan yardım almanız gerekir.

BAŞKALARINDA MUTLULUĞU ONURLAMAK

Becerileri olmayan insanlarda umutsuzluk için kutsal alan yaratmak neredeyse imkansızdır. Umutsuzluk sağlıklı üzüntüyü hapsettiği için (ruhta akışı geri getiren duygunun ta kendisi), kendi etrafında bir tür can alıcı girdap oluşturabilir. Daha farkına varmadan kendinizi umutsuz bir kişinin dramının içinde bulacaksınız, ancak yapacağınız hiçbir şey ıstırabı hafifletemez. Bir sorunu çözersiniz veya bir ihtiyacı karşılarsınız ve dört tane daha ortaya çıkar - çünkü umutsuz insanların sorunları üzerinde çalışmak için gerçek bir yatırımları yoktur. Dürüst olmak gerekirse kendilerine yatırım yapamıyorlar çünkü kaynakları yok ve şimdiki zamanda yaşamıyorlar.

Umutsuz insanlar, kişilerarası ilişkilerde de bir şekilde tehlikeli olabilir, çünkü üzüntülerine (ya da bu tutsak formuna) öncülük ederler, bu da öfkelerinin dışarı sızacağı veya mantıksız ve anlamsız şekillerde yükseleceği anlamına gelir. Bunu istemeden, hatta yaptıklarının farkında olmadan size zarar verme eğiliminde olacaklar. Hiçbir yeteneği olmayan (mükemmel yüreğinizi kutsasın) kronik olarak umutsuz bir kişiye yardım etmeye çalışırsanız, kendinizi onunla sonu olmayan bir dramanın içine girerken bulacaksınız. Lütfen, çoğu durumda, yapabileceğiniz en sevgi dolu şeyin, birisinin akıntıda olduğunu ve bir arkadaşın sağlayabileceğinden daha fazla yardıma ihtiyaç duyduğunu bilmesini sağlamak olduğunu bilin. Umutsuzluk, çözülmesi en iyi eğitimli terapistlere bırakılan zor ve karmaşık bir durum yaratır.

UMUT VE DEPRESYON ARASINDAKİ FARK

Umutsuzluk ve depresyon arasında bir ayrım yapıyorum çünkü onları çok farklı durumlar olarak görüyorum. Umutsuzluk neredeyse bir kişilik türüdür. İnsanlar tüm ruhlarını umutsuzluk evine taşıyor gibi görünüyor; karşılaştıkları her şeyi umutsuz, buruşuk, yenilmiş bir duruşla süzerler. Ancak depresyonda, birçok farklı ruh hali arasında daha çok döngüsel bir ilişki vardır. Depresyon umutsuzluğu içerir, ancak yalnızca umutsuzluktan daha fazla yönü vardır ve çoğu durumda, umutsuzluğun sahip olmadığı, coşkuyla olağandışı bir bağlantısı vardır. Depresyonu birçok duygunun ve birçok faktörün bir araya gelmesi, özellikle de sarsıcı bir durum olarak görüyorum.

elementler ve zekalar arasındaki yabancılaşma. Depresyonun ileri geri, tahterevalli doğası, psişede derin ve uzun süredir devam eden bir çatışmaya işaret eder. Bir duygusal durum durmadan tekrarlandığında ve asla çözülmediğinde, altında her zaman hissedilmeyen veya düzgün bir şekilde ifade edilemeyen bir şey vardır, ancak depresyonda bundan çok daha fazlası vardır. Depresyon, herhangi bir sayıda tekrarlayan durum boyunca döngüsel bir harekettir; genellikle umutsuzluk içerir, ancak yalnızca umutsuzluktan oluşmaz. Depresyon o kadar zengin bir konudur ki, 22. bölümde kendi başına incelenecektir.

Üzüntünüzü tüm biçimleriyle karşılamayı unutmayın: serbest akış halindeyken kendinizi topraklama ve rahatlama yeteneğiniz olarak, gözyaşlarının akışkanlığına erişme ve kendinizi yenilemek için ruh hali-durum yeteneğiniz ve hız seviyesindeki derinlikler olarak. Korkunç bir kayıptan sonra ruhunuzu geri kazanmanıza ve gençleştirmenize yardımcı olabilecek umutsuzluk. Hoş geldiniz ve üzüntünüze teşekkür edin.

21

Yas

Ruhun Derin Nehri

HEDİYELER

Tüm ruhların nehrine tam daldırma

İÇ SORULAR

Ne için yas tutulmalı? Ne tamamen serbest bırakılmalıdır?

ENGEL BELİRTİLERİ

Kaybı, ölümü kabul etme veya onurlandırma isteksizliği,
veya derin geçişler

UYGULAMA

Durun, her şeyi bırakın ve içsel sorularınızı sorun. Ruhun nehri ağırlığını kendi üzerine aldığında, ölmüş olanı bırakabilirsin.
bu dünyada daha tam olarak yaşayabilesiniz diye bir sonraki dünyaya gidin.

Keder, ister gerçek ölüm, isterse derin bağlılıkların, fikirlerin veya ilişkilerin ölümü olsun, ölüm gerçekleştiğinde ortaya çıkan güzel, durgun ve güçlü bir duygudur. Keder, üzüntünün yaptığı gibi size sadece su getirmez; keder seni doğrudan tüm ruhların nehrine düşürür. Keder, bırakmaktan başka seçeneğiniz olmadığında, hayati ilişkilerin veya hayati bağların kaybının ölümün kendisi gibi (veya olduğu) hissettiğinde sizi en derin yerlere taşır.

Keder, ölüme, bir aşk ilişkisinin sona ermesine, sağlığınızın veya refahınızın geri dönüşü olmayan bir şekilde kaybolmasına, aziz bir hedefin veya mülkün kaybedilmesine veya güveninize karşı çarpıcı bir ihanete tepki olarak ortaya çıkacaktır. Keder, sağlık, güç, güvenlik veya mutlu bir çocukluk gibi hepimizin doğal olarak kabul etmesi gereken bir şeye asla sahip olmamamıza tepki olarak da ortaya çıkacaktır. Keder, sizi tüm yaşamın altından akan derin nehre daldırarak kayıplardan kurtulmanızı sağlar. Kederinize giremezseniz, tüm ruhların nehrinde temizlenip yenilenmek yerine, yalnızca kayıp, adaletsizlik, eşitsizlik ve ölümün şokuna tepki olarak istikrarsızlaşma ve ayrışma yaşayacaksınız.

KESİNLİKLE MESAJ

Kedere ruhun derin nehri dediğimde,*kastetmek*ruh; Bedenlerimizi, tüm duygularımızı, tüm çoklu zekalarımızı ve tüm hayallerimizi ve vizyonlarımızı birleştiren ve bütünleştiren tam donanımlı köyden bahsediyorum. Keder çok güçlüdür, çünkü bedenlerimizi ve duygularımızı, zekamızı ve vizyoner ruhlarımızı bu kadar baskın yapan kültürel eğitime karşı savunma görevi vardır. Vizyon sahibi benliklerimiz yasla tam olarak bağlantı kuramazlar çünkü ölüm ve kayıp görmezler. Geleceğe ve olduğu gibi dünyanın üstüne uçarlar; bu nedenle, gerçekten yas tutmazlar ya da ölüme üzülmezler. Ateşli vizyoner yönlerimizi aşırı vurgularsak, tıpkı havadar zekalarımızda saklanacağımız gibi, kederle bağlantı kurmakta zorlanırız. Mantıksal ve dilsel zekamız genellikle çevreyi dolaşmaya ve kederi dağıtmaya çalışır; ölüm ve kayıp hakkında konuşmayı severler, Bunun için nedenler bulun ve her şeyi mantıklı ve düzenli görün ki bu, kederin gerektirdiği hareketin tam tersidir. Keder bizden sessiz olmamızı ve derinliklere dalabilmemiz için tüm ileri hareketi durdurmamızı ister, ancak akıl derine nasıl inileceğini bilmez - duyguların yapabileceği gibi değil. Akıl genellikle bizi sudan çıkarmaya ve kendimizi gerçekten kedere kaptırmadan önce kurutmaya çalışır.

Öte yandan bedenlerimiz ve duygularımız, ölüm ve kayıp konusunda içgüdüsel bir anlayışa sahiptir. Artık ölülere dokunamaz veya göremezler, ancak yine de kayıp bir sevgilinin kucaklamasını hissedebilir veya duyabilirler.

uzun zaman önce ölmüş bir çocuğun kahkahası. Vücudumuz kayıp uzuvları özlüyor ve acıyı hatırlıyor. Bedenlerimiz ve duygularımız her gün yaralanma, kayıp, ayrılık, adaletsizlik ve ölüm gerçeğini yaşar. Bu iki unsur *bilmek* keder, bu da bizim rehberlerimiz ve akıl hocalarımız olarak hareket edebilecekleri anlamına gelir. Bedenlerimizde topraklanmış kalabilir ve kedere tepki olarak tamamen ruhsal veya entelektüel dikkat dağıtıcı şeylere uçmaktan kendimizi alıkoyabilirsek, şaşırtıcı şifa keder tekliflerini alabileceğiz. Bu kutsal, aşağılayıcı yas hareketi toplumumuzdan kayboluyor olsa da, kesinlikle gerekli bir harekettir - kesinlikle kendi ruhlarımız için, ama aynı zamanda sevdiklerimizin, atalarımızın ve dünyamızın ruhları için de.

Birkaç yıl önce, bir komşunun havuzuna girip boğulan küçük bir çocukla ilgili bir televizyon haberini gördüm. Haber ekipleri hızla olay yerine geldi ve küçüklerini kaybeden büyük Afrikalı-Amerikalı ailenin tepkilerini yakaladılar. Komşunun evinin ön bahçesinde, tüm aile (genç erkekler dahil) inliyor, ağlıyor, kucaklaşıyor ve yere çökerek İsa'ya sesleniyordu. Hem çok içten hem de beyaz kültürde sosyalleştiğim için keder beni büyüledi. *asla* gerçek kederi göstermek için. Katıldığım cenazelerde herkes sustu, en iyi ve en az rahat kıyafetlerini giydi, tedirgin görünüyordu ve yavan sözler sunuyordu. Tanıdığım yas tutanlar bazen ağladılar ama genellikle bunun için özür dilediler. Benim kültürümde gerçek keder yoktu, sadece kibar hüzün ve rahatsız edici sessizlik vardı. Bu ailenin kederi gerçek ve dürüsttü ve kederin onları aşağı çektiğini açıkça görebiliyordum.

Çoğu insan gibi, hayatımın çoğunda aşağı doğru kedere doğru hareketten kaçındım. Çocukken ölüm ve dehşet beni büyüler, aleve dönen bir güve gibi onlara doğru çekilirdim. Hayatta kalan birçok kişi gibi ben de dissosiyatif becerilerimi daha da geliştirmek için acı verici olaylar ve korku filmleri kullandım. Çocukluğum boyunca, travmamın ilk iki aşamasına bilinçsiz bir şekilde yeniden girmek için dengesiz insanlarla ilişkilere girerdim (veya korkutucu filmlere giderdim). Henüz üçüncü aşamayı bilmediğim için, travma sonrası oyunun zavallı ve tehlike arz eden bir formunun içinde durmadan dolaştım. Kararsız insanlarda sorun kaçınılmaz olarak patladığında veya korku filmlerinde terör patlak verdiğinde, sadece

ayrılın ve ardından gelen katliamı uzaktan izleyin. Travma yaratan insanlarla ilişki kurmak ve travmatize edici eğlenceleri izlemek, çözülme becerilerimi -tek gerçek savunmam- tam olarak kullanmamı ve meşgul olmamı sağladı. Üzücü durumlar meydana geldiğinde bedenimden ateş ederek kendimi kederin şifalı sularına düşmekten alıkoydum. Herhangi bir uygun duyguyu hissedecek kadar uzun süre takılmadım; bu nedenle acıya, korkuya, üzüntüye veya kedere tepki olarak doğru hareketleri yapmayı öğrenemedim. Büyükanne ve büyükbabamın dördü de ben on bir yaşımdan önce öldü, ama hiçbiri için üzülmedim ya da yas tutmadım çünkü herhangi bir kayıp hissedecek kadar bedenime yaklaşamadım. hiç ağlamadım. Hiç yere düşmedim. Ağlamadım bile.

Ergenlik yıllarımda yalnızca ateşle ilgili ruhsal çalışmaya başladığımda, kederden daha da uzaklaştım. Ölüm diye bir şey olmadığını ve hayatın her ne şekilde olursa olsun devam ettiğini öğrendim. Bu çok hoş karşılanan inanç sistemi, ruhların hayata girip çıktıklarını hayal etmemi sağladı, ancak bedenim veya duygularımla herhangi bir şekilde bağlantı kurmama yardımcı olmadı; Bakış açımda çok yükseldim. Ergenlik dönemimin sonlarında beden içi bir maneviyat deneyimine doğru yaptığım hareket, kederi kavramama yardımcı oldu, ama aslında onu hissetmeme yardımcı oldu. Kederin üzüntüden daha derin olduğunu anladım, ama yine de kedere yetkin bir şekilde girebilmek için hayattan çok fazla ateşli metafizik mesafem vardı. Yas tutmayı öğrenmek biraz zamanımı aldı. Çok sayıda Afrika yas ritüeli gerektirdi (Malidoma Somé ve Sobonfu Somé'nin Daha Fazla Kaynaktaki kitaplarına bakın),

Önsözde annemin öldüğü hafta sonu hakkında yazdığım gibi, kederimle hiç savaşmadım. Düşüncelerimin hiçbiri, geleceğe dair görüşlerimin hiçbiri, hiçbiri önemli değildi çünkü benim*gövde*gitmiş olduğunu biliyordu. Ruhumun onun öbür dünyaya seyahat ettiğini hayal edebilmesinin bir önemi yoktu çünkü benim *kalp*Artık onu benim yanımda hissedemiyordum. İlaçlarıyla ilgili tüm zihinsel gerçekler ve olası tepkiler - hepsi anlamsızdı. Vücudumun bir parçası ve kalbimin bir parçası gitmişti ve annemin ölümüne derinden yas tutmam gerekiyordu, tam orada, onun komada olan vücudunun önünde. Ben de yaptım.

Keder beni yakaladı ve beni ruhun nehrine, yaşayan bir insan olarak konumumun bana çok önemli bir görev verdiği tüm ruhların nehrine daldırdı. Benim işim, nehir beslenip yenilenebilsin diye yaşayan gözyaşlarımı dökmekti. O gözyaşları olmadan nehir annemi öbür dünyaya taşıyamayacak kadar sığdı.

Şimdi hayatıma dönüp baktığımda, onlarca yıldır ağlamak ve üzülmek konusundaki isteksizliğimin ölüleri hayatta tutmanın yolu olduğunu görüyorum. Ölümü kendi izlerinde durdurmak benim yolumdu. Bunun beni diğer insanlardan daha güçlü, daha ruhsal veya daha gelişmiş yaptığını düşündüm. Olmadı. Beni gerçek kayıp ve ölümle olgunlaşmamış ve dengesiz bir ilişkiye hapsetti. Tamamen akıl ve vizyondum - tamamen hava ve ateş. Ölümü tarif edebilirdim, ölüm hakkında ahkam kesebilirdim ve ölümün üzerine uçabilirdim. Ama ölümü kalbimde hissedemedim ve tüm ruhların nehrindeki kıvrımım kuraklıktan harap oldu. Otuzlu yaşlarımda nihayet yas tutmayı öğrendiğimde, nehir yeniden akmaya başladı ve büyükannem ve büyükbabam ile içimdeki tüm kederli insanların ve hayvanların, sonunda bir sonraki dünyaya yolculuklarına devam ederken ortak bir rahat nefes aldıklarını hissettim.

Esasen entelektüel bir insansanız ve ruhlar ve öteki dünya hakkındaki bu konuşma size anlamsız geliyorsa, bunu şu şekilde düşünün: Kayıplarınıza üzülmezseniz, ölen insanlar ya bilincinizden silinir. (önemsizlermiş gibi) ya da psişenizde takılıp kalıyorlar (sanki periliymişsiniz gibi). Her iki pozisyon da onurlu veya mantıklı değil. Daha tam yaşayabilmeniz, kayıplarınızı bütünleştirebilmeniz ve bir kişi olarak derinleşebilmeniz için vefat eden kişinin hayatını onurlandırmak ve gerçekten gitmesine izin vermek önemlidir. Bu, geri dönüşü olmayan bir şekilde bir şeyleri kaybettiğiniz deneyimler veya durumlar için de geçerlidir. Bunu düşünmek ve entelektüel olarak serbest bırakmak iyi bir ilk adımdır, ancak gerçek, tamamen insani bir sonraki adım, düzgün bir şekilde yas tutmaktır. Mantıklı akıl ve vizyon sahibi ruh, bedenin ve duyguların yapabildiği şekilde hayatın altına inemez. Yapamazlar çünkü doğalarında yok.

Hem akıl hem de vizyon sahibi ruh, hayatın üzerinde ve çevresinde uçmaktan hoşlanır ve aşağı inmenin gereğini anlamazlar.*içine*hayat. Bununla birlikte, keder, ölüm sürecini yukarıdan uçma veya denetleme veya tanımlama ihtiyacını güçlü bir şekilde geçersiz kılar; keder bizden hemen içeri girmemizi ve suyun altına batmamızı istiyor. Eğer kedere kapılmazsak, ölüme tam anlamıyla bağlanamaz, onun kutsal ve gerekli ritüellerinde yerimizi alamayız. Birçok yerli gelenekte, ciddi halk yaslarının ölülerin bir sonraki dünyaya geçmesine yardımcı olduğu bilinmektedir; ağlama seslerinin ataları ölüme karşı uyardığı ve ayrılan ruhların kafaları karıştığında veya kaybolduğunda izleyecekleri bir yol oluşturduğu söylenir. Bu hikayeler bize, eğer biz yaşayan insanlar ağlamazsak ve gerçekten kayıplarımızın yasını tutmazsak, ölülerin ne olduğunu anlayamayacağını ve ruhlar dünyasının -ataların- gerektiği gibi uyarılmayacağını söylüyor. Nehre girip yas tutmazsak, nehirde yeteri kadar su kalmayacak, bu da ölülerin öbür dünyaya geçemeyecekleri ve kendilerinin ataları olamayacağı anlamına geliyor. Biz yaşayanlar, kederimizin niteliği ve gözyaşımızın miktarı aracılığıyla ölüleri öbür dünyaya taşımaya yardım ederiz.

Yas tutmak gerekli ve kutsalsa, o zaman ölü bedenleri kutulara ve çömleğe naklettiğimiz ve yemek dolu masaların etrafında kasvetli kıyafetlerimiz içinde sessizce toplandığımız kederli kültürümüzde kendimiz ve ölülerimiz için ne korkunç bir miras yaratıyoruz. Birbirimize her şeyin en iyisi olduğunu ya da küçük Bobby'nin şimdi daha iyi bir dünyada olduğunu söyleriz. Zihinlerimiz mükemmel açıklamalar tasarlar, ruhlarımız cennette veya nirvanada ayrılanları hayal eder, duygularımız uyuşturulur, bedenlerimiz ıssızdır ve çok iyi "dayanırız" (yas bozukluğunun ne şaşırtıcı doğru bir tanımı!). Aktif olarak kedere ve yas içine düştüğünü gördüğümüzde, genellikle yüzümüzü döneriz. Utanç verici; korkutucu; tatsız - daha bitmedi! Hiçbir şeyi o kadar derinden hissetmek istemediğimiz için etrafımızdaki kederden uzaklaşıyoruz. Çok tehditkar, bu yüzden elbisemizi düzeltip yüz çeviriyoruz. Ve işte gerçek ölüm budur—merhametin, topluluğun, duygunun ve anlayışın ölümü.

Kendimize yas tutmamıza izin vermediğimizde, ölüm tarafından defalarca travmatize ediliriz. Kaybın acısını hissetmeyi reddettiğimizde, bağlantılarımızı onurlandırmayı reddediyoruz. Kendimizi koruyabileceğimizi düşünerek kendimizi kandırıyoruz

yas tutmayı (ya da ölümü düşünmeyi ya da ölüme hazırlanmayı) reddedersek tüm acılara karşı. Ancak bu reddedişte ölümcül bir hata yaparız: Kendimizden gittikçe uzaklaşırız, hayatımızdaki insanlarla derinden bağ kuramayız, hayatın gerçek akışıyla bağlantımızı kaybederiz ve içimizde kururuz -çünkü nehirde kayıp sevdiklerimizi veya kayıp hayallerimizi onurlandıracak kimse yok. Her ölüm ve her kayıp, doğru dürüst hissetmediğimiz için, düzensiz bir masadaki son ölümün ya da kayıp benzeri kağıtların üstüne yığılır - ta ki biz hissedilmemiş, yaşanmamış, çözümlenmemiş ölümlerle doluncaya kadar.

HİÇ KESİNLİKLE YAŞLANMAMANIN AĞIR SONUÇLARI

Tıpkı bir zamanlar yaptığım gibi ölümü gerçek dışı ve kederi gereksiz kılarak ölüme tepki veren insanları izliyorum. Ölüm onlara dokunmasın diye manevi inançlarına çok güveniyorlar ya da akıllarında saklanıyorlar ve ölüm ve kayıp hakkında uzun, başıboş hikayeler yaratıyorlar. Bir süre sonra hissizleşirler ve dünyadan kopuklaşırlar. İnsanların hastalık ya da yoksulluğu yanlış düşünmenin ya da yetersiz duanın sonuçları olarak açıklayarak kendi empatilerini yok ettikleri, yalnızca ateşle ilgili metafizik çevrelerde bu uyuşturma etkisini görüyorum. Bu körelmiş zihniyet, zor durumdaki insanlara sevgi dolu destek ya da merhamet yerine ahkam ve öğütler sunmalarına olanak tanır. Bu soğuk kalpli, uyuşuk maneviyata sahip insanlar, gerçekte oldukları gibi sorunları göremezler; acının, hastalığın, travmanın,

Benzer bir uyuşukluk sadece havadan habersiz entelektüel çevrelerde, özellikle de refah annelerinin ve Meksikalı göçmenlerin yoksulluklarından sorumlu tutulduğu siyasette; nerede terlikler ve*makiladoralar*rekabetçi pazarda talihsiz ihtiyaçlar olarak görülüyor; demokrasinin korunması için savaşların ve işkencenin gerekli olduğu lanse edildiğinde; renkli insanların hapsedildiği ve affedilmez derecede eşit olmayan sayılarda idam edildiği; insanların, ilerleme adına kabul edilemez olanı kabul etmeleri için halkı baştan çıkarmak için zekalarını kullandıkları; ve gerçekten nerede

her günün her saatinde, umursanmayan ve yas tutulmayan acıklı işler meydana gelir.

Ayrıca bu hissizliğin şiddet kültürümüze ve gülünç derecede şiddet içeren eğlencelerimize açıkça yansıdığını görüyorum. İnsanlar, şiddet içeren eğlenceler hakkında bize kendi şiddet dürtülerimiz için güvenli bir çıkış noktası sağlayarak gevezelik ederler, ama bu çok yanlış! Şiddet içeren bir film, kitap veya oyunun yaptığı şey bizi şiddete alıştırmaktır. Dayak yemeleri, kurşunlamaları, bıçaklamaları, tecavüzleri ve tacizleri tekrar tekrar izlemeyi seçtiğimizde aslında yaptığımız şey kendimizi uyuşturmaktır. Şiddet içeren (ve saçma bir şekilde cinselleştirilmiş) eğlenceye yönelik kültür çapındaki bağımlılığımız, şiddet içeren dürtülerimiz için bize herhangi bir çıkış yolu sunmadı; öyle olsaydı, daha az şiddet içeren bir kültüre sahip olurduk ve şiddet içeren görüntülere daha az ihtiyaç duyardık. Ama yapmıyoruz; Filmlerde, kitaplarda, popüler müzikte ve televizyonda şiddet düzeyi, yas tutma yeteneğimiz azalmaya devam ettikçe artmaya devam ediyor. Anlıyorsun, şiddeti veya kendi dürtülerimizi anlamak için şiddet içeren eğlencelere akın etmiyoruz (gerçek şiddet eğlence şiddetine neredeyse hiç benzemez; bu konuda bana güvenin); Yaptığımız şey, kendimizi acıya, korkuya ve ölüme karşı uyuşturabilmemiz için eğlence endüstrisinden bizi travmatize etmelerini ve yeniden travmatize etmelerini istemek. Ama işe yaramıyor çünkü ne kadar vahşiliğe veya manipülatif cinsel davranışa bakarsak bakalım, kederimiz hala var ve bizi bekliyor.

Bu uyuşturulmuş sersemlikten uyanabilirsek, ruhlarımızı yeniden bütünleştirebilir ve sonunda gerçek kederimize bağlanabiliriz. Ateşli ya da havadar kuruntularımızdan kurtulabilir ve kırılgan zırhımızı çıkarabilir ve keder sularına girebilirsek, sonunda gerçekten canlı olabiliriz. Kederin sularına düştüğümüzde, kesinlikle kaybın acısını hissedeceğiz, ama aynı zamanda tüm ruhların dansındaki kutsal konumumuzu da keşfedeceğiz.

Yerli bilgelik geleneklerinde, bir kültürün sevdiklerini ölüm yolculuklarına doğru düzgün bir şekilde yas tutmazsa, çocuklarını yaşam yolculuklarına uygun şekilde karşılayamayacağı bilinmektedir. Öyle şiirsel bir gerçek var ki. Derin kayıplarımızın yasını tutamadığımızda ve canımızdan ayrılanları onurlandıramadığımızda, çocuklarımıza, çevremizdeki dünyadaki genç ruhlara ya da hazırlanmakta olan yaşlılara yeterince yerimiz olmayacak.

ölüm için. Amerika'da şu anki siyasi ve sosyal durumumuz kesinlikle bu; gençlerimizi yetkin bir şekilde beslemiyoruz veya eğitmiyoruz (onları gerektiği gibi ağırlamıyoruz) ve büyüklerimizi onurlandırmıyoruz veya korumuyoruz (onları gerektiği gibi desteklemiyoruz). Kaybettiklerimizin yasını tamamen öğrenmeyi ve sevgililerimizi öbür dünyada hak ettikleri yere göndermeyi öğrenebilseydik, yeni bağlantılara, yeni bağlılıklara, yeni aşklara ve yeni hayatlara yer açmayı öğrenebilirdik. Her iki dünyada da aşka ve yaşama yer açabiliriz.

Her yıl düzenlenen enfes bir festivalde ölülerini onurlandıran Meksika kültüründe,*Dia de los Muertos*(Ölüler Günü), ölüm hakkında büyük hikmetler vardır. Chicago'nun O'Hare Havalimanı'ndaki Dia de los Muertos tapınak bankında şu sözü buldum:*La muerte nunca muere; la muerte es la ventana al otro mundo.*"Ölüm ölümsüzdür; ölüm öbür dünyaya açılan bir penceredir."

YAŞLANMAK VE RİTÜELİN ÖNEMİ

Biz insanlar, keder hakkında çok fazla ilkel bilgeliğe sahibiz çünkü beynimizde entelektüel bilgiden daha büyük bir ilkel bilgelik var. Bu ilkel bilgeliğin çoğuna ritüel yoluyla erişilebilir.

Tüm kültürlerin kutsal keder, yas ve cenaze törenleri vardır ve bu törenlerin çoğu modern dünyamızda mevcut olsa da çoğu durumda duygusal ve kutsal bağlamlarından sıyrılmışlardır. Sadece iki ya da üç nesilde, çoğumuz inanılmaz ölüm şoku ve derin kayıp için kutsal alan yaratmamıza yardımcı olan manevi ve kültürel geleneklerle hayati bağlantımızı kaybettik. Ölülerimizi salonlarımızdan (geleneksel evlerdeki salonlar aslında uyanıklar için inşa edilmişti!) ve cenaze evlerine taşıdık ve toplum temelli yas ritüelleriyle bağlantımızı yavaş yavaş kaybediyoruz. Bununla birlikte, kaza mahallerinde yol kenarında tapınaklar oluşturan veya topluluklarında ani ölümler için doğaçlama mum ışığı nöbetleri yapan insanları hepimiz görüyoruz, bu nedenle keder ritüelleri için hâlâ muazzam bir yeraltı kapasitemiz olduğunu biliyoruz. Neyse ki,

mirasımızla bağlantımızı kaybetmiş olsak bile kendimiz ve sevdiklerimiz için yeni ve anlamlı yas ritüelleri yaratırız.

Cenaze geleneklerinin çoğunda, belirli unsurlar düzenli bir şekilde görünür. Gerçek tabut veya vücut, bir türbe veya sunak, bir fotoğraf, bir resim veya ölü kişiyle ilişkili bir öğe koleksiyonu olsun, genellikle bir "ölülerin tapınağı" vardır. Yas tutanlar neredeyse her zaman türbeden ayrı gruplar halinde toplanırlar ve ölülere en yakın olanlara tapınağa en yakın onur pozisyonu verilir. Müzik genellikle yas alanını tasvir etmek için kullanılır ve insanlar genellikle sırtlarını tapınağa vererek (ama şu anda çok yakın değil) ve yas alanına dönük olarak yas tutanlara ölüler hakkında konuşurlar. Yas tutanlar, hikayeleriyle, kederleriyle, şarkılarıyla, kahkahalarıyla, pişmanlıklarıyla ölülerin toplu anılmasında birleştiklerinde, ve gözyaşları - bireysel olarak ilerlerler ve doğrudan tapınağa saygılarını sunarak ölüleri ziyaret eder veya onlarla iletişim kurarlar. Yas tutanlar son vedalarını yaptıklarında, ya yas alanına dönerler ve ritüeli şarkı ya da vaazla kapatırlar ya da doğrudan yas alanını terk ederler ve yiyecek ve arkadaşlığı paylaşmak için toplanırlar. Bu ritüelin her yönü, ölüler için kutsal bir alan ve yas tutanların bu dünyada tutunacakları kutsal bir topluluk yaratarak ölüleri yaşayanlardan ayırmaya yardımcı olur. Bu ritüel bileşenler gözden kaçırılırsa, tasvir bulanıklaşır ve yas tutanlar, esasen, ölülerini gerçekten serbest bırakmadıkları veya tekrar hayata tam olarak katılmadıkları bir orta yere geçerler. Onlar ve sevgilileri ölüler diyarında kapana kısılır. Yas tutanlar son vedalarını yaptıklarında, ya yas alanına dönerler ve ritüeli şarkı ya da vaazla kapatırlar ya da doğrudan yas alanını terk ederler ve yiyecek ve arkadaşlığı paylaşmak için toplanırlar. Bu ritüelin her yönü, ölüler için kutsal bir alan ve yas tutanların bu dünyada tutunacakları kutsal bir topluluk yaratarak ölüleri yaşayanlardan ayırmaya yardımcı olur. Bu ritüel bileşenler gözden kaçırılırsa, tasvir bulanıklaşır ve yas tutanlar, esasen, ölülerini gerçekten serbest bırakmadıkları veya tekrar hayata tam olarak katılmadıkları bir orta yere geçerler. Onlar ve sevgilileri ölüler diyarında kapana kısılır. Yas tutanlar son vedalarını yaptıklarında, ya yas alanına dönerler ve ritüeli şarkı ya da vaazla kapatırlar ya da doğrudan yas alanını terk ederler ve yiyecek ve arkadaşlığı paylaşmak için toplanırlar. Bu ritüelin her yönü, ölüler için kutsal bir alan ve yas tutanların bu dünyada tutunacakları kutsal bir topluluk yaratarak ölüleri yaşayanlardan ayırmaya yardımcı olur. Bu ritüel bileşenler gözden kaçırılırsa, tasvir bulanıklaşır ve yas tutanlar, esasen, ölülerini gerçekten serbest bırakmadıkları veya tekrar hayata tam olarak katılmadıkları bir orta yere geçerler. Onlar ve sevgilileri ölüler diyarında kapana kısılır. Bu ritüelin her yönü, ölüler için kutsal bir alan ve yas tutanların bu dünyada tutunacakları kutsal bir topluluk yaratarak ölüleri yaşayanlardan ayırmaya yardımcı olur. Bu ritüel bileşenler gözden kaçırılırsa, tasvir bulanıklaşır ve yas tutanlar, esasen, ölülerini gerçekten serbest bırakmadıkları veya tekrar hayata tam olarak katılmadıkları bir orta yere geçerler. Onlar ve sevgilileri ölüler diyarında kapana kısılır. Bu ritüelin her yönü, ölüler için kutsal bir alan ve yas tutanların bu dünyada tutunacakları kutsal bir topluluk yaratarak ölüleri yaşayanlardan ayırmaya yardımcı olur. Bu ritüel bileşenler gözden kaçırılırsa, tasvir bulanıklaşır ve yas tutanlar, esasen, ölülerini gerçekten serbest bırakmadıkları veya tekrar hayata tam olarak katılmadıkları bir orta yere geçerler. Onlar ve sevgilileri ölüler diyarında kapana kısılır.

Ritüel, hayatımızın gerekli (ve çoğu zaman bunaltıcı) geçişlerinde gezinmemize ve hayatta kalmamıza yardımcı olmak için vardır. Anlamlı ritüelden talihsiz kopukluk bizi yalnızca topluluktan ve kutsaldan değil, aynı zamanda yaşama, sevme, hissetme ve tamamen yas tutma yeteneğimizden de mahrum eder. Çoğumuz cenaze törenlerine katıldık (çoğu zaman dayanılmaz bir şekilde üslubuyla), ama bence çok azımız ölülerimizin bir sonraki dünyaya tam olarak salıverilmesini gerçekten deneyimledi, çünkü bize zaman ya da yer verilmedi. kederin bizden gerektirdiği derin hareketleri yap. Bizim kültürümüzde cenazeler genellikle birkaç saat sürer ve bu

yas tutanların ölülere saygılarını tam olarak sunmak şöyle dursun, gerçek bir ortak alan yaratmaları için yeterli zaman.

Kocam Tino ile, kadim Dagara kabilesinden bir ayin bekçisi olan Sobonfu Somé ile bir dizi yerli Batı Afrika keder ritüeline katılma şansım oldu (Dagara'nın enfes ritüelleri hakkında kitaplar için Ek Kaynaklara bakınız). insanlar). Bu yas ritüeli tam iki gün sürdü, ancak Sobonfu'nun köyünde üç gün sürdü. Bütün bir hafta sonu boyunca doğrudan keder ve yas tutmanın bir yolu olduğunu düşünmemiştim, ama şimdi birinin bundan daha kısa sürede nasıl gerçekten yas tutabileceğini anlamıyorum. Yas pratiği bir ritüele bağlıdır çünkü yas uzun ve derin bir süreçtir; ancak, dikkatinizi basitçe bedeninize odaklayabilirseniz, zarif bir şekilde kendi kederinize geçebilirsiniz. Vücudun parlak bir yas tutuyor ve eğer ona güveniyorsan, seni gözyaşı nehrine taşıyacak ve seni tekrar güvenli bir şekilde dışarı çıkaracak. Vücudunuz kederi bilir ve ona güvenirseniz sizi bu süreçten geçirebilir.

Keder Uygulaması

İlk göreviniz, dikkatinizi dağıtmak veya tamamen ayrı kalmak yerine kendinizi topraklayarak ve merkezleyerek bütünleşik kalmaktır (bedeninizi geride bırakırsanız, ustaca yas tutma yeteneğinizi kaybedersiniz). İkinci göreviniz ölüler (veya kayıplar) için bir türbe oluşturmaktır, böylece yasınız için bir kap ve bu dünya ile bir sonraki arasında bir miktar sınır oluşturabilirsiniz. Kederiniz fiziksel ölümle ilgiliyse, türbeniz fotoğraflarınızı, kişisel eşyalarınızı veya sevgili olarak ayrıldığınızın hatırlatıcılarını içerebilir. Kederiniz bir ilişkinin, bir amacın, bir fikrin, sağlığınızın, güveninizin veya hiç sahip olmadığınız bir şeyin ölümüyle ilgiliyse, tapınağınız kaybınızı simgeleyen herhangi bir öğeyi içerebilir.

Yas süreciniz bireysel olarak veya bir topluluk veya aile grubu içinde gerçekleştirilebilir. Başkalarını da dahil ederseniz, kendi eşyalarını da keder tapınağına yerleştirmelerine izin verin ve tapınağa erişimlerinin engellenmediğinden emin olun. Bu keder türbesini evinizin erişilebilir, ancak özel (merkezi yerine) bir bölümüne yerleştirebilirseniz, sizin (ve diğerlerinin) katmanlarından geçerken girip çıkabileceğiniz doğrudan bir yas alanı tanımlayabilirsiniz. yas. Bu şekilde, kederlenmeniz gerektiği sürece türbenizi koruyabilirsiniz. İki gün, iki hafta, iki ay - sürecin ne kadar sürdüğü önemli değil (yas dönemleri kişiden kişiye ve kültürden kültüre farklılık gösterir). Önemli olan, kendi zamanınızda kederiniz üzerinde çalışabileceğiniz, kaybınızı kendi yolunuzla kutsayabileceğiniz tenha bir fiziksel alana sahip olmanızdır.

Kederinize doğru ilerlediğinizde, üzerinizde muazzam bir ağırlık hissedebilirsiniz. Neler olup bittiğini anlamazsanız, kayıp karşısında ezilmiş ve boğulmuş hissedebilir ve tepki olarak ayrışabilirsiniz. Kederde gereken hareketin aşağı doğru olduğunu hatırlarsanız, sizi sabitleyen ve durumun ağırlığını ve derinliğini hissedebilmeniz için sizi bedeninize bastıran bu ağırlığın gerekliliğini anlayacaksınız. Kederinize girerken herhangi bir zihinsel açıklamayı veya ruhsal vaazları yakından takip edebilmeniz için kendinizi bütünleştirmeniz ve dolu köyünüzün merkezinde yerinizi almanız önemlidir, çünkü keder, bedeninizin ve duygularınızın birlikte çalışmasını gerektirir. parazit yapmak. Vizyoner ruhunuzu veya zekanızı bastırmamalısınız; bunun yerine keder işini yaparken onları dengeleyip sakinleştirmelisin, ve bunu yalnızca entegre bir konumdan yapabilirsiniz. Kederde sorulması gereken uygun sorular, “Yas tutulması gereken nedir?” ve “Ne tamamen serbest bırakılmalıdır?” Zihniniz aşırı derecede aktifse, “Açıklanması ve rasyonelleştirilmesi gereken nedir?” Diye çınlayabilir. Bununla birlikte, zihninizi sakinleştirebilir ve onu keder sürecinize kabul edebilirseniz, kaybınızla ilgili anıları ve düşünceleri gözlemlemenize ve tercüme etmenize yardımcı olacaktır. Ateş elementiniz aşırı aktifse, “Aşılması gereken nedir?” Diye ekleyebilir. Vizyoner ruhunuzu sakinleştirebilir ve dengeleyebilirseniz, ihtiyacınız olan kartal gözlü vizyona katkıda bulunabilir. “Açıklanması ve rasyonelleştirilmesi gereken nedir?” Bununla birlikte, zihninizi sakinleştirebilir ve onu keder sürecinize kabul edebilirseniz, kaybınızla ilgili anıları ve düşünceleri gözlemlemenize ve tercüme etmenize yardımcı olacaktır. Ateş elementiniz aşırı aktifse, “Aşılması gereken nedir?” Diye ekleyebilir. Vizyoner ruhunuzu sakinleştirebilir ve dengeleyebilirseniz, ihtiyacınız olan kartal gözlü vizyona katkıda bulunabilir. “Açıklanması ve rasyonelleştirilmesi gereken nedir?” Bununla birlikte, zihninizi sakinleştirebilir ve onu keder sürecinize kabul edebilirseniz, kaybınızla ilgili anıları ve düşünceleri gözlemlemenize ve tercüme etmenize yardımcı olacaktır. Ateş elementiniz aşırı aktifse, “Aşılması gereken nedir?” Diye ekleyebilir. Vizyoner ruhunuzu sakinleştirebilir ve dengeleyebilirseniz, ihtiyacınız olan kartal gözlü vizyona katkıda bulunabilir.

Keder zamanlarında etrafınızda var olan arkadaşlığın ve desteğin farkında olun. Moderatör göreviniz, aklınızı veya ruhunuzu boğmak değil, kutsal keder ritüellerinde uygun destekleyici rollerini almalarına yardımcı olmaktır.

Becerilerin bozulmadan kederin içinden geçtiğinde, acı hissedeceksin ama bu seni ezmeyecek. Gerçek kederde, kalbin kırılacak, ama parçalanmayacak. Kederinizi gözyaşlarıyla, öfkeyle, kahkahalarla veya tamamen sessizlik içinde tapınağınıza gönderebilirseniz, siz ve kalbiniz yaşam sularının akabileceği kanallar haline geleceksiniz. Nehrin içinizden akmasına izin verirseniz, tüm ruhların nehrindeki kıvrımınız derinleşecek ve şifalı akışkanlıkla yenilenecektir. Kalbiniz boş kalmayacak; genişleyecek ve daha fazla sevme kapasiteniz ve nefes almak için daha fazla alana sahip olacaksınız. Yas tutmanız bittiğinde, kaybınızın anısını silmek zorunda kalmazsınız veya bunu istemezsiniz; bunun yerine, kaybınız sizin bir parçanız, atalarınızın soyunun, gücünüzün ve hayatın kırılganlığının farkına varmanın bir parçası olacak. Kurşun geçirmez ve kederli olmayacaksın; bunun yerine, kutsal yollarla kedere ve kayba bağlandığınızda ortaya çıkan gerçek güce yumuşarsınız.

Yas süreciniz bittiğinde - tapınağa gönderecek gözyaşınız kalmadığında ve ölülerinizi bir sonraki dünyaya taşıdığınızı hissettiğinizde - siz (ve keder ritüelinize dahil olan herhangi biri) bir kısmını almalısınız. türbeye koyun ve sarın veya sizin için kapanış anlamına gelecek şekilde mühürleyin. Bu paketi alın ve törensel olarak yakın veya gömün ve tapınağınızı tamamen dağıtın (tapınaktaki fotoğrafları veya öğeleri görüntülemeye devam edebilirsiniz, ancak bunları türbe alanından çıkarmalı ve yeni konfigürasyonlara yerleştirmelisiniz). Bu yas törenini sonlandırmak önemlidir, böylece ritüeli seven ve imgelerle beslenen ruhunuz bu resmi yas sürecinin sonunu işaretleyebilir. Ayrıca kapanışınızı müzikle ve bir tür yemek temelli kutlamayla işaretlemek de şifadır. Müzik ve yemek şifadır, topraklamadır, ve bedeninize ve ruhunuza hoş geldiniz. Cenaze töreniniz tamamlandıktan sonra, atalarınızı hayatınıza dahil etmeyi unutmayın - onlarla konuşarak veya şarkı söyleyerek, onlara sorular sorarak, onlara dua ederek,

ya da yardımlarını ve bilgeliklerini isteyerek. Unutmayın: ölüm ölümsüzdür; ölüm öbür dünyaya açılan bir penceredir.

Kederin doğal bir bedensel süreç olduğunu da unutmayın. Bedeninizde kalabilir ve keder ritüellerini onurlandırabilirseniz, ruhsal incelemelere veya zihinsel açıklamalara çok fazla ihtiyaç duymadan içgüdüsel olarak ne yapacağınızı bileceksiniz. Keder nehrinden çıkıp çıktığınızda, aklınız ve ruhunuz bir süre sessiz ve duacı olabilir, tanık oldukları her şeyi bu derin, dönüştürücü süreçte bütünleştirirler. Acıyı kanalize etmek ve bedeninizin ve duygularınızın gerçekliğini onurlandırmak, aklınızın ve ruhunuzun bütünleşmesine ve olgunlaşmasına yardımcı olacaktır. Çoğu zaman üstün ve bağlantısız bir şekilde dünyanın üzerinde uçmak yerine, ruhunuz ve aklınız olgunlaşacak ve kederin derin ve şifalı sularında bütünlüğü deneyimleyecektir.

YAĞINIZ TAKILIRSA NE YAPMALISINIZ?

Ölüler diyarına düştüğünüz için kedere kapılmak ile yas süreciniz henüz tamamlanmadığı için kedere kapılmak arasında bir ayrım yapmak önemlidir. Çoğumuz kamusal kederimizden aceleyle çekiliriz ve gerçek yasımızı ritüel, tören veya topluluk olmadan kendi başımıza yapmaya bırakılırız. Çoğu durumda, kapana kısılmış keder sadece bitmemiş bir kederdir. Kederiniz bitmediği için takılıp kalıyorsa, yas ritüeli pratiğinde kendi başınıza yürümek, yas sürecinizi tamamlamanıza yardımcı olacaktır. Keder kendi zamanını alır ve siz kutsal görevlerinizi yerine getirene kadar sizi terk etmez. Keder ritüeliniz tam olarak bitmediyse, kaybınızla hala sahip olduğunuz bağlantının kalitesinden anlarsınız;

Ayrıca, beynin bağımlılıkla ilgili alanlarını kapsadığı görülen “karmaşık keder” adı verilen bir keder türü de vardır. Özünde, kedere fiziksel olarak bağımlı olabilirsiniz! Bir ölümden altı ay sonra hala aktif olarak yas tutuyor, ağlıyor, sevdiğiniz kişiyi fiziksel olarak özlüyor ve endişe ve depresyona giriyorsanız, lütfen doktorunuza veya terapistinize görünün ve karmaşık yas olasılığından bahsedin.

Mevcut veriler, bu yasın biçiminin endokrin sisteminizi, uykunuzu ve hormonal dengenizi de etkileyebileceğini gösteriyor, bu yüzden görmezden gelmeyin!

Aynı zamanda benim gibi dikkat dağınıklığı ve ayrışmanın alt dünyasında sıkışıp kaldığınızda da sıkışmış keder yaşayabilirsiniz. Bu durumda, duygusal durumunuzu tanımlayamayabilirsiniz. Gerçek keder hissetmeyeceksin çünkü aslında keder bölgesinde olmayacaksın. Kederden kaçma, kederi rasyonelleştirme, kederi uyuşturma veya kederi gerçek dışı kılma bölgesinde olacaksınız. Sonuç olarak, kendinizi umutsuz, depresif, endişeli, öfkeli, panik ve hatta intihara meyilli hissedebilirsiniz. İnsanlıktan ve kendi ruhunuzdan soyutlanmış hissedebilirsiniz - ölüler tarafından aldatılmış ve yaşayanlar tarafından ihanete uğramış hissedebilirsiniz. Ayrıca yardım, arkadaşlık veya danışmanlık için ulaşmada sorun yaşayabilirsiniz. Yine de ulaşın. Akıntıdasınız ve nihayet nehre düşüp kederlenmenize izin vermek için insan temasına, danışmanlığa ve topluluğa ihtiyacınız var.

BAŞKALARINDAKİ HEDEFİ ONURLAMAK

Başkalarında keder için kutsal alan yaratmanın ilk kuralı, onları nehirden çekip çıkarmak değil; ölüm, geçmiş ya da gelecek hakkında vaaz vermek ya da felsefe yapmak değil. Yas tutan insanlara, içinden yaşam nehrinin tüm gücü ve tüm güzelliğiyle aktığı kutsal kaplar olarak, bir ayağı bu dünyada, bir ayağı öbüründe olan ruhlar olarak muamele edilmelidir. Yas tutanlar derin ritüel alanındadır ve davranışınız meydana gelen ruh çalışmasına saygılı olmalıdır. Yavan sözler, vaazlar ve moral konuşmalara karışmamak zordur ama kendinizi dizginlemelisiniz. Bu, dünyayı uzak tutmanın ve yaslı kişinin kederini kelimelerle, hıçkırarak, öfkeyle, tam bir sessizlik içinde, umutsuzluk içinde, kahkaha nöbetlerinde, inkarda veya herhangi bir şekilde tamamen deneyimlemesine izin vermenin zamanıdır. yas tutan seçer.*ile*bir danışman yerine keder, bu ritüelde uygun yerinizi alabileceksiniz.

Başkalarında keder için kutsal alan yaratmanın ikinci kuralı, bir yas arkadaşı yerine bir ritüel koruyucusu olarak hareket edebilmek için ölümden veya kayıptan yeterince ayrı olmak (veya buna tamamen yeterince üzülmüş olmak). Henüz ölümün ya da kaybın yasını tutmadıysanız, büyük olasılıkla

nehir, yas tutanla birlikte, nehrin bu tarafındaki alanı tutacak kimseyi bırakmadı. Öfke bölümünde başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskenizi emniyete almakla ilgili yaptığımız benzetme bu durum için de geçerlidir. Keder nehrinde olmakta utanılacak bir şey yok - orası olmak için güzel bir yer - ama kederdeki derin hareketler tüm enerjinizi alıyor. Kendiniz için yas tutuyorsanız, bir başkası için kutsal alan yaratma kapasiteniz olmayacak. Sana ve yas tutan kişiye yardım etmesi için başka birini araman gerekecek.

İyi bir asistan olmak için duygusuz ve kayıtsız olmanıza gerek yok ki bu hareket hiç de gerekli değil. Sadece kendinizle yas tutan kişinin derin süreci arasında net sınırlar oluşturmanız ve korumanız gerekir (sınırınızı ateşe vermek mükemmel bir fikirdir). Topraklama ve odaklanma yetenekleriniz de önemlidir çünkü duyguları ortaya çıktıkça içinizde hareket ettirebilmeniz gerekir. Keder seyahat eder (çünkü bu hem toplumsal hem de özel bir duygudur), bu nedenle odaklanmış olsanız bile, yas tutan kişiyle birlikte kedere girebilirsiniz. Bunu yaparsanız, derin nefes alın ve bedeninizi bilinçli olarak gevşetin, böylece keder vücudunuzdan aşağıya doğru akabilir (bu başlı başına inanılmaz bir şifadır). Bu şekilde, bir asistan olarak konumunuzu korurken kederi memnuniyetle karşılayabilir ve onurlandırabilirsiniz.

Bir keder mabedi veya yas alanı (müzik, fotoğraf veya kutsal nesneler, mumlar, mahremiyet veya sizin veya yas tutan kişinin başına gelen herhangi bir şey ile) kurabilirseniz, yas tutan ve kendiniz için kutsal alan oluşturabilirsiniz. . Bir tören kabı olduğunda, yas tutan kişi sözlerini ve duygularını senin yerine tapınağa dökebilir. Bir asistan olarak göreviniz, yas tutan kişinin kederini kendi bedeninizde toplamak ve işlemek değil, yas tutanın duygularını serbest bırakmasına ve bir sonraki dünyaya güvenli bir şekilde ayrılmasına izin veren bir kap ve türbe yaratmaktır.

Yas bittiğinde, kendinizi ve yas tutan kişiyi türbeden (veya yas alanından) uzaklaştırın ve kendinizi topraklamak için bir şeyler yiyip içebilirsiniz. Tapınağı yıkıp yıkmamak konusunda içgüdülerinizi takip edin. Yas tutan, tapınağı korumak isteyebilir ve

Artık keder için kutsal bir alan olduğuna göre, tek başına yas tutmaya devam et. Yas tutan kişi, nasıl ilerleyeceğine dair girdi elde etmek için bu keder bölümünü de okumak isteyebilir. Yas tutan kişinin isteklerini yerine getirin ve türbe sayesinde oturumunuzu kapatın. Topraklamanızı, sınır tanımınızı ve odağınızı kontrol edin ve birkaç dakika yalnız kaldığınızda sözleşmeleri yaktığınızdan veya kendinizi gençleştirdiğinizden (10. bölüme bakın) emin olun. Kederle çalışmak (yardımcı olarak bile) sizi değiştirir ve bu değişiklik durağanlık eğilimlerinizi uyaracaktır. Kendinizi gençleştirebilirseniz, bu değişiklikleri bütünleştirebilir ve durağanlığa yönelik hareketlerinizi, değişime yönelik hareketleriniz kadar bilinçli hale getirebilirsiniz. Amin.

Kederinizi karşılamayı unutmayın ve vücudunuzun sürecin sorumluluğunu almasına izin verin. Kendinize güvenin ve sürece güvenin. İçinizdeki köyün yardımıyla nehre girerseniz karşı taraftan yeni bir insan olarak çıkarsınız. Hoş geldiniz ve kederinize teşekkür edin.

22

Depresyon

ustaca durgunluk
Durumsal Depresyona Odaklanmak

HEDİYELER

Ruhun parlak dur işareti

İÇ SORULAR

Enerjim nereye gitti? Neden gönderildi?

ENGEL BELİRTİLERİ

Bisiklete binmek umutsuzluklar, öfkeler, utançlar, endişeler ve manik sevinçler.
ilerlemenizi rahatsız edin veya durdurun

UYGULAMA

Yakından dinleyin. Sağlıkla, beyin kimyasıyla, adaletsizlikle, ilişkilerle, kariyerle veya eski travmalarla ilgili olsun, psişenizi boşaltmak için enerji ve akışın her zaman iyi bir nedeni vardır. denemelisin içinizdeki zekayı anlayana kadar ilerleyin.
depresyon.

Depresyon tek bir duygu değil, “ruhun parlak durma işareti” dediğim şeyi oluşturan duyguların, duruşların, kararların ve sağlık sorunlarının bir takımyıldızıdır. Depresyon ustaca bir şeydir (ezici de olsa)

önemli nedenlerle sizi görevden alan psişedeki hareket. Doğal üzüntünüz engellendiğinde veya kapana kısıldığında ortaya çıkan umutsuzluk arasındaki farkı anlamak önemlidir.
- ve herhangi bir sayıda engellenmiş veya aşırı vurgulanmış duygu yoluyla döngüsel ve çözümsüz bir hareket olan depresyon (duygusal karışım her birey için farklıdır). Depresyon, psişenizi istikrarsızlaştıran dış ve iç çatışmalara tepki olarak ortaya çıkar ve ezici bir şekilde yıkıcı olabilse de, depresyonun hayati bir iyileştirme amacı vardır.

İnsanlar depresyondan muzdarip olduğunda, neredeyse her zaman aynı anda ortaya çıkan dört veya beş derin ve acı verici durum veya sağlık sorunu vardır. Depresyon kontrolden çıkıp bedensel sistemleri, duyguları, zihinsel işlevleri ve vizyoner farkındalığı bozabilir ve bozabilirse de, neredeyse her zaman depresyonun, zaten var olan sorun veya adaletsizliğe bir yanıt olarak çok yönetilebilir bir şekilde ortaya çıktığı bir başlangıç noktası vardır. meydana geliyor. Depresyonu, işaret ettiği gerçek duruma değinmeden ayrı bir hastalık varlığı olarak ele almak, onu yönetmenin eksik bir yoludur, çünkü depresyon, cesaret kırıcı veya istikrarsızlaştırıcı uyaranlara karşı doğal bir koruyucu tepkidir. Depresyon pratiği, yalnızca (ve nihayetinde neşesiz) mutluluk uğruna kendinizi mutluluğa doğru fırlatmamaktır. ama -içinizde ve dışınızda- olup biteni anlamak için sizi rahatsız etmek. İlk göreviniz depresyonunuzu silmek değil, kendinizi içinizdeki köyün merkezine odaklamaktır, böylece depresyonunuzu içsel değeriniz hakkında olumsuz bir yorum olarak değil, belirli (gizlenmiş olsa da) hakkında parlak bir mesaj olarak görebilirsiniz.) karşılaştığınız sorunlar.

Şu anda antidepresan alıyorsanız (St. John's wort veya başka herhangi bir bitki dahil), buraya hoş geldiniz. Antidepresan kullanırken duygusal alanda yapılacak çok iş var. Aslında, doğru antidepresan kullanıyorsanız, muhtemelen duygularla çalışmakta daha iyi olacaksınız. Uygun bir tanesindeyseniz, zombi olmayacaksınız; sadece dipsiz bir kuyuya düşmekten korunursunuz. İlaç ihtiyacını anlıyorum çünkü otuz yılı aşkın bir süredir kendi korkunç intihar depresyonlarımla boğuşuyorum ve her türlü rahatlama bir nimetti. Ancak, yakın zamana kadar, buna karşı çok beynim yıkanmıştı.

geleneksel tıbbın gerçek bir doktora yaklaşması gerekiyordu, bu yüzden tıbbi yardım almadan şiddetli ve zayıflatıcı depresyonlarla başa çıkmayı öğrenmekten başka seçeneğim yoktu. Bu, ilaçları tolere etmeyen veya tahammül edemeyen insanlarla yaptığım iş için mükemmel bir eğitimdi, ama bana çok pahalıya mal oldu.

Mevcut araştırmalar, tedavi edilmeyen depresyonların, özellikle de majör depresyonların, beyne bir dahaki sefere nasıl daha kolay depresyona gireceğini öğretebileceğini gösteriyor. Tedavi edilmeyen depresyonlar, tıpkı diğer tekrarlayan veya kötü yönetilen duygular gibi beyinde bir yol açabilir. Ne yazık ki, bu yol aynı zamanda endokrin sistemi, uyku düzenini, hafızayı ve hatta beyin hücrelerinizdeki DNA'yı da etkiler. Tedavi edilmeyen depresyonlarla beyninize zarar verebilirsiniz, bu yüzden dalga geçilecek bir şey değildirler. Yardım almak! Sonunda yaptım ve şimdi sadece tekrarlayan majör depresif ataklardan korunmakla kalmıyorum, aynı zamanda uygun uyku düzenlerine ve endokrin dengesine de geri dönüyorum. Ayrıca antidepresanların, özellikle de SSRI'ların (seçici serotonin geri alım inhibitörleri) beyin hücrelerinde majör depresyonun DNA'sında yol açtığı hasarı tersine çevirebileceğini gösteren bazı ön veriler var. Bu bir rahatlama!

Şimdi, depresyon vakalarında tıbbi müdahaleyi savunduktan sonra, hangi tip depresyona sahip olduğunuzu anlamak önemlidir. Erken başlangıçlı majör depresyondan mustariptim (ilk intihar dönemim on bir yaşındayken oldu), ancak manik özelliklerim veya bisiklet kaygılarım yok. Manik özellikler gösteren depresyona bipolar depresyon denir ve majör depresyondan farklı tedavi gerektirir. Bipolar zor bir hastalıktır ve uygun şekilde teşhis edilip tedavi edilmesi önemlidir (majör depresyon tedavileri aslında bipolar depresyonu daha da kötüleştirebilir). Anksiyete, fobiler veya OKB (obsesif-kompulsif bozukluk) semptomları ile döngü halinde olan depresyon, başka bir tedavi şekli gerektirir ve genellikle antianksiyete ilaçları ve kısa süreli bilişsel-davranışçı terapi ile yardımcı olur. İki yıl veya daha uzun süren düşük dereceli kronik depresyona distimik depresyon denir ve bazı kişilerde düşük ışık koşulları mevsimsel afektif depresyonu tetikleyebilir. Ek olarak, kadınlar aylık döngülerinin bir parçası olarak hormonla ilgili depresyonlardan muzdarip olabilirler.

(adet öncesi disforik bozukluk) veya bir çocuğun doğumundan sonra (doğum sonrası depresyon). Hormonla ilgili bu depresyonlar ciddiye alınmalıdır; tüm vücudu sarsabilir ve beyni depresyona doğru eğilmesi için eğitebilirler. Psikotik depresyon, halüsinasyonlar veya işitme sesleri ile şizofreni gibi görünebilir ve atipik depresyon (şu anda distimi veya siklotimi olarak adlandırılan hafif bir bipolar depresyon formuyla bağlantılıdır) artan hassasiyet, huysuzluk, iştah veya kilo artışı ve aşırı uyumayı içerir. . Öfkeyle ilgili bölümlerden de hatırlayın ki, öfke nöbetleri sıklıkla altta yatan bir depresif durumu (özellikle erkeklerde) maskeler. Çoğu zaman öfke ve haklı öfkeyle alevlenirseniz, lütfen doktorunuza danışın veya çevrimiçi bir depresyon anketi bulun ve dürüst bir öz değerlendirme yapın. Yine, depresyon dalga geçilecek bir şey değildir.

Yukarıdaki koşulların aksine durumsal depresyon, çoğumuzun aşina olduğu depresyon şeklidir. Sadece belirli nedenlerle değil, her şey hakkında kendimizi üzgün ve üzgün hissettiğimizde ortaya çıkar. Durumsal depresyon çoğumuzun deneyimlediği bir şeydir: sürekli olarak moralimiz bozuk, motivasyonsuz, yalıtılmış, ağlamaklı, agorafobik hissediyoruz veya uyuyamıyor, yemek yiyemiyor veya işlev göremiyoruz. Durumsal depresyondan mustarip birçok insan, belirli bir ilaç, bitki, meditasyon uygulaması, egzersiz, diyet kısıtlaması veya hemen hemen başka herhangi bir şey üzerine yemin eder. Anlaşıldığı üzere, yanlış değiller. Durumsal depresyon şaşırtıcı derecede yumuşaktır ve rutindeki herhangi bir değişikliğe hemen yanıt verir. Akıl sağlığı araştırmaları, terapi ve meditasyon gibi ilaç dışı yöntemlerin semptomları hafifletmede antidepresanlar kadar etkili olduğunu gösterdiğinde, bu araştırmalar genellikle durumsal depresyon üzerine yapılıyor. Majör depresyonu, bipolar depresyonu, hormona bağlı depresyonu ve öfke veya anksiyeteye bağlı depresyon bozukluğu olanlarımız daha yoğun müdahaleler gerektirebilir. Şimdiye kadar yapabildiğiniz her şekilde depresyondan geçtiğiniz için kendinizi kutsayın ve doğru teşhisin beyninizi ve vücudunuzu koruyacağını bilin.

Bu bölümdeki depresyon uygulaması, durumsal depresyon için çok işe yarar, ancak depresyondaysanız, kullandığınız tek uygulama bu olmamalıdır.

depresyonun daha ciddi biçimlerini deneyimlemek. Depresyonun ciddi biçimleri gerçek hastalıklardır ve onları karakter kusurları olarak değil hastalık olarak ele almalısınız. Kendini sev, kendine iyi bak ve zorlama. Yardım mevcuttur.

DURUMSAL DEPRESYONDAKİ MESAJ

Durumsal depresyon, düşünceden çok çalışmaya değer veren, aklı duygulara üstün tutan ve beden ile ruhu mutlak karşıtlar olarak gören kültürümüzde hızlı bir duygu haline gelmiştir. Bununla birlikte, durumsal depresyon gerçekten hızlı seviyeli bir duygu değildir. Durumsal depresyonun arkasındaki temel momentum koruyucu ve özsaygılıdır ve içimizdeki köyün emriyle ortaya çıkar. İyi yönetilen bir psişede, bir parçanız (veya hepiniz) dengesiz olduğunda ve belaya girdiğinde, depresyon bir tür enerjik turnike görevi görür; bu sizin merkezi doğanız tarafından verilen bilinçli bir karardır. Sorun şu: çoğumuzun içimizdeki dolu köyle hiçbir bağlantımız yok. Kendimizi istikrarsızlaştırıcı terimlerle düşünürüz: ruh yerine beden (ya da tam tersi), empati yerine mantık, duygu yerine ruh, veya herhangi bir sayıda dengesiz permütasyon. Sonuç olarak, çoğumuz elementlerimizi ve zekalarımızı birbirimizden ayırdık ve ruhlarımızın büyük bölümlerini gölgeye attık, bu da bizi ilk başta depresyonlarımızı neden başlattığımıza dair işlevsel bir farkındalıktan yoksun bırakıyor.

Durumsal depresyona girdiğimizde, çoğumuz bir şekilde kendimizi devre dışı bırakmaya dahil olduğumuzu anlıyoruz; ne yazık ki, kendimizi kısıtlamamızı gerekli ve hatta kutsal olarak onurlandırmamız veya kutlamamız öğretilmedi. Bunun yerine, kendimizi düzensiz olarak görüyoruz (veya görmeye zorlanıyoruz). Depresyon aslında bizi korumak için var olsa da*itibaren* Tehlikeli hareketler ve duruşlar, kültür çapında ruhlarımızın uyanmış merkezinden yaşayamamamız yerine depresyonu tedavi etmemize neden oldu.*olarak*tehdit eden hareket. Onlarca yıldır depresyonu psişemizden atmak için araştırdık, izledik, analiz ettik, tedavi ettik, uyuşturduk ve avladık. Bu müdahalelerden herhangi biri semptomatik düzeyden daha fazla işe yarasaydı, kesinlikle aşağıdakiler tarafından işe yarardı.

şimdi. Ancak açık gerçek şu ki: durumsal depresyon, psişe tarafından istendiğinde geri dönecektir, çünkü hayatımızın her günü karşılaştığımız içsel, ailevi, sosyal, finansal ve politik çürüme ve adaletsizliğe karşı mantıklı ve haklı bir tepkidir. Hatta şunu söyleyecek kadar ileri giderdim ki, kültürümüzün durumuna - politik sistemimize, gençlerimize, yaşlılarımıza, yoksullara, akıl hastalarına, hapse atıp savaşa girenlere nasıl davrandığımıza - derinlemesine bakarsanız. üzerine - ve hiç depresyonda değilsin, o zaman sende gerçekten bir sorun var! Depresyon sorun değil; durumsal depresyon, soruna bir yanıttır ve hepimiz için bir armağan taşır.

Empatik becerileriniz yoksa, depresyonun önünde parçalanır ve yolunuzu kaybedersiniz. Ancak, kendinizi odaklayabilir, topraklayabilir ve sınırlarınızı belirleyebilirseniz, bir işkenceci yerine bir akıl hocası olarak depresyonunuzla meşgul olmak için ihtiyaç duyduğunuz kutsal alanı yaratabilirsiniz. Duygular, ruhunuzun en derin dilidir; depresyonunuzu (veya başka herhangi bir duygusal durumunuzu) kovmaya çalışırsanız, esasen haberciyi öldürür ve ruhunuzu sessiz bırakırsınız. Bunun yerine depresyonunuzu onurlu bir şekilde yerine getirebilirseniz, kendiniz, yaşam tarzınız, ilişkileriniz, kültürünüz ve dünya hakkında harika şeyler öğreneceksiniz.

Kendi depresyonuma onurlu bir şekilde girmem yirmi yılımı aldı ve sonunda depresyonuma benden ne istediğini soracak cesareti topladığımda kuduz bir köpek gibi bana sırt çevirmesini bekliyordum. Parlak sınırlarımın içinde titreyerek otururken, kendimi bir tür kasvetli çaresizlikle topraklayıp odaklarken, geleceğini bildiğim tirad için kendimi hazırladım. Hiç gelmedi. Bunun yerine, İkinci Dünya Savaşı'nda çocuklarını kırsal kesimdeki akrabalarına gönderen Londralıların şaşırtıcı bir vizyonu beni hemen etkisi altına aldı. Bu tanıtım resmiydi; depresyonun bana saldırmadığını, ancak bir savaş bölgesinde hızlı dururken ruhumun parçalarını güvenli bir yere gönderdiğini söyledi. Bu bir şoktu ve depresyon hakkında bana söylenen hiçbir şeyle ilgisi yoktu. İçimde kesin ve elle tutulur bir koruyucu hareket vardı - bir sakatlık ya da delilik değil, o ana kadar varlığından haberdar olmadığım bir parçam tarafından yapılan kararlı ve bilinçli bir manevra. Aniden, daha önce bunun yardımıyla

Kendimin tanınmayan bir yönü, içimdeki gürültü - mücadele, nefes nefese ve ölmek için duyulmak için savaşan duygularımı gözlemleyebildim.
- depresyonum umutsuzca hayatımı kurtarmak için çalıştı. En çok depresyonumun altında hapsolmuş öfkeyi hissettim, beni koruyamayan ya da harap olmuş sınırımı geri getiremeyen, bunun yerine trajedi karşısında ıstırap verici, geçici kararlar vermeye indirgenen öfke.

O zamandan beri, ruhumun bu kadar acımasızca savaştığı savaşın kökenini ve ruhumun çocuklarının neden kendi güvenlikleri için gönderilmesi gerektiğini keşfettim. O sırada hâlâ travma, çözülme, duygusal baskılama ve her bir öğem ve zekam arasındaki büyük iç çatışmaların dumanı üzerinde koşuyordum. Ancak, (çoğumuzun yaptığı gibi) tüm iç sorunlarımı örtbas etmeyi ve çözmeyi öğrendiğimden, artık onların net bir farkındalığına sahip değildim. Aslında, iğrenç, amansız depresyonum dışında, aslında dışarıdan oldukça iyi görünüyordum - oldukça işlevseldi. Bana göre depresyon benim tek sorunumdu; eğer sadece giderse, mutlu ve iyi olurdum. Depresyonumun sunduğu vizyon beni kayıtsız halimden sarstı, baskıcı trans çünkü savaş halindeki bir dünyayı tasviri keskin ve tartışılmaz bir şekilde doğruydu. Bu vizyonun desteğiyle kendime olan bakışımı yeniden çerçeveleyebildiğimde, her şeyi hissedebildiğime hayret ettim.*ancak* depresyon, çünkü ruhum tam ölçekli bir savaş alanı haline gelmişti. Yaşadığım felç edici enerji, odaklanma, huzur ve mutluluk eksikliği sorun değildi ve yanlışlıkla ya da tesadüfen ortaya çıkmadı; enerjim tükenmişti çünkü bir parçam onu savaşımın sonuna kadar güvende ve canlı tutmak için bilerek göndermişti. O zamandan beri karşılaştığım her depresyon vakasında aynı durumu gözlemledim (her savaşın bileşenleri ve yoğunluğu her kişiye özgü olsa da). Ruhta hissedilen bir şey, aşırı içsel veya dışsal istikrarsızlığa, ruhun merkezi yaşanabilir ve bilinçli eyleme muktedir olana kadar enerjiyi uzak bölgelerde saklayarak tepki verir.

Bu savaş benzetmesini kavrayabilirseniz, depresyondaki kendi hareketlerinizden patolojinin lekesini çıkarmanıza yardımcı olabilir. Kendinizi yetersiz veya engelli biri olarak görmek yerine, mücadelenize şefkat katabilir ve esasen kollarınızı sıvayabilir ve

çalışmak - üzerinde çalışılmak yerine. Depresyonunuzun ardındaki mantığı keşfedebilirsiniz, bu da çekişme ve istikrarsızlık durumunda sağlıklı bir ileriye doğru hareketin üstlenilemeyeceğini veya yapılmaması gerektiğini görmenize yardımcı olacaktır (eğer kendi unsurlarınız bunu yapmaya çalışıyorsa tutarlı kararlar veremez veya etkili eylemlerde bulunamazsınız). birbirinizi öldürün!). Sadece iç çekişmenizi yoğunlaştıracak beyhude, baskıcı bir savaşa girmek yerine, depresyonunuzun engelleyici taktiklerini onurlandırabilirsiniz; depresyonunuza uyum sağlayabilir ve bilgeliğini dinleyebilirsiniz. Bu gerekli bir iyileşme adımı olsa da, hayatınızın aldığı yönü düşünmek için durmak yerine, sizi her zaman askere gitmeye teşvik eden bir kültüre girmek zor bir adımdır.

Ne yazık ki kültürümüz düşünmeye değer vermiyor, bu da depresyonun ruhu kurtaran özüne kolayca erişilemediği anlamına geliyor. Bunun yerine, depresyona saygısızlık edildi ve patolojikleştirildi, buna karşılık iç ve dış adaletsizliği ele alma yeteneğimiz bozuldu. Depresyonu şeytanlaştırmayı kabul ederseniz, ne yaparsanız yapın onu gerçekten hafifletemezsiniz. Hiçbir beceriniz, çevikliğiniz olmayacak ve psişenizde veya dünyada neler olup bittiğine dair gerçek bir kavrayışa sahip olmayacaksınız. Ancak kutsal alanı yaratabilir ve kültürümüz aracılığıyla devam eden aldatıcı inançlardan kendinizi koruyabilirseniz, depresyonunuzun sizden istediği ruhu onurlandıran ve hayat kurtaran görevleri yerine getirebilirsiniz.

Depresyonun onurlu görevi mutlu olmak değil, sadece kayıp enerjinizi geri kazanmak (veya mevcut enerjinizi harekete geçirmek) değildir; bu baskıcı ve silmeye dayalı yaklaşımlar, ilk etapta depresyonunuzu başlatan orijinal dengesizliği hiçbir şekilde ele alamaz. Baskıcı teknikler kısa vadede depresyonunuzu silebilir ama uzun vadede sizi nerede bırakırlar? Daha fazla beceriniz veya iç kaynağınız var mı? Tamamen dik ve duygusal olarak yetkin misiniz? Yoksa sadece daha az depresyonda mısınız? Depresyon belirli ve koruyucu bir nedenle vardır ve düşman değildir. İçinizdeki savaşın yaratıcısı değildir ve savaşçılardan biri bile değildir. Depresyon, bir iç savaş başlamışken enerjinizi kısıtlamak gibi korkunç ve nankör bir göreve sahiptir ve bu, kasten ve kasten hayatınızı engeller.

yanlış yolda yürüme, yanlış niyetle yanlış şeyi yapma yeteneği.

Duygusal göreviniz, depresyonunuzu silmek ve yürümeye devam etmek değildir; durgunluğa doğru gerekli hareketinizi anlamak ve depresyonunuzu bir savaşçı yerine bir akran olarak ele almaktır. Kutsal göreviniz, öğeleriniz arasındaki savaşı sona erdirmek, enkazı temizlemek, içsel krallığınızdaki akışı yeniden sağlamak ve ruhunuzun çocuklarının geri gelmek isteyeceği bir yuva yapmaktır.

Depresyon Uygulaması

İstenmeyen bir depresyon sırasında kendinizi topraklamak veya odaklanmak zordur çünkü depresyon tüm enerjinizi emer ve sizi herhangi bir çabaya ilgisiz bırakır.*Bu bir ipucu.*Depresyon, psişenizin sizi ciddi bir aksama veya dengesizlik konusunda uyarma şeklidir. Enerji sıçramaları meydana geldiğinde neredeyse bir devre kesicinin yaptığı gibi davranır. Devre kesiciler, kesicinin arkasındaki hattı kesintilerden veya dalgalanmalardan korumak için elektrik kesintilerine yanıt olarak devreye girer. Bu görüntüye tutunabilirseniz, depresyonunuz hemen daha az toksik görünecektir; varlığı, hattınızda bir tür koruyucu devre kesici olduğunu kanıtlayacaktır.

Depresyondaki ilk hareket, bir elektrik mühendisliği becerisi değil, postürel bir değişimdir. Başınızı eğmek ve depresyonunuzu yakından dinlemek önemlidir (önüne çökmek veya kaybolan enerjinizin peşinden çılgınca kovalamak yerine). Bir depresyonda, parlak ve gömülü bir parçanız koruyucunuz olarak hareket ediyor. Doğru yanıtınız minnettarlık olmalıdır. Lütfen depresyonunuzu, köyünüzde bir savaş sürerken enerjinizin hızla yükseldiğini ve sızdığını gösteren hayati bir uyarı işareti olarak görmeyi unutmayın. Senin işin, aldığın düşüşü onurlandırmak ve tekrar onurlu bir şekilde yükselmene yardım etmek için depresyonunun kesin odak noktasını kullanmak. Bunu yaptığınızda, sağlıklı canlılığınız doğal olarak geri dönecektir.

Depresyon pratiği, özellikle de majör, bipolar, hormonla ilgili veya öfke veya kaygıyla bağlantılı depresyondan muzdaripseniz, ömür boyu sürer.

uygulama (yoğun terapi ve antidepresanları içerebilir); bu bir dizi hile değil. Elbette, sal yapımı 10. bölümdeki tüm beceriler gereklidir, ancak özellikle ateşli vizyonunuz ve havadar mantığınıza odaklanarak, her bir öğeniz ve zekanız arasındaki ilişkilerin incelenmesi de gereklidir. Çoğu depresyon vakasında, bunlardan biri veya her ikisi psişenize hakim olma eğiliminde olacaktır (aşırı entelektüel veya kitlesel olarak aşkın veya her ikisi de olacaksınız), bu da dünyevi bedeninizi, sulu duygularınızı ve içinizdeki köyü içine atacaktır. kargaşa. Bu içsel kargaşa sizi daha sonra dikkat dağıtıcı şeylere, bağımlılıklara ve ayrışmaya doğru tehlikeli bir yola sokar - bunların hepsi depresif eğilimlerinizi büyütür ve sizi rahatsız edici bir geri bildirim döngüsüne sokar. Bu döngüde sıkışıp kaldığınızda, Öğelerinizin ve zekalarınızın her biri sarmal bir biçimde kafa karışıklığına ve iç savaşa dönüşecek, bu nedenle 5. bölümdeki dengeleme uygulamalarına odaklanmak önemlidir. Duruma tüm parçalarınızı katabildiğiniz zaman, hak ettiğiniz yeri savaşın merkezinde alabilirsiniz. köyünüz ve depresyonunuzu onurlu bir şekilde karşılayın. O kutsal alanda, hangi yanlarınızın savaşa girdiğini ve hangi duyguların çapraz ateşte kaldığını belirleyebileceksiniz.

Vücudunuzun ve dikkatinizin birlikte nasıl çalıştığını (veya çalışmadığını) keşfetmek için temellendirme ve odaklanma becerilerinizi (veya eksikliğinizi) inceleyebilirsiniz. Ayrıca şimdiye kadar öğrenmiş olduğunuz herhangi bir beceriyle ilgili karşılaşmış olabileceğiniz zorlukları da inceleyebilirsiniz (bir yerlerde her zaman sarsıcı bir tutarsızlık olacaktır). Ya da basitçe kendinizi topraklayabilir, sınırlarınızı aydınlatabilir ve depresyon için şu soruları sorabilirsiniz: “Enerjim nereye gitti?” ve “Neden gönderildi?” Tüm parçalarınızı depresyonunuzun sizi uyarmaya çalıştığı ciddi sorunlara katabildiğinizde, enerjinizi ve ruhunuzun çocuklarını kırsala göndermenin dehasını tamamen anlayacaksınız. Orada daha iyiler. Bence hepimiz gitmeliyiz!

Kendinizi topraklayıp bütünleştirebildiğiniz zaman, özel sığınağınızda durabilecek ve depresyonunuzun içinde hapsolmuş birçok duygusal durumu ayırt edebileceksiniz. Örneğin, üzüntü ile umutsuzluk, keder ile dünya yorgunluğu arasındaki, kaygı ile sağlıklı korku arasındaki ve aradaki farkı hissedebileceksiniz.

ilgisizlik ve intihar dürtüsü (bkz. bölüm 23). Her durumda, hissettiğiniz her duygu için uygulamaya girebilecek ve sırayla her birini onurlandırabileceksiniz. Ayrıca, depresif durgunluğu vücudunuzdan uzaklaştırabildiğinizde, ister hareketsizlik, ister hiperaktivite, çok fazla uyku veya uykusuzluk olsun, depresyonunuzun etrafında oluşan fiziksel, duygusal ve zihinsel alışkanlıkları gözlemleyip ele alabileceksiniz. , aşırı veya yetersiz egzersiz, bastırma veya belirli duygularla patlama, yoğun zihinsel aktivite veya kafa karışıklığı, bağımlılık veya çözülme nöbetleri vb. O zaman, depresyona karşı birçok tepkisel tepkilerinizle kontratlarınızı inceleyebilecek ve kendinizi topraklarken ve sisteminizdeki tüm tıkanıklıkları ve ani yükselmeleri temizledikçe onları yok edebileceksiniz.

Elbette, gençleştirme uygulamanız (bkz. Bölüm 10) çok önemlidir. Bu uygulama sizi tekrar tekrar canlandırmak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyle doldurur. Ve depresyon durumlarında, bu şifaları gerçekten aşırı dozda alamazsınız. Depresyondan iyileşen bazı kişiler, gençleştirme uygulamalarını haftalarca günde iki kez gerçekleştirir. Bu, depresyonunuz tamamen alışkanlık gücüyle kendini yeniden canlandırmaya çalışırsa, kendinizi iyileştirmenin ve becerilerinizi korumanın harika bir yoludur.

Bilinçli yakınma (bkz. Bölüm 10), depresyon için acil bir ilk yardım çantası olarak kabul edilebilecek başka bir harika araçtır. Bilinçli şikayet, psişenizi saran zincirlerin kilidini açar ve akışınızı güçlü bir şekilde başlatır. Bu uygulama depresyonun iyileşmesi için o kadar önemlidir ki, depresyonunuzu kutsallaştırmak ve onurlandırmak için (koyu veya rahatsız edici renkler, küstah çocukların ve huysuz hayvanların resimleri vb.) belirli bir şikayet mabedi oluşturmanızı öneririm. İlk başta şikayetleriniz zavallı ve depresif olacak, ancak ısrar ederseniz, güzelce ısınmaya başlayacaklar (bu, öfkenizin tüm koruyucu odağıyla geri döndüğü anlamına gelir). Bu şikayetlere dikkat edin; sizi mevcut depresyonunuza düşüren sorunlara doğrudan işaret ederler. O zaman pratiğin, kaynaklarınız ve köyünüz restore edildiğinde, bu sorunları tam, tamamen aktif benliğinizle karşılamak ve yaşamınıza denge ve dünyaya adalet getirmek için elinizden geleni yapmaktır. İyinin gücünü hafife almayın

şikayet seansı Sizi temizleyebilir, enerjinizi geri yükleyebilir ve ruhunuzu iyileştirebilir!

DEPRESYON İÇİN FİZİKSEL DESTEK

Antidepresanlar, depresyon tarafından dengesiz hale gelen bazı nörokimyasalların akışını geri yükleyerek çalışır, ancak aynı zamanda kimyanızı ve vücut akışınızı başka yollarla da düzeltmeye yardımcı olur. Bol dinlenme ile dengelenmiş egzersiz ve efor, nörokimyasalları ve hormonları vücudunuzda daha verimli bir şekilde hareket ettirmenize yardımcı olur. Kaslarınızı güçlendirmek ve kalp atış hızınızı yükseltmek, vücudunuzu kontrolsüz bir depresyonda yaşadığı zorlanmadan daha kolay yönetilebilir bir baskı altına sokar; egzersiz, depresyondan muzdarip bir vücut için önemli bir iyileşme ve yeniden eğitim işlevine sahiptir. Vücudunuz güvenli bir zorlanma biçimini (örneğin, yirmi dakikalık bir koşu, bir dans rutini veya bir ağırlık kaldırma periyodu) deneyimleyebiliyorsa ve ardından dinlenmesine ve iyileşmesine izin veriliyorsa, içsel bir toplantı deneyimi yaşarsınız. gerginlik ve gerginlik, onu yönetmek, ve ondan iyileşmek. Bu, seçtiğiniz hareket veya egzersiz şekli ne olursa olsun, vücudunuz için mükemmel bir şifadır. Önemli olan, kendinizi güvenli ve bilinçli bir şekilde zorlamanız ve ardından vücudunuzun çabalarınızdan kurtulması için yeterli zaman ayırmanızdır. Bu iyileşme süresi çok önemlidir, çünkü aşırı egzersiz yapmak sizi tıpkı hareketsizlik gibi kesinlikle depresyona sokabilir. Depresyonla uğraşırken, kendinizi zorlu bir egzersiz rutinine zorlamak (veya tüm hareketleri durdurmak) kolaydır; ne yazık ki, her iki uç da sağlıksız. Depresyondan geri dönmenin anahtarı, aktiviteyi ve dinlenmeyi eşit derecede önemli şeyler olarak ele almaktır. Önemli olan, kendinizi güvenli ve bilinçli bir şekilde zorlamanız ve ardından vücudunuzun çabalarınızdan kurtulması için yeterli zaman ayırmanızdır. Bu iyileşme süresi çok önemlidir, çünkü aşırı egzersiz yapmak sizi tıpkı hareketsizlik gibi kesinlikle depresyona sokabilir. Depresyonla uğraşırken, kendinizi zorlu bir egzersiz rutinine zorlamak (veya tüm hareketleri durdurmak) kolaydır; ne yazık ki, her iki uç da sağlıksız. Depresyondan geri dönmenin anahtarı, aktiviteyi ve dinlenmeyi eşit derecede önemli şeyler olarak ele almaktır. Önemli olan, kendinizi güvenli ve bilinçli bir şekilde zorlamanız ve ardından vücudunuzun çabalarınızdan kurtulması için yeterli zaman ayırmanızdır. Bu iyileşme süresi çok önemlidir, çünkü aşırı egzersiz yapmak sizi tıpkı hareketsizlik gibi kesinlikle depresyona sokabilir. Depresyonla uğraşırken, kendinizi zorlu bir egzersiz rutinine zorlamak (veya tüm hareketleri durdurmak) kolaydır; ne yazık ki, her iki uç da sağlıksız. Depresyondan geri dönmenin anahtarı, aktiviteyi ve dinlenmeyi eşit derecede önemli şeyler olarak ele almaktır.

Depresyondaysanız ve hareketsizseniz, yavaşça egzersiz yapmaya başlamalı ve yavaş yavaş zindeliğe geri dönmelisiniz; Depresyonla uğraşan bir sporcuysanız, antrenmanlarınızı gün aşırı herhangi bir aktiviteyi birden fazla yapmamak için karıştırmalısınız (yorgunluğunuzu aşmak ve yeterli iyileşme süresine veya yeterli uykuya izin vermemek, bunun kesin yollarıdır). kendinizi fiziksel ve kimyasal olarak depresyona sokun). Sağlığınız için hareket önemlidir, ancak denge ve akış daha da önemlidir.

Hayatınızın diğer alanlarında da, özellikle meditatif uygulamanızda, akışı sürdürmek de önemlidir. Uygulamanızın öncelikle aşkın ve ayrıştırıcı olmadığından emin olun, aksi takdirde ilk etapta depresyonu tetikleyen içsel mücadeleleri yoğunlaştırabilir. Depresyon sizin için sürekli bir yoldaşsa, lütfen dörtlü grubunuzda birden fazla öğeyi onurlandıran meditatif uygulamaları düşünün (iyi olanlar dans, yoga, tai chi, qigong, doğa yürüyüşleri, sanat, okuma, ders çalışma vb.). Hareket, akış ve dörtlü denge, kendinizi depresif bir sarmaldan çıkarmanın anahtarlarıdır.

Uyku, duygusal ve fiziksel sağlığınız için de zorunludur ve vücudun doğal sirkadiyen ritimleri üzerine yapılan birçok psikolojik ve tıbbi araştırma, uyku bozukluklarının (örneğin gece vardiyasında veya vardiyalı çalışanlarda) ve uyku yoksunluğunun depresyona büyük ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. ve hormonal ve kimyasal dengesizlikler. Bir tür olarak, güneşle birlikte doğmamız ve karanlıkta uyumamız gerekiyordu, ancak modern yaşamlarımız bizi günün ve mevsimlerin doğal döngülerinden neredeyse tamamen ayırdı. Bu ayrılık, kesinlikle diğer her şeyi dışlayarak çalışma ve üretkenliğe dengesiz odaklanmamızın bir sonucudur ve daha yeni anlamaya başladığımız sonuçlara yol açtı.

Depresyon sizin için bir sorunsa, lütfen kendi uyku düzeninizin farkında olun. Sabahları uyarıcılara (kahve, çay, şeker veya bitkisel enerji artırıcılar) ve geceleri depresanlara (alkol, aşırı yeme, tütün veya esrar) ihtiyacınız varsa, bir şeyler oluyor. Tüm yapay uyarıcılar ve düşürücüler kimyanızı, hormonlarınızı, sirkadiyen ritminizi, uyku döngülerinizi ve enerjinizi bozar. Gün içinde yarışmanıza ve geceleri çökmenize yardımcı olabilirler, ancak yalnızca depresyonunuzu güçlendirirler. İyi ve sağlıklı uykunun yerini hiçbir şey tutamaz.

Duygularınız veya depresif eğilimleriniz ilerlediğinde yemekle olan ilişkinize bakmak ve yeme davranışlarınızı gözlemlemek de önemlidir. Dürüst duygularınızı hissetmek için yavaşlar mısınız yoksa

Rahat yiyeceklere (veya aşırı diyetlere ve rejimlere) doğru yarışıyor musunuz? Gıdaları ilaç olarak kullanarak aslında gıda hassasiyetleri yaratabilirsiniz. Vücudunuza bir şey gibi davranırsanız ve kendinizi depresyondan çıkarmak için yiyecekleri (veya eksikliğini) kullanırsanız, iç dengenizi bozarsınız, bu da depresif eğilimlerinizi artıracağınız ve daha da zahmetli yemeye gireceğiniz anlamına gelir. alışkanlıklar. Böyle bir sarmaldayken, sonsuza dek yemekten vazgeçmek zorunda değilsiniz; sadece dik durmanız, silkelenmeniz ve duygularınızla çalışırken yemeği yiyecek olarak görmeniz gerekir. Çikolatayı (veya her neyse) seviyorsanız, devam edin ve tadı güzel olduğu için ölçülü olarak yiyin, ancak üzgün, endişeli, depresif veya kızgın olduğunuz için yemeyin (ve onu istediğiniz için kendinizi cezalandırmayın). her durumda). Tekrar,

Son bir diyet notu olarak, duygusal olarak üzgün olduğunuzda asla yemek yememeniz gerektiğini duymuş olabilirsiniz. Bu nasihatte bazı gerçekler olsa da, depresyondayken onu takip etmek haftalarca yemek yemediğiniz anlamına gelebilir! Güçlü duyguların varlığında yemek için dengeleme uygulaması, duyguyu bilinçli olarak adlandırmak ve ardından açlığınızın kendisi olarak adlandırmaktır. Duygularınız ve açlığınız yanlış bir şekilde bağlantılıysa, bunu hemen anlayacaksınız çünkü ifadeleriniz duygusal dağınıklığa meyilli olacaktır: "Gerçekten aç değilim ama moralim bozuk ve çikolatalı süt kulağa rahatlatıcı geliyor" veya "Izgara peynir" sandviçler aşk demektir!” Yemek yemenize bilinç kazandırmak için, “Şimdi depresyondayım ama öğle yemeği için açım” ya da “İş konusunda gerçekten canım sıkılıyor ama biraz domates suyu istiyorum” demeyi öğrenebilirsiniz. ” Bu basit farkındalık egzersizi, dikkati dağılmış ve bağımlılık yaratan yemeyi yolunda bırakmanıza yardımcı olacaktır, çünkü hem sulu duygularınızı hem de dünyevi açlığınızı seslendirecek ve bunların ayrı varlıklar olduklarını (veya olması gerektiğini) anlamanıza yardımcı olacaktır. Duygularınız tuzağa düştüğünde ve sorunlu olduğunda, beslenmeye değil, onurlandırılmaya ve kanalize edilmeye ihtiyaç duyarlar!

AMA MUTLULUK NEDİR?

Peki ya? Depresyon bir mutluluk eksikliği değildir. Duygusal çevikliğinizi ve herhangi bir duyguyu doğru bir şekilde hissetme yeteneğinizi azaltan adaletsizliğe ve iç dengesizliğe bir yanıttır. Depresyondaki insanlar mutluluk yaşarlar, ancak ruhları o kadar çok kargaşa içindedir ki, mutlulukları onları gerçekten iyileştirici yollarla etkileyemez. Ne öfkeleri, ne üzüntüleri, ne korkuları, ne utançları ne de başka bir şey. Sihirli bir değnek sallayıp depresif insanlara daha fazla mutluluk ekleyebilseydim (onların dürüst meselelerinden herhangi birine değinmeden), buna tutunamazlardı. Bu yeni mutluluk aşısı sonunda diğer tüm duygularla birlikte sızacak ve kaybı onları daha da depresif bir sarmalın içine sokacaktı. Hayır, daha fazla mutluluk cevap değil.

İnsanlara depresyonun, uzun süredir devam eden bir çekişme dönemine yanıt olarak ruhu ciddi uygulamaya çağırdığını söylediğimde, neredeyse her zaman anlıyorlar. Ama aynı zamanda, sanki durumlarını tam olarak anlayamamışım gibi, yardım aramanın asıl nedenlerini neredeyse her zaman yeniden ifade ediyorlar. Depresyonla mücadele eden insanlar genellikle bana kendilerini mutlu hissettikleri, çok fazla enerjiye sahip oldukları, dünyanın sorunlarının onları rahatsız etmediği ve herhangi bir geri dönüş olmadan istediklerini yapabilecekleri bir zamana geri dönmek istediklerini hatırlatıyor. Ve her zaman gülümsüyorum, çünkü duyduğum şey, ilk etapta onları depresyona sokan yaşam tarzına geri dönmek istiyorlar, ancak bu sefer ondan kurtulmak istiyorlar! Hiçbir şekilde engellenmek istemiyorlar; ruhlarında ya da kültürlerinde neler olup bittiğine bakmaksızın yaşamlarında ilerlemek isterler. Pekala, onların kalplerini kutsayın - ve hazır buradayken benimkini ve sizinkini kutsayın - çünkü bence hepimizin istediği şey bu: hayatı hastalıksız, mutsuzluk, ölüm, acı, kesinti olmadan sürdürebilmek. , ve kargaşa yok. Yenilmez, sonsuz mutlu ve çılgınca başarılı olmak istiyoruz. Her zaman doğru seçimleri yaparak otobiyografilerimizin kahramanları olmak istiyoruz. Ama biz her zaman kahraman değiliz ve her zaman doğru seçimleri yapmıyoruz ve neyse ki, işler kontrolden çıktığında ruhlarımızın bizi durdurmanın bir yolu var. acı yok, kesinti yok ve kargaşa yok. Yenilmez, sonsuz mutlu ve çılgınca başarılı olmak istiyoruz. Her zaman doğru seçimleri yaparak otobiyografilerimizin kahramanları olmak istiyoruz. Ama biz her zaman kahraman değiliz ve her zaman doğru seçimleri yapmıyoruz ve neyse ki, işler kontrolden çıktığında ruhlarımızın bizi durdurmanın bir yolu var. acı yok, kesinti yok ve kargaşa yok. Yenilmez, sonsuz mutlu ve çılgınca başarılı olmak istiyoruz. Her zaman doğru seçimleri yaparak otobiyografilerimizin kahramanları olmak istiyoruz. Ama biz her zaman kahraman değiliz ve her zaman doğru seçimleri yapmıyoruz ve neyse ki, işler kontrolden çıktığında ruhlarımızın bizi durdurmanın bir yolu var.

Depresyon, sert bir şekilde harika bir öğretmendir. Aklınız ve duygularınız birbirinin gırtlağındayken, duygularınızın üzerinden uçup mantıkla onları dövdüğünüzde ya da mantıktan çığlıklar atarak kaçtığınızda devreye girer.

ve sadece geçici arzularınızı takip edin. Zihniniz tutarlı düşünme yeteneğini kaybetmeye başladığında, depresyon savaşa girer; bedeniniz herhangi bir duygusal, ruhsal veya mantıksal düşünce olmaksızın yiyecek, seks ve daha fazla şey için ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken; vizyoner ruhunuz hayatınızdan uzaklaşmaya başladığında; ve duygularınız lekelendiğinde, şişirildiğinde veya görmezden gelindiğinde. Üzüntünüz sizden bir şeyi serbest bırakmanızı istedikten sonra depresyon devreye girer, ancak siz yapmazsınız; öfkeniz bir sınır koymanızı gerektirdikten sonra, siz reddettiniz; utancın senden davranışlarını düzeltmeni istedi ama sen yanlış davranmaya devam ettin; ve korkunuz sizi belirli bir tehlikeye karşı uyardıktan sonra, ama sezginizi görmezden geldin ve devam ettin, birbiri ardına tamamen önlenebilir bir sorunla karşılaştın.

Sadece mutsuz olduğunuzda depresyon ortaya çıkmaz; vicdanlı hareket etme yeteneğinizi engelleyen yorucu bir savaşta savaşırken ortaya çıkar. Depresyon genellikle insanları izole etmek ve onları sosyal ve politik olarak etkisiz kılmakla suçlansa da, aslında depresyonda olduğunuzda sizi durdurur.*çoktan*izole ve etkisiz. Sadece sisteminize daha fazla mutluluk katacak olsaydınız, kendinizi neşeyle güçlendirip kendinizi yeniden mücadeleye atsaydınız (26. bölümdeki neşe konusuna bakın), eylemleriniz size ve çevrenizdeki herkese zarar verirdi. çünkü eylemleriniz kendisiyle savaş halinde olan bir psişeden doğar (ne kadar şevkli hissederseniz hissedin). Mutluluk güzel ve değerli bir duygudur, ancak sihirli bir hap değildir, savaşırken ihtiyaç duyduğunuz duygu da değildir. Mutluluğa dayalı tüm duygular doğal olarak kendi sebeplerinden (sizinki değil) doğarlar; gerçek ama istenmeyen duyguların üstüne hapsedilmemeli, yüceltilmemeli veya cilalanmamalıdırlar, aksi takdirde kendinizi bir çıkmaza atarsınız. Depresyon bir mutluluk eksikliği değildir; bizim kültürümüzde çok hızlı bir duygudur. Bu nedenle, hızlı seviye mantra geçerlidir:

KİŞİSEL VE KÜLTÜREL DEPRESYON ARASINDAKİ ETKİLEŞİM

Depresyon pratiği tam ve karmaşıktır çünkü depresyon sadece sizden değil, kültürümüzün kendisinden de kaynaklanan kapsamlı ve karmaşık sorunlara bir yanıttır. Bu nedenle, depresyonda olduğunuzda, duruma sosyolojik olarak yaklaşmanız ve hangi bölümlerin kişisel, hangi bölümlerin kültürel koşullanmalardan geldiğini belirlemenize yardımcı olması için vizyonunuzu ve tüm zekanızı kullanmanız önemlidir. Örneğin, yemek yeme ve duygularla ilgili sorunların sizinle çok az ilgisi var; Bu, beynimizin tatlıları ve yağları ödül ve rahatlık ile ilişkilendirme biçiminin ve kendimize duygularımızın ötesinde yemeyi öğretme biçimimizin bir işlevidir. Bu nedenle, hemen hemen her modern insanın orta derecede bir yeme bozukluğu olduğu düşünülebilir. Aynı doğrultuda, kendi içinizde deneyimlediğiniz kavga (öğelerinizin ve zekanızın savaşta olduğu yer) aynı zamanda sizin kişisel patolojiniz değildir. Hepimiz elementlerimizi ve zekalarımızı ayırmak ve sırayla her birini bastırmak için eğitildik, bu da hepimizin sonuçta ortaya çıkan dikkat dağınıklığı, bağımlılık, ayrışma ve depresyon eğilimleri nedeniyle acı çekmemiz anlamına geliyor. Kendinizi bu zararlı kültürel koşullanmaya katlanabildiğiniz ve onunla olan sözleşmelerinizi yakabildiğiniz zaman, kesinlikle kendi depresyonunuzu hafifleteceksiniz, ama daha da önemlisi, kültürümüzdeki sorunu hafifletmeye başlayacaksınız çünkü bir tane olacak. kültürel hastalığımızı taşıyan daha az insan ve bekleyen dünyamızda bir uyanmış ruh daha. bu da hepimizin dikkati dağılma, bağımlılık, çözülme ve depresyona yönelik eğilimlerden muzdarip olduğumuz anlamına gelir. Kendinizi bu zararlı kültürel koşullanmaya katlanabildiğiniz ve onunla olan sözleşmelerinizi yakabildiğiniz zaman, kesinlikle kendi depresyonunuzu hafifleteceksiniz, ama daha da önemlisi, kültürümüzdeki sorunu hafifletmeye başlayacaksınız çünkü bir tane olacak. kültürel hastalığımızı taşıyan daha az insan ve bekleyen dünyamızda bir uyanmış ruh daha. bu da hepimizin dikkati dağılma, bağımlılık, çözülme ve depresyona yönelik eğilimlerden muzdarip olduğumuz anlamına gelir. Kendinizi bu zararlı kültürel koşullanmaya katlanabildiğiniz ve onunla olan sözleşmelerinizi yakabildiğiniz zaman, kesinlikle kendi depresyonunuzu hafifleteceksiniz, ama daha da önemlisi, kültürümüzdeki sorunu hafifletmeye başlayacaksınız çünkü bir tane olacak. kültürel hastalığımızı taşıyan daha az insan ve bekleyen dünyamızda bir uyanmış ruh daha.

Korkunç bir depresyon ve dörtlü iç savaş sancıları içindeyken, dünyayı böyle değiştirecek bir şeyin mümkün olduğuna inanmak zor, işte bu yüzden psişeniz sizi herhangi bir odaklanmış veya etkili eylem yapmaktan alıkoymak zorunda! Dörtlülüğünüz ve zekanız savaştayken, psişeniz sorunun bir parçası olduğunuzu bilir ve modern dünyamız olan kakofoniye daha dengesiz, depresif, güçsüz gürültüler eklemenizi engellemeye çalışır. Senin görevin depresyona girmemen için dünyayı düzeltmek ya da kendini mutlu bir şekilde neşelendirmek ve depresyonunu silmek değil; işe başlamak ve ruhunuzdaki enkazı temizlemek için depresyonunuzu kişisel olarak almaktır. Dengeli, odaklanmış ve kendi psişenizde dik bir pozisyon alabildiğiniz zaman, dünyada kendiliğinden dik bir pozisyon alacaksınız,

DEPRESYONUNUZ TIPLANIRSA NE YAPMALISINIZ?

Gerçekten tıkanmış depresyon ile henüz başa çıkmanız gereken dengesizlikler olduğu için henüz tam olarak geçmemiş depresyon arasında ayrım yapmak önemlidir. Lütfen bölüm 5, bağımlılık bölümü 6 ve sal yapımı bölüm 10'daki dengeleme uygulamalarını kontrol edin. Lütfen depresyondan kurtulmanın yalnızca ilk adım olduğunu unutmayın. Yolculuk ömür boyu sürer ve kaçınılmaz olarak depresyona yol açan güçlü ve kültürel olarak onaylanmış bütünlüğe zarar veren davranışlara geri dönmemeniz için sürekli farkındalık gerektirir.

Depresyonunuzla mümkün olduğunca çok şekilde karşılaşıyorsanız (ve dinlendirici bir uyku çekiyorsanız), ancak hiç hareket etmiyorsa, lütfen bir doktora veya terapiste görünün ve görmek için bir uyku anketi doldurmayı düşünün. Herhangi bir uyku bozukluğu belirtisi varsa (horlama, yüksek tansiyon, depresyon ve gündüz uyku hali olası bir uyku bozukluğunun uyarı işaretleridir). Tekrarlayan depresyonla uğraşırken, tekrar dengeye gelmeden önce danışmanlığa ve belki de tıbbi desteğe ihtiyacınız olacak. Depresyon ciddi bir duruma işaret eder. Üzüntü, öfke ya da korkuya doğru basit bir hareket değildir; bu nedenle, uygulaması oldukça ilgili olabilir. Kendinizi bir kez daha dengesizlikten istikrara kavuştururken yardıma, desteğe, müdahaleye ve yoldaşlığa ihtiyaç duymakta utanılacak bir şey yok. Ulaşın!

BAŞKALARINDA DEPRESYONU ONURLAMA

Duygusal becerileri olmayan insanlarda depresyonu onurlandırmak gerçekten zor bir iştir, çünkü genellikle depresyonlarının altında sıkışmış birçok duygu ve sorunu tanımlama veya bunlarla çalışma kapasitesinden yoksundurlar. Ne yazık ki, vasıfsız insanlarda depresyon için kutsal alan yaratmaya çalışmak, depresif durumun döngüsel yaratıcılığı nedeniyle kendi duygusal sağlığınız için biraz tehlikeli olabilir. Depresif insanların bu zorluğu iyileştirmesine, o sınırı koymasına veya bu duyguyu hissetmesine yardım etmeye çalışırsanız, bir alanda işlevsel hale gelir gelmez bir diğerinin - neredeyse programa göre olduğu gibi - düzensizliğe düşeceğini fark edeceksiniz. çok kısa sürede

bir süre sonra kendinizi onlarla birlikte çözülmeyen bir dramada bisiklet sürerken bulacaksınız. Bunun önemli bir nedeni var: depresyon ruhta hayati bir koruyucu işlev görür ve insanlar tekrar ayağa kalkana kadar depresyonları onları bırakmaz.

Depresyon her zaman karmaşık bir dizi iç soruna işaret eder. Depresif bir kişinin ruhu ritüele çağrılır ve bu ritüel inanılmaz değişiklikler içerecektir. Depresyonda olan insanların yanındayken, onların iyileşme sürecinde bir tür nezaret eden başrahip olmaya zorlanmaması için sınırınızı güçlü bir şekilde belirlemeniz önemlidir. Depresyondaki insanlar genellikle terapiye, bağımlılık danışmanlığına veya bir tür hafifletici uygulamaya veya maddeye ihtiyaç duysa da, depresyonun gerçek işi her zaman içeriden bir iştir. Yardım etmek istediğiniz için kendinizi kutsayın, ancak sınırlarınızı bilin. Depresyondaki kişinin destek ve terapi bulmasına yardım edin. Depresyon ciddi ve yaşamı tehdit eden bir hastalık olabilir; bu nedenle, depresif bir kişi, bir arkadaşının sağlayabileceğinden çok daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilir.

Depresyonunuzu, ayrı öğelerinizdeki ve zekalarınızdaki bir dengesizliğin veya içinizdeki köyde şiddetli bir savaşın bir işareti olarak karşılamayı unutmayın. depresyon*dahice*durgunluk; bir nedenden dolayı seni durdurur. Hoş geldiniz ve depresyonunuza teşekkür edin.

23

İntihar Dürtüleri

Şafaktan Önce Karanlık

HEDİYELER

Kesinlik ~ Kararlılık ~ Özgürlük ~ Dönüşüm ~ Yeniden Doğuş

İÇ SORULAR

Hangi fikir veya davranış şimdi sona ermeli?
Ruhumda artık nelere tahammül edilemez?

ENGEL BELİRTİLERİ

Bunun yerine fiziksel hayatınızı tehdit eden kasvetli, ıstırap verici duygular
dönüşüm ve yeniden uyanış sunan

UYGULAMA

Sözleşmelerinizi yakmak için becerilerinizi kullanın ve size işkence eden şey için kutsal bir törensel ölüm yaratın. İntiharınızı onurlandırır ve katılırsanız
topraklanmış, empatik bir şekilde dürtüyorlar, kaybettikleriniz için ayağa kalkacaklar
hayaller kurun ve içinizde onları tehdit eden her şeyi temizleyin. İntihar dürtülerinizi kanalize etmek, özünde size yeni bir hayat verecektir - bu size kendi hayatınızı geri verecektir. Ancak, krizdeyseniz, lütfen
hemen yardım isteyin.

Bu kitapta başka bir şey okumadan önce bu bölüme döndüyseniz ve şu anda intihara meyilli hissediyorsanız, lütfen hemen durun ve yardım isteyin. Terapistinizi arayın, yerel intihar veya kriz yardım hattınızı arayın veya Amerika Birleşik Devletleri'nde, Ulusal İntiharı Önleme Yaşam Hattını günde yirmi dört saat 1-800-273-TALK (8255) numaralı telefondan arayabilir veya ziyaret edebilirsiniz. intihar önlemelifeline.org. Hissettiğin acı ve izolasyon gerçek ve geçerli ve bu çok ciddi bir durum ama hiçbirinde yalnız değilsin. Lütfen etrafınızdaki yardıma ulaşın. Sana burada ihtiyacımız var - özellikle de hassas bir ruhsan. Sana burada, nehrin bu tarafında ihtiyacımız var. Lütfen yardım için uzanın, ayaklarınızı altına alın ve güvende olduğunuzda bu bölüme geri dönün.

Buna yol açan tüm duygulardaki becerilerinizi topladıktan sonra bu bölüme döndüyseniz, hoş geldiniz. Burası, akıntıların kabardığı ve kükreyen bir yoğunlukla sallandığı yerdir. İntihar dürtüsünün olduğu bölgede çok sayıda bariz tehlike vardır, ancak diğer tüm hızlı duygularda olduğu gibi, aynı miktarda iyileştirici güç ve parlak bilgelik de vardır. İçinizdeki her şeyin iyileştirici ve yıkıcı özellikleri vardır. Her üzüntü, sevinç, zafer, felaket, korku ya da utancın senin bütünlüğünde yeri vardır. Her biri sizi aydınlanmaya doğru hareket ettirebilir, tıpkı her birinin sizi umutsuz bir kargaşaya sürükleyebileceği gibi. Her bir parçanız, sizi koruyabilecek ve iyileştirebilecek veya sizi parçalara ayırabilecek iki ucu keskin bir kılıç; intihar dürtüsü bir istisna değildir.

İntihar dürtüleri bölgesinde, yaşam ve ölüm gibi önemli konularla ilgileneceksiniz. Yakın arkadaşlarınızdan ya da bir terapistinizden desteğiniz yoksa ve henüz becerilerinizin altınızda yoksa - kendinizi temellendiremiyor ve odaklanamıyorsanız, güçlü sınırlar oluşturamıyorsanız ve duygularınızı kanalize edemiyorsanız (özellikle öfke, öfke, nefret ve utanç) - bu bölgeye girmeye hazır değilsiniz. İntihar dürtülerine yalnızca, canlı bir şekilde yanan sınırınızın içinde -öfke destekli kutsal alanınızın içinde- rahat olduğunuzda yaklaşılmalıdır, burada ölüm özlemleri kutsal törensel yollarla öne çıkarılabilir ve kanalize edilebilir. Kendiniz için kutsal bir kap oluşturmak için ihtiyaç duyduğunuz becerilerin her birine (ve terapötik desteğe erişiminiz) sahip değilseniz, henüz uygulamaya geçemezsiniz. lütfen okuyun

devam etmeden önce sınırınızla ilgili bilgileri (10. bölüme bakın) ve ayrıca öfke, nefret, utanç ve depresyonla ilgili bölümleri okuyun. Ruhunuza katılın ve becerilerinizi ve müttefiklerinizi toplayın; bunlar azgın akıntılar.

İNTİHAR DÜRÜŞÜNÜN İÇİNDEKİ MESAJ

Empatik becerileriniz ve tam kaynaklara sahip elementler ve zekalar köyünüz, intihar dürtüsü bölgesinde kesinlikle gereklidir, çünkü intihar dürtüleri, en derin benliğinizde kim olduğunuz ile bu dünyada kim olduğunuz arasındaki fark ilerlediğinde ilerler. dikkat dağınıklığı ve travma o kadar aşırıdır ki artık tolere edilemez. İntihar dürtüleri, psişenizin kayıp bölümlerinden gelen acil bir mesajdır.
— mevcut durumunuzda gerçek ruh ölümü tehlikesi olan parçalar. İntihar dürtüsü, elinde kılıç, "Bana özgürlük ver ya da ölüm ver!" Diye bağırarak ileri atılır. Ele almaya geldikleri konularda o kadar ciddiler ki. Ancak, intihar dürtüleriniz öldürmek istemiyor*sen!*İstedikleri şey, yaşadığınız hayattan özgürlük, ancak fiziksel hayatınızın sona ermesini kesinlikle istemiyorlar. Bu evrimsel olarak verimsiz olurdu; tüm enerjileriniz ve tüm duygularınız sizi canlı ve işlevsel, canlı ve bağlantılı, canlı ve korumalı ve sadece canlı tutmak için var. İçinizdeki ilkel zekanın sizin hayatta kalmanıza ve bütünlüğünüze adanmış olduğunu ve her zaman adanacağını anlayabilirseniz, intihar dürtünüzü fiziksel bir arzu olarak görmek yerine mitolojik ve kutsal bir şekilde görebileceksiniz. ölüm. Ölüm gerçekleştiğinde ortaya çıkan atmosferin ve duyguların doğal olarak intihar dürtüsünü çevreleyen atmosfer gibi hiçbir şey hissetmediğini açık bir şekilde söyleyebilecek kadar doğal ölümlerde bulundum.

İntihar dürtüleri gerçek ölüm istekleri değildir; aslında azap çeken bir ruhun son çareleridir. Beyin kimyanız veya tedavi edilmemiş uyku bozukluklarınız sizi tamamen dengesizleştirdiğinde ortaya çıkarlar. İntihar dürtüleri, korkularınız bastırıldıktan ve birbiri ardına tehlike yaratan durumlara düştükten sonra ortaya çıkar; öfkeleriniz kırıldıktan ve sınırlarınız çiğnendikten sonra; hüznünüzden ve kederinizden ayrıldıktan ve içine düştükten sonra

amansız umutsuzluk; ve utancınız o kadar kuşatıldıktan sonra, artık kendi davranışlarınızı kontrol edemezsiniz. İntihar dürtüleri, şiddetli travmalar sizi travmatik başlangıcın ilk iki aşaması arasında o kadar çok kez ileri geri fırlattıktan sonra ortaya çıkar ki kayıptan bitkin düşersiniz; yıllar süren ayrışma, dikkat dağınıklığı, kaçınma ve bağımlılıktan sonra; ve normal hayatın nasıl hissettirdiğini zar zor hatırlayacağınız kadar derin şoklardan sonra. Durumunuz çok dayanılmaz olduğunda, yoğun bir enerji infüzyonuna ihtiyaç duyduğunuzda, intihar dürtüsü tüm yoğunluğu ve tüm gaddarlığıyla ortaya çıkar.*ama seni öldürmeye gelmiyorlar.*İntihar dürtüleriniz, sizi zaten öldüren bir durumdan bedensel, duygusal, psikolojik ve ruhsal olarak kendinizi koparmak için yeterli enerjiye ihtiyacınız olduğunda ortaya çıkar.

İntihar dürtüleri sizin son savunmanızdır, bu yüzden bu kadar yoğundurlar. Yoğunluğa yakın olan diğer tek duygu paniktir, bu da size zaferle sonuçlanan üçüncü inisiyasyon aşamasına doğru ilerlemek için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi vermek için ortaya çıkar. Sadece bir ya da iki parçamızla düşünürsek (ve duygularımızla çalışamazsak), panik ataklar ve intihar dürtüleri bizi tam bir kaosa sürükler ve onlardan kurtulamayabiliriz. Bununla birlikte, empatik becerilerimiz varsa ve bu duyguların iyileşmemizde nasıl bir rol oynadığını anlayabilirsek, bu iki durumun içinde kilitli olan inanılmaz parlaklıktan tam olarak yararlanabileceğiz.

Panik, güçsüz ve ciddi şekilde düzensiz görünüyor (ve korkaklıkla ilgili gibi görünüyor), ancak tüm becerilerinizle içine dalabildiğinizde, içinde inanılmaz bir güç ve sınırsız cesaret keşfedeceksiniz. Aynı şey intihar dürtüsü için de geçerlidir. Hiçbir beceriniz yoksa ve ruhunuzda yalnızca bir veya iki unsur uyanıksa, intihar dürtüsünde yalnızca delilik ve ölüm görürsünüz; ama kutsal topraklarına açık niyetlerle ve empatik çeviklikle girebilirseniz, intihar dürtünüz akıl sağlığınızı, ruhunuzun gerçek yolunu ve dindar ve ölüme meydan okuyan yaşam sevginizi yeniden keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Bir intihar dürtüsünü, hayatın özünde var olan anlamına dair güzel hikayelerle uzaklaştırmaya çalışmak, hiçbir şekilde onun gerçekliğine hitap etmez. Dünyadaki tüm tatlılık ve ışık, intihar dürtüsüne tamamen yalandır ve sadece

mesajını bozmaya ve yok saymaya hizmet eder. İntihar dürtüsü güzel şarkılarla uyutulmak istemez. İntihar dürtüleri öfke, keder ve diğer her şeyle doludur ve ancak sorunlarınız o kadar ciddi ve ruhunuzu tehlikeye attığında ortaya çıkar ki, yalnızca şiddetli ve savaşçı bir duruş onlara hitap edebilir. Ninnilerin zamanı değil; intihar dürtüleri, size işkence eden ve sizi tehlikeye atan durumların törensel bir şekilde sona ermesini gerektirir. Temelli ve iyi tanımlanmış sığınağınızdan intihar dürtülerinizle meşgul olduğunuzda, sizi gerçek yolunuzdan çok acı verici bir şekilde uzaklaştıran ruh öldüren fikirler, bağlılıklar, tutumlar ve davranışlar için kutsal bir törensel ölüm yaratabilirsiniz.

Dua ederek, “Şimdi ne bitmeli?” diye sorduğunuzda. ve “Ruhumda artık neye tahammül edilemez?” intihar dürtünüzün içindeki güç, şimdiye kadar deneyimleyeceğiniz en derin ruh çalışmasından bazılarını gerçekleştirmenize yardımcı olacaktır. Size verdiği cevaplar her zaman uyumunuzu, işlevselliğinizi ve özgürce yaşama ve nefes alma yeteneğinizi bozan bir veya daha fazla (genellikle daha fazla) duruma işaret edecektir. İntihar dürtüsüne dua ve törenle yaklaştığınızda, nelerin bitmesi gerektiğine dair net cevaplar verecektir: “Bu davranış, bu bağımlılık, bu fikir, bu bitmemiş travma, bu ilişkiler, bu bitmeyen depresyon, bu iş, bu mazeretler, bu bütünlük. sanattan ve müzikten yoksunluk, bu yoksulluk, bu değersizlik duyguları, bu geçmişe dönüşler…” Eğer bunu temelli ve törensel bir şekilde karşılayabilirseniz, intihar dürtünüz, en derin sorunlarınızı kesin bir doğrulukla belirleyecek ve kendinizi kurtarmak ve kendi hayatınızı kurtarmak için ihtiyacınız olan kesin enerjiye katkıda bulunacaktır. Getirdiği şiddetli yoğunluğu yakalayabilirseniz, sınırlarınızı ateşe verebilir, kendinizi şiddetle topraklayabilir, büyük yangınlarda ve cehennemlerde acı veren sözleşmelerinizi alevlendirebilir ve kendinizi özgür bırakabilirsiniz. Bu empatik yolla ve bu kutsal alanda, intihar dürtünüz öldürecek ve sonra olması gerektiği gibi azalacaktır. İntihar dürtüleriyle bu temelli törensel yolla çalışabilirseniz, canlı yeni bir sınır oluşturacak, sizi güçlü bir şekilde köyünüzün merkezine yerleştirecek ve bir kez daha bütünlük, çeviklik ve becerikliliğe yeniden kavuşmanız için gereken odağı verecektir. . ve kendinizi kurtarmak ve kendi hayatınızı kurtarmak için ihtiyacınız olan kesin enerjiye katkıda bulunacaktır. Getirdiği şiddetli yoğunluğu yakalayabilirseniz, sınırlarınızı ateşe verebilir, kendinizi şiddetle topraklayabilir, büyük yangınlarda ve cehennemlerde acı veren sözleşmelerinizi alevlendirebilir ve kendinizi özgür bırakabilirsiniz. Bu empatik yolla ve bu kutsal alanda, intihar dürtünüz öldürecek ve sonra olması gerektiği gibi azalacaktır. İntihar dürtüleriyle bu temelli törensel yolla çalışabilirseniz, canlı yeni bir sınır oluşturacak, sizi güçlü bir şekilde köyünüzün merkezine yerleştirecek ve bir kez daha bütünlük, çeviklik ve becerikliliğe yeniden kavuşmanız için gereken odağı verecektir. . ve kendinizi kurtarmak ve kendi hayatınızı kurtarmak için ihtiyacınız olan kesin enerjiye katkıda bulunacaktır. Getirdiği şiddetli yoğunluğu yakalayabilirseniz, sınırlarınızı ateşe verebilir, kendinizi şiddetle topraklayabilir, büyük yangınlarda ve cehennemlerde acı veren sözleşmelerinizi alevlendirebilir ve kendinizi özgür bırakabilirsiniz. Bu empatik yolla ve bu kutsal alanda, intihar dürtünüz öldürecek ve sonra olması gerektiği gibi azalacaktır. İntihar dürtüleriyle bu temelli törensel yolla çalışabilirseniz, canlı yeni bir sınır oluşturacak, sizi güçlü bir şekilde köyünüzün merkezine yerleştirecek ve bir kez daha bütünlük, çeviklik ve becerikliliğe yeniden kavuşmanız için gereken odağı verecektir. . kendinizi şiddetle topraklayın, büyük yangınlarda ve cehennemlerde acı veren sözleşmelerinizi ateşleyin ve kendinizi özgür bırakın. Bu empatik yolla ve bu kutsal alanda, intihar dürtünüz öldürecek ve sonra olması gerektiği gibi azalacaktır. İntihar dürtüleriyle bu temelli törensel yolla çalışabilirseniz, canlı yeni bir sınır oluşturacak, sizi güçlü bir şekilde köyünüzün merkezine yerleştirecek ve bir kez daha bütünlük, çeviklik ve becerikliliğe yeniden kavuşmanız için gereken odağı verecektir. . kendinizi şiddetle topraklayın, büyük yangınlarda ve cehennemlerde acı vere

İntihar dürtüleri, onları onurlu bir şekilde yönlendirmeyi bilirseniz sizi tehlikeye atmaz. Hatta bazı durumlarda intihar duyguları sizi bu dünyanın acımasızlıklarından kaçma, dramınızı bitirme ve hiç bitmeyen bir uykuya dalma düşünceleriyle bile rahatlatabilir. Bununla birlikte, intihar fikri garip bir şekilde rahatlatıcı olsa da, intihar gerçeği tam bir felakettir. Geride kalan insanlar çoğu zaman neredeyse tanınmayacak kadar paramparça olur, yas yıllarca sürer ve dünyaları paramparça olur. İnsanlar bir intihar dürtüsüyle bana geldiklerinde, sorunlarının gerçekten korkunç olduğunu, ancak bu sorunlarla başa çıkmak için nehrin bu tarafında kendilerinin gerekli, istendiğini ve ihtiyaç duyulduğunu anlamalarına her zaman yardım etmeye çalışırım. kendi benzersiz yolu. Kendilerini kırık ve anlamsız insanlar olarak görmelerine yardımcı olmaya çalışırım, ama şifalanmak için dünyanın en derin dertlerinin bilinçlendirilmeye çalışıldığı kutsal mabetler olarak. İnsanlar intihar dürtülerini bu kutsal yolla taşıyabildiklerinde ve dünyadaki başka hiç kimsenin en derin sorunlarına getirdikleri belirli parlaklıkla boy ölçüşemediğini ve hatta yaklaşamayacağını anladıklarında, duygu değişir ve intihar dürtüsünün her zaman ifade ettiği şey haline gelirler. onlar için: ruh savaşçıları. Evet, intihar dürtülerinin içindeki bilgi derin, güçlü ve yoğundur, ama biz de öyleyiz, bu da gücümüzü ve yoğunluğumuzu bu dürtülere getirebilir ve onları dönüşüm ve şifaya kanalize edebiliriz. ve dünyadaki hiç kimsenin en derin sorunlarına getirdikleri belirli parlaklığı, duygu değişimlerini eşleştiremeyeceğini ve hatta yaklaşamayacağını anlayabilir ve intihar dürtülerinin her zaman onlar için ne anlama geldiğine dönüşürler: ruh savaşçıları. Evet, intihar dürtülerinin içindeki bilgi derin, güçlü ve yoğundur, ama biz de öyleyiz, bu da gücümüzü ve yoğunluğumuzu bu dürtülere getirebilir ve onları dönüşüm ve şifaya kanalize edebiliriz. ve dünyadaki hiç kimsenin en derin sorunlarına getirdikleri belirli parlaklığı, duygu değişimlerini eşleştiremeyeceğini ve hatta yaklaşamayacağını anlayabilir ve intihar dürtülerinin her zaman onlar için ne anlama geldiğine dönüşürler: ruh savaşçıları. Evet, intihar dürtülerinin içindeki bilgi derin, güçlü ve yoğundur, ama biz de öyleyiz, bu da gücümüzü ve yoğunluğumuzu bu dürtülere getirebilir ve onları dönüşüm ve şifaya kanalize edebiliriz.

Lütfen intihar dürtülerinin büyük miktarda öfke içerdiğini unutmayın. Öfkeyle nasıl çalışacağınızı bilmiyorsanız (12. bölüme bakınız), onu bastırabilir ve çözülme kargaşasına (ve bağımlılıkların “yumuşak” intiharlarına) dönebilirsiniz. Bununla birlikte, öfkelerinizi ve öfkelerinizi yönlendirmeyi öğrenebilirseniz, sizi işkenceye sürükleyen herhangi bir davranış, zihniyet, inanç veya tutumla dayanılmaz bir şekilde uygulanamaz sözleşmelerinizi yok etmenize yardımcı olması için onların yoğunluğuna güvenebilirsiniz. Şiddetli öfkeleriniz, onları ilk etapta öne çıkaran yıkıcı ve ruh öldürücü durumlara karşı kullanmanız için size baltalar, hırpalar ve alev makineleri verebilir. Öfkelerinizi kanalize ettiğinizde, onların yoğunluğunu kendinize zarar vermek için değil, ruhunuzu cehennemden geri getirmek için kullanabilirsiniz. Hayatınızdaki durumlar çok tehlikeli bir şekilde kontrolden çıktığında, törensel bir ölümün gerekli olduğu durumlarda intihar dürtülerinin ortaya çıktığını unutmayın. İntihar dürtülerinizle ve bunların kutsal, törensel ve empatik olarak içerdikleri öfkelerle çalışabilirseniz,

Size herhangi bir şekilde zarar vermeden size hayali ölüm deneyimini sunabilirler.

İntihar Dürtüleri Uygulaması

Bunlar akıntılardır ve bunlara hazırlıksız girmemelisiniz. İntihar dürtüsü sırasında başınızı suyun üstünde tutmak istiyorsanız, oldukça nehir koşucusu olmalısınız. İlk kanallık seansının bir roller-coaster yolculuğu, Rus Devrimi ve yeni bir işteki ilk gününüzün birleşimi olması olağandır. Ancak bundan sonra, daha kolay hale gelirler (intihar dürtüsüne meyilliyseniz, muhtemelen bunları çeşitli derecelerde deneyimlemeye devam edeceksiniz, bu onları nasıl yönlendireceğinizi biliyorsanız sorun değil). Lütfen kendinize bu uygulamanın intihar dürtülerinizi silemeyeceğini hatırlatın çünkü hiçbir şey duygularınızı silemez ve asla silmemelidir. İntihar dürtüsü, başınız ciddi şekilde belaya girdiğinde ortaya çıkan son derece önemli duygusal durumlardır. Onlara ihtiyacın var! Onları yönlendirmeyi ve onurlandırmayı öğrenirseniz, ve dönerler çünkü hayatın her ne sebeple olursa olsun yine senden uzaklaşmıştır, hoşgeldin onları! Onlar sizin müttefikleriniz ve onlara böyle davrandığınızda oldukça hafifleyecekler. Sana ne demek istediğimi göstereyim.

Bir konuşmacı ve şifacı olarak sahnede olmama yanıt olarak intihar etme dürtüsü için yaptığım bir kanallık seansının bir özetini paylaşacağım (seyircilerin büyük miktarlarda bilinçsiz ihtiyaçlar, dilekler ve talepler getirdiği yer). ve aynı anda hem gösteri yaparken, öğretirken hem de saati izlerken hitap etmeye çalıştım), böylece bu akıntıları çekmenin nasıl göründüğünü görebilirsiniz. Gerçek bir nehir işletiyor olsaydınız, kendi salınıza binmeden önce diğer kirişleri izleyerek zorlu noktalardan nasıl geçtiklerini görürdünüz.

Önce oturdum ve kendimi odakladım, sınırımı ateşe verdim (intihar dürtüleri büyük miktarda öfke içerir, bu yüzden onları yönlendirmeden önce gerçekten güçlü bir sınır oluşturmak önemlidir) ve kendimi güçlü bir şekilde toprakladım. Sonra önüme (sınırımın içinde) büyük, parşömen büyüklüğünde bir sözleşme koydum ve uzun süredir kaçındığım duygulara düştüm. Diyorum *duygular* çünkü sahnede olmanın bu sıkıntısı kesinlikle bir intihar dürtüsü olarak başlamadı. Göz ardı ettiğim korkuyla başladı,

sonra benim de görmezden geldiğim kaygıya, sonra utanca, depresyona, fiziksel hastalığa ve nihayet intihar dürtüsüne (o zamana kadar yaklaşık bir aydır görmezden geldiğim) düştü. İlk başta asıl korkumu dinleseydim bu sarmal kolayca önlenebilirdi, ama o kadar müstehcen meşguldüm ve bunaldım ki kendime zaman ayıramadım. Kötü empati!

İntihar isteğimden öne çıkmasını istedim ama onun şiddetli, öfkeli yoğunluğunu hemen hissetmedim. Bunun yerine biraz karanlık, biraz depresyon ve biraz hüzün hissettim. Bu duyguların hoş karşılandıklarını ve kabul edildiklerini bilmeleri için kişisel alanıma koyu renkler, sulu mavi bir hüzün ve gri bir depresif duygu yansıttım. Kişisel alanımı Bay Tavşanlarla doldurmadım çünkü bu bir Bay Tavşan durumu değildi. Kişisel alanımı o anda hissettiğim gerçek duygularla doldurdum. Sonra intihar dürtüsü için kişisel sorumu sordum: "Şimdi ne bitmeli; ne öldürülmeli?" Aniden o hayali sözleşmede sahnede kendimin bir görüntüsünü gördüm, o anda görüntünün benim için taşıdığı tüm duygusal enkazla tamamlandı. Kendimi giyinik, gergin, ama herkese sıcaklık ve mizah yansıttığını gördüğümde, ve gerçekten içe dönük ve hassas olduğumda ateşli bir dışadönük kılığına girerek, çocukluktan gelen muazzam bir üzüntü hissettim, bu yüzden sözleşmeye döktüm ve biraz ağladım. Saniyeler içinde hafif ve kıkırdamaya başladım, çünkü sonunda kendimi gördüm ve hislerimi hissettim. Daha sonra bilinçli şikayete geçtim ve sahnede kendim olamamaktan yüksek sesle şikayet ettim. Çok fazla "yapamam" ifadesi kullandım (kendim olamam; bir performans gibi görünmeden odadaki duygu tonunu ayarlamak için şarkı söyleyemem; herkes için her şey olamam; Bunu çözme) ve bu güçsüz, mızmız ifadeler intihar dürtümü elimde gürzümü ileri doğru fırlattı! Buna karşılık, tüm "yapılamaz"ları sözleşmeye fırlattım, çok sıkı bir şekilde sardım ve şiddetle sınırlarımın dışına attım.

İntihar dürtümün altında sıkışıp kalan malzemeyi karıştırırken, kendimi en zor günlere hazırlamama yardım etmeye çalışan korkuları keşfettim.

Yaptığım zorlu sahne çalışmaları, sınırları belirlememe, onurlu ve onurlu davranmama yardım etmeye çalışan öfkeler ve utançlar, doğru bir şey yaptığımı (yapamadığım) aylardır bana söylemeye çalışan memnuniyetler (yapamadım). onları duy, çünkü tüm duygularımı görmezden gelmekle meşguldüm), beni korkutan sanatçılardan daha iyi sosyal beceriler öğrenmeme yardım etmeye çalışan kıskançlık, kaybettiğim özel hayatımın acısı ve diğer tüm duygular. Seansı bitirdiğimde (yaklaşık on dakika sürdü), aynı şekilde sahneye geri dönmemin kesinlikle yasak olduğunu ve öncesinde yoğun araştırma, kendi kendine çalışma, sınır belirleme ve gençleştirme çalışmaları yapmam gerektiğini biliyordum. Bir daha halkın önüne çıkabilirdim. Ancak önümde büyük bir iş olmasına rağmen kendimi umutlu, güçlü, mutlu hissettim. ve topraklandı çünkü intihar dürtümün altında hapsolmuş duyguların her biri beni canlandırdı. Karşılaştığım belirli (ve tamamen ezici) sorunları anlamama yardımcı oldular ve kendimi iyileştirmek için ihtiyaç duyduğum kesin bilgi ve yoğunluğa katkıda bulundular. Sahne çalışmam ve sahne kişiliğim ruhumu, izleyicilerimdeki insanların ruhlarını (çünkü özgün olamadığım için), yazarlık kariyerimi ve geçim kaynağımı lekeliyordu. O sahne kişiliğinin hayatımı mahvetmeden önce ölmesi gerekiyordu. İntihar dürtümü kanalize etmek, gerçek ihtiyaçlarıma yeniden doğabilmem için onu öldürmeme yardımcı oldu. Sonraki aylarda sahnede rahat hissetmek için ihtiyacım olan fiziksel, duygusal, entelektüel ve ruhsal destekleri anlamak için özenle çalıştım ve şimdi sahneye empatik, saygısız, şarkı söyleyen biri olarak çıkabiliyorum. sahne varlığı kadar sahne kişiliği olmayan hassas bir insan. Ve bununla yaşayabilirim.

KENDİ İNTİHAR DÜRÜŞÜNÜZÜ KANALLAMAK (HAZIRSANIZ)

Kendi intihar dürtülerinizle çalışmaya hazır olduğunuzda, sınırlarınızı ateşlemeniz ve topraklamanızı yoğunlaştırmanız önemlidir, çünkü bu duygu yoğun enerjileri beraberinde getirir. Aynı zamanda birçok tutsak duygu ve travmatik anı ile birlikte seyahat eder, bu nedenle tüm duygusal aleminizde yolunuzu bilmeniz de aynı derecede önemlidir. İntihar dürtüleri uzun bir mücadelenin sonunda ortaya çıkar. Onlar gerçekten şafaktan önceki karanlıktır, bu da kendinizi onların yoğunluğuna hazırlamanız gerektiği anlamına gelir.

empatik becerilerinizin her birinde yetkin olmak ve her bir öğeniz ve zekanızla rahat olmak. Dengeli ve onurlu bir bedene, sağlıklı ve kaynaklara sahip bir zihne, vizyoner ruhunuzla iyi bir bağlantıya ve güçlü bir duygu sezgisine sahip olmak önemlidir, böylece merkezi doğanız çevik, kaynaklara sahip ve birçok insanla tam olarak çalışabilecek durumda olacaktır. intihar dürtünüzün neden öne çıktığını sorduğunuzda karşılaşacağınız akışlar. Ayrıca, bilinçli bir şikayet seansında yolunuzu da bilmelisiniz (bkz. Bölüm 10), çünkü bu herhangi bir yoğun veya kapana kısılmış duygu (intihar dürtüsü dahil) için bir emniyet valfi görevi görür. Yarın yokmuş gibi yüksek sesle şikayet edebilir ve bunu yaparken sözleşmeleri yakabilirseniz, ruhunuzdaki yükü azaltacak, odağınızı geri kazanacak ve sizi tuzağa düşürebilecek herhangi bir geri bildirim döngüsünü kıracaksınız. O zamanlar, İntihar dürtünüz hala aktifse, tıkanmış duygular bataklığına dalmak zorunda kalmadan derinlere yerleşmiş sorunları hızlı bir şekilde ele alabilir ve çözebilirsiniz. Bilinçli şikayet iyileştirir!

Kendi intihar dürtünüzle çalışmaya hazır olduğunuzda, yanınızda bir terapist bulundurmak isteyebilirsiniz. Sezginizi takip edin, endişelerinizi dinleyin ve ihtiyacınız olan tüm desteği toplayın. Ardından, hazır olduğunuzda lütfen kışkırtıcı bir “alev açın!” sınırlayın ve odaklanın ve kendinizi sıkıca vücudunuza topraklayın. Derin nefes alın ve mide bulantısı veya ateş hissediyorsanız dizlerinizi okşayarak veya karnınızı hafifçe ovarak vücudunuzu rahatlatın. İntihar dürtüsü vücudunuzu gerçekten korkutabilir, bu nedenle kendinizi rahatlatmalı ve vücudunuza zarar vermeyeceğinizi bilmesini sağlamalısınız.

Başınıza herhangi bir korku gelirse, lütfen onu korunan kişisel alanınıza taşıyın ve topraklamaya devam edin (bu, vücudunuzu sakinleştirmeye yardımcı olacaktır). Tüm sınırınızı korkmuş bir renge dönüştürmek istiyorsanız, yapın. Korkunu hoş karşıla ve ona karşı uyanık olduğunu bilmesini sağla ama vücudunun dengesini bozmasına izin verme. Hissedebileceğiniz diğer duygular için de aynısını yapın. Onları kişisel alanınıza getirin ve onları tanıdığınızı ve hoş karşıladığınızı bilmelerini sağlayın. Bunalmış hissediyorsanız, topraklamanızı artırın, vücudunuzu rahatlatın ve ortaya çıkan duygularla herhangi bir sayıda sözleşmeyi yakın. Mümkünse akışı destekleyin. Şu anda akışa tahammül edemiyorsanız, bu kanallık seansını durdurabilirsiniz.

Bunu yapmak için eğilin ve ellerinizi yere değdirin, sonra ayağa kalkın ve tüm vücudunuzu sallayın ve size doğru gelen herhangi bir şekilde hareket edin. Rahatlatıcı yiyecekleriniz varsa, yavaş ve dikkatli bir şekilde yemek yemenizde fayda var. Her halükarda, lütfen kendinizi topraklamak için bir şeyler yiyin veya için ve sonra eğlenceli bir şeyler yapın ya da komik bir gösteri ya da video izleyin - yoğun, korkutucu veya dramatik bir şey değil. Hafifliğe ihtiyacın var!

Devam etmeye hazırsanız, lütfen önünüze büyük bir sözleşme koyun ve "Şimdi neyin bitmesi gerekiyor?" Diye sorun. veya "Ruhumda artık neye tahammül edilemez?" Sizin için işe yarayabilecek alternatif bir soru, eğer onunla rahatsanız, "Ne öldürülmeli?" Bu soru çok sarsıcıysa, ilk ikisini, hangisini daha çok seviyorsan onu kullan. Ardından, sözleşmenizde ne göründüğünü görmek için bekleyin. Hiçbir şeyi "görmek" zorunda olmadığınızı unutmayın. Ruhunuzun sözleşmenize yerleştirmeye karar verdiği her şeyi tanımlamak için duyabilir, hissedebilir, hissedebilir veya sadece hayal gücünüzü kullanabilirsiniz. Resimleri ve sesleri, bir veya daha fazla duyguyu, yazılı veya sözlü kelimeleri, puslu hatıraları veya tüm videologları hissedebilirsiniz. Psişeniz kendi yolunda çalışır ve bu süreci nasıl yaşarsanız yaşayın doğru yoldur. Size sunulanlarla çalışın.

Kendinizin bir görüntüsünü görüyor veya hissediyorsanız, bunun fiziksel yaşamınızın sonu için gerçek bir dilek olmadığını bilin. Artık ölümün gerçek değil, mecazi ve hayali olduğu bir törensel ayin alanındasınız. Size sunulan görüntüyü gözlemleyin ve ne giydiğinize, kaç yaşında olduğunuza, ne yaptığınıza veya hissettiğinize veya vücut imajınızın veya duruşunuzun sizin hakkınızda ne söylediğine dikkat edin (sahne kişiliğimde yaptığım gibi) . Bu görüntüdeki bir şey sizi tehlikeye atıyor ve kutsal göreviniz, hissettiğiniz sorunu tanımlamak ve kendinizi onun yıkıcı etkisinden ayırmaktır.

Önünüze çıkan her türlü görüntü, fikir veya duyguya dair tam bir sezgiye sahip olduğunuzda, bu sözleşmeyi toparlayın, sınırlarınızın dışına atın ve hissettiğiniz yoğunluk düzeyi ne olursa olsun onu yakın. İntihar dürtüsü aktif olduğunda, elinizde çok fazla saldırganlık olabilir; onu bastırmayın - sözleşmenizi yok etmek için kullanın. Sözleşmenizi giyotinle ikiye bölün, topla ateş edin, alev makinesiyle ateşleyin veya Sherman tankıyla ezin. Bu duyguya karşı dürüst ve doğru olun

İlk etapta onu öne çıkmaya zorlayan tuzak ve ruh öldüren durumları, davranışları, duruşları, sağlık sorunlarını ve zihniyetleri yok etmenize yardımcı olacaktır. İntihar dürtünüzün bu kutsal alanda ölmesine izin verin ve tüm duyguların yapması gerektiği gibi o sizin içinizde hareket edecek ve devam edecektir. Sözleşme imha yöntemleriniz ne kadar vahşi olursa olsun, kendinize veya bir başkasına zarar vermediğinizi bilin. Topraklandınız ve korunuyorsunuz, kendi kutsal bölgenizde kendi duygusal enerjinizle çalışıyorsunuz ve bu yoğun duygunun yardımıyla kendinizi özgür bırakıyorsunuz. Aslında, bu sözleşmeleri yok ettiğiniz yoğunluk, elde edeceğiniz serbest bırakma düzeyiyle doğrudan bağlantılı olacaktır. Bir intihar dürtüsü ortaya çıktığında, ruhunuzu cehennemden kurtarmak için ihtiyacınız olan gaddarlığı size getirir; güzel şarkılar ve tüylü kedi yavrularının zamanı değil. Bırakın bu duygu kutsal görevini yerine getirsin!

Bu ilk sözleşmeyi yok ettiğinizde, kendi içinizdeki değişimleri ve değişimleri izleyin. Yeni bir duygu ortaya çıkarsa, onu karşılayın, onun için yeni bir sözleşme oluşturun ve çalışmaya devam edin. Vücudunuz rahatsızlığı öne çıkarıyorsa, onu okşayın ve yatıştırın, topraklamanızı artırın veya sıkıntılı bölgenin önüne yeni bir sözleşme daha yerleştirin ve vücudunuzun sıkıntıyı oraya taşımak isteyip istemediğine bakın. Eğer öyleyse, bu yeni sözleşmeyi sıkıca sarın, üzerinizden atın ve hissettiğiniz duygusal yoğunlukla onu yakın. Düşünceler ve fikirler öne çıkarsa, onları hoş karşılayın ve isterseniz yazın. Düşünceler sizi üzüyorsa, onları da bir sözleşmeye bağlayın ve bu düşüncelere tepki verirken duygularınızı izleyin. Bu sözleşmeyi toparlayın, sınırlarınızın dışına atın ve hissettiğiniz yoğunluk düzeyi ne olursa olsun onu yakın (veya havaya uçurun!). Bu şekilde çalışmaya devam edin, her zaman intihar dürtünüzü (veya o anda hangi duyguyu hissediyorsanız) sözleşmelerinizi yok etmek için kullanın. Hoş geldiniz ve kendilerini gösteren duyguları kanalize edin. Her düşünceyi, duyguyu, hissi ve vizyonu olduğu gibi karşılayın, hepsini istediğiniz sayıda sözleşmeye yerleştirin ve tamamen gitmesine izin verin! Kendini özgür bırak.

Bu kanallık oturumunu tamamladığınızı hissettiğiniz her an sonlandırabilirsiniz, çünkü şimdilik bu konuyu bitirmişsinizdir, ya da yorgun veya bunalmış hissettiğiniz için. Eğilin ve yere dokunun; sonra ayağa kalk ve vücudunu istediğin gibi hareket ettir. Bir bardak su veya küçük bir atıştırmalık için

kendinizi topraklayın ve ardından bu seansı gençleştirme pratiğinizle bitirin. Bu süreç içinizde o kadar çok enerji taşır ki, aslında kendinizi yeni bir varlık olarak düşünebilirsiniz. Kendinizi hayata tam olarak geri alabilmeniz için gençleşmeniz önemlidir.

İntihar dürtüsünü kanalize ettikten sonra, çok farklı bir yerde olacaksınız ve yeni bir ruh atamanız da olabilir. Bu dürtünün kanalize edilmesi sizi her zaman rüyalarınıza ve doğuştan gelen zekanıza yeniden bağlar. Onun kutsaması ile hangi elementlerinizin veya zekanızın yeniden canlandırılması ve bütünleştirilmesi gerektiği, hangi becerilere odaklanmanız gerektiği, yaşamınızda ve kariyerinizde hangi yöne gitmeniz gerektiği, hangi ilişkileri kurmanız gerektiği hakkında yeni bilgilere sahip olacaksınız. düzeltin veya eski haline getirin ve kalbinizin ve ruhunuzun hangi kısımları terk edildi. Büyük olasılıkla önünüzde epeyce iş olacak, ancak bu çalışma şimdi ruhunuzun en gerçek vizyonu ve kalbinizin en doğru yolu hakkında olacak. Alabilirsen bu iyi iş!

İntihar dürtünüzü kutsayın ve onu duygusal alanınıza kabul edin; sadece ruhunuz mutlak tehlikede olduğunda ortaya çıkar. Kutsal alanda onunla çalışabilirseniz, yorgun ruhunuzu canlandırmak, acı çeken bedeninizi iyileştirmek, eziyet çeken zihninizi yatıştırmak, tıkanmış duygularınızı temizlemek ve vazgeçilmez hayatınızı kurtarmak için ihtiyacınız olan kesin miktarda enerjiyi size verecektir.

İNTİHAR DÜRÜŞÜNÜZ TIPLANIRSA NE YAPMALISINIZ?

Hayatınızı sona erdirmek için sürekli bir istek duyuyorsanız ve bu dilek kanallığa yanıt vermiyorsa, lütfen derhal bir terapistten yardım isteyin veya yerel kriz yardım hattınızı arayın ("Kriz Hizmetleri" altındaki Sarı Sayfalara bakın), Ulusal İntiharı Önleme 1-800-273-TALK (8255) numaralı telefondan yaşam hattı veya ziyaret edinintihar önlemelifeline.org. Yardım için ulaşın. Sana burada gezegende ihtiyacımız var, canlı ve tekmeleyen, canlı ve şikayet eden, canlı ve mücadele eden, canlı ve gülen, ama en önemlisi, canlı. Lütfen ulaşın!

BAŞKALARINDAKİ İNTİHAR DÜRÜŞLERİNİ ONURLAMAK

İntihar tehditlerini dikkatle dinleyin ve onlara gerçek acil durumlarmış gibi davranın. İnsanlar kendilerini öldürmekle tehdit ettiklerinde neredeyse hiç şaka yapmıyorlar. Planlarını gerçekleştirmeseler bile, bu planları kelimelere dökmeleri, acı dolu bir dünyada oldukları anlamına gelir. Bu hızlı bir durumdur ve bir terapistin veya bir intihar yardım hattının yardımını gerektirir (yukarıya bakın).

Bununla birlikte, intihara meyilli hisseden bir arkadaşınız için sadece onun hakkında konuşmaya hazır olarak kutsal alan yaratabilirsiniz. İntihara meyilli olduğumda, korkacakları veya gücenecekleri için ya da onları yanımda sürükleyebileceğim için duygularımı başkalarıyla paylaşamayacağım duygusu intihar dürtülerimi daha da kötüleştirdi. Açıkça, "Şu anda ölüm hakkında nasıl hissediyorsun?" diyebilirseniz. veya "Danışman intihar duygularınızı keşfetmenize yardımcı oldu mu?" intihar dürtüsünü gölgelerden çıkarabilirsin. Sırlar ve bastırma böyle bir zamanda hiç yardımcı olmaz ve bariz olanı açıkça ifade edebilir ve dinleyen ve destekleyici bir kulak verirseniz, arkadaşınız muhtemelen rahat bir nefes alacaktır. İntihar dürtüsü yoğun bir şekilde tecrit edicidir ve içeri girip hoş bir ortam yaratmak önemlidir.*Bu*ölüme doğru güçlü bir çekim hisseden insanlar için bir dünya. Bu basit hareketin intihara meyilli arkadaşınıza nasıl yardımcı olacağına şaşıracaksınız. Bu tür bir karşılama, arkadaşınızın ilaca ihtiyacı varsa da son derece değerlidir, çünkü bazen doğru ilacı bulması biraz zaman alabilir; İnsanların sadece tekrar "normal" olduklarında değerli olacaklarını hissetmelerini istemezsiniz.

Bağımlılar ve iyileşmemiş travmalarının tekrarlarını tehlikeye atan insanlar gibi "yumuşak" intihar dürtüleriyle karşılaşırsanız, lütfen onların bununla tamamen uyuşmayan bir tür ayrı gerçeklikte olduklarını anlayın. Bağımlılıklar ve travma sonrası bozukluklar, esasen insanları sadece duygusal alanda değil, fiziksel, zihinsel ve ruhsal alanlarda da şiddetli akıntılara sürükler. Bu çalkantılı durumlar, ruh yapma yolculuklarında gerekli adımlar olabilir (eğer hayatta kalırlarsa), ancak bu türbülans tüm hızıyla devam ederken, insanların bağımlılık veya travma dışında herhangi biriyle veya herhangi bir şeyle ilişki kurma kapasitesini esasen kapatır. Bir arkadaş olarak, bu tür bir kargaşadan kurtulmanın genellikle çok karmaşık bir süreç olduğunu anlamalısınız.

fiziksel, entelektüel, duygusal, psikolojik, ve tıbbi araya girmek.

Bununla birlikte, ilk ve en önemli iyileştirici etki, arkadaşınızın iyileşmek için samimi arzusudur. İyileşmek istiyorsa, yetkin bir yardım bulabilir ve şifa ilerledikçe onu sevginiz ve arkadaşlığınızla destekleyebilirsiniz. Arkadaşınız iyi olmak istemiyorsa, kendinizi korumanız önemlidir. Kendiniz için yardım ve destek isteyin ve profesyonelleri, arkadaşınızın ciddi bir belada olduğu ve tek başına sağlayabileceğinizden daha fazla yardıma ihtiyacı olduğu konusunda uyarmak için elinizden geleni yapın.

İntihar dürtülerinizi, kelimenin tam anlamıyla ölüm dilekleri olarak değil, içinizdeki bir şeyin zaten hayatınızı tehdit ettiğinin işaretleri olarak karşılamayı unutmayın. İntihar dürtüleri şafaktan önceki karanlıktır. Öldürmelerini kutsal, empatik bir şekilde yapmalarına izin verin ve bu hayata yeniden doğacaksınız. Hoş geldiniz ve intihar dürtülerinize teşekkür edin.

24

Mutluluk

Eğlence ve Beklenti

HEDİYELER

Neşe ~ Neşe ~ Umut ~ Zevk ~ Mucize ~ Oyunculuk ~
canlandırma

İÇ BİLDİRİM

Bu canlı kutlama için teşekkürler!

ENGEL BELİRTİLERİ

Olasılıklara veya geleceğe inanç eksikliği; oynamaya isteksizlik; veya
mutluluğu serbest bırakamama ve daha derin duygularınızı hissedememe

UYGULAMA

Mutluluğunuzu kutlayın ve bırakın; sadece sen özgürce akabilir
izin vermek*tüm*duygularınızın akması için.

bu*Tao Te Ching*mutluluğu en tehlikeli duygu olarak adlandırır, kendi başına değil, onunla ilgili davranış biçimimiz nedeniyle. Onun peşinden koşuyoruz, onun için ruhumuzu satıyoruz ve hayatımızda ne olursa olsun kendimizi onun topraklarına sokmaya çalışıyoruz. Mutluluğun bu şekilde sömürülmesi bizi tehlikeye atar, çünkü mutluluk dışında herhangi bir duyguyu onurlandırmayı reddettiğimizde, duygusal manzaralarımız durgunlaşır ve

dengesiz, bu da mutluluğun peşinden daha da öfkeli bir şekilde kovalamamıza neden oluyor. Sonuç olarak, duygusal ıstırap, zihinsel karışıklık, fiziksel dengesizlik ve ruhsal rahatsızlık içine gireriz. Mutluluğun peşinden koşarak, hayal edilebilecek en neşesiz hayatları yaratırız.

Son araştırmalar, bizi neyin mutlu ya da mutsuz edeceğini tahmin etmede kesinlikle berbat olduğumuzu da gösterdi. 2006 kitabında, *Mutluluk: Gülümsemenizin Arkasındaki Bilim,*psikolog Daniel Nettle, insanların mutluluk hakkında gerçekten bilgisiz olduğunu gösteren çok sayıda çalışmayı araştırıyor. Örneğin, çoğumuz paranın bizi mutlu edeceğinden eminiz, ancak piyango kazananları üzerine yapılan araştırmalar, ani zenginliklerin aslında çok şok edici olduğunu ve kazananların temel mutluluk seviyelerini olumlu yönde etkilememe eğiliminde olduğunu gösteriyor. Ayrıca, yoksul olmak sağlığa ve esenliğe kesinlikle zararlı olsa da, yalnızca rahat bir gelir düzeyine ulaşanların, yoksulluk çekenlerden gerçekten daha mutlu oldukları söylenebilir. Gerçek şu ki, örneğin 2007 ABD doları ile elli ila altmış bin yıllık bir aile gelirinde mütevazı bir finansal rahatlığa ulaşıldıktan sonra, daha fazla para ile daha fazla mutluluk arasında hiçbir ilişki yoktur.

Pek çok insanın, sanki mutluluk beklenen ve istenen durummuş gibi, başka herhangi bir şey tam tersiymiş gibi, herhangi bir sıkıntılı duyguyu tanımlamak için “mutsuz” kelimesini kullanması ilginçtir. Yine de “mutsuz” ucuz ve tembel bir kelimedir: üzgün, kızgın, endişeli, kayıtsız, korkulu, depresif, umutsuz, utanmış ya da ne olduğu anlamına mı geliyor? Bilmek önemlidir, çünkü mutluluk herhangi bir duygunun zıttı değildir (gerçi bize kesinlikle aksi söylenmiştir!). Mutluluk, öfkenin zıddı değildir, çünkü mutluluk sizi onur ve sınırlardan mahrum bırakmaz. Aynı zamanda üzüntünün tersi de değildir, çünkü mutluluk sizi topraklama, salıverme veya kendinizi yenileme yeteneğinizden yoksun bırakmaz. Mutluluk da korkunun tersi değildir, çünkü sizi içgüdülerinizden veya harekete geçme yeteneğinizden yoksun bırakmaz. Numara, farklı bir duygusal evrende mutluluk yoktur; diğer tüm duygusal enerjilerinizle güzelce karışan ve dans eden kendine özgü duygusal enerjisini taşır. Mutluluk ruhunuzda belirli bir işlev görür, ancak yalnızca saygıyla karşılanır ve kendi tarzında ve zamanında ortaya çıkmasına izin verilirse.

Mutluluk, çoğumuz için kavraması zor bir duygu gibi görünüyor, çünkü bir şekilde veya bir şekilde "aptal" kelimesiyle çok sık eşleşiyor (mutlu aptal, mutlu cehalet, tokat-bu tür şeyler). Ama mutluluk cehalet ya da aptallık değildir; mutluluk, merak duygumuzu ve iyi şeylere dair beklentimizi korur ve geleceğe umutla bakar. Bizim kültürümüzde birçok yönden bir çocuğun duygusudur, çünkü büyümek neredeyse her zaman mutluluktan ve rahatlıktan uzaklaşmayı gerektirir. Hepimizin ciddi olması ve IRA'lar ve 401(k)'ler ve dişçilik planlarını göz önünde bulundurarak kariyerlerimizi seçmesi gerekiyor ve sayısız nasihatle dolup taşıyoruz: “Tabii, müzik sizi mutlu ediyor, ama kirayı ödeyecek mi? Sanat ve dans dürüst işler değildir! Her zaman mutlu olamayız; bazılarımız ailelerimizin geçimini sağlamak zorunda!” Mutluluk üzerindeki bu baskıya yanıt olarak, Bize nasıl oynayacağımızı, sevdiğimiz işi nasıl bulacağımızı, eğlenceli yollarla kendimize nasıl para kazandıracağımızı anlatan birçok kitap ve seminerle çevriliyiz. Bu kitaplar genellikle satsa da, mesajları marjlarda kalıyor gibi görünüyor çünkü sadece çocukların mutlu olduğuna, yetişkinlerin ciddi ve çalışkan olduğuna dair güçlü bir inanç var.

Toplum genelinde mutluluğa karşı olan argümanımızdaki tek kusur şudur: Çocuklar mutlu ve oyuncu olmanın yanı sıra aslında çok ciddi ve çalışkandırlar! Sekiz yaşındaki bir grupla bir kale inşa ettiyseniz veya özellikle göz korkutucu bir ev ödevinde bir çocuğa yardım ettiyseniz, herhangi bir yetişkininkinden çok daha fazla bir çalışma etiği görmüş olacaksınız. Çocuklar kendilerini büyük problemlere ve projelere odaklamak için mükemmel bir yeteneğe sahipler, ancak kendilerini ezilmiş hissetmiyorlar ve bence bunun nedeni mutlu olma ve oynama iznine sahip olmaları. Gülmelerine, palyaçoluk yapmalarına, dalga geçmelerine ve oyun oynamalarına izin verilmesi, çocukların mücadelelere girip çıkmalarına ve iş ile oyun arasında akıcı bir şekilde hareket ederek kendilerini sürekli olarak yenilemelerine ve kaynak bulmalarına olanak tanır. Oyun, komedi ve mutluluk, ruha akışkanlık ve çeviklik katar. Haddi zatında, çocukluk dünyasına düşürülmemelidirler. Değerli bir şey başarmak istiyorsak, yoğunluğumuzu ve ciddiyetimizi dengelemek için hepimiz çok fazla oyuna ve aptallığa ihtiyacımız var.

Mutluluğun günümüzün korkunç atmosferinde hissetmek için yanlış duygu olduğuna ikna olduysanız, bir an için bu fikirle oturun.

ve kendinize şu anki ailevi çöküş, sosyal kargaşa, duygusal bozukluklar ve siyasi iktidarsızlık salgınımızın, yetişkinlerin yük atı gibi çalışmasının beklendiği, ancak aptal ve umutlu olmalarına izin verilmediği gerçeğiyle herhangi bir ilgisi olup olmadığını sorun. mutlu. Geleceğe bakarsanız, hakkında hiçbir şey yapamayacağınız korkunç bir ölüm, felaket ve küresel ısınma görüyor musunuz? Çok yetişkinsin. Ama bu dev dev toplumu, bizim ona hizmet etmemiz yerine bize hizmet etmesi için kendi etrafında döndürdüğümüzü hayal ettiğiniz oyunbaz bir duruma girebilir misiniz? En çılgın rüyalarında görebiliyor musun? Çünkü eskiden her gün yapardın, hatırladın mı?

Robert Bly'nin yazdığı gibi, bu dünyaya arkadan geldiniz.*İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap,*"150.000 yıllık ağaç ömrümüzden harika bir şekilde korunmuş spontanelikler, 5.000 yıllık kabile hayatımızdan iyi korunmuş öfkeler, kısacası 360 derecelik parlaklığımızla." Çocukken dünyadaki açlığa baktığımı ve bunun için yüzlerce çözüm ürettiğimi hatırlıyorum. Lima fasulyelerimi Çin'e göndermek, çok katmanlı bir eylem planının sadece bir yüzüydü. Kendi dünya kurtarma planlarınızı hatırlıyor musunuz? Her birimiz bu hayata dünyayı kurtarmak için ihtiyacımız olan tüm canlılık ve parlaklıkla geldik; nasıl erişeceğimizi unuttuk.

Gerçekten başarılı insanların (hayallerini gerçekten yaşayan ve her seferinde bir kalpten dünyayı kurtaran) yetişkinlere, depresyona ve aşağılanma gerçeğine eşit zaman ayırırken kendilerine mutlu, hatta tokat gibi olma izni verdiklerini fark ettim. etrafımızda. Gerçekten başarılı insanlar yoğun bir sorun bulurlar ve sonra tüm duygusal cephanelikleriyle - bir Red Rover oyunu gibi - kendilerini tam olarak ona atarlar. Başarısız insanlarda, ciddi bir iç gözlem ve sıkı çalışma dengesi olmadan mutluluktan sonra acıklı bir hırpalama görüyorum ya da oyunun dengeleyici etkisi, kahkaha ya da bir iş için çalışırken gülünç derecede umutlu görünme isteği olmadan sonsuz çalışmaya doğru sürekli bir baskı görüyorum. farklı gelecek Bu tür başarısız insanlar kendi yollarından çıkamazlar, bu da işçiler olarak özellikle etkili olmadıkları anlamına gelir. hayalperestler veya değişim ajanları. Başarılı insanlar ise iş ile oyun, ciddiyet ile aptallık ve dürüst umut ile dürüstlük arasında akıp gitmelerine izin verirler.

umutsuzluk, bu da seçtikleri herhangi bir göreve tam bedenlerini getirebilecekleri anlamına gelir. Mutlulukları, diğer tüm duygularını bastırdıkları için değil, 360 derecelik hayatları eksiksiz ve kaynaklara dayalı yaşadıkları için ortaya çıkar.

İşte mutluluk hakkında eğlenceli bir gerçek: Harvard tıp sosyoloğu Nicholas Christakis ve siyaset bilimci James Fowler tarafından 2008'de yapılan bir araştırma, mutluluğun sosyal ağlarda gerçekten bulaşıcı olduğunu ve mutsuzluktan daha etkili bir şekilde yayıldığını gösterdi (evet, “mutsuzluk” duygusal bir duygudur). tutarsız bir terim, ama ne anlama geldiklerini biliyoruz).[12] Temel olarak, mutlu bir arkadaşınız varsa, hatta bir arkadaşınızın arkadaşı varsa, mutlu hissetme şansınız artar; bu nedenle, başkalarıyla paylaştığınız duyguların farkında olmak önemlidir. Gülümseme, gülme, aptallık ve samimiyet, onları hissettiğimizde paylaşabileceğimiz davranışlardır ve bunu yaparak başkalarının sağlığını ve mutluluğunu artıracağız. Bununla birlikte, mizahı kullanırken bir uyarıyı aklınızda bulundurun. Sarkazmaya dikkat edin. Hepimizin çevrimiçi olarak ve yanlış anlaşılan e-postalar yoluyla öğrendiğimize göre,

Hayatınızda daha fazla mutluluk istiyorsanız, kendinize anlattığınız hikayelere yakından bakın. Mutluluğu yüceltseniz de, önemsiz olarak görmeseniz de, mutlulukla olan ilişkinizi açığa çıkararak, bir sözleşmeye bağlayarak ve yarattığınız mutsuz hikayelerden kendinizi ve mutluluğunuzu serbest bırakarak kendinizi iyileştirebilirsiniz. Mutluluğunuzun sadece duygularınızdan biri olarak akmasına izin verin ve akışınızı geri kazanmanıza yardımcı olacağı için doğal olarak (ve şakacı bir şekilde) ortaya çıkacağına güvenin.

Mutluluk Uygulaması

Mutluluk doğal olarak ortaya çıktığında, göreviniz gülmek, saçmalamak, gülümsemek ve hayal kurmaktır (“Bu canlı kutlama için teşekkürler!”) ve ardından bir sonraki görevinize veya bir sonraki duygunuza akmaktır. Mutluluğunuzu hapsetmeye çalışırsanız, tüm duygusal alanınızı köreltecek ve depresyona eğiliminizi artıracak zorunlu bir tür neşeye (bu neşedir - 26. bölüme bakın) sarmal olarak girersiniz. Mutlulukla sağlıklı bir şekilde çalışmanın anahtarı, onu nihai bir varış noktası değil, anlık bir geçiş olarak görmektir.

İlginçtir ki, mutluluğunuza tam bir özgürlük verirseniz ve ortaya çıkmadan önce ve sonra hangi duyguyu hissediyorsanız onu memnuniyetle karşılarsanız, mutluluğunuz giderek daha sık ve daha fazla ve farklı uyaranlara tepki olarak ortaya çıkma eğiliminde olacaktır. O halde, mutluluk daha özgürce aktığında, işin püf noktası, onu duygusal çevikliğinizin kanıtı olarak sergilemek yerine akmasına izin vermeye devam etmektir. Akış anahtardır!

Mutluluğunuzu karşılamayı unutmayın*onun*zaman çizelgesi - senin değil. Mutluluğu zarafetle kavramak yerine tüm biçimleriyle tanımayı öğrenin. Hoş geldiniz, onur ve mutluluğunuza teşekkür edin. O zaman bırak gitsin.

25

Hoşnutluk

Takdir ve Tanıma

HEDİYELER

Zevk ~ Doyum ~ Benlik Saygısı ~ Yenilenme ~ Doyum

İÇ BİLDİRİM

Kendime olan inancımı tazelediğiniz için teşekkür ederim!

ENGEL BELİRTİLERİ

Kendinizden memnun hissedememe veya meydan okuma isteksizliği
kendiniz ve risk başarısızlığı

UYGULAMA

Mükemmel servetinizi ve becerilerinizi kutlayın; sonra bir sonrakine geç
meydan okumak. Gerçek memnuniyet, gerçek başarıları takip eder.

Mutluluk, parlak bir geleceği tahmin etme eğilimindeyken, memnuniyet içsel bir başarıdan sonra ortaya çıkma eğilimindedir. Memnuniyet, kendi beklentilerinizi ve içsel ahlaki kurallarınızı yerine getirdiğinizde ve önemli bir hedefe ulaştığınızda veya işinizi iyi ve doğru bir şekilde yaptığınızda ortaya çıkar. Memnuniyet, somut eylemlere ve net meydan okumaların ustalığına yanıt olarak öne çıkar. Memnuniyet aynı zamanda zor duygularınızın, özellikle de

öfkeler, nefretler ve utançlar. Sınırlarınızı geri yüklediğinizde, başkalarının sınırlarını onurlandırdığınızda ve eylemlerinizi düzelttiğinizde veya değişiklik yaptığınızda, mükemmel davranışınızı onaylamak ve onaylamak için memnuniyetiniz ortaya çıkacaktır. Otantik memnuniyet, kendinize ve başkalarına saygı duyduğunuzda, duygularınıza saygı duyduğunuzda ve onların davranışlarınızı yönlendirmesine izin verdiğinizde güvenilir bir şekilde ortaya çıkar.

Sosyal yapılar, doğal içsel onaylarınızı dışarıdan gelen ödüller ve övgülerle değiştirmeye veya gasp etmeye çalışarak, çoğu zaman gerçek memnuniyetinize müdahale eder. Altın yıldızlar, ödüller, ekstra ayrıcalıklar ve özel ilgi almak güzel olsa da, bu uydurma onaylar, bir şeyi her başardığınızda biri parti vermedikçe, dürüst gurur veya öz-değer hissetme yeteneğinizi gerçekten kısa devre yapabilir. Dıştan övgü aynı zamanda içsel tatminin bir parçası olmayan zahmetli bir yönü de içerir - ve bu rekabettir. Tüm harici övgüler ve ödüller, sizi başkalarıyla rekabete sokan yerleşik karşılaştırmalarla birlikte gelir. Ödüller ve övgüler değerli olsa da, sizi yaşıtlarınızdan soyutlama ve sizi bir rakip ya da hoşunuza giden biri olarak tanımlama eğilimindedir. bu genellikle doğal utancınızı öne çıkararak kazanmanın “eğlencesini” sorgulamanıza neden olur. Doğal memnuniyette utanılacak bir şey yoktur, çünkü başarılarınız diğerlerinden daha iyisini yapmakla ilgili değil, kendi sağduyunuzu ve kendi değerlerinizi onurlandırmakla ilgilidir.

Doğal memnuniyetinizle bağlantı kuramıyorsanız, otoriter, skolastik veya ebeveyn yapılarının yarattığı kısa devre olabilir. Bu kısa devre, kendi içsel onaylarınız yerine övgü ve ödüller aramanıza neden olabilir. Bu genellikle, bütünlük ve duygusal çeviklik yerine memnuniyet ve mükemmeliyetçiliğe yöneleceğiniz anlamına gelir. Dürüst duygusal tepkilerinizin size rehberlik etmesine izin vermek yerine, bu kuralı takip etmeye, o ödülü kovalamaya ve kendinizi sürekli olarak dış beklentilere karşı ölçmeye yöneleceksiniz. Neyse ki, dışarıdan uygulanan beklentiler ve davranışsal kontrol ile ne yapacağınızı biliyorsunuz: sözleşmelerinizi yakın ve otantik memnuniyetinizi bir kez daha canlandırın! Sonra, kendi içsel bilgeliğinize bağlandığınızda, rehberlik edebilir, düzeltebilir,

Memnuniyet Pratiği

Mutluluk temelli duyguların tümü için uygulama son derece basit ve sonsuz derecede zordur (başlangıçta): onları kabul eder, teşekkür eder ve sonra tamamen gitmesine izin verirsiniz. Memnuniyetinizi (veya mutluluğun başka herhangi bir biçimini) önde gelen duygusal durumunuz olmaya zorlarsanız, bir saniyede yolunuzu kaybedersiniz. Gerçek, dürüst memnuniyet, tüm duygularınızla iyileştirici ve onurlu bir şekilde çalıştığınızda doğal olarak ortaya çıkar. Memnuniyetiniz ortaya çıktığında kollarınızı açarak hoş geldiniz, teşekkür edin ve kendinizi tebrik edin (“Kendime olan inancımı yenilediğiniz için teşekkür ederim!”) ve sonra bırakın ve bir dahaki sefere kendinizi onurlandırdığınızda ve uygun davrandığınızda geri geleceğine güvenin. seni gururlandıran yollar.

* * *

Memnuniyetinizi memnuniyetle karşılamayı ve onurlandırmayı unutmayın: mükemmel bir iş çıkardığınızda ortaya çıkar. Aferin sana! Memnuniyetiniz için teşekkür ederiz.

26

Neşe

Yakınlık ve Komünyon

Başkalarında Neşelenmeyi ve Mutluluğu Onurlandırmayı İçerir

HEDİYELER

Genişleme ~ Cemaat ~ İlham ~ İhtişam
~ Parlaklık ~ Mutluluk

İÇ BİLDİRİM

Bu parlak an için teşekkürler!

ENGEL BELİRTİLERİ

İnsanlığa veya dünyaya bağlı hissedememe veya isteksizlik
neşeyi serbest bırakın ve diğer duygularınızı hissedin

UYGULAMA

Neşenizi kutlayın ve doğal olarak akmasına izin verin. Joy seni arayacak
kendi zamanında ve kendi yolunda hareket etmesine izin verirseniz, sizinkinde değil.

Sevinç, bir şekilde daha derin ve daha büyük olması bakımından mutluluktan farklıdır. Özünde memnuniyete daha yakındır, ancak bir başarıdan sonra ortaya çıkmak yerine, doğa, sevgi ve güzellikle birleştiğiniz anlarda, her şeyle bir olduğunuzu hissettiğinizde neşe ortaya çıkar. Geniş, ışık dolu ve güçlü bir şekilde hatırlayabiliyorsanız,

Günün en güzel saatinde en sevdiğiniz doğal ortamdayken ya da tamamen sevdiğiniz ve güvendiğiniz bir insan ya da hayvanla birlikte olduğunuzda sahip olduğunuz sakin duygular, sevinci tanımlayabileceksiniz.

Sevinç, muhtemelen mutluluk temelli tüm duyguların en zoru ve en tehlikelisidir, kendi başına değil, ona nasıl davrandığımızdan dolayı. Sevinç, tüm duyguların kraliçesi olarak kabul edilir - her zaman ve her durumda içinde kalmamız gereken duygu. Neredeyse orgazm bir duygusal durum olarak ele alınır - doruk bir deneyim olarak - bu da insanların bilinçli ve uygun şekilde yaşamak yerine bir hedef olarak çalışmak için çok zaman harcadıkları anlamına gelir. Sevinç, neşe içindeki yaygın ve ortak duyumların tek bir düşünceyle aranması için inanılmaz miktarda zaman ve enerjinin harcandığı, yalnızca ateş içeren birçok ruhsal uygulamanın merkezi bir hedefi haline bile geldi. Empatik olarak bakmazsanız, sevinç bedenden, zihinden, “zor” duygulardan ve bu dünyanın bağlarından özgürlük sunuyor gibi görünüyor. Yine de, Gerçek neşe, yalnızca en sevdiğiniz doğa sahnesini, parlak vizyonunuzu veya bedeninizle, çoklu zekanızla, duygularınızla, vizyoner ruhunuzla ve tüm kaynaklarıyla en sevdiğiniz doğa sahnesini deneyimlediğinizde, tam beden bütünlük zamanlarında doğal ve kendiliğinden ortaya çıkar. içinizdeki köy. Harika neşe duyumları, her bir öğeyi ardı ardına kapattığınız için değil, tüm parçalarınızın dokunulacak ve parlaklık ve mutluluk tarafından nüfuz edilecek kadar uyanık olduğu için ortaya çıkar.

Sevinç genellikle uzun ve meşakkatli bir yolun sonuna geldikten sonra ortaya çıkar; örneğin, en sevdiğiniz doğal ortama ulaşmak için genellikle uzun bir yol kat etmek zorunda kalırsınız, tıpkı kalbinizin gerçek arkadaşını bulmadan önce birçok acı verici ilişkiyle mücadele etmeniz gibi. Bu nedenle, neşe ve memnuniyet mutluluktan çok birbiriyle bağlantılıdır - çünkü hem neşe hem de memnuniyet dürüst çalışmaya ve içinizdeki zaferlere yanıt olarak ortaya çıkar, oysa mutluluk genellikle ihtiyacınız olan tüm işten size hızlı bir tatil vermek için ortaya çıkar. gerçekten memnuniyet veya neşe hissetmeden önce yapın. Sevinç ve sıkı çalışma arasındaki bu özel ilişki evrensel olarak anlaşılmamıştır, çünkü çoğu insan neşe karşısında şaşırır ve onu doğal bir insani duygudan ziyade kozmosun gizemli bir armağanı olarak görür. Bunun için en olası açıklama

Karışıklık şu ki, hepimiz çok çalışırken, bütünlüğümüzü inkar eden şekillerde çalışma eğilimindeyiz, bu da düzenli olarak neşeyi gerçekten deneyimlemek için tam beden kapasitemize sahip olmadığımız anlamına geliyor. Sonuç olarak, çoğumuz sevinci kardeş duygularından ayırır ve ona bir tür büyülü ziyaret gibi davranırız. Ama neşe sihir değil, bir duygudur. Aslında, gençleştirme pratiğinizi yaparken eriştiğiniz duygudur. Sürpriz! Ancak, bu akan neşe biçimini, yoğun bir çalışmadan sonra, yoğun bir değişimden sonra ve yaratmaya ve beslemeye çalıştığımız bütünlükle ilişkili olarak kullandığımıza dikkat edin. Sadece kendimizi kandırmıyoruz. Nasıl özgürce akan üzüntü, korku ve öfkemizi topraklama, odaklanma ve sınır tanımlama uygulamalarımızda uygun şekilde kullanıyorsak, neşeyi de uygun şekilde kullanıyoruz.

Sevinç, yalnızca sıkı çalışma ve memnuniyete değil, aynı zamanda kedere de yanıt olarak güvenilir bir şekilde inip çıkar. Sağlıklı bir psişede sevinç genellikle kederi takip eder veya onunla birlikte seyahat eder; bu, hem neşe hem de keder içinde yaşayan birlik fırsatını anlamazsanız size şaşırtıcı gelebilir. Bu iki duygu derinden bağlantılıdır; derin keder nehrinde sizi bekleyen güzel işe girerseniz, ruhların sürekliliği ile bir olacaksınız - tüm ruhların doğumları ve ölümleriyle bir olacaksınız. Bu, sizi hem nehirde kutsal keder-işinizi yaparken hem de yukarı çıkıp sudan çıktıktan sonra nehrin bu yakasındaki hayata yeniden katılmak için hemen neşe alanına yerleştiren komünyondur.

Bir kültür olarak bedenlerimizi vizyoner ruhlarımızdan (ve duygularımızı zekalarımızdan) ayırdığımızda ve ölümden çığlıklar atarak kaçtığımızda, dürüst neşe duyma yeteneğimizi engelledik. Binlerce yıldır peşinden koştuk, yakaladık ve neşeyi çok sayıda acı verici şekilde mahkum etmeye çalıştık. Görünüşe göre, neşe tüm hayatımız boyunca bizi aradı ve peşinden koşmayı bırakıp tüm dürüst duygularımızı hissetmeye başlayabilirsek, neşe kaçınılmaz olarak bizi bulacak. Yapay uyarıcılar, kaçınma davranışları, ölümün inkarı, zorlu meditasyon uygulamaları veya diğer zorunlu teknikler olmadan tüm insanlar gerçek, doğal bir neşe hissederler. Bütün insanlar, sevincin kendi başına bir amaç olmadığını anlar, ancak bu neşe sadece dürüstlükle beslenen bir hayatta ortaya çıkar.

zorluklar, zaferler, çileler, kayıp, sıkı çalışma, aşk, kahkaha, keder ve bütünlük.

Sevinç için Uygulama

Halihazırda neşenin özgürce akan formu için bir uygulamamız var, bu yüzden kendinizi gençleştirmek için neşeyi kullanmayı öğreterek duygusal aleminizin bu alanını serbest bırakmanız için sizi bir nevi kandırdım. Sizi, kendinizin ve dünyanın tüm parçalarıyla bir bütünlük yerine varmak için dürüst ve yorucu işler yaptığınızda doğal olarak ortaya çıkan neşeye alıştırmak istedim. Sevinç ortaya çıktığında temel ve bütünleştirici göreviniz, sıkı çalışmanın da neşe kadar güzel ve anlamlı olduğunu kendinize hatırlatmaktır. Artık neşe içinde başka bir dünyaya ait gibi görünen mevcudiyeti, neşenizi öne çıkarmak için yaptığınız dünyevi ve bütüncül işinize bağlayabildiğinize göre, kutlama yapmak ve ardından sevincinizi doğal olarak salıvermek için kolay bir zamanınız olacak (“Bu ışıltılı an için teşekkürler !). Daha sonra asıl işinize dönebilirsiniz.

BAŞKALARINDA MUTLULUĞU, MUTLULUĞU VE KEYİFİ ONURLAMAK

Etrafınızdaki insanlar mutluluk, memnuniyet veya neşeyle dolu olduklarında, onlardan zevk almaktan başka yapabileceğiniz çok az şey vardır. Ancak, bu duygulardan herhangi biriyle olan ilişkiniz çarpıksa, bu zor bir görev olabilir. Başka bir insandaki bir duyguyu gerçekten onurlandırmak için önce onu kendinde anlamalısın. Mutluluk alanında, bu, mutluluğa dayalı duyguları bir ömür boyu tutmak ya da onları çocukluk ya da aptallık işaretleri olarak reddetmek yerine nasıl kutlayacağını ve serbest bırakılacağını bilmek anlamına gelir.

Sizi hemen şimdi bir düşüşe hazırlamama izin verin, çünkü bu duygusal alanda neredeyse kesinlikle hatalar yapacaksınız. Diğer insanların baş döndürücü mutluluğunu bilmeden küçümseyebilir veya kendi doğal memnuniyetleri için kutsal bir alan yaratmalarına yardımcı olmak yerine başkalarını aşırı övebilir veya engelleyebilirsiniz. Ayrıca kendinizi başka birinin sevincine bağlamayı deneyebilir ve onu dolaylı olarak deneyimleyebilmeniz için onu hapsetmeye ikna edebilirsiniz.

Mutluluğa dayalı duygularla ilgili olarak hepimiz o kadar çok tuhaf sosyalleşme yaşamışızdır ki, onların etrafında garip davranırız. Bu nedenle, kendinize karşı nazik olun ve bilin ki, düşüp tekrar ayağa kalkabilirseniz uyanırsınız, aranızı düzeltir ve mutluluk hakkında hepimizin sahip olduğu gerçekten tuhaf fikirlerle kendi sözleşmelerinizi bitirirsiniz.

HUZUR, MUTLULUK VE KEYİF TAKILDIĞINDA: HAREKET

Mutluluğun üç sağlıklı biçimine baktık: içsel başarı hissini takip eden derin ve iyileştirici bir nefes gibi olan memnuniyet; kabarcıklanan, elinizi tutan ve sizinle birlikte parlak geleceğe atlayan baş döndürücü mutluluk hali; ve güzellik ve tam beden birliğine varmak için çok ve onurlu bir şekilde çalıştığınızda ortaya çıkan neşe. Bununla birlikte, kendinizi mutluluk bölgesine bağlamaya çalıştığınızda ortaya çıkan, kapana kısılmış ve çılgın bir duygusal durum da vardır: buna coşku denir.

Neşe içinde, mutlu ve aptal değil, ürkek, çılgın ve temelsiz olursunuz. Doğal memnuniyet ve neşe temel olma eğilimindedir ve mutluluk ruhunuza bir hafiflik ve uçarılık katsa da, topraklanmanızı topraktan çekmez. Mutluluk sizi yeniden umutlu bir çocuk gibi hissettirirken, neşe hiperaktif ve neredeyse dolu hissetmenize neden olur, sanki bir an gözünüzü ondan ayırsanız mutluluğunuz kaybolacakmış gibi. Neşe, sizi bir "mutlu" şeyden diğerine geçmeye teşvik eder - bir lokma rahat yemekten bir oturuşta bütün bir pastaya; bir hoş fikirden diğerine; ya da heyecan verici bir aşk ilişkisinden ya da kendinden geçmiş bir satın alımdan diğerine, düzensiz davranışlarınız hakkında herhangi bir keder ya da pişmanlık hissetmekten vazgeçmeden. Neşe sizi her türden bağımlılıklara ve dikkat dağıtıcı şeylere atar. ve bu, ruhunuz ile bedeniniz arasındaki kopuşun (dolayısıyla temelsizliğinizin) ve duygularınızla mantıksal zekanız arasındaki bir çatışmanın (dolayısıyla başka herhangi bir duyguyu hissetmeyi reddetmeniz ve net düşünememenizin) kristal açık bir işaretidir. Neşe muhteşem ve güçlendirici hissettirebilir, ancak

nörokimyasal dengesizliklerle ilişkilidir, bu yüzden bu duygusal bölgede çok dikkatli olmalısınız.

Sonsuz mutluluk tüm dünyada kutlansa da, bitmeyen neşe, bitmeyen depresyon, öfke, korku veya umutsuzluk kadar sorun getirir. Onları hapsederseniz tüm duygular zarar verir, tıpkı onları onurlu bir şekilde kanalize ettiğinizde tüm duyguların iyileşmesi gibi. Bununla birlikte, coşku özellikle zararlıdır, çünkü insanların hayatın sadece parlak, iyimser ve mutlu tarafını görmek için mutluluklarını ve sevinçlerini ayartıp hapsetmelerine yardımcı olur. Neşe bağımlıları genellikle üzüntülerini görmezden gelirler, korkularını açıklarlar, öfkelerini kovalarlar ve kederlerini o kadar tamamen bastırırlar ki, herhangi bir yararlı kapasiteyle ilişki kuramaz hale gelirler. Özünde, neşeleri bir halüsinojen veya uyarıcı olarak kullanılır - gerçek hayattan tamamen uzaklaşmak için.

Herhangi bir duygudaki dengesizlikler kargaşaya neden olur, ancak neşe bağımlılarının dramaları genellikle derinden rahatsız edicidir. Neşe, manik veya bipolar depresif döngünün bir parçasıysa, insanları aşırı aktivite seviyelerine yönlendirebilir; kaotik ve kendi kendine zarar veren veya çılgınca ve amansız bir şekilde çalışkan hale gelebilirler (bu son durum birincisinden daha az tehlikeli olarak kabul edilir, ancak her ikisi de kaçınılmaz bir şekilde depresyonun derinliklerine götürür).

Bazı durumlarda, coşkulu insanlar çok sayıda takipçi (düşünme tarikatları) toplayabilir, çünkü sanki tek bir duygu yeterliymiş gibi, insanın her zaman neşeli olabileceğini söyleyen, ezici bir şekilde baştan çıkarıcı bir yalan yaşarlar. Ne yazık ki, zorluklar kaçınılmaz olarak ortaya çıktığında ve kişilikler çatıştığında, bu neşe bağımlıları genellikle birbirlerini yamyamlar çünkü neşe dışında herhangi bir duyguyla nasıl çalışacaklarına dair hiçbir fikirleri yoktur. Bu kült, yüksek kontrol gruplarında öfke, pasif-agresif öfkeye dönüşme eğilimindedir; normal korkular, kaygı ve paranoyaya dönüşür; ve dürüst üzüntü, yönetilemez depresyonlar, uyku bozuklukları ve intihar dürtüleri haline gelir.

Gerçek mutluluk, memnuniyet ve neşe, bilinçli farkındalığınıza zevk getirir - ancak ancak her birine onurlu bir şekilde davranırsanız. yapıştırmaya çalışırsanız

yüzünüze perili bir gülümseme ve kendinizi hiç bitmeyen bir neşe kabusunun içine atın, her parçanızı dengesizleştireceksiniz. Sağlıklı neşe, mutluluk ve hoşnutluk, sağlıklı öfke, keder, korku veya diğer herhangi bir duygusal durum kadar kısa sürelidir. Asla rehin tutulmaları veya duygusal olarak bodur bir dünyada prestij kazanmak için kullanılmamaları gerekiyordu.

Neşe için Uygulama

Odaklanın ve kendinizi hemen şimdi topraklayın! Yapabilir misin? Bu yıl neşe, neşe, mutluluk ya da her ne diyorlarsa içinde kalmaya çalışıyorsanız, kendinize tamamen odaklanamazsanız şaşırmayın. Ayrıca, hayatınız bir kargaşa içindeyse şaşırmayın. Neşe bağımlısı gruplarının, uğultularının, coşkularını sürdürme yeteneklerinin bir ölçüsü olduğuna birbirlerini ikna etmeye çalıştıklarını fark ettim (sanki neşe tanrısı cesaretlerini test ediyormuş gibi), ama bu aldatmacaya kanmayın! Heyecanın neden olduğu kargaşa, duygusal dengesizliğe karşı doğal bir tepkidir ve herhangi bir duygu hapsedildiğinde ortaya çıkar. Neşeyle vuruluyorsanız, mükemmel kararınızı öne çıkarın ve umutsuzluk, nefret, depresyon veya başka herhangi bir duyguya hapsolmuş insanlara yakından bakın. Onların dengesizliği, hayatlarını sizinkine çok benzer bir kargaşaya sokacak. Neşe kaynaklı bir kargaşa hakkında özellikle parlak bir şey yoktur.

Bu bölgedeki şifa uygulamanız, depresyona hapsolmuş insanlar için uygulamanızla aynıdır, çünkü hem neşe hem de depresyon, dörtlü dengesizlikten, duygusal bastırma ve kaçınma davranışlarından kaynaklanır. Kitabın en başından başlamalısınız çünkü köyünüzün nerede dengesiz olduğunu keşfetmek için unsurları ve zekaları gözden geçirmeniz gerekecek; oradan bağımlılıklar ve dikkat dağıtıcı şeyler bölümüne geçmeniz gerekecek; travmayı ve onun duygusal bastırmayla bağlantısını anlamanız gerekecek; ve bedeninizi ve vizyoner ruhunuzu bütünleştirebilmeniz, kendiniz için kutsal alan ve ayrım yaratabilmeniz, özgürce akan duygularınızı onurlu bir şekilde kullanabilmeniz ve dünyaya bir kez daha bağlanabilmeniz için empatik uygulamalar hakkındaki tüm bölümü gözden geçirmeniz gerekecek. O zamanlar,

duygular yeniden ortaya çıkmaya başlar, her biri ile sırayla çalışabilirsiniz. Hiçbir duygunun kötü ya da iyi olmadığını unutmayın; hepsi özgürce akması gereken doğal ve gerekli tepkiler ve duyarlılıklardır. Mutluluğunuzun, memnuniyetinizin, neşenizin ve mutluluğunuzun tadını çıkarın ve sonra istediğiniz gibi devam edin. Yapacak daha çok işin, hissedecek daha çok duygun ve yaşayacak daha çok hayatın var.

BAŞKALARINDA HAREKET ETMEK

Neşe, bağımlılık yapan ve çözülen bir durumdur; bu nedenle, neşelenen kişi dünyaya geri dönmeye hazır olana kadar, gerçekten onurlandırılamaz veya güvenli yollarla desteklenemez. Genel olarak sağlıklı insanlarla ilgileniyorsanız, onların kafalarından çıkmalarını bekleyebilir ve ardından kaçtıkları gerçek duygularla bağlantı kurmalarına yardımcı olabilirsiniz. Manik veya bipolar bozuklukla mücadele eden bir kişiyle birlikteyseniz, lütfen ona yetkin bir terapist veya doktor bulmasında yardımcı olun; bu, bir arkadaşın sağlayabileceğinden daha fazla yardım gerektiren bir durumdur. Arkadaşınıza yakın kalın ve yardımınızı, desteğinizi, sevginizi ve dualarınızı sunun, ancak şiddetli döngüsel bipolar bozukluğun uzman tıbbi, duygusal ve psikolojik müdahale gerektirdiğini bilin.

Ateşli, coşkulu uygulamalara gönülden bağlı olan insanlarla birlikteyseniz, kendi sağlığınız ve iyiliğiniz için kendinizi onlardan korumanız gerekebilir. Bunu yazmak yürek burkan olsa da, gerçek şu ki, neşe bağımlıları genellikle trans durumlarından çıkmadan önce kendilerini yakmak zorunda kalıyorlar. Tarikat gruplarına dahillerse, hayatlarında neler olduğunu gerçekten görmeden önce her şeyi kaybetmeleri ve tamamen yapılarını bozmaları gerekebilir, çünkü genellikle sıkı bir şekilde kontrol edilir ve tuzağa düşürülürler. Bu insanlara sevginizi gönderin ve uyandıklarında orada olacağınızı bildirin, ancak sınırlarınızı bilin. Neşe bağımlılığı ve tarikat üyeliği, bir arkadaşın sağlayabileceğinden çok daha fazla yardım gerektiren tehlikeli bir durumdur (sosyolog ve kült uzmanı Janja Lalich'in muhteşem kitapları için Ek Kaynaklara bakın).

Kendinizi her yenilediğinizde, neşenizi serbest akış halinde karşılamayı unutmayın ve işinizi yaparak ruh halinize yer açın.

iç ve dış dünyalarda şefkat, mizah, yoğunluk ve sevgi ile çalışın. Sevincinize teşekkür edin, ancak kendinize teşekkür etmeyi de unutmayın. Gerçek işiniz, gerçek sevincinizi öne çıkarır.

27

Stres ve Direnç

Duygusal Fiziği Anlamak

Şu senaryoyu hayal edin: Bir Cumartesi sabahı, gözleri dolu ve yönünü şaşırmış bir şekilde uyanır ve çalar saatinizi karanlık ve sessiz bulursunuz. Evinizin elektriği kesik ve saatin kaç olduğunu bilmiyorsunuz. Yataktan fırlarsınız, cep telefonunuzu ararsınız ve saatin 9:15 olduğunu keşfedersiniz ve anne babanızın ev sahipliği yaptığınız yıldönümü partisi öğlen başlar. Kendinize dikkatle odaklanın, programınıza öncelik verin ve hazırlanmak için acele edin. Duşa giriyorsun ama şofben elektrikli olduğu için sıcak su bitiyor. Sonra mide bulandırıcı bir gürültüyle, tüm mutfak aletleriniz gibi fön makinenizin de elektrikli olduğunu fark ediyorsunuz, bu da parti için satın aldığınız hiçbir yemeği pişiremeyeceğiniz anlamına geliyor. Tamam, yine de günü kurtarabilirsin; şarküteriye gidip bir peynir ve sebze tepsisi alabilirsin - mükemmel değil, ama olur. Kıyafetlerini atıyorsun, kahvaltı için bir elma alın, 9:30'a kadar garaja koşun, saçlarınız hala ıslak ve garaj kapısı açıcınızın da elektrikli olduğunu hatırlamadan önce arabanızı çalıştırın. Arabanızdan iniyorsunuz ve garaj kapısı mekanizmasını devreden çıkarmaya çalışıyorsunuz ama tamamen kilitlenmiş durumda. Bir İngiliz anahtarı buluyorsunuz ve gerçekten işe başlıyorsunuz, bir an için çok geç fark ediyorsunuz ki, vücudunuzun "eğimli" tarafı artık garaj kapısı kiriyle kaplıdır ve mekanizma hala devreden çıkmayacaktır. Artık sadece geç kalmadınız, açsınız, ıslaksınız, kirlisiniz ve garajınızda kapana kısıldınız. Nasıl hissediyorsun? Çoğu insan gibiyseniz, “stresli” olarak cevap vereceksiniz. ama tamamen tıkanmış. Bir İngiliz anahtarı buluyorsunuz ve gerçekten işe başlıyorsunuz, bir an için çok geç fark ediyorsunuz ki, vücudunuzun "eğimli" tarafı artık garaj kapısı kiriyle kaplıdır ve mekanizma hala devreden çıkmayacaktır. Artık sadece geç kalmadınız, açsınız, ıslaksınız, kirlisiniz ve garajınızda kapana kısıldınız. Nasıl hissediyorsun? Çoğu insan gibiyseniz, “stresli” olarak cevap vereceksiniz. ama tamamen tıkanmış. Bir İngiliz anahtarı buluyorsunuz ve gerçekten işe başlıyorsunuz, bir an için çok geç fark ediyorsunuz ki, vücudunuzun "eğimli" tarafı artık garaj kapısı kiriyle kaplıdır ve mekanizma hala devreden çıkmayacaktır. Artık sadece geç kalmadınız, açsınız, ıslaksınız, kirlisiniz ve garajınızda kapana kısıldınız. Nasıl hissediyorsun? Çoğu insan gibiyseniz, “stresli” olarak cevap vereceksiniz.

Benim size empatik sorum ve umarım kendinize de kendi empatik sorunuz, "'Stresli' aslında ne anlama geliyor?" Stres olarak tanımladığınız duruma girdiğinizde ne hissediyorsunuz? Kızgın mısın? Kendinden utanıyor musun? endişeli misin? Kafası karışmış? Panik mi? Çok öfkeli?

Bunalımlı? Yedi tanesi aynı anda mı? Ağlamak gibi hissediyor musun? Olaylar her hareketinizi engellemek için bir araya geldiğinde ne hissediyorsunuz? Geç kaldığında ne hissediyorsun? Hata yaptığınızda veya koordinasyonsuz veya yetersiz göründüğünüzde ne hissedersiniz? Aletleriniz, aletleriniz, arabalarınız ve kamu hizmeti şirketleri sizi başarısızlığa uğrattığında ne hissediyorsunuz? Çatışmaları ve talepleri planlarken, bunalıncaya kadar üst üste yığarken ne hissediyorsunuz? Ve hayatınızın kontrolü sizde olmadığında ne hissediyorsunuz?

“Stresli” bu soruların hiçbirine kabul edilebilir bir cevap değildir, çünkü stres bir duygu değildir. “Stres” kelimesi duygular dünyasından bile gelmiyor; fizik ve mühendislik dünyasından bir terimdir, burada bir şeye başka bir şey tarafından uygulanan basınç, çekme veya kuvvet veya bir şeyin kendisine uygulanan dış kuvvetlere karşı iç direnci olarak tanımlanır. İlginç bir şekilde, şeylere -cansız nesnelere- atıfta bulunan bu kelime, duygusal kelime dağarcığımıza girmiştir. Ve bizim duygusal stres tanımımız, mühendisler tarafından bize verilen tanıma neredeyse eşittir; kendimizi canlı, çevik ve becerikli organizmalar yerine güçlerin etki ettiği nesneler olarak görmemize yardımcı oldu. “Stres” kelimesi, işlevsel bir duygusal kelime dağarcığına sahip olmayan bir kültürde, duygular için evrensel bir yakalama haline geldi. Şimdi eğer üzgün, öfkeli, korkmuş, neşelenmiş, bitkin, umutsuz, utanmış, kederli, panik ve hatta intihara meyilliysek, durumumuzu tanımlamak için “stres” kelimesini kullanabiliriz. Bu, empatik farkındalığın veya duygusal akıcılığın bir işareti değildir.

Yukarıdaki stresli senaryoda işlevsel bir duygusal kelime dağarcığına sahip bir kişi ne yapardı? Adımlar her birimiz için farklı olurdu, ama tüm misafirleri telefonla uyarmaya ve yemek pişirme yardımı veya alternatif parti yerleri istemeye ne dersiniz? Kendinizi yenilemek ve olacak partiye hazırlanmak için olabilecek harika parti deneyiminin kaybını ağlamak ve hissetmek için biraz zaman ayırmaya ne dersiniz? Elektrik şirketini arayıp servisinizin ne zaman tekrar açılacağını öğrenmeye ne dersiniz? Garaj kapınıza yüksek sesle şikayet etmeye ve gerçekten isyan hareketini okumaya (ve belki de birkaç kez anahtarla vurmaya) ne dersiniz?

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

mizah anlayışın? Yeniden planlamaya ne dersiniz? Partiyi bir restorana veya parka taşımaya ne dersiniz? Bir komşunuzdan garaj kapısı konusunda size yardım etmesini ya da sizi şarküteriye götürmesini istemeye ne dersiniz? İnsanların senin başarısız olduğunu düşünmesi korkusuyla oturmaya ne dersin? Başkalarını hayal kırıklığına uğrattığınızda hissettiğiniz utançla oturmaya ne dersiniz? Duygularınız konusunda dürüst olmaya ne dersiniz?

Yaşayan, nefes alan ve duygusal bir varlık olarak stresli bir durumla karşılaşabiliyorsanız, ona yüzlerce farklı şekilde yanıt verebilirsiniz. Duygusal fizikte birçok farklı deney yapabilir ve sıkıntılarınız, travmalarınız ve stresleriniz arasında farkındalığınızı, kaynaklarınızı, bütünlüğünüzü ve en derin sorunlarınıza erişme yeteneğinizi artıracak şekillerde gezinebilirsiniz (stresli durumlar her zaman en derin sorunlarınızı ortaya çıkarır) . Göreviniz, stressiz ve mükemmel bir varoluş yaratmak değil (mükemmeliyetçilik, akışınızı kaybettiğinizin mutlak kanıtıdır), ancak stres kaynakları ortaya çıktığında becerikli bir şekilde yanıt vermeyi öğrenmektir.

Stres, canlı organizmanız ve dünyanın güçleri arasındaki bir ilişkidir; bu güçlere verdiğiniz tepkiler (kuvvetlerin kendilerine değil) sonucunuzu belirler. Ağrılı stresli tepkiler her stresli durumda bir gereklilik değildir; tepki vermenin onlarca yolu var. “Stres” denen bu şey – adrenalindeki bu artış, bu baskı hissi, bu fiziksel gerginlik – sadece sizi harekete geçirmeye ve değişime ve öngörülemezliğe hazırlamaya çalışan korku temelli bir hazırlık tepkisidir. Bu normal ve sağlıklı bir tepkidir. Sorun, stres tepkinizden veya hatta onu tetikleyen değişiklikten veya üzüntüden kaynaklanmaz; çevikliğinizi, akışınızı, becerikliliğinizi, canlılığınızı kaybedip cansız bir nesne olduğunuzda sıkıntı ortaya çıkar.

Akışkanlığınız ve çevikliğiniz gittiğinde, asıl stres etkeni neredeyse önemsiz hale gelir; aslında, işinizi kaybederseniz, aşık olduğunuzda da stresli olabilirsiniz. Aşık olmak, sınırlarınızı bırakmanızı ister, bu da sizi genellikle en derin güven ve yakınlık sorunlarınızla uğraşmaya zorlarken, işinizi kaybetmek sosyal ve finansal güvenliğinizi bozar, bu da sizi kariyerinizi ve kariyerinizi sorgulamaya ve hatta tamamen yeniden tasarlamaya zorlayabilir. hayat. Eğer topraklayabilir ve kendinize odaklanabilirseniz

ve bu tür zorluklar sırasında ilerleyen duyguları onurlandırın, onlarla çevik ve becerikli yollarla tanışabileceksiniz. Ancak duygusal becerileriniz yoksa, bu zorlukların ikisi de sizi yere serebilir. Aslında, becerileriniz yoksa, kaçırılan bir randevu, bir iş arkadaşınızın yan bakışı veya kaybolan bir anahtar seti gibi hemen hemen her şey sizi yere serebilir. Stres etkeninin boyutu önemli değil; buna cevap verme kapasiteniz yapar.

Hayatın getirdiği birçok hayal kırıklığı, ani değişiklik, baskı ve şoka becerikli bir şekilde yanıt verme kapasiteniz yoksa, stresin arkasına saklanabilirsiniz. Hepimiz yapıyoruz. Hepimiz gerçek duygularımızı saklarız ve insanlara stresli olduğumuzu söyleriz; bu, öfkelerimizi, endişelerimizi veya bastırılmış gözyaşlarımızı örten gergin davranışları açıklamak zorunda olmadığımız anlamına gelir. Depresyonlarımızı veya umutsuzluklarımızı örten stres giderici satın alma çılgınlıklarımızı sorgulamak zorunda değiliz. Paniklerimizi, öfkelerimizi veya travmatik anılarımızı örten strese dayalı bağımlılıklarımıza ve dikkat dağıtıcı şeylere değinmemize gerek yok. Duygusal sıkıntımızı, zihinsel kafa karışıklığımızı, fiziksel yorgunluğumuzu veya ruhsal rahatsızlığımızı örten stresli yeme ve sağlık bakımı alışkanlıklarımızı değiştirmek zorunda değiliz. “Stresli” teriminin arkasına saklandığımızda, ”Kendimizi açıklamak, davranışlarımızı sorgulamak zorunda değiliz ve en önemlisi hiçbir şey hissetmek için yavaşlamak zorunda değiliz. Stresli olduğumuzda artık kendimizden sorumlu değiliz; dünyanın dertlerinin üzerine yazıldığı levhalar haline geliriz; canlı ve araştırmacı organizmalar değil, programların, kamu hizmeti şirketlerinin, finansın, kişilik çatışmalarının, hastalıkların, havanın, travmaların ve yaşamın kendisinin kurbanları haline geliriz.

Stresli hissettiğinizde, topraklamanızdan, akışınızdan, çevikliğinizden, mizah anlayışınızdan, içgüdülerinizden, sınır koyma yeteneğinizden ve iç köyünüzden koptuğunuzu lütfen anlayın. Derin nefes alma ve gevşeme gibi stres giderici uygulamalar güzeldir (ağlamak genellikle ikisinden de daha rahatlatıcıdır), ancak içeri girip kendinize ne hissettiğinizi sormazsanız, kaçınılmaz olarak yol açan dengesizlikleri deneyimlemeye devam edeceksiniz. stresli acılara. Kendi etrafınızda güvenli bir sınır belirleyerek stres faktörlerine yanıt vermeyi öğrenebilirseniz, stresli duruma tam anlamıyla içgörünüzü getirebilirsiniz.

Örneğin, kemiren bir karın ağrısı, bir boyun ağrısı, kasların gergin veya sakar olması, şiddetli yemek yeme isteği veya başka herhangi bir fiziksel duyum hissederseniz, bu duyumların sizin için ne anlama geldiğini vücudunuza sorabilirsiniz; Rahatsızlığınızdan kaçmak yerine vücudunuzla çalışabilirsiniz. Duygularınızla da bağlantı kurabilirsiniz. Korkuyorsanız, kendinize ne hissettiğinizi ve hangi eylemleri yapmanız gerektiğini sorabilirsiniz. Öfkeliysen ve çok fazla şey teninin altına giriyorsa, sınırlarını ateşleyebilir ve yarın yokmuş gibi (bilinçli olarak) şikayet edebilirsin. Ağlayacak gibi hissediyorsan, ağlayabilirsin! Amorf kaygılar ve kafa karışıklıklarıyla doluysanız, niyetlerinizi sorgulayabilir ve belirsizliğinizi giderebilirsiniz. Hareketsiz bir umutsuzluk tarafından ezilirseniz, "Ne serbest bırakılmalı?" Diye sorabilirsiniz. böylece gençleşebilirsin. Depresyondaysanız, enerjinizin nereye gittiğini sorabilirsiniz. Yorgunsanız, sıcak bir banyo yapıp biraz uyuyabilirsiniz. Ne hissederseniz hissedin, becerilerinizi, stresli durumların her zaman ortaya çıkardığı derin ve çoğu zaman acı veren sorunların üstesinden gelmek için kullanabilirsiniz.

Düşüncelerinizi de gözlemleyebilirsiniz. Zihniniz düzensizliğe dönüyorsa veya aşırı aktifse, sorunlarınızdan bir çıkış yolu çizmeye çalışıyorsa, korku temelli sezgileriniz ve içgüdülerinizle yeniden bağlantı kurabilir ve iç kaosuna düzen ve odak getirebilirsiniz. Ayrıca kartal doğanızla anlamlı bir şekilde bağlantı kurabilir (sadece mevcut durumunuzdan kaçmak için vizyoner yeteneklerini kötüye kullanmak yerine) ve ondan yön isteyebilirsiniz. Dikkatinizi hayallerinize ve vizyonlarınıza verebilir, stresli bir durumun ortasında kendinizi durdurabilir ve durumunuzu kartal bakışı ile gözlemleyebilirsiniz. Örneğin, insanları hayal kırıklığına uğrattığınızda her zaman güçlü bir şekilde utanıyorsanız veya sürekli olarak yardım istemek konusunda isteksizseniz, belki de bu elektrik kesintisindeki bir şeyin size bu sorunlarla yüzleşme fırsatı verdiğini görebilirsiniz. . Hayatı vizyoner ruhunuzun yardımıyla gözlemleyebildiğinizde, her günün akışının programlardan, işlerden veya partilerden çok, daha dolu yaşayabilmek için kendinizi zorlamak ve zorlamakla ilgili olduğunu anlayacaksınız. . Ateşli kartal doğanızı devreye sokabilirseniz, bu elektrik kesintisinin size veya planlarınıza yönelik kişisel bir hakaret olmadığını, sadece komşularınızla tanışmanız ve çalışmanız, kardeşlerinize güvenmeniz için bir fırsat olabileceğini fark edebilirsiniz. ve arkadaşlar, bağlantı kurmak için

Ebeveynlerinizi yeni bir şekilde, hatta elektrik şirketiyle olan ilişkinizi değiştirmek ve kendinize bir güneş enerjisi dizisi almak için planlar yapmak için. Olayların neden olduğu gibi geliştiğini veya her günün sizin için ne hazırladığını gerçekten bilemezsiniz - tıpkı hatalar, engeller ve stres faktörleri olarak algıladığınız şeylerin gerçekten olduğundan emin olamadığınız gibi.

Dünyanın akışını kontrol edemeyiz, ancak kendi psişemizdeki akış ve dengeyi besleyerek ve dürüstlük, yaratıcılık, vizyon, içgörü ve duygu akımlarının içinden geçtiği kanallar haline gelerek kendimizi hemen her olasılığa hazırlayabiliriz. herhangi bir uyarana tepki olarak akış (stresli veya başka türlü).

Sorunun kendisi stres değildir; stres hayatın gerekli ve hatta kutsal bir parçasıdır. Onsuz, denenmemiş, farklılaşmamış, tartışmasız ve yetersiz kaynaklara sahip olursunuz. “Stres” kelimesi bile bize şunu söyler: stresin alternatif bir tanımı, bir şeyin altını çizmek, vurgulamak veya vurgulamaktır. Kendinizi stresli hissettiğinizde, birçok yönden, içinizde ortaya çıkan önemli sorunları fark etmek, vurgulamak ve (bilinçsiz de olsa) altını çizmek için kendinizi yavaşlatırsınız. Stresli zamanlardaki kilit göreviniz, stressiz bir yaşam ya da aşılmaz bir ruh için çabalamak değil, stres tepkilerinizle dürüst ve ruhunuzu onurlandıran şekillerde çalışmaktır. Stresörler her zaman önemli konuları ortaya çıkarır; bu nedenle, tüm becerileriniz ve kaynaklarınızla stres tepkilerinize girebilirseniz, ruhunuzun en derin bölgelerine gidebilirsiniz. Stresten kaçınmaya veya stres tepkilerinizi bastırmaya (veya stresli davranışlarınızı yetersiz şekillerde ifade etmeye) çalışırsanız, yaşamın genellikle stresli akışlarıyla tüm gücü ve öngörülemezliği ile meşgul olmak için ihtiyacınız olan çevikliği kazanamazsınız.

Fiziksel olarak sağlam ve esnekseniz, esnekliğiniz değişen (ve genellikle istikrarsız) ortamınızı becerikli yollarla karşılamanıza yardımcı olacaktır. Zihinsel olarak uyanık ve uyarlanabilirseniz, zekanız ve odağınız, herhangi bir fırsat veya sıkıntı ile yolunuzu düşünmenize, planlamanıza ve planlamanıza yardımcı olacaktır. Duygusal olarak uyanık ve çevikseniz, sulu dehanız, karşılaştığınız herhangi bir zorluk veya zevkle başa çıkmak için zengin duygusal enerjiler getirmenize yardımcı olacaktır. Ruhsal olarak farkındaysanız ve vizyonlara açıksanız,

rüyalar ve hayaller, ateşli gücünüz, uzaklara uzanan vizyonunuzu, büyük sevinç veya üzüntü anlarından en sıradan sıkıntı anlarına kadar hayatınızın her alanına getirmenize yardımcı olacaktır. Ve her bir elementiniz ve zekanız arasındaki dengeyi beslerseniz, iç köyünüz tüm bilgeliğinize ek olarak yüz binlerce yıllık atalarınızın bilgeliğiyle donatılacak, bu da daha fazla güce, daha fazla zekaya, daha duygusala erişebileceğiniz anlamına geliyor. parlaklık ve ihtiyacınız olandan daha fazla vizyon. Tüm kaynaklara sahip ve dengeli olduğunuzda, ister "kötü stres" ister "iyi stres" olsun, stresten kaçmak zorunda kalmazsınız. Aslında, becerileriniz olduğunda, en anlayışlı öğretmenleriniz olarak stres tepkilerinizi benimsemeyi öğrenebilirsiniz.

Bilincinizi bu şekilde korumak çok fazla iş gibi görünebilir, ancak aslında bilinçli bir yaşam sürmek, çığlık atarak stresten kaçınmaya, bağımlılıklara, davranışsal kargaşaya, ayrışmaya veya ayrışmaya koşmaktan daha az enerji (ve daha az para!) her türlü stres giderici dikkat dağıtıcı şeyler. Bilinç, olanda güzellik ve teselli bulurken, dikkat dağıtıcı şeyler her zaman daha fazlasına, daha büyüklerine, daha yenisine ve farklılığına ihtiyaç duyar.

STRES VE DİRENİŞİN marifetini ortaya çıkarmak

Anın akışına direndiğimizde stresli tepkiler ortaya çıkar. Hepimiz direnci patolojikleştirmeyi (ve stresten kaçmayı) öğrenmiş olsak da, bu durumların altında akan daha derin bir hikaye var. Yine fizik (ve kimya) dünyasından gelen "direnç" kelimesinin tanımına bakmak için bir an için sözlüğe geri dönmek istiyorum. Direnç, bir eyleme veya bir şeye karşı çıkma, direnme veya buna karşı mücadele etme yeteneğidir. Örneğin, bir elektrik devresindeki bir direnç, ısı veya güce dönüştürmek için elektriğin akışına müdahale eder ve buna karşı çıkarken, kimyasal bir direnç aşındırıcı bir maddenin (asit gibi) etkisine karşı çıkar ve maddeleri erozyondan veya erozyondan korur. dağılma. Fizik ve kimyada, bir direnç değişim yaratabilir veya değişime karşı bir koruma görevi görebilir.

Aynı nitelik duygusal dirençte de mevcuttur. Bağımlılıklarla ilgili bölümde, Budist atasözünü tanıttım: "Acı çekmek, dirençle çarpılan rahatsızlıktır." Bu özdeyiş, dirence karşı bir uyarı olarak kullanılmıştır ve kendi direncinizi incelemek, farkındalık yolculuğunuzda gerekli bir adım olsa da, burada daha derin bir hikaye de iş başındadır. Direnme eylemi basit bir rahatsızlığı alıp onu tam bir acıya dönüştürebiliyorsa, direnişin sıradan bir sıkıntıyı, rahatsız edici bir durumu ya da planlardaki bir değişikliği alıp bunu düşürmek için sihirli ve simyasal bir yeteneğe sahip olduğu anlamına gelir. sorunlarınızın özüne iniyorsunuz. Direncinizi patolojikleştirmeyi öğrendiyseniz veya uygulamanız ya da tutumunuz herhangi bir biçimde direnişi atlamanızı (ve acıdan kaçınmanızı) istiyorsa, gerçek bir empatik dahi olma şansınızı yanlışlıkla kaçırabilirsiniz. Zorunlu ve yapay sakinliğinizde, tepki verme ve değişme, sezgilerinize erişme, kendinize meydan okuma ve en derin sorunlarınızı ortaya çıkarma kapasitenizi gerçekten kaybedebilirsiniz.

Baruch Spinoza'nın mükemmel özdeyişi, “Acı, onun net ve kesin bir resmini oluşturduğumuz anda, acı olmaktan çıkar”, bize acının ancak orada kalarak rahatlayacağını söyler.*ile birlikte*içgörü elde edilene kadar acı çekmek. Direnmenin sizi sihirli bir şekilde ıstıraba sürükleyebileceğini ve bu ıstırabın, eğer onurlu bir şekilde tutulursa, doğrudan içgörüye ve iyileşmeye (ve inisiyasyonun kutsanmış üçüncü aşamasına) yol açacağını anlarsanız, o zaman belki de direnişinize bir ıstırap gibi davranmayı öğrenirsiniz. En sıradan durumu veya oluşumu bile uyanış ve aydınlanma için parlak ve ruhu genişleten bir fırsata dönüştürebilen kutsal hareket.

Direnç sorun değil; aslında duygusal simyanın bir armağanıdır. Direncinizi onurlandırabilir ve bilinçli olarak ıstırabınıza (ve stres tepkilerinize) dönebilirseniz, ne pahasına olursa olsun sakin ve etkilenmemiş olmak için çabalayanların hayal bile edemeyeceği şekillerde son derece becerikli ve faydalı olursunuz. Göreviniz direnci silmek değil, onu kucaklamak, neye ve neden direndiğinizi fark etmek, neyin üzerinde (ve bilinçsizce vurguladığınızı) ve nedenini fark etmek ve ruhunuzu neden buna getirdiğinizi anlamaktır. ölü bir dur ve kendini kutsal acı topraklarına bırak. Gerçek uyanış olamaz

ruhunuzu örtmekten ve duygularınızı veya duygusal direncinizi patolojikleştirmekten gelir; Gerçek uyanış ancak duyguların, direnişin ve ıstırabın size dokunmasına, sizi bilgilendirmesine ve hatta sizi ciddi şekilde rahatsız etmesine izin verdiğinizde gerçekleşebilir. Tek çıkış yolu ilerisi.

Direnişin simyasal gücünü kucaklamak ve onunla çalışmak için içsel yeteneğiniz kesinlikle farkındalığınızı artıracaktır, ancak aynı zamanda kültürümüze şifa getirme kapasitenizi de artıracaktır. Daha büyük dünyada, birçok şey var*ihtiyaç*Bir tür olarak hayatta kalmak için ihtiyacımız olan içgörüyü kazanacaksak bilinçli olarak direnmek ve acı çekmek: ırkçılık, savaş çığırtkanlığı, vahşilik, cehalet, cinsiyetçilik, yaş ayrımcılığı, ticaricilik, doğal dünyanın ve üçüncü dünya nüfusunun sömürülmesi, açgözlülüğün yüceltilmesi, çevrenin bozulması, çocukluk ve yaşlılığın yitirilmesi, cinsiyet ve sınıfların ayrılması ve tüm canlılar pahasına kurumsal yapıların güçlendirilmesi. Direnişin simya büyüsü ile çalışma kapasiteniz varsa, sadece kendi psişenizin derinliklerinde bir ruh savaşçısı değil, aynı zamanda bir ruh savaşçısı ve dönüştürücü insan farkındalığının, sosyal adaletin ve toplumsal şifanın içinden geçtiği bir kanal olabilirsiniz. bekleyen dünyamızda tezahür ettirilmelidir.

28

Duygular Ana Dilinizdir

İyi Yaşanmış Bir Hayatın Güzel Sanatı

İnsan evriminin mevcut anlayışı, modern insanın ilk görünümünü yaklaşık 195.000 yıl öncesine yerleştiriyor ve konuşulan dili edinmemizin başlangıcı hakkında çok fazla tartışma olsa da, mevcut tahminler onu 40.000 ila 50.000 yıl öncesine kadar takip ediyor. Bu süre zarfında, insanlar diğer primatlardan ayrı olarak evrimleştiler ve geçmiş, şimdi ve gelecek ve hatta tamamen hayali olan hakkındaki fikirlerini paylaşabilecekleri diller yarattılar. Bilgimizi, eğitimimizi, deneyimimizi, fikirlerimizi, hayallerimizi ve fantezilerimizi aktarabildik ve dilsel zekamız, sonraki tüm insan kültürlerinin temelini oluşturdu.

Yukarıdaki tahminlerin matematiğini yaparsanız, dil öncesi dönemimizin şu anki dil çağımızdan üç kat daha uzun olduğunu fark edeceksiniz. Bu, 145.000 yılımızı aptallar olarak geçirdiğimiz anlamına gelmez. Hayvanlarla herhangi bir zaman geçirirseniz, bunu açıkça bileceksiniz.*iletişim*resmi dilimiz olmadan önce; sadece dokunma, jest, duruş, göz teması, oyunculuk, seslendirme, mizah ve duygu yoluyla bilgiyi ifade ederek yaptık.

Hala yapıyoruz.

İnsanlar inanılmaz derecede empatik bir türdür ve çoğumuz için sözel olmayan ve söz öncesi becerilerimize olan güvenimiz, sözlü veya yazılı söze olan güvenimizden çok daha ağır basar. Dokunsal, görsel ve müzikal sanatlara olan sevgimiz, doğaya ve duygusallığa olan sevgimiz, fiziksel mizah sevgimiz, hayvanlara ve bebeklere olan sevgimiz - bunların hepsi bizim empati yeteneğimize erişir.

ve dil öncesi iletişim becerileri. Önce empatiydik ve evrimsel tarihimiz boyunca empatik becerilerimizi dili kullandığımızdan üç kat daha uzun süre kullandık. Kendi empatik yolculuğunuza çıkarken bunu hatırlamanıza yardımcı olur. Duygular sizin ana dilinizdir, ana dilinizdir ve onlarla birlikte onlardan türeyen insan dilleri kadar parlaklık ve güç (belki daha fazla?) taşırlar.

Sen*vardır*bir empati ve bir empati olarak, duygularla ilişki kurabilirsiniz çünkü onları farklı ve spesifik varlıklar olarak tanımlama ve karşılama kapasiteniz vardır. Bu, emrinizde sonsuz miktarda bilgiye sahip olduğunuz anlamına gelir. Bazı duygularınız tarafından yıkılabilirsiniz, çünkü su dünyası son derece canlı ve sıklıkla çalkantılı bir yerdir. Ama zafer asla düşmemekte değil; duygularınızın size her düştüğünüzde yükselmek için verdiği canlılığı kullanmaktır. Empatik becerileriniz sizi yanılmaz yapamaz, ancak sizi daha yetenekli ve becerikli yapabilir, daha derinlerde çalışabilmenizi ve daha parlak, güçlü ve anlamlı bir yaşam sürmenizi sağlayabilir. Size akma ve menderes yapma kapasitesi verecekler; garip ve alışılmadık yerlerde durmak; tuhaf, şaşırtıcı ve hatta rahatsız edici şeyler yaşamak; ve tamamen meşgul olmak,

Duygularınızla tam olarak ilgilenmek için ihtiyaç duyduğunuz kaynaklara sahip olduğunuzda, bunlar yoğunlaşıyor gibi görünebilir, ancak gerçekte olan şey, onlarla çalışma ve tanımlama kapasitenizin artmasıdır - aynı şekilde daha önce göz ardı edilen tanımlama ve yer bulma yeteneğiniz. İyi bir egzersiz programı uyguladığınızda bedensel duyumlar artacaktır. Daha fazla beceriye sahip olduğunuzda, duygularınız daha belirgin hale gelebilir ve duygusal aleminiz daha az net hale gelebilir. Eğer öyleyse, kendinizi tebrik edin. Bu sağlıklı bir su elementinin işaretidir!

Gerçek su kütlelerinin ekolojisini daha önce incelediyseniz, sağlıklı göllerin, akarsuların ve okyanusların asla tamamen berrak olmadığını hatırlayacaksınız. Örneğin sağlıklı göller bol miktarda organik madde içermelidir (bu onları oldukça bulanık yapabilir). Bu tür bir gölün bir adı bile var:*ötrofik*veya “iyi yiyecekler” gölü. Eğer bir göl kristal ise-

Berrak, güzel görünebilir, ancak yaşamı sürdürmek için yeterli yiyecek içermez (berrak göllere denir.*oligotrofik*veya “az yiyecek” gölleri). En sağlıklı göller hem ötrofik alanlar hem de oligotrofik alanlar içerir, çünkü çok fazla organik madde (ve yetersiz akış) sonunda bir gölü tıkayabilir, kristal berraklığı ise yaklaşmakta olan göl ölümünün bir işaretidir. Bu aynı ilke, ruhunuzun su yollarında da geçerlidir.

Duygusal aleminiz bol miktarda malzeme (hatta bulanık malzeme) içermelidir: Öfkeniz ve korkunuz gerektiğinde ortaya çıkmalı; üzüntünüz, kederiniz ve depresyonunuz hoş karşılandıklarını bilmeli; kıskançlığınız ve hasetiniz içinizden akabilmeli; nefretiniz, utancınız, neşeniz ve memnuniyetiniz hayatınıza açık erişime sahip olmalıdır; ve tüm iç akışlarınız beslenmeli ve teşvik edilmelidir. Tekrar sağlıklı bir ötrofik göl düşünün: bazen göl bazı alanlarda berraktır; bazen balıkları beslemek için alg çiçeklerine ve gölü besleyen böceklere sahiptir; ve bazen (genellikle ilkbaharda ve sonbaharda) göl, gölün dibindeki bulanıklığın yukarı doğru döngü yaptığı ve tüm gölü gıda ve organik malzemeyle doldurduğu bir yükselme yaşayacaktır. İç su yollarınızı beslediğinizde, bu aynı canlı döngü içinizde gerçekleşecektir, çünkü duygularınız kendi yükselme nedenleri, yükselme ve netlik için kendi zaman çizelgeleri ve kendi bilgelikleri olan canlı varlıklardır. Bu bilgelik yüzbinlerce yıllıktır ve hiçbir zaman tamamını yakalayamayacaksınız; ancak bir empati olarak, psişenizin size sunduğu her şeyle çalışabilirsiniz.

Empat olarak çalıştığınızda üstün veya yenilmez olmayacaksınız; duygularınız, bedeniniz, çoklu zekanız, kartal doğanız ve iç köyünüzle ortalama bir insandan daha fazla çalışabilecek hale geleceksiniz. Bunda eğlenin; aslında sizi olduğu gibi dünya için daha değerli kılacaktır. Doğuştan gelen empatik becerileriniz, derin sorularla, derin ıstıraplarla, derin maceralarla ve tüm canlılarla derin bağlantılarla meşgul olmanıza yardımcı olacaktır.

KUTSAL ALANIN GENİŞLETİLMESİ: DUYGU TARAPLARINI ANLAMAK

Her duygusal bölgede, kendinizdeki ve diğerlerindeki duyguları onurlandırarak kutsal alan yaratmayı öğrendiniz. Empatik çalışmanıza devam ettikçe, etrafınızdaki ıstırabın daha fazla farkına varabilir ve hayatınızdaki insanların çoğu zaman üzücü yolculuklarına daha fazla dahil olabilirsiniz. Bu önemli bir geçiş çünkü etrafınızdaki dünyayı duygular ve duygusal farkındalık için daha güvenli hale getirdiğiniz anlamına geliyor. Bununla birlikte, aynı zamanda kendi duygusal çevikliğinize daha sık başvurulacağı anlamına gelir, çünkü tanıdığınız bazı kişiler herhangi bir sayıda nedenden dolayı (nörolojik dengesizlikler, bağımlılık, izolasyon, ayrışma, travmatik kalıntılar, isteksizlik) karşı konulmaz duygusal kargaşa yaşayabilirler. iyi olmak, dengesiz uygulamalara bağlılık vb.)

İnsanlar travma ve kargaşaya yoğun bir şekilde dahil olduklarında (ve herhangi bir yardım istemedikleri zaman), kapana kısılmış gibi görünebilirler, ancak birçok yönden, ruhun en derin ve en karanlık bölgelerinden bazılarında kahramanca görevler yerine getiriyorlar. Kutsal alan kavramınızı genişletebilir ve onları o karanlık bölgelere yaşayan mabetler olarak görebilirseniz -ruh savaşçıları hâlâ direniş ve ıstırap siperlerinde savaşıyorlar- yolculuklarını kutsallaştırabilir ve onlara karşı tutumunuzu yeniden şekillendirebilirsiniz. Bakış açınızı değiştirebilir ve kargaşa içindeki birinin gücünü ve cesaretini onurlandırabilirseniz, davranışınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz, böylece onları endişelendirerek veya onlara kırılmış ve düzensiz kurbanlar gibi davranarak yaralanmaya hakaret eklemezsiniz. Onları yaşayan türbeler olarak görebilir ve ruh savaşçıları olarak onurlandırabilirseniz, yüklerini hafifletecek ve nihai iyileşmelerine katkıda bulunacaksınız.

Örneğin, öfke mabetleri veya sürekli öfke, öfke, öfke, ilgisizlik, utanç ve nefretle mücadele eden insanlar, sınır koyma, onur, kendini koruma ve sosyal adaletin armağanlarını ve zorluklarını taşırlar. Hüzün tapınakları veya hareketsiz üzüntü ve umutsuzlukla uğraşan insanlar, kurtuluş, gençleşme ve kaybın onurlandırılması armağanlarını ve zorluklarını taşır.

Keder türbeleri, derin ve dönüştürücü kaybın kutsal armağanlarını ve zorluklarını ve yas ritüellerini taşır. Korku mabetleri veya kalıcı korku, endişe, endişe, kafa karışıklığı, panik veya terör döngüleriyle uğraşan insanlar, içgüdülerin, sezginin, eylemin ve kutsanmış üçüncü aşamaya yolculuğun armağanlarını ve zorluklarını taşırlar. Kıskançlık ve kıskançlık türbeleri, sosyolojik farkındalığı, sadakati ve güvenliği delmenin armağanlarını ve zorluklarını taşır. Depresyon türbeleri, ustaca durgunluğun ve otantik benliğin geri alınmasının armağanlarını ve zorluklarını taşır. Ve intihar mabetleri, derin dönüşüm, özgürlük ve yeniden doğuşun kutsal armağanlarını ve zorluklarını taşır. Her mücadele, her travma, her duygu ve acı çeken her alan, zorlukların yanı sıra hediyeler de barındırır.

Kargaşa içindeki insanlara mabetler ve ruhun derinliklerinde kurtuluş arayışındaki savaşçılar gibi davranabilirseniz, umutsuzluğa kapılmak yerine mücadelelerini kutsal olarak tasavvur edebilirsiniz. İyi niyetli olsanız da, onlar hakkındaki endişeniz (ve onların acılarına bir son verme isteğiniz) yersiz olabilir çünkü bu insanlar tam da şu anda çalışmaları gereken şekilde çalışıyor olabilirler. Acının ancak tamamen deneyimlenip anlaşıldığında sona erebileceğini unutmayın. Bunu bildiğinizde, acı çeken insanlara yönelik umutlarınız daha kesin ve daha faydalı hale gelebilir. (Herhangi bir yaşamın hayati bir parçası olan) acılarının sona ermesi için dua etmek yerine, mücadelelerini onurlandırabilir ve netliklerinde, güçlerinde, çevikliklerinde ve derinliklerde çalışma kapasitelerinde bir artış için dua edebilirsiniz.

İnsanların neden ıstırap içinde kaldıklarını veya ne zaman net ve özgürleştirici bir anlayış kazanacaklarını gerçekten bilemezsiniz, ancak onlara sessizce eğilerek ve zorluklarla başa çıktıkları için teşekkür ederek doğuştan gelen değişim ve iyileşme kapasitelerine güvenebilirsiniz. Böyle bir odaklanma ve dünyanın sorunlarının açığa çıkarılabileceği, kavranabileceği ve çözülebileceği canlı türbeler olmaları için.

KENDİ TAPINAĞINIZA BAKMAK

Aynı zamanda yaşayan bir türbesiniz - bilince, empatiye ve akışa. Kendinize bir tapınak gibi bakmalı, tüm parçalarınızı devreye sokan aktivitelerle dengenizi ve çevikliğinizi desteklemelisiniz. Sanat ve müzik, hissetmek ve düşünmek, rahatlamak ve hayal kurmak, okumak ve çalışmak, egzersiz yapmak ve dans etmek, duygusallık ve rahatlık, dinlenmek ve derin uyku, çalışmak ve yoğunluk ve bolca kahkaha ve oyun için zaman ayırın. Çoklu zekanızı, fiziksel duyumlarınızı, ruhsal vizyonlarınızı, duygusal gerçeklerinizi (ve şikayet etme ihtiyacınızı!) ve içinizdeki köyü onurlandırın. Sen duyguların, düşüncelerin, duyumların, vizyonların, hayallerin ve dehanın bu dünyaya akabileceği yeri doldurulamaz yaşayan bir türbesin; sen bir empati, bir ruh savaşçısı ve bir hazinesin.

Bu yolculuğu benimle yaptığınız ve bu işe kalbinizi ve ruhunuzu kattığınız için teşekkür ederim. Varlığınızdan onur duyduğunuz ve dünyamızı empati, duygular ve duygusal insanlar için daha güvenli hale getirdiğiniz için teşekkür ederiz. Her zamanki veda cümlem “nimet ve esenlik” ama artık bundan daha fazla malzemeyi halledebilirsin, o yüzden şununla bitireceğim: Nimetler ve öfke, nimetler ve korku, nimetler ve hoşnutluklar, nimetler ve derin üzüntüler, nimetler ve tokatlık, kutsama ve kıskançlık, kutsama ve yükselen sevinç, kutsama ve güçlü keder, kutsama ve uygun utanç, kutsama ve ustaca depresyon, kutsama ve anlamlı ıstırap, sütün burnunuzdan fırlamasına neden olan kutsamalar ve kahkahalar. Size bereket ve bütünlük.

Teşekkür

Görünüşe göre, eşlere ve ailelere en son (ama en az değil) teşekkür edilecek olan, teşekkür kitaplarında kabul edilen bir akış var. Bu aptalca.

Yazarlık kariyerim, kocam, ortağım, editörüm, hayatta kalan arkadaşım, maymun ve en iyi arkadaşım Tino Plank'ın desteği olmadan gelişemezdi. Tino, yoksulluk içinde mücadele eden bekar bir anneyken içimdeki yeteneği ve yoğunluğu gördü ve içimde biriken kitapları yazmam için bana destek ve cesaret verdi. Beni erkek hareketiyle, Dagara kabilesinden Malidoma ve Sobonfu Some ile, Robert Bly ve James Hillman'ın çalışmalarıyla ve Michael Meade ile tanıştırdı. Birlikte şiir okuyup yazdık, Jung ve gölgeyi inceledik, çocukluk travmalarımızı iyileştirdik, yayıncılık ve öğretmenlik kariyerlerimi yarattık, birlikte ruh savaşçıları olduk ve Yeni Çağ'dan birlikte ayrıldık. Tino, ruhun amansızca karanlık birkaç gecesinde ve birkaç muhteşem şafakta beni sevdi; O yüzden aşkın bir duygu olmadığını kesin olarak biliyorum.

2003 yılında New Age kariyerimden ayrıldığımda bir uçurumdan atladım. Eski bir avatar olmama rağmen beni yükseklere taşıyan ve bana değer verenler (Tino dışında) şunlardır: yoğun, sevecen ve düşmüş komik oğlum Eli McLaren; azılı arkadaşım ve şarkı partnerim Nancy Feehan; sosyoloji profesörüm ve yazar ortağım Tony Waters; sosyolog, kült uzmanı ve yazar ortağı Janja Lalich; orijinal Gülen Ağaç Ağacı, rahmetli, büyük Pennie Austin-Wilson; zamanı geçmiş yogi Mick Goodman; şüpheci Robert Carroll; şüpheci Terry Sandbek ve eşi Sharon Billings; ve kardeşlerim, ebeveynlerim ve geniş ailem.

Bu kitabın yazımı konusunda, 1999'da bile Yeni Çağ'a ait olmadığımı bilen Sounds True'dan Tami Simon'a teşekkür ederim. Alışmam biraz zaman aldı ama haklı olduğu ve kariyerimi bana geri verdiği için Tami'ye teşekkürler. Tami'nin hayatının aşkı için de teşekkürler, Julie

Bir öğretmen ve bir sosyal bilimci olarak çağrımı dile getirmeme yardım eden Kramer.

Haven Iverson bu devasa taslağı aldı ve o kadar özverili, o kadar karmaşık ve o kadar net bir şekilde düzenledi ki, oyunumu gündeme getirmemi ve kitaba yeni gözlerle odaklanmamı sağladı. Sounds True'da Budist inek Vince Horn bu kitap için ses atölyesi hazırladı ve harika zaman geçirdik. Sounds True'da ayrıca Kelly Notaras, Jaime Schwalb, Aron Arnold'a (*harika*yemin ederim), Matt Licata, Anna Frick, Marjorie Woodall, Allegra Huston ve Shelly Rosen tüm destekleri ve mizahları için.

Ayrıca grubumuz St. Pink's Infirmary'de her hafta benimle birlikte şarkı söyleyen çılgınca komik insanlara da minnettarım: Judy, Judith, Linda, Eden, Shayne, Nancy, Mary, Sandy, Danielle, Candace, Nefera ve bazen Eli . Size dostlarım demekten mutluluk duyarım.

Ve tabi ki teşekkür ederim*sen*bu kitabı okumak için. Yazmak bir ilişki ve sohbettir; Bu kitabı dinlemek, düşünmek ve yolunuzu hissetmek için zaman ayırdığınız için onur duydum. Teşekkürler!

Notlar

[1] Ayrıca otizm spektrumundaki insanların eksik ayna nöronları olabileceğini düşündüren bazı ön kanıtlar da vardır, bu da başkalarının düşüncelerini ve duygularını okumakta zorlandıkları ve bu nedenle normatif olarak sosyalleşmekte zorlandıkları anlamına gelebilir.

Bununla birlikte, 2007'de bir grup otistik üniversite öğrencisiyle çalışma şansım oldu ve ayna nöronlarıma aşırı güvenimin beni otizm spektrumunun karşı ucuna yerleştirdiğini varsayarken, aslında otistiklerin ve insanların kaotik ve kafa karıştırıcı bir tür olduğu hissini paylaştım. Ayrıca, yalnızken nasıl davranmayı sevdiğimi -sessiz, sakin ve kendimin ve başkalarının zaafları konusunda son derece dürüst olmanın- otizmli arkadaşlarım arasında tercih edilen bir yol olduğunu da keşfettim. Birçok insan otistiklerin insan davranışlarına karşı kör olduğuna inansa da, benim hipotezim otizm spektrumundaki birçok insanın bu davranışları çok keskin ve çok farklı şekillerde hissedebileceği ve bu nedenle acı verici bir şekilde düzensiz duyusal aşırı yüklenme ile uğraştığı yönünde.

[2] New Age kariyerimden ve metafizik düşüncemden altı yıllık geçişimin tarihi, *Gündönümü Kaçırmak ~ ve ~ Dünyayı Keşfetmek,* web sitemde mevcuttur: karlamclaren.com.tr

[3] K. Christoff, ve diğerleri, "fMRI Sırasında Deneyim Örneklemesi, Varsayılan Ağın ve Yönetici Sistemin Zihin Geziciliğine Katkılarını Ortaya Çıkarıyor," *Ulusal Bilimler Akademisi Bildiriler Kitabı* 106, hayır. 21 (2009): 8719-8724.

[4] Aslında Spinoza, "Acı olan duygu, biz onun net ve kesin bir resmini oluşturduğumuz anda acı olmaktan çıkar" diye yazmıştır. Ama duygu acı çekmek değildir. Yani yarı haklıydı.

[5] Bu tartışma bağlamında kabile törenlerini olumlu şeyler olarak lanse etsem de, bazı kabilelerin ritüel erkek ve kadın sünneti ve diğer dehşetleri yerine getirdiği gerçeğini çabucak görmezden gelmek istemiyorum. İnsanlar primattır ve tüm primatlar şiddetli ve özgecil, hoş ve korkunçtur; sanki kabile insanları bir şekilde modern insanlardan daha iyi değil. Hepimiz sadece insanız; her birimiz türümüzün doğasında var olan tüm ihtişamı ve tüm dehşeti somutlaştırıyoruz. Zaferimiz ve korkumuzla yapmayı seçtiğimiz şey her birimize kalmış.

[6]*Bir Yaşınız; İki Yaşınızdaki;*vb. Louise Bates Ames ve Frances Ilg, bir ile on dört yaş arasındaki çocukların gelişim aşamaları hakkında bir dizi kitap yazdı. Bu kitaplar, çocukluk çağı travmasından kurtulanların travmaları sırasında gelişimsel olarak neler olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir, böylece günümüzdeki travmatik davranışlarını anlamaya başlayabilir ve onlardan sağlıklı bir şekilde ayrılabilirler.

[7] Görünüşte hoş olmayan duyguları dünyaya topraklamakla ilgileniyorsanız, şunu düşünün: bizim gezegenimiz volkanik patlamalar, buzullar, tufanlar, kasırgalar, yıldırım çarpmaları ve kıtaları bölen depremler tarafından inşa edilmiş bir gezegendir. Huysuzluğunuz, korkunuz, kederiniz, öfkeniz hatta cinayet veya intihara meyilli duygularınız bile gezegenimizi şekillendiren ilkel güçlerin yanında hiçbir şey değil. sen bir dünyalısın; Hissettiğiniz hiçbir şey yabancı veya istenmeyen değildir ve hissettiğiniz hiçbir şey yaşayan gezegenimizde hoş karşılanmaz.

[8] Waterloo Üniversitesi'nden psikolog Joanne Wood ve meslektaşları bu fikri test edene kadar kimse olumlu onaylamaların etkinliğini sorgulamamıştı. Buldukları ve rapor ettikleri (Temmuz 2009 sayısında*Psikoloji Bilimi*) olumlu olumlamaların düşük benlik saygısına sahip insanları kendileri hakkında daha kötü hissetmelerine neden olduğu ve zaten yüksek benlik saygısı olan insanlar üzerinde sadece orta derecede olumlu bir etkiye sahip olduğudur. Araştırmacılar ayrıca, kendileri hakkında iyi ve kötü düşüncelere sahip olmalarına izin verilen deneklerin, her zaman pozitif düşünceleri zorlamaları söylenenlerden daha iyi hissettiklerini buldular. Bir sosyal bilimci ve bir empatik olarak şunu söylüyorum:*Hah!*

[9] Dr. Jill Bolte Taylor'ın kitabında ruhsal birlik hissini harekete geçiren sol yarımküre inmesiyle ilgili açıklamasına bakın,*Insight inme*(New York: Viking, 2007).

[10] EA Holmes ve diğerleri, “Bilgisayar Oyunu 'Tetris' Oynamak Travma için Geri Dönüşlerin Oluşmasını Azaltabilir mi? Bilişsel Bilimden Bir Öneri”*PLoS BİR*4, hayır. 1 (2009).

[11] Panik ve terörün dilsel tarihi ilginçtir. Panik, diğer şeylerin yanı sıra bir çoban olan Yunan tanrısı Pan'dan gelir. Koyunlar hiçbir şeyden korkmayıp tepelere dağıldıklarında, ilk Yunanlılar Pan'ın onları eğlence için korkuttuğunu düşündüler. Bu saçılmalara “Panik terörü” adı verildi. Utanç hissettiklerinde “suçluluk” kelimesini kullanan insanlarda olduğu gibi, “terör”ün sözlüğümüzden çıkıp yerini “panik”e bırakması büyüleyici. Duygusal durum terördür, ancak terör öne çıktığında tanrıların ateşli aleminde (Pan ile) takılmayı tercih ederiz!

[12] JH Fowler ve NA Christakis, “Büyük Bir Sosyal Ağda Mutluluğun Dinamik Yayılımı: Framingham Kalp Çalışmasında 20 Yılda Boyuna Analiz”*İngiliz Tıp Dergisi*337 (Aralık 2008): 12338.

Diğer Kaynaklar

DUYGULAR VE EMPATİ

Çeviride Hayvanlar: Hayvanların Şifresini Çözmek İçin Otizmin Gizemlerini Kullanmak Davranış.(2005). Tapınak Grandin. New York: Yazar.

Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni.(1995). Antonio Damasio. New York: Pikador.

Duygu: Duygu Bilimi.(2002). Dylan Evans. New York: Oxford Üniversitesi Yayınları.

Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir?(2006 10. Yıldönümü Baskısı). Daniel Goleman.

Mutluluk: Gülümsemenizin Arkasındaki Bilim.(2006). Daniel Isırgan. New York: Oxford University Press.

İnsanları Yansıtma: Başkalarıyla Nasıl Bağlandığımızın Yeni Bilimi. (2008). Marco Iacoboni. New York: Farrar, Straus ve Giroux. *Otoriteye İtaat: İnsan Doğasına Meydan Okuyan Eşsiz Deney*(1974). Stanley Milgram'ın fotoğrafı. New York: Harper ve Satır. *Stigma: Bozulmuş Kimlik Yönetimi Üzerine Notlar.*(1963). Erving Goffman. New York: Simon & Schuster.

İntihar: Sosyolojide Bir Araştırma.(1951). Emile durkheim. New York: Ücretsiz Basmak.

Tehlikeli Tutku: Kıskançlık Neden Aşk ve Seks Kadar Gerekli? (2000). David M. Otobüs. New York: Özgür Basın.

Lucifer Etkisi: İyi İnsanların Nasıl Kötüye Döndüğünü Anlamak.(2007). Philip Zimbardo. New York: Rastgele Ev.

Yönetilen Kalp: İnsan Duygusunun Ticarileştirilmesi.(2003). Arlie Hochschild. Berkeley, CA: California Üniversitesi Yayınları.

Wishcraft: Gerçekten İstediğinizi Nasıl Elde Edersiniz.(2003). Barbara Sher ve Annie Gottleib. New York: Ballantine.

TRAVMA ŞİFASI

İyileşen Travma.(1999). Peter Levine. Ses kasetleri. Boulder, CO: Sesler Doğru.

Sonsuza Kadar Zarar Vermeyecek: Çocuğunuza Travma Boyunca Rehberlik Etmek.(2001). Peter Levine. Ses kasetleri. Boulder, CO: Kulağa Doğru geliyor.

Hayatınızı Geri Alın: Kültlerden ve Kötüye İlişkin İlişkilerden Kurtulmak. (2006). Janja Lalich ve Madeleine Tobias. Berkeley, CA: Bay Tree Yayıncılık.

Korkunun Armağanı: Bizi Şiddetten Koruyan Hayatta Kalma Sinyalleri.(1999). Gavin de Becker. New York: Dell.

Kaplanı Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek.(1997). Peter Levine. Berkeley, Kaliforniya: Kuzey Atlantik.

SOSYAL DÜNYAYI ANLAMAK

Sınırlı Seçim: Gerçek İnananlar ve Karizmatik Tarikatlar.(2004). Janja Lalich. Berkeley, CA: California Üniversitesi Yayınları.

Bağlam Her Şeydir: Belleğin Doğası.(2000). Susan Engel. New York: WH Freeman.

Aile: Bir Fikir ve Kurum Yapımı ve Amerikan Kültüründe Bir Tartışma.(1999). Betty Farrell. Boulder, CO: Westview Press. *Sosyal Hayatın İçinde: Sosyolojik Psikoloji ve Mikrososyoloji Okumaları.*(2004). Spencer Cahill, Ed. Los Angeles, CA: Roxbury. *Görüşler ve Toplumsal Baskı.*(1955). Süleyman As. New York: Freeman *Aykırı Değerler: Başarı Öyküsü.*(2008). Malcolm Gladwell. New York: Küçük, Kahverengi ve Şirket

Çalışmanın Kültürel Çalışması.(2003). Douglas Harper ve Helene Lawson tarafından düzenlendi. Lanham, MD: Rowman ve Littlefield.

Ruh Sizi Yakalar ve Düşersiniz: Bir Hmong Çocuğu, Amerikalı Doktorları ve İki Kültürün Çarpışması.(1997). Anne Fadiman. New York: Farrar, Straus ve Giroux.

BEYİN VE SİNİR BİLİM

Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni.(1995). Antonio Damasio. New York: Pikador.

Nasıl Karar Veriyoruz.(2009). Jonah Lehrer. New York: Houghton Mifflin.

Neyin Böyle Olmadığını Nasıl Biliyoruz: Her Gün İnsan Aklının Yanılabilirliği Hayat.(1993). Thomas Gilovich. New York: Özgür Basın

Kluge: İnsan Zihninin Rastgele İnşası.(2008). Gary Marcus. New York: Houghton Mifflin.

Hatalar Yapıldı (Ama Benim Tarafımdan Değil): Neden Aptalca İnançları, Kötü Kararları ve Zararlı Eylemleri Doğruluyoruz.(2008). Carol Tavris ve Elliot Aronson. New York: Harcourt.

Anlayışım: Bir Beyin Bilimcinin Kişisel Yolculuğu.(2008). Jill Bolte Taylor. New York: Viking.

Emin Olmak Üzerine: Olmadığınızda Bile Haklı Olduğunuza İnanmak.(2008). Robert Burton. New York: St. Martin's Press.

Beyindeki Hayaletler: İnsan Zihninin Gizemlerini Araştırmak(1998). VI Ramachandran ve Sandra Blakeslee. New York: Quill William Morrow.

Tahmin Edilebilir Bir Şekilde Mantıksız: Kararlarımızı Şekillendiren Gizli Güçler. (2008). Dan Ariely. New York: HarperCollins.

Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır.(2008). Sandra Blakeslee ve Matthew Blakeslee. New York: Rastgele Ev.

Neden İnandığımız Şeye İnanıyoruz: Anlam, Maneviyat ve Hakikat için Biyolojik İhtiyacımızı Ortaya Çıkarmak.(2006). Andrew Newberg. New York: Özgür Basın.

GÖLGE ÇALIŞMASI, MİTOLOJİ VE Aşiret Bilgeliği

İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap.(1988). Robert Bly. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Gölgenizle Buluşmak: İnsan Doğasının Karanlık Tarafının Gizli Gücü.(1991). Connie Zweig ve Jeremiah Abrams tarafından düzenlendi. New York: Tarcher/ Putnam.

Kendi Gölgenize Sahip Olmak.(1993). Robert Johnson. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Ritüel: Güç, Şifa ve Topluluk.(1993). Malidoma Some. Portland, VEYA: Kuğu Kuzgun.

Temel Jung.(1983). Anthony Storr tarafından düzenlendi. New York: MJF Kitapları.

Temel Rumi.(1995). Coleman Barks. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Afrika'nın İyileştirici Bilgeliği.(1999). Malidoma Some. New York: Viking. *Kalbin Paçavra ve Kemik Dükkanı: Erkekler İçin Şiirler*.(1992). Robert Bly, James Hillman ve Michale Meade tarafından düzenlendi. New York: HarperCollins.
Ruhun Kodu: Karakter Arayışında ve Çağrıda.(1996). James Hillman: New York: Rastgele Ev.
Yaşam Suyu: Ruhun Başlatılması ve Temperlenmesi.(2006). Michael Meade. Seattle: GreenFire Basın.
Karşılama Ruhu Evi.(1999). Sobonfu Somé. Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi.

ÇOKLU ZEKALARINIZ İÇİN MACERALAR

Bonk: Bilim ve Seksin Tuhaf Birleşimi(2009). Mary Roach. New York: WW Norton.
İnanç, Delilik ve Kendiliğinden İnsan Yanması: İmmünolojinin Bize Kendilik Algısı Hakkında Öğretebilecekleri.(2003). Gerald Callahan. New York: Berkley Kitapları.
Nasıl Ölürüz: Hayatın Son Bölümü Üzerine Düşünceler.(1995). Sherwin Nuland. New York: Eski.
Bir şekerleme yapın! Hayatınızı değiştirin.(2006). Sara Mednick. New York: İşçi. *Sadece Sayıları Seven Adam: Paul Erdös'ün Öyküsü ve Matematiksel Gerçeği arayın*.(1999). Paul Hoffman. New York: Hyperion.
Uyku Vaadi: Uyku Tıbbında Bir Öncü Yaşamsal Konuyu Keşfediyor Sağlık, Mutluluk ve İyi Bir Gece Uykusu Arasındaki Bağlantı. (2000). William Dement. New York: Dell.
İç Balığınız: İnsan Vücudunun 3.5 Milyar Yıllık Tarihine Bir Yolculuk.(2009). Neil Shubin. New York: Panteon.

yazar hakkında

Karla McLaren, duygulara çığır açan yaklaşımıyla kendi çocukluk travmasını iyileştirip empatik bir şifa kariyerine ve şimdi de sosyoloji, nöroloji ve bilişsel ve sosyal psikoloji çalışmalarına götüren ödüllü bir yazar ve empatidir.

Karla, dört kitabı ve beş sesli öğrenme seti aracılığıyla ve Omega Enstitüsü, Naropa Üniversitesi ve Noetic Bilimler Enstitüsü gibi mekanlarda binlerce kişiye ders verdi. Ayrıca, William James Vakfı'nda hapishane sanatları eğitimcisi olarak, maksimum güvenlikli hapishanelerdeki erkeklerin uzun süredir devam eden duygusal travmaları keşfetmelerine ve iyileştirmelerine yardımcı olmak için şarkı söylemeyi, davul çalmayı ve dramayı kullandı.

Sosyoloji ve sosyal bilimlerdeki akademik kariyerinde Karla, kitaplarda araştırmacı ve editör olarak görev yaptı.*Öldürmek Suç Olduğunda*ve *Hayatınızı Geri Alın: Kültlerden ve Kötüye İlişkin İlişkilerden Kurtulmak.* Yakın zamanda GLBT (gey, lezbiyen, biseksüel ve transgender) gençlerin köktendinci dinlerde damgalanması üzerine bir akademik çalışmayı tamamladı.

Karla, kocası ve oğluyla birlikte California'da yaşıyor ve St. Pink's Infirmary'de koro yönetmeni ve komedyenlik yapıyor. onun web sitesi karlamclaren.com.tr

Doğru Sesler Hakkında

Sounds True, 1985 yılında net bir vizyonla kuruldu: ruhsal bilgeliği yaymak. Colorado, Boulder'da bulunan Sounds True, eğitmek, yükseltmek ve ilham vermek için tasarlanmış öğretim programları yayınlamaktadır. Zamanımızın önde gelen manevi öğretmenleri, düşünürleri, şifacıları ve vizyoner sanatçılarının çoğuyla çalışıyoruz.

Kişisel ve ruhsal dönüşüm için ücretsiz bir araç ve öğreti kataloğu almak için lütfen adresini ziyaret edin.soundstrue.com, ücretsiz 800-333-9185 numaralı telefonu arayın veya aşağıdaki adresten bize yazın.

SOUNDS TRUE
PO Box 8010
Boulder, CO 80306

Arka Kapak Malzemesi

“Psikoloji danışmanlığı alanındaki yüksek lisans eğitimimde çok az şey buldum. duygularımız hakkında bilgi. Yine de bir terapist ve eğitimci olarak çalışmalarımda duyguların iyileşmenin anahtarı olduğunu gördüm. Karla McLaren'in kitabı, sinyaller ve mesajlar duygular için olağanüstü bir rehber sunuyor yanıt olarak yapabileceğimiz akıllı ve duygu destekleyici eylemler için net talimatlarla birlikte bize gönderin. Karla, hepimizin iyiliğine büyük bir katkı yaptı;*Duyguların Dili*niyet tüm derslerimde zorunlu okuma haline geldi.”
— NANCY FEEHAN, MFT, danışmanlık psikolojisi profesörü San Francisco Üniversitesi'nde

"Karla McLaren'ın benzersiz, empatik duygular görüşü, en 'olumsuz' duygulara bile şaşırtıcı bir şekilde yeniden değer verir ve insan ruhunun derinliklerini anlamak.”
— MICHAEL MEADE, yazarı*Dünyanın Arkasındaki Dünya*ve*bu Hayat Suyu*

Duygular - özellikle karanlık ve onursuz olanlar - muazzam miktarda enerji taşır. Bunları bastırdığımızda veya körü körüne ifade ettiğimizde neler olduğunu hepimiz gördük. İle birlikte*Duyguların Dili,*empatik danışman Karla McLaren, çözüm ve dengeye doğru güvenli bir şekilde ilerlemek için duygularınızla nasıl tanışacağınızı ve onların hayat kurtaran bilgeliğini nasıl alacağınızı gösteriyor. Öfke, korku ve utançtan kıskançlığa, kedere, neşeye ve daha fazlasına kadar geniş bir duygu yelpazesini kapsayan deneyimsel alıştırmalarla, akıcılık ve uzmanlıkla kendinizin ve başkalarının duygularıyla nasıl çalışacağınızı keşfedeceksiniz. İşte duygu durumlarınızla yeni ve güçlendirici bir ilişki geliştirmek için devrim niteliğinde öğretiler ve çığır açan becerilerle dolu çok ihtiyaç duyulan bir kaynak.

KARLA McLAREN, duygulara empatik yaklaşımı onu kendi çocukluk travmasının iyileşmesi yoluyla empatik-iyileştirici bir kariyere ve şimdi de sosyoloji, nöroloji, bilişsel psikoloji ve sosyal bilimler çalışmalarına götüren ödüllü bir yazar ve öncü bir eğitimcidir.

Psikoloji. Kendi kendini iyileştirme üzerine beş kitap ve altı sesli kursun yazarıdır.

dizin

A

Adaequatio rei et intellectus,1 ,2

bağımlılık,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13

alkole,1 ,2 ,3 ,4 ,5

anestezikler,1 ,2 ,3

beyin dopingi,1 ,2

empatik anlayış,1 ,2 ,3 ,4 ,5

halüsinojenlere,1

Utanç enerjisini dengeleyerek şifa,1 ,2

kuaternitenizi dengeleyerek şifa,1 ,2

sigara içmek,1 ,2

ve acı çekmek,1 ,2 ,3

ayrıca bkz. ilaçlar

DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu),1

Gençlik

ve ilgisizlik,1

ve başlatma,1

hayranlık1

Afrika kozmolojileri ve gelenekleri,1 ,2

hava elemanı,1 ,2

dengeleme,1 ,2

ve yargı,1 ,2 ,3 ,4

birlik ve,1

ve Taocu uygulamalar,1

onaylamalar,1 ,2 ,3

alkol,1 ,2 ,3 ,4 ,5

tüm inançlar,1 ,2

Tamam! (McLaren'ın şiiri),1

kızgınlık,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20 ,21 ,22 ,23 ,24 , 25 ,26 , 27

ve sınır tanımı,1 ,2 ,3 ,4 ,5

duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

ve korku,1 ,2 ,3 ,4

ve affetmek,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

bir biçimi olarak suçluluk ve utanç,1

ve iyileşmenin ilk aşamaları,1 ,2 ,3

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

ve üçüncü aşamaya yolculuk,1 ,2 ,3

kişileştirme,1

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

öfke ve öfke,1 ,2 ,3 ,4 ,5

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

ve travma iyileşmesi,1 ,2 ,3 ,4

ve üzüntü,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ayrıca bkz. nefret

anestezikler,1 ,2 ,3

hayvanlar

travmanın etkileri,1

ve hareketin iyileştirici güçleri,1 ,2 ,3

iyileştirici ve koruyucu güçleri,1 ,2 ,3 ,4

antidepresanlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

endişe,1 ,2 ,3 ,4

ayrıca bkz. korku; panik

ilgisizlik1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

Başkalarında onurlandırmak,1

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

aura,1

kaçınma davranışları,1 ,2 ,3

İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap (Bly),1 ,2

B

dengeleme uygulamaları,1 ,2 ,3

hemen burada ol,1

Blakeslee, Matta,1

Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır (Sandra Blakeslee ile birlikte),1

Blakeslee, Sandra

Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır (Matthew Blakeslee ile birlikte),1

Bly, Robert

İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap,1 ,2

bedensel-kinestetik zeka,1 ,2

Can sıkıntısı,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

ayrıca bkz. ilgisizlik sınırları

ve öfke,1 ,2 ,3 ,4 ,5

aura,1

Sınırlarınızı Tanımlama (empatik beceri),1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

Sınırlarınla Nefes Al egzersizi,1 ,2

Sınırlarınızı Tanımlama alıştırması,1 ,2 ,3

ve ayrışma,1

'şöhret!' sınır,1 ,2 ,3

ve kıskançlık,1

ve utanç,1 ,2

ve sigara içmek,1 ,2

Bradshaw, John,1

beyin dopingi,1 ,2

Budist uygulamalar ve sözler,1 ,2

Yakma Sözleşmeleri (empatik beceri),1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

egzersiz yapmak,1 ,2 ,3

Otobüs, David

Tehlikeli Tutku: Kıskançlık Neden Aşk ve Seks Kadar Gereklidir,1

C

değişim ve durağanlık,1 ,2 ,3

Christakis, Nicholas,1

Hıristiyan kozmolojileri,1 ,2

şikayet etmek

Bilinçli Şikayet (empatik beceri),1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

ve depresyon,1 ,2

egzersiz yapmak,1 ,2

olumlu olumlamalara karşı,1 ,2 ,3

türbeler,1 ,2 ,3

bilinç bulanıklığı, konfüzyon,1 ,2 ,3 ,4 ,5

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

için uygulama veya egzersiz,1 ,2

Bilinçli Şikayet egzersizi,1 ,2

ve depresyon,1 ,2

hor görmek

Nefret hoşnutluğuna bakın,1 ,2 ,3

sözleşmeler

Yakma Sözleşmeleri (empatik beceri),1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

empatik egzersiz,1 ,2 ,3

ağlamak1

Şuna da bakın: hüzün

D

Damasio, Antonio,1 ,2

dans (terapötik uygulama olarak),1

ölüm

cenaze törenleri ve gelenekleri,1 ,2 ,3

ayrıca bkz. keder; intihar dürtüsü

de Becker, Gavin

Korkunun Hediyesi,1

depresyon,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18

antidepresanlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

karmaşık, çok yönlü doğası,1 ,2 ,3

ve Bilinçli Şikayet,1 ,2

kültürel depresyon,1 ,2

ve diyet,1

umutsuzluktan fark,1 ,2

uğraşırken duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

neşe,1 ,2

ve mutluluk,1 ,2 ,3

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

ve fiziksel egzersiz,1 ,2

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

ve gençleştirme uygulaması,1

durumsal,1 ,2

ve uyku,1

savaş benzetmesi,1 ,2

Şuna da bakın: intihar dürtüsü

Descartes'ın Hatası (Damasio),1

umutsuzluk ve umutsuzluk,1 ,2 ,3 ,4 ,5

depresyondan farkı,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

Şuna da bakın: hüzün

dissosiyatif ve dissosiyatif davranışlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13

ve duygusal acı,1 ,2 ,3

ayrıca bkz. bağımlılık; kaçınma; dikkati başka yöne çekme; travma

dikkati başka yöne çekme,1 ,2 ,3

ve ekonomik olarak depresif topluluklarda ticarileşme,1

empatik anlayış,1 ,2 ,3 ,4 ,5

dikkat dağınıklığına karşı restorasyon,1 ,2 ,3 ,4

ve duygusal acı,1 ,2 ,3

ilaçlar

alkol,1 ,2 ,3 ,4 ,5

anestezikler,1 ,2 ,3

antidepresanlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

halüsinojenler,1 ,2

sigara içmek,1 ,2 ,3

uyarıcılar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

Şeker,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

ayrıca bkz. bağımlılık

E

toprak elementi,1

dengeleme,1 ,2

benlik,1 ,2

ayrıca psikolojiye bakın

Duygusal Zeka (Goleman),1

duygular,1

dengeleme,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8

ayrıca bkz. elemanlar, dengeleme

ve çoklu zekanın dengelenmesi,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

çağdaş anlayış,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ile diyalog kurmak,1

duygusal tapınaklar,1 ,2 ,3 ,4

ifade etmek,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve dört elemanlı veya dörtlü model,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

dengeleme

beşinci element kişilik,1

dengesizlik uyarı işaretleri,1

serbest akış hali,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10

ve stres,1 ,2

karşılama,1 ,2 ,3 ,4 ,5

dengesizlik ve1

ve zeka,1 ,2

kişiler arası ve içsel zeka,1

ve yargı,1 ,2 ,3 ,4

yönetimi (ifade, baskı ve orta yol),1 ,2 ,3 ,4

insanlığının gerekli bir parçası olarak,1 ,2

bastırmak,1 ,2 ,3 ,4 ,5

bilimsel araştırma,1 ,2

'dönüştürme',1

gruplar ve çiftler halinde seyahat etmek,1

ve travma çözümü,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10

empati1

empatik egzersizler ve uygulamalar,1 ,2 ,3 ,4

öfke için,1 ,2 ,3

ilgisizlik için,1 ,2 ,3

karışıklık için,1 ,2

depresyon için,1 ,2 ,3 ,4

umutsuzluk için,1 ,2 ,3

kıskançlık için1 ,2 ,3

korku için,1 ,2

keder için,1 ,2 ,3 ,4

mutluluk için,1 ,2

nefret için,1 ,2 ,3 ,4

gölge çalışması,1 ,2 ,3

kıskançlık için,1 ,2 ,3 ,4

sevinç için,1 ,2

panik için,1 ,2 ,3 ,4

öfke ve öfke için,1 ,2 ,3

üzüntü için,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

utanç,1 ,2 ,3 ,4

intihar dürtüleri için,1 ,2 ,3 ,4

endişe ve kaygı için,1 ,2 ,3

Ayrıca bkz. empatik beceriler

empatik beceriler,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20 ,21 ,22 , 23 ,24 , 25 ,26 ,27 ,28 ,29 ,30 ,31 ,32 ,33 ,34 ,35 ,36 ,37

Yakma Sözleşmeleri,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

egzersiz yapmak,1 ,2 ,3

ve değişim ve durağanlık,1 ,2 ,3

Bilinçli Şikayet,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

ve depresyon,1 ,2

egzersiz yapmak,1 ,2

olumlu olumlamalara karşı,1 ,2 ,3

Sınırlarınızı Tanımlamak,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

Sınırlarınla Nefes Al egzersizi,1 ,2

Sınırlarınızı Tanımlama alıştırması,1 ,2 ,3

Topraklanmak,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

egzersiz yapmak,1 ,2 ,3 ,4

basit işaretçiler,1 ,2

hayatınıza dahil etmek,1 ,2 ,3

Kendini Yenilemek,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve depresyon,1

egzersiz yapmak,1 ,2

McLaren'in yaşam öyküsü ve gelişimi,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15

empati,1 ,2 ,3

ve ayna nöronlar,1 ,2

kişiler arası ve içsel zekalar,1

ayrıca bkz. empatik egzersizler; empatik beceriler

kuşatma,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

imrenmek,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

Şuna da bakın: kıskançlık

denge,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

ve ilgisizlik,1

ve Yakma Sözleşmeleri,1

ve korku,1

ve nefret,1

silme teknikleri,1

ötrofik,1

egzersiz (fiziksel),1 ,2

neşe,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

F

şöhret,1

korku,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20 ,21 ,22

sizi gerçek değişim konusunda uyaran,1

ve öfke,1 ,2 ,3 ,4

ve tehlike,1 ,2 ,3

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2 ,3 ,4

dinliyorum,1 ,2 ,3 ,4

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4 ,5

sahne korkusu,1

ve travma iyileşmesi,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

endişe ve kaygı,1 ,2 ,3 ,4

başkalarında onurlandırmak

için uygulama veya egzersiz

ayrıca bkz. panik ateş unsuru,1 ,2 ,3 ,4

dengeleme,1 ,2 ,3

ve uyuşturucu kullanımı,1

beş elementli kişilik,1

pop kültüründen örnekler,1 ,2

ayrıca bkz. dört elemanlı veya dörtlü model

beş aşamalı model,1

'şöhret!' sınır,1 ,2 ,3

akış

Duyguları görün, serbest akış hali

affetmek

öfke ve,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

nefret ve1 ,2 ,3

dört elemanlı veya dörtlü model,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

dengeleme,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8

beşinci element kişilik,1

dengesizlik uyarı işaretleri,1

yerli,1

ayrıca psikolojiye bakın

Fowler, James,1

tamamen kaynaklı kişilik örnekleri,1 ,2 ,3 ,4 ,5

cenaze törenleri ve gelenekleri,1 ,2 ,3

öfke,1 ,2 ,3 ,4 ,5

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

ve travma iyileşmesi,1 ,2 ,3 ,4

ayrıca bkz. öfke

G

Gardner, Howard,1 ,2

Genet, Jean

hırsızın günlüğü,1

Goleman, Daniel Duygusal Zeka,1

açgözlülük,1 ,2

ayrıca bkz. kıskançlık

yas,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17

asla yas tutmamanın sonuçları,1 ,2

ruhun derin nehri olarak,1

duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2 ,3

ve yerel gelenekler,1 ,2

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

ve ritüel,1 ,2

türbeler,1 ,2 ,3

topraklama,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

hemen burada ol,1

Topraklanma egzersizi,1 ,2 ,3 ,4

basit işaretçiler,1 ,2

'Misafir Evi' (Rumi'nin şiiri),1

suç,1 ,2 ,3 ,4

utançtan fark,1 ,2 ,3

ayrıca bkz. utanç

H

halüsinojenler,1 ,2

mutluluk,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8

ve depresyon,1 ,2 ,3

ve coşku,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1

içeren uygulama veya empatik egzersiz,1 ,2

ayrıca bkz. memnuniyet; neşe

Mutluluk: Gülüşünüzün Arkasındaki Bilim (Isırgan),1

nefret,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20

ve küçümseme,1

duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

ve affetmek,1 ,2 ,3

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

ve üçüncü aşamaya yolculuk,1 ,2 ,3 ,4

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

ve kırgınlık1

ve gölge çalışması,1 ,2 ,3 ,4 ,5

öfke enerjisiyle (travmaların) iyileşmesi,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

kederin enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4

korkunun enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

panik enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4

öfke ve öfkenin enerjileriyle,1 ,2 ,3 ,4

utancın enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

intihar dürtüsünün enerjileriyle,1 ,2 ,3 ,4

ben

başlatma

bir tür olarak travma,1 ,2 ,3 ,4

kabile başlatmanın üç aşaması,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

akıl

dengeleme,1 ,2 ,3

uygun konuma geri getirme,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

ayrıca bkz. yargı

zeka

dengeleme,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

bedensel-kinestetik,1 ,2

kişiler arası ve içsel,1

dilsel,1 ,2

mantıklı,1 ,2

müzikal,1

uzaysal,1

kişiler arası ve içsel zekalar,1

J

kıskançlık,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

Tehlikeli Tutku, (Otobüs),1

duygusal akışı teşvik etmek,1

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

ayrıca bkz. kıskançlık

Johnson, Robert,1

neşe,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11

ve coşku,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1

için pratik veya empatik egzersiz,1 ,2

yargı,1 ,2 ,3 ,4

isim takmaya karşı,1 ,2 ,3

L

Lalich, Janja,1

Levine, Peter,1 ,2 ,3

dilsel zeka,1 ,2

mantıksal zeka,1 ,2

aşk,1 ,2

M

durumları maskeleme,1 ,2

ayrıca bkz. ilgisizlik; bilinç bulanıklığı, konfüzyon

Mead, Michael,1 ,2

meditasyon,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

meta-zeka,1 ,2

Ayna nöronları,1 ,2

sarkıntılık

travma görmek

çoklu Zeka

Zekaları görün

müzikal zeka,1

N

Adlandırmaya karşı yargılama,1 ,2 ,3

Ulusal İntihar Önleme Yaşam Hattı,1 ,2

Kızılderili kozmolojileri,1

ayrıca bkz. inisiyasyon

ısırgan, Daniel

Mutluluk: Gülüşünüzün Arkasındaki Bilim (Isırgan),1

Ö

oligotrofik,1

P

için pratik veya empatik egzersiz,1

panik,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13

Başkalarında onurlandırmak,1

için pratik veya empatik egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

profesyonel yardım istemek,1

ve travma çözümü,1 ,2 ,3 ,4

Kişisel alan,1

ayrıca bkz. sınırlar

olumlu olumlamalar,1 ,2 ,3

travma sonrası davranışlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

hapishaneler,1 ,2 ,3

projeksiyon

ve hayranlık,1

ve nefret,1 ,2

proprioseptif bölge,1

Q

dörtlü

Dört elemanlı veya dörtlü modele bakın

R

öfkelenmek,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve travma iyileşmesi,1 ,2

ayrıca bkz. öfke

Kendini Gençleştirme (empatik beceri),1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve depresyon,1

empatik egzersiz,1 ,2

kızgınlık1 ,2 ,3

ayrıca bkz. nefret

direnç,1 ,2 ,3

ve acı çekmek,1 ,2

ayrıca bkz. stres

Rumi,1

üzüntü,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20

ve öfke,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve ağlamak,1

umutsuzluk ve umutsuzluk,1 ,2 ,3 ,4 ,5

depresyondan farkı,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3

ve topraklama,1

Başkalarında onurlandırmak,1

ile lider,1 ,2 ,3

için pratik veya empatik egzersiz,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

S

gölgeler ve gölge çalışması,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

ile eğlenmek,1 ,2

ayrıca bkz. nefret

utanç,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17

otantik,1 ,2 ,3 ,4

ve sınır sorunları,1 ,2

ve çocuklar,1

utançtan fark,1 ,2 ,3

duygusal akışı teşvik etmek,1 ,2

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2 ,3

için pratik veya empatik egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

travma ve 'toksik' utanç,1 ,2 ,3

Sher, Barbara

dilek işi,1

türbeler

şikayet,1 ,2 ,3

duygusal tapınaklar,1 ,2 ,3 ,4

yas,1 ,2 ,3

yaşamak,1 ,2 ,3

uyku bozuklukları

ve ilgisizlik,1

ve depresyon,1 ,2 ,3 ,4 ,5

ve keder,1

ve intihar dürtüleri,1

sigara içmek,1 ,2 ,3

mekansal istihbarat,1

Spinoza, Baruh,1 ,2

maneviyat,1 ,2 ,3

ve karşılaştırmalı din çalışmaları,1

sahne korkusu,1

Star Trek (tam kaynaklara sahip kişilik örneği olarak),1

uyarıcılar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

Sarı Kantaron,1

stres,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

cefa,1 ,2

ve tavşan benzetmesi,1 ,2 ,3

ve direnç,1 ,2

Şeker,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

intihar dürtüsü,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14

kanallık,1 ,2 ,3 ,4

Başkalarında onurlandırmak,1 ,2

Ulusal İntihar Önleme Yaşam Hattı,1 ,2

için uygulama veya egzersiz,1 ,2 ,3 ,4

ayrıca bakınız depresyon

T

Beatles (tam kaynaklara sahip kişilik örneği olarak),1

Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır (Blakeslee ve Blakeslee),1

Tehlikeli Tutku: Kıskançlık Neden Aşk ve Seks Kadar Gereklidir, (Buss),1

Ölüler Günü (Dia de los Muertos),1

Korkunun Armağanı (de Becker),1

İnternet (dikkat dağıtmak için),1 ,2 ,3

ruh

ve bağımlılık, kaçınma ve dikkati dağıtma davranışları,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9

tamamen kaynaklı kişilik örnekleri,1 ,2 ,3 ,4 ,5

dengesizliği,1

benliğin yeni vizyonu,1 ,2 ,3 ,4

yeniden entegrasyon,1 ,2 ,3 ,4

dikkat dağınıklığına karşı restorasyon,1 ,2 ,3 ,4

ve utanç,1 ,2

ayrıca bkz. dört elemanlı veya dörtlü model; travma

Kendi

psikolojiye bakın

Taocu uygulamalar ve sözler,1 ,2 ,3

Tao Te Ching,1

Taylor, Jill Bolte,1

terör

paniğe bakın

Hırsızın Günlüğü (Genet),1

travma,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 ,11 ,12 ,13 ,14 ,15 ,16 ,17 ,18 ,19 ,20 ,21 ,22

bulaşıcı olarak,1 ,2

tanımlama,1 ,2 ,3

ve ayrışma,1 ,2 ,3 ,4

duygular ve çözüm,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10

ve nefret,1 ,2 ,3

iyileştirme

öfkenin enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

kederin enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4

korkunun enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

panik enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4

öfke ve öfkenin enerjileriyle,1 ,2 ,3 ,4

utancın enerjisiyle,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

intihar dürtüsünün enerjileriyle,1 ,2 ,3 ,4

başlatma olarak,1 ,2 ,3 ,4

kabile başlatmanın üç aşaması,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

sarkıntılık,1 ,2 ,3 ,4 ,5

travma sonrası davranışlar,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

ve ruhun yeniden bütünleşmesi,1 ,2 ,3 ,4

iki temel yanıta verilen yanıtlar,1 ,2 ,3 ,4

üçüncü cevap,1 ,2 ,3 ,4

ve utanç,1 ,2 ,3

sosyolojik yönleri,1 ,2 ,3

aşamaları (kabile başlatma modeli),1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6 ,7

her yerde bulunabilme,1 ,2 ,3 ,4 ,5 ,6

Şuna da bakın: acı çekmek

W

yol bulma,1 ,2

su öğesi,1 ,2 ,3 ,4

dengeleme,1 ,2

dilek (Sher),1

endişe etmek,1 ,2 ,3 ,4

ayrıca bkz. korku; panik

yazma (terapötik bir uygulama olarak),1

Y

Bir Yaşınız; İki Yaşındakiler vb. (Ames ve Ilg),1

Z

Zweig, Connie,1