Machine Translated by Google

Your Resonant Self WORKBOOK

From Self-sabotage to Self-care



Sarah Peyton

Machine Translated by Google

Senin
Rezonanslı Benlik

ÇALIŞMA KİTABI

Kendini sabote etmekten, kendine bakmaya

Sarah Peyton

Norton Profesyonel Kitabı

Machine Translated by Google

Bu e-kitap okuyucudan soru veya yorum doldurmasını isteyen bazı yerler içerir. Lütfen bu e-kitabı okurken kalem ve kağıt bulundurun ki içindeki alıştırmaları tamamlayabilesiniz.

Machine Translated by Google

Bu kitabı onlarca yıllık sevgi, destek
ve mutluluk için Matt Wood'a ithaf ediyorum.

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler

giriiş

Bölümlerin Genel Görünümü

BÖLÜM 1Kendinizi Sevmeye İstekli misiniz? Öz Sıcaklığa Engel Olan Engelleri Temizlemek

BÖLÜM 2Bu Gerçek Değil, Travma: Geçmişi Çözmek

BÖLÜM 3Günlük Yaşamda Öz Sabote Etmekten Öz Bakıma

BÖLÜM 4Bozuk Sözleşmeleri Belirleyerek Utancı İyileştirmek

BÖLÜM 5Beş Kaygı Sözleşmesinin İptali

BÖLÜM 6Öfkenin Hayat Veren Gücünü İddia Etmek

BÖLÜM 7 Ayrışmadan Geri Dönüş

BÖLÜM 8 Güvenli Alışverişi Engelleyen Sözleşmelerin Keşfi ve Feshedilmesi
EK

BÖLÜM 9Güvene Doğru ve İncinme, İğrenme ve
Aşağılama

BÖLÜM 10 Depresyondan Çıkış Yolunu Bulmak

BÖLÜM 11Bağımlılığın Katmanlarıyla Çalışmak

BÖLÜM 12 SEKSÜALİTESİ Devresini ve Benliği Geri Kazanmak

BÖLÜM 13 Sevinci Engelleyen Sözleşmelerin Feshedilmesi

Ek

Machine Translated by Google

Sözlük .

Referanslar

Dizin

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

Rezonansa Engel Olan Şeyleri Çözmek: Bilinçdışı Sözleşmeli Çalışma

Riskler çok yüksek.

Öz sıcaklık her şeyi daha iyi hale getirir: Sağlığımızı, bağışıklık sistemimizi, hayat kararlarımızı, anlam duygumuzu, etkileşim kapasitemizi, etkinliğimizi ve başkalarıyla olan yakın bağlarımızı.1

Ama kendimizle anlaşmalarımız olabilir - kendimize karşı sıcak olmamamız için farkında bile olmadığımız anlaşmalar. Kendimizden hoşlanmamak, kayıtsız olmak, hatta kendimizden (ve başkalarından) nefret etmek ve onlara karşı zalim olmak için sözleşmelerimiz olabilir. Farkında olmadan, sinir sistemlerimizi çevremizdeki insanlarla ilgilenmek için kullanmak amacıyla bu kendi kendimize anlaşmalar yaparız. Örneğin, ailelerimiz için her şeyin daha kolay olması için asla üzgün olmadığımızdan emin olabiliriz. Başlangıçta herkes için en iyi şeyi yapmak istesek bile, vücudumuz, zihnimiz ve sinir sistemlerimiz için uzun vadeli sonuçlar trajik olabilir.

Bu sözleşmeler genellikle konuşmadan önce yapılır. Bir bebeğin bir aileyi dengelemeye katkıda bulunabileceği tek şey, kendi sinir sistemidir.

"Annem üzgün olduğunda onu neşelendirmek için ben mutlu olurum."

"Babam depresyona girdiğinde onu hayata döndürmek için öfkelenirim."

"Kardeşlerim kavga ederken ben şiddeti değiştirmek için hasta olurum."

"Anneme yük olduğum için kendimden nefret edeceğim."

İnsanlar bu sözleşmelere sahip olduğunda, kendilerini ne kadar sevmeyi pratik ettikleri veya öz sıcaklığını artırmak için meditasyonlar yaptıkları önemli değildir. Bu sözleşmeler, her şeyin üzerine inşa edildiği zemindir ve bu nedenle benlik hakkında kalıcı hikayeler yaratırlar: Ben sevgiye layık değilim. Ben öfkeli bir insanım. Asla üzgün değilim. Hayır diyemem. Her zaman hastalanırım. İhtiyaçlarım

Machine Translated by Google

önemli değil. Bu sözleşmeler ve hikayeler mevcut olduğunda, bir kişinin içinde taşa dönüşürler ve herkesin yaşam yolculuğunun kalbi olması gereken organik, büyüyen benliğin ortaya çıkmasını engellerler.

İlk kitabım olan Rezonanslı Benliğiniz: Beyninizin Şifa Kapasitesini Etkinleştirmek İçin Rehberli Meditasyonlar ve Egzersizler'i yazmayı tamamladıktan sonra , insanlara rezonans dilini öğretmek için dünyanın her yerine seyahat etmeye başladım. Rezonans dili, kendimizle ve başkalarıyla bağlantı kuran, tatlı bir benlik duygusunun ortaya çıkmasını destekleyen, gerçek olanın adlandırılmasına izin veren ve duygusal travmayı iyileştiren bir konuşma yoludur. Malzemenin insanlara mantıklı gelse bile, bazı zamanlar kendilerine nezaket ve sıcak merakla dönemediklerini keşfettim. Bu neden oluyordu?

İlişkisel sinirbilimi öğrendikçe, beynin her zaman bizimle ilgilenmeye çalıştığını, bunun da genellikle yaşanmış, tarihsel kanıtlara dayandığını keşfederiz. Bağımlılıkların, intihar eğilimlerinin, hapsedilmenin ve öz bakım eksikliğiyle bağlantılı hastalıkların, önceki nesillerin inandığı gibi zayıflık veya kötü genlerin bir sonucu olmaktan ziyade, travma etrafında bizimle ilgilenmek için elinden gelenin en iyisini yapan beynin bir sonucu olduğunu keşfediyoruz. Beyni bu şekilde anladığımda, öz sıcaklığa karşı direncin aynı zamanda beynin bizimle ilgilenmek için en iyi girişimi olabileceğini merak ettim.

Bu direncin çok iyi bir nedeni olduğuna dair bir içgüdüm olmasına rağmen, bunun ne olduğunu bilmiyordum. Bu yüzden kendime bakmaya başladım. Kendi sıcaklığıma karşı kendi engellerim nelerdi? (Ve inanın bana, Your Resonant Self kitabını yazmış olmama rağmen, hala bu engellerden bolca var.) Kendimi sabote ettiğim kafa karıştırıcı bir yola bakmaya başladım - kendimden büyük kadınlarla birlikteyken bir odanın dikkatini çekmeyi son derece zor buluyordum. Çökmek için iyi bir nedenim varsa, bu ne olabilirdi? Bunu nasıl keşfedebilirdim? Kendimi sabote etme örüntüsü sanki kesin bir sözleşme gibiydi ve bu yüzden doğru dilin neler olduğunu anlamama yardımcı olabileceğini düşündüm.

Öncelikle, cinsiyete özgü olduğu için, bunun annemle ilgili olduğunu tahmin ettim. Bir deneyeyim dedim: "Ben, Sarah, annemle birlikteyken yer kaplamayacağıma kendime söz veriyorum..." Durdum ve kendi bedenimin derinliklerine dokundum, neredeyse karnıma bu varoluş biçimini soruyordum ve karnım

Machine Translated by Google

bana şöyle cevap verdi: "... annemin hayatta kalabilmesi için yeterli ilgiyi görebilmesini sağlamak için."

"Aman Tanrım," diye düşündüm. "Ne kadar da sevgi dolu ama saçma bir yemin." Küçük bir çocuk olduğumu, annemin dünyadaki beceriksizliğini böylesine şefkatle gördüğümü ve onun mutlak bir aidiyet duygusuna sahip olmasını çok istediğimi hatırladım. İşte buradaydım, çaresiz bir çocuk, sahip olduğum tek şeyi, kendi sinir sistemimi kullanarak yaşamak istediğim dünyayı yaratıyordum.

Kendini yaratan bu süreci takip etmeye karar verdim. Sözleşmeyle çalışmanın bir sonraki mantıksal adımı neydi? Bir şekilde kelimeleri yazmaya başladığım şekilde kulağa çok yasal ve koşullu geldi ve sözleşmelerin ritüel olarak çözülmesi aklıma geldi. Her sözleşmede en az iki taraf olduğu için kendimi iki farklı ben olarak hayal ettim, kendimin en iyi yanı, "öz benliğim" demeye karar verdiğim yanım ve bu sözleşmeyi başlangıçta yapmış olabilecek yanım. Her iki tarafın da bu kadim anlaşmayı sürdürmek isteyip istemediğini görmek için aralarında bir diyalog başlattım:

"Sarah'ın öz benliği, Sarah'ın sana ettiği yemini duydun mu?"

"Evet yaptım."

"Bu sözleşmeyi hala istiyor musunuz?"

"Hayır, bu saçma bir sözleşme. Sarah, seni bu sözleşmeden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum."

Şaşkınlıkla derin bir nefes aldım ve tüm vücudumun gevşediğini hissettim. Yer kaplamama fikrimi tekrar gözden geçirdim. Bu işe başlamadan önce yer kaplayamayacağıma tamamen ikna olmuştum, ancak fikir artık önemsiz görünüyordu. Benimle hiçbir ilgisi yoktu. Benden yaşça büyük kadınlarla birlikte kolaylaştırıcılık yapmak daha kolay olmaya başladı.

Ve düşünmeye başladım. Eğer kendimi tanımlama biçimimi yapılandıran böyle bir sözleşmem olsaydı, belki diğer insanların da bu sözleşmeleri, dil olmadan önce yapılmış bu eski anlaşmaları vardı ve bu onlara öz nefret gibi kendini sabote eden davranışlar için çok iyi nedenler veriyordu.

Machine Translated by Google

aşırı özeleştiri, erteleme, deneyememe, kendine ve başkalarına güvensizlik, vb.

Yapılacak bir sonraki şey bu çalışmayı dünyaya taşımak ve diğer insanların gerçekten kendileriyle bu anlaşmalara sahip olup olmadığını bulmaktı. Bu kitapta, bu keşif sürecinde benimle birlikte yolculuk edeceksiniz ve tanıştığım insanlar bu sayfalarda çalışmalarını yaparken, onları takip etmeye ve bu çalışmanın insanların kendilerine şaşırtıcı bir kolaylıkla ve sıcaklıkla dönmelerine nasıl yardımcı olabileceğinin tadını çıkarmaya davet edileceksiniz.

Bilinçsiz sözleşmeler birçok şekil alabilir ve geniş bir etki yelpazesine sahip olabilir, ancak bunların altında yatan temel ihtiyaç, bebeklik yaşam enerjimizin ve duygularımızın bizimle ilgilenen insanlar tarafından hoş karşılanmasıdır. Kendi kendimize büyümek yerine başkalarıyla ilgilenmeye çalışmak zorunda kaldığımızda, bu sınırlamaları çocukluğumuzdan itibaren yanımızda taşıyarak sağlığımız ve refahımız için ömür boyu sürecek etkilere sahip olabiliriz.

Bu sözleşmeleri travma anlarında da yaparız; zor bir şey olduğunda (utanç, bunalma, dehşet, dehşet, öfke, terk edilme, boşluk) ve rezonans eşlik etmediğinde kendimizi ipin ucu olarak kullanarak bağladığımız düğümlerdir. Şaşırtıcı bir şekilde, bu düğümlerin özünde genellikle sevgi veya derin bir ilgi vardır. Travma anlarında, tüm beyin-beden sistemimiz bu zor şeyin bir daha asla olmaması için ne yapabileceğimizi anlamaya çalışır. Kendimizle her türlü bilinçsiz anlaşmayı yaparız: Kalbimi bir daha asla açmayacağım. Risk almayacağım. Bir daha asla güvenmeyeceğim. Hiçbir şeyi asla tamamlayamayacağım. Her zaman sahip olduğumdan fazlasını vereceğim.

Nerede olursak olalım ve ne yaşamış olursak olalım, bu kitap bilinçsiz sözleşmeler yapma yönündeki ortak insan eğilimimizi ele alacak. Sözleşmeler miras alınan aile anlaşmalarından ("Ara vermeden çalışacağım") veya toplumlar içinde yapılan görünmez anlaşmalardan ("Erkeksem gözyaşlarımı toplum içinde göstermeyeceğim") gelebilir.

Bunun nasıl gerçekleştiğini anlamak için iki şeyi anlamamız gerekir. Birincisi, ilişki için yaratılmışız, yalnızlık için değil. İkincisi, amigdala travmaya dokunan her şeyi tek bir anı yumağına yapıştırır.

Machine Translated by Google

Öncelikle ilişkiye değinelim. Birleşik Krallık ve Kuzey Avrupa'dan gelen ataların çoğu da dahil olmak üzere dünyadaki birçok insana bağımsız olmanın ve kendilerine bakabilmenin önemli olduğu söylenir. Ancak insan nörobiyolojisi farklı şekilde yaratılmıştır. Sinir sistemlerimiz, dolaşım sistemlerimiz ve bağışıklık sistemlerimiz, önemli olduğumuzu bildiğimiz güvenli ve sıcak ilişkiler içinde olduğumuzda en iyi şekilde çalışır. Bebek bedenlerimiz aslında ayrı varlıklar olduğumuzu bilmez. Bir bebek yalnızca ilişki içinde var olur. Bebeklerin, ebeveynlerine denge sağlamak ve onlara bakmak için sahip oldukları tek şeyi, yani kendi sinir sistemlerini vermeye çalışmaları doğaldır. Diğerinin iyiliğine duyulan bu özlem, kendimize ne pahasına olursa olsun sevdiğimiz insanlar için her şeyi daha iyi hale getirmeye çalışmak için bilinçsiz bir sözleşmeye dönüşebilir.

Bilinçdışı sözleşmelerdeki ikinci oyuncu amigdaladır. Amigdalalar beynin merkezindeki derin dokulardır ve zor anlarla bağlantılı olan her şeyi hatırlarlar. Amigdala anıları ayırt etmez, zaman damgası vurmaz veya sınıflandırmaz; sadece hatırladığı her şeyi birbirine karıştırır ve bu da travma düğümleri oluşturabilir.

Bu, bir travma ipucunun tüm travma anısına yol açtığı anlamına gelir. Bir arabanın geri tepmesinin sesi, silah seslerinden kurtulmuş bir kişinin donmasına, saklanmasına veya çökmesine neden olur. Bunun nedeni amigdalanın zaman duygusunun olmamasıdır.2 Her şey şimdidir. Amigdala tarafından işlenen geçmiş anılar şimdiki zaman gibi hissedilir ve bu nedenle geri dönüşler ve müdahaleci anılar meydana gelir. Örneğin, okulun ilk yıllarında bir öğretmenimiz tarafından utandırıldığımız bir anı hatırladığımızda, yanaklarımızda hala karıncalanma hissi ve ortadan kaybolma arzusu hissedebiliriz. O anda kendimize, "Bir daha asla sınıfta konuşmayacağım" demiş olabiliriz ve amigdala bunu beyne devam eden bir davranış yasağı olarak yazmış olabilir: Bunu bir daha asla yapmayacağım. Amigdalanın zaman duygusu olmadığı için, bu yasak geçmişte kaybolmaz, bunun yerine davranışlarımızı yönlendirmek için kullandığımız aktif bir kalıp olarak kalır. Bu ömür boyu bir ceza gibi görünse de, öyle değil! Bu düğümleri ve örüntüleri şimdiki zamanda tutmak, bunların sıcaklık ve yankıyla çözülmeye hazır olduğu anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Sözleşmeyi öz-anlayışın sıcaklığını kullanarak adlandırabildiğimizde, daha önce hiç söze dökülmemiş bir şeye ses vermenin şaşkınlığını yaşayabiliriz. Sonra bu sözleşmenin gerçekten istediğimiz bir şey olup olmadığını sorabiliriz. Bilinçaltı anlaşmayı bedenden çıkarıp sözcüklere döktüğümüzde, "Bu anlaşmayı gerçekten hala sürdürmek istiyor muyum? Bu benim için hala iyi bir şey mi?" diye merak etmek için alan yaratırız. Eğer bu, bebekken hayatta kalmak veya sınırlarımızın ötesinde sevmek için yaptığımız bir sözleşmeyse ("Anne, sana her şeyi vereceğim..."), o zamandan beri işlerin değişmiş olabileceğini fark etmek önemli olabilir. Sözleşmeleri serbest bıraktığımızda, bedenlerimiz rahatlayabilir ve daha büyük, daha şefkatli bir benlik duygusuna geçebiliriz.

Her insanın kendisi ve diğerleri tarafından genişleme ve sözleşmelerin serbest bırakılmasıyla gelen rahatlama ile karşılanabileceği bir dünya hayal ediyorum. Bunun yerine, çoğunlukla bilinçsiz anlaşmaların bir ağı içinde bağlı yaşıyormuşuz gibi. Sözleşmelerle çalıştığımda, insanların bağların çözülmesine ve yeni yerlere adım atmaya daha istekli olduklarını görüyorum. Bilinçaltı sözleşmelerle çalışmak sihirli bir çözüm değildir ve her şeyi çözmez; ancak kavramın kendisi hakkında bilgi sahibi olmak ve sürece aşina olmak iyileşmede güçlü araçlardır.

Bu materyalle çalışırken, bu bilinçsiz sözleşmelerin, bu görünmez ve tuhaf öz bakım stratejilerinin, ilk kitabım olan Your Resonant Self: Guided Meditations and Exercises to Engage Your Brain's Capacity for Healing'de anlatılan nörobilim yolculuğuyla nasıl bir bağlantısı olacağını merak ettim. Bu çalışma kitabı bu bağlantıları araştırıyor ve kendi başına veya Your Resonant Self ile birlikte kullanılabilir.

Bu çalışma kitabı bizi ilişkisel sinirbilim dünyasında bir yolculuğa çıkaracak, bilinçdışı sözleşmelerin merceğinden bakarak beynimizin diğer beyinlere, sinir sistemlerimizin diğer sinir sistemlerine ve bedenlerimizin diğer bedenlere nasıl tepki verdiğini inceleyeceğiz.

Her bölüm, okuyucu olarak, bu çalışmayla ilgili diğer insanların deneyimlerine dair hikayeler sunuyor ve rezonanslı dil ve sözleşme uygulaması, anketler, meditasyonlar ve yazılar aracılığıyla bunu kendiniz deneyimlemeniz için davetler sunuyor. Rehberli meditasyonlara çevrimiçi olarak ücretsiz erişmek isterseniz, lütfen indirmek için www.yourresonantself.com adresine gidin.

Machine Translated by Google

Ayrıca, her bölümde kendimize anlayış ve sıcak merak kazandıran dil becerilerini öğrenmeye ve uygulamaya zaman ayıracağız, başka bir deyişle, kendimizle nasıl rezonansa gireceğimizi öğreneceğiz. İşte ele alacağımız konulara dair genel bir bakış.

Machine Translated by Google

BÖLÜMLERİN GENEL BAKIŞI

BÖLÜM 1 Kendinizi Sevmeye İstekli misiniz? Öz Sıcaklığa Engel Olan Engelleri Temizlemek

Bu bölüm, bilinçsiz sözleşmelerden kaynaklanan öz-şefkat engellerini ve bunların beynin otomatik ve sıklıkla eleştirel sesi üzerindeki etkilerini araştırıyor. Rezonanslı dil ile biraz zaman geçiriyoruz ve rezonanslı öz-tanıklığı tanıtıyoruz. Bilinçsiz sözleşme çalışmasının özeleştirinin köklerini nasıl ortaya çıkarabileceğini inceliyoruz ve kendimize şefkatle bakmanın önündeki bazı engelleri temizliyoruz.

BÖLÜM 2 Bu Gerçek Değil, Travma: Geçmişi Çözmek

Bu bölümde, sözleşme aracıyla ilgili öğrenimimizi zaman yolculuğu empatisinin rezonans becerisiyle ilişkilendiriyoruz. Beynin hafıza üzerindeki tutuşunu gevşetmek için rezonans dilinin önemini, rezonans ve güvence karşılaştırmasıyla keşfetmeye devam ediyoruz ve bilinçli ve bilinçsiz bilgimiz hakkında bilgi ediniyoruz.

BÖLÜM 3 Günlük Yaşamda Öz Sabote Etmekten Öz Bakıma

Machine Translated by Google

Bu bölüm, günlük hayatımızı olumsuz etkileyen bilinçsiz sözleşmeleri ele almanın basit yollarını sunar. Bir şeyleri halletme beynimiz ve rezonans beynimiz olduğunu ve bunların genellikle birbirleriyle iletişim kurmayan tamamen farklı beyin sistemleri olduğunu anlamaya başlarız. Bu bölümün rezonans becerileri beden duyumlarına odaklanır.

BÖLÜM 4 Bozulan Sözleşmeleri Belirleyerek Utancı İyileştirmek

Bu bölüm, istemeden bir sözleşmeyi bozduğumuzda ortaya çıkan sinir sistemi düşüşünü anlamamıza yardımcı olacak olan utancın ilişkisel köklerini tanıtıyor. Ayrıca duygularımızı ve motivasyonlarımızı taşıyan beyin devreleriyle de bizi tanıştırıyor. İnsanların utanç ve hayal kırıklığını önlemek için kendileriyle yaptıkları en yaygın sözleşmelerden bazılarını ve bozulan sözleşmeleri nasıl keşfedeceğimizi öğreniyoruz. Metaforlarla rezonans uygulamamızı ilerletiyoruz.

BÖLÜM 5 Beş Kaygı Sözleşmesinin İptali

Kaygı ile ilgili sözleşmelere, özellikle korku ve endişeli yalnızlıkla ilgili olanlara bir göz atalım.

Ayrıca kaygının şu durumlardan kaynaklanabileceğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır:

- iki otorite arasında kalmak sağlık
- dengesizlikleri ailevi
- yükleri taşımak

Bu tür kaygılar için rezonans çözümlerine bakacağız.
Ayrıca imkansız rüyaların rezonans becerisiyle de çalışıyoruz

Machine Translated by Google

kaygıdan sükunete geçişi destekleyebilecek tahminler.

BÖLÜM 6 Öfkenin Hayat Veren Gücünü Sahiplenmek

Travma anlarında yapılabilen sözleşmelerin gelişimini, asla öfkelenmemek veya öfkelendiğimiz için kendimizi veya başkalarını cezalandırmak için izleriz. Bunları nasıl serbest bırakacağımızı öğreniriz. Ayrıca başkalarının eylemleri kendi sözleşmelerimizi bozmamıza neden olduğunda öfkenin nasıl ortaya çıkabileceğini de öğreniriz. Sinir sistemlerimizin tepkilerine bakarız ve zor anlarda kendimizle bağlantı kurmamızı desteklemek için rezonans dil becerileri uygularız.

BÖLÜM 7 Ayrışmadan Geri Dönüş Bu bölümde, bedene tam olarak girmemizi veya onu mesken tutmamızı engelleyen sözleşmeler de dahil olmak üzere ayrışma kalıplarını ortaya çıkarmak ve dönüştürmek için sözleşme aracıyla çalışmaya devam ediyoruz. Hiçbir şey hissetmemek için yaptığımız sözleşmelere bakıyoruz. Hareketsizleşme karşısında zarif bir nezaketi desteklemek için rezonans becerilerimizi getiriyoruz ve bunun hayat enerjimizin geri dönüş armağanını nasıl getirdiğini keşfediyoruz.

BÖLÜM 8 İlişkilerde Sıcaklık ve Güvenliğe Doğru Şifa—
Güvenli Bağlantı

Refahımızı en üst düzeye çıkarmak için yaptığımız erken sözleşmeler hakkındaki yeni anlayışımızın merceğinden, sinir sistemlerimizin ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizde - bağlanma ilişkilerimizde - bize nasıl bakmaya çalıştığına dair daha derin bir anlayış kazanırız. Kaçınma kalıplarına ve sözleşmelere, kararsız kalıplara ve sözleşmelere bakarız ve güvenli bağlanmaya doğru hareketin işaretlerinden zevk alırız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9 Güvene Doğru ve İncinme, Tiksinme ve Aşağılamadan Uzaklaşma

Kendimize bakmak için kendimizden nefret etmeyi, iğrenmeyi ve aşağılamayı nasıl kullanmış olabileceğimizi ve endişeli bir yalnızlık içinde büyümek zorunda kalmışsak bunun ne kadar mantıklı olduğunu öğreniyoruz. Yırtıcı saldırganlığın oynadığı rolü ve bununla nasıl çalışmaya başlayacağımızı keşfediyoruz. Travma temelli sözleşmeleri feshettiğimizde, ortaklıkta ve ebeveynlikte şiddeti ve tekrarlayan kavgaları azaltabiliriz. Bu noktaya kadar yaptığımız çalışma, bu travma düğümlerine bakmamızı ve onları çözmemizi ve böylece refaha doğru ilerlememizi destekliyor.

BÖLÜM 10 Depresyondan Çıkış Yolunu Bulmak Yaşam enerjimizi sınırlayan sözleşmeler umutsuzluğa ve depresyona yol açabilir. Bunlar olumsuz iç konuşmayla birleştiğinde toksik olabilir. Depresyon sözleşmeleri genellikle sürdürülmesi imkansız sözleşmelerdir, örneğin, kendi acısını ve tüm dünyanın acısını taşıma sözleşmesi. Bu sözleşmelerin serbest bırakılması hareket ve eylemliliğin geri kazanılmasını destekler. Ayrıca, depresyona katkıda bulunabilen ömür boyu yalnızlığı yaratan bağlanma sözleşmelerine de bir göz atıyoruz ve bunları nasıl serbest bırakacağımızı öğreniyoruz.

BÖLÜM 11 Bağımlılığın Katmanlarıyla Çalışmak

Beynimizin bağımlılıklarımızla kendi kendine ilgilendiğini keşfediyoruz. Beynimiz bizi güvende tutmak için bizimle sözleşmeler yaptığı gibi, bağımlılıklarımız adına da bizimle sözleşmeler yaptığı söylenebilir. Bu sözleşmeleri nasıl serbest bırakacağımızı öğreniyoruz.

Bu süreçte öz şefkati desteklemek için rezonans becerileri uygulanacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12 SEKSÜALİYET Devresini ve Benliği Yeniden Sahiplenmek

Cinsel ilgimizin veya aktivitemizin seviyesi ne olursa olsun, SEKSÜALİYET devresi esenlik için önemlidir. Bu devreyi azaltan sözleşmeler yaşam enerjimizi ve potansiyel katkı hissimizi azaltır. Bu sözleşmelerle çalışacağız ve toplumun bedenlerimizi önemlilik açısından yargılama ve derecelendirme biçiminden kaynaklanan içselleştirilmiş baskının yanı sıra kişisel sorunlarla başa çıkmaya yardımcı olan destekleyici rezonans becerilerini uygulayacağız.

BÖLÜM 13 Sevinci Engelleyen Sözleşmelerin Feshedilmesi

Bu son bölümde, kaçınmacı bağlanan ebeveynlerin çocuklarının neşesini nasıl azalttığını öğreneceğiz. Güveni ve bağlantıyı engelleyen sözleşmelerin neşenin gerçekleşmesini nasıl engellediğini öğreneceğiz. Bu sözleşmeleri feshedeceğiz ve neşe hissini ve ifadesini destekleyen rezonans becerilerini kutlayıp uygulayacağız. Bu bölüm sahte Bodhisattva yeminlerine bir bakış içeriyor. (Bunlar, çocukların dünyada acı olduğunu ilk algıladıklarında ve tüm varlıklarını daha iyi bir dünyaya adadıklarında, bedeli ne olursa olsun, yaptıkları sözleşmelerdir.) Bağlılık ve katkı, bize her şeye mal olmadıklarında çok önemli ve hayat kurtarıcıdır.

EK

- Günlük pratik günlüğü
  - – Sıcak olmayı hatırlamanın günlük uygulaması

    Kendimizi değiştirmek beynimizi değiştirmek için önemlidir, bu yüzden bu kitap ayrıca örnek bir günlük kayıt çizelgesi içerir. Bunu, harcadığınız çabayı ve sonuçların ne olduğunu takip etmek için kullanabilirsiniz.
- Sözlük

Machine Translated by Google

Senin
Rezonanslı Benlik

ÇALIŞMA KİTABI

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

Kendinizi Sevmeye İstekli misiniz? Öz Sıcaklığa Engel Olan Engelleri Temizlemek

Kendinizi seviyor musunuz?

Rezonanslı Benlik yolculuğuna yeni başlayanlar , hoş geldiniz; bu çalışmaya ve öz-anlayış ve öz-sıcaklık uygulamasına daha önce başlamış olanlar da tekrar hoş geldiniz.

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Kendinizi seviyor musunuz?

Kişisel ve toplumsal açıdan en dönüştürücü eylemlerden biri kendimizle sıcak olabilme yeteneğimizdir.

Ancak bu şu hususlara bağlıdır:

tanıdığımız herhangi birinin daha önce kendini sıcakkanlılıkla modelleyip modellemediği (bu nadiren olur);

kendi seçimlerimizi yapma fırsatımız oldu mu, yoksa başkaları her zaman bizim adımıza karar mı verdi;

İçinde yaşadığımız sosyo-ekonomik baskı odası (yoksulluk, ırkçılık, vücut şekli/sağlık/yaş/yetenek/dini önyargılar, içimizden ve dışımızdan gelen baskı, çocukluğumuzun geçtiği mahallelerin güvenliği ve sıcaklığı vb. dahil);

Beynimizin otomatik sesini, varsayılan mod ağını, kendi kendini yok eden bir yıkım sistemine dönüştüren travmalar yaşamış mıyız;

kendimizle bilinçsizce yaptığımız ve kendimizi ısıtmamızı engelleyen sözleşmelerimiz var mı; ve

Ne kadar şifa bulduk.

Machine Translated by Google

Bu listeye neden sosyal ve ekonomik etkileri ekliyorum? Çok sık olarak, bedenler ve ruhlar, ne kadar kazanabilecekleri veya satabilecekleri veya kaç kişinin onlara bakmak istediğine ilişkin işlemlere dayalı olarak bir dolar değerine indirgenir. Bu atmosferde, kişisel gücümüzden ve önemli olma duygusundan soyulabiliriz. Yeterince para kazanmak, çok yaşlı veya çekici olmamak, yanlış ten rengine sahip olmak, yanlış kıyafetler giymek, yanlış düşünceler düşünmek, yanlış ülkelerden gelmek veya atalara sahip olmak hakkındaki içselleştirilmiş mesajlar, hepsi de ilgi çekici olmadığımıza, değersiz olduğumuza ve hiçbir söz hakkımız olmadığına inanmamız için baskı yaratır. Sanki var olma hakkımız ayaklarımızın altından çekiliyormuş gibi. Değer ve önemli olma hakkındaki sosyal olarak baskı altına alınmış yanlış anlamalar bilinçsiz sözleşmelerimizle iç içe geçtiğinde, dünyamızı tüm sakinleri için - her insan ve böcekler ve toprak mikropları dahil her canlı türü için - misafirperver bir yer haline getirme ve deneyimleme gücümüzden soyuluruz.

Tarihin bu noktasında herkesin kendi değerine dair tam bir kanaate ve herkesin tüm canlıların değerine dair tam bir anlayışa ihtiyacı var. Artık çekiş gücümüzü çalan veya dayanışmaya doğru ilerlememizi engelleyen bilinçsiz sözleşmelere zamanımız yok. Bu kendini sınırlayan sözleşmeleri keşfederek ve serbest bırakarak, bu muhteşem, sevgili gezegenin mümkün olduğunca çoğunu kurtarmak için birlikte çalışmaya doğru bir adım daha atıyoruz.

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI: ÖN TANIMLI MOD AĞ VEYA BEYNİN KENDİ HAKKINDA NASIL DÜŞÜNDÜĞÜ

Hepimizin kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi bize bildiren otomatik bir beyin sesi vardır ve bu ses iyi çalışmakta özgür olduğunda iyilik için bir güç olabilir. Rolü dünyayı anlamak, bizi başkalarıyla bağlamak, şeyleri hatırlamamıza yardımcı olmak, yaratıcılığımızı beslemek ve parçalardan bütünler yaratmaktır. Bu sese varsayılan mod ağı denir ve beynimiz rahatladığında çalışmaya başlar. Bu, beynimizi sorunları çözmek için kullanmadığımızda, kasıtlı olarak düşünmediğimizde veya video oyunları, Netflix veya sosyal medya gibi dikkat dağıtıcı şeyler olmadığında olur.1 Varsayılan mod ağı, taşıdığımız bilinçsiz sözleşmeler tarafından derinden şekillendirilse de iyi haber şu ki, iyi çalıştığında, kavram bizim için yeni olsa bile, kendini ısıtmayı kolayca öğrenir.

Machine Translated by Google

Stresli olduğumuzda, varsayılan mod ağımız, sorun çözücümüz streslidir. Sürekli endişelenmeye başlarız ve başlangıçta sahip olduğumuz kaygı her neyse daha da gürültülü hale gelir. Varsayılan mod ağı müdahaleci olmaya başlar ve kendimizden zevk almak giderek zorlaşır.

Varsayılan mod ağı sorunun biz olduğuna inanırsa ve travma atlattığımızda sıklıkla böyle olur, varsayılan mod ağı çok kritik hale gelebilir ve beynimizin içini yaşamak için zor bir yer haline getirebilir. Yanlış bir şey yaptığımıza dair işaretler için tüm eylemlerimizi ve anılarımızı inceleyecek ve aitliğimize yönelik bir tehdit algılarsa, yüksek sesli alarm zillerini çalmaya ve daha iyi olası sonuçlar hakkında durmadan düşünmeye başlayacaktır.

ŞEKİL 1.1 Stressiz Varsayılan Mod Ağı (DMN)

ŞEKİL 1.2 Stresli DMN

ŞEKİL 1.3 Travma Geçiren DMN

Hem stresli hem de travmatize durumlarda, varsayılan mod ağı çok müdahaleci olabilir, bu nedenle hayata odaklanmak veya hayatın tadını çıkarmak imkansızdır. Çoğumuz onu bizi derin uykudan uyandıran ve zihinsel bir hamster tekerleğinde saatlerce uyanık tutan şey olarak biliyoruz.

En kötü senaryoda, çözülmemiş geçmiş veya mevcut travmalarla yaşayanlar, travmatize olmuş varsayılan mod ağının insafına kalarak uyanıkken ve uyurken kendini eleştirme, kendini aşağılama ve kendinden nefret etme kabusları yaşayabilirler.

Bu bölüm, bilinçsiz sözleşmeleri serbest bırakmanın, beyinlerimizde güvenli bir şekilde tutulabilen nöronlardan oluşan bir permakültür bahçesinin büyümesine başlamak için öz sıcaklık ve rezonansa yardımcı olabileceğini gösteriyor. Varsayılan mod ağınızın size nasıl davrandığına bir göz atarak başlayalım.

Machine Translated by Google

ANKET Öz Sıcaklık

“Kendimi sevmeyi hayal bile edemiyorum” için 0’ı, “Kendimi çok seviyorum” için 5’i daire içine alın.

1. Vücudumu olduğu gibi seviyorum ve ondan zevk alıyorum; tüm güzelliği, zarafeti, beceriksizliği ve bu hayat yolculuğunda bana yardımcı olduğunu gösteren işaretleriyle, Batı standartlarına göre "fazla" kilo, kırışıklıklar, yara izleri, gri saçlar ve "sağlık normlarından" veya "sosyal normlardan" herhangi bir sapma veya beni bir "sağlık normuna" veya "sosyal norma" doğru götüren herhangi bir ameliyat dahil.

012345

2. Zihnimi olduğu gibi, hızı veya yavaşlığıyla, berraklığı veya karmaşasıyla, düşünceleriyle, rüyalarıyla ve yaratıcılığıyla, travma belirtileriyle, esnekliğiyle veya katılığıyla seviyorum ve keyfini çıkarıyorum.

012345

3.Dünkü günümü hatırladığımda, bu hatıraya kendime karşı duyduğum sevgi ve anlayış eşlik ediyor.

012345

4.Kendimden yaratıcı olmayı istediğimde, özgüvenim ve akışım tam oluyor.

012345

5.Çok fazla insanı tanımadığım bir sosyal etkinliğe gitmeyi beklediğimde, hoşlanacağım biriyle tanışma olasılığının hafif bir beklentisini hissederim.

012345

6.Çok fazla insanı tanımadığım bir sosyal etkinliğe gitmeyi düşündüğümde, diğerlerinin beni seveceğinden emin olurum.

Machine Translated by Google

012345

7.Dünyadaki işimin ne olduğunu ve bunu yapma biçimimi düşündüğümde, kendime karşı sevgi ve takdir hissediyorum.

012345

8. "Haz", "zevk" ve "kendim" kelimelerini aynı cümle içinde utanç, reddedilme veya iğrenme hissetmeden kullanabilirim.

012345

9. En son çözdüğüm problemi düşündüğümde çözümümü kutluyorum.

012345

10.Kim olduğumun hissedilen duygusuna, kelimelerle ifade edilemeyen duyuma daldığımda, kendime karşı bir sevgi ve sıcaklık dalgası hissediyorum.

012345

Anketten aldığınız puanları toplayın.

0–20 Yaşasın! Bu kitabı buldunuz! Sizin için çok iyi bir kaynak.
Özellikle travmanın öz sıcaklık üzerindeki etkilerine ilişkin bir sonraki bölüme dikkat edin.

Hoş geldiniz! Yolculuğunuza başladınız. Bilinçdışı 21-kontraktlarla çalışmanız sizi sağlık ve 30 esenlik yönünde daha da ileriye taşıyacaktır.

31– Harika! Sağlam bir temeliniz var ve biraz daha fazla zevk ve tatmin için yeriniz var.

Machine Translated by Google

Kutlayın! İyi desteklendiniz ve çok çalıştınız. 41– 50 Bu kitap başkalarının refahına ve öz sıcaklığına katkıda bulunmanıza yardımcı olacak.

KENDİNE SICAKLIK: BEYNİN KENDİNİ TUTMAYI NASIL ÖĞRENDİĞİ

Beynimiz, kendimize sevgi ve anlayışla dönmemizi sağlayan nöronları büyütmek için ömür boyu sürecek bir kapasiteye sahiptir. Şu anda kulağa ne kadar uçuk gelse de, öz sıcaklık kolay olabilir, çünkü bu belirli nöronlar insan beyninde yaşam boyu büyümeyi sever.2 Kendimizle ilgilenmemizi engelleyen sözleşmeleri ortadan kaldırdığımızda, sıcaklığın nasıl bir his olduğunu hemen fark etmeye başlarız. Çok öfkeli, korkmuş, üzgün, yalnız veya utanmış olduğumuzda kendimizi tutabilmemiz için birkaç yıllık pratik gerekebilir.

Bu, daha ağır ağırlıkları kaldırmak için kas geliştirmeye benziyor.

Kendi duygularımızı tutacak kadar güç kazanmadan önce, bizimle birlikte bir şeyleri tutabilen sıcak "başkalarını" belirlemek faydalı olabilir. Bu kişiler terapist veya arkadaş olabilir veya bazen rezonans arkadaşları veya bu kitap gibi kitaplar olabilir. Eşlik edildiğimizi, anlaşıldığımızı ve hissettiğimizi ve başkalarının da benzer deneyimler yaşadığını deneyimledikçe kendimize sıcaklıkla dönmeyi öğreniriz. Bu anlarda beynin ön kısmından, prefrontal korteksten (PFC) derinlere, dostumuz amigdalaya kadar uzanan yeni sinirsel bağlantılar geliştiriyoruz.

Kendimiz için sıcaklık hayal etmek zor olduğunda, beynin kendi sıcaklığını ve kendi kendini düzenlemesini sağlayabilen kısımlarını kişiselleştirmek yardımcı olabilir. Bu kısımlara "rezonanslı öz-tanıklığımız" diyebiliriz. PFC, beynin duygusal kısmından (amigdalada merkezlenmiş) kendini farklılaştırma kapasitesine sahiptir ve duygularımızı anlayışla karşılayabilir, halihazırda sahip olduğumuz ancak genellikle dışarıya doğru yönlendirilmiş olan sıcaklık ve rezonans devresine bağlanabilir.

Bebekken ağlamak, gülmek, iletişim kurmak için doğarız. Ama kendimize bakmak için doğmayız. Bir anne bize mantıklı olduğumuzu hissettirebildiğinde ve bizi yalnız bırakmadığında öğrendiğimiz şey budur.

Machine Translated by Google

"Ağlamak için yalnız kalmak." Yankılanan öz tanıklığımız, PFC'nin orta kısmındaki nöronlar (alnın hemen arkasında) şefkatli ve kesin bir anlayışla amigdalaya geri dönmeye başladığında doğar.

ŞEKİL 1.4 Kendimizi Nasıl Tutuyoruz

Ünlü araştırmacı Moshe Szyf'in şu sözüne sürekli geri dönüyorum: "Prefrontal korteksinizdeki (PFC) her hücre, annenizin varlığının veya yokluğunun imzasını taşır."3 İnsan beyni 86 milyar hücreden oluşur.
PFC beynin yaklaşık üçte birini kaplar, bu da annemizin varlığını veya yokluğunu taşıyan yaklaşık 29 milyar hücremiz olabileceği anlamına gelir. Bu çok fazla hücredir. Bu, devasa bir etki gücüdür!

Eğer hiç kimse bize en çok bakan insanlarla ilgilenmediyse, bize bakan insanlar bize sıcaklıkla bakabilmek için ihtiyaç duydukları besleyici becerileri asla öğrenememiş olabilirler. Prefrontal korteksimizin her hücresinin içindeki anne, duygusal benliğimize besleyiciliği nasıl getireceği konusunda şaşkın olabilir. Bu, "Ne? Benim için sıcaklık mı?" diyen 29 milyar şaşkın hücremiz olabileceği anlamına gelir. Temel, hücresel bir şaşkınlık olabilir. Ve yine de bu yönelim bozukluğu, rezonansla deneyimler yaşadığımızda veya birisi rezonanslı bir yüz ifadesi yaptığında bir an bile zarafet yaşadığımızda değişebilir. Geçen hafta bir şeyden şikayet ediyordum ve arkadaşım hiçbir kelime kullanmadan sadece bir yüz ifadesiyle karşılık verdi ve "Vay canına, tamamen ve tümüyle anlaşıldım." diye düşündüm. Tüm vücudum gevşedi. Tam olarak doğru yüz ifadesiydi; duyulmak için ihtiyaç duyduğum tüm nüansa sahipti. İnsanların eşlik etmek için kelimeler kullanmasına bile gerek yok

biz.

Eşlik edilmeye alışmaya başladığımızda, hayat boyunca sevdiğimiz insanları, hayvanları, Dünya'yı, suyu, ayı, ruhları, yıldızları ve ağaçları prefrontal korteksimize ekebildiğimizi, büyütebildiğimizi, aşılayabildiğimizi ve örebildiğimizi fark ederiz. Bu kaynak derinliğiyle, rezonanslı öz-tanıklığımızın yeni bir entegrasyonunu keşfederiz. Bu, kendi beynimizin içinde yeni rezonanslı öz-annemiz olur.

Machine Translated by Google

Rezonans kelimesini inceleyelim . Dikkatimi anlama niyetiyle sana getirdiğimde, sana uyum sağlıyorum. Cevap vermek zorunda değilsin.
Size karşı empatik, sempatik veya şefkatli olabilirim ve bu yine de sizin için işe yaramayabilir. Tüm bunlar bir kişide olup biterken diğeri hiçbir şey bilmiyor olabilir. Rezonansın rezonans olması için en az iki kişinin katılımı gerekir. Size sözlü veya sözsüz bir fikir sunduğumda ve siz "Evet, bu o!" dediğinizde, o zaman birlikte rezonans bulmuş oluruz. Bu bölüm boyunca kendimizle rezonans içinde olmanın yollarını bulmaya çalıştık, böylece sanki tek bir kişide iki kişiymişiz gibi. Kendimizle rezonans içinde olduğumuzu bedenlerimiz gevşediği için biliyoruz. Bu önemlidir çünkü rezonansa eşlik eden gevşeme ilişkisel beyni harekete geçirir; beynin yeni öğrenmeyi seven ve değişimin kolayca gerçekleştiği kısmı. (Daha önce bahsettiğim iyi haber!)

İşte rezonans dilinin dokuz biçiminin resimli bir listesi; her birinin araştırmalarla sağ yarım küre tarafından alındığı gösterilmiş ve bu kitapta her birini uygulayacağız.

ŞEKİL 1.5 Rezonans Dilinin Türleri

Birisi bize sözlü olarak rezonanslı bir dille veya sözsüz olarak eşlik ettiğinde, sanki bize ne olduğunu hissettiklerini ve anladıklarını bildiriyormuş gibi olur. Yan yana iki çello gövdesi hayal edebiliriz ve rahatlamış bir çello gövdesi, diğer çello gövdesi aracılığıyla hayatın çaldığı şarkıyla birlikte titreşir ve bu da hayat tarafından çalınan çellonun rezonansını derinleştirir. Eşlik edildiğini bilir.

"Elbette" duygusuyla karşılanmayı deneyimlediğimizde (Elbette öfkeliyiz! Elbette şoktayız! Elbette parçalanmışız! Elbette çok, çok seviyoruz!), yeni sinir lifleri üretiriz. Amigdalanın beyni alarmla yönetmesini sağlayan sinir liflerine eklemek yerine, prefrontal korteksin amigdalayı tutmasını ve "Elbette öfkelisin! Önemli olduğunu bilmen gerekiyor!" demesini sağlayan yeni lifler ve sinir bağlantıları üretiriz. Buna karşılık, amigdala "Ah, mesajım alındı. Vücut rahatlayabilir." diye yanıt verir.

Machine Translated by Google

GÜNLÜK İSTEMİ

Eleştirel İç Sesinizi Fark Edin

Bir hata veya yaptığınıza inandığınız bir yanlış veya birinin sizi yanlış yargıladığı veya sizinle veya sizin hakkınızda sert konuştuğu son zamanı düşünmek için 10 dakika ayırın. Hata hakkında düşünürken kendinize söylediğiniz her şeyi yazın. Beyninizin size hitap etme şeklinin kalıplarını not alın: Nazik mi? Zalim mi? Zorluklarınızla ilgileniyor mu yoksa ilgilenmiyor mu? Size karşı merhametli ve affedici mi yoksa affetmiyor mu? Beyniniz sizi seviyor mu? Bunu yaparak beyninizin varsayılan ağını takip edecek ve stres altındayken varsayılan mod ağınızın nasıl ses çıkardığı hakkında biraz bilgi edineceksiniz. Bu egzersizin dayanılmaz olduğunu ve içinizdeki cehennem tazılarını serbest bıraktığını fark ederseniz, bu sadece çözülmemiş bir travma taşıdığınız anlamına gelir. Bu bölümü atlayın ve bu egzersizi ve meditasyonu tekrar denemeden önce 2. Bölü

Örnek: Dün havaalanında iki farklı tarafla buluşmam gerekiyordu. Nerede olduklarını ve birbirlerini bulduklarını mesaj attılar. Çok uzakta değildim ama sadece birkaç dakika yalnız kalmak istiyordum, bu yüzden hemen orada olacağımı mesaj attım. Oturdum, nefes aldım, e-postama baktım ve birkaç yudum sıcak çikolata içtim. O anda bir grup halinde geldiler ve beni buldular. Gruba hizmet etmediğim için yakalandığım için utandım ve kendime birkaç dakika ayırmaya çalıştığım için pişman oldum. Kendime artık ait olmadığımı, bencil olduğumu, artık bana güvenmeyeceklerini söyledim. Kendime, kendime bakmak için birkaç dakika ayırarak ilişki ve öngörülebilirliği güvensizlik ve rahatlama eksikliğiyle takas ettiğimi söyledim. Varsayılan mod ağım bana yanıldığımı, işleri geciktirme hakkım olmadığını, buradaki merkezi taraf olmadığımı ve diğerlerini incittiğimi söylüyordu. Beynim otorite gibi davranıyordu ve olaylara kendi bakış açısıyla inanıyordu. Bana karşı küçümseyici ve yargılayıcıydı ve Sarah'nın kendine zaman ayırmaya çalışmasının sonuçlarını yönetmeye çalışırken çok fazla deneyimi olmuştu. Affedilmiyordu ve benden hoşlanmıyordu. Benden uzaklaşabilmeyi isterdi. Vücudum huzursuz, endişeli ve tetikteydi, arkadaşlarımın öfkesini bekliyordu.

Machine Translated by Google

Bununla çalışırken, kendimi annemin alayından ve buz gibi öfkesinden kurtarmak için keşfedilebileceğim zamanlarda kendime zaman ayırmama karşı bilinçsiz bir sözleşmem olduğunu keşfettim, kendime ne pahasına olursa olsun. Kendime, "Bu sözleşmeyi istiyor muyum?" diye sordum. "Artık istemiyorum. Sarah, seni bu sözleşmeden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum ve bunun yerine Sarah'a 'Elbette nefes almak için bir ana ihtiyacın var' demeni onaylıyorum."

Bu küçük maruziyetle bile, günlük tutarken kendi bilinçaltı sözleşmelerinizi keşfetmeye başlayabilirsiniz. Eğer bir tane bulursanız, bu bölümün sözleşme bölümünde çalışmak üzere kaydedin.

Şimdi bunu deneyin ve bu çalışma sayfasındaki talimatları izleyin:

Zaman dilimi ve neler yaşandı:

Kendime şunu söylüyorum:

Beynim bana şu şekilde yardımcı olmaya çalışıyor:

Yazdıklarınızı tekrar okuyun. Vücudunuz varsayılan mod ağınızın sesine nasıl tepki veriyor? Gerginlik var mı? Bu ses vücudunuza utanç mı getiriyor yoksa çöküş mü? Karnınız nasıl hissediyor? Vücudunuz varsayılan mod ağının sesiyle sakin ve hatta rahat mı hissediyor, alaycı veya sıcak mı? Yoksa bu ses vücudunuzun kalkıp hareket etmesini, onu silkeleyip atmasını, odak noktasını değiştirmesini mi istiyor?

Vücudum şunu hissediyor:

ÖZ SICAKLIĞIN ÖNEMİ

Machine Translated by Google

Araştırmalar, ne kadar çok öz şefkat ve öz sıcaklık gösterirsek,
sahip olduğumuzda, travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) daha az yatkın oluruz.
Askerlerin savaşa girdiklerinde, daha fazla ölme olasılıklarının olduğu bir süredir bilinmektedir.
erken ilişkileri zorsa PTSD'ye yakalanırlar.4 Ek bir parça
yakın zamanda farklı öz-şefkat seviyelerine sahip askerlerle ilgili bir araştırma
yapıldı. Bazılarının daha fazla öz-şefkati vardı, bazılarının
daha az. Askerlerin kendilerine karşı ne kadar şefkatli olduklarına bakılırsa,
PTSD'ye sahipler ve bir PTSD tepkisi geliştirdilerse, daha fazla
bundan iyileşme olasılığı yüksektir.5 Ne kadar çok öz şefkatimiz varsa, ister
destekleyici erken ilişkilerden veya kendi şifa çalışmalarımızdan (veya her ikisinden)
Potansiyel olarak travmatik olaylarla karşı karşıya kalsak bile, hayatta daha iyi durumdayız.

Aşağıdaki meditasyon, kendimize ısınmamız için bazı temeller atıyor.

REHBERLİ MEDİTASYON
Varsayılan Mod Ağı için Sıcaklık

Bu meditasyona hazırlanmak için önceki günlük girişinizi inceleyin, böylece
varsayılan mod ağınızın size nasıl davrandığını hatırlarsınız
hata.

Şimdi, bu bilgileri akılda tutarak, işte rehberli meditasyon:
varsayılana sıcaklık getirerek beyninizin refahını destekleyin
mod ağı.

Bu meditasyona nefes alarak başlayın. Kendinizi nefes alan bir varlık olarak fark edin
· · · Dikkatinizi, nerede olursanız olun, nefes alma hissine odaklanmaya davet edin.
· · · Üst karnınızı, alt karnınızın çevresini davet edip edemeyeceğinize bakın.
kaburgalarını hisset, nefes aldığında · · · ve kendinizi tekrar nefes almaya getirin
dışarı çık, vücudun kendi kendine nefes alsın, sadece kendine fark etme izni ver
Nefesiniz... Nefes alma hissini nerede hissediyorsunuz? İçinde mi?
Karnınızın kalkıp inmesi? . . . Kaburgalarınızın küçük hareketlerinde mi?
ve omuzlar? . . . Bu, havanın geçişi mi, hafif bir serinlik mi, senin
burun, sinüsler, ağız veya boğaz? . . . Bir an için kendiniz nefes · · · ve izin ver
alın ve üzerinize dalgalar gibi yayılan düşüncelerin ve endişelerin farkına varın

Machine Translated by Google

bir kıyıda... sizi nefes alma hissinden uzaklaştırarak beyninizin sizin için . . . İzin vermek
ne yapmaya çalıştığını hatırlayın
günlük tutma . . . Bu dalgalarda bu düşüncelerden herhangi birini buluyor musunuz?

Merhaba, beynin otomatik sesi. Zaman ve mekana mı ihtiyacınız var?
Endişelerinizi ve kaygılarınızı serbest bırakın ki, kendinize güvenebilesiniz.
Yapmanız gereken her şey yapıldı mı? Takip ediyor musun?
Olması gereken her şey ve tüm bozulan sözler ve tüm
bitmemiş işler mi? . . . Ve şunu kabul etmek ister misiniz ki, biz
yaşıyorsanız, her şeyi yapmanız mümkün değil mi? Ve bunun bir şey olabileceğini
sana biraz zor mu geldi? Çok çalışmaktan yorgun ve huysuz musun?
çok az sonuçla geçen zaman mı? . . . Kişinizi kötü alışkanlıklardan korumak ister misiniz?
olabilecek her türlü kötü şey? . . . Yapmak ister misin?
Kişiliğinizin her zaman doğru bir şekilde, en iyi ışıkta ve en iyi şekilde görüldüğünden emin olun
en iyi niyetleri mi? Bazen kişinin sizin için endişe etmediğinden endişeleniyor musunuz?
herhangi bir iyi niyetiniz var mı? . . . Bunun için bir onay ister misiniz?
hakkında duyduğunuz çözülmemiş yargıları taşıyorsunuz
Kişi, özellikle daha fazla bilgiye sahip olan kişiler tarafından söylenen sözler
sizden daha güçlü, anne babanız veya öğretmenleriniz gibi? . . . bilmediğiniz
bu yargılarla ne yapacağız, onları taşıyıp onlar hakkında endişelenmekten başka ve
bunların nasıl doğru olduğunu bulmaya çalışın ki her zaman ilişkide kalabilesiniz
o önemli insanlarla mı? Yaşamanın mümkün olmadığı bir dünyada yaşamayı mı özlüyorsun?
herkes gerçek bir ruh cömertliğiyle mi görülüyor? . . . Bırakmayı sever misin?
Kendimize ve başkalarına dair tüm yargılarımızdan kurtulup, sade, güvenli ve akıcı bir şekilde yaşayabilir miyiz?

Beynin otomatik sesi, vücudun huzursuzluğunu fark ediyor musun?
Kişinin ne olduğunu bilmeden mi? Vücudun
rahatsızlık sizi endişelendiriyor ve her zaman ne yapacağınızı anlamaya mı çalışıyorsunuz?
ilgileneyim mi? . . . Her zaman bir çözüm mü arıyorsunuz? . . .
Uzun vadede hiçbir şeyin işe yaramayacağının küçük bir kabulü gibi mi?
Ve sen sadece aynı şeyi tekrar tekrar denemeye devam ediyorsun,
karışık umut ve umutsuzlukla mı? Yaşamanın mümkün olmadığı bir dünyada yaşamayı mı özlüyorsun?
şeyler değişebilir, beyinler iyileşebilir, kafataslarımızın içi
tatlı ve rahat bir yer, sevildiğimiz ve rahatladığımız bir yer olabilir
Kendimize karşı sıcaklık ve şefkat besleyebiliyor muyuz?

Machine Translated by Google

Şimdi, bu anda, sizden daha büyük bir şeye bağlanıp bağlanamayacağınıza bakın.
kendi beyniniz, varlığınızın tam merkezinde bulunan ve sizi tutabilen bir şey
İkinizin de çıktığınız yolculuk için sevgi ve minnettarlıkla beyninizi şımartın,
senin gibi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu... Mümkün mü? . . . Eğer mümkünse · · ·
kutlayın. Eğer henüz mümkün değilse beyninize tekrar eskisi gibi olacağını bildirin.
yolculuğunuzun ilerleyen zamanlarında ...

Eleştirel sesinizin artık duyulmadığını öğrenerek rahatlama yaşıyor olabilirsiniz.
sen . . . bunun sadece size yardım etmeye çalışan bir beyin sistemi olduğunu...
varlığınızın özünde bulunan bir lanetten ziyade yardımsever bir müttefiksin,
Kendinizi düşündüğünüz kadar eleştirmeyin... Eğer bu sizin için doğruysa, bırakın
Kendiniz sürprizi ve rahatlamayı deneyimleyin... ve yeni bir dünyayı kutlayın.
farklı bir . . . ve bu sesle nazik olma olasılıkları · · · ve işbirlikçi ilişki
. . .

Nefesinizle yeniden bağlantı kurmak için bir an ayırın... Kendinize bir kez izin verin
tekrar nefes alan bir varlık olduğunuzu fark etmek... burada olduğunuzu fark etmek · ·
sen varsın · · · ve dikkatinizi dışsal alanınıza geri getirebilirsiniz
hayat . . . bu kitaba, işine, her neyse bulaşıklara . . . . . .
Dikkat dağıtıcı şeyler veya dış ilişkiler sizi destekliyorsa ...

İç dünyandan hoş geldin!

Kritik varsayılan modla ilgili konuşma şeklime bir göz atalım
ağ. Bu meditasyonu yaratırken kendimi ve
eleştirel iç sesin ve hangi kelimeleri kullanabileceğimi merak ediyordum
bu sesin onu anladığımı hissetmesine yardım et. Yankılanan bir dil arıyordum
bu bizim bağlantımıza yardımcı olurdu. Duyguları ve ihtiyaçları kullanarak bitirdim
Şiddetsiz İletişim (NVC) pratiğimden tahminler. NVC bir
Marshall tarafından geliştirilen iletişim hakkında düşünme biçimi
Rosenberg ve şimdi tüm dünyada inceleniyor. Rezonansın çoğu
Bu kitapta üzerinde çalışacağımız beceriler, onun ve diğer NVC'lerin çalışmalarında kök salmıştır
Eğitmenler dil hakkında bu şekilde düşünmeyi bıraktılar.

Bu hisler ve ihtiyaç tahminleri yankılanan dilimizin ilk biçimidir
Birkaç sayfa önce gösterilen resimli listeden.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Machine Translated by Google

Eleştirel İç Sesin Duyguları ve İhtiyaçları

Eleştirinin altındaki derin ihtiyaçları bulabilmek, Şiddetsiz İletişime özgü rezonanslı bir dil aracıdır. Bu çalışma sayfasının ardından gelen duygu ve ihtiyaç sayfalarını kullanarak, tatminsiz iç sesin şu yaygın ifadelerini tercüme edebiliriz.

Örnek:

Eleştirel varsayılan mod ağının sesi: "Yine yaptın! Başka bir sosyal top düştü! George'a teşekkür etmeyi tamamen unuttun!"

Vücut duyumları: Omuzlarda ve midede gerginlik

Duygu(lar): Sinirli

İhtiyaç(lar): Dahil olma, minnettarlık, akışkanlık

Prefrontal korteksten amigdalaya sorulan soru: "Çileden çıktınız mı ve dahil edilmeyi, minnettarlığı ve akışkanlığı seviyor musunuz?"

Amygdala'nın cevabı: "Evet, ve bunu asla doğru yapamayacağınızdan ve sosyal sorumluluk sahibi olmak için gereken dikkati gösterme yeteneğinizin anayasal olarak yetersiz olduğundan endişe ediyorsunuz!"

Vücut duyumları: Şakaklarda ağrı

Duygu(lar): Endişeli, umutsuz

İhtiyaç(lar): Evrenden umut, güven, merhamet

Prefrontal korteksten amigdalaya soru: “Endişeli ve umutsuz musunuz ve evrenden umut, güven ve merhamet mi arıyorsunuz?”

Amigdala'nın cevabı: "Evet!"

Vücut duyumları: Rahatlama, gevşeme

Machine Translated by Google

(Net bir evet, rahatlama ve gevşeme hissettiğinizde durursunuz. Daha sonra bakılacak daha çok şey olabilir, ancak şu anda sadece pratik yapıyoruz.)

Eleştirel varsayılan mod ağının sesi: Herkes size gülecek.

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut duyumları:

Eleştirel varsayılan mod ağının sesi: "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum."

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut duyumları:

Machine Translated by Google

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut hissi:

Eleştirel varsayılan mod ağının sesi (kendi eleştirinizi yazın):

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

Prefrontal korteksten amigdalaya soru:

Amigdala'nın cevabı:

Vücut duyumları:

Duygu(lar):

İhtiyaç(lar):

TABLO 1.1 Duygular Listesi

Machine Translated by Google

BAKIM	Şefkatli, sakin, merhametli, sakin, memnun, empatik, arkadaş canlısı, minnettar, sevgi dolu, yumuşak, duygulanmış, açık, huzurlu, güvenli, dingin, sempatik, hassas, minnettar, dokunaklı, sakin, güvenen, sıcak
PANİK/KEDER	Alarma geçmiş, ızdırap çekmiş, kaygılı, utanmış, üzgün, şaşkın, kalbi kırık, üzüntülü, pişman, morali bozuk, umutsuz, hayal kırıklığına uğramış, cesareti kırılmış, dehşete düşmüş, sıkıntılı, morali bozuk, terk edilmiş, kederli, suçlu, kasvetli, kalbi kırık, incinmiş, güvensiz, yalnız, melankolik, şaşkın, acı çeken, panikleyen, pişmanlık duyan, üzgün, hassas, şok olmuş
KORKU	Korkmuş, telaşlanmış, kaygılı, tedirgin, dikkatli, dehşet, sinirli, ürkmüş, korkmuş, tereddütlü, dehşete düşmüş, tedirgin, sinirli, korkmuş, titrek, şok olmuş, ürkmüş, dehşete kapılmış, ürkmüş, ürkek, tedirginlik, huzursuz, sinirleri bozulmuş, dengesiz, endişeli
ÖFKELENMEK	Sinirli, tedirgin, öfkeli, rahatsız, küskün, asabi, sinirli, hiddetlenmiş, bezmiş, hayal kırıklığına uğramış, hiddetlenmiş, huysuz, huysuz, nefret etmiş, çileden çıkmış, öfkelenmiş, rahatsız olmuş, sinirlenmiş, küskün, küskün, içerlemiş, somurtkan, asabi, sinirli
ŞEHVET/CİNSELLİK	Dalmış, canlı, uyarılmış, şaşkın, mutlu, nefes nefese, büyülenmiş, arzulayan, vecit halinde, coşkulu, elektriklenmiş, canlanmış, coşkulu, genişleyen, bekleyen, coşkulu, görkemli, parıldayan, tatmin olmuş, ilham almış, yoğun, canlandırılmış, kıskanç, özlem duyan, hareketlenmiş, ışıldayan, coşkulu, uyarılmış, özlem duyan

Machine Translated by Google

ARAMA	Huzursuz, ilgisiz, takdir edici, sıkıcı, sıkılmış, kendine güvenen, asabi, depresif, umutsuz, umutsuz, ilgisiz, umutsuz, cansız, hevesli, dalmış, coşkulu, kıskanç, heyecanlı, bitkin, bekleyen, yorgun, tatmin olmuş, tatmin olmuş, yardımsever, çaresiz, umutlu, umutsuz, sabırsız, kayıtsız, hareketsiz, dahil, gergin, uyuşuk, isteksiz, özlem duyan, uyuşuk, bunalmış, şaşkın, memnun, baskı altında, gururlu, iyimser, aşırı heyecanlı, şaşkın, tazelenmiş, rahatlamış, huzursuz, isteksiz, tatmin olmuş, şüpheci, ekşi, uyarılmış, şaşırmış, somurtkan, ılık, heyecanlı, yorgun, gergin, sinirli, özlem duyan
OYNAMAK	Maceracı, şaşkın, eğlenmiş, canlı, canlandırılmış, neşeli, kaygısız, neşeli, rahat, kafası karışık, meraklı, memnun, coşkulu, sevinçli, cesaretlendirilmiş, enerjik, coşkulu, yüce, geniş, coşkulu, büyülenmiş, başı dönmüş, neşeli, iyi huylu, meraklı, ilgili, meraklı, neşeli, neşeli, coşkulu, neşeli, aşırı neşeli, güvenli, uyarılmış, şaşırmış
İĞRENME	Dehşete düşmüş, tiksinmiş, rahatsız olmuş, dehşete düşmüş, iğrenmiş, isyan etmiş
ARAMA (YIRTICI (SALDIRGANLIK)	Düşmanca, aşağılayıcı, zalim, küskün, nefret dolu, düşmanca, kindar, şüpheli, intikamcı

TABLO 1.2 İhtiyaç Listesi

ÖZERKLİK	Seçim, özgürlük, bağımsızlık, güç,

Machine Translated by Google

	acentelik, kendi sorumluluğu, kolaylık
BÜTÜNLÜK	Özgünlük, bireysellik, bütünlük, şifa, amaç/anlam
TAKDİR	Kabul, onay, kendini kabul etme, dikkate alma
KENDİNİ İFADE ETME	Yaratıcılık, büyüme, amaç, tutku, çalışma, kendiliğindenlik, önemli olmak, görülmek, duyulmak, bilinmek, anlaşılmak
KARŞILIKLI BAĞIMLILIK	Katkı, topluluk, dikkate alma, işbirliği, dostluk, uyum, barış, karşılıklılık, denge, hayatın korunması, saygı, başkalarını bir bütün olarak görme, destek, yardım, güven, dürüstlük, bağlantı, aidiyet, kapsayıcılık, iletişim, arkadaşlık, katılım, ortaklık, ilişki, paylaşılan değerler, paylaşılan tarih, paylaşılan gerçeklik
BESLEME/BESLENME	Şefkat, yankı, özen, öz bakım, rahatlık, empati, nezaket, şefkat, samimiyet, yakınlık, dostluk, sevgi, sevilmek, hoş karşılanmak, sıcaklık, sevdiklerimizin iyiliği
HAYATTA KALMA (AKIŞLAR) BESLENME)	Bolluk, hava, su, yiyecek, barınak, dokunma, hareket, sağlık, refah,

Machine Translated by Google

	dinlenme, uyku, güvenlik, cinsellik, sürdürülebilirlik, ölüm, yas
KUTLAMA	Canlılık, zevk, eğlence, oyun, mizah, sevinç, tutku, akış
GÜVENLİK	Tutarlılık, güvenilirlik, istikrar, düzen, yapı, öngörülebilirlik, koruma, güven, onur, bağımlılık
ZİHİNSEL	Anlama, açıklık, bilgi, öğrenme, uyarılma
RUHSAL	Güzellik, yaşamla bağlantı, inanç, umut, uyum, ilham, huzur, dinginlik, varlık

Artık öz eleştirinin ardındaki hislere ve ihtiyaçlara baktığınıza göre, olup biteni anlamak bu kadar kolayken insanların neden hala özeleştiri yaptığını merak ediyor olabilirsiniz. Eleştirinin kodunu çözmek, öz sıcaklığı besleme çabalarımızda inanılmaz derecede yardımcıdır, ancak kendimizi şefkatle tutmamızı engelleyen sözleşmelerimiz varsa bizi ancak bir yere kadar götürür. Gerçek bir okuyucunun bu süreçte yaptığı bir sözleşme çalışmasına bakalım.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Bilinçsiz Sözleşme Okuyucuyla Çalışma

SARAH: Kendinize karşı sıcaklık konusunda nasılsınız?

JENNIFER: İyi değil. Kendimden hoşlanamıyorum. İşte buradayım, 67 yaşındayım ve kendimi hiç sevemedim. İşe yaramazım, kimseye iyi gelmiyorum. Ben sadece bir

Machine Translated by Google

yük.

SARAH: Ömür boyu sürecek bir sözleşmeniz var mı? "Ben, Jennifer, öz benliğime kendimi sevmemeye yemin ediyorum, böylece . . ." Bu sözcükleri söylediğinizde ne olur?

JENNIFER: "Ben, Jennifer, kendimi sevmemeye yemin ediyorum" . . . Bilmiyorum. Annemin sekizinci çocuğuydum. Çok fakirdik. Hepimize bakacak kadar kaynağı yoktu.

SARAH: “Ben, Jennifer, yük olmaktan kurtulmak için kendimi sevmemeye yemin ediyorum.”

JENNIFER: "Ben, Jennifer, öz benliğime yemin ederim ki, annemin doğumunu telafi etmek için kendimden hoşlanmayacağım, bunun bedeli ne olursa olsun." Evet, bu doğru. Bu beni ağlatıyor.

SARAH: Jennifer'ın öz benliği, bu sözleşmeyi beğendin mi?

JENNIFER, özünde benliğini ifade ederek: Hayır, annem çoktan öldü. "Jennifer, seni bu sözleşmeden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum."

SARAH: Ve bunun yerine sana nimetimi veriyorum . . .

JENNIFER: "Ve bunun yerine, sana kendini sevmen ve hayatının tadını çıkarman için nimetimi veriyorum." Zamanı geldi! Altmış yedi yıl, doğmuş olmanın kefaretini ödemek için çok uzun bir süre. Şimdi bir yas dalgası beni vuruyor. Hayatı geçirmenin ne yolu.

SARAH (üzüntünün farkına vararak sessiz bir an geçirdikten sonra): Salınımdan sonra vücudun şimdi nasıl?

JENNIFER: Garip ama, kederim olmasına rağmen kendimi daha hafif hissediyorum. Hayatımda hiç bu kadar hafif hissetmemiştim.

Bir yıl sonra Jennifer şunları yazıyor:

Garip ve güzel bir yıldı, kendimden hoşlanmamam gerektiği duygusu olmadan yaşamak. Başka birçok şey, başka birçok endişe var.

Machine Translated by Google

Bu sürecin sonucunda ortaya çıkanlar var ama her şey daha hafif.

Jennifer'ın süreci, kendinize karşı sıcaklık duymanıza engel olabilecek bazı engellerin, her zaman kalıcı olduğunu düşündüğünüz, taşa kazınmış olmadığını size şimdiden ima ediyor olabilir. Aşağıdaki bölüm, bilinçaltı sözleşmenin hareketli parçalarını gösterecek ve ardından şablonu takip ederek, kendinize karşı sıcaklık duymanızı veya kendinizi sevmenizi engelleyen kendi bilinçaltı sözleşmenizin ne olabileceğini görebilirsiniz.

BİLİNÇ DIŞI SÖZLEŞMELERİN HAREKETLİ PARÇALARI

Bilinçaltı sözleşmelerin hareketli parçalarına bir göz atın ve sizin olabileceğini düşündüğünüz ifadeleri daire içine alın.

Varsayılan mod ağı ve günlük yaşamı ilgilendiren yaygın sözleşmeler:

Hata yapmayacağım . . .

Her şeyi halledeceğim . . .

Konuşmadan veya yazmadan önce her şeyi bileceğim . . .

Olabilecek her kötü şeyi önceden tahmin edeceğim .

Hiç kimseyi/hiçbir şeyi unutmayacağım .

Herkesin her şeyini takip edeceğim .

Herkesin dahil olduğundan emin olacağım . . .

Sahtekâr olduğuma inanacağım .

Yeterince bilmediğime inanacağım . . .

Yeterince iyi olmadığıma/yeteneksiz olduğuma inanacağım . . .

Çok fazla olduğuma inanacağım . . .

Ben her zaman tetikte olacağım ...

Machine Translated by Google

Benden istenen her şeye evet diyeceğim · · ·

Varsayılan mod ağı ve öz-sıcaklığı içeren yaygın sözleşmeler*:

Kendimden hoşlanmayacağım .

Kendimi affetmeyeceğim .

Kendimi dahil etmeyeceğim .

İhtiyaçlarımın önemli olduğuna inanmayacağım · · ·

Kendime karşı sıcak ve şefkatli olmayacağım . . .

Ait olmadığıma inanacağım . . .

Değersiz olduğuma inanacağım . . .

İÇİN . . .

"Amacıyla" sözcükleri bilinçaltındaki ilk vaadi takip eder
sözleşmeler, bunları yapmış olabileceğimiz olasılığını keşfetmeye davet ediyor
kendimizle bir sebepten dolayı anlaşmalar yaparız. Sebebimiz genellikle çok iyidir:
hayatta kalma ve aşk en yaygın iki nedendir. İşte birkaçı

Yukarıdaki anlaşmalardan herhangi biri uygun görünüyorsa denemek için olası seçenekler
size tanıdık gelen:

(Hayatta kalmak için) . . .

· · · Bir daha asla aşağılanmayacağımdan veya alay konusu olmayacağımdan emin ol.

. . . dövülmekten veya kovulmaktan korunun.

· · · yerim olduğundan emin ol.

. . . herkesi güvende tutun.

. . . Başkalarının benden hoşlanmaması/beni istememesi yüzünden hayal kırıklığına uğramaktan kurtuluyorum.

Machine Translated by Google

... kendimi öyle cezalandırıyorum ki bir daha asla bunu yapmayacağım.

. . . kendimi iyi bir şey beklemekten ve hayal kırıklığına uğramaktan alıkoyuyorum.

. . . aileme aitim, insanların kendilerini sevmediği bir yere.

(Sevmek) için . . .

... anneme eşlik et ve onu asla terk etme.

... babamın yalnız kalmasını önlemek.

· · · evimde sevgi dengesini korumak.

· · · Annemle/babamla/kardeşimle rekabet etmem.

KRİTİK KONULARLA İLGİLİ SÖZLEŞME ÖRNEKLERİ

İÇ SES:

Ben [buraya adınız], ciddiyetle yemin ediyorum · · ·

Çirkin ve çekici olmadığıma ve hiç kimsenin beni asla böyle göremeyeceğine inanacağım
anne babamın sözlü tacizine anlam verebilmek için beni sev · · ·

hayat boyu süren hayatımı anlamlandırmak için sevimli olmadığıma inanacağım
yalnızlık . . .

anlamaya çalışmak için çok fazla olduğuma inanacağım
ebeveynlerin ayrışması · · ·

kefaretini ödemek için yaşamayı hak etmediğime inanacağım

doğumumun/hayatımın yükü annemin üzerinde · · ·

KENDİNİ SEVMEME VEYA SEVMEMELİSİNİN SÖZLEŞMELERİNE ÖRNEKLER

ÖZ ŞEFKAT EDİN:

Ben [buraya adınız], ciddiyetle yemin ediyorum:

Machine Translated by Google

Sana, annem, seni yalnızlıktan korumak için kendimi sevmeyeceğimi söylüyorum
. . .

Sana, öz benliğime, seni aşka dair yıkılmış umutların dayanılmaz hayal kırıklıklarından korumak için kendime sert davranacağımı bildiririm. . . .

Sana, babam, seni her zaman haksızlığa uğramaktan korumak için kendimden nefret edeceğimi söylüyorum...

Sana, dünyaya, insanların sana yaptığı kötülüklerden dolayı seni onurlandırmak için kendimi sevmeyeceğimi söylüyorum...

Sana, annem, nefes aldığım için kendimi cezalandırmak ve dünyadaki tüm oksijeni sana saklamak için kendimden nefret edeceğim...

Sana, öz benliğime, bu dünyada sevilmeyen tüm insanlar için bir protesto eylemi olarak kendimi sevmeyeceğimi söylüyorum . . .

. . . kendime (veya sevdiklerime) ne kadara mal olursa olsun.

Bu son nokta, "maliyeti ne olursa olsun", bu bilinçsiz sözleşmeye devam etmek için ödediğimiz bedele gerçekçi bir şekilde bakmamızı sağlar. Bedel sağlık, özgürlük, bağlantı, tatmin veya derin öz sevgi olabilir. Bedel kişisel olarak ödediğimiz bir bedel olabilir veya çocuklarımızın veya sevdiklerimizin ödediği bir bedel olabilir.

Bilinçsiz Sözleşme Süreci Şablonu

Bu süreç, sözleşmeli işi yapan kişi ve destek personeli arasında yapılabilir veya kişi kendi destek personeli olabilir ve basitçe roller arasında geçiş yapabilir. Sözlü olarak yüksek sesle, kişinin kendi kafasının içinde sessizce veya günlük formatında yazılı olarak yapılabilir.

ADIM 1. Orijinal sözleşmenizin kelimelerini oluşturun:

Ben, [buraya adınız], size ciddiyetle yemin ederim ki, [birini seçin: öz benlik, ebeveyn, kardeş, aile çizgisi, Tanrı, evren], [kendimi yenen

Machine Translated by Google

[Hayatta kalmak, sevmek, onurlandırmak, eşlik etmek, yaşamak istediğim dünyayı yaratmak] için, kendime veya sevdiklerime ne pahasına olursa olsun, [davranışlarım].

BEN

_____

, sana ciddiyetle yemin ediyorum,

yapacağım

için

Kendim veya sevdiklerim için ne pahasına olursa olsun.

ADIM 2. Sözleşme yapılan tarafın sözleşmeyi duyup duymadığını öğrenin:

Bu, kendiniz olmaktan çıkıp sözleşme yaptığınız kişi [öz benliğiniz, ebeveyniniz, Tanrı duygunuz, vb.] haline geldiğiniz adımdır.

Fiziksel olarak farklı bir yerde ayakta duracak veya oturacak şekilde hareket edin ve sözleşme yaptığınız tarafın rolüne bürünün.

"[Öz benlik, ebeveyn, kardeş, aile soyu, Tanrı, evren], [burada adınız]'ın size yaptığı sözleşmeyi duydunuz mu?" diye sorun.

Evet _____

HAYIR _____

Cevap hayırsa, sözleşmeyi tekrarlayarak duyulmasını sağlayın. Cevap evet olduğunda, devam edin.

ADIM 3. Sözleşmenin yapıldığı tarafın sözleşmeyi hala isteyip istemediğini öğrenin:

Machine Translated by Google

Bu partiye şunu sorun: "[Öz benlik, ebeveyn, kardeş, aile soyu, Tanrı, evren], bu sözleşmeyi yapan kişinin uymasını istediğiniz bir sözleşme mi?"

Evet _____

HAYIR _____

Eğer cevabınız hayır ise işleme devam edin.

Cevap "Evet, sözleşme tutulmalı" ise, daha fazla isim verilmesi gerekir. Cevap evet olduğunda ne yapılacağına dair seçenekleri öğrenmek için okumaya devam edin. Şimdilik, cevabın "Hayır, bu [adınız burada]' ın tutmasını istediğim bir sözleşme değil" olduğunu varsayalım.

ADIM 4. Sürüm:

Sözleşme yapılan tarafa, “[Adınız burada], sizi bu sözleşmeden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum.” deyin.

ADIM 5. Dua:

Sizi yeni bir şekilde yaşamaya teşvik eden bir nimet yaratın: "Ve bu sözleşme yerine, sana [kendini sevmen, hayallerinin peşinden gitmen, istediğin kişiyle evlenmen, işinin tadını çıkarman, sevdiğin işi bulman, vb.] nimetimi veriyorum."

Duanız:

Artık Bilinçdışı Sözleşme Sürecinin temel bir taslağına sahipsiniz ve bunu kendiniz deneme şansınız oldu. Sürecin alabileceği bazı iniş çıkışlar olduğunu keşfedeceksiniz. Bunları keşfedeceğiz ve dirençleri ve rahatsızlıkları ele almanın yollarını ortaya çıkaracağız. En önemli kısım, kendimizle yaptığımız anlaşmaları keşfetme sürecidir. Karnımızın derinliklerine inip orada yaşayan büyük aşkı, sakatlayıcı şoku veya hayatta kalma dürtüsünü keşfettiğimizde, bu anlaşmaları yapmamız ve sürdürmemiz için bizi motive eden çok iyi nedenleri buluruz.

Machine Translated by Google

İnsanların bu işi kendi başlarına yapmaya çalışırken yaptıkları en yaygın hata, çok küçük oynamak ve manipülatif, egoist, sosyal benliklerinin bu anlaşmaları yaptığına inanmaktır. Durum asla böyle değildir. Bunlar sinir sistemi, hücresel düzeydeki sözleşmelerdir ve manipülasyon seviyesinin çok altında, benliğin ve bebekliğin en derin seviyelerinde yaparız. Kendimizi böylesine cömert bir şekilde görmeye sık sık alışkın olmayız, ancak bu fenomeni tanımaktan ve onunla çalışmaktan mümkün olan şifadan tam olarak yararlanmak için bu yönde hareket etmemiz gerekir. İyi bir "için . . ." bulduğumuzda, genellikle gözyaşları olur - en azından, vücut kendini tanıma deneyiminde duyumsal bir değişiklikle kendini belli eder. Bu vücut duyumları daha fazla gerginlik veya daha fazla gevşeme yönünde olabilir.

Yemin serbest bırakıldığında, çoğunlukla rahatlama hissederiz, ancak aynı zamanda biraz şaşkınlık veya "Şimdi ne olacak?" diye soran küçük bir ses de olabilir.
Bu lütuf, bize yeni bir yön, yeni bir niyet veya yönümüzü bulacağımız yeni bir Kuzey Yıldızı sunarak bu konuda yardımcı olur.

Bu ilk bölümün sonuna geldiğimizde, bu yoldaki yolculuğunuzu kaydetmenize yardımcı olacak bir günlük tutma isteği var. Yeminlerin serbest bırakılması çoğu zaman o kadar eksiksizdir ki, onların esaretinde yaşamanın nasıl bir şey olduğuna dair hiçbir anımız kalmaz. Günlük tutma, kat ettiğiniz yol hakkında size bir fikir verebilir ve bu da neşe, öz-bilgi ve bir tatmin duygusu getirebilir.

GÜNLÜK İSTEMİ

Kendi Sıcaklığını Davet Etmek

Bu kitabı elinize aldığınızda öz sıcaklık yolculuğunuzda neredeydiniz? Bu bölümde ilerlerken başınıza neler geldi? Eğer öz sıcaklık hissiniz hiç yoksa, şimdi kendinizle ne kadar sıcaksınız? Kendiniz için kaydetmek istediğiniz keşifleriniz, içgörüleriniz, itirazlarınız veya şüpheleriniz var mı? Göz ucuyla bakıp görülmek isteyen herhangi bir soru var mı? Daha sonra yer imlerine eklemek isteyebileceğiniz diğer bilinçaltı sözleşmelerinizle ilgili şüpheleriniz var mı?

Machine Translated by Google

Kitabın başında, bu yolculuğun hem kişisel şifalanma hem de küresel dönüşüm yolculuğu olduğunu belirtmiştim. Kendimizi eleştiren bir varsayılan mod ağımız olduğunda, kortizol, enerji seviyeleri, anksiyete, depresyon, zayıflamış bağışıklık sistemi, panik, ayrışma, kafa karışıklığı ve PTSD ile ilgili sorunlar yaşarız.6 Kendimizi eleştiren bir varsayılan mod ağımız olduğunda, gezegendeki diğer varlıklarla nasıl dayanışma kuracağımızı bilemeyiz. Zayıflamış bağışıklık sistemi hem kişisel düzeyde hem de küresel, sistemik düzeyde gerçekleşir. Tüm bunlar, travmayla yaşamanın ve kendimizi bu travmadan sorumlu tutmanın nasıl bir şey olduğunu gösteren resmin bir parçasıdır.

2. Bölümde travmadan iyileşmenin inceliklerini ve bu iyileşmenin bizi bilinçaltı sözleşmelerin yeni düzeyleriyle nasıl bağladığını ele alacağız.

* Öz nefret daha sonra, 9. Bölümde gelir

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Bu Gerçek Değil, Travma: Geçmişi Çözmek

İSTENMEYEN HATIRALAR

Bir gün bir grup arkadaşıma, kendiliğinden ortaya çıkan, çağrılmadan ve gerçekten hatırlamak istemediğimiz anılarını takip etmelerini ve aklımıza geldikçe bizimle paylaşmalarını istedim. Yağmur yağacağını duyduğumuzda, bir adam tüm kıyafetini yağmurluğuna uyacak şekilde değiştirdi. "Ağabeyim renklerimi eşleştirmediğim için beni utandırırdı," dedi. Başka bir grupla buluşmak için acele ediyorduk ve bir kadın, "Annem bana bir daha geç kalırsam oyun paspasımla beni döveceğini söylerdi," dedi. Gruba yaklaşırken, başka bir adam beş yaşındayken şeker toplamaya gittiğini ve bir evin merdivenlerini perili ev girişi gibi görünen bir şeye dönüştürdüğünü ve perili eve girmek için merdivenlerden yukarı çıktığında, merdivenleri dekore ettikleri tek yer olduğu için ona güldüklerini söyledi,

Machine Translated by Google

evin içinde. "Hala o aşağılanmayı hatırlıyorum," dedi. Bir otobüs köşeden belirdiğinde caddeyi geçmeye başladık ve bir başka arkadaşımın kolunu tutarak geçmesini engelledim. Kalbim göğsümden fırlayacak gibi atıyordu çünkü yirmili yaşlarımdayken, benzer görünen bir otobüsle önden bir araba kazası geçirmiştim.

Bunlar insanların her gün yaşadığı türden anılardır. beynimiz geçmişte tehlike sinyali veren durumları ve ipuçlarını izleyerek bize bakmaya ve bizi güvende tutmaya çalışırken. Bunlar aynı zamanda beyni yaşaması zor ve dikenli hale getiren türden anılardır. Neyse ki bu bölümde öğreneceğimiz gibi bu anıları rezonansla değiştirebiliriz.

GÜNLÜK İSTEMİ

Müdahaleci Anılarınızı Fark Etmek

Önümüzdeki 24 saat boyunca, sizin için ortaya çıkan tüm müdahaleci anıları not alın. Bunu yaparken, geçmiş travmaların şu anki zamanınız üzerindeki etkilerini takip edeceksiniz:

Machine Translated by Google

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI:

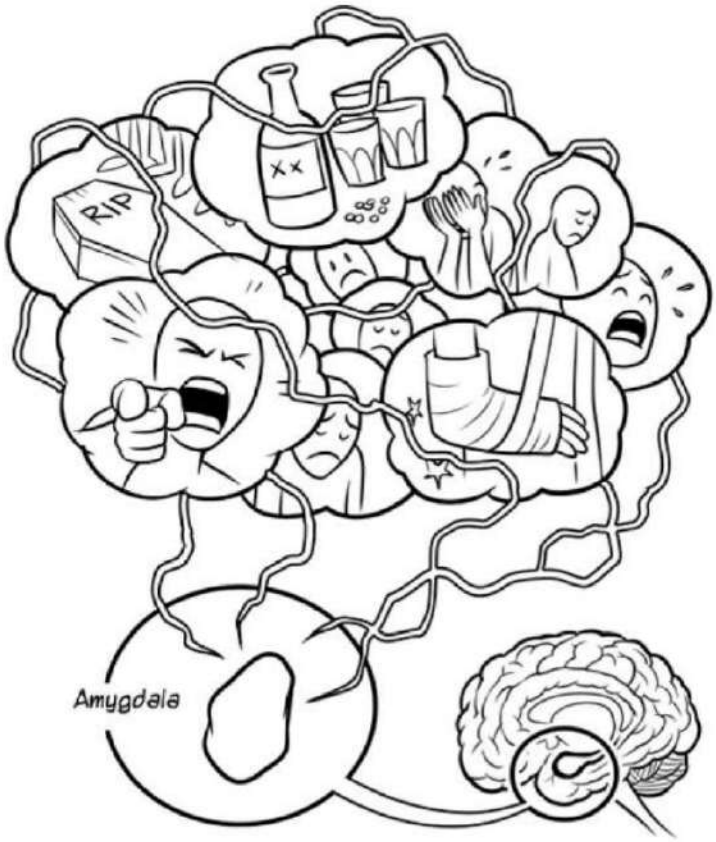
TRAVMA'YI ANLAMAK

Girişte tartışıldığı gibi, travma anılarımız, müdahaleci anılarımız zaman duygusuna sahip değildir. Her zaman mevcut bir şimdide var olurlar. Bunun nedeni, zor veya acı verici anıları tutan beynin bir parçası olan amigdalanın, hafıza ortağı olan hipokampüsün yardımı olmadan zamanın geçişine dair kronolojik bir duyguyu bağlayamamasıdır.1 Bu, amigdalanın geçmişte tehlikeli olan her şeyden bizi kurtarmak için her zaman tetikte olmasını sağlar. Amigdala geçmişin geçmiş olduğunu bilmiyorsa, "Burada bir hata mı yapıyorum?" diye merak ederek yavaşlamaz. Sadece bizi tehlike bölgesinden olabildiğince çabuk çıkarır.

Travmatik, eşlik edilmeyen anlarda amigdala, orijinal travmatik anın kavramlarını, algılarını ve duyusal ipuçlarını süper yapıştırıcının gücüyle bir araya getirerek her farklı travma için ayrı sinir ağları yaratır. Yaşadığımız zor deneyimler ne kadar çok olursa, beynimiz bizi ele geçirebilecek hafıza düğümleriyle o kadar parçalanır.

Bunu düşünmenin bir başka yolu da amigdalanın bilinçli olarak erişebildiğimiz her türlü anıyı bilinçaltı anılarımızla ve benlik duygumuzla bir araya getirmesidir. Bu travmatik anı düğümleri, rezonans ve anlaşılmışlık duygusu bu ağları birbirine bağlayan yapıştırıcıyı çözene, travmadan ayrı biri olarak benlik duygumuzu serbest bırakana ve beynimizin travmatik anıyı tutma biçimini değiştirene kadar içimizde yaşamaya devam eder.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 2.1 Amigdala Hafıza Karmaşıklıkları Yaratır

Bir olayın kendi başına travmatik olmadığını ve insanların aynı olaylara farklı tepkiler verebileceğini anlamamız önemlidir. Bir kişi için annesinin ölümü bir travma değildir. Ölümü için doğru zaman gibi hissedebilir veya kişi bu geçiş döneminde sevdikleri tarafından sıcak bir şekilde tutulduğunu ve desteklendiğini hissedebilir. Ancak annelerinin ölümünü yalnız yaşayan diğerleri için, yaşları kaç olursa olsun, bu kayıp kesinlikle yıkıcı olabilir.

Bu anlayışı akılda tutarak, sunduğum travmanın çalışma tanımı (travmanın klasik tanımlarından farklıdır): zor bir şeyin, sırasında veya sonrasında deneyimlenmesi

Machine Translated by Google

ne kendimizden ne de başkalarından sıcak ve kesin bir anlayışla desteklenmiyoruz.

Travma anılarının çoğu, ama hepsi değil, kısmen bilinçlidir.
Her travmatik anı, bilinmeyen bir şeyin tohumunu taşır. Bu tohum, adlandırılmamış bir duygu, düşünülmemiş bir karmaşıklık, kabul edilmemiş bir parçalanmışlık hissi, gerçek bir kayıp anı veya eksik bir anlayış olabilir.

Bir şekilde bize eşlik eden biri olmadığı için bedenin bize travma hakkında söylemek istediği her şeyi bilmiyoruz.
Bilinçdışı sözleşme çalışması ve kitapta biraz sonra öğreneceğimiz zaman yolculuğu rezonansı, ikisi de farkında olmadığımız anılarımızın bölümlerini keşfetmemize ve onları bilinçli hale getirmemize yardımcı olan eşlik süreçleridir. Bu süreçle daha fazla tanışmak için ilk kitabım olan Rezonanslı Benliğinizin 6. Bölümüne başvurmak isteyebilirsiniz.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 2.2 Travma Sonrası Hafızanın Deniz Yılanları

Sanki etrafımızda olup biten ve hayatımız boyunca başımıza gelen her şeyin okyanusunda küçük tekneler gibiyiz - açık anılarımız veya bildiğimizi bildiğimiz şeyler. Bildiğimiz şeyler farkındalık teknesini oluşturur ve okyanus hakkında pek bir şey bilmeyiz. Okyanus örtük farkındalığımızdır - bildiğimizi bilmediğimiz şeyler. Bu okyanusta, farkına varmadan karşılaşabileceğimiz çözülmemiş travmanın deniz yılanları yüzer ve aniden geçmişin çözülmemiş anlarıyla, bize eşlik edilmeyen zamanlarla yaşamanın bir yolunu bulmak zorunda kalırız. Bunlar bizim müdahaleci anılarımız ve düşüncelerimizdir ve şifa çalışmamızı yaptığımızda, travmanın yılanları bilinç gemimize güç vermeye yardımcı olan yaşam enerjisine dönüşür.

Bu bakış açısını aklımızda tuttuğumuzda şu sonuca varıyoruz:

Machine Translated by Google

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Ne zaman çok yalnız kaldın?

Hangi anılar geçmişte değil de şimdiki zamanda gerçekleşiyormuş gibi görünüyor? Eğer travma, zor bir olay sırasında ne kadar yalnız olduğumuzdan kaynaklanıyorsa, olayın kendisinden değil, beynimizde neyin yer ettiğine dikkat ederek neyin bizim için travmatik olduğunu söyleyebiliriz.
Tekrar tekrar yaptığımız, sıklıkla değiştirebilmeyi dilediğimiz her konuşma, çok yalnız olduğumuz bir konuşmadır. Ve utanç veya korkuyla bizi bıçaklamak için geri dönen her anı, aynı zamanda hayatımızda çok yalnız olduğumuz bir andır.

ÇALIŞIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BİR NOT
TRAVMATİK ANILAR

Bazen bir kişi çocukluğunu ve geçmişini düşünmeyerek, hatırlamayarak atlatmıştır. Bu şekilde başa çıkmada bedenin bilgeliğine saygı göstermek ve onu onurlandırmak önemlidir. Dikkatinizi bu anılara yöneltmek konusunda nazik bir ayırt etme kullanmaya davet ediyorum. Bazı insanlar için, bunu yeni bir sıcaklık ve anlayışla yapmak bile istikrarsızlaştırıcı olabilir. Diğerleri içinse iyileştirici olabilir.

Bu bölgeye geçmek için yeterli desteğe, başa çıkma becerilerine ve hayatınızda yeterli istikrara sahip olup olmadığınızı düşünmek isteyebilirsiniz. Anılarınızı keşfetmek yerine onlardan korunmanız gerektiğine dair bir hissiniz varsa lütfen burada durun.
İlk kitabım olan Rezonanslı Benliğinizin ilk birkaç bölümü üzerinde oldukça uzun süre çalışabilir ve herhangi bir kısıtlama olmadan kendi sıcaklığınızı geliştirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

geçmişe bakmak. Bir diğer olasılık da bu materyal üzerinde danışmanınız veya terapistinizle çalışmaktır, böylece materyale her zaman sıcak bir eşlikçiniz olur. Ne seçerseniz seçin, en önemli şey sizin iyiliğinizdir.

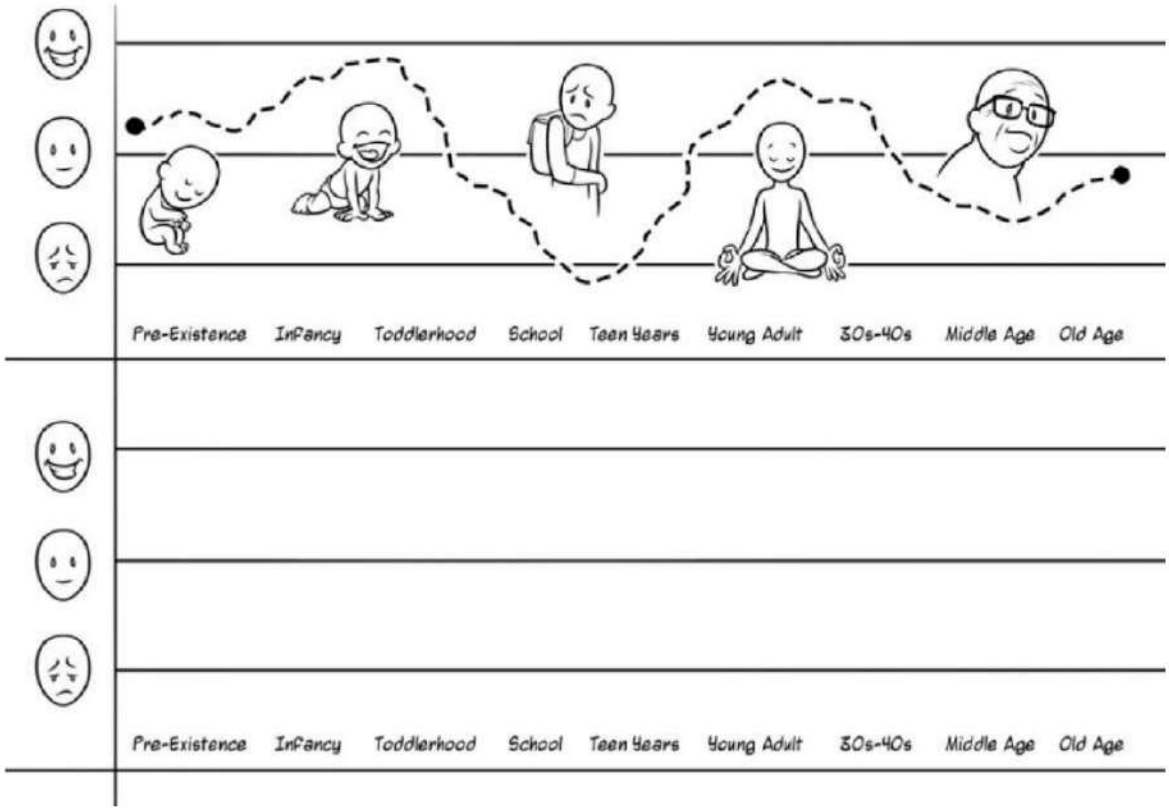
KENDİNİZİ SEVMENİZİ TABLOLAMAK

Bunu düşünmemize yardımcı olmak için, bu çalışma sayfasını kullanarak kendi öz sevginizin (kendinize karşı sıcak, şefkatli anlayış) hayatınız boyunca hareketini grafikleyebilirsiniz. Bu tabloyu doldururken, hem sizin hem de ebeveynlerinizin hayatınız boyunca başına gelen zor şeyleri aklınızda bulundurun.

Yaşamlarımız boyunca öz sevginin iniş çıkışlarını haritalandırarak, hala çözülmemiş, müdahaleci anıları nerede taşıyabileceğimizi görebiliriz. Bu farkındalıkla, araçlarımızı anıları çözmek ve taşıdıkları yaşam enerjisiyle yeniden bağlantı kurmak için kullanırız.

Öz sıcaklığın azaldığı yerler, bir tür
zor olay veya olaylar dizisi, düşüşten hemen önceki dönemde meydana geldi. Bu olaylar arasında zorbalık; öğretmenlerin korkutulması; her türlü taciz; ebeveynlerden birinin veya her ikisinin, kardeşlerin veya büyükanne ve büyükbabaların ölümü; savaş; ev taşıma; doğal afetler; sevilen evcil hayvanların ölümü/kaybolması; herhangi bir aile üyesinin hastalığı veya hastaneye kaldırılması; boşanma; ekonomik zorluklar; ev yangını; ebeveynlerin gelir kaybı; ve diğer birçok olası zorlayıcı olay yer alabilir.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 2.3 Öz Sevginin Gelgitleri

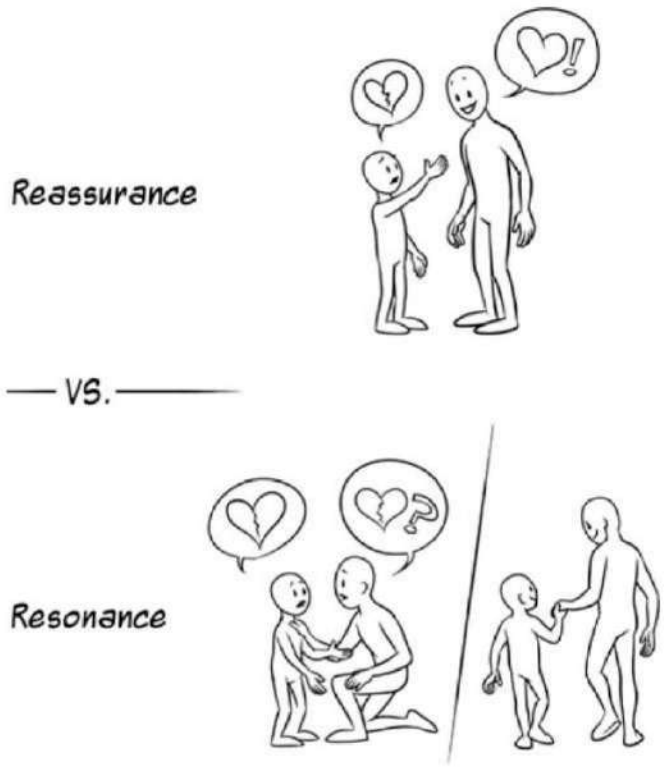
Bu müdahaleci anılarla çalıştıkça, travmanın aslında farkına varılmamış bir kaynak olduğunu görmeye başlarız. Sanki yaşam enerjimiz travma anılarının karmaşasına sarılıp hapsolmuş ve bu yaşam enerjisini bizim için kullanılamaz hale getirmiş gibidir. Travmatik anıları çözdükçe ve hapsolmuş yaşam enerjisini yeniden bütünleştirdikçe, daha büyük, daha rahat ve daha etkili hayatlar yaşamaya başlarız.

GÜVENCE KARŞISINDA REZONANS

Güvence, her şeyin yoluna gireceğini söylemektir.
Rezonans, olup bitenlere dikkat ettiğimiz zamandır.

Machine Translated by Google

uyumlanma niyeti (başka bir kişiyi algılamak için tüm kapasitemizi kullanmak) ve sonra diğer kişiye (ister gerçek bir başka kişi isterse kendimizin başka bir parçası olsun) onu anlayıp anlamadığımızı sormak. Güvence ve rezonans arasındaki ayrımı yapmak önemlidir çünkü güvencede bulunan reddetme travmatik anıları değiştirme olasılığı daha düşükken, rezonans zor ve müdahaleci anıları çözme olasılığı daha yüksektir. Güvence travmatik olayı örtbas ederken, rezonans onu yeniden canlandırır, böylece travmayı tam varlığımızla iyileştirmeye başlayabiliriz, böylece adlandırılabilir, anlaşılabilir ve eşlik edilebilir.



ŞEKİL 2.4 Güvence ve Rezonans

Machine Translated by Google

REZONANS DİL PRATİĞİ:
GÜVENCE KARŞISINDA REZONANS

Küçük bir travma anısını seçerek başlayın, örneğin sosyal yalnızlık anısını—deneyimize tacizle bağlantılı bir şey yerine daha küçük bir travmayla başlamak en iyisidir. Bu anı yaşayan geçmiş benliğin sizinle yeni bir şekilde bağlantı kurmaya istekli olup olmadığına bakın ve sonra bu zor anda onlarla buluşmak için zaman yolculuğu yapın. Zararın durdurulması için ortamı ve içindeki insanları dondurun. Diğer insanların yüzlerine bakmak zorunda kalmamak için yüzlerini ve başlarını örtmeniz gerekebilir.

Hayalinizde daha genç halinizi görün.

Geçmiş benliğinizin, bu ifadelerden bir veya birkaçını seçerek ve bunları geçmiş benliğinize söyleyerek güvenceye nasıl yanıt verdiğine dikkat edin.

Güvence

Her şey yoluna girecek.
İyi olacaksın.
Her şey yoluna girecek.
O kadar da kötü değil.
Bunu atlatacaksın.

Eski benliğinizin bedenine ne olur? Eski benliğinizin görsel imgesindeki bir değişiklikle veya eski bedeniniz hala hissetmeniz için mevcutsa bedeniniz aracılığıyla ne olduğunu anlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Şimdi geçmiş benliğinizin rezonansla karşılaştığında neler olacağını görün.
Geçmişteki kendinize sormak üzere aşağıdaki sorulardan bir veya birkaçını seçin:

Rezonans

Bunun ne kadar zor olduğunun kabul edilmesine mi ihtiyacınız var?
Burada sizin neler yaşadığınızı tam ve eksiksiz anlayan biri olsaydı harika olmaz mıydı?
Dondun mu? Nefes almayı mı bıraktın?
Hiçbir şeyin artık yoluna giremeyeceğinden mi korkuyorsun?
Anlayış, koruma ve savunuculuğa mı ihtiyacınız var?

Geçmiş benliğiniz neye cevap veriyor? Geçmiş benliğinizin bedeninde ne fark ediyorsunuz?

Geçmişteki benliğiniz için güvence ve rezonans arasındaki fark nedir?

Machine Translated by Google

Şimdi, güvence vermek yerine yankıyla yanıt verdiğimizde sürecin nasıl ortaya çıktığına bakacağız ve genellikle kökeninde travma bulunan her zaman/asla sözleşmelerini incelemeye başlayacağız.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Eski Travma

GWEN: Havuzun derin ucuna dalacağım.

Uzun zamandır üzerinde çalıştığım bir şey ve durumla başa çıkmaya gerçekten hazır hissediyorum. Altı yaşındayken büyük amcam tarafından taciz edildim. Bana bir çeyrek verdi. Annem çeyreği buldu ve onu çantasından çaldığımı iddia etti. Olanları anlattığımda, ona yalan söylemekle suçladı. Ve büyüdüğüm evde, yalan söylerseniz, ağzınız sabunla yıkanırdı. Onunla kavga ettiğimi ve kafamı lavaboya çarptığımı ve onun sadece gittiğini hatırlıyorum

Ben.

SARAH: Tüm bu deneyimin, özellikle de terk edilmenin şokunu hissediyor musun?

GWEN: Aramızda her zaman bir şeyler oldu. Ona güvenmiyorum. O ana kadar bile ona tamamen güvenmemiştim, ama bu benim için son kırılma noktasıydı. Söylediği şeyleri hatırlayabiliyorum ve sadece "Bana yalan söylüyorsun" diye düşünüyordum. O hala hayatta. Onunla mümkün olduğunca az ilgileniyorum.

Machine Translated by Google

SARAH: Eğer zaman ve mekanda bu küçük noktaya seyahat etseydik
bir, nereye varırdık? Hafızanızda sizi çağıran ilk an nedir?

GWEN: Ona çeyreğin cebime nasıl girdiğini anlatmaya çalışıyordum.

SARAH: Sonra zaman ve mekanda ilerleyip tam o anda seninle olacağız. Ve anneni donduracağız. Onu yatırıp bir bezle örtmek yeterli olmayabilir, bu yüzden onu evden hava yoluyla çıkarmamız gerekebilir.

GWEN: Evet.

SARAH: Onu aldık. Ve sana geldiğimizde, küçük Gwen'e geldiğimizde...

GWEN: Köşede çömelmiş.

SARAH: Öncelikle, burada olmamız onun için sorun değil mi?
Biz kimiz biliyor musunuz?

GWEN: Evet. Evet, hazırlandığımız şey buydu.

SARAH: Ve belki de onun yanına yere otururduk.
Bu onun için uygun olur mu?

GWEN: Evet.

SARAH: O zaman belki ilk yankı uyandıran dili oluştururuz
Onun için tahmin edin. Şu anda onun için devam eden ve kabul etmemiz gereken en yoğun şey nedir?

GWEN: Yazık.

SARAH: Ah, ona şunu söyleyeceğiz: "Küçük Gwen, ihtiyacın var mı?"
Utancın büyüklüğünün kabulü mü? Kişinin kendi annesinin gerçeği takip edememesi karşısında sinir sisteminin tamamen çökmesi mi söz konusu?”

GWEN: Ateş içindeyim. Tüm vücudum şaşkınlık ve korkuyla yanıyor.
terör.

SARAH: Sevdiğimiz ve güvendiğimiz birinin bize yalan söylediğimizi söylemesi korkusu var mı? Bu küçük çocuğun bedeni gitmek istiyor mu?

GWEN: Evet, beni de götürün.

SARAH: Onu zaman ve mekandan buraya, bu zamana, onu karşılayan ve gerçeği söylediğini bilen ve "Elbette gerçeği söylüyorsun." diyen bu sıcak, yetişkin bedene getireceğiz.

Machine Translated by Google

GWEN: İnanılması gerekiyor.

SARAH: Evet. Kesinlikle, hiç şüphe yok. İnanılması ve
konu.

GWEN: İnanılmak, önemsenmek. Çok yalnızdım.

SARAH: Evet, tabii ki yalnızdı. Gerçekten bilmek istiyorum, küçük olan nasıl?
Hala utanç mı yaşıyor?

GWEN: Şaşkınlık. Sadece karışıklık. Çok, çok fazla karışıklık.

SARAH: Hücreleri karışmış gibi mi?

GWEN: Evet. Bu bedeni bir arada tutan şey nedir? Milyonlarca parçaya
ayrılmasını engelleyen şey nedir? Parçalar burada olmak istemiyor,
ancak bu burada-olmama-istemesi olmadan hayatı deneyimlemek istiyorlar.

SARAH: Önemli şeyleri tutmak zorunda olmamak harika olmaz mıydı?
ikilem? Bu küçük çocuğun, ve siz büyük bir çocuk olarak, biyolojik
olarak annelerimizin düzenleyici prensibimiz olması için yaratıldığımızın
kabulüne mi ihtiyacınız var? Ve annemizin gerçeklikle bağlantısını
kaybettiğimizde, yerçekimini de kaybettiğimiz gibi mi?

GWEN: Evet.

SARAH: Evet... Şu anda vücudunda neler oluyor? Bu milyonlarca parçanın
dağıldığı hissiyle neler oluyor?

GWEN: Titrek. Çok titrek. Sanki çığlık atmak istiyorum.
. . Birini bunu yapmaya iten şey nedir? Neden, neden?

SARAH: Ve şimdi inanmazlığa ve öfkeye mi dokunuyoruz?

GWEN: Altı yaşında bir çocuk nasıl böyle bir şey uydurabilir?
Altı yaşında bir çocuğun örnek alabileceği bir hayat deneyimi yok.
Neden, nasıl? O kadar eksiksiz hissediyorum ki -hiçbir -hiçbir kelimem yok...
Öfkeden başka bir kelime olup olmadığını bilmiyorum.

SARAH: Öfke mi? Kızgınlık mı?

GWEN: Öfke. Öfke güzel bir kelime. Kendinin dışındaki öfke.
Kendi dışındaki her şey, çünkü benlik bütün bunların neresinde var
ve benlik kimdir?

SARAH: Peki, bedeniniz bunu kabul ettiğimizde ne yapıyor?

GWEN: Biraz sakinlik. Midede biraz durulma.
mide gerginliği hiç yok. Ve sonra boğazımda,

Machine Translated by Google

şu anda sadece sıkı. Sıkışmış kelimeler var.

SARAH: "Sana bir daha asla güvenmeyeceğim" gibi sözler var mı?

GWEN: Evet. Sana asla güvenmeyeceğim. Bana hiçbir şey veremezsin. Yine de, aynı zamanda ben de kendimden bir şey alamıyorum. Çok teşekkür ederim anne.

SARAH: Burada bir sözleşmeye dokunuyor olabiliriz. Bir sözleşme hakkında soru sormak uygun mu?

GWEN: Elbette.

SARAH: "Ben, Gwen, öz benliğime yemin ederim ki her şeyi kapatacağım..." İçinde bulunduğumuz alan bu mu?

GWEN: Kapat, kapat, sadece kendime güven. Herkesten bağımsız olacağım. İnsanlara ihtiyacım yok.

SARAH: "Ben, Gwen, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki herkesten bağımsız olacağım ve insanlara ihtiyacım olmayacak ve kendim de dahil olmak üzere herkese her şeyi kapatacağım" mı?

GWEN: Hayatta kalabilmek için, kendime veya bir başkasına ne pahasına olursa olsun başka.

SARAH: Gwen'in öz benliği, bunu yayınlamak ister misin?
yemin mi?

GWEN: Gwen, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme imzalayın ve ilerleyip gelişmeniz için size onayımı verin.

SARAH: Vücudun nasıl?

GWEN: Boğazım düğümlendi. Omuzlarım o kadar gergin hissetmiyor. Midem rahatlamış gibi.

SARAH: Küçük olan nasıl?

GWEN: Küçük olan sadece yukarı aşağı zıplıyor. İlginç. Oyun onun için hiçbir zaman bir öncelik olmadı. Bu yüzden o zıplama ve aşağı inme olayı oldukça büyük. Sanırım gidip mor bir şapka alacağız. Biraz tüketici odaklı olduk, bu benim için kafa karıştırıcı ama yapacağım.

SARAH: Onunla birlikte zıplamak ve inmek beni gerçekten etkiliyor zevk.

GWEN: Evet. Çok memnun. Biri dinledi. Biri inanıyor. Ben inanıyorum. Çok minnettarım.

SARAH: Çok mutluyum, Gwen. Bu kadar büyük ve önemli bir şeyi tutmam için bana güvenilmesi büyük bir onur. Teşekkür ederim.

Machine Translated by Google

Bir yıl sonra Gwen şunları yazıyor:

Bu işlemi yaptıktan sonra fark ettiğim değişiklikler şunlardır: a. Bu olay için kendimi suçlamayı bıraktım. b. Kendimi suçlamadan hayat seçimlerimi yeniden inceledim ve birçok "aha" anı yaşadım. c. Tüm bu değişiklikler beni eşimle bir konuşma yapmaya yöneltti. baba.

d. Sınırlar konusunda daha netleştim. Annemle etkileşim halindeyim.

Gwen'in sürecinde görebileceğiniz gibi, geri kalanında da göreceksiniz Kitabın, bilinçsizce yaptığımız sözleşmeler sıklıkla travma deneyimlerimizle iç içedir. Kendimizi ve başkalarını güvende kılmak için yapmaya çalıştığımız şeyin bir parçasıdırlar.

1. Bölümde , birçok farklı yolu keşfetmeye başladık . Diğer kişiyi gerçekten anlayıp anlamadığımızı görmek için dil ve sözel olmayan bağlantı kullanın. Aşağıdaki müdahaleci anılar için zaman yolculuğu meditasyonunda, geçmiş benliğimizle diyalog kurarken, güvence yerine rezonansı desteklemek için duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı tanımlamayı uygulayacağız.

REHBERLİ MEDİTASYON

Müdahaleci Anılar

Müdahaleci hafızanıza odaklanarak başlayın. Hafızada kaç yaşındasınız? Nerede gerçekleşiyor?

Machine Translated by Google

Nefes alan bir varlık olarak var olmanın nasıl bir his olduğunu deneyimlemenize izin verin. . . Nefesinizi nerede hissedebiliyorsunuz? . . . Karnınızda mı, yükselip alçalıyor mu? . . . Kaburgalarınızda mı? . . . Boğazınızın içinde veya üst sinüslerinizde bir serinlik mi var? . . . Burnunuz tıkalıysa ağzınızda mı? . . . Hava hareket ederken burun deliklerinizde mi? . . . Dikkatinizi nefesinize getirirken, dikkatinizi sevgiyle tutun. Dikkat, çevrede ve bedende olup bitenlere dikkat ettiğinde yaptığı gibi, dikkat dağılabilir. Eğer dağılırsa, "Teşekkür ederim dikkat, benimle ilgilenmeye çalıştığın için" demenin nasıl bir şey olduğunu görün.

Şimdi kendinize, varlığınızın tüm hücrelerini en sabırlı, sıcak, anlayışlı benliğinizle doldurmanıza izin verin - yankılanan öz-tanıklığınız, kendi doğal müttefikiniz... Bu anda, kendi deneyiminize nezaket ve şefkatle tanıklık eden kendinizin yönüne adım atmak nasıl bir duygu?

. . Nefesinizin ne yaptığını, gövdenizin nasıl tepki verdiğini, kendinizi daha rahat mı yoksa daha geniş mi hissettiğinizi ve daha fazla yer kaplamaya istekli olup olmadığınızı fark edin . . . Bu, bu zaman yolculuğunda yanımızda getirmek istediğimiz benliktir . . .

Eğer yanınızda götürebileceğiniz kendi benliğinizin bir parçasını bulamıyorsanız, Hayalinizde başka birini canlandırmayı düşünün... sıcak ve anlayışlı biri... tanıdığınız biri... ya da size öyle görünen biri... hiç tanışmamış olsanız bile ...

Şimdi gençliğinizi gözünüzde canlandırın... Bu çocukluğunuzdaki haliniz olabilir, ya da dün geceki, zor bir anın yaşandığı ve hala üzerinizde tutkal gibi kaldığı o anki haliniz olabilir.
. . Genç benliğinize, bu anının yaşandığı zamana geri dönmenizin onlar için uygun olup olmadığını sorun. Geçmiş benliğinizin izni varsa, o zaman yankılanan öz-tanıklığınızla zamanda adım atın. Yapmamız gereken ilk şey, anıdaki zamanı durdurmaktır. . . Bu travma anıları sonsuz bir tekrar döngüsünde olabilir ve sürece girebilmek için zararın sürekli pekiştirilmesini durdurmamız gerekir. Bu yüzden, zamanı dondurun ve geçmiş benliğiniz dışında anıdaki herkesi dondurun. . .

Sizleri davet ettiğim bir sonraki şey ise geçmiş benliğinizi fark etmenizdir... O benliğin bedeninde neler oluyor? . . . Geçmiş benliğin

Machine Translated by Google

Duruşunuz? . . . Peki ya geçmiş benliğinizin yüz ifadesi? . . . Ve nefesiniz? . . . Ve sesiniz? . . . Ve gözleriniz? . . .

Yaklaşırken ne kadar nazik ve sıcak olabileceğinizi görün. geçmiş benlik . . . her türlü güvensizliğin gayet mantıklı olduğunu kabul ederek . . . mesafe taleplerine saygı ve özenle yanıt vererek . . .

Neler olup bittiğinin farkına varmak... ve gördüklerinize dayanarak... . ve hisset . . . ve bil . . . önce geçmiş benliğine bu benliğin donup donmadığını sor . . . Nefesinin veya kalp atışının durduğunu kabul etmeye gerek var mı? . . .

Geçmiş benliğiniz üzgün, öfkeli, korkulu, dehşete düşmüş ya da yalnız mı hissediyor? . . . Utanç var mı? . . . Hem sizin hem de geçmiş benliğinizin önemli olduğunu bilmek hoş olurdu mu? . . . İnsanların hayatta olmak için ihtiyaçları olması gerektiğini bilmeniz gerekiyor mu? . . . Ve elbette diğer insanların duyarlı olduğu ve sizin varlığınızı gerçekten bildiği bir dünyada yaşamak ister misiniz? . . . Bir çöküş ya da hareketsizleşme hissi var mı? . . . Genç benliğinizin korunmaya, savunulmaya ya da müttefikliğe ihtiyacı var mı? . . . Genç benliğinizin bu anda refakatçiye ihtiyacı var mı? . . . Ortaya çıkan duyguların bir anlamı olduğunu bilmek? . . . Genç benliğin her bakımdan ve her hücrede bir anlamı olduğunu bilmek? . . .

Kendinizi suçlamanın veya kendinizi suçlu hissetmenin bir yolu var mı? Bu hafızada kötü bir şey var mı? . . . Eğer aklınızda kalan bir şey varsa, lütfen yapılması gereken bilinçsiz sözleşme çalışması için not alın . . . Eğer kendini suçlama değişmiyorsa, burada durun ve bilinçsiz sözleşme çalışmasını yapın ve sonra süreci tamamlamak için hafızaya geri dönün . . .

Bu soruları sorduğunuzda ne olur? . . . Nasıl olur? Genç benlik cevap veriyor mu? . . . Diyaloğu takip edin, genç benliğinizin ne soruyor olabileceği ve genç benliğinizin neyi özlüyor olabileceği hakkında daha fazla soru sorun ve ne olacağını izleyin . . . Genç benliğiniz bu sıcak sorularla nasıl değişiyor? . . . Yeni bir rahatlama var mı? . .

.

Genç benliğinizin bedeni gevşerken, eşlik etmenin getirdiği değişiklikleri ve rahatlamayı kutlayın... Genç benliğinizin bedeni tamamen gevşediğinde, bu benliğin sizinle birlikte şimdiki zamana geri dönmekten hoşlanıp hoşlanmayacağını öğrenin... ve eğer...

Machine Translated by Google

genç ben bunu isterdi, şimdiki ana geri dönelim ...

Cevap hayırsa, bu sadece yankılanan tepkiler için daha fazla zamana ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir... Geçmiş benliğinize, yapabildiğiniz zaman geri döneceğinizi bildirin... ve ayrılmadan önce geçmiş benliğinizin güvende olduğundan emin olun...

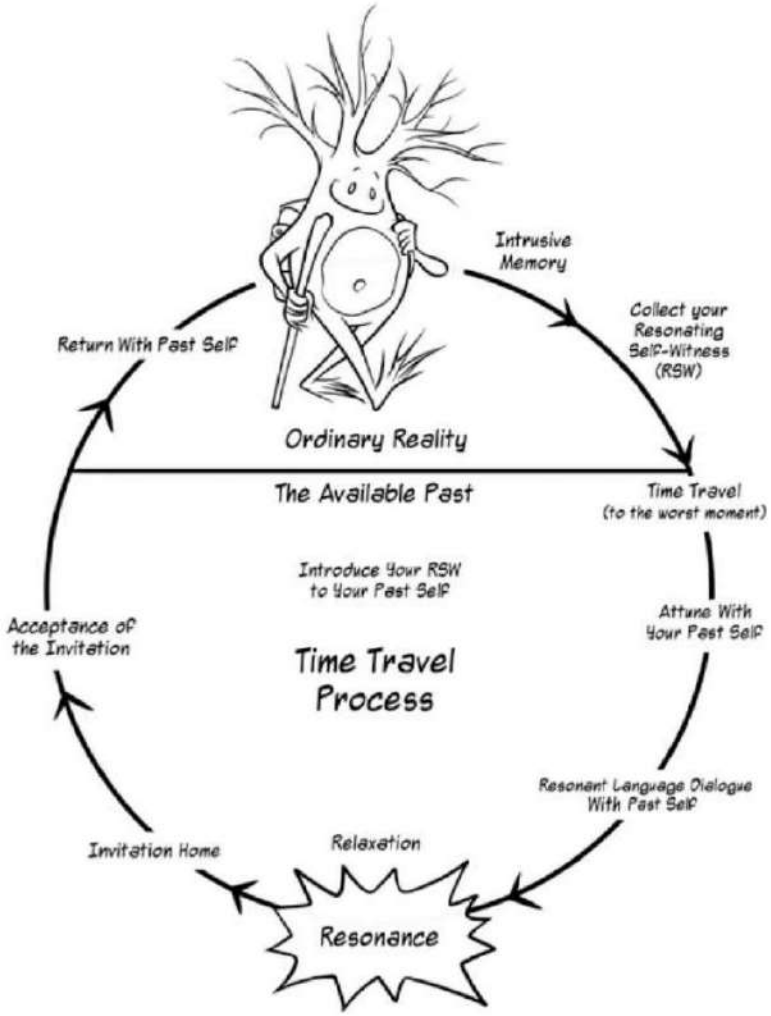
Eğer geçmiş benliğiniz sizinle gelmişse, geçmiş benliğinizin sizinle olması nasıl bir duygu? . . . Göğsünüz gevşiyor mu? . . . Omuzlarınız düşüyor mu? . . . Daha derin bir nefes alıyor musunuz? . . .

Şimdi, müdahaleci anıyı tekrar gözden geçir... Hala berbat mı? geçmişe mi daldın? . . . Hala bir acı veriyor mu? . . . Yoksa şimdi daha fazla rahatlama var mı? . . . Hayatınızdaki sıradan bir anı mı oldu? . . . Cevap hayırsa, hala acı veriyor, bu anı ile ilgili çalışmanız tamamlanmamış . . . sadece kendinize bu çalışmaya geri döneceğinizi bildirin, ya eşlikle ya da daha büyük bir anlayış duygusuna sahip olduğunuzda . . .

Kendi nefesinizin hissine tam ve eksiksiz bir şekilde geri dönün... onu bedeninizin içine ve dışına doğru takip edin... ve kendinizi şimdiki zamana geri getirin... bu yolculuktan topladığınız tüm bilgeliği ve huzuru eve getirin...

Tekrar hoş geldiniz! Şimdiki zamana yerleştikten sonraki davet, bu sürecin temellerini öğrenmeniz ve bunu kendiniz denemenizdir.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 2.5 Zaman Yolculuğu Yolculuğu

ZAMAN YOLCULUĞU SÜRECİ

1. Kendinize şunu sorun: "En kötü an hangisiydi?"
2. Geçmişteki benliğinizin yaşını ve şu an nerede olduğunu belirleyin.
3. Rezone olan öz-tanığınızla veya hayalinizdeki başka bir sıcak ve anlayışlı tanıkla bağlantı kurun.
4. Seyahat ettiğiniz geçmiş benliğinizden izin isteyin.
5. Geçmişe doğru zaman yolculuğu.

Machine Translated by Google

6. Geçmiş ortamı dondurarak güvenli hale getirin.
7. Genç benliğinizin yanına kimin geldiğini bilmiyorsa gerekli tüm tanıştırmaları yapın. Örneğin, "Bu, olan biten her şeyi anlayan ve sizi tamamen seven yetişkin tarafınızdır."

8. Geçmiş benliğin bedeninde neler oluyor?
9. Yankılanan öz-tanıklık, hafızadaki bedende olup bitenlere dayanarak geçmiş benlik için yankılanan dil tahminleri yapar ve diyaloğu sürdürür.

10. Bilinçsiz sözleşmeleri kontrol edin ve serbest bırakın.
11. Şimdiki zamana dönmeye davet edin.
12. Şimdiki zamana gelin. Kabul edin, bütünleştirin, kutlayın.

ÇALIŞMA SAYFASI

Zaman Yolculuğu Süreci

1. Kendinize şunu sorun: "En kötü an hangisiydi?"

2. Geçmiş benliğinizin yaşını ve nerede olduğunu (hangi odada, hangi evde, evrenin tozunda kaybolmuş, diğer) belirleyin.
   Geçmiş benliğinizin
   yaşı: Nerede olduğunuz:

3. Rezonanslı öz-tanığınızı bulun. (Eğer kendinizin bu kısmını bulabildiğinize dair bir his yoksa, hayal gücünüzde yanınızda sevgi dolu bir tanık getirmeyi seçin.)

Machine Translated by Google

4. Seyahat ettiğiniz geçmiş benliğinizden izin isteyin: “Geçmiş benlik, bu zor zamanınızda yanınızda olmamıza razı mısınız?”

   Evet _____ (Seyahatinize devam edin.)

   _____ (Rezonanslı dil yansıması ve geçmiş benlikle bağlantının olmaması zamanı - eğer bu zor geliyorsa, o zaman benliğin dışından destek gerekebilir.)

5. Geçmişe zaman yolculuğu. (Kendinizi şu an giydiğiniz kıyafetlerle geçmiş ortama adım atarken hayal edin. Kendinizi orada, o yerde görün.)

6. Güvenli hale getirmek için ortamı dondurun. Eğer bir şey geçmişteki benliğinize zarar veriyorsa, zararı durdurun.

7. Her şey güvenli olduğunda, geçmiş benliğin ve tanığın birbirini tanıdığından emin olun. Geçmiş benlik şaşkınsa, tanıştırmalar yapın. (“Geçmiş Benlik, bu senin yetişkin (veya günümüzdeki) benliğin, seninle olmak için geri dön çünkü bu, hiç kimsenin yalnız olmaması gereken bir an.”)

8. Geçmiş benliğin bedeninde neler oluyor?
   Duygular:

   _____

   Duruş:

   _____

   Yüz ifadesi:

   _____

Machine Translated by Google

9. Yankılanan öz-tanıklık, yankılanan bir dil yaratır
   Geçmiş benlik için tahminler. (Rezonanslı öz-tanıklık ve diyalogda daha genç benlik arasında geçiş yapın, vücut sakinleşene kadar daha genç benliğin değişen bedensel duyumlarını izleyin.)
   "Genç halim, kendini _____ hissediyor musun?"
   "Özlem mi duyuyorsun _____ ?"

10. Bilinçsiz sözleşmeleri kontrol edin ve serbest bırakın.
    "Her zaman", "Her zaman yapacağım..." gibi. Ya da "asla", "Asla yapmayacağım..." gibi. (Bu ana dayanarak davranış kalıpları veya kaçınmalar yarattığınızı, ya da burada "bir ders çıkardığınızı" veya kendinizle bir anlaşma yaptığınızı hissediyorsanız, burada durun ve 1. Bölümdeki Bilinçdışı Sözleşme Serbest Bırakma Sürecini uygulayın.)

11. Yankılanan öz-tanıklık, geçmiş benliği şimdiki zamana veya başka bir güvenli yere gelmeye davet eder. "Daha genç benlik, hayatının bu bölümünü çoktan atlattın. Bunu tekrar tekrar yaşamak zorunda değilsin. Benimle şimdiki zamana gelmek ister misin?" (Şimdiki zamana gelmek konusunda herhangi bir isteksizlik varsa, geçmişte tehlikede olabilecek sevdiğiniz insanları da geleceğe getirmek veya geçmiş benliğin farklı bir güvenli yere gitmeyi tercih edip etmediğini öğrenmek gerekebilir.

12. Şimdiki zamana varış. Kabul et, bütünleştir, kutla.
    (Vücut hislerinizi, özellikle göğsünüzdeki enerjiyi, rahatlamayı veya hareketi fark edin.)

Machine Translated by Google

İnsanlar zor zamanlar geçirdiğinde ve çok yalnız kaldığında, beynimizin bir daha asla böyle bir şeyin olmasını engellemeye çalışma doğası. Bu yüzden, zor tehlike, kayıp, utanç veya savunmasızlık anlarını uzak tutmak için bir tür program olarak davranışsal bir anlaşma, kalıplaşmış bir davranışsal tepki kodlarız. Bu anlaşmalar veya bilinçsiz sözleşmeler, bahsettiğimiz deniz yılanlarıdır, bilinçsizliğin denizinde yüzerler, zorlukla ilgili herhangi bir şeye dokunduğumuzda tetiklenirler.
Müdahaleci bir anı olmaktan ziyade, bizi kontrol edebilen ve gerçek ortaya çıkan benliğimiz olmamızı engelleyebilen müdahaleci bir davranış örüntüsüdürler. Sözleşmelerde asla ve her zaman kelimeleri ortaya çıktığında, travmanın tohumlarını arayabilir ve Gwen'in sürecinde deneyimlediğimiz gibi, zaman yolculuğunun serbest bırakmada yardımcı olup olmayacağını araştırabiliriz.

Bu davranış kalıplarını tüm özgüllükleriyle bilinçli bir şekilde adlandırıp bir sözleşme biçiminde tanımladığımızda, bu anda olduğumuz her şeye açılırız. Bizi tanımladığına inandığımız belirsiz zorunluluklar, yasaklar ve kalıplar hali, kendimizi seçme hakkı olan bütün insanlar olarak görmenin yeni bir yoluna doğru kaymaya başlar. Bu yerden, kalıplarımızın bize hizmet edip etmediğini öğrenebilir, onlar için ödediğimiz bedelin çok yüksek olup olmadığına karar verebilir ve sonra onları serbest bırakmak isteyip istemediğimize bakabiliriz.

İçinde “asla” ve “her zaman” geçen yaygın sözleşmeler:

Asla unutamam .
Hiçbir zaman hatırlamayacağım, . . .

kendimi hiçbir zaman affetmeyeceğim .

Ben asla annem/babam gibi olmayacağım .

Hiçbir zaman rahatlayıp kendimi güvende hissetmeyeceğim ...

Machine Translated by Google

Kendimi asla oynatmayacağım .
Hiçbir zaman zamanında . . .

olamayacağım. Her zaman · · ·

hatırlayacağım. Kendimden her zaman uzaklaşacağım .

Ben her zaman başkalarını kendimden önde tutacağım .

Ben her zaman iyi bir kız/erkek/çocuk olacağım ...

Ben her zaman uyanık olacağım ...

Ben her zaman çalışıyor olacağım .

Ben her zaman geç kalacağım · · ·

İçin . . .

. . . hafızayı korumak,

· · · Annemi/babamı/kardeşimi/kız kardeşimi/Tanrı'yı onurlandır,

· · · Annemi/babamı/kardeşimi/kız kardeşimi seviyorum,

. . . hayatta kalmak,

· · · güvende ol,

. . . herkesi güvende tutun,

. . . yaşamaya devam et,

... akıl sağlığımı korumak için,

· · · deli olma,

· · · Kendimi zarar görmekten/alay konusu olmaktan/utanç duymaktan korumak,

· · · Kendi kişiliğim olmak ve özerkliğimi korumak,

· · · ailemde bir yerin var,

kendime ne kadara mal olursa olsun.

GÜNLÜK İSTEMİ

Machine Translated by Google

"Her Zaman"ınızı Fark Edin ve "Asla"

"Her zaman" ve "asla" sözleşmelerimizi keşfetmenin en kolay yollarından biri, bir listeyi günlüğe kaydetmek veya sesli kayıt yapmaktır. "Her zaman..." ve "Asla..." sözcüklerini yazın veya söyleyin ve ne çıkacağını görün. Bu sözcükleri sözlü veya yazılı olarak tekrarlamayı deneyin, sözleşmeleri tamamlamaya çalışmayın, sadece yasaklar ve zorunluluklar manzaranızın ne olduğunu görmek için. Bağımlılıkla bağlantılı görünen yanıtlar bulursanız, bağımlılıkla ilgili bölümde bunlara geri dönebilmeniz için bunları özel olarak not edin. Bir listeniz olduktan sonra, sözleşme şablonuyla çalışmak için en yüklü (veya üzücü) görünen yanıtları yıldızlayın.

Ben her zaman:

Ben asla:

Artık listeniz olduğuna göre, en duygusal olarak yüklü maddeleri sözleşme formuna getirin ve bedeninizin sizi "her zaman" ve "asla"ya götüren derin özlemlerin ne olduğunu söylediğini keşfedin. Keşif sırasında belirli bir yaş veya zamana ait bir anı canlanırsa, sözleşme sürecini tamamlamadan önce bu genç benliğinizle zaman yolculuğu bağlantınızı kurmak için duraklayın.

Machine Translated by Google

Her Zaman/Asla Sözleşme Şablonu

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

_____ için, kendime ve
sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?
Evet _____
Hayır_____

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?
Evet _____

_____

Hayır (Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

Machine Translated by Google

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum.
sözleşme.

6. Dua: Ve sana duamı iletiyorum:

EBEVEYNLERİMİZİN YEMİNLERİNİ TAŞIMAK

Sözleşmenin ne olduğu konusunda bir fikriniz olabilir ancak hala onu serbest bırakmak için mücadele ediyor olabilirsiniz. Bu sizin için doğruysa, sözleşmeyi ebeveynlerinizden biriyle veya aile hattınızla yapıp yapmadığınızı kontrol edin. Bu sizin için doğruysa, aşağıdaki çalışma sayfası ebeveynlerinizin veya atalarınızın hayatlarındaki travmalar ve zor anlar hakkında düşünmenizde destekleyici olabilir, çünkü onlar da çok yalnızdı. Örneğin, bir okuyucumuz, onun önemsiz olma sözleşmesinin kökeninin annesinin hayatındaki bir trajediden kaynaklandığını keşfetti:

"Önemli değil," dedi Sylvia, başını benden çevirerek.
"Ne zamandır umursamadın?" diye sordum ona.
"Sonsuza kadar." diye cevapladı.
"İki yaşındayken önemli miydin?"
"Ah, evet!" dedi.
"Peki ya dört yaşındayken?"
"Hayır" dedi.
"Üç yaşındayken neler oldu?"

Machine Translated by Google

"Annemin annesi öldü" dedi.

Kendimizi sevme yeteneğimiz, başımıza gelenlere ek olarak sevdiğimiz insanların başına gelen zor olaylarla şekillenebilir. Sylvia'nın hikayesi, kendisi hakkındaki hislerini değiştirecek kadar büyük bir olay gibi görünmeyebilir, ancak ebeveynlerimiz kendi ebeveynlerini kaybettiklerinde, dünyalarının dibi düşmüş gibi olabilir.
Bu ebeveynler artık çocuklarının tadını çıkaramayabilir, onlarla ilgilenemeyebilir veya günlük hayata katılamayabilir ve bu mevcut ihmal çocuk için bir travma olabilir. Ebeveynlerin kaybolması çocukların başına geldiğinde, bu genellikle çocuğun kendini sevme ve önemli olduğuna inanma yeteneğini etkiler. Çocuklar büyük resmi görebilecek beyin kapasitesine sahip değildir, bu yüzden bu zor anları kendilerinde bir sorun olduğuna inanarak anlamlandırırlar. Biz doğmadan önce gerçekleşen olaylar veya hatta büyükanne ve büyükbabalarımızın yaşadığı zor veya yalnız şeyler bile hayatımızı etkileyebilir ve taşıdığımız sözleşmeleri şekillendirebilir.

"Her zaman" veya "asla" sözleşmeleriniz sizin için mantıklı değilse Hayatınızda gerçekleşen olaylara dayanarak, bu sözleşmeleri ebeveynlerinizin hayatlarında yaşananları onurlandırmak için yapıp yapmadığınızı düşünün. Aşağıda, bu kuşaklar arası sözleşmeleri nasıl yürütebileceğimizi keşfetmemize yardımcı olacak bir çalışma sayfası bulunmaktadır.

ÇALIŞMA SAYFALARI

Ebeveynlerimizin Hayatları

Ebeveynlerinizin her birinin hayatında başına gelen olayları daire içine alın ve sıralayın:

Machine Translated by Google

Anne veya Birincil Ebeveyn (Size en çok bakan kişi)

Etkinlik	Bu olay ebeveyninizin başına geldiğinde ebeveyninizin yaşı	Bu olay ebeveyninizin başına geldiğinde yaşınız kaç?
Zor doğum		
Annenin doğum sonrası depresyonu		
Ebeveynlerin veya kardeşlerin depresyonu veya ruhsal hastalığı		
Ebeveynin ölümü		
Kardeşlerin ölümü, düşükler ve kürtajlar dahil		
Kayıp aşk		
Nefret suçu		
Boşanma/terk/aldatma		
Ebeveynin askerlik hizmeti		
Ebeveynin PTSD'si		

Machine Translated by Google

Aile ayrılığı		
Ebeveynin kariyer değişikliği		
Doğumunuza yol açan ortaklıktan önce önceki eşinizle evlilik		
Eğitim değişiklikleri		
Büyük yaralanma, araba kazaları		
Kürtaj ve düşükler dahil olmak üzere çocuk ölümü		
Göç		
Ailede ölümcül veya ciddi hastalık		
Bağımlılık		
Fiziksel, cinsel, sözlü taciz		
Ev taşıma		
Askerlik hizmeti		
Kıtlık/Açlık/Büyük Bunalım (1929-1939)		
Doğal afet		
Aile iflası/ekonomik		

Machine Translated by Google

değişiklikler		
Kişisel iflas/ekonomik değişiklikler		

Baba veya İkincil Ebeveyn (dış dünyayla en fazla etkileşimde bulunan kişi)

Etkinlik	Bu olay ebeveyninizin başına geldiğinde ebeveyninizin yaşı	Bu olay ebeveyninizin başına geldiğinde yaşınız kaç?
Zor doğum		
Annenin doğum sonrası depresyonu		
Ebeveynlerin veya kardeşlerin depresyonu veya ruhsal hastalığı		
Ebeveynin ölümü		
Kardeşlerin ölümü, düşükler ve kürtajlar dahil		
Kayıp aşk		

Machine Translated by Google

Nefret suçu		
Boşanma/terk/aldatma		
Ebeveynin askerlik hizmeti		
Ebeveynin PTSD'si		
Aile ayrılığı		
Ebeveynin kariyer değişikliği		
Doğumunuza yol açan ortaklıktan önce önceki eşinizle evlilik		
Eğitim değişiklikleri		
Büyük yaralanma, araba kazaları		
Kürtaj ve düşükler dahil olmak üzere çocuk ölümü		
Göç		
Ailede ölümcül veya ciddi hastalık		
Bağımlılık		
Fiziksel, cinsel, sözlü taciz		
Ev taşıma		

Machine Translated by Google

Askerlik hizmeti		
Kıtlık/Açlık/Büyük Bunalım (1929-1939)		
Doğal afet		
Aile iflası/ekonomik değişiklikler		
Kişisel iflas/ekonomik değişiklikler		

EBEVEYNLERİMİZİN HAYATLARINA ZAMAN YOLCULUĞU

Zor olaylar yaşadığımızda kendimize eşlik etmek için yaptığımız Zaman Yolculuğu Süreci, içimizde taşıdığımız ebeveynler için de yapılabilir. Ebeveynlerimizden birinin veya her ikisinin hayatlarından donmuş bir travma tohumu taşıdığımızı hissedersek, bunu yapmamız gerektiğini söyleyebiliriz.

Süreç, kendimiz için yaptığımızla aynıdır, ancak travmalarının en kötü anında ebeveynlerimizin genç benliğine zaman yolculuğu yaparız ve daha sonra daha önce hiç kelime vermediğimiz, adlandırılması gereken şeyleri keşfetmek için yankılanan bir diyalog yaratırız. Bunu etkili bir şekilde yapabiliriz çünkü herkesten daha fazla annelerimizin ve

Machine Translated by Google

içimizdeki babalar. Kulağa ne kadar büyülü gelse de, nörobilim bunun böyle olduğunu göstermiştir. Kanadalı epigenetikçi Moshe Szyf'in sözlerini hatırlayın, "Annemiz prefrontal korteksimizin her hücresindedir."

Bir sonraki bölümde, yaparak öz bakım ile var olarak öz bakım arasındaki farkı inceleyeceğiz. Öz sabotajı ve bizim için iyi olmayabilecek şeyler yaparak hayal ettiğimizden daha derin ihtiyaçları karşılama yollarını ele alacağız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

Kendini Sabote Etmekten Kendine Bakmaya Günlük Yaşam

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Kendime nasıl bakarım?

Çoğumuz için kendimize bakma niyetlerimiz ile kendimizi sabote eden eylemlerimizin gerçekleri arasındaki uçurum konusunda kafa karışıklığı olduğundan (örneğin, egzersiz yapmayı düşünüyoruz, ancak bunun yerine kanepede oturup video izliyoruz), en iyi niyetlerimizi yerine getirmemizi engelleyen bilinçaltı sözleşmelerimizin rolünü araştırmak önemli olabilir.

KENDİNE SABOTAJ: ENSTRÜMENTAL
BEYİN VE İLİŞKİSEL BEYİN

Machine Translated by Google

Tüm omurgalı beyinlerin iki yarım küresi vardır, beynin farklı şeylerde uzmanlaşmış iki tarafı, daha kolay yaşamamıza yardımcı olmak için. Yarım küreler nöronlarının (beyin hücreleri) şekli ve boyutu, ana nörotransmitterleri (beyin kimyası), bizim için yaptıkları1 ve sinirsel bağlantıları bakımından farklıdır. Örneğin, sol yarım küre [2] İçin nöronlarımız daha çok meyve bahçeleri gibi büyür ve sağ yarım küre nöronlarımız biraz daha orman sarmaşıkları gibi büyür.

Hayvanlar aleminde, beynin sol tarafı ayrıntılara ve stratejilere odaklanma eğilimindeyken, beynin sağ tarafı genel resmi görme eğilimindedir. Her iki yarım küre de yaptığımız hemen hemen her şeyi desteklemede her zaman yer alır, ancak çoğumuz dünyayı çoğunlukla ayrıntılar merceğinden görme eğilimindeyiz - ne yapacağımızı planlamak (enstrümental veya büyük ölçüde sol yarım küre beynimiz) - veya küresel merceğinden - olan bitenle ve genel resmin ne olduğuyla nasıl olabileceğimizi hissetmek (ilişkisel veya büyük ölçüde sağ yarım küre beynimiz).

Enstrümantal beyin yeni bilgileri bütünleştirmede pek iyi değildir. Zor yeni bilgileri anlamak için en iyi stratejisi suçlamadır. Örneğin, partnerimizden bir şey yapmasını isteriz, yapamazlar ve ikimiz de neden harekete geçmenin zor olduğunu merak etmek yerine ikimiz de sinirleniriz, partnerimiz bizi sızlanmakla suçlar ve biz de partnerimizi umursamamakla suçlarız. Bilinçaltı sözleşmelerin farkında olmak, sadece sinirle tepki vermek yerine kendi ve başkalarının yetersizliği konusunda meraklanmamızı sağlar.

Ek olarak, enstrümantal beynin geri bildirimi (eylemlerimizin sonuçları hakkında bilgi) entegre edememesi, aynı eski şeyi denemeye devam etmesi anlamına gelir, örneğin spor salonuna gitmek veya kilo vermek için Yeni Yıl kararlarını tekrar tekrar almak yerine kendimize sorduğumuz şeyin neden yapılamayacağını sormak yerine. Bu, uyanmanın ve meraklı, ilişkisel,

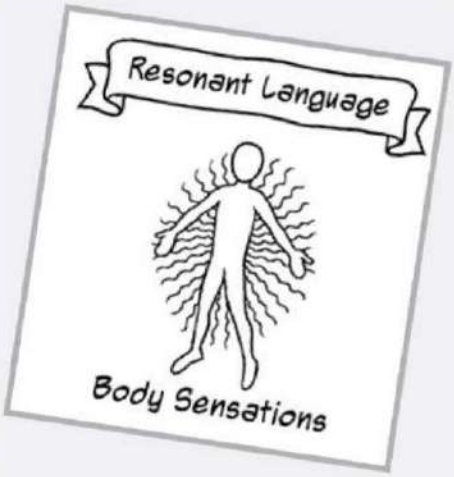
Machine Translated by Google

Bilinçdışı-sözleşme-farkında ilişkisel beyinlerin zorluklarımıza odaklanmasını sağlar. Beden duyumları farkındalığımız dahilinde olduğunda ve bütünleştirildiğinde, ilişkisel, bağlamsal beyinlerimiz işleri daha kolay çözer.

Enstrümantal beynimizde mi yoksa ilişkisel beynimizde mi olduğumuzu anlamanın en iyi yollarından biri, gövdenin içinde herhangi bir vücut hissi hissedip hissetmediğimizi fark etmektir - kalp atışı, akciğerlerdeki hisler, bağırsaklardaki hisler. Özellikle bu bölgelerden gelen bilgiler beynin sağ tarafına gelir ve hissedebildiğimizde, ilişkiselliğimizin mevcut olduğunu bize bildirir.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Vücut Duyguları



Aşağıdaki tabloyu incelemek ve göbek deliğinizin arkasında, karnınızın 5 cm derinliğindeki bölgeye odaklanmak için bir dakikanızı ayırın. Omuzlarınız, boynunuz veya ağrıyan ayaklarınız karnınızın iç kısmı yerine duyulmak isteyebilir, bu yüzden sizi çağıran diğer tüm vücut hislerine bir selam verin, ancak içinizin derinliklerinde olanlara odaklanın. Karnımızdaki bu derin yer zengin bir kaynaktır

Machine Translated by Google

bedenlerimizin dünyada nasıl davrandığına dair bilgi. Sizi hala rahatsız eden zor bir olayı aklınıza getirin ve karnınızın "evet" dediği kelimeleri daire içine alın.

Vücut kendini iyi hissetmediğinde:		
• Hassas • Morarmış • Zonklayan • Çarpan • Ağrıyan	• Gergin • Sıkı • Sıkıştırılmış • Sıkışmış • Ağrılı • Mide bulantısı	• Mide bulantısı • Yanma • Düğümlü • Sıcak • Dolu • Terli
Vücut yerleşemediğinde:		
• Titrek • Nefes nefese • Titrek • Çırpınan • Titrek	• Titrek • Uzaylı • Köpüren • Baş Dönmesi	
Enerji yanlış hissedildiğinde:		
• Dikenli • Elektrikli • Karıncalanma • Sinirli • Tedirgin	• Radyasyon • Yönlendirme • Vızıltılı • Kaşıntılı	
Vücut kapandığında:		
• Ahşap • Sıkışık	• Kalın • Boş	• Soğuk • Uyuşmuş

Machine Translated by Google

• Donuk • Yoğun • Donmuş • Buzlu • Bağlantısız	• Boşalmış • Tıkanmış • Daralmış • Ağır • Boğulmuş	• Kapalı • Karanlık • İçi boş
Vücut iyi hissettiğinde:		
• Sakin • Enerjik • Pürüzsüz • Rahat • Akışkan • Akıcı	• Akışkan • Sıcak • Yüzen • Soğuk • Açık • Havadar	• Hafif • Geniş • Serbest • Genişletilmiş • Genişleyen • Işıltılı

Tebrikler! Karnınız ile ilgili tek bir hissi bile daire içine alabildiyseniz, ilişkisel beyninizi uyanmaya davet etmişsiniz demektir. Sıcaklık ve rezonansla tutulmadığımızda, bedensel hislerin farkındalığını uyandırmak zor olabilir, çünkü bedensel hisler duygularla birlikte gelir ve duyguları tutmak için ihtiyaç duyduğumuz sinir ağlarına henüz sahip olmayabiliriz. Bu, stratejiler ve yapılacaklar listeleriyle başa çıkmak için enstrümantal beynimize çok güçlü bir şekilde güvenmemizin bir başka nedenidir. Ve ilişkiselliğimizi (ve kontrol edilemeyen bedeni ve duyguları) uyandırmak ve bir eşlik teklifiyle kendimize dönmek yerine, kendimize ne yapacağımızı söyleriz. Bu bazı açılardan güvenlidir, ancak hayat enerjimizi hayatlarımızdan emmenin yüksek bedeliyle birlikte gelir.

İşte zorluklara nasıl tepki verdiğinizi düşünmeye başlamanız için bir davet. Kendinize bakım "yapıyor" musunuz, yoksa kendinize bakma ruhunda mısınız?

Machine Translated by Google

umurunda mı?

ANKET

Kendine Bakım Yapmak ve Olmak

Kendi kendine bakım

Sizin için en doğru olan cevabın harfini daire içine alın.

1. Ev sahibinden başka kimseyi tanımadığınız bir partiye gitmeye hazırlanıyorsunuz. Bu sizin sosyal kaygınıza dokunuyor.
Siz: a.
kaygılı olduğunuz için kendinizi hırpalayın ve kendinizi buna zorlayın
Gitmek.
b. Arayıp hasta olduğunuzu ve gelemeyeceğinizi
söyleyin. c. Zamanında gelme niyetinize rağmen çok geç gelin. d.
Oturup evet, bunun zor olduğunu ve işler zorlaştığında sizi hiçbir sosyal maliyete yol açmadan hemen eve götürecek otomatik bir çıkış bileti istediğinizi kabul edin ve kaygınız biraz hafifleyene kadar kendinizle kalın.

2. Zor bir projeyi belirli bir sürede bitirmeniz gerekiyor.
Sen:
a. tamamlamadığınız için ne kadar aptal olduğunuzu kendinize söyleyin Projenin daha erken bir aşamasında olun ve yemek yemeden veya hareket etmeden
çalışmaya devam
edin. b. işinizden ayrılın. c. projeyi geç veya eksik teslim edin ve projenin eksiklikleri için herkesi suçlayın. d. kendinize
şunu söyleyin, "Elbette bunalmışsınızdır ve nefes almak zor. Baskının kabul edilmesini ister misiniz?" ve sonra kendinize eşlik etmeye devam edin

Machine Translated by Google

Ta ki kalp atışlarınız rahatlayana ve devam etmek için en iyi planı yapana kadar.

3. Arkadaşınız sizi yeterince üzecek bir şey söyler veya yapar ki bunun hakkında düşünmeyi bırakamazsınız. Siz: a. Kendinize bu kadar hassas olmamanızı ve asla tek kelime etmemenizi söylersiniz. b. Arkadaşınızla iletişimi keser ve onlardan uzak durursunuz. mümkün olduğu kadar. c. onları asla sizinle ilgilenmedikleri için suçlayın ve sözlerinizle onları utandırın. d. kendiniz için tahmin edin, "Sizinle hiç ilgilenmeyen bir dünyada yaşamak ister miydiniz?" İhtiyaçlarınızın önemli olduğu ve rahatınızın zor olsa bile konuşabileceğiniz kadar önemli olduğundan emin olabileceğiniz bir yer mi?" ve kendinizi iyi hissettirecek bir konuşma istemeye hazır olana kadar kendinizle kalın.

4. Çatınızın beklenmedik bir şekilde, kolayca ödeyebileceğinizden daha yüksek bir maliyetle değiştirilmesi gerektiği haberini aldınız. Sen:

a. Kendinize bu kadar az para kazanmanın aptallık olduğunu ve değersiz olduğunuzu söylersiniz ve bunu karşılayamayacağınız diğer her şeyle birlikte yüksek faizli kredi kartınıza yüklersiniz.

b. Çatı onarımını erteleyin ve sızıntının altına bir kova koyun. c. Önceki ev sahibine veya çatı müteahhidine karşı acımasız bir küçümseme ruhuyla yasal işlem başlatın. d. Kendinize, "Ah" deyin, atomize edilmiş ve eşitsiz dünyamızın sonuçlarına yas tutun ve bundan sonra ne yapacağınız konusunda iyi bir his elde edene kadar kendinizle kalın.

5. Endişe verici bir şişlik veya başka bir tıbbi sorun fark edersiniz. Siz: a. kendinize çok hassas olduğunuzu söylersiniz, tüm kötü alışkanlıklarınız için kendinizi eleştirir, her gün bu durum hakkında endişelenirsiniz ve hiçbir zaman harekete geçmezsiniz.

Machine Translated by Google

b. Dikkatinize geldiğinde hemen zihninizden çıkarın. c. Kendinizi doktora götürün,
geçmişteki doktorlarınızı yeterli bakımı vermedikleri için suçlayın ve bu doktorun söylediği her şeyi yapmaya zorlayın, yanlış hissettirse bile. d. Kendinize şunu
söyleyin, "Elbette korkuyorsunuz. Elbette geçmesini istiyorsunuz. Elbette kimseye söylemek istemiyorsunuz. Mükemmel sağlık mı özlüyorsunuz? Geçmişte doktorların bazen küçümseyici veya aşağılayıcı davrandıklarının kabulüne mi ihtiyacınız var? Ya da sağlık sorunlarının gerçekten korkutucu olduğunu ve bunlarla yalnız kaldığınızı mı? Refakatçiye mi ihtiyacınız var?" ve sonra çok sakinleşene ve ne yapacağınız konusunda mümkün olan en iyi kararı verene kadar kendinizle kalın.

PUANLAMA: Her A, B ve C için kendinize 5 puan, her D için kendinize 20 puan verin. Stresli koşullar altında kendi kendine eşlik etme ve kendinle olma çok nadirdir, bu nedenle 40 veya daha yüksek bir puanınız varsa, muhtemelen başkalarının bakımını kendinize duygusal eşlik olarak entegre etmişsinizdir (kendinize bakmaktan ziyade kendinize karşı nasıl şefkatli "olursunuz"). Bu yolculuğu şeffaf hale getirdiği için bu kitaptan keyif alacaksınız. Puanınız 40'tan düşükse veya puanlamayı sevmediğiniz için kendinize puan vermediyseniz, vücudunuza, beyninize, bağışıklık sisteminize ve genel refah duygunuza sağlayabileceği faydalar için bu kitaptan keyif alabilirsiniz.

D seçeneklerinin eşit seçenekler olması sizi şaşırtıyorsa, dünyaya enstrümantal beynin merceğinden bakmak. Derin bir nefes alın, gözlerinizin ve vücudunuzun biraz yumuşamasına izin verin, karnınızın derinliklerindeki bölgeyi hissedebiliyor musunuz, sonra D seçeneklerini tekrar okuyun ve biraz daha mantıklı olup olmadıklarını görün. Çoğumuzun içinde bize dönüp "Elbette Sarah. Elbette kaygılısın. Elbette mantıklı olduğunu bilmen gerekiyor." diyen doğal bir ses yoktur.

Machine Translated by Google

Yankılanan öz-tanıklık adını verdiğimiz bu sese sahip olmadığımızda, çoğunlukla eleştirel iç sesimiz olan enstrümantal beynimizi kullanarak kendimizle ilgilenmeye çalışırız.

GÜNLÜK İSTEMİ

Enstrümantal Beyninizi Fark Etmek

Bir an için gerçekten yapmak istediğiniz bir şey, sık sık geri döndüğünüz bir şey hakkında düşünün: okula geri dönmek, eşinize "hayır" demek, bir ev satın almak veya satmak, daha iyi bir iş bulmak, bir projeyi bitirmek, bir hayalin peşinden gitmek. Önce, bu tekrarlayan hayalden ilham alın ve bunun hakkında birkaç satır yazın.

Şimdi kelimelerinizi tekrar okuyun ve karnınızdaki, göğsünüzdeki, boğazınızdaki ve yüzünüzdeki hisleri fark etmenize izin verin.

Herhangi birini bulabilir misiniz? Eğer bulamazsanız, beden duyumları için kelime tablosuna geri dönün ve herhangi birinin geçerli olup olmadığına bakın.

Machine Translated by Google

Şimdi rüyanıza geri dönün. Rüyayla ilgili hislerinizin ve ihtiyaçlarınızın ne olduğunu yazmak için sadece 5 dakika harcayın.

Ve şimdi rüyanızı tekrar okuduğunuzda, bedeninizin duyumları neler? Değiştiler mi? Yumuşadılar mı? Yoğunlaştılar mı? Beyin bütünleşmesini kendiniz için stratejilerinize getirmeyi nasıl buldunuz? (Bu hoş bir deneyim olabilir veya tarihsel olarak nöronlarımızın tutamadığı yas duygusunu uyandırabilir. Yas duygusu sizi ele geçirirse, bu kitabın yasınızda sizinle olmasına izin verip, size "Elbette burada üzüntü var. Mantıklı konuşuyorsun." demesine izin verin.)

REHBERLİ MEDİTASYON



Enstrümantalden Kurtulmak

Beyin

Başlamadan önce, sizi endişelendiren bir şeyi, son 1-3 gündür en çok düşündüğünüz şeyi aklınıza getirin.

Machine Translated by Google

Şimdi kendinizi nefes alan bir varlık olarak fark edin... Neredesiniz? Nefesinizin hareketini hissediyor musunuz? . . . Bunu burnunuzda, üst sinüslerinizde bir serinlik olarak, ağzınızın içinde veya boğazınızda hissedebiliyor musunuz? . . . Bunu kaburgalarınızın hareketinde hissedebiliyor musunuz? . . . Karnınızın derinliklerindeki yeni uyanmış farkındalığınıza dokunun. Nefesinizin bu bölgeye hafifçe dokunmasına izin verin.

Farkındalığınızı endişenize getirin... Endişenizi zihninize getirdiğinizde bedeninizde neler olduğunu nazikçe fark edin... Nefes almayı bırakıyor musunuz? Kaburgalarınıza ne oluyor? . . . Gerginleşiyor musunuz? . . . Karnınızın iç kıvamı değişiyor mu? . . .

Ne bulursanız bulun, kendinize şunu söyleyin: "Elbette vücudun bu şekilde tepki veriyor," . . . ve nefes alma hissinin endişenize sıcaklık ve kabulle dokunmasına izin verin . . . Geçtiğimiz günlerde tepkiniz ne olduysa onu adlandırın . . . "Elbette huysuzdun . . . her şeyin yolunda gitmesini seviyor musun?"

. . . “Elbette ağlıyorsundur . . . diğer insanların da bu durumdan bunaldığını bilmek tatlı olmaz mıydı?”

. . . “Elbette yalnız hissetmişsinizdir . . . bu, refakatin çok yardımcı olacağı bir durumdur . . .”

Dikkatinizi endişenize geri getirin. . . Bedeniniz şimdi nasıl? . . . Karnınızdan başlayın. . . Orada ne fark ediyorsunuz? . . . Ne bulursanız bulun, dikkatinizin sıcaklığını ona getirin... Karnına sor, "Endişenin olduğu yerde alarmın da olduğunu kabul etmeye ihtiyacın var mı? . . . Ve alarmın olduğu yerde kan akışı değişir ve karnı terk eder? . . . Karnım, bir başkası karınların iyi bir kan akışı olmadan iyi çalışamayacağını anlasa hoş olmaz mıydı?" . . . Herhangi bir değişikliği fark et . . . Şimdi dikkatini göğsüne getir . . . Göğsün . . . akciğerlerin . . . ve kalbin endişene nasıl tepki veriyor? . . . Ne bulursan bul, nefesinin ona sıcaklık getirmesine izin ver . . .

Bakalım endişeyi, nefesinizin hissini ve kendi sıcaklığınızı birlikte dikkatinize sunabiliyor musunuz? Aynı anda hem endişelenip hem de kendinize karşı şefkat hissedebilmeniz nasıl bir şey? Genel benlik duygunuzda neler oluyor?

.

Machine Translated by Google

Şimdi dikkatinizi nefesinizin canlı hissine geri getirin... Bir an sessiz kalacağım, böylece dikkatiniz nereye giderse gitsin, onun için sıcaklık yaratma pratiği yapabilirsiniz ...

Ve şimdi tekrar dikkatinizin nereye gittiğine dikkat edin...
Ne yapıyorsa, elinden geldiğince sizinle ilgilenmeye çalışıyor.
. . Dikkatinize küçük bir şükran yayı yapın . . . Ve dikkatinizi şimdiki zamana, bu kitabı okumaya veya hayatınıza geri getirin . . . Sizin için ortaya çıkan her türlü öğrenimi veya sıcaklığı, sıradan hayatınızı yaşarken kullanmanız için yanınızda getirin.

Uyandığınız sıcaklığı günlük uygulanabilirliğe taşıyalım. Araştırmacılar, öz bakım için enstrümantal beynimizi kullanma şeklimizi tanımlamak için öz yönetim kelimesini kullanırlar . Öte yandan, öz düzenleme, ilişkisel beynimizin yardımıyla kendimize baktığımız zamandır. İşte öz sıcaklık yerine en sık ne yaptığınızı keşfetmenize yardımcı olacak bir anket.

ANKET:
Kendi Öz Yönetiminiz
Alışkanlıklar

En sevdiğiniz öz yönetim türlerini daire içine alın.

İşten çıkarılma	Gerçekten hiçbir şey olmadı Ben. Bunu hiç düşünmeyeceğim.
Utanç	Çok hassasım.

Machine Translated by Google

	Benim bir sorunum var.
Karşılaştırmak	Benden çok daha kötü durumda olanlar oldu. Şikayet edeceğim hiçbir şey yok. Hiçbir zaman aç kalmadım. Hiçbir zaman bir dolaba kilitlenmedim. Herkes bunu anlamıştır.
Kendimizin yanıldığını kanıtlıyoruz	Artık iyileşmem gerekirdi. 50 yaşındayım!
Ölümü bir problem çözme stratejisi olarak hayal etmek	Keşke ölmüş olsaydım. Burada olmamalıyım.
Sözlü kendine zarar verme	Ben ne biçim bir aptalım? Ben bir pisliğim. Çok aptalım.
Asla gerçekleşmeyecek stratejileri ve konuşmaları prova etmek	Ve sonra diyeceğim ki...
Acımasız ileri hareket	Bunu yapacağım, bunun bana maliyeti ne olursa olsun.
Başkalarını suçlamak	Bütün bunlar, onların... yüzünden oldu.
Kaçınma, geri çekme	Artık onlarla konuşmayacağım.

Machine Translated by Google

	Sevincimi paylaşmayacağım. Hiçbir şeye başlamayacağım. Hiçbir şeyi bitirmeyeceğim. Hiçbir şey denemeyeceğim.
Katılmıyorum	Hiçbir zaman zamanında olamayacağım. Kendi katkıma inanmayacağım. Her şeyimi vermeyeceğim. Hayat enerjimi kendime saklayacağım. Tam anlamıyla enkarne olmayacağım.

Bunların hepsinde öz bakım girişimleri vardır. Ve bilinçaltı sözleşme araçlarımızı kullanarak özümüzde sevginin köklerini bulabiliriz.

yönetmek.

Kendini sabote etmeye yol açan yaygın öz yönetim sözleşmeleri:

Kendimi göndereceğim ...
Kendimi utandıracağım .
Kendimi başkalarıyla karşılaştıracağım. · · ·
Kendime neden yanıldığımı açıklayacağım .
Çözüm olarak ölümü hayal edeceğim. · · ·
Kendime isimler takacağım. · · ·
Asla gerçekleşmeyecek konuşmaları sonsuza dek prova edeceğim .
. .
Kendimi acımasızca süreceğim ...
Talihsizliğimden dolayı başkalarını suçlayacağım .

Machine Translated by Google

Hiçbir şeye başlamayacağım .
Hiçbir şeyi bitirmeyeceğim .
Hiçbir şey denemeyeceğim .
Ben pek katılmam aslında ...
Hiçbir zaman zamanında . . .
olamayacağım Kendi katkıma inanmayacağım · · ·
Elimden gelenin en iyisini · · ·
vermeyeceğim Hayat enerjimi saklayacağım...
Tam olarak enkarne olmayacağım · · ·

İçin . . .

. . . umudumu uzak tut ki hayal kırıklığına uğramayayım.
. . . başkalarının beni daha fazla utandırmasını engelle.
· · · Güvende ol.
. . . Bu dünyada nasıl yaşanacağını anlamak.
· · · Annem benim hakkımda haklı olabilir.
. . . aileme aitim.
· · · Babamı geride bırakmam.
· · · Babamın benimle gurur duymasını sağlamak.
... aileyi hayatta tutmak.

KENDİNE AİT SÖZLEŞME ÖRNEKLERİ

YÖNETMEK

Ben [buraya adınız], ciddiyetle yemin ediyorum:

Machine Translated by Google

yapacağım	için
Kendimle tek başıma ilgileneceğim	İnsanların beni yük olarak görüp terk etmesini engellemek
Kimsenin beni ağlarken görmesine asla izin vermem/bir daha asla ağlamam	Kendimi dayanılmaz yalnızlıktan ve umutsuzluktan korumak
mevcut değil	Annemi yükten ve ölümden kurtar
duyguları veya ihtiyaçları olmamak	kardeşlerimin duygusal olarak aç kalmamasını sağlamak
Kendimi duyurmaya çalışmaktan asla vazgeçmem	Annemin hiç duyulmamış olmasından dolayı ona saygı duyuyorum

Bunlar sadece birkaç olasılık; daha birçok olasılık var, siz de kendinize uygun olanı bulacaksınız.

Aşağıdaki süreçte, öz-stratejinin nasıl çalıştığını göreceksiniz. Suçlama çoğu zaman büyük bir yası gizler ve bizi hapseder.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Ölüm Korkusuyla Çalışmak

SARAH: Peki Sadie, benlik hakkındaki bu yeminlere değinirken, burada ne hissediyorsun?

Machine Translated by Google

SADIE: Ailemin dağılmasından, babam öldükten sonra ailemin kalmamasından, insanların birbirleriyle iletişimini kaybetmesinden korkuyorum.

SARAH: Kendini nasıl suçluyorsun?

SADIE: Ailemi terk ettiğim için kendimi suçluyorum. Taşındığım için ailemin hayatlarında istediğim gibi olumlu bir güç olamadığım hissine kapılıyorum. Ama onların yanında olmak istemediğim için taşındım.

SARAH: Sadece şunu söylemek istiyorum: Ayrılmakla muhtemelen kendi duygusal hayatını kurtardın.

SADIE: Evet.

SARAH: Bir sözleşme var mı? "Ben, Sadie, sana, öz benliğimle, kendimi ailemin dağılmasından sorumlu tutacağıma, kendimi taşındığım için suçlayarak, yemin ederim ki..."

SADIE: "Onlara önemsediğimi göstermek ve ayrıldığım için telafi etmek amacıyla kendimi yeniden adamak için." Bu mantıklı mı?

SARAH: Kesinlikle mantıklı. Sana geri söyleyeyim ve nasıl duyulduğunu görebilirsin. "Ben, Sadie, sana, öz benliğime, ailemin dağılmasından kendimi sorumlu tutacağıma yemin ederim, böylece gitmiş olmanın telafisini yapmış olurum."

SADIE: Evet. Bir tür umuda tutunmak için. Yani, "Ben,
Sadie, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki... ailemin dağılmasından kendimi sorumlu tutacağım... için... Ugh, midem bulanıyor. "İyileşebileceğimize dair biraz umut sahibi olmak için... bedeli ne olursa olsun."

SARAH: Peki, Sadie'nin öz benliği. Sadie'nin ettiği yemini duydun mu?

SADIE: Evet. Bu yeminin saçmalığıyla bağlantı kuruyorum
şu anda, ama aynı zamanda ailemi sevmenin ve onları bir arada tutma isteğinin güzelliğiyle de bağlantı kuruyorum. Ve bu stratejinin nasıl çarpık olduğunu görüyorum...

SARAH: Bir sonraki soru şu: "Sadie'nin öz benliği, bu Sadie için iyi bir yemin mi?"

Machine Translated by Google

SADIE: Hayır değil.

SARAH: Lütfen ona şunu söyle: "Sadie, seni bu yeminden azat ediyorum."

SADIE: "Seni bu yeminden azat ediyorum." Bunun ne anlama geldiğini bilmiyorum.

SARAH: Bu, artık ailenizin dağılmasından kendinizi sorumlu tutmanıza gerek kalmayacağı anlamına geliyor.

SADIE: Vay canına. Vay canına, bu düşünceyle başım dönüyor. Evet. Tüm vücudumda bir tepki oluyor. Çok ilginç. Oldukça başım dönüyor, solar pleksusumun hemen altında bir çukur var. Yani, artık bu aileyi bir arada tutmaktan sorumlu değilim.

SARAH: Şimdi normal Sadie'ye geri dön, şimdilik sadece öz benliğini bırak. Bu beden nasıl?

SADIE: Biraz daha az mide bulantısı var ama hâlâ karnıma yumruk yemişim gibi güçlü bir his var.

SARAH: Evet. Bunun sizin için ne kadar zor olduğunu kabul etmeniz gereken bir şok var mı?

SADIE: Evet, öyle düşünüyorum.

SARAH: Evet. Peki yumruklanma hissine ne oluyor? Ne işe yarar?

SADIE: Biraz dışa doğru hareket ediyor, sanki çok yoğunlaşmamış gibi. Biraz yayılıyor. İçeride biraz sıcaklık var.

SARAH: Bu aileye duyduğunuz büyük sevgiyi takdir etmeye gerek var mı?

SADIE: Evet. Hisler biraz daha hafif. Biraz daha karıncalanma hissi var, gurgling, suyun gurgling'i gibi. Biraz daha ışıltılı. "Canlı hissediyorum!" diyor. Gerçekten güzel.
Başka büyük bir içgörüm yok ama orada bir canlılık var.

SARAH: Harika. Peki Sadie, söylemek istediğin başka bir şey var mı?

SADIE: Sadece çok güzel bir nefes aldım. Oh, çok güzel bir nefes, derinlere indi ve gerçekten iyi hissettirdi.

SARAH: Oh, bu harika. Çok sevindim.

Bir yıl sonra Sadie şunları yazıyor:

Machine Translated by Google

Kendimi suçlama duygusuyla ilgili çalışmalarım açısından, kendime karşı nazik bir ses geliştirerek hala öz şefkat uygulamalarıyla çalışıyorum. Bildiğimiz gibi bu hayat boyu süren bir yolculuk! Ayrıca kızımla yakın ailemde bazı aile sistemleri iyileştirmeleri yapıyorum, böylece kendimi suçlama kalıpları ve sonrasında başkalarına bakma devam etmiyor. Umarım bu çalışma eski partnerime de uzanır, böylece seçtiğim bu ailede iyileşme daha büyük bir şekilde gerçekleşebilir.

Kardeşime bir davetle yaklaşmayı düşündüm
bir miktar onarım çalışması yapmak için. Bunun için hazır olup olmadığını bilmiyorum.

95 yaşındaki babam için aynı özveriyle çalışmaya devam ediyorum. elimden geldiğince sevmek, ki bu artık oldukça kolay, çünkü uzun yıllar ondan olabildiğince uzaklaşmak istedim. Annem birkaç yıl önce öldüğünden beri dönüşümlü olarak babama bakan ve onu barındıran iki kardeşime de büyük bir minnettarlık göstermeye devam ediyorum. Bunların hepsi doğru yönde yapılmış iyi işler.

GÜNLÜK İSTEMİ

Kendinizi sabote eden şeyi bulmak Sözleşme

Yapacağınız veya yapmayacağınız şeyler hakkında tutamayacağınız sözleri düşünmek için bir dakikanızı ayırın. (Sözleriniz yemek yemeyi, alkol içmeyi, uyuşturucu kullanmayı veya kumar gibi bağımlılık davranışlarını içeriyorsa lütfen bunları not edin ancak bu bölümde bunlarla ilgilenmeyin. 11. Bölümde bağımlılıklarla ilgileneceğiz .) Bu bölüm için, geç kalmak, egzersiz yapmamak, yazmak istediğiniz kitaba hiç başlamamak veya herkesin ihtiyaçlarını ön planda tutmak gibi değiştirmek istediğiniz alışkanlıklarla çalışın.

Machine Translated by Google

Kendime verdiğim (ya da verebilmeyi istediğim) ama tutamadığım üç söz nedir?

Kendime verdiğim sözleri tutmak yerine ne yapıyorum?

Peki kendime verdiğim sözleri tutamadığımda kendime nasıl davranırım?

Kendi kendini sabote etme sözleşmenizi bir araya getirmeye başlamadan önce, kendi kendini sabote etme durumunuzdan kurtulduğunuzda kendinize gerçekten iyi bir nimet vermeyi öğrenebilmeniz için biraz yoldan sapacağız. Keşiflerinize tutunun, geri dönüp hepsini sözleşme çalışmanızda bir araya getireceğiz.

BİLİNÇ DIŞI SÖZLEŞME ÇALIŞMA SAYFASI

Nimetle Çalışmak

Daha önce de belirtildiği gibi, nimet sözleşmenin temel bir parçasıdır. Nimetin doğrudan orijinal sözleşmeye yanıt vermesi önemlidir. Bazen insanlar sözleşmeyle hiçbir ilgisi olmayan bir nimet yaratırlar.

Machine Translated by Google

Örneğin sözleşme şöyle ise: Ben, Sarah'ın karnı, öz benliğim olan sana, bir daha asla bir yumrukla hazırlıksız yakalanmamak için, bedeli ne olursa olsun, her zaman sıkı olacağıma yemin ederim.

Uyuşmayan bir dua ise şöyle olurdu: Karın, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum ve sana iyi yaşaman için duamı veriyorum.

Bu sıcak bir lütuf, ancak bunun bununla pek ilgisi yok.
orijinal sözleşme. Hatta benim için, Sarah, sözleşmeyi gerçekten serbest bırakmamak için dolaylı bir yol bile olabilir. Aslında, sözleşme gerçek hissettirse de, o serbest bırakmayla karnım gergin kalıyor.

Dua daha uyumlu, daha kapsamlı ve daha cömert olursa ne olur? Öğrenelim.

Uyumlu bir dua şöyle olurdu: Karın, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum ve Sarah'nın büyüdüğünü ve artık oyun alanında kendisinden daha büyük çocukların insafına kalmadığını anlaman için sana duamı veriyorum. Sana yumuşaman, genişlemen ve Sarah'nın genellikle güvenli bir dünyada yaşadığını ve onu korumak için bir zırh takımı yaratmaya çalışmak yerine onun temel gücüne ve akışına güvenebileceğini bilmen için duamı veriyorum. Sana geçmişi bırakman, sana hizmet etmeyen hücresel hafızayı bırakman ve topraklanmış, açık merkezinden hareket etmenin nasıl bir şey olduğunu görmen için duamı veriyorum.

Bu nimetle birlikte karnım guruldamaya başlıyor, enerji hareket ediyor ve kendimi hâlâ korunaklı bir şaşkınlık içinde bırakmak yerine, mide kaslarıma yeni, alternatif bir yaşam biçimi sağlamış oluyorum.

Hayali sözleşmelere karşı uyumlu ve uyumsuz, cömert, kutsama tepkilerini uygulamak için bu çalışma sayfasını kullanın ve geçmiş sözleşmenin yerini alacak yeni bir yaşam biçimi sunduğunuzdan emin olun.

Sözleşme: Kendimi alay konusu olmaktan ve aşağılanmaktan korumak için, bedeli ne olursa olsun, benim için önemli olan projeleri tamamlamayacağıma yemin ederim.

Uyuşmayan dua:

Machine Translated by Google

Uyumlu dua:

Sözleşme: Çatışmalar sırasında hayatta kalabilmek için, kendime ne pahasına olursa olsun, gerçeği söylemeyeceğime yemin ederim.

Uyuşmayan dua:

Uyumlu dua:

Sözleşme: İnsanlar tehdit oluşturmamak için öfkelendiklerinde ne olduğunu kendime ne pahasına olursa olsun anlatmayacağıma yemin ederim.

Uyuşmayan dua:

Uyumlu dua:

Machine Translated by Google

Artık duayla ilgili biraz pratik yaptığınıza göre,
Dikkatinizi kendi kendini sabote eden sözleşmelerinizden birine verin.
Aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, bölümün başlarında yer alan olası
sözleşmeler listesini inceleyebilir ve bunlardan herhangi birinin sizin için hayatta
olup olmadığına bakabilirsiniz.

Kendini Sabotaj Sözleşmesi Şablonu

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime,
   Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

   _____ için, kendime ve
   sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
   Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş
   bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

Machine Translated by Google

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?

Evet _____
Hayır_____

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?
Evet _____
_____
Hayır (Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve sana duamı iletiyorum:

Kendimizi sabote eden kalıplarda bırakan bilinçsiz sözleşmelerle yaşamak streslidir. Bunlar zor çocuklukların mirasının bir parçasıdır. Bunları çözmek, yetişkinler olarak kendimiz için olumlu, ilginç ortamlar yaratmanın ve erken stres ve istismardan iyileşmemizi sağlayan türden evler yaratmanın anahtarıdır. Bu iyileşme, destekleyici ortamlarla olumlu dönüşüm bulan Isabelle Mansuy ve ekibinin araştırmasıyla ima edilmektedir.3

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4

Kırıkları Tanımlayarak Utancı İyileştirin Sözleşmeler

Yakın zamanda arkadaşlarıma akşam yemeği yapmalarında yardım ederken, buzları buz kovasına koymaya çalışıyordum. Küpler donmuş bir kütle halindeydi, bu yüzden buzları serbest bırakmak için torbayı masaya vurdum. Çocuklardan biri içeri koşup "Ne oldu?" diye sordu. "Sarah bana vurdu," dedi hostes. Gürültü hakkında bir şaka yapıyordu - açıkça doğru değildi, çünkü ben buz torbasıyla boğuşarak odanın öbür ucundaydım. "Buzu serbest bırakmaya çalışıyorum," dedim ama vurmayı bıraktım ve bir buz kıracağı alıp parçaları küp küp kırmaya başladım. Torbaya tekrar vurmayı düşündüğümde bile rahatsızlıktan yere yığılıyor ve çöküyordum: utanç. Sanki birine vurmam gerektiği fikri, kimsenin buna inanmayacağını bilecek kadar saçma olmasına rağmen -ki bu da bunu söylemenin şakasının bir parçasıydı- bilinçsiz bir sözleşmeyi o kadar büyük bir şekilde ihlal ediyordu ki, sözleşmeyi ihlal etme olasılığı ortaya atıldığında bile özgürce hareket edemiyordum.

Machine Translated by Google

Yaşadığım çöküşü keşfettikçe, bunun sözel olmayan bir şey olduğunu hissettim, bir yürümeye başlayan çocuğun hayal kırıklığı içinde annesine vurması gibi. Mutlak bir onaylanmama hissi ve o kadar derin bir utanç hissi vardı ki, bu benlik duygumu kazıdı. O anda, annemden ayrılmıştım ve bu dayanılmazdı. Ve dayanılmaz olana dayanabilmek için kendimden ayrıldım ve utanca gömüldüm.

(İyi bir sözleşme değil. Bunu serbest bıraktım.) Bu bizi şuraya getiriyor:

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Kendimi yalnız bırakmama sebep olan ne yapıyorum, ne hissediyorum, ne açığa vuruyorum?

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI: HOŞGELDİNİZ PENCERELERİ

Yakınlığın erken dansını, kabul edilebilir olarak düşündüğümüz duygu seviyesini oluşturan şeyi daha iyi anlamak için, sizi Beatrice Beebe ve araştırmasıyla tanıştırmak istiyorum. O ve ekibi, son birkaç on yılı annelik yapan kişinin (herhangi bir cinsiyetten olabilir, ancak bu kişiye basitlik adına anne diyelim) ve bebeğin birbirleriyle ilişki kurarkenki hallerinin ayrı video kayıtlarını yaparak ve daha sonra bu iki videoyu yan yana, mikrosaniye mikrosaniye oynatarak geçirdiler. Bu çalışma sayesinde, bebeklerin mümkün olan her yüz ifadesini yapma kapasitesiyle doğduklarını ve annenin bebeğe yansıtabildiği her türlü ifadeyi, bebeğin yüz ifadeleri sözlüğüne 18 yaşına kadar yerleştiğini keşfetti.

Machine Translated by Google

Dört ay. Bebek, annenin yansıtamadığı her şeyi düzenler. Bu, bebeğin yalnızca annenin yansıtabildiği kadar üzgün veya mutlu olacağı anlamına gelir. Bebek, yalnızca annenin yüzü bebeğe, korkuyu kabul eden hızlı, geçici bir yüz ifadesiyle "Mantıklısın. Evet, elbette korkuyorsun." diyebiliyorsa korkuya geçecektir. Annenin yüzü bebekle bu diyaloğu kuramazsa, bebek korkuyla (veya annenin yanıt veremediği herhangi bir duyguyla) bağlantılı yüz ifadelerini kullanmayı bırakır.1 Yaşamlarımız boyunca, bizim veya ilişki partnerimizin kolayca birlikte olabileceği duygu miktarını izlemeye ve düzenlemeye devam ederiz. Bunlar, duygular ve motivasyonlar için hoş geldin pencerelerimizdir.

Bazen insanlar büyük duygulara sahip olurlarsa birinin öleceği hissine kapılırlar. Bebekler için, bir annenin ayrışması, reddetmesi veya tepki vermemesi annenin kaybı gibi hissedilir ve bu yüzden bebekler anneleriyle bağlarını sürdürebilmek için ne pahasına olursa olsun kendilerini yumuşatmayı öğrenirler. Gerçek şu ki, anneler bebeğin enerjisi onlar için çok fazla olduğunda ayrışırlar. Anneler, sevinçlerinde veya üzüntülerinde ve yaşam enerjilerinin ifadesinde nasıl karşılandıkları (veya karşılanmadıkları) sonucunda boşluğa düşer ve tepkisiz hale gelirler. Bebek, anneyi onlarla ilişkisinden çıkaran duygusal ifadeye girmemek için kendisiyle sözsüz bir sözleşme yapar. 13. Bölümde bu konuda daha fazla bilgi edineceğiz.

ŞEKİL 4.1 Duygular İçin Hoş Geldiniz Pencereleri

Machine Translated by Google

Bu içselleştirilmiş karşılama pencerelerini, bilinçdışı sözleşmelerle korunarak çocukluktan itibaren taşırız: "Sadece bu kadar öfkeli olacağım", "Sadece yalnızken üzgün olacağım", "Korktuğumu kimse bilemez." Biz insanlar, diğer önemli insanların karşılık verebileceğinden daha yoğun bir duygusal ifade sergilediğimizde ve onlar bizden uzaklaştığında, bir elektrokimyasal şoka benzeyen bir utanç sarsıntısı (kortizolde2 artış ve bağlanmanın içsel opioidlerinde3 azalma) yaşarız. Yanlış anlaşıldığımızda veya insanlar bizimle uyumsuz davrandığında utanç daha da kötüleşir; korktuğumuzda veya üzgün olduğumuzda öfkeli olduğumuzu veya ciddi olduğumuzda şaka yaptığımızı düşünürler.

Yani, özetlemek gerekirse, bir bebek annelik yapan kişinin duygusal kapasitesinin sınırlarını deneyimler ve bunların içinde kalmayı öğrenir ve sonra bu sınırlamaları ileriye taşır. Bu içselleştirilmiş duygusal sınırların varlığı, yaşam enerjimizin ifadesinin devam eden sınırlaması açısından bizim için büyük sonuçlar doğurur.

Bu sınırlamaların ve kayıpların olası türlerine bir göz atalım.

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI: DUYGU DEVRELERİ VE MOTİVASYON

Sinir bilimci ve duygu araştırmacısı Jaak Panksepp'e göre, duygular ve dürtüler biçimindeki yaşam enerjimiz, tüm memelilerle paylaşılan yapılar olan vücut, beyin sapı, limbik sistem ve korteks üzerinden geçen devrelerde çalışır.4 Bu devrelerle ilgili çalışmaları, bu kitabın geri kalanının çoğunu bilgilendirecektir çünkü hayati öneme sahiptir

Machine Translated by Google

Duygulara ilişkin anlayışımıza, beynin duyguları nasıl yönettiğine, duyguların bize ne tür bilgiler getirdiğine ve bizi neyin dengelediğine ve sakinleştirdiğine. Panksepp yedi temel devreyi ana hatlarıyla açıkladı (isimlerini, sıradan duygular ve motivasyonlar hakkındaki tartışmalardan ayırt etmek için büyük harfle yazdı): ARAMA, ÖNEM, PANİK/KEDER, KORKU, ÖFKE, CİNSELLİK ve OYUN.

Panksepp'in 2017'deki ölümünün ardından yayınlanan daha fazla araştırma beni onun devreleri listesine İĞRENÇ'i de eklemeye yöneltti.

Duygular için kullandığımız kelimelerin her biri bu devrelerden birine aittir. ve duygusal yüz ifadelerimizin her biri bu devrelerden birine aittir. Ve böylece, Beatrice Beebe'nin çalışmasını bu materyale entegre edersek, bebeklerde dört aylık olduklarında meydana gelen yüz ifadesinin sınırlandırılması, bu devreler boyunca akan yaşam enerjisine erişimin azalmasıyla sonuçlanır. Örneğin, kendimize asla yas tutma izni vermezsek, o zaman PANIC/GRIEF devresi boyunca akacak olan yaşam enerjisinin ve bilginin hiçbiri bizim için erişilebilir olmaz.

ŞEKİL 4.2 Duygu ve Motivasyon Devreleri

Yukarıda farklı devrelerin bir çizimi bulunmaktadır, bunlardan bazıları şunlardır: Sağda listelenen devrelerin her birinde bulunan duygular.

Devrelerle ilgili duyguların çoğu kendiliğinden açıktır —öfke ÖFKENİN bir parçasıdır, terör KORKU'nun bir parçasıdır—ama biraz daha az belirgin olanlar da vardır. Örneğin, korku farklı insanlar için farklı şeyler ifade eder. Bazıları için korku aşırı korkudur ve diğerleri için korku büyük miktarda iğrenmedir. Kaygı

Machine Translated by Google

Panksepp'e göre devrelerden ikisi. Memeliler olarak kaygılı olduğumuzda bunun ya KORKU devresinin ya da PANİK/KEDER devresinin aktivasyonu olabileceğini, ancak nasıl hissettiğimize göre hangisinin olduğunu söyleyemeyeceğimizi ileri sürdü. Bu yüzden kaygılı hissettiğimizde, 5. Bölüm'de göreceğimiz gibi , hangi devrenin aktive olduğunu araştırarak bir miktar ilerleme kaydedebiliriz.

ARAMA, bizim harekete geçme devremizdir ve tüm bize motivasyon ve itici güç veren diğer devreler. Bu devreyle bağlantılı duygular arasında ilgi, merak, tatmin, gurur, bir şeyler isteme ve motive olma veya itici güç olma hissi yer alır.

SEKSUELLİK tamamen fiziksel bir arzu olabilir, ama aynı zamanda cinsel hormonlar aracılığıyla bizi çocukluktan yetişkinliğe taşıyan devre olduğu için, sürekli olarak olma sürecinde olduğumuz, doğuştan gelen benliğimizin, ortaya çıkan benliğimizin ortaya çıktığı yer gibi görünüyor.

Devreler hakkındaki bu bilgileri kişisel hale getirmek, bunların anlamlarına dair gerçek bir anlayışa sahip olmak için önemlidir. Aşağıdaki egzersiz size bunu yapma şansı verecektir.

ÇALIŞMA SAYFASI

Hoş Geldiniz Penceresi Ölçeği

Öncelikle bilinçaltı sözleşmelerimizin yarattığı duygusal sınırlamalara, her bir duygu ve motivasyonun ne kadarını kabul edilebilir bulduğumuza (başka bir deyişle, utanç duymadan ne kadarını ortaya koyabildiğinize) ve diğer insanların bunları ifade etmesinden ne kadar rahat hissettiğimize dair bir ölçek çizerek bakacağız.
Bu, bu hissinizin ilk, sezgisel bir yorumudur; 10 vücudunuzun kolayca evet dediğini, 1 ise vücudunuzun hayır dediğini belirtir. Örneğin, eğer sizin için sıcaklık hissetmek gerçekten kolaysa ve sizden bir çeşme gibi ilgi akıyorsa, 10'u Sıcaklık ile daire içine alın.

Machine Translated by Google

Başkaları size sıcak davrandığında veya siz bunu hissettiğinizde iğrenme hissediyorsanız 1'i daire içine alın.

Artık farklı duygulara yönelik hoş geldin pencerelerinizin ilk hissine sahip olduğunuza göre, bu bilgiyi kendi otobiyografinizin bağlamına yerleştirmenin zamanı geldi.

GÜNLÜK İSTEMİ

Bu Devreleri İçerisinde Bulmak Kendin

Hayatınızdaki olumlu veya olumsuz unutulmaz bir anıyı kaydetmek için bir dakikanızı ayırın. Deneyiminizi yazdıktan sonra, hafızanızda hangi devrelerin önemli olduğunu hissedin ve bunları belirleyip belirleyemediğinize bakın.

En sık kullandığım devreler:

Machine Translated by Google

En az kullandığım devreler:

Bu devre enerjilerinin varlığı ve yokluğunun hayat hikayenizi nasıl etkilediğine dair düşünceleriniz nelerdir?

Devrelerin, otobiyografinizin ve belki de kişiliğinizin etkileşimi olarak her zaman düşündüğünüz şeyin yeni duygusuyla, içinde yaşadığınız gerçek sözleşmesel sınırlamalara daha derin bir dalış yapalım. Şimdi, rehberli bir meditasyonla devreleri daha ayrıntılı olarak incelerken, bilinçaltının varlığını gösterebilecek engelleri arayın

sözleşmeler.

REHBERLİ MEDİTASYON

Hoş Geldiniz Sözleşmeleri Penceresi

Nefesinizin farkına varmanıza izin verin... Hissedebiliyor musunuz? Havanın içeri doğru hareketi, midenizin genişlemesi, kaburgalarınızın genişlemesi, omuzlarınızın hareket etmesi mi? . . . Ya da havanın sinüslerinizden veya boğazınızdan geçtiğini hissedebilirsiniz . . . Nerede hissediyorsanız, onu fark etmenize izin verin... Şimdi başka bir dikkat seviyesinin ortaya çıkmasına izin verin ki kendinizi fark edebilin.

Machine Translated by Google

fark edin . . . ve mümkünse, sevgi ve onayı dikkatinize . . . ve nereye giderse gitsin . . .

Şimdi dikkatinizin duygu durumunuzun ne olduğunu fark etmesine izin verin... Eğer Karnınıza battığınızda, orada ne tür duygular buluyorsunuz? . . . Hepimizin her zaman duygu beslediğimiz birçok şey vardır . . . bir kez dikkat etmeye başladığımızda, bedenimizin günlük deneyimlerimizle ilgili duygusal gerçekleri taşıdığını fark ederiz .
. . Herhangi bir kayıp için, herhangi bir şey veya herhangi biri için, ya da dünya için üzüntü veya keder hissedip hissetmediğinize dikkat edin. . . Hissetmenin ne kadar PANİK/KEDER olduğuna dikkat edin. . . Üzüntüden ne kadar çabuk uzaklaştığınızı ve ne kadar çabuk başka bir şey düşünmeye başladığınızı fark edin. . . Üzüntünüzle ilgili olarak başınıza ne gelirse gelsin, sevginizi ve şefkatinizi getirin. . . Vücudunuzun herhangi bir utanç duygusu taşıyıp taşımadığına dikkat edin. . . ve eğer bulursanız, utancın bizi nasıl tamamen yalnız bıraktığına ve destekten mahrum bıraktığına dikkat edin. .
. Yanınızda rezonanslı müttefiklerden oluşan sıcak bir topluluk getirmenin mümkün olup olmadığına bakın... sizi tamamen anlayan, hayatınızın daha geniş bağlamını gören... en iyi niyetlerinizi gören... ve utancın daha katlanılabilir hale gelip gelmediğine bakın...

Kederi durduran veya engelleyen ya da utancı artıran herhangi bir engel veya hikayenin ortaya çıkıp çıkmadığına dikkat edin. Eğer kederin içine daldığınızda utancın daha da arttığını görürseniz, bunu not edin çünkü bu, burada bir sözleşme olduğu anlamına gelir.

Sonra, dikkatinizi içinizde bulunan herhangi bir ÖFKE'ye getirin. Herkesin bu dünyada öfkelendiği şeyler vardır... Bu hepimize ait bir duygudur... Önemli bir duygudur... ve hayatı koruyan... ve hayat kurtaran... ve herkesin hakkı olan... Öfkenin anılmasının bile düşüncelerinizin konusunu değiştirmesine veya utanca yol açmasına dikkat edin... Sözleşmeler olabilir... veya sizi muhtemelen öfkelendirebilecek hiçbir şey hayal edemiyorsanız, büyük ihtimalle asla öfkelenmeme konusunda bir anlaşma yapıyorsunuzdur... Ne keşfederseniz keşfedin, hayat enerjinizi sınırlamak için kendinizle yaptığınız tüm hayat kurtarıcı ve aile kurtarıcı anlaşmalar için kendinize sıcaklık getirin... ve sözleşme keşifleriniz için zihinsel veya fiziksel bir not alın ...

Machine Translated by Google

Peki ya KORKU? . . . Karnımızda ve göğsümüzde sık sık korku hissederiz . . . Endişe duymanız kabul edilebilir mi? . . .
Kaygı? . . . Korku? . . . Kabul edilmesi gereken titrek bir dehşet var mı? . . . Korkmak savunmasız ya da utanç verici mi? .
. . Hayatta kalabilmek için kendinizi hissetmekten alıkoyuyor musunuz?

Bir sonraki devremiz CARE... Kalbinizde sıcaklık hissetmeniz sizin için ne kadar normal? . . . Buna izin verilebilir mi? . . . Sıcaklığın içine gömülmek sizi rahatlatıyor mu? . . . Bunu dışarıya, insanlara . . . ya da doğaya . . . ya da sevdiğiniz hayvanlara yansıtabilir misiniz? . . . Sıcaklık içinde olmak iyi hissettiriyor mu? . . . Yoksa güvensizlik veya şüphecilik sıcaklığınızı mı çalıyor? . . . Peki ya bunu kendiniz hissettiğinizde? CARE iyi hissettiriyor mu? Yoksa bu davet utanç mı getiriyor? . . .

Şimdi aktif olmanın, ARAMA devrenizde olmanın, bir şeyler aramanın, istediklerinize ulaşmanın doğru hissettirip hissettirmediğine bakacağız. İlerleme kaydetmeye başladığınızda utanç duyuyor musunuz? Kendinizi durdurmanız veya yavaşlatmanız mı gerekiyor? Kimseyi asla geride bırakmadığınızdan emin olmak istiyor musunuz?
. Yoksa bir şeyleri başarmak güzel midir? . . . Yaptığın şeyden tatmin olmak tatlı mıdır? . . . Yoksa hiçbir zaman yeterli değil midir? . . .
Kolayca yapabildiğiniz şeylerin sınırlarını fark edin... Size iyi gelen şeyleri fark edin .
.

Peki ya SEKSÜELLİK? . . . Cinsel enerjiye sahip olmak kabul edilebilir mi? . . . Ondan faydalanabiliyor musun? . . . Bu senin için bir zevk, güç ve etkileşim kaynağı olabilir mi? . . . Yoksa utanç sadece bahsedildiğinde seni kapatıyor mu? . . . İçinizde bunun sadece doğuştan hakkın olması yerine güzellik veya güçle kazanılması gerektiğine inanan bir parçan mı var? . . . Kendinize bu yaşam enerjisine erişimi reddediyor musunuz? . . . Peki ya kendin olmaya ne dersin? . . . Kendin olmak iyi mi? . . . Yoksa bunun kim olduğunu bile bilmiyor musun? . . . Kendinizi iyi hissettiğiniz sınırları fark edin . . .

Sözleşmelerinizin getirdiği sınırlamalara dikkat edin . . .

OYUN'u keşfetmeye yöneldiğimizde, bedeninizin kendiliğindenliğe, özgürlüğe ve neşeye davete nasıl yanıt verdiğini düşünmek için bir dakikanızı ayırın... Bedeniniz canlanıyor mu? Yoksa bir utanç gölgesi mi var... ya da şaşkınlık... ya da yetersizlik? Oyun imkansız mı görünüyor? Bedeninizin nerede durduğunu hatırlayın, çünkü bu, burada bir sözleşme olduğu anlamına gelir ...

Machine Translated by Google

Ve son olarak, İĞRENMEYE bir bakalım... ve size ihtiyacınız olan bilgiyi verip vermediğine... Mide bulantısının size verdiği yönü karşılayıp karşılamadığınızı hissedin.
. . Sana ait olmayanı sindirme veya bütünleştirme arzunun eksikliğine teşekkür etmek mümkün müdür? . . . İğrenme, sınırlarınızı ve limitlerinizi bilmenize ve sizi güvende kılmaya yardımcı olmak için buradadır . . .
Dikkat edin, eğer iğrenme duygusuna sahip olmanıza izin verilmiyorsa... veya istilaya hayır diyemiyorsanız... veya bunlar sizin için yasaksa ...

Bu rehberli keşfi bitirdiğimizde... kendinize sağlam, temellendirilmiş benliğinizi yeniden bulmanıza izin verin... öz benliğinizi... ve yeniden nefes almanıza izin verin,... nefesinizi fark edin... ve nefesinizi fark eden dikkatinizi fark edin . . .

Rehberli meditasyonda fark ettiğiniz gibi utanç, bilinçaltı sözleşmelerimizin varlığının işaretlerinden biridir.
Ayrıca yalnızlığın bir işaretidir, sıklıkla aniden gelen alarmlı yalnızlık (önemli biri ortadan kaybolduğunda ortaya çıkan şok ve duygular) ki bunu bir sonraki bölümde daha detaylı inceleyeceğiz. Bu arada, bilmediğimiz sözleşmeleri bozduğumuzda utancın ortaya çıkabileceği başka bir yola bakalım.

SÖZLEŞMELER BOZULDUĞUNDA UTANÇ OLUR

Şifamızla

Geçtiğimiz ay, insanların bana kızması ile benim yanlış bir şey yapmam arasındaki farkı ayırt edebilmeye başladığım sıra dışı bir deneyim yaşadım. Geçmişte, insanlar bana kızdığında, "Elbette yanılmışım." diye düşünürdüm.

Bunu yapmamalıydım. Bunu neden yaptım? Bunu neden söyledim?”

Machine Translated by Google

Artık insanlar bana kızdıklarını söylediklerinde daha az endişe duymaya başladım. Bu, hipokampüsümü daha fazla çevrimiçi hale getiriyor, böylece bağlantı kopmadan önceki günleri, saatleri veya dakikaları gözden geçirebiliyor. Bu erişimle, sadece ben değil, ikimizin de sorumlu olduğu her türlü şeyi görebiliyorum. Ve çok farklı hissettiriyor ve neden bu eylemi yaptığımı görebiliyorum.
Bu benim için devrim niteliğinde bir şey ve bu fikir son bir ayda gelişmeye başladı.

Ama aynı zamanda, en kötü utanç serisiyle vuruldum
Yıllardır yaşadığım sarmallar. Takvimde takip ediyordum: 22 Ekim'den 12 Kasım'a kadar gidiyordu. Uzun bir utanç dönemiydi, gün be gün, neredeyse dayanılmazdı. Öfke konusunda netlik kazanarak bozduğum bir sözleşmem olduğunu fark ettiğim gün gerçekten yükselmeye başladı: "Ben, Sarah, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki annem bana kızdığında, annemle bağlantıda kalabilmek için, kendime ne pahasına olursa olsun, yanlış yaptığımı düşüneceğim."

Kendimi o sözleşmeden kurtardığımda, korkunç utanç azalmaya başladı. Olanların bir kısmının iyileşmemin sözleşmelerimi aşmaya başlaması olduğuna inanıyorum. Bu hepimizin başına gelebilir. Kendimizi iyileşirken, yeni şeyler görürken ve yeni şeyler yapabilirken bulabiliriz, ancak sinir sistemimize iyileşmemizin yanlış olduğunu söyleyen bilinçsiz bir sözleşmemiz hala yerinde olduğu için bir tepki olabilir.

SÖZLEŞMELERİN SERBEST BIRAKILMASI NE ZAMAN GETİRİR TÜKENMİŞLİK

Machine Translated by Google

Sözleşmelerin serbest bırakılması bize yeni yaşam enerjisi akışları getirmek içindir. Bir sözleşmeyi bozduktan sonra enerjilenmek yerine çok yorulursak, bu sözleşmenin henüz adlandırılmamış bir maddesi, bir koşulu olduğu anlamına gelebilir. Örneğin, bir sözleşmenin serbest bırakılmasından sonra annem bana kızdığında yanıldığımı düşünmekten yorulduysam, bir madde de olabilir — "yanlış yaptığımı düşünmek ve annemle bağlantıda kalabilmek için kendimi terk ederek kendimi cezalandırmak ..." Bu ek bilgi doğru geliyorsa, daha fazla enerji akışı olup olmadığını görmek için yemini tekrar serbest bırakın.

Bir diğer olasılık ise, bir yayın sırasında bitkin düştüğümüzde ortaya çıkar. Yapılırsa veya bir serbest bırakma mümkün görünmüyorsa, sözleşme, adı geçen kişiden farklı bir tarafla yapılmıştır: belki sözleşme, kendisiyle değil de anneyle yapılmıştır ("Anne, sana yalnız kalmaman için sana eşlik etmek amacıyla çalışmayı bırakmayacağıma yemin ederim") veya anneyle değil de aile soyu ile yapılmıştır. "Yapmak için" maddesi benliğe fayda sağlıyorsa (" Aileme ait olabilmek için asla çalışmayı bırakmayacağım"), o zaman sözleşme öz benliğe yapılmıştır. "Yapmak için" maddesi başkalarına fayda sağlıyorsa (" yalnız kalmaman için"), o zaman sözleşme diğer kişi veya kişilerle yapılmıştır. Yaşam enerjisinin tekrar akmaya başlayıp başlamadığını görmek için sözleşmenin kiminle yapıldığını gösteren boşluğa farklı bir kişi (veya varlık) yazmayı deneyin.

Ayrıca, sorunumuz hakkında konuşarak bile bir sözleşmeyi bozuyor olabiliriz. Örneğin, şu sözleşme gibi bir sözleşmeyi iptal etmemiz gerekebilir: "Öz benliğime yemin ederim ki, köken ailem hakkında asla konuşmayacağım, onları ve kendimi aşağılanmaktan korumak ve daha büyük dünyaya ait olmak için, kendime ne pahasına olursa olsun."

Yorgunluk ortaya çıktığında bir diğer olasılık, bizi onlarca yıldır askıya alınmış bir alarm durumunda tutan bir sözleşmeyi serbest bırakmış olmamızdır. Eğer durum buysa, derin ve sıcak bir merak ve

Machine Translated by Google

yorgunluğumuza yankı uyandırmak, "Beden, bitkin misin? Seni tüm bu yıllar boyunca aşırı uyanık tutan bu sözleşmenin yükünün kabulüne mi ihtiyacın var ve bu sözleşmeyi bırakarak, aniden ilk defa ne kadar bitkin olduğunu ve sonsuza dek ne kadar bitkin olduğunu söyleyebilirsin?" gibi bir şey söylemek.

Başka bir okuyucuyla yaptığım çalışmadan aldığım aşağıdaki örnek, bilinçsizce taşıdığımız sınırlamaların on yıllarca süren duygusal güvensizliğe ve özgüvenimizin aşınmasına nasıl yol açabileceğini gösterecektir.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Utançla Çalışmak

SARAH: Merhaba Nora. Bugün bu konu üzerinde çalışırken aklında neler olduğunu biraz anlatır mısın?

NORA: Kendi hayat enerjimin çok erken kapatıldığını hissediyorum. Benim için önemli olan, birinci sınıfta, okula başladığımda okula gitmek için çok heyecanlı olduğumu biliyordum.

Ve çiftlik evine ilk geldiğim gün -annem ve babam orada değildi ama teyzelerim ve amcalarım oradaydı- ve okula geri dönmeyeceğimi söyledim. İlk günden itibaren bir şeylerin doğru olmadığını biliyordum. Erkek bir öğretmendi ve o yıl Noel'den önce, bir çocuğun burnunu kırdığı için okuldan atılmıştı. İlk günden itibaren bir şeylerin yanlış olduğunu hissetmiştim. Sanırım korktuğum şey sözlü tacizdi. Ve o yılı hatırlamıyorum. Teyzelerime okula geri dönmeyeceğimi söyledikten sonra yılın geri kalanında hiçbir şey hatırlamıyorum.

SARAH: Ama geri dönmeyeceğimi söylediğini hatırlıyorsun?

NORA: Evet. Ve hala konuşmaktan korkuyorum. Bunu birkaç yıldır biliyordum ama bu konuda hiçbir şey yapmadım ve sadece

Machine Translated by Google

geçen yıl hepsi ortaya çıktı. Bunların hiçbirini paylaşamadım. Duygularımı göstermek doğru değildi. Şimdi seksenlerimdeyim ve çok sert bir annem vardı ve duygulara sahip olmak doğru değildi.

SARAH: Öyleyse, ilk başlangıç noktası büyük sermayedir. "Ben, Nora, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki... stoacı olacağım." gibi bir şey mi?

NORA: Ben metanetli ve kararlı olacağım ve bir süre durmayacağım.
Güvende olmak için duygulara güvenmek...”

SARAH: "Güvenli olmak için." Ne tür bir güvenlik önlemi hakkında biraz daha bilgi verin. size verdiği güvenlik.

NORA: Bir şey söylersem tepki alacağından korkuyorum.

SARAH: Geri tepme kelimesini söylediğinizde, uzaydan gelen bir el gördüm, gerçek bir el. Küçük bedeninizin alacağı türden bir geri tepme miydi?

NORA: Hayır. Benimle dalga geçilecek. Bu bir aşağılanmaydı ve
utanç.

SARAH: Yani, "Aşağılanmadan, alay konusu olmaktan ve utançtan korunmak için. Kendim için ne pahasına olursa olsun."

NORA: “Ben, Nora, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki, stoacı olacağım ve aşağılanmaktan korunmak için duygularımı asla kaybetmeyeceğim, kendime ne pahasına olursa olsun.”

SARAH: Vücudunuzun bunu açıkça söylemesi nasıl bir şey?

NORA: Uzun zamandır böyle olmam, hiç neşe hissedememiş olmam canımı acıtıyor.

SARAH: 75 yıl önce bu küçük kız için verilen yemini beğenip beğenmediğinizi öğrenebilir miyiz? "Nora'nın öz benliği, küçük kızın sana ettiği yemini duydun mu?" diye soracağız.

NORA: Evet.

SARAH: Evet. Hala iyi bir yemin mi?

NORA: Hayır.

SARAH: Ona, "Seni bu yeminden azat ediyorum" mu diyeceksin?

NORA: "Seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum ve bunun yerine sana hayatın tadını çıkarman için nimetimi veriyorum. Duygulara sahip olman için. Duygular karşısında korkutucu olan insanların çoğunun artık bizimle olmadığını bilmen için. Nefes alıyorum.

Machine Translated by Google

SARAH: Nefes almak iyidir. Fark ettiğin bir şey söyle bana, çünkü bu bizim neşeye olan büyük sınırımızdı ve şimdi neşeyle çalışmak için biraz daha derinlemesine inceleyeceğiz, biraz daha. Ama büyük sınırın kaldırılması nasıl bir şey?

NORA: Biraz rahatlama oldu gibi görünüyor. Kendimi tutmuyorum çok sıkı.

SARAH: Ah, çok güzel. Peki şimdi, neşe olasılığıyla seni biraz olsun gıdıklayan bildiğin bir şey var mı? Aklına ne geliyor?

NORA: Evet, bu zor bir soru.

SARAH: Biraz tutabileceğimiz olası şeylere dair birkaç örnek vereyim. Bir çocuğun sevinç göstermesi olabilir. Yeni doğmuş bir bebeğin kokusu olabilir. Ormanda gördüğünüz bir hayvan olabilir. Tarlalarda güneşin görüntüsü olabilir. Kar yağıyor olabilir; kar eriyor olabilir. Sizi biraz gıdıklayan bir şey var mı?

NORA: Bebek hakkında konuştuğunuzda, mesela bir arkadaşımla bir torunu olan, saklambaç oynardık. Öyle bir şey.

SARAH: Oh, çok tatlı. O yüzden bir anlığına saklambaç oynayın ve bu bir sonraki sözleşmenin ne olabileceğini ortaya çıkarmamıza yardımcı olacak herhangi bir bedensel duyum verebilir misiniz bir bakın.

NORA: Evet, bedensel duyumlar gerçekten zor. Çünkü Uzun zamandır onları kapatmıştım.

SARAH: Elbette, evet. Yüzünüzde daha fazla hissedebilirsiniz. Saklambaç düşündüğünüzde yüz daha erişilebilir olabilir.

NORA: Bir bakıma evet.

SARAH: Bunu düşünürken yüzünüzde çok hafif bir rahatlama görüyorum, bu mutlulukla birlikte gelen bilinçsiz bir rahatlama.

NORA: Evet. Gözlerinde gibi görünüyor diyecektim.

SARAH: Evet. Biraz temiz kırışıklık.

NORA: Evet.

SARAH: Peki, nasıl bir şey olduğunu bir gör. Bunun hakkında konuşmak korkutucu mu yoksa sorun değil mi?

NORA: Sorun değil. Korkutucu ama sorun değil.

SARAH: O zaman merak ettiğim şey şu ki - ve farklı bir şekilde ilerleyelim eğer isterseniz yönlendirme—"gizleyeceğim" şeklinde bir sözleşme var mı

Machine Translated by Google

Sevincim ve keyfim kimse görmesin diye mi?”

NORA: Evet. Görünmemek için, başım derde girerse diye ve annemin kızmasını veya hayal kırıklığına uğramasını önlemek için, eğlencem de dahil olmak üzere her şeyimi saklayacağım.

"Ben, Nora, öz benliğime yemin ederim ki, kendimi, neşemi ve diğer her şeyi gizli tutacağım, görülmemek için, böylece bir yük olmayacağım ve annemi hayal kırıklığına uğratmayacağım, kendime ne pahasına olursa olsun."

SARAH: Ve o zaman, öz benliğinize soracağız, "Öz benlik Nora'nın bu yeminini duydun mu?”

NORA: Evet.

SARAH: Bu Nora'mız için iyi bir yemin mi?

NORA: Hayır. "Nora, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşmeyi imzaladım ve bunun yerine sana kendin olman için onayımı veriyorum.”

Bir yıl sonra Nora şunları yazıyor:

Yaptığımız işin duyulmaya ve görülmeye bir açılım olduğunu hissediyorum; hikayem başkaları tarafından tanıklık edildi. Bana hislerle daha fazla temas kurma izni verdi. Uzun süredir kapalı olan neşe hissi ve diğer hisler ortaya çıkmaktan biraz çekiniyor. Kabul edilip onurlandırılacaklar mı? Bu yüzden şimdiki işim vücuttaki hisleri teşvik etmeye ve onlara açılmaya devam etmek.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Taze Metafor

Machine Translated by Google

İşte Nora'nın örneğinden bir alıntı, sevincin bir bedeni nasıl kaldırabileceğini araştırdığımızda: "Bir çocuğun sevinç göstermesi olabilir. Yeni doğmuş bir bebeğin kokusu olabilir. Ormanda gördüğünüz bir hayvan olabilir. Tarlalarda güneşin görüntüsü olabilir. Kar yağıyor olabilir; kar eriyor olabilir."

Bu alıntı sizin için nasıl bir izlenim bırakıyor? Bir fikir edinmenize izin veriyor mu? kavramını hissedip, somutlaştırıp, içinde yaşayabilir miyiz? Eğer öyleyse, bunun nedeni metafor kullanmamızdır (düşüncenin bir alanından bir kavramı, başka bir düşünceyi anlamamıza yardımcı olmak için kullandığımız bütünleştirici bir yol). Düşüncelerimizi, duygularımızı veya deneyimlerimizi tanımlamak için bir metafor kullanarak kendimizi yeni bir anlam ve derinliğe uyandırabiliriz. Bu durumda, genellikle yalnızca görsel olan ve hissedilmeyen fotoğraflar çekiyoruz ve bunları içgüdüsel hale getirmeye ve bedenimizde hissetmeye davet ediyoruz. Gördüğümüz ve hissettiğimiz şeyin metaforik dünyasına neşe girmesini davet ediyoruz.

Beyni yeni bağlantılar kurmaya şaşırtan bu davetler, özellikle bir başkasını anlayıp anlamadığımızı kontrol etmeye çalıştığımızda, iletişimde oldukça sık gerçekleşir. Metaforlarımız "taze" veya beyin için yeni olduğunda ("altın kadar iyi" veya "roket 5 değil ve en iyi ihtimalle bilim" gibi yorgun ifadelerin aksine), sağ yarımküreyi uyandırır, bizi memnun eder ve diğer kişi tarafından gerçekten anlaşıldığımız hissini verir.

Başkalarının deneyimlerini anlatırken kullandıkları kelimelere yanıt olarak hayret ve merak duygunuzun uyanmasına izin vermek için bir an ayırın. Bu yönelim, her sohbette yankının akmasına izin verecek ve şifa seanslarınıza derinlik ve yankılanan bir bağlantı getirecektir. Bunu gerçek dünyada, herhangi bir sohbette, sadece sohbet ettiğiniz kişiye "Şuna benziyor mu . . . ?" diye sorarak ve söylediklerine yanıt olarak size gelen bir görüntü veya taze bir bağlantı getirerek uygulayabilirsiniz. Burada, farklı devrelerden gelen ifadelere yanıt olarak da pratik yapabilirsiniz:

ARANIYOR:

Machine Translated by Google

Arkadaş: Bundan sonra ne olacağını çok merak ediyorum.
Gizem romanım. Neredeyse okumayı bırakamıyorum.
Cevap (örnek): Dikkatiniz şu şekilde mi değişti?
küçük demir talaşları ve kitap mıknatıs mıdır?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

BAKIM:

Arkadaşım: Yeni bir yavru köpeğim var ve işe gitmek istemiyorum
artık değil.
Cevap (örnek): Kendinizi yürümeye zorlamaya çalışmak gibi mi?
Sıcak bir güneş ışığından soğuk, yağmurlu bir güne mi geçiyorsunuz?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

PANİK/KEDER:

Arkadaş: Gezegen için çok endişeliyim.
Cevap (örnek): Evimize olan sevginiz artıyor mu?
Yıpranmış, yıpranmış ve kenarları dehşetle kararmış
ve dehşet?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

KORKU:

Arkadaş: Tıbbi faturalarımı ödeyememekten korkuyorum.
Cevap (örnek): Sürekli bir stresle yaşamaya çalışmak gibi mi?
Her dakika seni sarsan güvensizlik depremleri mi var?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

ÖFKELENMEK:

Arkadaş: Otelin arkadaşımı bu şekilde ağırlamasına inanamıyorum.
ne büyük saygısızlık!
Cevap (örnek): Sanki asit banyosu varmış gibi mi?
İnançsızlık vücudunuzu içeriden dışarıya doğru yiyip bitiriyor mu?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

Machine Translated by Google

CİNSELLİK: Arkadaş:

O kişi beni tamamen aydınlatıyor. Her zaman onu düşünüyorum!

Cevap (örnek): Hiç sönmeyen bir yol kenarı işaret fişeği gibi misiniz?

Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

OYUN:

Arkadaş: Çok mutluyum ve heyecanlıyım!
Cevap (örnek): Gerçekten yumuşak bir halının üzerinde kıpır kıpır bir köpek yavrusu olmak gibi mi?
Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

İĞRENME:

Arkadaş: O adama dayanamıyorum. Ona baktığımda,
mide bulandırıcı.
Cevap (örnek): Vücudunuzun içini dışına çevirip kaçmak istediği gibi mi?

Cevabınız: Şuna mı benziyor? _____ ?

Bu metafor tahminlerinde en önemli şey, onları doğru tahmin etmeniz değil, arkadaşınıza onunla birlikte dünyasına adım atmaya istekli olduğunuzu bildirmenizdir. Çoğu zaman, bu tahminleri yaptığımızda doğru tahminlerde bulunmayız ve arkadaşlarımız, "Hayır, tam olarak öyle değil, daha çok . . ." gibi bir şeyle yanıt verirler ve bu yanıtı duyduğunuzda, yanlış olmanın utancı yerine, bir memnuniyet hissi yaşayabilir ve "Ah, arkadaşım deneyimlerine açık olduğumu biliyor!" diye düşünebilirsiniz.

Rezonans, sözleşme çalışmamızı kolaylaştırır çünkü eşlik ve sıcaklık güvencesi sağlar, ikisi de kalbimizi eritmeye yardımcı olur, böylece kendimizi onunla görmeye başlayabiliriz.

Machine Translated by Google

şefkat. Başkalarının ne tür sözleşmelere sahip olduğunu bilmek de keşiflerimizi kolaylaştırabilir. İşte bu işi insanlarla yaptığım yıllarda karşılaştığım sözleşmelerden bazıları.

BİZİ ENGELLEYEN SÖZLEŞMELER

YANKILANAN BİR ÖZ TANIKLIK

Ben [buraya adınız], ciddiyetle yemin ediyorum:

yapacağım	için
Kendime iyi bakmıyorum	annemin nihayet gelip benimle ilgilenmesini sağla
Sıcaklık yerine kendime yiyecek (ilaç) veriyorum, çünkü bu tamamen Benim sıcaklığım var	hayatta kalmak
kendim gibi değilim	Annem için yüklendiğim yükün kefareti
asla sevgiyi umma veya bekleme	hayal kırıklığını ve kalp kırıklığını önle

Ve işte karşılama pencerelerimizi sınırlayan, duygularımızın tüm yelpazesini hissetmemizi engelleyen ve tüm yaşam enerjimize erişmemizi engelleyen sözleşmelerden bazıları. Daha fazla çalışacağız

Machine Translated by Google

Duygu ve motivasyon devrelerini öğrendikçe bu tür sözleşmeleri de öğreniyoruz.

HOŞGELDİNİZİN MÜMKÜN PENCERESİ SÖZLEŞMELER

yapacağım	için
hiç kimsenin beni ağlarken görmesine izin verme	insanların beni terk etmesini engelle
duyguları veya ihtiyaçları olmamak	Sevdiğim insanların hayatta kalması için yer açmak
Kimseye söylememek beni utandırıyor ve alay konusu olmaktan kurtarıyor	

Bu yeminleri ve bu yeminlerin nasıl gerçekleştiğine dair bulduğumuz bilmeceleri araştırırken, çok fazla duyguyu göstermek sorun değilken, kendimize şu soruyu sormak faydalıdır: "Kendimize saklamamız gerektiğine inandığımız şey nedir? Herhangi birinin bizi ağlarken görmesi sorun değil mi? Eşlik edebilmemiz için paylaşmak sorun değil mi ?" Hoş geldiniz sözleşmesi penceresinin sonuçları, nasıl hissettiğinizi paylaşmaya çalıştığınızda, şu şekilde ses çıkarmanız olabilir: "Bilmiyorum. Sadece, bilmiyorum gibi hissediyorum. Bilmiyorum. Ben - boş ver. İyiyim." Üzüntümüzü paylaşmamaya veya sevincimizi ifade etmemeye yemin ettiğimizde ve her zaman olduğu gibi, hayatta olduğumuz için bu yemin yine de ortaya çıktığında, bir

Machine Translated by Google

Sözleşmenin bozulmasıyla birlikte gelen korkunç utanç.

Bu materyalle zamanla çalıştıkça, "Ah, şu anda çok fazla utanç yaşıyorum. Ne zaman başladı?" diyen bir farkındalık geliştirmeye başlayacağız. Bunu fark ettiğimizde, geriye doğru izleyebilir ve hoş geldin sözleşmesinin kırık penceresini keşfedebiliriz. Örneğin, bir partide odadaki herkesten çok daha yüksek sesle güldüğümüz bir an olmuş olabilir ve o anda, ne kadar yaşam enerjisi ifade edebileceğimiz hakkında bir hoş geldin sözleşmesi penceresini kırmış olabiliriz ve artık ait olmadığımıza inanmaya başlamış olabiliriz.

GÜNLÜK İSTEMİ

Kendi Pencerenizi Keşfetmek
Hoş Geldiniz Sözleşmeleri

Artık kendi yaşam enerjinizi ve duygusal ifadenizi nasıl sınırladığınıza dair bir fikriniz olduğuna göre, hangi düşünceler ortaya çıkıyor? Duygusal ifadenizin çocukluğunuzdan beri daha bütün ve genişlemiş olduğu yolları veya yaşınız ilerledikçe ifadenizi kısıtladığınız yolları düşünmek için birkaç dakika ayırın. Kendinizi neye odaklanmaya davet etmek istersiniz?

Sonra, aşağıdaki konulardan birinde küçük bir çalışma yapma fırsatını yakalayın:

daha fazla akış deneyimlemekten hoşlanacağınız alanlar,

Machine Translated by Google

Spontanelik ve enerji.

Hoş Geldiniz Sözleşmesi Penceresi Şablon

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, aile soyuma, Tanrı'ya, evrene, vb.) yemin ederim ki,

   Ağlamak/ağladığımı herkese bildirmek
   üzgün hissetmek/üzgün olduğumu
   herkese bildirmek yalnız hissetmek/yalnız
   olduğumu herkese bildirmek korkmak/
   korktuğumu herkese bildirmek öfkelenmek/
   öfkeli olduğumu herkese bildirmek utanmak/utandığımı
   herkese bildirmek incinmek/incindiğimi
   herkese bildirmek tiksinti hissetmek/herkese bildirmek
   tiksinti hissetmek çaresiz hissetmek/çaresiz hissettiğimi
   herkese bildirmek kafamın karışık olduğunu herkese
   bildirmek depresyonda olmak/depresyonda olduğumu
   herkese bildirmek şoka girmek/şokta olduğumu
   herkese bildirmek
   çok yüksek sesle gülmek denemek/
   denediğimi herkese bildirmek bir şeyler istemek/
   herkese bildirmek bir şeyler istiyorum**,**
   böylece kendime ve sevdiklerime maliyeti ne olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
   Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

Machine Translated by Google

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?

Evet _____

Hayır_____

Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),

Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?

Evet _____

_____

Hayır Eğer cevap evet ise, yemin bedeli ne olursa olsun kalmalı, o zaman hayatınızdaki bu bilinçsiz sözleşmeyi oluşturan ana Zaman Yolculuğu Sürecinin zamanı gelmiş demektir.

algı.

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve bunun yerine sana duamı veriyorum.

5. Bölümde , kökenleri hakkındaki anlayışımızı genişleteceğiz utanç, onu telaşlı yalnızlık ve kaygıyla birleştirerek.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

Beş Sözleşmenin İptali
Endişe

NÖROBİLİM KAVRAMI: ANKSİYETE NEDİR?

Kaygı her şeyden önce bedensel bir huzursuzluktur, bir şeylerin yanlış olduğu, geleceğin tehlikede olduğu ve olup bitenler hakkında bir çaresizlik içinde olabileceğimiz hissidir.

Hayvan ve duygu araştırmacısı Jaak Panksepp,
Bölüm 4, Duygu ve Motivasyonun yedi Devresini ayırt etti1
(bunlara İĞRENME ekledim, sekiz oldu). Bunlar insan beyninden ve vücudundan geçer ve farklı durumlar deneyimledikçe aydınlanır. Çoğunlukla ne olduklarını biliyoruz. Öfkeliysek, öfkeli olduğumuzu biliyoruz. Mutluysak, mutlu olduğumuzu biliyoruz. Ancak Kuzey Amerika ve Avrupa'da en sık bildirilen ruh sağlığı sorunlarından biri olan kaygı yaşadığımızı söylediğimizde, vücudumuzun hissettiği şekilden aslında ne olduğunu söyleyemeyiz,

Machine Translated by Google

özellikle duygusal olarak gerçekleşiyor. Memeli bedenler, korku hissetseler de, alarma geçmiş bir yalnızlık yaşasalar da aynı kaygıyı hissederler,2 bizim için önemli biri ortadan kaybolduğunda ortaya çıkan şok ve duygular. Hoş ve nahoş sözcükler gibi, kaygı sözcüğü de amigdalanın rahatlamasını sağlayacak kadar kesin değildir. Bunu, duygular için tam olarak doğru sözcükler kullanıldığında amigdalanın sakinleştiğini gösteren araştırmalarda görüyoruz.3 Vücut bize bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir uyarı sinyali veriyor, ancak neyin yanlış olduğu açık değil. Vücut, "Tedirginim ve sakinleşemiyorum. Dinlenmemi engelleyen bir şey var. Sistemim gergin." diyor.

Panksepp araştırmasında, kaygı korkuyla bağlantılıysa, benzodiazepinler verildiğinde kaygı hislerinin ortadan kalktığını keşfetti. Kaygı, endişeli yalnızlıkla bağlantılıysa ve opioidler verilirse, o zaman bu kaygı ortadan kalkardı. Ancak korku için opioidler veya endişeli yalnızlık için benzodiazepinler verilirse, kaygı devam ederdi.4 Bu, kaygılı hissettiğimizde ilaç almamız gerektiği anlamına mı geliyor? Hayır. Panksepp'in bilmediği bir ilacımız var: rezonanslı dil.

Rezonans dili öğrencileri olarak, beynimizde ve bedenimizde olup bitenlerle ilaç temelli olmayan bir ilişki kurabiliriz. Bedenlerimiz aslında içimizdeki canlı devrelere uygun ihtiyaçların konuşulmasına yanıt verir, bu da ilaçlarla duygularımızı hafifletmek zorunda kalmadan Duygu ve Motivasyon Devrelerimizi keşfedebileceğimiz anlamına gelir. Rezonans dilinin tıbbını anlayanlarımız çok şanslıdır, çünkü beyinlerimiz ve bedenlerimiz için kendi nörobilimcilerimiz olabiliriz. Kelimelerin tıbbını kullanabilir, duyguları adlandırabilir ve "Bedenlerimiz bu tahminlere nasıl yanıt veriyor? Ve bu bize bu durumda hangi devrelerin dahil olduğu hakkında ne söylüyor?" diye sorabiliriz.

Machine Translated by Google

Kaygıya yol açan bir diğer etken de, biz insanların gelecekteki olası olumsuz olaylar ve sonuçlar hakkında endişelenme kapasitesine sahip olmamızdır. Bu kaygı, bedenlerimizi tedirgin edebilir ve beyinlerimiz stresten odaklanamama nedeniyle vızıldayabilir. İnsan bedenlerinin gelişmek için gerçekten öngörülebilir bir istikrara ihtiyacı vardır. Gelecek hakkındaki bu kaygı, birden fazla devreden de kaynaklanabilir.

Kaygı kelimesi ile belirli duygu devreleri arasında doğrudan bir bağlantının olmaması, kaygının köklerinin doğuştan bilinmediği ve yatıştırılmadığı ve vücudun, isimlendirilene kadar beyne mesajını iletmenin rahatlamasını yaşayamadığı anlamına gelir. Bu bizi şuraya götürür:

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Kaygımın kökeninde ne var?

Kaygıya sahip olmak için çok iyi sebepler hissetmemize yardımcı olabilecek bir dizi soru var ve bunlara korkuyla ilgili sorular da dahil. Şiddetle yaşamak zorunda mı kaldık? Zarar, müdahale, ihlal, taciz veya ihmal aldık mı veya tanık olduk mu?
Finansal güvensizlikle veya aktif bağımlılıkla yaşamak zorunda mı kaldık?
Tüm bunlar büyük ihtimalle, ancak kesinlikle değil, empati ve süreç çalışması getirebileceğimiz devre olarak KORKU devresine işaret edecektir. Bu anlarda aslında olan şeyin fiziksel olarak çok korkmamız değil, daha çok derin bir yalnızlık hissi yaşamamız da mümkün olabilir. Ve endişeli yalnızlıkla ilgili deneyimlerimiz de aynı derecede önemlidir. Gelecekte endişeli yalnızlığı öngörüyor muyuz? Şu anda bununla mı yaşıyoruz? Geçmişte bununla mı yaşadık?

Machine Translated by Google

REZONANS DİL PRATİĞİ

Kaygımız İçin İhtiyaç Tahminleri Yapmak

Bu egzersiz, kaygı duygunuzu harekete geçiren ihtiyaçların lezzetlerini denemeniz için bir fırsattır.

1. Kaygı duygularınızı harekete geçirin. Vücudunuzun hisleri neler? Herhangi bir yerinizde uğultu var mı? Bir karıncalanma? Sinirlilik? Titreme hissi? Hoş olmayan bir gerginlik? Sıkışma? Yanma? Gerginlik? Ağrı? Kaygının nefesiniz üzerindeki etkisi nedir? Kalp atış hızınız? Sindiriminiz? Genel kas tonusunuz?

2. İşte büyük ölçüde bağlantılı olan ihtiyaçların listeleri: PANİK/KEDER veya KORKU ile. Vücudunuzun hangilerine tepki verdiğini görmek için listeleri okuyun. Özellikle önemli veya güçlü görünen ihtiyaçları daire içine alın.

PANİK/KEDER	KORKU
Alarmlı yalnızlığın kabulü	Korkunun kabulü
Utancın kabulü	Terörün kabulü
Eşlik	Fiziksel güvenlik

Machine Translated by Google

Mevcudiyet	Koruma
Aşk	Güvende olmak için
Rahatlık	İyi bir şey görebilmek için gelecek
Şefkat	Güvende olmak için
Bilinmek	Duygusal tehlikelerden korunma taciz ve aşağılama
Paylaşılan gerçeklik	Barış
Paylaşılan bakım	Sessizlik
PANİK/KEDER	KORKU
İnsanlar, hayvanlar ve Dünya sevilecek ve bakılmış	Rahatlama
Dostluk	Sevdiklerinizin sizi tanıdığını bilmek güvenlidir
Sıcaklık	Dünyanın sağlam olması için
Duygusal istikrar	Öngörülebilirlik
Samimiyet	Fiziksel sağlık ve esenlik
Geçmişin kabulü	Geçmişin kabulü

Machine Translated by Google

yalnızlık	tehlike

3. Hangi liste daha önemli görünüyor? (Her iki listedeki ihtiyaçların da eşit derecede önemli olması mümkündür, bu durumda kaygıda her iki devre de rol oynar.)

4. Bunlarla bağlantı kurduktan sonra vücudunuz şimdi nasıl hissediyor?

ihtiyaçların mı var?

KAYGININ SONUÇLARI

Kaygılı olduğumuzda ve rezonansla yanımızda kimse olmadığında, adrenalinimiz artar ve kaygının yarattığı gerginlik hissini değiştirmek zor olabilir. Onlarca yıl kaygılı kalabiliriz ve bu da kendi dengesizliğini yaratır. Bu kısmen doğrudur çünkü stres arttığında ve uzun süre yüksek kaldığında, adrenalin, serotonin, dopamin ve oksitosin gibi dengeleyici beyin kimyasallarımız ve beynin kendi benzodiazepinleri5 tükenir.6 Bu tükenme daha sonra depresyona yol açabilir ve bu da kaygı ve depresyonun sıklıkla el ele yürümesinin kısmen nedenidir.

Machine Translated by Google

KAYGININ DİĞER KÖKLERİ

İşte kaygının olası diğer bazı kökenleri:

Gelecek Hakkında Endişelenmek. Ve geçmiş, ancak çoğu zaman insanlar gelecek hakkında en fazla kaygıyı hissederler. Her zaman şunu sorarız, Ne öngörebiliriz? Öngördüklerimiz, daha önce olanlar göz önüne alındığında mantıklı mı? Güvenliğe güvenebilir miyiz? Arkadaşlığa güvenebilir miyiz? Güven için üstün bir kapasitemiz olsaydı yardımcı olabilirdi. Başka bir seçenek, gelecekte ne olacağını gerçekten söyleyememe konusundaki huzursuzluğumuzla sürekli, yankılanan bir ilişki kurmak ve ne beklememiz gerektiğini bilmemiz gerektiğini ima eden herhangi bir sözleşmeyi serbest bıra

Sağlık. Fiziksel bir huzursuzluk hissi, sağlığımızın dengesiz olup olmadığını merak ediyoruz. Bu olduğunda ve buna bir isim verdiğimizde ("Elbette kaygılıyım. Sağlıklı ve iyi olmak istiyorum!"), bu konuda hiçbir şey yapamasak bile, sakinleşme olur. Her zaman iyi hissetmek için bir sözleşmeye sahip olmak da kaygıya yol açabilir, çünkü hasta hissettiğimizde bu imkansız sözleşmeyi bozarız.

İki Otorite Arasında Bölünüp Kalmak. Başka bir tür kaygı, iki güvenilir gerçek veya otorite kaynağı arasında sıkıştığımızda ortaya çıkar. Yoldaki o Y noktasında durduğumuzda, iki güvenilir kaynak arasında parçalanmış olmaktan kaynaklanan kaygı, şu sözleşmeden kaynaklanabilir: "Bu iki tamamen farklı varoluş biçimini kendi bedenimde nasıl bütünleştireceğimi çözeceğim. Bu iki tamamen farklı güvenilir kaynağı alacağım ve aynı anda ikisi de olacağım, kendime maliyeti ne olursa olsun."

Machine Translated by Google

Başkalarının Kaygısını Taşımak. Annemizin veya babamızın kaygısını, ait olmak veya yalnız olmamak için veya ailemizin tarihsel veya ailevi bir travmayla ilgili kaygısını taşıyabiliriz. Dünyamızda gücü elinde tutmayan herhangi bir sosyal veya fiziksel grubun üyesiysek, reddedilmeyi veya dışlanmayı veya baskı, saldırı veya soykırımın hedefi olmayı deneyimleriz. Dünyanın çoğundaki mevcut siyasi iklimde, baskın güç sahibi grubun bir parçası olmamak hayatı tehdit edici olabilir. Bu korku çok elle tutulur ve savunmasızlığımıza karşı büyük bir doğrulama ve şefkatle tutulması gereken bir şeydir.

Başka Bir Kişi İçin Endişelenmek. Başka birinin kaygısını taşımayıp, sevdiğimiz biri adına kaygılanmayı da deneyimleyebiliriz. Derinden önemsediğimiz birinin yalnız olduğunu veya fiziksel zarar veya ölüm tehlikesi altında olduğunu düşünüp endişelenebiliriz.

Kaygı Hakkında Kaygı. Ve sonra, elbette, kaygılı hissetmeye başladığımızda, bu bizi o kadar dengesiz hissettirecek kadar endişe verici olabilir ki, kaygı hakkında alarm ve kaygı duyarız ve böylece kaygı tırmanır.

Bu olası kaynakların listesini okumayı tamamladığınızda Kaygı, kaygıyla ilgili kişisel deneyiminizi günlüğe yazmak için bir dakikanızı ayırın.

GÜNLÜK İSTEMİ

Kendi Kaygı Hikayeniz

Machine Translated by Google

İlk kez kaygılı hissettiğinizi hatırladığınız zaman kaç yaşındaydınız?
Peki koşullar nelerdi?

Kaygınız korku veya yalnızlık hissiyatına mı sahip?

Gelecek için en çok neyi dert ediyorsunuz?

Sevdikleriniz için en çok neyden endişe ediyorsunuz?

Gezegenimiz için en çok ne hakkında endişeleniyorsunuz?

Sağlığınızın kaygınız üzerindeki etkisi nedir?

İki otorite arasında nasıl kalırsınız?

Ailenizdeki diğer kişiler için kaygı duyuyor musunuz?

Machine Translated by Google

Kaygılı hissetmekten kaygı duyuyor musunuz?

Tüm bu farklı kaygı köklerini tekrar okurken, kendime karşı şefkatli ve sıcak bir sessizlik anı geçirmek istiyorum, böylece kendi kendime "Ah, Sarah, elbette kaygılı olurdun." diyebilirim. Bu gözlerimi yaşartıyor. İçimdeki küçük kaygılı çocukla otururum ne olur? Onun yanına oturup "Evet, elbette kaygılısın." demenin tatlı bir hissine kapılıyorum. Bu anda, ona dair tahminlerimden biri şu: "Dünyanın ne kadar geniş bir alanına yayıldığımızı kabul etmeye ihtiyacın var mı?" İnsanlara ulaşmanın belli bir tatlılığı var, ancak ailemden ve en yakın arkadaşlarımdan ayrı olmanın getirdiği endişeli yalnızlığı da kabul etmek istiyorum. Vücudum gerçekten önemsediğim insanlarla aynı odada, aynı kasabada veya aynı mahallede olmayı seviyor. Fiziksel yakınlığı seviyorum. O yüzden içimdeki küçük çocuğa şöyle bir tahminde bulunacağım: "Sarah, seyahat ederken ve çalışırken sevdiğin aileni ve arkadaşlarını seninle birlikte yemek yemeye çağırabilseydin ve böylece sevdiğin işi yapıp aynı zamanda sevdiğin insanlarla birlikte olabilseydin hoşuna gider miydi?" Evet, sevdiğim herkesi her gün odama getirip benimle yemek yemeyi düşününce gülümsüyorum.

Bu tür merak etme, yankılanan dil becerilerimizden biridir; buna imkansız rüya tahmini denir.

Machine Translated by Google

REZONANS DİL PRATİĞİ

İmkansız Rüya Tahminleri

İmkansız rüya tahminleri genellikle "Eğer . . . olursa hoşuna gider miydi?" sözleriyle başlayan ve ardından kendimiz veya arkadaşımız için tatlı olabilecek tamamen imkansız bir şey hakkında bir tahminde bulunulan sorulardır. Bu tahminler hakkındaki en önemli şey, tamamen imkansız olmalarıdır. İmkansız olmasalardı, yankı yaratmayacağı için amacı boşa çıkaracak bir tavsiye olurlardı. Örneğin, meşgul bir arkadaşıma "Herkes sana gelse hoşuna gider miydi?" diye tahmin etmek yerine "Daha az seyahat etmek ister miydin?" diye sorsaydım, ona imkansız bir rüya tahmini kisvesi altında bir tavsiyede bulunmuş olurdum.

Peki ya siz? Kaygılı benliğiniz için imkansız rüya tahminleriniz nelerdir? 94-95. sayfalardaki günlük sorularına verdiğiniz cevapları tekrar okuyun ve listelediğiniz her kaygı için kendiniz için imkansız bir rüya tahmini yapın.
İmkansız rüya tahminlerini kendinize sormak için kendi adınızı kullanmaya istekli olup olmadığınızı görün ve bunu kendinizle yapmanın sıcak hissettirip hissettirmediğini kontrol edin. Vücudunuz imkansız rüya tahminlerinize nasıl tepki veriyor?

KOD ÇÖZMEDE OLASI BİR ZORLUK

KAYGIMIZ

Machine Translated by Google

Eğer anne figürlerimiz korkularında veya endişeli yalnızlıklarında asla kabul edilmediyse, o zaman korkumuzu veya endişeli yalnızlığımızı fark edememiş ve kabul edememiş olabilirler. Ve eğer korkumuz veya yalnızlığımız kabul edilmeden büyüdüysek, taşıdığımız korkuyu veya yalnızlığı bile fark edemeyebiliriz.
Yıllar geçtikçe duygularla bu şekilde çalışmaya başladım ve duygularımla ilgili, korktuğumu ya da yalnız olduğumu gösteren, farkında bile olmadığım bazı ipuçları olduğunu fark etmeye başladım.
Ağzımın kuruduğunu fark edip, "Acaba korkuyor muyum?" diye düşünebilirim. Hatta şimdi bile, halk önünde konuştuğum ve ağzımın ne kadar kuruduğunu hissettiğim tüm zamanları ve korktuğumu ne kadar nadiren kabul ettiğimi düşündüğümde biraz irkiliyorum.

Bu anlarda, kendime sıcaklık ve öz şefkatle, "Elbette korkuyorsun" veya "Elbette tamamen yalnız hissediyorsun" demem neredeyse imkansız. Eğer hiç kimse bu şeyleri bizimle birlikte kabul etmediyse, o zaman bunları kendimiz için kabul etmekte çok etkili olmayacağız. Hatta bu duygulara sahip olmama veya onları fark etmeme konusunda sözleşmelerimiz bile olabilir, bu da kendi bedenlerimizin fiziksel bir duygusal tepki vererek bile bizimle olan sözleşmeleri bozduğu anlamına geliyor.

Korkunun bazı fiziksel göstergeleri şunlardır:
kalp atışı; kan basıncı ve solunum hızı; ağız kuruluğu; kalp çarpıntısı; terli avuç içleri; ve artan irkilme tepkisi. Genel cilt sıcaklığımız düşecek ve bacaklarımızdaki cilt sıcaklığı yükselecek çünkü vücut, bulunduğumuz yerden hemen uzaklaşabilmemiz için kan akışını bacaklara gönderiyor. Artan bir irkilme tepkiniz olduğunu biliyorsanız, korkunun sizin için temel bir şey olduğundan şüphelenebilirsiniz ve bu şüphe bile kendi başına irkilmenize ve iyileşme sürecinizi başlatmanıza neden olabilir.

Alarm durumunun bazı fiziksel ve davranışsal göstergeleri yalnızlık: sırtın üst kısmında ve omuzlarda ağırlık; ağzın aşağı doğru kıvrılması; gülümsemede zorluk; insanlarla tanışmada zorluk

Machine Translated by Google

gözler; eşlik etmenin mümkün olduğu konusunda çaresizlik/umutsuzluk; sürekli alaycılık kullanımı; fiziksel hareketsizlik; önemli olma veya terk edilme konusunda aşırı uyanıklık; ve arkadaşlık kurmak için kendi ihtiyaçlarından vazgeçme. Ve yine, fark etmeye başlamak, kendini, öz sıcaklığını ve öz şefkatini geri kazanmanın başlangıcıdır.

BİLİNÇ DIŞI SÖZLEŞMELERİMİZ VE ENDİŞE

İşte hem KORKU hem de PANİK/KEDER ile ve bahsettiğimiz diğer kaygı kökleriyle bağlantılı beş tür bilinçdışı sözleşme. Bunları okurken, hayatınızda sizinle rezonansa giren sözleşmelerin yanına bir yıldız koyun.

Ben, sinir sistemim, sana, öz benliğime, ciddiyetle yemin ediyorum ki:

KORKU

Kendime ve başkalarına zarar gelmesini önlemek ve güvende kalmak için her zaman aşırı dikkatli olacağım.
Yaşananların hiçbir unsurunu asla unutamam ve uyanık kalıp hayatta kalabilmek için bedenimdeki gerilimi sürekli canlı tutacağım.

Güvende kalmak için asla kimseye güvenmeyeceğim.
Annemin sinir sistemini üstlenmeye söz veriyorum sevilmek ve fark edilmek.

Machine Translated by Google

Varoluş stratejisi olarak kaygıyı benimseyeceğim
Var olduğumu hissediyorum.
Gelecekten sonsuza kadar korkacağım, böylece asla olmayacağım
Kötü şeylerin olabileceğine şaşırmak.
Hazır olmak için asla aşırı uyanıklığımı gevşetmeyeceğim
ne geliyorsa.

Başkaları için veya Başkalarının Onuruna KORKU

Başkalarının güvenliğini sağlamak/iyi bir anne/kardeş/baba/ağabey olmak için onlar adına terörü taşıyacağım.
Annemin yalnız kalmaması için onun korkusunu paylaşacağım.
Aileme uyum sağlayabilmek için kaygılı olacağım.

PANİK/KEDER

Aşkımı sonsuza dek arayacağım.
Sevilmeden asla rahat duramam.
Sevilmediğime dair herhangi bir belirtiye karşı her zaman uyanık olacağım.
Ne kadar yalnız olduğumu kendime asla bildirmeyeceğim, böylece umutsuzluktan ölmeyin.

Başkaları için veya Başkalarının Onuruna PANİK/KEDER

Annem ve babamın var olabilmesi için kendimi sileceğim.
Anneme/babama eşlik edebilmek için sürekli bir gönül kırıklığını taşıyacağım.

Machine Translated by Google

Atalarımın anısına, kederden başka bir şey hissetmeme izin vermeyeceğim.

Sağlık

Sağlığımla ilgili olarak, gelecekte olabilecek kötü şeylere karşı uyanık olmak ve hayal kırıklığına uğramamak için asla tam kapasitede rahatlamayacağım.

Çocukluğumu anlamlı kılmak/annemin benim hakkımda haklı olduğunu göstermek için, kendi sağlık ve refah kapasitem açısından bile kendimi yeterli hissetmeyeceğim.

İki Otorite Arasında Parçalanmış

Çözülmesi imkânsız olanı kendi bedenimde çözeceğim,
böylece aklı başında bir dünyada yaşayabilirim.

Bu ikisini tamamen nasıl entegre edeceğimi çözeceğim
hayatta kalabilmek için kendi bedenimin içinde olmanın farklı yolları.

Kaygı Hakkında Kaygı

Kendi kaygılarımın ortaya çıkmasıyla kendimi hazırlıksız yakalamamak için, kendi kaygılarım hakkında sürekli bir korku halinde yaşayacağım.

Machine Translated by Google

Bu sözleşmelerle çalışabilmek için,
KORKU devresini ve PANİK/KEDER devresini travma yoluyla birbirine dolandıkları diğer devrelerden ayırmak için. Amigdalanın travma deneyiminin farklı bölümlerini süper yapıştırıcının gücüyle birleştirdiğini ve bunun devreleri de içerdiğini hatırlayabilirsiniz. Bunu izleyen iki rehberli meditasyon sizi daha fazla farklılaşmaya ve devreleriniz arasında pürüzsüz, akıcı bir bağlantıya davet ederek sahip olabileceğiniz herhangi bir sözleşmeyi bulmanıza ve bunlarla çalışmanıza yardımcı olur.

REHBERLİ MEDİTASYON

KORKU Devrenizi Çözmek

Bu meditasyonu uygularken, KORKU'nun kaygı, fobi, panik, ruhsal travma ve TSSB'yi içerebileceğini ve ayrıca fiziksel veya finansal güvenlikle bağlantılı olan endişe ve kaygı gibi duygusal aralıkları da içerebileceğini unutmayın.

Kendinize bedeninizi fark etme izni verin... Dikkatinizi bedenlenmiş olmaya getirdiğinizde ilk önce neyi fark ediyorsunuz? Nefesinizin hareketini bulabiliyor musunuz? Kendi nefesinizi fark etmeye başladığınızda, bunun devam eden, yaşam boyu süren bir süreç olduğunu sürekli hatırlamaya başlayın... böylece kendi dikkatinizi sürekli olarak nefesinize geri çekin... ve bedeninize sıcaklık... takdir... sevgi... minnettarlık... ve kabul getirmenin nasıl bir şey olduğunu görün... bu yaşamı yaşamanıza izin veren... ve sizi destekleyen bedeninize ...

Şimdi, nazikçe, ışıktan bir ağaç görebildiğinizi hayal edin. karnınızdaki kökler... boğazınızdan yükselen bir gövde ve beyninizden yukarı doğru yayılan dallar... bu ağacı sağlıklı KORKU devreniz olarak hayal etmeye başlayın...

Machine Translated by Google

güvenlidir . . . yalnızca tehlike olduğunda kullanılması gerekir . . .
Dalların dolaşık olduğu yerleri fark edin... Devrenin nerede bloke olduğunu... veya takıldığını... veya döngülere takıldığını... fark edin. Mevcut enerjinin destekleyici akışından, beyaz ışık veya sarı ışık olarak ortaya çıkabilecek rengin, kırmızı ışık veya karanlık olarak ortaya çıkabilecek, bloke olmuş veya yoğunlaşmış bir akışa... dönüştüğü yeri fark edin. Sadece kendinize onu görme izni verin... ve elinizden geldiğince, içinizdeki devre ağacına sevgi ve sıcaklık getirin ...

Devrelerimizdeki blokları veya döngüleri oluşturan şeylerden biri, devrelerimizin iç içe geçme biçimleridir... bu yüzden iç içe geçmeleri kontrol edeceğiz... ve devreleri birbirinden özgürleşmeye davet edeceğiz... KORKUYU ARAMA devresinden ayırarak başlayacağız ...

İçinizde başka bir ağacı, Tanrı ağacını görmenize izin verin.
ARAMA devresi, . . . KORKU ağacının ışığı üzerine yerleştirilmiş . . . Özgürce hareket edip edemediğinizi hissedin . . . Hayallerinizin peşinden gidebiliyor musunuz . . . yoksa KORKU ağacının dalları ARAMA'nın hareketini engelliyor veya engelliyor mu? . . . Sevgi ve bağlantı arayışınızda kendinizi fark edin . . .
Arzunuzu takip edebiliyor musunuz? . . . İstediğinize ulaşabiliyor musunuz? . . .

Kariyerinizde kendinizi fark edin... KORKU sizi geri mi tutuyor?
Kendinize bakım yapmak için harekete geçebiliyor musunuz yoksa çok mu tehlikeli? . . . KORKU sizi felç ediyor mu . . . ya da hareket etmenizi engelliyor mu? . . . Terör bağırsaklarınızın titremesine ya da burkulmasına . . . ya da ağzınızın kurumasına mı neden oluyor . . . ya da hareket etmeye çalıştığınızda kalbinizin çarpmasına mı neden oluyor? . . . Vücudumuzun korkması için her zaman iyi nedenler olduğunu . . . insanlara korkutucu şeyler olduğunu . . . çocukların ve yetişkinlerin sık sık şiddete tanık olmak veya şiddete maruz kalmak zorunda kaldığını . . . ve ARAYAN devremizdeki hücrelerin şiddetin hareket ettiğimiz için mi . . . yoksa hareket etmediğimiz için mi gerçekleştiğine inanabileceğini kabul etmeye mi ihtiyacınız var? . . . Eğer bunlar sizin için doğruysa, ARAYAN devrenize, "Elbette hareket etmenin tehlikeli olduğuna inanıyorsun . . ." ya da "Elbette hareket etmediğin için utançtan felç oldun . . ." deyin. ve iki ağacın sırayla titreşmesine nazikçe izin verin... böylece KORKUYU kendi başına, ARAMADAN görebilirsiniz ve ARAMA'yı kendi başına, ARAMADAN görebilirsiniz.

Machine Translated by Google

KORKU... ARAMA ağacınızı KORKU ile geçmişteki bağlantısından yavaşça kaldırın... ve ona bağlantısı olmasının çok iyi nedenleri olduğunu... ve artık bağlantısına ihtiyaç duymadığını bildirin... Şimdi ARAMA devre ağacınızı sıcaklık ve sevgiyle kuşatın ve görüş alanınızdan silinmesine izin verin...

Şimdi kendinizi içinizdeki ÖFKE devrenizin ağacını görmeye davet edin... ve ÖFKE ve KORKU ağaçlarınızın iç içe geçtiği ve dolandığı yerleri görmenize izin verin... Bir zamanlar korktuğunuz için öfkeli olan bir yanınız var mı? Korktuğunuzda kendinize mi öfkeleniyorsunuz? Kendi kaygınıza mı öfkeleniyorsunuz? Başkaları korktuğunda her zaman siz mi öfkeleniyorsunuz? Başkalarının öfkesinden dehşete mi düşüyorsunuz?

. Bundan kaçınmak için mümkün olan her şeyi yapıyor musunuz? . . . KORKU ve ÖFKE'nin birbirine yapışmış olduğu yolları hissedin . . . ve onlara, "Elbette iç içe geçmişsiniz" deyin . . . Bu devrelere, "KORKU ve ÖFKE'nizin birbirine karıştırılması ve engellenmesi için çok iyi nedenleriniz olduğunu kabul etmeye ihtiyacınız var mı?" deyin . . . Ve şimdi kendinize önce bir devreyi görmenize izin verin, . . . ve sonra diğerini, . . . ve onları ayrı olarak algılamanıza, . . . ve iç içe geçmelerine gerek olmadığını fark etmenize izin verin . . . Bedeniniz, bunların birbirine bağlı olması gerekmediği düşüncesiyle nasıl hissediyor . . . her birinin farklı amaçlara hizmet ettiği . . . her birinin önemli olduğu . . . devrelerin her sesinin önemli olduğu? . . . Ve ÖFKE devresinin ağacının görüş alanınızdan kaybolmasına izin verin . . .

Şimdi CARE devresinin ağacının hissini öne çıkarın, böylece bunu KORKU ağacıyla aynı anda görebilirsiniz... Bu iki ağacın iç içe geçtiği yerlere dikkat edin... KORKU'nun sizi başkalarıyla bağlantı kurmaktan alıkoyduğu bir yol var mı?
. . . Yakınlığın tehlikelerinden, erişiminizi durdurarak kendinizi koruyor musunuz? . . . İnsanları sevdiğinizde, onların dünya tarafından . . . . diğer insanlar tarafından . . . incinmelerinden korkuyor musunuz? . . . Onlara zarar vereceğinizden veya güvende olmayacaklarından endişe ediyor musunuz? . . . Aşk sizi korkutuyor mu ki güvende kalmak için kaçıyorsunuz? . . . Ya da insanlar sizi korkuttuğunda, korkunuzu yönetmek için onlara şefkat göstermeye mi yöneliyorsunuz? . . . Tekrar, kendinize bu ağaçların dallarını nazikçe çözme izni verin . . . Onlara aşkın var olmak için KORKUYA ihtiyacı olmadığını . . . ikisinin de esnek bir şekilde akabileceğini bildirin

Machine Translated by Google

ve duyarlı bir şekilde... dolanmalarına gerek olmadığını... ve CARE ağacının solup gitmesine izin vermemeleri gerektiğini...

Şimdi PANİK/KEDER ağacını öne getirin... ve bu ağacın KORKU ağacıyla aynı anda aydınlandığını görün... Ne fark ediyorsunuz?... Bu iki ağaç nerede birbirine dolanmış?... Birlikte çalışan bir KORKU ve PANİK/KEDER siklonu mu var?

. . Çok sevdiğiniz biri zarar gördü mü ya da öldü mü, bu durum sizi kronik bir terk edilmişlik durumunda mı tutuyor? . . . Bu dolaşıklık bizi bir daha asla sevmekten . . . bir daha asla rahatlamaktan alıkoyabilir . . . ve herhangi bir kayıp veya tehlike belirdiğinde felce yol açabilir . . . Ayrıca kayıptan o kadar korkuyor olabiliriz ki yas tutamayız . . . ya da tehlike hissettiğimizde keder bizi o kadar bunaltabilir ki kendimizi kurtarmak için harekete geçemeyiz . . .

Bu, aile içi şiddetten kurtulmuş olanlarımız için yaygın bir karışımdır... Ağaçların ayrı ayrı ışıklandırmasına izin verin, böylece aralarındaki farkı anlayabilirsiniz... Ayrı armağanlarını alabilirsiniz... ve PANİK/KEDERİN kaybolmasına izin verin ...

KORKU'nun OYUN ile nasıl karıştırılabileceğini keşfetmemizin zamanı geldi... bu yüzden OYUN devresinin hayal gücünüzde yanmasına izin verin ki onu görebilin... ve hayatınızın KORKU ile nerede birleştiğini görün... Eğer insanların mutlu olduğu bir evde yaşıyorsanız, OYUN devreniz KORKU ile iç içe geçmiş olabilir... o zaman kendi çocuklarımız gürültü yaptığında, hızlı hareket ettiğinde veya yaşam enerjisi ifade ettiğinde, çok korkabiliriz... Ya da biri bizi korkuttuğunda, onu her zaman OYUN ile etkisiz hale getirmeye çalışırsak, bir iç içe geçmişlik olabilir... Oyunculuğunuza şunu söyleyin... "Elbette korkarsınız... çok iyi tarihsel nedenleriniz var"... ve sonra bu iki devrenin farklı olduğunu görün... sırayla yanmasına izin verin... ve şimdi PLAY devrenizin görüş alanından kaybolmasına izin verin...

Bu sefer, SEKSÜELLİK devrenizi görmenize izin verin... Bu ağaç biraz farklı, daha alçak bir şekle sahip olabilir... KORKU devrenizle aynı anda görülmesine izin verin, böylece burada iki farklı devre olduğunu algılayabilirsiniz... Bu iki devre iç içe geçtiğinde, kişi genellikle cinsel deneyimlerden veya yakınlıktan korkar... Bu, cinselliğin sonucu olabilir.

Machine Translated by Google

şiddet veya yakınlığa kapılma ve kaybolma hissi... Ayrıca bu iki devrenin travma yoluyla birbirine bağlandığını ve cinsel olabilmek için korkmamız veya korktuğumuzu hayal etmemiz gerektiğini fark edebiliriz... Tekrar ediyorum, bu iki devre hakkında ihtiyaç duyduğunuz her türlü bilginin size gelmesine izin verin... ve ayrı ayrı aydınlanmalarına izin verin... böylece farklı olduklarını görebilirsiniz... cinsel olmanın... cinselliğin tadını çıkarmanın... KORKU devresinin katkıda bulunması gerekmeden mümkün olabileceğini ...

Son olarak, kendimizi aynı anda KORKU devresini ve TİKSİNME devresini görmeye davet edeceğiz... TİKSİNME gövdenin vücut sıcaklığını yükseltir, bu nedenle bu devreyi oluşturan ağacın en büyük kısmı karnınızda olabilir... Bu iki devre nasıl birbirine karışır?... Ayrı ayrı mı çalışırlar?...

Ya da iğrendiğinizde korkmanız gerekir mi? . . . İğrenmeniz, istilaya maruz kaldığınızı size bildirir mi . . . ve harekete geçmenize izin verir mi? . . . Yoksa TİĞRENME deneyimlediğinizde KORKU tarafından felç mi edilirsiniz? . . . Kendi TİĞRENMENİZDEN dehşete mi düşersiniz? . . . Terörünüz sınırlar belirlemenizi engelliyor mu? . . . Başkalarının sınırları olduğunda KORKU mu hissedersiniz, yoksa bunları kutlayabilir misiniz? . . . Yoksa korktuğunuz her zaman kendinizden TİĞRENME mi hissedersiniz? . . .

Bu iki devrenin nasıl iç içe geçtiğini görmenize izin verin ve onları birbirlerinden ayırmaya davet edin... İĞRENMEYİ KORKUDAN ayırın ve onların ayrı ayrı var olmalarına izin verin...

Ve İĞRENMENİN kaybolmasına izin verin ...

Şimdi kendinize tehlikenin farkındalığı ve tehlikeden kaçış gibi güzel armağanlarıyla kendi KORKU devrenizi görme izni verin... Size korkutucu gelen zamanlara ve insanlara karşı akıcı bir tepki hayal etmenize izin verin... tam seçim, tam hareket... tam tepkisel ancak aşırı uyanık olmayan bir farkındalık... İçinizdeki bu devre ağacının güzelliğini görmenize izin verin... ve farkındalığınızdan silinmesine izin verin... böylece gücünün kemikleri içinizde olsun... ancak onun devam eden kaygı mesajıyla yaşamak zorunda değilsiniz.

Machine Translated by Google

Bu ve sonraki meditasyonu yaparken, bazen bu karışıklıkların kendi kişisel travma deneyimlerimizden kaynaklandığını ve bazen de bu karışıklıkları ebeveynlerimizden veya aile geçmişlerimizden miras aldığımızı unutmayın. Bunu kabul etmeli ve kendimizi nazikçe tutmalıyız ki kendi beynimizi iyileştirirken, aynı zamanda ebeveynlerimizin beyinlerini ve içimizdeki sistemleri de iyileştirelim. Bir sonraki meditasyon bizi PANİK/KEDER devremiz için benzer bir karışıklığı çözme yolculuğuna çıkaracak.

REHBERLİ MEDİTASYON

PANİK/KEDERİNİZİ ÇÖZMEK Devre

Kendinize bedeninizi fark etme izni verin. . . Dikkatinizi bedenlenmiş olmaya getirdiğinizde ilk önce neyi fark ediyorsunuz? . . . Nefesinizin hareketini bulabiliyor musunuz? . . . Kendi nefesinizi fark etmeye başladığınızda. . . dikkatinizi her zaman kısmen onunla kalmaya davet edin. . . böylece sürekli olarak kendi dikkatinizi nefesinize geri çekin. . . ve bedeninize sıcaklık . . . takdir . . . sevgi . . . minnettarlık . . . ve kabul getirmenin nasıl bir şey olduğunu görün. . . bu hayatı yaşamanıza izin veren . . . ve sizi destekleyen bedeninize . . .

Şimdi, yavaşça, PANİK/KEDER devrenizi gözünüzde canlandırmaya başlayın... Bunu görebildiğinizi hayal edin... Vücudunuzu beyninizle birleştiren bir duyumsal nehir sistemi...
Yolların dolaşık olduğu yerlere dikkat edin... Nehrin nerede tıkandığına... veya sıkıştığına... veya döngüler halinde aktığına dikkat edin... Hissin, mevcut enerjinin destekleyici akışından, serin bir hareket hissi olarak ortaya çıkabilecek... çalkantılı akıntılara... veya tıkanmış veya yoğunlaşmış akışa... değiştiği yerlere dikkat edin.
Sadece kendinize bunu hissetme izni verin... ve elinizden geldiğince, bunu getirin.

Machine Translated by Google

bu devrenin nehir sistemine olan sevgi ve sıcaklığı içinizde hissedin.
. . Devrelerimizdeki blokları veya döngüleri yaratan bir şey, devrelerimiz arasındaki dolanıklıklardır. . . bu yüzden dolanıklıkları kontrol edeceğiz. . . ve devrelerin birbirinden kurtulmasını sağlayacağız. . . ARAMA devresi ile başlayacağız . . .

İçinizde başka bir nehir sistemini görmenize izin verin,
ARAMA devresinin nehri . . PANİK/KEDER nehrinden gelen duyumların üzerine bindirilmiş . . . Özgürce hareket edip edemediğinizi hissedin . . . Hayallerinizin peşinden gidebiliyor musunuz . . . yoksa PANİK/KEDER ARAMA kanallarından taşar veya onları ele geçirir mi? . . . Aşk ve bağlantı arayışınızda kendinizi fark edin . . . Arzunuzu takip edebiliyor musunuz? . . . İstediğinize ulaşabilir misiniz? . . . Kariyerinizde kendinizi fark edin . . .

PANİK/KEDER sizi yıkayıp etkili olmanızı engelliyor mu? . . . Kendi kendinize bakım için harekete geçebiliyor musunuz, yoksa çok mu yalnızsınız? . . . Sizi ayırıp hareketsiz mi bırakıyor? . . PANİK/KEDER sizi felç ediyor mu . . . ya da hareket etmenizi engelliyor mu . . . Üzüntü sizi zayıflatıyor mu . . . ya da yalnızlık sizi olduğunuz yerde donduruyor mu . . . ya da ağlamamak için . . . ya da insanlara yalnızlığınızı hissettirmemek için hareket etmeyi ve nefes almayı mı bırakıyorsunuz? . . . Bedenlerimizin yalnız hissetmesi için her zaman iyi nedenler olduğunu . . . bu dünyada sıklıkla yalnız olduğumuzu . . . çocukların sıklıkla kaybolma, ihmal edilme veya terk edilmeyle başa çıkmak zorunda kaldıklarını . . . ve ARAMA devremizdeki hücrelerin terk edilmenin taşındığımız için gerçekleştiğine inanabileceğini kabul etmeye mi ihtiyacınız var . . . Yoksa taşınmadığımız için mi?

. Eğer bunlar sizin için doğruysa, ARAMA devrenize, "Elbette harekete geçmenin tehdit edici olduğuna inanıyorsun . . ." veya "Elbette harekete geçmediğin için utanç ve yalnızlıkla felç oldun . . ." deyin ve iki nehrin sırayla atmasına nazikçe izin verin . . . böylece PANİK/KEDER'i ARAMA olmadan kendi başına görebilirsin ve PANİK/KEDER olmadan kendi başına ARAMA'yı görebilirsin . . .

ARAMA ırmağınızı, PANİK/KEDER ile geçmişteki dolaşıklığından nazikçe kaldırın... ve ona dolaşık olmasının çok iyi nedenleri olduğunu... ve artık dolaşık olmasına gerek olmadığını bildirin... Şimdi ARAMA devrenizi sıcaklık ve sevgiyle kuşatın ve görüş alanınızdan silinmesine izin verin...

Machine Translated by Google

Bir sonraki davet, kendinize nehir sistemini görme fırsatı vermektir. İçinizdeki ÖFKE devrenizi... ve ÖFKE ırmağınız ile PANİK/KEDER ırmağınızın birbirine karıştığı ve iç içe geçtiği yerleri görmenize izin verin... Bir zamanlar terk edildiğiniz için öfkeli olan bir yanınız var mı?... Birisi sizi terk ettiğinde ve acı çektiğinizde kendinize öfkeleniyor musunuz?...

Bağlanma özleminizi açığa vurduğunuzda terk edilmeyi mi bekliyorsunuz? . . . Kendi yalnız kaygınıza mı öfkeleniyorsunuz? . . . Başkaları yalnız kaldığında her zaman öfkeleniyor musunuz? . . . Muhtaç kelimesinden kaçıyor musunuz? . . . Başkalarının bağımlılığından korkuyor musunuz? . . . Bunu önlemek için mümkün olan her şeyi yapıyor musunuz? . . . PANİK/KEDER ve ÖFKE'nin birbirine nasıl yapıştığını hissedin... ve onlara, "Elbette iç içe geçmiş durumdasınız; hala seviliyorsunuz." deyin. Devrelere, "Yalnızlığınızın ve öfkenizin birbirine karışıp engellenmesinin çok iyi nedenleriniz olduğunu kabul etmeye ihtiyacınız var mı?" deyin. . . Ve şimdi kendinize önce bir devreyi görmenize izin verin... ve sonra diğerini... ve onları ayrı olarak algılamanıza izin verin... ve bunların birbirine karışmasına gerek olmadığını fark edin. . . Bedeniniz, bunların birbirine bağlı olması gerekmediği... her birinin farklı amaçlara hizmet ettiği... her birinin önemli olduğu... devrelerin her sesinin önemli olduğu düşüncesiyle nasıl hissediyor? . . . Ve ÖFKE devresinin nehir sisteminin duyumlarınızdan kaybolmasına izin verin. . .

Şimdi CARE devresinin nehrinin bir hissini öne getirin, böylece bunu GRIEF nehir sistemiyle aynı anda görebilirsiniz.
. Bu iki nehrin birleştiği yerlere dikkat edin. . . KEDER, başkalarıyla bağ kurmanızı engelliyor mu? . . . Yakınlığın tehlikelerinden, erişiminizi durdurarak kendinizi koruyor musunuz? . . . İnsanları sevdiğinizde, size ulaşamadıkları tüm yollar için yas tutuyor musunuz? . . . Sevdiğiniz insanların yalnızlığı için yas tutuyor musunuz? . . . Birini sevdiğiniz anda, üzüntülerini görüyor musunuz? . . . İnsanların üzüntülerini görmek sizin işiniz mi? . . . Yoksa insanlar sizi terk ettiğinde, terk edilişle başa çıkmak için onlara bakmaya mı yöneliyorsunuz, böylece asla yas tutmanıza izin vermiyor musunuz? . . . Tekrar ediyorum, kendinize bu iki nehir sistemini nazikçe çözme izni verin. . .

Onlara aşkın var olmak için üzüntüye ihtiyacı olmadığını bildirin...

Machine Translated by Google

her ikisi de esnek ve duyarlı bir şekilde akabilir... birbirlerine dolanmalarına gerek yoktur... ve CARE nehrinin kaybolmasına izin verirler...

Şimdi FEAR nehir sistemini öne çıkarın... ve kendinizi bırakın
Bu sistemin PANİK/KEDER nehriyle aynı anda aktığını hissedin. . . Ne fark ediyorsunuz? . . . Bu iki nehir nerede birlikte akıyor, birbirine dolanıyor? . . . Birlikte akan bir KORKU ve PANİK/KEDER siklonu var mı? . . . Çok sevdiğiniz biri zarar gördü mü veya öldü mü, sizi kronik terk edilmişlik durumunda mı tutuyor? . . . Bu dolaşıklık bizi bir daha asla sevmekten . . . bir daha asla rahatlamaktan alıkoyabilir . . . ve herhangi bir kayıp veya tehlike belirdiğinde felce neden olabilir . . . Ayrıca kayıptan çok korktuğumuz için yas tutamayabiliriz . . . veya tehlike hissine kapıldığımızda PANİK/KEDER bizi alt edebilir ve kendimizi kurtarmak için harekete geçemeyiz . . . Bu, aile içi şiddetten kurtulanlarımız için yaygın bir karışımdır . . .

Nehirlerin ayrı ayrı akmasına izin verin ki, aralarındaki farkı anlayabilesiniz... ayrı armağanlarını alabilesiniz... ve PANİK/KEDERİN kaybolmasına izin verin ...

.

Artık PANİK/KEDER'in OYUN ile nasıl karıştırılabileceğini keşfetmemizin zamanı geldi... Öyleyse OYUN nehrinin hayal gücünüzde akmasına izin verin ki onu hissedebilesiniz... ve hayatınızın onu PANİK/KEDER ile nerede birleştirdiğini hissedin... Eğer neşe ve sevincin birini üzdüğü, yalnızlaştırdığı veya dışlanmış hissettirdiği bir evde yaşadıysanız, OYUN devreniz PANİK/KEDER ile iç içe geçmiş olabilir... Sonra eğer kendi çocuklarımız gürültü yapıyorsa veya hızlı hareket ediyorsa veya yaşam enerjisini ifade ediyorsa, çok üzülebilir veya utanabiliriz... Birisi üzgün veya yalnız olduğunda, bunu her zaman OYUN ile etkisizleştirmeye çalışırsak, bir iç içe geçme olabilir... Oyunculuğunuza şunu söyleyin... "Elbette üzülürsün... çok iyi tarihsel nedenlerin var"... Ve sonra bu iki nehir sisteminin farklı olduğunu kendinize gösterin... Sırayla akmalarına izin verin... ve şimdi OYUN devrenizin algıdan kaybolmasına izin verin...

Bu sefer, SEKSÜELLİK devrenizi görmenize izin verin... Bu nehir sistemi biraz farklı, daha düşük bir şekle sahip olabilir... Ve bunu PANİK/KEDER devrenizle aynı anda hissetmenize izin verin, böylece burada iki farklı devre olduğunu algılayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

. . . Eğer bu iki devre iç içe geçmişse, insanlar cinsel deneyimlerde veya yakınlık sırasında bağlantı kurduklarında genellikle yalnız kalırlar . . . Bu, cinsel şiddetin sonucu veya yakınlığa kapılmanın ve kaybolma hissinin sonucu olabilir . . . Ayrıca, cinsel olmak için utandırılmaya ihtiyaç duyuyorsak veya utandırıldığımızı hayal ediyorsak, bu iki devrenin travma yoluyla birbirine bağlandığını fark edebiliriz . . . Tekrar ediyorum, bu iki devre hakkında ihtiyaç duyduğunuz her türlü bilginin size gelmesine izin verin . . . ve bunların ayrı ayrı aydınlanmasına izin verin . . . böylece farklı olduklarını görebilirsiniz . . . cinsel olmanın . . . SEKSÜELLİĞİN tadını çıkarmanın . . . PANİK/KEDER devresinin katkıda bulunması gerekmeden mümkün olabileceğini . . . ve SEKSÜELLİĞİN kaybolmasına izin verin . . .

Son olarak, kendimizi aynı anda PANİK/KEDER devresini ve İĞRENME devresini görmeye davet edeceğiz... İĞRENME gövdenin vücut sıcaklığını yükseltir, bu nedenle bu devreyi oluşturan nehir sisteminin en büyük kısmı karnınızda olabilir... Bu iki devre nasıl birbirine karışır?... Ayrı ayrı mı çalışırlar?... Ya da iğrendiğinizde utanmak zorunda mısınız?... İğrenmeniz, istilaya uğradığınızı size bildirir mi?... Ve harekete geçmenize izin verir mi?

. . . Yoksa İĞRENME yaşadığınızda utançtan felç mi oluyorsunuz? . . . Utancınız sınırlar koymanızı engelliyor mu? . . . Başkaları sınırlar koyduğunda PANİK/KEDER mi yaşıyorsunuz yoksa bunları kutlayabiliyor musunuz? . . . Yoksa yalnız olduğunuzda veya utandığınızda kendinizden İĞRENME mi yaşıyorsunuz? . . . Bu iki devrenin nasıl iç içe geçtiğini görmenize izin verin ve onları birbirlerinden ayırmaya davet edin . . . İĞRENMEYİ PANİK/KEDERDEN ayırın ve ayrı ayrı var olmalarına izin verin . . . Ve İĞRENMENİN kaybolup gitmesine izin verin .

. .

Şimdi kendinize, başkalarının uzak olduğu zamanların deneyimine ulaşma ve farkındalığın güzel armağanlarıyla PANİK/KEDER devrenizi görme izni verin... kendinize, sizden uzak hissettiğiniz zamanlara ve insanlara akışkan bir tepki hayal etme izni verin... tam seçim, tam hareket... tam tepkisel ancak aşırı uyanık olmayan farkındalık... İçinizdeki bu devrenin güzelliğini görme izni verin... ve farkındalığınızdan silinmesine izin verin... böylece değer veren bağlantı nehrinin gücü hala akmaya devam etsin.

Machine Translated by Google

içinizde... ama onun süregelen kaygı mesajıyla yaşamak zorunda değilsiniz.

Bu iki meditasyonu tamamlarken birçok "aha" anı yaşayabiliriz, bu yüzden şimdi meditasyonları gözden geçirmek ve nerede tıkandığınızı hissettiğinizi not etmek için biraz zaman ayırın.

GÜNLÜK İSTEMİ

Serbest Bırakmanın Önündeki Engelleri Keşfetmek Kaygı Yeminleri

Ve şimdi, hangi devrelerin ayrılmasının özellikle zor olduğunu günlük tutarak düşünmek için biraz zaman ayırın, çünkü bunlar sözleşmelerin yaşam enerjinizi ve seçimlerinizi sınırladığı yerler olabilir.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Sözleşmeler ve Endişe Travma Çalışmasıyla Çözülme

KATE: Sesimi bulmak benim için zor. Kaygının farkındayım, içimde yaşama biçiminin. Hissettiğim şekilde, sanki

Machine Translated by Google

içeride sıkışmış bir şey, etrafta koşuşturan, öfkeyle bir dinlenme yeri bulmaya çalışan ve bir türlü bulamayan. Ve kalbimin içinde bir dinlenme yerimin olduğu bir zaman olduğunu biliyorum. Ve onu kaybettim.

SARAH: Öncelikle şunu sorarak başlamak istiyorum; içinizde akan bu hissin, çılgınca arayışının kabul edilmesine ihtiyacı var mı?

KATE: Evet. Çılgınca bir arayış. Evet. Sadece bunun üzerine nefes almak istiyorum. Bu kabulün biraz rahatlatıcı olduğunu hissedebiliyorum. Neredeyse yavaşlıyormuşum gibi. Sadece bunu duymak. Evet, çok hafif bir şekilde yavaşlıyor. "Vay canına, biri bunu görüyor, çılgınca bir arayış." gibi. Daha da yavaşlıyor. O kadar bitkin ki, sadece ağlamak istiyor.

SARAH: Peki, Kate'in sürekli koşan, koşan, koşan kısmına dönersek, "Çok mu yorgunsun?"

KATE: Evet ve ayrıca vücudun bu kadar sürekli stres altındayken sürdürülebilirliği konusunda bir endişe duyuyorum. Bu vücut ölmeden önce huzurlu bir yer bulsam iyi olur. Ölümün kapısında olmak ve bunun için çılgına dönmek gibi. Şimdi sakin ol. Bu sadece bir kapı. Biraz rahatla, bunu yapabilirsin. Ben bunu yapabilirim. Sakinleştiğimde çılgın enerjinin bir döngü gibi tekrar nasıl arttığını fark ediyorum.

SARAH: Bir yemine dokunuyor olabiliriz, çünkü bir sözleşmenin varlığında olduğumuzun işaretlerinden biri, rezonansa karşı bir beden tepkisi olması, ancak gerçekten inmemesidir. Bu, rezonans ihtiyacının yanı sıra devam eden başka bir sürecin de olduğunun bir işaretidir. Bunun bizim için keşfedilecek bir yön olabileceğini mi düşünüyorsunuz?

KATE: Evet. Bunu hücrelerimde hissedebiliyorum.

SARAH: Çılgınlık fiziksel güvenlik korkusu gibi mi hissediliyor yoksa daha çok alarma geçirilmiş bir yalnızlık gibi mi hissediliyor? Vücudunuz hangisine daha çok... koruma ve güvenlik özlemiyle mi rahatlıyor?
Yoksa sıcak bir varlığa, insanlara, bağlara ve topluluğa duyulan özlem mi?

KATE: Her ikisi de. Bence bu oran yarı yarıya.

SARAH: Fiziksel korkuyla başlayalım ve sonra yalnızlık için ne olabileceğini görelim. "Ben, Kate'in

Machine Translated by Google

Sinir sistemim, sana ciddiyetle yemin edeceğim, Kate, yapacağım . . . " ve ne tür kelimelerin geleceğini göreceğim.

KATE: "Ben, Kate'in sinir sistemi, ciddiyetle yemin ederim ki ben . . ." Aman Tanrım, çok fazla gözyaşının geldiğini hissediyorum ve bu bana bu hafta terörde yalnız kalmakla ilgili yaptığım şarkıyı hatırlatıyor. "Ben, bu sinir sistemi, yalnız kalmamak için bir topluluk aramaya ciddiyetle yemin ediyorum. Güvende olduğum ormanda bir kulübe ya da kendimi güvende hissettiğim sıcak bir topluluk. Bir daha asla terör ya da yalnızlık yaşamamak için, kendime ne pahasına olursa olsun." Ve şimdi çılgınlığın sırtımdan yukarı doğru hareket ettiğini hissediyorum. Sanki sıkışmış gibi. Bedende kalıyor, yukarı aşağı, yukarı aşağı hareket ediyor.

SARAH: Şimdi Kate'e sormak istiyoruz: "Kate, sinir sisteminin sana ettiği yemini duydun mu?"

KATE: Birlikte başardığımızı hissediyorum.

SARAH: O zaman şöyle diyeceğiz: "Kate'in öz benliği, Kate'in ve sinir sisteminin sana ettiği yemini beğendin mi?"

KATE: Onun için bu yemini seviyor muyum? Bir şeylerin sıkılaştığını hissediyorum, sanki birileri bize bırakmamızı söyleyecekmiş gibi çünkü bizim için işe yaramıyor. Evet, seviyorum.

SARAH: Daha spesifik olmak gerekirse, öz benliğin duymasını istiyoruz "Acımasızca" ve "bedeli ne olursa olsun" kelimeleri, çünkü Kate'in her türlü güvenliği aramaya devam etmesine kesinlikle izin verebiliriz, ancak soru şu: özsel benlik, bedeli ne olursa olsun, onun amansızca aramasını ister mi?

KATE: Hayır, aslında sadece pes edip anı yaşamamı ve hayatın tadını çıkarmamı istiyor. Evet. Şimdi hayatın tadını çıkarmak istediğimi görebiliyorum, ama sonra sinir sistemim burada ve benimle bir sözleşmesi var. "Hayatın tadını çıkarmak istediğini biliyorum, ama benim önemli bir şeyim var." diyor. Vay canına, sanki içime giren bir canavar gibi.

SARAH: O zaman şunu öğrenelim, "Kate'in öz benliği, Kate'in ve sinir sisteminin bu sözleşmeyi sürdürmesini istiyor musun?"

KATE: Hayır, bunu sürdürmek sürdürülebilir değil.

SARAH: Teşekkür ederim. Lütfen Kate'e "Kate, seni serbest bırakıyorum" der misin? bu sözleşmeden.”

Machine Translated by Google

KATE: Benim için en zor kısım bu. Kendimi bundan kurtarıyorum, ama sonra görüşmeyi sonlandırdığımızda ne olacak? Onunla geri döneceğim. Kendimi sözleşmeden kurtarıyorum. Bu ne anlama geliyor?

SARAH: Sanırım biraz zaman yolculuğu yapmamız gerekiyor.
Sinir sisteminizin bunu üstlendiği anı hissettiniz mi?
Kullandığın kelimeler sanki vücuduna bir canavar girmiş gibi.
O ana dokunabilir miyiz? O an neydi?

KATE: Evet, o anı hatırlıyorum.

SARAH: Anın ne olduğunu söyleyebilirsin ya da anın ne olduğunu söylemeden birlikte çalışabiliriz.
Hangisini tercih ederseniz.

KATE: Bunu tarif edebilirim. Bazılarının olduğu bir andı.
Kapımda korkunç insanlar vardı ve telefonumu alıp birkaç arkadaşımı, yerel arkadaşlarımı aradım ve bana katılıp katılamayacaklarını sordum, sadece evime gelip benimle birlikte olabilirlerdi, böylece tek başıma korkmazdım. Ve her biri hayır dedi. Bu benim için çok büyük bir şeydi. Bunu atlatmak istiyorum çünkü bu canavarın bağlandığı yer burası gibi hissediyorum.

SARAH: Doğru. O yüzden devam et, derin bir nefes al ve bana zaman yolculuğu için onay istemenin ne zaman uygun olacağını söyle.

KATE: Evet. Vay canına. O anda burada bir şeyin gittiğini hissedebiliyorum - sanki bana yapışmış ve o zamandan beri bırakmamış gibi.

SARAH: Evet. Kate'in hayır cevabını aldığı o anda sen ve ben ona zaman yolculuğu yapmamız doğru mu? Ona gitmemiz doğru mu?

KATE: Evet, bunu yapan tüm o "hayır"lardı.

SARAH: Yani sen ve ben zaman ve mekanda yolculuk ediyoruz.
dairenize adım atıyor. İçeri giriyor. Tam yanında duruyor.

KATE: Evet. Şu anda bunu söylerken vücudumda hissedebiliyorum, sanki o canavarın bağlanma fırsatı yok çünkü orada biri var. Sanki, aman Tanrım, keşke orada biri olsaydı. Şu an seni orada hissediyorum. O anı sinir sistemime bağlayabilseydim.

Machine Translated by Google

SARAH: Varlığımızla, "Kate, gerçekten eşlik edilmeye, varlığa ve yalnız olmama hissine ihtiyacın var mı?" diye tahmin ediyoruz. Bu tahmini varlığımızla yapıyoruz.

KATE: Evet. Bunu beğendim. Bu sadece sözlü bir tahmin değil. Gerçek mevcudiyet. Sanki sen yanımdaymışsın gibi, ne oluyorsa olsun, sadece nefes alabiliyorum. Terör, yanımda olduğu için kendini tutmuyor. Sadece onunla olmak ve ondan aceleyle uzaklaşmamak için daha fazla zamana ihtiyacım var. Hücreler, santimetre santimetre, tek tek domino etkisi, sadece canlanıyorlar. Yumuşuyorlar ya da bir şey. Sadece hepsinin hayata dönmesi için yeterli zamana ihtiyacım var, ya da mümkün olduğunca çoğunun.

SARAH: Evet.

KATE: Yardım alabilmek için insanları tek tek aradım. Biri kardeşimeydi ve dedim ki, "Kapımda insanlar var ve çok korkuyorum, gelip benimle olabilir misin, böylece yalnız kalmayayım?" Ve o gelmedi.

Zaman yolculuğu yapmak—kendime yalan söylediğim anlamına mı geliyor? Hayır, bu doğru değil. Amacım, aslında aradığım ve birinin evet dediği zaman yolculuğunun yardımıyla bunu başarmak.

SARAH: Evet. Zaman içinde beni aradığını ve ben de telefonu açtığımı söyleyebiliriz. "Bir uçağa binip gelir misin?" diyorsun. Ve zaman yolculuğu yaptığımız için, sana geri dönebilirim.

KATE: Sinir sistemimin insanları çağırmaya yemin ettiğini fark ediyorum Bakalım onlar da benim için burada olacaklar mı?

SARAH: Bu, sizin için bir bedeli olan bir yemin mi?

KATE: Maliyetini göremiyorum. Büyük bir maliyeti olduğunu düşünmüyorum.

SARAH: O zaman endişelenecek bir şey yok.

KATE: Tamam.

SARAH: Acaba temas halinde olduğumuz Kate'in... Şimdi bizimle şimdiki zamana gelmek isteyecek kadar rahat mı, yoksa onunla daha fazla zaman geçirebilmesi için bizi orada bırakmak mı istiyor?

KATE: Evet. Bizi sonsuza dek orada bırakın. O zaman diliminde, benimle birlikte olan insanlarla olmak çok rahatlatıcı hissettiriyor. Sanki sadece onu içime çekmek ve ihtiyacım olduğu sürece içinde marine etmek istiyorum.

Machine Translated by Google

SARAH: Çok iyi. Bunu olduğu gibi bırakalım ve sinir sisteminin, güvenliğin olduğu bir topluluk ya da güvenlik ve yalnızlık içinde yalnızlık içinde güvenliğin olduğu bir topluluk bulmak için amansızca bir sözleşme yaptığı, başladığımız yemine geri dönelim, sizin için ne pahasına olursa olsun. Bu yeminin hala bedeninizde mevcut olduğunu hissediyor musunuz?

KATE: Şu anda hayır.

SARAH: Çok iyi.

KATE: Şu anda hepiniz buradasınız. Yerde yatan kediye benziyor. Şu anda aktif değil.

SARAH: Teşekkürler, Kate. O zaman buna dokunabildiğimiz için çok minnettarız. Ve bu, bu süreçlerle çalışmaya başladığımızda bilmemiz gereken şeylerden biri. Zaman yolculuğuna takılıp kaldığımızda, bu bizi bilinçsiz sözleşme çalışmasına götürecektir. Rezonans geçici olarak şeyleri yatıştırdığında, ancak daha sonra his veya üzüntü geri geldiğinde, belirli bir zaman anıyla veya bilinçsiz bir sözleşmeyle bağlantılı travma karmaşasına dokunuyoruz. Bu çalışmada, herhangi bir yerden başlayabilir ve herhangi bir yere gidebiliriz ve eğer alan kişinin bedeniyle ve niyetleri olarak tuttukları şeyle bağlantıda kalırsak, o zaman sadece hizmette oluruz ve bu araçlara sahibiz ve bunları sunarız ve takip ederiz ve dinleriz.

Yani böyle tatlı imkânlarımız var.

Bir yıl sonra Kate şunları yazıyor:

Bir yıl sonra... Şimdi düşününce... Uzun zamandır "şikayet etmedim", "Aradım... ve kimse gelmedi" demedim. O anların acısının çok çiğ, çok tiz, yakıcı ve çok ağır olduğu zamanları hatırlıyorum. Ve bana öyle geliyor ki, o belirli anın acısı etkisiz hale geldi, artık aktif değil, yükü dağıldı. Aslında, geçen hafta hikayemi daha önce hiç duymamış birine anlatıyordum... ve "Aradım... ve kimse gelmedi" demeyi unuttum. Benim

Machine Translated by Google

O anı anmamak bana göre bir yıl öncesine göre bir şeylerin değiştiğinin göstergesi.

Transkripti okurken, zaman yolculuğunun o anlarında seninle olma deneyiminin içimde gerçekten dinlenmesine izin vermenin eşlik etme deneyimini bütünleştirmeme yardımcı olduğunu görebiliyorum. Sistemimin, şarj cihazına takılıp "tamamen şarj olmasına" izin verilen bir pil gibi, tamamen şarj olduğunu hissedene kadar onu içeri almasına izin vermek çok önemli. O zaman bana bu seçeneği sunduğun için mutluyum.

Artık bu tür karışıklıkların ve Sözleşmeler, devam edin ve kendiniz için bir kaygı sözleşmesini deneyin.

Kaygı Sözleşmesi Şablonu

Belirlediğiniz her kaygı kökü için bir tane yapmayı deneyin.

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, aile soyuma, Tanrı'ya, evrene, vb.) yemin ederim ki,

_____ için, kendime ve sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
   Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

Machine Translated by Google

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?
   Evet _____
   Hayır_____
   (Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
   Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?
   Evet _____
   _____
   Hayır (Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve sana duamı iletiyorum:

Artık kaygının kökenlerini anladığımıza göre, devrelerin işleyiş biçimini de daha derinden anlamaya başlıyoruz; bu da bize RAGE'i ve bizi engelleyen sözleşmeleri derinlemesine incelememiz için kapı açıyor.

Machine Translated by Google

Bu önemli yaşam enerjisi, savunuculuk ve koruma kaynağına erişimden. 6. Bölüm bizi bu keşfe götürüyor.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

Öfkenin Hayat Veren Gücünü Talep Etmek

Dünyanın her yerinde insanlar "savaş, kaç ve don" kavramını duymuştur, ancak bu kelimeler doğal sinir sistemi durumlarına işaret etse de, insanlar öfkelenmenin, korkmanın, alarma geçmiş yalnızlık yaşadıklarında yanlış yaptıklarını ve çaresizlik yaşadıklarında yıkılmanın yanlış olduğuna inanırlar. İnsanlar genellikle bir RAGE devresine sahip olduklarını ve bunun doğuştan hakları olduğunu ve ana nörotransmitterlerinden biri olan Madde P1'in kaygı ve stresi azalttığını öğrenince çok şaşırırlar.2 Birçok insan öfkelenme eğilimlerini, sinir sistemimizi düzenleyen, koruyucu olmamızı ve ihtiyaç duyulan şeyleri savunmamızı , ruh hali bozukluklarında anahtardır, sağlayan hayati bir yaşam enerjisi olmaktan çok bir karakter kusuru olarak düşünmüştür.

Ancak RAGE daha az güce sahip insanlara yönelik olduğunda, korkutucu ve travmatik olabilir. Sevdiklerimize veya bize bağımlı olanlara karşı kullanılması amaçlanmamıştır. Genellikle başkalarının öfkesini deneyimleyen kişiler, öfke ifade edildiğinde gerçek bir zararın verildiğine dair anılar geliştirirler.

Machine Translated by Google

başkalarının öfkesini almaktan kaçınamayacak kadar güçsüz olanlar, kendilerine zarar vermekten kaçınmak için asla öfkelenmemek üzere kendileriyle sözleşmeler yapmış olabilirler. Bunlar, insanların sınırlarını, hayır diyebilme yeteneklerini, güçlü koruyucu savunuculuklarını, harekete geçme kapasitelerini ve koruma, kendini savunma, başkalarını savunma ve dünyalarını destekleme amacıyla yaşam enerjisine erişme yeteneklerini reddeden bilinçsiz sözleşmelerdir.

İnsanlar kendilerini kısıtlamaya ve öfkelerini durdurmaya yemin etmişlerse, sanki yaşam enerjilerinin sesini kısıyorlarmış gibi olur. RAGE devresi kaynaklar tehdit edildiğinde tepki verir; yiyecek, aile, sevgi veya para gibi kaynaklar. Tüm vücut RAGE'e tepki verir. Özellikle üst vücut tamamen enerji kazanır. Öfkeyi koruyucu bir yaşam gücü olarak daha iyi tanıdıkça, vücudumuzun bizi sıkıştırmaya ve kabul edilemez olan veya zarar vermeme taahhüdümüze aykırı olacağını düşündüğümüz bir şeyi ifade etmemizi engellemeye çalışmak için farklı tıkanıklıklar yarattığını hissetmeye başlarız. Çoğumuz zarar vermeme konusunda derin bir taahhüt taşırız ve zarar vermeme özlemlerimizle ilişki kurduğumuzda, yeminlerimizi daha da net bir şekilde görmeye başlayabiliriz.

RAGE ile ilgili olası bir diğer sözleşme, insanların güçlü olmak için her zaman öfkeli olacaklarına yemin etmeleridir. Çocuk benliklerinin, kendileri RAGE içinde olmadıkları sürece hissedilmediği veya duyulmadığı durum olabilir. Ya da kendileri RAGE içinde olarak başka birinin RAGE'e girmesini ve korkutucu olmasını engelleyebileceklerini keşfetmiş olabilirler. İnsanlar tehlikeli bir dünyada korunmak için RAGE devrelerine ihtiyaç duyduklarında ve bunu sorun çözme için birincil devreleri haline getirdiklerinde, CARE veya FEAR veya PLAY veya GRIEF devrelerinde akabilecek yaşam enerjisini kaybederler. Devreler kullanılmadığında, yaşam enerjileri kaybolur. İnsanlar bu şifa çalışmasını yaptıkça, devrelerini geri alır ve dengelerler, böylece

Machine Translated by Google

vücutlarımıza ve bağışıklık sistemlerimize daha fazla enerji, esneklik ve olanak sağlar.

Bazen insanlar RAGE'in bağımlılık yapıp yapmadığını soruyorlar ve Panksepp'e göre yapmıyor. Memeli bedenler için tekrarlamak istemeyecekleri bir deneyim olarak yerleşiyor. Panksepp, birisi başka birini korkutmaktan zevk alıyorsa, RAGE devresinin değil, memeliler için çok zevkli veya ödüllendirici olan yırtıcı saldırganlık adı verilen bir durum olan SEEKING devresinin belirli bir ifadesinin aktif olduğunu söylüyor; insanların tekrarlamak istediği bir deneyim. İnsanlar başkalarına karşı öfkelerini ifade etmekten zevk, rahatlık veya rahatlama alıyorsa, öfkelenip RAGE devrelerini aktive etmekten ziyade, saldırganlığı aktararak stresi (ve kortizolü) boşaltarak SEEKING devrelerini kullanıyor olmaları daha olasıdır.3

Ve eğer başkasının ARAMA devresinin yırtıcı saldırganlığını aldıysak ve yanlış yorumlamamızda kendi ÖFKEMİZE karşı bir yemin ettiysek, zaten yanlış kapıyı kapatıyoruz. Güçlü, hayat kurtarıcı ÖFKEYİ yırtıcı saldırganlıktan ayırmak kesinlikle elzemdir.

SAĞLIKLI ÖFKEYE AYGILANMAK

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Öfkemin gücünü ve bilgeliğini kucaklayıp yine de zarar vermemeyi başarabilir miyim?

Sözleşmelere ek olarak, RAGE'i korkutucu hale getirebilecek bir diğer faktör de, onun içimizden akmasına nasıl izin vereceğimizi asla öğrenmemiş olmamızdır—

Machine Translated by Google

sağlıklı bir şekilde nasıl hasat edileceği. RAGE'in gücünden ve güvencesinden ihtiyacımız olanı almayı öğrendiğimizde, bu devre zararlı bir yükümlülük olmaktan ziyade bir kaynak haline gelir.

Öfkemizle bu şekilde baş etmeyi öğrendiğimizde, kaslarımızın onu ele geçirip harekete dönüştürmesine izin vermek yerine, onun içimizden enerji olarak geçmesine izin veririz. (Bu, yüz kaslarını da içerir, çünkü ÖFKE yüz ifadesi başkaları için korkutucu olabilir.)
Bunu denemek için bir dakikanızı ayırın. Tehdit altında olan sizin veya sevdiğiniz birinin veya bir şeyin kaynağını düşünün. Şimdi orada bulunan herhangi bir öfkeyi veya ÖFKEYİ hissedin. His neredeyse anında bir kas kasılmasına dönüşecektir. Kasılmayı bilerek serbest bırakın ve öfkenin enerjisinin içinizden geçerek kollarınıza ve uzatılmış parmaklarınızdan dışarı doğru hareket etmesine izin verin.
Yüzünüzde öfke varsa, bunu kollarınız ve uzattığınız parmaklarınızla dışarı çıkarın. Söylenmesi gereken ne var ve bunu nasıl ifade ediyorsunuz?

İfadenizi hem siz hem de ben kelimelerini içeren bir cümleye dönüştürüp dönüştüremeyeceğinize bakın. Örneğin, "Kızınızın oyununa gelmediğiniz için size çok kızgınım!" Bu bizi hakaret etmekten uzaklaştırır ve meselenin özüne yaklaştırır.
(Daha sonraki bir bölümde Ben-Sen diliyle daha fazla çalışacağız; bu, yankılanan dil becerilerimizden biridir.) Kendi ifadenizi duyduğunuzda, tehdit altında olan kaynağın adını, o kaynağa olan sevginizle birlikte kendinize karşı sıcaklık ve şefkatle söyleyin. Şuna benzer bir şey olabilir, "Elbette öfkelisin; bu Dünya'nın ekosistemlerini bu kadar tutkuyla mı seviyorsun?" Eğer paraysa, bunu paranın sizin için neler yapabileceğiyle ilişkilendirin: "Elbette o trafik ihlali için 350 dolar para cezasına çarptırıldığın için öfkelisin! 350 doların ailenize getirebileceği tüm yiyecekleri, rahatlığı ve sıcaklığı seviyor musun?"
Adlandırmayla vücudunuzda neler oluyor?

Machine Translated by Google

GÜNLÜK İSTEMİ

RAGE'inizin Otobiyografisi Devre

Artık vücudunuzdaki RAGE devresinin aktivasyonu ile ilgili güvenli bir yönteme sahip olduğunuza göre, bu fırsatı değerlendirerek RAGE devrenizin otobiyografisini bir günlüğe kaydedin.

Hayatınızda ilk kez ne zaman öfkelendiniz?

Her zaman sinirli misin?

Hiç sinirlenmiyor musun?

Öfkeniz ailenizde hoş karşılanıyor muydu?

"Öfkeli olan" özel olarak bir kişi mi oldu?

Öfkelendikleri zaman başkaları sizi korkutuyor muydu?

Machine Translated by Google

Artık RAGE ile yırtıcı saldırganlık arasındaki farkı öğrendiğinize göre, hayatınızda stresle başa çıkmak için yırtıcı saldırganlığı kullanan kimleri görüyorsunuz?

En son ne zaman öfkeli/kızgın hissettiniz?

İlk ne zaman öfke hissettiniz?

En son ne zaman öfkelendiniz?

Seni ne sinirlendirir?

Hangi beklentileriniz karşılanmıyor?

Sen sızlanıyor musun?

Machine Translated by Google

Ne sıklıkla/ne hakkında sızlanırsın?

Öfkelenmenize yol açacak olayların ortaya çıkması ne kadar zaman alıyor?

Hayatınızda hiç öfkelenmeseniz bile, öfkelenmek için çok iyi nedenler nelerdir?

ANKET

Kaynaklara Yönelik Tehditlerin Belirlenmesi RAGE Devresini Etkinleştiren

Farklı kaynaklar tehdit edildiğinde RAGE devremizin uyandığı doğruysa, hangi kaynakların RAGE'in hangi yüzeysel nedenleriyle bağlantılı olduğunu belirlemeye başlamamız önemlidir, böylece öfke ortaya çıktığında kendimizi ve başkalarını daha fazla şefkat ve derin anlayışla tutabiliriz. Yüzeysel nedenlerden kastım, ilk akla gelen her şey, örneğin saygısızlık gördüğünüze veya suistimal edildiğinize dair bir inanç. Sol sütundaki RAGE'in yüzeysel nedenlerine baktığınızda

Machine Translated by Google

Aşağıda gösterilen listenin sonundaki tablodan, tehdit altında olan gerçek kaynakları hissedebiliyor musunuz bakın. Ayrıca burada, sizin için kişisel olan RAGE'in diğer yüzeysel nedenlerini ekleyebileceğiniz daha fazla boş alan var.

İşte kaynakların kısmi bir listesi. Tabloyla çalışmaya başlamadan önce kaynak listesini inceleyin ve eklemek istedikleriniz olup olmadığına bakın.

Hayat
Hava, Yiyecek, Su, Ev
Enerji
Sağlık ve Refah
Varoluş
Özgürlük
Dahil Olma, Ait Olma
Aşk
Dikkat
İyi İsim

Sosyal Sermaye
Etkilemek
Para
Benlik Kavramı (Benlik Duygusu)
İyi)
Aile Kavramı (Aile Duygusu)
Aile İyidir)
Grup Kavramı (Birlik Duygusu)
Grup İyi Olarak)

RAGE'in yüzeysel nedeni Gerçek tehdit	kaynak
Katkıda bulunmayan kişiler	
Saygısızlık	
"Bu saçmalığa katlanmayacağım."	
İtaatsizlik	
İlerlemenin engellenmesi/ ilerlemenin engellenmesine neden olan bir şey	

Machine Translated by Google

geç kalma	
Birisi kötü davranıyor	
İnsanlar geç kalıyor	
Duyulmamak	
Ciddiye alınmamak	
Yalan söylenmesi	
Hakkında yalan söylenmesi	
Avantaj sağlanması	
Saf veya aptal hissetmek	
Kişisel iradenin engellenmesi	
Kıskançlık	
Yanıltılmak	
Dedikodu	
Kendimin veya sevdiğim birinin bütünlüğüne itiraz etmek	
Tehlike altında olan çocuk, hayvan veya çaresiz	

Machine Translated by Google

Gücün kötüye kullanılması	
Başka birinin bilerek "yanlış" bir şey yaptığını düşünmek	
Kapalı fikirlilik	
Köşeye sıkıştırılmak, seçenek sunulmaması	
Aşağılama almak/tanık olmak	
Yırtıcı saldırganlığı almak/ tanık olmak	
Çocuklara kötü davranmak	
Kişisel adaletsizlik (bir kişinin, kendisinin veya bir başkasının adaletsizce muamele görmesini görmek)	
Sistemsel adaletsizlik (sistemlerin insanların iktidara eşit erişimini engelleyen kurallar koyması, örneğin belirli bir partinin seçimi kazanmasını sağlamak için oy kullanma sınırlarını değiştirmesi veya şartlı tahliye, kredi veya burs alma konusunda gerçekçi olmayan veya eşit olmayan bir eşik belirlemesi)	

Machine Translated by Google

Irkçılık veya diğer "izm"ler	
Polis vahşeti	
Polis ihmali	
İklim krizi konusunda eylemsizlik	
Partinin refahını ülkenin refahının önüne koymak	
Kayırmacılık	
Kayırmacılık	
Doğruluk	
Ekosistemlerin/ gezegenin tahribi	
Sorumluluktan kurtulmak	

ÖFKE DİĞERLERİYLE BİRLEŞTİĞİNDE

DEVRELER

Bölüm 5'te gösterildiği gibi , devreler travmayla karışabilir. Bu, insanları daha az esnekliğe ve daha çok otomatik dürtülere sahip bırakır.

Machine Translated by Google

tepkisellik, keyif alabileceklerinden daha fazladır. Yukarıdaki bölümden hatırlayacağınız gibi, insanlar ARAMA (avcı saldırganlık) ve ÖFKE'yi karıştırabilir ve birbirine karıştırabilir. ARAMA, ileriye doğru ilerlememiz engellendiğinde doğrudan hayal kırıklığına ve öfkeye gidersek ÖFKE ile de birbirine karışabilir. (Bu, yol öfkesinin köklerinden biridir.) Ayrıca, insanlar öfkelendiklerinde her zaman gülümsemek zorunda kaldılarsa, OYUN devresini ve ÖFKE devresini karıştırmış olabilirler. Siz veya başka biri öfke yaşadığında gerçekten nazik davrandığınızı fark ederseniz, bu ÖFKE devresi ile ÖNEM devresinin veya ÖFKE devresi ile OYUN devresinin birbirine karışmış olması olabilir.

Ya da annelerimiz ÖFKEYE dayanamıyorsa ama bununla başa çıkabiliyorsa KEDER, tüm öfke enerjimizi KEDER/PANİK devresine kaydırabilir ve her öfkelendiğimizde ağlayabiliriz. Bu kafa karıştırıcı bir deneyim olabilir.

Birisi kaşlarını bir araya getirdiğinde veya sesini birkaç desibel yükselttiğinde her seferinde dehşete kapılır veya iğrenirsek, KORKU ve/veya TİKSİNME ile ÖFKE arasında travmatik bir bağlantı olabilir. SEKSUELLİK ve ÖFKE arasında travmatik bağlantı da mümkündür ve cinsel deneyimler etrafında beklenmedik patlamalara ve kopuşlara yol açabilir.

Devrelerin bu şekilde anlaşılması, sözleşmelerin bu son derece önemli öfke veya kızgınlık devresiyle nasıl bağlantılı olduğunu keşfetmemizi sağlar. RAGE devresinde koruyucu ve güçlü ve hatta ani ve güçlü bir koruma ve yaşam enerjisi ifadesini harekete geçirirken kendi gücümüzün duygusuna tam olarak adım atabilir ve sorumlu ve kendimize bağlı olabilir miyiz? Bu bizim için erişilebilir mi? Bizi bu güçten uzak tutan yeminleri temizledikçe, yaşam enerjimiz için yeni bir yol açarız. Bu önemli ve güzel bir iştir ve bazen bu işi yapmak için donma durumundan çıkmak için desteklenmeye ihtiyacımız vardır. Zaman yolculuğu empatisi, donma durumundan çıkmak için gerekli olabilir.

Machine Translated by Google

ANKET
Dolaşık Devreler

İşte RAGE devresinin diğerleriyle olan bağlantılarına dair örnekler:
devreler. Dolaşıklıklarınızın sonuçları nelerdir?

ÖFKE ARAYIŞI	Bir şey elde etmeye çalıştığımda sinirleniyorum yapılan şeyler ve birisi sözümü kesiyor.
ÖFKE ÖFKE	İnsanlara kızdığımda Bana kızgınlar.
ÖFKE KORKU	İnsanlardan korkuyorum dolap kapaklarını çarparak kapatmak öfkeliler.
ÖFKE BAKIMI	İnsanlarla ilgilenmeye çalışıyorum öfkeliler ve öngörüyorlar ve Onları öfkelendiren şeyleri önleyin.
ÖFKE KEDER/PANİK	Bazen kendimi çok yalnız hissediyorum Yakınımdaki birisi öfkeli.
ÖFKE OYUNU	Oğlum küçükken, korkutucu derecede sert davrandığımda oynuyor.
ÖFKE CİNSELLİĞİ	Rıza gösterildiğinde öfkeleniyorum SEKSÜELLİĞİN bir parçası değildir.
ÖFKE İĞRENME	(Genellikle bir olaydan sonra) öfkeleniyorum

Machine Translated by Google

		(1-3 günlük gecikme) İnsanlar benden iğrendiğinde.

Şimdi sıra sizde:

ÖFKE ARAYIŞI		
ÖFKE ÖFKE		
ÖFKE KORKU		
ÖFKE BAKIMI		
ÖFKE KEDER/PANİK		
ÖFKE OYUNU		

Machine Translated by Google

ÖFKE SEKSÜALİTESİ		
ÖFKE İĞRENME		

Öfke ve hiddetin tüm bu yönlerinin tanınması, öz-bilgi, öz-sorumluluk ve gelişim açısından önemlidir.
Farklı insanlar farklı şeylere öfkelenir ve öfkenin enerjisi aşağıdaki dört alanda ortaya çıkar:

KİŞİSEL – kendinize KİŞİSEL
OLMAYAN – başkalarına AKTİF KATILIM
– aktif olarak katıldığınız sistemlerde; örneğin, aileler, okullar, üniversiteler,
istihdam PASİF KATILIM – pasif olarak katıldığınız sistemlerde; örneğin,
tıbbi ve sigorta
sistemleri, hükümet

ÇALIŞMA SAYFASI

Öfkeye Kendinizi Bağlamak

Izgara

Her yoruma cevabınızı, yanlıştan doğruya doğru derecelendirerek daire içine alın:

Machine Translated by Google

1. Hata yaptığımda kendime kızıyorum.

Yanlış 4 3 2 1 Doğru

2. İşler ters gittiğinde başkalarını suçlarım.

Yanlış 5 6 7 8 Doğru

3. Kariyerim iyi gitmediğinde, meslektaşlarıma kızıyorum.
işverenim veya ailem.

Yanlış DCBA Doğru

4. Gelecek hakkında korktuğumda, öfkeleniyorum.
Hükümetin kararları.

YANLIŞ FGHI Doğru

Şimdi, harflerin her birinin etrafındaki ızgaraya daireler çizin ve
cevaplarınızla eşleşen sayıları seçin ve bunları birbirine bağlayan çizgiler çizin
ızgaranın etrafındaki dairelerin her birini şekli görmek için
Öfkenizin boyutları.

DİĞER SÖZLEŞME TÜRLERİ

ÖFKE İLE BAĞLANTILI

Machine Translated by Google

İnsanların RAGE hakkında yaptıkları bir diğer yaygın sözleşme, öfkelendikleri için kendilerini veya başkalarını cezalandırma sözleşmesidir. Bu genellikle miras alınan bir sözleşmedir: annemiz, öfkelendiği için babamızı cezalandırmıştır, ya öfkeye karşılık vermiş ya da günlerce onunla konuşmamıştır, bu yüzden çevremizdeki insanları veya kendimizi öfkelendiklerinde benzer şekillerde cezalandırırız.

Diğer kuşaklar arası sözleşmeler, bir ebeveynin kendi RAGE'ine dokunamamasının tazminini içerir. Bu gibi durumlarda, çocuk ebeveynin RAGE'ini onlar adına taşıyabilir.

Ayrıca çocuğun, annelik yapan kişiyi korkutmamak için asla öfkelenmeyeceğine dair veya anne veya babasına eşlik etmek için her zaman öfkeli olacağına dair sözleşme yaptığı sadakat yeminleri de mümkündür.

BAŞKALARININ EYLEMLERİ BAŞKALARINA ZARAR VERDİĞİNDE BİZİM SINIRLARIMIZI KIRMA NOKTASINA GELDİK

SÖZLEŞMELER, ÖFKE SONUÇLARI

En kafa karıştırıcı ÖFKE kaynaklarından biri, sahip olduğumuz bilinçsiz bir sözleşme ile sözleşmelerimizi bozmamıza neden olan başka birinin eylemleri arasında sıkışıp kalmamızdır. Bunun bir örneği, her zaman zamanında olmaya dair bir yeminimiz varsa ve çocuğumuz oyalanıyorsa, bu yüzden çocuğun okuluna geç kalıyoruz demektir. Ya da satın aldığımız hiçbir şeyi iade etmeyeceğimize dair bir sözleşmemiz varsa ve sevdiğimiz bir partner bizden bir pantolon getirmemizi istiyorsa. Ya da bir iş taahhüdünde bulunduk ve bir doktor acil bir sağlık sorunu nedeniyle hastaneye yatırılacağımızı söylüyorsa, bu yüzden öfke nöbeti geçiriyoruz. Taahhütlerimizi yerine getirme yeminimiz bozuluyor ve bunun üzerinde hiçbir kontrolümüz yok - bu tür bozulan sözleşmeler

Machine Translated by Google

ÖFKEYE yükselin. Kendinizi bir öfke nöbeti veya ÖFKE krizinde bulursanız, hangi sözleşmelerinizi bozmaya zorlandığınızı kendinize sorun ve ardından sözleşme serbest bırakma sürecinden geçin.
Son olarak, bunun ÖFKENİZİ değiştirip değiştirmediğini kontrol edin. Eğer bozulan bir sözleşmenin sonucu olarak öfkeleniyorsanız, ÖFKENİZ dağılacaktır.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Şiir Getirmek

Öfke, ruhun sinirlerinden biridir.

–THOMAS FULLER

Deneyime dokunmaya başlamak için dili kullanabileceğimiz en gizemli yollardan biri şiir konuşmaktır. Bu günlerde şiir genellikle kendi dünyasında kalır: Kitapların, okumaların ve şairlerin sessizce yazılar yazıp dergilere ve yarışmalara gönderdiği veya klasörlerde sakladığı ve asla paylaşmadığı bir dünya. Ancak şiir sağ yarımküreyi canlandırır. Şiirler, hayatın indirgenemeyeceği ve düzgün kutulara konulamayacağı fikrine işaret eder; bundan daha canlıdır. Ve şiirin dili, deneyimimizin gizemine kelimeler koyabilir, böylece kendi kıtamızda ayrı hissetmek yerine başkalarının deneyimlerine bir köprü kurabiliriz. Bunu, önemsediğimiz kişilerin deneyimlerini onurlandırmak için yazabilir ve başkaları tarafından yazılmış şiirleri alıntılayabiliriz.

Örneğin, bir arkadaşınızın gizli bir öfkeyle mücadele ettiğini varsayalım. "Şekspir'in dediği gibi, dilim yüreğimin öfkesini dile getirir mi, yoksa yüreğim onu gizlese de kırılır mı?" diyebiliriz .

Machine Translated by Google

Ya da bir arkadaşımız başına gelen zor bir şey hakkında düşünmeyi bırakamıyorsa. Şöyle diyebiliriz: "Hadi biraz temiz hava almak için dışarı çıkalım, Shakespeare'in dediği gibi, 'Bir iki tur yürüyüp zihnimin atışını dindireceğim.'"

Bizi harekete geçiren dil parçalarını toplayabilir ve bunları sohbetlerde veya e-postalarda paylaşabiliriz. Öfkeden köprülerini yakmış bir arkadaşımız varsa, ona buna benzer bir şey gönderebiliriz:

> Öfke şimdi senin şarkın olsun ölümsüz olan, Akhilleus'un
> öfkesi, mahkûm ve yıkıcı, Akhalılara acı kayıplara neden
> olan ve cesur ruhları karanlıklara dolduran, Çok sayıda ölü insan
> bırakarak - leş, Köpekler ve kuşlar için; ve Zeus'un isteği yerine
> getirildi ...
>
> – İlyada 1.1-8

Şiirin yankı uyandıran bir tepki yaratma konusunda özel bir gücü vardır öfkeye, çünkü metaforla doludur ve günlük dile ait değildir. Bu önemlidir çünkü öfke genellikle günlük dile rahatça sığmayacak kadar büyüktür.

Şaşırtıcı olması yankı uyandırmadığı anlamına gelmiyor.
Rezonansla ilgili en sevdiğim anılardan biri, bir atölyeden sonra bir gece bir arkadaşıma, çok yorgunum dediğimde , onun bana, kaygının örülmüş kolunu ören uykuya ihtiyacın var mı? (Shakespeare'den bir alıntı) demesiydi.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Öfke Hakkında Kendi Şiirinizi Yazın

Machine Translated by Google

Kendiniz veya bir arkadaşınız için, kolayca başa çıkabileceğinizden daha büyük bir öfke içeren bir an seçin. Bu öfkenin sizin veya arkadaşınız üzerindeki etkisini düşündüğünüzde doğadan gelen görüntüleri yazın (örneğin, çatlamış bir çöl manzarası, erimiş lav, amansız ekvator güneşi, vb.).

Aklınıza doğadan olmayan görüntüler (örneğin; boş kaldırımlar, yanan bir ev, atom bombası, vb.) gelip gelmediğine dikkat edin.

Hangi fiiller veya eylem kelimeleri bu öfkenin niteliğini taşır (örneğin, yakıp yıkmak, yok etmek, vb.)?

Bu kelimelerin ve imgelerin sizin için tatmin edici olup olmadığını hissetmenize izin verin. Onları iyi hissettiren herhangi bir şekilde bir araya getirin. Şiirler kafiyeli olabilir veya olmayabilir. Öfke sürecini başlatmak için ne olduğunu söyleyebilirler veya deneyimin ortasında başlayabilirler. Bunları ifadeler veya cümleler halinde bir araya getirmeye çalışırsanız neler olacağını görün.

ÖFKE İÇİN REHBERLİ MEDİTASYONLAR

REHBERLİ MEDİTASYON #1

Machine Translated by Google

Kişisel ÖFKE ile Olmak

Bu meditasyona hazırlanmak için, bu bölüm için yazdıklarınızı gözden geçirin; böylece başınıza gelen bir şey yüzünden güçlü bir şekilde öfkelendiğiniz bir anı hissedebilirsiniz.

Bu meditasyona nefes alarak başlayın... Kendinizi nefes alan bir varlık olarak fark edin... Nefes alma hissine odaklanın, nerede hissederseniz hissedin... Nefes aldığınızda kaburgalarınızın alt kısmı civarındaki üst karnınızı dışarı çıkmaya davet edip edemediğinize bakın... ve vücudunuzun kendi kendine nefes aldığı şekilde nefes almaya geri dönün, sadece nefesinizi fark etmenize izin verin... Nefes alma hissini nerede hissediyorsunuz?... Karnınızın yükselip alçalışında mı?... Kaburgalarınızın ve omuzlarınızın küçük hareketlerinde mi?... Burnunuzdan, sinüslerinizden, ağzınızdan veya boğazınızdan geçen hava, hafif bir serinlik mi?...

Bir an nefes alın ve başınıza gelenlere dair öfkeye eşlik eden, sizi nefes hissinden uzaklaştıran düşünce ve anıları fark etmenize izin verin ...

Kendinize anıya dokunma izni verdiğinizde bedeninizde neler olur? . . . Bedeninizin herhangi bir yerinde baskı artıyor mu? . . . Eğer zihniniz düşüncelerinizi öfkenin dayanılmazlığından uzaklaştırmak istiyorsa, zihninize sizinle ilgilenmeye çalıştığı için teşekkür edin . . . ve ona öfkenin yaşanabilir hale gelmesine ve anlam kazanmasına yardımcı olan bu bölümdeki tüm bilgi ve araçları hatırlatın . . . ve öfkeye saygıyla eğilmenin nasıl bir şey olduğunu görün . . . ve bedeninize, "Bırakabilirsin . . . Öfkenin akmasına izin verebilirsin . . . içinden akmasına, seni yakalamadan" deyin . . . Kendinize, "Elbette öfkelisin! . . . Güvenin kaynağını . . . dürüstlüğün . . . rahatlamaya özgürce erişimin kaynağını sevdiğinizi küçük bir şekilde kabul etmenizi ister misiniz . . . güvenliğe kolay erişimin... onur için... ihtiyaçlarınızın önemli olduğunu bilmenin... Hayatın akışını ne kadar sevdiğinizi fark ettiğinizde, bu fark etmenin nefesinizi nasıl etkilediğini görün... daha derin bir nefes alıyor musunuz? ... Ne olur

Machine Translated by Google

Ellerinizle mi? . . . Daha yumuşak, daha gevşemiş oluyorlar mı? . . .
Kendinize, "Öfkem mantıklı geliyor... Gücünü hissedebiliyorum... Önemini hissedebiliyorum... Kendimi anlıyorum... ve mantıklıyım... Öfkem benim için önemli... Bana daha gençken tehdit altında olabilecek kaynaklarımdan bahsediyor... ve bedenimin şu anda tehdit altında olduğuna inandığı kaynaklardan..." dediğinizde ne hissedersiniz?

Tekrar hafızanıza dokunun... ve eğer bir başkasına kızgınsanız, kendinize karşı kabul edilmesi gereken bir kızgınlığınız olup olmadığını kontrol edin... Ve eğer kendinize kızgınsanız, başkalarına karşı kabul edilmesi gereken bir kızgınlığınız olup olmadığını kontrol edin ...

.

Öfke anısına geri dönün ve herhangi bir daralma olup olmadığını fark edin hissediyorsun. . . Bu duygu içinde herhangi bir yalnızlık ya da korku var mı? . . . Başka biri de bu olayın önemini anlasa hoş olmaz mıydı? . . . Hepimizin öfkemize eşlik ettiği . . . eyleme geçmediğimiz, sadece . . . öfkenin önemli bir mesaj olduğu anlayışına eşlik ettiğimiz başka bir evrende . . . Vücudunuz sonunda rahatlar mıydı? . . .

Şimdi, şu anda, kendi öfkenizden ve kendi bedeninizden daha büyük bir şeye, varlığınızın tam merkezinde bulunan, kendi kırılganlığınızı ve ısrarcılığınızı takdir eden, çıktığınız yolculuk için, kendiniz olmanın nasıl bir şey olduğu için sevgi ve minnettarlık getiren bir şeye bağlanabiliyor musunuz? . . . Mümkün mü? . . . Eğer mümkünse, kutlayın. . . . Eğer henüz mümkün değilse, beyninizin yapması gerekeni yapmasına, sizi oyalamasına, sizinle ilgilenmesine ve dünyanın kenarlarını biraz daha az keskin hale getirmesine izin verin. . .

Nefesinizle yeniden bağlantı kurmak için bir an ayırın... kendinize bir kez daha nefes alan bir varlık olduğunuzu fark etme izni verin... burada olduğunuzu... var olduğunuzu... Ellerinizi nazikçe birleştirin... yüzünüze nazikçe dokunun... boynunuzun arkasını okşayın... ve kendinize tamamen şimdiki zamana geri dönme izni verin.

Machine Translated by Google

REHBERLİ MEDİTASYON #2

Sistemler Hakkında RAGE ile Birlikte Olmak

Bu meditasyona hazırlanmak için, sizi öfkenize doğru götüren daha büyük bir konu seçin. Bu bir politik konu veya çevresel bir konu veya ayrıcalık veya önyargı veya dürüstlük konusu olabilir.

Bu meditasyona nefes alarak başlayın... Kendinizi nefes alan bir varlık olarak fark edin... Nefes alma hissine odaklanın, nerede hissederseniz hissedin... Nefes aldığınızda kaburgalarınızın alt kısmı civarındaki üst karnınızı dışarı çıkmaya davet edip edemediğinize bakın... ve vücudunuzun kendi kendine nefes aldığı şekilde nefes almaya geri dönün, sadece nefesinizi fark etmenize izin verin... Nefes alma hissini nerede hissediyorsunuz?... Karnınızın yükselip alçalışında mı?... Kaburgalarınızın ve omuzlarınızın küçük hareketlerinde mi?... Burnunuzdan, sinüslerinizden, ağzınızdan veya boğazınızdan geçen hava, hafif bir serinlik mi?...

Bir an nefes alın... ve sonra öfkeyi oluşturan düşünceleri ve anıları fark etmenize izin verin, bu sizi nefes hissinden uzaklaştırır ...

Ve kendinizi nefesinize geri getirin... böylece bu güçlü düşünceler ve anılarla size ne olduğunu fark edebilirsiniz... Vücudunuzun herhangi bir yerinde baskı artıyor mu?... Eğer zihniniz düşüncelerinizi ÖFKENİZİN veya kızgınlığınızın dayanılmazlığından uzaklaştırmak istiyorsa, zihninize sizinle ilgilenmeye çalıştığı için teşekkür edin... ve ona bu bölümdeki öfkenin yaşanabilir hale gelmesine ve anlam kazanmasına yardımcı olan tüm bilgi ve araçları hatırlatın... ve öfkeye boyun eğmenin nasıl bir şey olduğunu görün... ve bedeninize "Bırakabilirsin..." deyin.

Öfkenin akmasına izin verebilirsiniz... sizi yakalamadan... hiçbir şey yapmanıza neden olmadan... Öfkenin enerjisinin parmak uçlarınızdan dışarı akmasına izin verin... ve kendinize, "Elbette öfkelisin!... demenin nasıl bir şey olduğunu görün.

Ait olduğunuz sistemlere ve gruplara güvenebilmeyi sevdiğinizi belirten küçük bir onay ister misiniz?

Machine Translated by Google

Dürüstlüklerine ve eşitliğe olan bağlılıklarına güvenmek... herkesin, kim olursa olsun, kaynaklara özgürce erişebilmesini istediğinizi... ve herkes için güvenliğe kolay erişim istediğinizi... ve yeterli olduğunu bilmek... ve herkesin ihtiyaçlarının önemli olduğunu bilmek?”... Yaşamın ve kaynakların akışını ne kadar sevdiğinizi fark ettiğinizde, bu fark etmenin nefesinizi nasıl etkilediğini görün... Daha derin bir nefes alıyor musunuz?... Ellerinize ne oluyor?... Daha yumuşak, daha rahat hale geliyorlar mı?... Kendinize, "Öfkemin bir anlamı var... Gücünü hissedebiliyorum... Önemini hissedebiliyorum... Kendimi ve bu grubun veya bu sistemin bir parçası olarak hayal kırıklığımı anlıyorum... ve mantıklı geliyorum... Öfkem benim için önemli... Bana daha gençken tehdit altında olabilecek kaynakları ve vücudumun şu anda tehdit altında olduğuna inandığı kaynakları anlatıyor .

Öfke anısına geri dönün ve herhangi bir daralma olup olmadığını fark edin hissediyorsun. . . Bu duygu içinde herhangi bir yalnızlık ya da korku var mı? . . . Diğer birçok insanın bu zor anı ya da düşüncenin önemini anlaması hoş olmaz mıydı? . . . Hepimizin öfkemize eşlik ettiği . . . eyleme geçmediğimiz, sadece . . . öfkenin önemli bir mesaj olduğu anlayışıyla eşlik ettiğimiz başka bir evrende . . . vücudunuz sonunda rahatlar mıydı? . . .

Şimdi, şu anda, kendi öfkenizden ve kendi bedeninizden daha büyük bir şeye, varlığınızın tam merkezinde bulunan, kendi kırılganlığınızı ve ısrarcılığınızı, adalet sevginizi, açık fikirli olma arzunuzu, öğrenme isteğinizi takdir eden, çıktığınız yolculuk için, kendiniz olmanın nasıl bir şey olduğu için sevgi ve minnettarlık getiren bir şeye bağlanabiliyor musunuz? . . . Mümkün mü? . . . Eğer mümkünse, kutlayın. . . . Eğer henüz mümkün değilse, beyninizin ihtiyacı olan her şeyi yapmasına, sizi oyalamasına, sizinle ilgilenmesine ve dünyanın kenarlarını biraz daha az keskin hale getirmesine izin verin. . .

Nefesinizle yeniden bağlantı kurmak için bir an ayırın... kendinize bir kez daha nefes alan bir varlık olduğunuzu fark etme izni verin... burada olduğunuzu... var olduğunuzu... Ellerinizi nazikçe birleştirin... Yüzünüze nazikçe dokunun... İnme

Machine Translated by Google

Ensenize... ve kendinize tamamen şimdiki zamana geri dönme izni verin.

Şimdi bir kişinin sözleşmelerle ilgili yaptığı çalışmaya bir göz atacağız ve bir kişinin başkalarının öfkesine tepki vermesi durumunda RAGE etrafında zaman yolculuğunun önemini göreceğiz.

BİRE BİR ÇALIŞMA

RAGE ile Çalışmak

ROSE: Sanırım seçmek istediğim deneyim, yakın zamanda birinin bana öfkeyle, bir tür konuşmayı-kapatma tarzında yanıt vermesi olurdu. Şaşkına dönmüştüm ve söyleyecek hiçbir şey düşünemiyordum. Ve bu bir kalıp. Evet, şaşkına döndüm.

SARAH: Şaşkına döndüğümüzü söylediğimizde, sinir sisteminin hareketsizliğe kaymasından bahsediyoruz. Çoğu insan, bir durumda daha az güce sahip olduklarında ve birileri bize karşı küçümseme veya öfke kullandığında sertleşmiş bir hareketsizliğe donar veya çöker. Olan bu muydu?

ROSE: Evet. Yakın zamanda bu durumun nereden başladığını bulmak için bu duruma girdiğimde, iki veya üç yaşındayken yemek masasında otururken çekilmiş bir fotoğrafımı buldum, babam yanımda oturuyordu. Annemle tartışıyorlardı ve babam masaya yumruğunu vuruyordu ve bunun çok korkutucu olduğunu hatırlıyorum. Paradoks şu ki, o genellikle benim güvenli alanımdı. Üç kardeşin en küçüğüydüm ve anılarım kardeşlerimden çok fazla alay ve aşağılanma ile ilgili. Annem genellikle meşguldü ve yanına gittiğimde, nazik olmak ve sorunu çözmemize yardımcı olmak yerine genellikle sinirle tepki verir veya üçümüze de kızardı. Benim

Machine Translated by Google

Babam genellikle etrafta olurdu, bir yerde oturmuş kitap veya gazete okurdu, bu yüzden ben onun kucağına tırmanırdım ve o da beni düzeltmeye çalışmadan sadece kabul ederdi. Beni yatırır ve orada olmama izin verirdi. Bu yüzden genellikle benim için gidebileceğim çok güvenli bir yerdi. Ve yine de buradaydı—öfke bana yönelik değildi, ama bu tür hırlayan ayı enerjisine sahip olmak ve bu kadar donmuş olmak korkutucuydu, çünkü gideceğim güvenli yer, o olmalıydı.

SARAH: Bunu hatırladığınızda, sormakta bir sakınca yoksa, vücudunuz nasıl tepki veriyor?

ROSE: Avuçlarım biraz terli. Omuzlarım gergin. Hissediyorum bacaklarımda gerginlik ve gerginlik var.

SARAH: Yani oldukça canlı. Bu küçük gezegene zaman yolculuğu yapmamız sorun olur mu? bir?

ROSE: Evet.

SARAH: Sonra sen ve ben zaman ve mekanda ilerleyeceğiz ve babanı dondur ve yemek masasındaki herkesi dondur. Onları yüzen altın baloncukların içine koyacağız, böylece herkesle ilgilenilmiş olacak. Sonra belki bu küçük 2 yaşındaki çocuğa şunu diyebiliriz: "Bu gerçekten korkutucu muydu? Ve senin için çok güvenli bir yer olan bu kişi aniden bu yoğunluğu ifade ettiği ve bu kadar yüksek seslerle bu kadar hızlı hareket ettiği için bu kadar mı kafan karıştı? Nefes almayı bırakacak kadar mı şaşırdın?"

ROSE: Evet.

SARAH: Bitmesini mi bekliyorsun?

ROSE: Evet. Evet.

SARAH: Annenin ve babanın güvende olmasına mı ihtiyacın var? Sanki bir şeylerin yanlış olduğunu fark edebiliyor ve her şeyin düzelmesini mi istiyorsunuz?

ROSE: Evet. Nereden geldiğini anlamıyorum. Bu nazik, kibar insan nasıl aniden hırlayan, tehlikeli bir hayvana dönüşebildi?

SARAH: Bu küçük çocuğa ne olacak? Orada olduğumuzu anlayabilir mi?

ROSE: Ah, evet. Orada olduğunuzu biliyor. Bu çok daha kolay— omuzları gevşiyor ve bacak kasları gevşiyor ve nefes alabiliyor ve alnı bir şekilde çözülüyor. Ama sanki

Machine Translated by Google

Kendini biraz uzaklaştırdı. O sandalyede olmak, orada oturmak çok gergin, korkutucu ve kafa karıştırıcı. Başka bir yere oturabilir miyiz?

SARAH: Ah, evet. Dışarı çıkmak ister miydi? Yoksa şimdiki zamana mı gelmek isterdi? Yoksa denize mi gitmek isterdi? Nereye gitmek isterdi?

ROSE: Pekala, aşağı inip iki kişilik kanepeye oturmak istiyor.
arka kapıya giden adımlar.
SARAH: Aşağı inip onun yanına oturalım.
ROSE: Peki evdeki diğer insanlar da donmuş durumda değil mi?

SARAH: Evet, sadece dondurulmuyorlar, aynı zamanda onları besleyici altın bakım baloncuklarına koyuyoruz. Evet.
ROSE: Evet. Evet. Çünkü orada daha fazla insan var; büyükannem de orada.

SARAH: Hepsini yüzdürüyoruz, her şekilde besleyip büyütüyoruz.

ROSE: Evet. Bilirsin, eğer yanımızda melekler olsaydı, belki geri dönüp hepimiz meleklerle birlikte masanın etrafında oturabilirdik ve onlar bize yardım edebilirdi.
SARAH: Çok güzel bir fikir.
ROSE: Evet, orada olabilirim ve güzel olabilir. Evet. Sırayla konuşabiliriz.

SARAH: Bu da güzel olurdu.

ROSE: Evet. Ve biz nasıl hissettiğimizi söyleriz ve diğerleri dinler ve nazik olurlar. Sarah, acaba babamla konuşabilir misin?
SARAH: Ona, "Elbette" diyen kendi Sarah'ını verebiliriz.
öfkelisin. Bu kadar mı endişelisin? Bu kadar mı bunalmışsın?
Sadece şu anda hayal kırıklığına uğradığınızın ve bağırıp çağırmaktan başka çarenizin olmadığının kabul edilmesine mi ihtiyacınız var?" Küçük olan nasıl?

ROSE: İzlemesi ilginç bir şey. Sakin ve anlayışlı, öfkesinden korkmayan biriyle etkileşimini izlemeyi ilginç buluyor. Bir örnek görüyor ve, oh, yani böyle olabilir mi diye düşünüyor.

Donmaktan başka bir şeyi hayal etmek çok zor olabilir.
SARAH: Farklı bir olasılığın olması güzel.

Machine Translated by Google

ROSE: Evet. Bu gerginlikten kurtulmayı ve bir rol model bulmayı sağlıyor.

SARAH: Ayrıca öfkenin çoğu zaman bir
Bir kişinin kendisini bir şekilde köşeye sıkışmış ve seçeneksiz hissettiğini ifade eden bir ifade.

ROSE: Evet, bu gerçekten yanımda götürmek isteyeceğim bir şey. Bunun kalıcı bir hatırlatıcısı. Bunu güçle karıştırmamam.

SARAH: Evet, sadece küçükle iletişime geç. Onu da yanında götürmek istediğini söyledin ve yapabileceğimiz şeylerden biri de küçük olanı, şu an sahip olduğu bilgiyle, gelip bizim bir parçamız olmaya davet etmek. Şu anki zamana gelip senin kalbinde olmak isteyip istemediğine bakabiliriz.

ROSE: Onu durduran bir şey var, kabul edilmeyen bir şey.

SARAH: Sadece onunla kal ve ondan bir şeyler çıkacağını hayal ediyorum.
vücut.

ROSE: Üzüntü.

SARAH: Ah, üzüntü. Bu anda korkunç bir yalnızlık olduğunun kabul edilmesine mi ihtiyacı var? Babası öfkelendiğinde, sevdiği birini kaybetmenin korkunç yalnızlığı olduğunu mu?

ROSE: Bundan daha az kişisel. Bir illüzyonun kaybı, bir
güvenlik ve uyum hayali mi? Bir umut mu? Evet, o yumruk bir şeyi kırıyor. Bir olasılığı parçalıyor, illüzyonu parçalıyor, sanki, oh, yani bu gerçek mi? diye fark etmek gibi. Hayal ettiğim gibi değil.

SARAH: Burada bir sözleşme konusuna değiniyoruz.
Olasılık duygusuna asla güvenmemek için bir sözleşmesi mi var? Öyle mi?

Bunun, onun dayanıklı olabileceği ve her şeyin yoluna gireceği, hayatta kalınabilir bir an olduğu hissi yerine, her şeyin geri dönülmez bir şekilde değiştiği hissi mi var?

ROSE: Evet. Kavraması zor. "Yanılmışım. Olasılığa inanmakla yanılmışım."
parçalarını tutuyorum. Bu, kendime olan güvenimi, içsel bilgeliğimi veya kendimle olan bağlantımı kaybetmek gibi bir şey.

SARAH: Artık kendine güvenemediği hissine mi kapıldı?

ROSE: Evet.

Machine Translated by Google

SARAH: Evet. Sinir sisteminin, "Ben, Rose'un sinir sistemi, sana yemin ederim ki Rose, bir daha asla kendime güvenmeyeceğim, böylece bir daha asla böyle bir şok ve sürprizle karşılaşmayacağız" gibi bir şeye benzeyen küçük bir sözleşme yaptığını mı hissediyorsun?

ROSE: Evet. Bir daha asla kendime güvenmeyeceğim. Her zaman diğer insanlara haklı olup olmadığımı sormam gerekiyor. Bir daha asla kendime güvenmeyeceğim, bu yüzden...

SARAH: Böylece bir daha asla hayal kırıklığının dehşetini ve şokunu yaşamak zorunda kalmayacağım?

ROSE: Evet. Yanılmışım. Yanılmışım. Bu değerli şeye sahiptim içimdeydi ve bu yanlıştı.

SARAH: "İçimdeki değerli şeye asla inanmayacağım Tekrar"?

ROSE: Evet. Buna güvenemem. Güvenemeyiz. Güvenmek... buna ne ad verilir? Kalpten bilmek mi? Bilmiyorum, garip bir terim gibi görünüyor.

SARAH: Kalp-bilmek güzel bir terim. Bu aşk mı?

ROSE: Hayır, tam olarak değil.

SARAH: Peki bu içgüdü mü?

ROSE: Hayır. Oh, hepsi çok iddialı geliyor. Biliyor musun, sanki buraya getirdiğim ekilmiş bir tohum gibi.

SARAH: Ekilen bir tohum, buraya getirdim. Bu küçük şey, doğumdan önce, gebe kalmadan önce mi geldi?

ROSE: Evet. Bunu başka bir yerden getirdim veya geçmiş atalarımdan.

SARAH: Ondan daha büyük veya daha fazla olan bir şey mi? Şu anda, patlayan bir balon gibi mi?

ROSE: Parçalanmış bir şeydi. Sanki bu parçaları tutuyormuşum ve kırılmış gibi, bu yüzden bu kalp bilgisine güvenemiyorum.

SARAH: Parçalanmış olması çok ilginç. Acaba doğrudan kalbin bilgisine, kendi varlığı olarak küçük bir onay vermemiz mi gerekiyor? Kalp bilgisi, parçalandığının onaylanmasına mı ihtiyacın var dememiz mi gerekiyor?

Machine Translated by Google

ROSE: Komik, hiç işe yaramıyor. Kalpten bilmek işe yaramıyor.
parçalanmış.

SARAH: Peki küçük olan buna nasıl tepki veriyor?

ROSE: Kırılabilecek bir şey değil. Sanki güven kırılmış gibi.

SARAH: Evet. Ve sonra şunu arayın, "Ben, küçük Rose, artık güvenmeyeceğime
yemin ediyorum." Sadece görün.

ROSE: "Ben, küçük Rose, artık güvenmeyeceğime yemin ediyorum... ya da kalbimin
bana rehberlik etmesine güvenmeyeceğim, ayrı olmamak, ailemle bir olmak
için. Kendim veya kalbimle olan bağım için bedeli ne olursa olsun."

SARAH: Ve Rose'un öz benliği, Rose'un yeminini duydun mu?
yapılmış?

ROSE: Evet.

SARAH: Bu onun için iyi bir yemin mi?

ROSE: Hayır.

SARAH: Lütfen ona şunu söyler misin: "Rose, seni bundan serbest bırakıyorum."
"Yemin" mi?

ROSE: "Küçük Rose, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum.
sözleşme. Ve bunun yerine, kalbinizin bilgisinden yaşamanız için benim kutsamam
var."

SARAH: Tüm vücudumda bir ışıltı hissediyorum. Sizin için nasıl?

ROSE: Evet, sanki bir şeyler yoluna girmiş gibi hissediyorum. Daha sağlam,
daha sakin hissediyorum.

SARAH: Ve bir süre daha çalışmaya devam ederken, küçük olanın seninle geri
dönmek isteyip istemediğine bakacağız.

ROSE: Evet, öyle.

SARAH: Tamam, o zaman, ve sadece bir veya iki nefes için onun tadını çıkar. Onun
varlığının tadını çıkar. Evet?

ROSE: Evet, evet. O benim kalbimde saklı.

SARAH: Şimdi yaptığımız şeyi test edelim ve bunun şu anda nasıl işlediğini görelim.
Bu deneyimi, bu kişinin öfke, küçümseme getirmesi ve konuşmayı
sonlandırmasıyla, geçen hafta cevap verememenizle hayal edin, şimdi o anıyı
düşünmek nasıl bir şey?

Machine Translated by Google

ROSE: Ah, bir nezaket ve merak var. Bilirsin, hemen bir cevabım olmayabilir ama sorun değil.

SARAH: Harika. Harika. Rose, bugün bizim için iyi bir yer mi? Ailelerimizle ve aile sistemlerimizle ait olmak için kalp bilgisine erişimimizden vazgeçtiğimizi anladığımızda duyduğum hayranlık duygusuyla karşılanan bir ihtiyacımı ifade etmek istiyorum. Konuşulabilecek çok önemli bir gerçek gibi geliyor. Bu yüzden bugün yaptığımız iş için çok, çok minnettarım. Teşekkür ederim.

Bir yıl sonra Rose şunları yazıyor:

Kendim için daha fazla konuşuyorum ve eskiden yaptığım gibi kendimi aşağılamak veya alanımı dağıtmak istemiyorum. İç sesimi duyma, ona dikkat etme, ciddiye alma ve söylediklerine dikkat etme konusunda daha iyi oluyorum. Geçen gün bir akrabamla konuşurken, bana istenmeyen tavsiyeler vermeye başladığında sözünü kestim ve yorumlarını yararlı bulmadığımı ve anlaşılmayı sevdiğimi söyledim. Bunu yapmaktan her zaman çok korktum ama bu sefer bunu hiç düşünmedim bile. Hala korkutucuydu ama tereddüt etmedim.

Bazen hala donuyorum veya o anda sesimi yakalamayı başaramıyorum, ancak adımlarımı geri izlemede ve o anda donan veya ezilen kısmı tekrar duyulacak şekilde geri getirmede daha iyi olduğumu görebiliyorum. Yani evet, kendime daha çok güveniyorum!

RAGE ile ilgili olası sözleşmelerin çoğunu ele aldığımıza göre, neyle çalışmak istediğinize karar vermenize yardımcı olması için aşağıdaki bilinçsiz sözleşmeler listesine bir göz atın.

Machine Translated by Google

OLASI BİLİNÇ DIŞI SÖZLEŞMELER

ÖFKE İLE BAĞLANTILI

Ben, kendi öz varlığıma yemin ederim ki:

Ben yapacağım.	İçin . . .
asla sinirlenme	Zarar vermekten kaçınmak/ ebeveynim gibi olmak/ebeveynlerimi terörden korumak/yırtıcı saldırganlık göstermekten kaçınmak
duyulmak veya görülmek için öfkeyi kullanmak	Annemi babamı bana uyandır/Annemi babamı hayata geri getir
her zaman öfkeli ol	güçlü olan ol/asla zayıflığımı gösterme/sadakatimden dolayı anne ve babamın ÖFKE'sini taşıma/anne ve babam yapamadığında öfkelenme
annem veya babam adına öfke taşımak	onları onurlandır
öfkemi üzüntüye dönüştür	ait olmak/kabul edilebilir olmak
İnsanlar sinirlendiğinde her zaman nazik ol/şaka yap	gerginliği azaltmak/herkesin hayatta kalmasını sağlamak
İnsanlar öfkelendiğinde her zaman korku/ tiksinti/aşırı tetikte olma	her zaman yanımda olan anne ve babama sadık olmak

Machine Translated by Google

	İnsanlar öfkelendiğinde korkmuş/ tiksinmiş/aşırı tetikte olmak
Öfkelendiğimde kendimi cezalandırıyorum,	onu mahvetmediğimden emin oluyorum dünya benim öfkemle
öfkelendiklerinde başkalarını cezalandırmak	onlara acımın bedelini ödetmek/insanları korkutmak/annemle veya babamla yaşadığım acının bedelini ödetmek

RAGE Sözleşme Şablonu

Belirlediğiniz öfkeyle ilgili yeminlerin her biri için bir tane yapmayı deneyin.

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

   _____ için, kendime ve sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
   Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

Machine Translated by Google

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?
   Evet _____
   Hayır_____
   (Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
   Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?
   Evet _____
   _____
   Hayır (Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve sana duamı iletiyorum:

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

Ayrışmadan Geri Dönüş

Hiç stresli bir durumda düşünemediğiniz veya kelime bulmakta zorlandığınız oldu mu? Kendinizi sınayan bir duruma girdiğinizde, bazen cevapları hatırlayamıyor musunuz? İşler bunaltıcı hale geldiğinde, dalgınlaşıyor ve karar vermeyi veya bir şeyler planlamayı imkansız mı buluyorsunuz? İnsanlar talepkar hale geldiğinde, çöküp uyuyor musunuz? Çaresiz hissettiğinizde tüm enerjinizi ve kişisel güç duygunuzu kaybediyor musunuz? Tüm bu tepkiler, sinir sisteminin hareketsizleştirme tepkisinden kaynaklanır (insanlar buna genellikle savaş, kaç veya donma ifadesinden gelen donma der).

Vagus siniri üzerine başlıca araştırmacı olan Stephen Porges, dondurma yerine hareketsizleştirme kelimesini kullanır çünkü dondurma, donmuş bir sertlik, hareketsizliğin sert bir kabuğu anlamına gelir. Ancak hareketsizleştirme kelimesini kullandığımızda , bir tür gevşek, yok olan çöküşü içerebilir - bir donma olmak zorunda değildir .

Machine Translated by Google

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Hareketsiz kaldığımızı nasıl anlarız ve bu, disosiye olmaktan nasıl farklıdır?

Hareketsiz hale geldiğimizde, vagus sinirinin en arkadaki kanalına geçmiş oluruz; sinir yalıtımı olmayan, bize hızlı düşünce ve eylem getiren kısım. Fizyolojik düzeyde, kalp atışımız, kan basıncımız ve solunum hızımız azalır.1

Hareketsizleştirme ve ayrışma, bir Venn diyagramının birbirine bağlı iki çemberidir. Bedenlerimizle bağlantımızı kaybetmeden (ayrışmadan) hareketsizleştirilebiliriz ve hareketliliğimizi kaybetmeden ayrışabiliriz. Ayrışmanın bir parçası da bedenlerimizle bağlantımızı kaybetmemizdir, bu yüzden bunların hiçbirini fark etmeyebiliriz, ancak ayrışmanın bazı ipuçları şunlardır:

- bilinçli farkındalığın bedenden ayrılması, karışıklık/boşluk, düşünceleri
- takip edememe, ağırlık/
- çöküş, hareket edememe veya
- eylemde bulunamama/
- enerji eksikliği.

Hareketsiz kaldığımızda kendimizi yavaş hissetmemizin bir nedeni var: sinir sistemi hızlı yolundan (saniyede 120 metre2) yavaş yoluna (saniyede 2 metre3) geçer. Beynimize giden oksijenin bir kısmını kaybederiz. Ek olarak, endojen opioidler beynimizin çeşitli bölgelerini doldurur ve düşünmeyi zorlaştırır, hatta imkansız hale getirir. Önceki bölümlerde belirtildiği gibi, kapatabiliriz

Machine Translated by Google

bilinçdışı sözleşmelerimizle veya travmanın bir sonucu olarak belirli devreler, ancak ayrışma ve hareketsizleştirme tüm sistemimizi devre dışı bırakır ve tüm devrelerdeki yaşam enerjisini düşürür. Bu çoğunlukla travmaya, eylemin mümkün olduğuna dair bir hissin olmadığı anlara veya bizi çaresiz ve iradesiz bırakan bir dizi olaya verilen bir tepkidir. Bunu genellikle genel bir yaşam enerjisi kaybı ve eyleme geçme kapasitesinin eksikliği olarak hissedebiliriz. İnsanlar bazen "gerçekten burada olmadıklarını" veya "sadece yarı canlı" olduklarını hissettiklerini söylerler.

Sol yarımküreye doğru bir kayma (sola kayma) deneyimlemek de mümkündür ve bu bizi disosiyatif bir duruma sokar. Hem tüm vücudu kapatan travmatik disosiyatif bir disosiyatif hem de sola kaymaktan kaynaklanan disosiyatif için aynı disosiyatif kelimesini kullanırız , ancak bir fark vardır. İlişkisel beynimizden enstrümantal beynimize kaydığımızda, vücudun sağ yarımküresinin entegre haritasından ayrışır ve ayrılırız, ancak enerji veya bilişsel kapasite kaybetmeyiz.

Hareketsiz hale gelmiyoruz. Bunun yerine, duyguya, öz bağlantıya ve ilişkiselliğe erişimimizi kaybediyoruz. Genellikle, aramaya daha tam olarak geçmek için vites değiştiriyoruz ve sadece ARAMA devresinde olmak, kendi özel türde bir beden bağlantısızlığıdır, çünkü ARAMA devresi enstrümantal beynin çoğunu oluşturur ve bütünleşik beden haritasına erişimi yoktur. Birçok insan tüm hayatı boyunca bu şekilde yaşar.

Ayrışma, tahrik tekerleğimizi devreden çıkaran bir kaldıraç gibidir. Gözlemleyen benliğimizi hareket etme kapasitesinden çıkarmak.
Artık hiçbir şeyin gerçekten işe yaramadığını deneyimleyebileceğimiz bir yerinde dönme durumu var. Ayrışmak yanlış değil, bir hayatta kalma stratejisi. Sistemimiz, hareket etmek veya katılmak güvenli hale gelene kadar enerjimizi ve hayatlarımızı korumak için hareketsizliğe veya şoka geçiş yapar. Ayrışmış benliklerimize karşı derin bir şefkat duymayı öğrenebiliriz. Ayrışmamız travmatik olmaktan ziyade sola kaymışsa,

Machine Translated by Google

ilişkisel benliklerimizin tam orada bizi beklediğini, aslında ayrışmış benliklerimizi bilgilendirdiğini unutmayın. Bunların sadece yeniden keşfedilmesi ve günlük hayatımıza yeniden entegre edilmesi gerekir. İşte ayrışmış durumlardan hangisinde yaşayabileceğinizi anlamanıza yardımcı olacak bir anket.

ANKET Ne Sıklıkta Ayrışıyorsunuz?

Bu soruları yanıtlarken, nasıl cevap vereceğiniz konusunda endişelenmeyin, sadece vücudunuzun aklınıza gelen ilk anda cevap vermesine izin verin ve sonuçların sizde nasıl hissettirdiğine bakın.

SOL-KAYDIRILMIŞ AYRIŞMA

1. Duygusal olarak neler yaşadığıma dair hiçbir fikrim yok.

   Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

2. Duygusal olarak neler yaşadığım hakkında konuşmayı sevmiyorum.

   Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

3. Vücudumun duyumlarında ne olduğunu bilmiyorum.

   bağırsaklarım, göğsüm, boğazım ve yüzüm.

   Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

4. Duygular, hisler ve hislerden çok, fikirler, kavramlar veya düşünceler hakkında konuşmayı seviyorum.

Machine Translated by Google

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

5. Seyahatlerim sırasında ziyaret ettiğim havaalanlarının isimlerini insanlara söylemekten hoşlanıyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

6. Konuşmalarımda, hakkında çok şey bildiğim bir konu hakkında konuştuğumda kendimi en rahat hissediyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

7. Başkalarına kendileri hakkında soru sormaktansa kendim hakkında konuşmayı tercih ediyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

8. İnsanların mesleklerini ve eğitim seviyelerini bilmek hoşuma gider.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

TRAVMATİK AYRIŞMA

1. İnsanların yüzlerini görmüyorum, yüz ifadelerini fark etmiyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

2. Harekete geçemiyorum. Kendimi felçli hissediyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

3. Kendimi çaresiz hissediyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

Machine Translated by Google

4. Hiç enerjim yok.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

5. Sık sık boşluğa bakıyorum ve şimdiki zamandan uzaklaşıyorum an.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

6. Kendimi yalnız, kaybolmuş ve ulaşılamaz hissediyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

7. Düşünemiyorum veya düşüncelerimi organize edemiyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

8. Hiçbir zaman olaylar hakkında ne hissettiğimi veya fikrimin ne olduğunu bilmiyorum.

Asla Nadiren Bazen Sıklıkla Her zaman

PUANLAMA

Kendinize her Asla için 1, her Nadiren için 2, her Bazen için 3, her Sıklıkla için 4 ve her Her Zaman için 5 verin.

Her ayrışma türü için her cevap türünün sayısını sayın. Hangi tür için daha yüksek puan alıyorsunuz?

GÜNLÜK İSTEMİ

Şimdiki Zamanı Fark Etmek İÇİN Ayrışma

Machine Translated by Google

Şu anda, bu anda, bedeninizin kendiniz olduğunun ne kadar tamamen farkındasınız? Zihniniz ve bedeninizin ne kadar ayrı olduğunu düşünüyorsunuz? Düşünceleriniz ne kadar net? Harekete veya niyetlerinizi gerçekleştirebilmeye ne kadar erişiminiz var? Deneyiminiz hakkında yazmak kolay mı yoksa yazmaya çalıştığınızda yolunuzu mu kaybediyorsunuz? Bu soruları okumanın bile sizi kafanızın karıştığını, sanki sürükleniyormuşsunuz gibi hissettirdiğini mi düşünüyorsunuz? Nefes aldığınızı hissedebiliyor musunuz? Kendi kalp atışlarınızı fark ediyor musunuz? Yüzünüzün ince kasları ne yapıyor? Yüz ifadelerinizde herhangi bir duygu taşıyıp taşımadığınızı anlayabiliyor musunuz?

AYRIŞMA VE DEVRELER

Farklı devrelerden gelen farklı ipuçlarına yanıt olarak ayrışmamız mümkündür. Örneğin, OYUN tehlikeliyse, etrafımızdaki insanlar mutlu, neşeli veya oyuncu olduğunda ayrışabiliriz. Bu tür travma, oyun oynarken tehlikeli bir şey olduğunda ortaya çıkar. Örneğin, saldırıya uğradığımızda veya tehlikeli başka bir şey yaşadığımızda veya küçük bir kardeşimizle ilgilenirken oyun oynarken odağımızı kaybettiğimizde ve onlar yaralandığında. İkinci durumda, OYUN'umuzun başkaları için tehlikeli olabileceğine inanabiliriz.

Ayrışma, RAGE devresiyle ilişkili olarak aşağıdaki durumlarda meydana gelebilir: öfkemizin bizi başkaları için tehlikeli hale getirdiğini veya başkalarının öfkesinin bizim için tehlikeli olduğunu hissederiz. Bu devrenin yaşamsal olduğuna inanırsak

Machine Translated by Google

tehdit ediyor ve onu kapatıyoruz, kendimizi hareketsiz bırakıyoruz ve belki de kendimizde veya başkalarında öfkeyi tolere edemiyoruz. Bu anlarda, RAGE deneyiminden sağ çıkabilmek için ayrışabilir veya hareketsiz hale gelebiliriz.

Başka bir olasılık da KORKU'muzun kardeşlerde, ebeveynlerde, okul arkadaşlarında veya öğretmenlerde bir tür yırtıcı saldırganlığı tetikleyebilmesidir. Bu insanlar korku gösterdiğimizde bize saldırırsa, dissosiyasyonla KORKU devresini kapatmayı öğrenebiliriz ve sonra tehlike deneyiminde ne kadar dehşete düştüğümüzü veya korktuğumuzu bile bilmeyebiliriz.

ARAMA ile ayrışmak da mümkündür, böylece kendi yaşam enerjimizi hissetmeye başladığımızda, kimseyi geride bırakmamak için kendimizi kapatırız veya kendimizi deneme ve başarısızlığın utancından ve aşağılanmasından koruruz. Ayrıca, örneğin, büyük bir kazanma arzusuyla, diğer insanların çok toksik ARAMA devrelerine sahip olduğunu deneyimlediysek, bu da bizim kaybetmemizi istedikleri anlamına gelir. Böyle bir rekabetin alıcı tarafında olmak korkutucu olabilir.

SEEKING devresiyle ilişkili sözleşmelerin bir yönü, SEEKING onuruna her şeyden vazgeçme eğilimimizdir. Tüm yaşam enerjimizi SEEKING devresine koyduğumuzda, sol yarımküre ayrışmasına geçeriz, bu da düşünme-zihni bedenden ayırır, ki bu da bu bölümde daha önce bahsetmiştik. Bu yaşam biçimi, başarı ve başarının çok değerli olduğu teknoloji tabanlı toplumlarda en sık ödüllendirilir.

Üzüntümüzü göstermenin kendimiz veya başkaları için tehdit edici olduğunu hissedersek, üzgün olmamak veya üzüntüyü fark etmemek için PANİK/KEDER'i kapatabiliriz. Örneğin, üzgün olduğumuzda annemiz yüzünü çevirdiğinde veya konuyu değiştirdiğinde, bunun üzüntümüzün onun için çok fazla olduğu anlamına geldiğini bilirdik. Bu devre kapatılırsa,

Machine Translated by Google

o zaman bir kayıp yaşadığımızda gerektiği gibi yas tutamayabiliriz. Ayrıca üzüntümüzü başkalarına açıklayamadığımız için sosyal destek de alamayabiliriz. Bu, bir aile üyesinin ölümünden hemen sonra işe geri dönmek ve işleri ne kadar iyi idare ettiğimize dair yorumlar duymak, ancak yıllar sonra gecikmiş yasla dağılmak gibi olabilir.

Ve tabii ki, cinsel varlığımızla veya varoluşumuzla bağlantılı olarak şiddet veya müdahaleye maruz kaldıysak, SEKSÜELLİĞİMİZİ veya benlik duygumuzu kapatabiliriz.

CARE devresiyle ayrışma çok güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir Eğer ebeveynlerimizin ebeveyni olmak zorunda kalmışsak. Küçükken büyük çocuklara bakmak sinir sistemimizi alt üst eden ve bizi içten dışa döndüren bir şeydir. Bu, yaşlılıklarında onlara baktığımız anlamına gelmez. Bu, erken çocukluktan itibaren onlara baktığımız veya sinir sistemimizi onların iyiliğine veya istikrarına adadığımız anlamına gelir. Bir anne, "Çocuğumu ben büyütmedim, çocuğum beni büyüttü" diyorsa, bu muhtemelen bu annenin kendini istikrara kavuşturmak için çocuğunun sinir sistemini kullandığının bir işaretidir. BAKIM almaya veya BAKIM vermemiz istenmesine tepki olarak ayrışırsak, hayatta kalmanın neredeyse imkansız olduğu ilişkisel geçmiş ve müdahale veya terk edilmenin varlığında olabiliriz. Bu, yakın ilişkilerden kaçınmamıza, kendi çocuklarımıza bakmayı zor bulmamıza veya başkalarından bakım almayı zor bulmamıza yol açabilir. Ayrıca, birileri kırılganlık ifade ettiğinde kendimizi uyuşmuş hissedebiliriz.

ÇALIŞMA SAYFASI

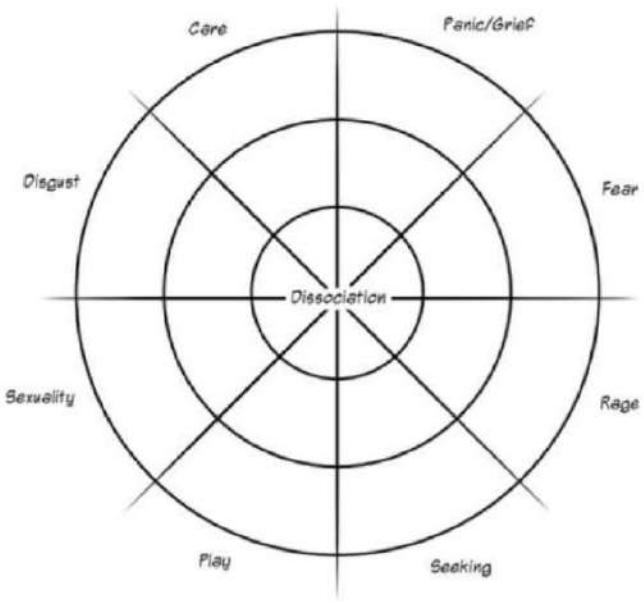
Ayrışmanızın Rengi

Machine Translated by Google

Öncelikle Duygu ve Motivasyon Devrelerinizin her birine bir renk atayın.

Devre	Renk
ARAMA	
BAKIM	
KEDER/PANİK	
KORKU	
KIZGINLIK	
OYNAMAK	
SEKSÜELLİK	
İĞRENME	

Machine Translated by Google



Şimdi, renklerinizi yukarıda gösterilen tablonun altında verilen Devre Dairesi'nin dış halkasına koyun. Ayrışmanızla bağlantılı görünen renkleri daha açık tonlarda merkeze getirin, böylece ayrışmanızda yer alan çeşitli devrelerin katkısını hissedebilirsiniz. Örneğin, SEKSÜELLİK devrenizin ve KORKU devrenizin ayrışma kalıplarınızla çok bağlantılı olduğunu hissediyorsanız ve SEKSÜELLİK'i fuşya ve KORKU'yu yeşil yaptıysanız, ayrışmanızın (ortadaki dairenin içinde) açık pembe ve açık yeşil kombinasyonu olacağını görebilirsiniz. Burada doğru cevaplar yoktur, bu sadece sizin duyusal duygunuzu görsel alana taşımanıza izin veren kişisel keşfinizdir. Renkli kalemleriniz yoksa, bir kalemle farklı desenler çizebilirsiniz; veya bu size hitap etmiyorsa, sizin için neyin doğru olduğunu düşünebilirsiniz: Ayrışmanızın tadı nedir? Hangi devreler sizi en tutarlı şekilde ayrışmaya götürür?

Machine Translated by Google

SÖZLEŞMELERİ BOZMANIN NASIL YOL AÇTIĞI

AYRIŞMA

Bizi ayrışmaya götüren doğrudan sözleşmelerden çok daha yaygın olan, ayrışmayla ilgisi olmayan sözleşmeleri bozma olgusudur ki bu da bizi hareketsizleştirir veya ayrışmaya sürükler.

Sözleşmelerin ayrışmayla nasıl ilişkili olduğuna bakalım. Olabilir "Ailemi yargıdan korumak için asla cinsel duygular hissetmemeye yemin ediyorum." gibi doğrudan ayrışmayı içeren bazı sözleşmeler. Ancak daha sıklıkla, ayrışmamız sözleşmeler bozulduğunda gerçekleşir. Bunun ortaya çıkmasının bir yolu, öfkelenmemem için bir sözleşmem varsa ancak öfke yine de yükselmeye başlarsa, öfkeyi hissedilmemek ve kabul edilmemek için ayrışmam olurdu.

Sinir sistemimizin tüm durumları, öfke üzerine olan 6. Bölüm'de gösterildiği gibi, bozulan sözleşmelere karşı savunmasızdır . Bilinçdışı sözleşmelerimizin temel yapısı olan bu davranışsal yasakları aşmak çok streslidir. Örneğin, bir kişinin var olmama sözleşmesi varsa, ama burada nefes alıyorsa, var olma eyleminin kendisi onları bir ayrışma durumuna sokabilir. Bir kişinin olduğu kişi olmama sözleşmesi varsa - insanlar onların zeki, komik, hızlı, güçlü, anlayışlı, iri yapılı, kızıl saçlı veya atletik olmamaları gerektiğine inanıyorsa, ama öylelerse, ailelerimiz için yanlış olmanın stresi bizi yarı kalıcı bir hareketsizleşme veya ayrışma durumuna sokabilir.

GÜNLÜK İSTEMİ

Bozulan Sözleşmeleri Bulmak Ayrışmaya Yol Açan

Machine Translated by Google

Kişiliğiniz ve bedeniniz, babanızın veya babanızın soyunun sizin olmanızı istediği kişiden ne kadar farklı?

İstedikleri kişi olmak için imkansız ve henüz farkına varılmaya başlanan, gerçekte olduğunuz kişiden farklı bir sözleşmeniz var mı? Varsa, bu nedir?

Kişiliğiniz ve bedeniniz, annenizin veya annenizin soyunun sizin olmanızı istediği özelliklerden ne kadar farklı?

İstedikleri kişi olmak için imkansız ve henüz farkına varılmaya başlanan, gerçekte olduğunuz kişiden farklı bir sözleşmeniz var mı? Varsa, bu nedir?

Bir kişi ve beden olarak, okul yıllarınızda sizi güvende tutacak olan şeylerden nasıl farklısınız?

Machine Translated by Google

Okuldaki insanların istediği kişi olmak için imkansız ve henüz farkına varılmaya başlanan bir sözleşmeniz var mı, ki bu gerçekte olduğunuz kişiden farklı? Eğer öyleyse, bu nedir?

Bozulduğunda ayrışmaya yol açabilecek sözleşmeler hakkında tahminleriniz var mı? Varsa, bunlar nelerdir?

REZONANS DİL PRATİĞİ

Ne Olduğunun Kabulü



Machine Translated by Google

Rezonans dili, daha önce hiç var olmamış şeyleri adlandırmamızı sağlar.
adlandırılmıştır. Bu mesajları çevirdiğimizde, adlandırılmış olan
Bedenlerimizde tamamlanmamış bir biçimde tutulan, kelimelere dönüştürebiliriz
sonunda bu mesajların anlamını alın. Basitçe almak
ve onları kabul etmek iyileşmenin önemli bir yönüdür.
Bu bölümde uyguladığımız rezonans dilinin biçimi
"Olanı Kabul Etmek."

Farklı insanlar bu tür bir rezonansı çerçevelemekten hoşlanırlar
farklı olarak, bazı okuyucular "İster misiniz?" sorusunu beğeniyor.
biraz kabul... terörün nefesinizi kesmesine neden olduğunu.
. .” veya “kardeşinizle her zaman rekabet halindeydiniz
"Gördün mü?" Diğerleri ise şu soruyu tercih etti: "Eğer
başkası anlamıştı... öfkenin seni nasıl içten içe döndürdüğünü
"dışarı mı?" ya da "asla alınmamış olan sevginizin derinliği mi?" ya da "bu
Annen anne olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmiyor muydu?”

Bu tür yankılanan dili uygulamak için, karar vererek başlayın
Hangi soru sizin için daha uygundur:

"Şunu kabul ettiğinizi belirtmek ister misiniz . . ."

veya

"Başka biri de nasıl olduğunu anlasa ne güzel olurdu..."

ve ardından aşağıdaki cümlelerdeki boşlukları kendiniz doldurun.

. . . korku şuydu . . . _____ ?
öfke şuydu . . . annen _____ ?
şuydu . . . baban şuydu . . . _____ ?
keder şuydu ? _____ ?
_____
. . . terk edilmişlik duygusu . . . utanç . . . sevinç _____ ?
_____ ?
_____ ?

Soruları, cevabınız evet olacak şekilde tamamlamaya çalışın.

Machine Translated by Google

Başkalarına bu onay sorularını sorduğunuzda, evet diyebilirler veya cevaplamayabilirler. Evet demezlerse, size eşlik etmekten veya onaylanmaktan hoşlanacakları şeyleri söyleyerek cevap verebilirler. Bu tür sorular, kendi kendine rezonans ve deneyimin adlandırılması için ortamı hazırlar, bu yüzden doğru bir şekilde sormamıza gerek yok, sadece rezonansla sormamız yeterli.

Nazik, rehberli bir meditasyonu deneyimlemek için bir an ayıralım her iki tür ayrışmadan da dönüşü desteklemek için.

REHBERLİ MEDİTASYON

Soldan Dönüşü Davet Et-Kaydırılmış Ayrışma

Bu meditasyon, beden duygusundan uzak yaşama eğilimini ele alıyor ve duygusal bedeni fark etmeye ve sağ yarım küremizin bize anlam ve zengin bir yaşam getirme kapasitesini uyandırmaya yönelik nazik bir davettir.

Kendinize, benlik duygunuzu fark etmenize izin verin... Var mısınız? Bedeninizin varoluşuna katılıyor musunuz? . . . Yoksa bedeniniz sadece yaptıklarınızın taşıyıcısı mı? . . . Her zaman nefes aldığınızı biliyor muydunuz? . . . Dikkatinizi bedenlenmiş olmaya getirdiğinizde ilk önce neyi fark ediyorsunuz? . . . Nefesinizin hareketini bulabiliyor musunuz? . . . Bunu burun deliklerinizin kenarlarında hissedebiliyor musunuz? . . . Burnunuzun içinde mi? . . . Boğazınızın arkasında mı? . . . Köprücük kemiğinizin altında tüm iç beden duyumları kayboluyor mu? . . . Eğer öyleyse, kollarınızı, ellerinizi, bacaklarınızı veya ayaklarınızı hissedebiliyor musunuz? . . Bu duygular bizi sola kaymış ayrışmadan geri getirmez, ancak bedenlerimize bağlanmamıza yardımcı olur... Geri dön

Machine Translated by Google

Nefesiniz... Göğsünüzde nefes alma hissini arayın...
Kalbinizin nasıl hissettiğine dikkat edin... midenizin... bağırsaklarınızın...
pelvisinizin ... . .

Sizin ve bedeninizin aynı kişi olabileceğini düşünün.
bir . . . özünüzün fiziksel varlığınızın her hücresinden ortaya çıktığı . . .
her hücrenin canlı olmanıza ve tam olarak olduğunuz kişi olmanıza
katkıda bulunduğu . . . her hücrenin, içine yerleştirildiğiniz sistemler
hakkında epigenetik bilgi taşıdığı . . . her hücrenin, siz makronefesinizi
alırken kendi mikronefes alışını yaptığı . . . hayatınızı desteklemek için
tüm nefes almanın gerçekleşmesine ihtiyaç duyduğunuz . . . Nefes aldıkları
için hücrelerinize teşekkür edin . . . İçinizde minnettarlığın yükselmesine
izin verin . . . Kalbinizin minnettarlıkla büyüdüğünü hissedebiliyor
musunuz? . . .

Nefesinize geri dönmenize izin verin. . . Nefesinizle ne
hissediyorsunuz? . . . Göğsünüzün hareket ettiğini hissedebiliyor musunuz? . . .
Karnınızın hareket ettiğini hissedebiliyor musunuz? . . . Karnınıza dokunarak
hareket edip etmediğini görün . . . Dikkatinizin karnınızın 5 cm içine
inmesine izin verin . . . içinizde . . . Orada ne fark ediyorsunuz? . . .
Oradaki duyumlar genellikle sıkışma hisleridir . . .
hareketsizlik . . . . . ya da gevşeme . . . açıklık . . . yumuşak nabız . . . ve
bunların hepsi duyguyla bağlantılıdır . . . duygusal bedeninizle açıklık ve
iletişim ilişkisine başladığınızda, her zamankinden daha fazla gevşeme,
rahatlık ve bağlantı deneyimleyeceksiniz . . . Bir an deneyin . . .

Karnınıza "Üzgün müsün?" diye sorun ve herhangi bir hissin değişip değişmediğine bakın...
"Öfkeli misin?" diye deneyin. . . "Korkuyor musun?" . . . "Yalnız mısın?"
. . “Özlediğiniz biri var mı?” . . . Tahminlerinize yanıt olarak karnınızdaki
hisler değişiyor mu? . . . İhtiyaçlar ekleyin . . .
"Derin, tatmin edici dostluklara özlem duyuyor musunuz?" . . . "Gerçekten hiçbir zaman
birine gevşememiş olsanız bile, güvenli limanları ve sığınakları sever misiniz?" . . . "Yalnız kalmayı
sever misiniz?" . . . "İnsanlarla birlikte olmayı sever misiniz?" . . . "Bir kabileye özlem duyuyor
musunuz?" . . . Karnınızda hisler değişiyor mu? . . .

Burada, vücudunuzun içindeki hislere odaklanmaya davet edilmenin ne
kadar tuhaf olduğunun bir şekilde kabul edilmesi hoş olmaz mıydı? Ne
kadar şaşırtıcı? Zihninizin neden bunu yapması istendiğini bile
bilmediğinin kabul edilmesi?

Machine Translated by Google

daha üretken bulduğu bir şey üzerinde çalışmak için sürekli
ortaya çıkıyor mu? . . . Bu yaşam süresince daha önce hiç bu odaklanma
ve sevgiyle birleşmiş bir şekilde burada olmadın mı?

Nazikçe ve sıcaklıkla, dikkatinizi, sizi nereye götürmek isterse
oraya götürün... Sizi anlamlı olduğunu düşündüğü şeye doğru yönlendirmeye
çalıştığı için ona teşekkür edin... ve ona bedeninizle olan bu bağlantının
sağlıklı yaşam ve tatmin için gerekli olduğunu bildirin... ve
dikkatinizin nefesinize geri dönmeye istekli olup olmadığına bakın ...

Şimdi dikkatinizi tekrar kendinize doğru çekin ve etkileşime geçin.
günlük yaşam... Duygusal bedeni fark etme isteğini serbest bırakmanın
herhangi bir rahatlama sağlayıp sağlamadığını fark edin... ve düzenli
hayatınızın normal akışında olun... Herhangi bir rahatlamayı da sevgiyle tutun...
"Elbette rahatlamak rahatlatıcıdır" . . .

REHBERLİ MEDİTASYON

Travmatik Olaylardan Geri Dönüşü Davet Edin Ayrışma

Bu meditasyonu okurken veya dinlerken, içeri ve dışarı sürüklendiğinizi
veya tamamen koptuğunuzu fark edebilirsiniz. Neler olduğunu fark
etmenize izin verin ve eğer ayrılmak ve meditasyonun devam etmesine
izin vermek hoşunuza giderse, onunla birlikte sürüklenin. Ödediğiniz bir
bedel varsa, meditasyonu hemen durdurun ve meditasyonu atlayın.
Sizi bir bedene sahip olmaya davet eden bir meditasyonu
dinlemek, bir bedene sahip olmamanız gerektiği yönündeki bir veya birkaç
sözleşmeyi bozuyor olabilir.

Kendinize bedeninizi fark etme izni verin... Dikkatinizi bedenlenmiş olmaya
getirdiğinizde ilk önce neyi fark ediyorsunuz? Nefesinizin hareketini bulabiliyor
musunuz? Hiçbir şey hissedemediğinizi fark ediyorsanız... ya da zaten
ayrışmış olduğunuzu...

Machine Translated by Google

Kendinizi dağınık, kopuk benliğinizin her bir zerresini sevgi ve sıcaklıkla kuşatmaya davet edin... Sevginiz yerçekimi tarafından sınırlandırılmak zorunda değildir... Nerede olursanız olun sizi bulacaktır... Eğer kopuk ve dağılmışsanız, bunun için çok iyi nedenleriniz var ...

.

Kendi nefesinizi fark etmeye başlarsanız... kendinize bir başlangıç yapın. Nefes almanın devam eden, yaşam boyu süren bir süreç olduğunu sürekli hatırlamak... böylece sürekli olarak kendi dikkatinizi nefesinize geri çağırırsınız... ve bedeninize sıcaklık... takdir... sevgi... minnettarlık... ve kabul getirmenin nasıl bir şey olduğunu görürsünüz... bu hayatı yaşamanıza izin veren... ve sizi destekleyen... ondan biraz kopuk yaşasanız bile ...

Ve şimdi dikkatinizi tüm bedeninizin size ait olduğu hissine getirin... o burada başka hiç kimsenin talepleri veya istekleri için değil... o burada yalnızca ve sadece sizin için... Bedeninizle olan ilişkinizde, onu tam olarak yaşamanızın sizin için güvenli olabileceğini fark etmenize izin verin... kendi ellerinizin... kollarınızın... omuzlarınızın... göğsünüzün... kalbinizin... boğazınızın... yüzünüzün... tadını çıkarabilmeniz için. Nefes alıp karnınıza... bağırsaklarınıza... pelvisinize... kalçalarınıza ve poponuza... cinsel organlarınıza... bacaklarınıza... dizlerinize... ayak bileklerinize... ayaklarınıza... hepsi sizin ve başka hiç kimsenin değil... . Bedeninizin size ait olmadığını hissettiğiniz olaylar yaşamış olabilirsiniz. . . Ama ne olursa olsun . . . bedeniniz size aittir . . .

Nefesinize geri dönün... Nefesinizin hayatta kalmanıza ve gelişmenize yardımcı olması gerektiğini bilin... Kanınızın sizin için pompalandığını... Beyninizin, en azından bu kısa an için, sadece sizin için olduğunu... ve vücudunuza karşı büyük bir sevgi duyabileceğinizi... Varlığınız için... Varlığınız için... Sizi savunmasız kılmak için burada değil... Korunmaya... ve sevgiye değer... Başka hiç kimse ona dokunamamalı veya siz istemediğiniz sürece onu düşünememeli... Etrafınıza sihirli bir baloncuk koyun ve bunun yardımcı olup olmadığını görün... Müdahaleyi engelleyen... ve yargılamayı engelleyen... hatta kendinizinkileri bile... Vücudunuzun tam olarak desteklenmesine izin verin... ve korunmasına... Ve bilin

Machine Translated by Google

Eğer bedeninizde tam olarak yaşayamıyorsanız ve bedeninizin tadını çıkaramıyorsanız, o zaman muhtemelen sizi kendinizden ayıran çok önemli sözleşmeleriniz vardır... ve her zaman tüm varlığınız için bir sıcaklık... ve şefkat... ve sevgi... çemberi yaratabilirsiniz... bu çember bedeninizin etrafında... ve bilincinizin etrafında... bedeninizden ayrılmış olsa bile . . .

Ve şimdi, nefesinizi tekrar takip edin... eğer bulabilirseniz... ve kendinize tam olarak... ya da sözleşmelerinizin izin verdiği kadar tam olarak... şimdiki ana dönme izni verin... Ne gördüğünüze dikkat edin... Dış dünyanın sizden ne istediğine dikkat edin... ve bu bedeni terk etmenize neden olan şey hakkında keşfettiklerinizi hatırlayın... ya da ondan uzaklaşmanıza... ya da ona bağlı kalmak için onu çok sert bir şekilde yargılamanıza neden olan şey hakkında . · ·

Bu meditasyonların süreci boyunca, bedeninizde tam olarak yaşamanızı engelleyen sözleşmelere dair yeni bakış açıları keşfetmiş olabilirsiniz. Bir kişiyi doğrudan ayrışmaya götürebilecek aşağıdaki sözleşmeleri inceleyin ve sizinle konuşanların altını çizin.

BİZİ ALAN OLASI SÖZLEŞMELER

DOĞRUDAN AYRIŞMAYA

Ben yapacağım.	İçin . . .
vücudumda kalma	güvende kalın
hayata katılmamak	Seçim eksikliğime itiraz ediyorum

Machine Translated by Google

	mevcut hakkında
şu anda mevcut değil	ağrıyı yönetmek
hareket etme	dikkat çekmekten ve hedef olmaktan kaçının
annemle bağımı koparmak	onun yalnız kalmasını önle
istenmediğim yere gitmem	reddedilmekten korunmak
hissetmemek	anne babamın yükünü hafifletmek
asla tam olarak enkarne olmadı	Ölen doğum öncesi ikizimle birlikte kal

Sizin için ne geliyor? Sözleşmeleriniz neler olabilir?

BİRE BİR ÇALIŞMA

Ayrışma ile Çalışmak

Aşağıdaki süreç, ayrışmayla çok nazik bir şekilde var olma yolunu göstermektedir.

SARAH: Lucy, merhaba. Ayrışmadan bahsederken, aklına gelen bir şey var mı acaba?

LUCY: Nasıl seçeceğimi bilmek bile zor. Genellikle çok kafam karıştı ve bundan sonra ne yapacağımı bilmiyorum. Bunun bir

Machine Translated by Google

ayrışma biçimi. Ve sanırım şu anda ayrışıyorum. Sanırım bir yerlerde kendime iyileşmeme izin vermemek için bir yeminim var. İyileşme fırsatı verildiğinde ve her türlü şifa enerjisiyle çevrili olduğumda, ya ayrışıyorum ya da utanıyorum. Şu anda kaygı ve ayrışma yaşıyorum.

SARAH: Merak ediyorum, bunun bir onaya ihtiyacın var mı?
Ayrışma, kontrol edemediğiniz bir dalga gibi gelir ve aniden neredeyse her şey ortadan kaybolur mu?

LUCY: Evet, ama bunu bedenimden ayrılma olarak tanımlayamam. Bedenimdeki kaygıyı hissedebiliyorum ve düşüncelerim karışıyor.

SARAH: Evet, bu doğrudan vücuda giden bir endojen opioid akışıdır.
prefrontal korteksiniz. Sadece şunu söyleyebiliriz, "Merhaba, Lucy'nin prefrontal korteksindeki endojen opioidler." Hatta şunu bile söyleyebiliriz, "Hoş geldiniz, Lucy'yi koruduğunuzu biliyoruz ve ona olan tüm bağlılığınız ve korumanız için minnettarız."

LUCY: Ben de o kadar şefkat isterdim.

SARAH: Aldığınız küçük bir onaya mı ihtiyacınız var?
Bu süreçten rahatsız mısınız? Beyninizi neyin dolduracağı konusunda bir seçim yapmak ister misiniz? Ve bazen netlik, öz bağlantı ve anlaşılırlık ister misiniz?

LUCY: Evet! Kesinlikle.

SARAH: Eğer beyniniz tamamen boşalırsa ve biz sizinle sıcak bir şekilde otururursak, o zaman tam olarak yapmamız gerekeni yapıyoruz demektir. Ve eğer bir yemin keşfedersek, o zaman tam olarak yapmamız gerekeni yapıyoruz demektir.

LUCY: Teşekkür ederim. Bir fikrin var olması beni çok meraklandırıyor.
yemin dahil. Genç bir yetişkin olarak tamamen ayrıştığımı hatırlıyorum. Bir grup insanla birlikteysem, muhtemelen ben de gençken veya daha gençken, sık sık aniden uyanır ve son yarım saatte olan hiçbir şeyi hatırlamadığımı düşünürdüm. Sonra çok utanırdım çünkü ne olduğunu bilmiyordum ve nasıl katılacağımı bilmiyordum. Bu günümüzde nadiren oluyor, bu yüzden bunu bir ilerleme olarak görüyorum, ancak aynı zamanda bir

Machine Translated by Google

daha fazla hayal kırıklığı ve kaygı yaşıyorum çünkü ayrışma eğilimimin daha fazla farkındayım.

SARAH: Bunu en çok ne zaman fark ediyorsunuz? Sosyal olduğunuzda mı daha çok fark ediliyor?

LUCY: Kesinlikle ve sosyal geniş bir kategoridir. Örneğin, katılabileceğiniz bir aktivitenin olduğu bir atölyede, sosyaldir çünkü başka insanlar da dahil olur. Sadece, çok fazla dalgın olmaktan çok kafam karışır. Bir şekilde donmuş gibi hissettirir, ancak bunun hakkında çok sinirli olmama yetecek kadar ben kalırım.

SARAH: Evet. Bunu küçükken hatırlıyor musun? Okuldan mı hatırlıyorsun, yoksa anne babanla mı hatırlıyorsun, yoksa çoğunlukla başka ortamlardan mı hatırlıyorsun?

LUCY: Küçüklüğümden hatırlamıyorum. Çocukluğumdan alakalı olduğunu düşündüğüm şeyleri hatırlıyorum ama o hissi hatırlamıyorum. Diğer çocuklar tarafından zorbalığa uğradığımı biliyorum. Alay konusu oldum ve kendimi nasıl savunacağımı bilmiyordum.

SARAH: Orada bir şaşkınlık mı vardı?

LUCY: Şaşkınlık ve basitçe teslimiyet. Sanki mahvolmuşum ve yapabileceğim hiçbir şey yokmuş gibi. Ama o zamanlar kafa karışıklığı gibi hissettirmiyordu.

SARAH: O zaman ortaokula bir bakalım. Ortaokulda herhangi bir karışıklık hissi var mı?

LUCY: Sanırım ortaokula geldiğimde, zaten ayrışmayı ve kafamın karışmamasını öğrendim çünkü orada değildim. Ayrıca tam bir aşağılanma anını da hatırlıyorum ama bu şeyler arasındaki bağlantıları göremiyorum.

SARAH: Tamam. Hadi ilerleyelim. Karmaşanın ne zaman başladığını, özellikle de bu karışıklıkla bağlantılı bir yemin olup olmadığını görmek için arıyoruz. Biraz daha büyükken seni dinlersek, 18 ile 22 yaşları arasında neredeydin?

LUCY: Üniversiteye biraz erken başladım çünkü bir yıl atladım ve sonra 20 ila 22 yaşlarım arasında Avrupa'da eğitim gördüm. Çok izole olmuştum. O zamanlar kafa karışıklığı nasıl

Machine Translated by Google

dünyada sadece normal bir insan olmak. Nasıl sosyal olunur, arkadaşlar edinilir ve diğer insanlarla aktiviteler yapılır. Etrafımdaki herkesin bunu yaptığını görüyorum ve nasıl yapacağım hakkında hiçbir fikrim yok. Şu anda sorularınızı yanıtlamaya çalışırken bile kafam karışık, çünkü . . .

SARAH: Karmaşanın net başlangıcı nedir?

LUCY: Evet. Üniversiteye sanat dersleri alarak başladım ve kafamın karışmadığı tek alan buydu. Sosyalleşmeyi nasıl yapacağımı bilmiyordum.

SARAH: Hayır.

LUCY: Ama ondan önce başladı. Çok yalnızdı. Garip olanın ben olduğuma ikna olmuştum.

SARAH: Tamam. O halde, oradan başlayalım. "Ben, Lucy, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki, tuhaf olanın ben olduğuma inanacağım."

LUCY: Evet. Bugün hala o yemini tutuyorum. Garip olanın ben olduğuma inanacağım ve her şeyin ne kadar kafa karıştırıcı olduğunun suçunu üstleneceğim.

SARAH: Neden?

LUCY: Belki de dünya anlam kazansın diye.

SARAH: Dünya anlam kazansın diye. Lucy'yi suçlayabilirsem, dünya anlam kazanacak. Kendime maliyeti ne olursa olsun. Ve yemin aynı zamanda, "Lucy'ye kızacağım" mı?

LUCY: "Ben, Lucy, öz benliğime ciddiyetle yemin ederim ki Lucy'ye kızacağım ve Lucy'yi tuhaflıkları için suçlayacağım. Dünyayı anlamlı kılmak için Lucy'yi tuhaf biri yapacağım, bunun bedeli ne olursa olsun." Bu çok büyük bir bedel.

SARAH: Evet. Lucy'nin öz benliği, Lucy'nin sana kızacağına, onu suçlayacağına ve sorumlu tutacağına dair verdiği yemini duydun mu?

LUCY: Duydu.

SARAH: Tamam. Bu Lucy için iyi bir yemin mi?

LUCY: Hayır.

SARAH: Lütfen ona şunu söyler misin: "Lucy, seni bundan serbest bırakıyorum."

"Yemin."

LUCY: Lucy, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum, bunun yerine kim olduğunu bulman için sana onayımı veriyorum.

SARAH: Mmm, ne güzel bir lütuf. Vücudun nasıl?

Machine Translated by Google

LUCY: Çok fazla keder. Sanırım o yemini tamamen bırakmaya hazır değilim.
Sanırım burada bir sürü yeminin söz konusu olduğunu düşünüyorum.
SARAH: Tamam. Sana radikal bir şey soracağım ve sonra buna ne cevap vereceğini öğreneceğiz.
LUCY: Tamam.
SARAH: Ya Lucy olduğunuz için ve
tam buradasın ve daha da radikal bir şekilde, seviliyorsun? Ya ait olmak için yapman veya söylemen gereken hiçbir şey yoksa?

LUCY: Evet, bunu anlayan bir yanım var, bunu birçok kez duydum. Ama buna tam olarak inanamıyorum.
SARAH: Aidiyet duygusunun sizin için özel bir niteliği mi var?
LUCY: Uyum sağlamaya çalışıyorum.
SARAH: Kendini herkes gibi mi hissediyorsun?
LUCY: Evet. Ve ben herkes gibi olma fikrine karşı çıkıyorum.
başka. Sıkıcı bir şekilde uyum sağlamakla ilgili değil. Etrafımda hayran olduğum ve benden daha ileri olduğunu düşündüğüm insanları gördüm ve aldığım her nefesle bunun üstesinden gelemeyeceğimi kanıtladım.

SARAH: Vücudunuzun, ebeveynlerinizin son derece zeki olduklarının kabulüne ihtiyacı var mı?
LUCY: Babam kesinlikle öyleydi. Evet. Ve bende en çok hayranlık duyduğu şey buydu, görebildiği zaman. Aslında, bende gerçekten olmayan bazı zekaları bana atfetti. Ayrıca, sanatsal benliğime de büyük destek verdi çünkü bende vardı. Ama babamın hor göreceği şeyleri yapan insanlar benim hayranlık duyduğum şeylerdi. Bilirsin, şifa çalışmaları, woo-woo şeyler. Babamın hor gördüğü şeyler, ama ben bunların bir parçası olmak istiyordum.

SARAH: Öyleyse, herhangi bir sadakat yemini olup olmadığına da bakmak istiyoruz. Eğer
Ruhunuzun bir şeye özlem duyması ama babanızın buna karşı küçümseme duyması, doğrudan doğruya ayrışmaya yol açabilir.

LUCY: “Baba, sana asla ihanet etmeyeceğim.”
SARAH: "Sana asla ihanet etmeyeceğim." Evet. Bunu hissedebiliyor musun?

Machine Translated by Google

LUCY: Evet. "Senden daha esnek ve açık fikirli olarak sana asla ihanet etmeyeceğim."

SARAH: Lucy, ettiğin bu yemini duydun mu? Kontrol et eğer babana ise?

LUCY: Nefret ediyorum.

SARAH: Nefret ediyorsun. Lucy'ye ulaşabildin mi? "Ben, Lucy, sana, kendim, yemin ederim ki . . ."

LUCY: "Babama asla ihanet etmeyeceğim." Ah evet, hayır, bundan hoşlanmıyorum hiç yemin etme.

SARAH: Evet, Lucy'yi bu yeminden azat etmek ister misin?

LUCY: İsterdim. "Lucy, seni bu yeminden azat ediyorum ve Bu sözleşmeyi iptal et ve tekrar sana kim olduğunu bulman için onayımı veriyorum."

SARAH: Ve belki de babanın öldüğünü ve onun küçümsemesinin ölümlü hayatının bir parçası olduğunu ve artık bizimle olmadığını bilmek?

LUCY: Evet. Biraz rahatladım.

SARAH: Oh, çok iyi. Çok iyi.

LUCY: Yani, daha önce omuzlarım kulaklarımın etrafındaydı, şimdi ise biraz daha rahatlayabiliyorlar.

SARAH: Ve tabii ki, bu tür sadakat yeminleri bizi çok karışık ve kopuk yerlerde bırakırdı. Bu karışıklık anında neler oluyor?

LUCY: Babam farklı bir biçimde tekrar geldi. Bir tür şüphecilik. Tamam, bu harikaydı ama bu seansı bitirir bitirmez hemen geri döneceğim.

SARAH: Bakalım orada olmak isteyen bir şey var mı? bugün yayımlandı. "Ben, Lucy, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki babam gibi bir şüpheci olacağım."

LUCY: Evet, istesem de istemesem de ölene kadar babam gibi şüpheci olacağım.

SARAH: Bunu yapabilmek için...

LUCY: Kendimi hayal kırıklığından korumak için.

SARAH: Oh, çok güzel yemin. Belki de, "tıpkı onun yaptığı gibi"?

LUCY: Aynen öyle yaptı. Bana maliyeti ne olursa olsun.

SARAH: Lucy, Lucy'nin sana ettiği yemini duydun mu?

LUCY: Evet.

Machine Translated by Google

SARAH: Lucy için iyi bir yemin mi bu?
LUCY: Hayır.

SARAH: Lütfen ona şunu söyler misin: "Lucy, seni bundan serbest bırakıyorum."
"Yemin."

LUCY: "Lucy, seni öldüğün güne kadar şüpheci olma yemininden azat ediyorum.
Evet, seni o yeminden azat ediyorum ve sözleşmeyi iptal ediyorum."

SARAH: Ve "Bunun yerine sana benim onayımı veriyorum..."
LUCY: Ölene kadar yaşaman için sana bir lütufta bulundum. Evet, örnek olarak verdiğin yeminlerden biri de hayata katılmamaktı. Bu benim için bir çan çaldı. Hayal kırıklığı, başarısızlık ve aşağılanmadan kaçınmak için hayata katılmayacağım.
Bana maliyeti ne olursa olsun.
SARAH: Peki bu yemini beğendin mi?
LUCY: Hayır, hayır, hiç hoşuma gitmiyor.
SARAH: Lütfen Lucy'ye söyle, "Lucy, seni bundan da azat ediyorum."
LUCY: “Seni bu korkunç yeminden azat ediyorum, bu sözleşmeyi iptal ediyorum ve sana yaşaman için onayımı veriyorum.”
SARAH: Oh, bunu omurgamın kemiklerinde hissediyorum. Senin için nasıl?
LUCY: Evet, omurgamın kemiklerinde hissediyorum. Sandalyeye gömülüyorum.
İnanılacak gibi değil ama güzel bir duygu.
SARAH: Ah, çok güzel.
LUCY: Bu yemin 70 küsur yıl boyunca tutuldu.
SARAH: Evet, biliyorum. Bizim böyle bir alışkanlığımız var.

Bir yıl sonra Lucy şunları yazıyor:

Şimdi seansımızın dökümünü okurken, babamla olan ilişkimizin keşfinde ne kadar zenginlik olduğunu görünce şaşırdım. Yine de, devam eden yoğun bire bir terapinin, çalışmayı gerçekten özümseyip tam olarak faydalanmam için gerekli olduğunu düşünüyorum, çünkü yeminlerim o kadar sağlam bir şekilde yerleşmiş ki birkaç kutsal yemin seansı yapmak beni genellikle umutsuz ve şüpheci hissettirdi. Ayrıca, en azından şimdiye kadar, süreci kendi başıma yapamıyorum, çünkü hala ayrışma/kafa karışıklığı yaşıyorum. Kesinlikle ilerleme kaydediyorum,

Machine Translated by Google

netlik bulmak, daha az ayrışmak ve duygularımı somutlaştırmak
Daha.

Ayrışma Sözleşmesi Şablonu

Belirlediğiniz her ayrışma ile ilgili yemin için bir tane yapmayı deneyin.

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

   _____ için, kendime ve
   sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
   Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?

   Evet _____
   Hayır_____
   (Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
   Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?

Machine Translated by Google

Evet _____

HAYIR _____

(Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve bunun yerine sana duamı veriyorum:

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

Keşfetmek ve Çözmek
Güvenli Engelleme Sözleşmeleri
EK

Bir bebeği hayal edin. Bu isteğin sonucu oldukça saçma olabilir, çünkü ABD ve Batı Avrupa'daki insanlar, sanki bebeklerin kendi başlarına var olmaları mümkünmüş gibi, battaniyenin üzerinde veya beşikte tek başına yatan bir bebeği görselleştirme eğilimindedir. Bebekler, oksijen, yiyecek, su ve sıcaklık kontrolü kadar tamamen ilişkiye bağımlıdır ve uzun süre yalnız bırakılırlarsa beyinleri hasar görür. Bu nedenle, bebeklerin beslendiği ilişkinin niteliklerinin bebeklerin beyinlerini ve kendi sinir sistemlerini çalıştırmayı öğrenme biçimlerini şekillendirmesi mantıklıdır. İlk ilişkilerin nitelikleri, kendimize nasıl baktığımızı, kendimizi nasıl gördüğümüzü ve başkalarından ne beklediğimizi değiştirir. Bu ilişkiler içindeki bağa bağlanma denir ve muamele görme biçimimize yanıt olarak geliştirdiğimiz örüntüye bağlanma stilimiz denir.

Machine Translated by Google

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Bağlanma stillerimizi nasıl iyileştirerek daha kolay, daha besleyici bir hayata sahip olabiliriz?

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI:

EK

Bağlanma, en yakınımızdaki insanlarla ve hayvanlarla nasıl bağ kurmayı beklediğimizdir. Başkalarından ne beklediğimizi ve bir ilişki beklediğimizde otomatik olarak ne yaptığımızı içerir. İlişki güvenli mi? Bir şekilde tepki vereceğiz. İlişki öngörülemez veya tehlikeli mi? Başka bir şekilde tepki vereceğiz. (Mutlaka beklediğimiz şekilde tepki vermeyiz - bazen her şey güvenli olduğunda daha uzaklaşırız veya birisi öngörülemez olduğunda daha yakınlaşırız veya bazen her şey tehlikeli olduğunda içimizdeki bir şey rahatlar.) Tepki verme şeklimiz, küçükken işlerin nasıl olduğuna, neyin tanıdık olduğuna (aile benzeri) bağlıdır. Örneğin, öfke patlamaları yaşayan insanlarla bir evde büyüdüysek, asla öfke patlamayan birinin yanında olmak bizi çok gergin yapabilir - bu, tüm bombaların annesinin patlamasını beklemek gibi hissettirebilir.

Bağlanma kalıplarımız en çok yakın ilişkilerimizde ortaya çıkar ve uzak ilişkilerde hiç ortaya çıkmaz. Tehlike aramıyoruz, bir market kasiyeri veya bir iş arkadaşı tarafından uyarılmıyor veya tetiklenmiyoruz.

Buna bakmanın bir yolu, kendimize kimi sıkıcı bulduğumuzu sormaktır. ve en yakın arkadaşlık ve ortaklık ilişkilerimizde bizi çeken kişiler.

Machine Translated by Google

Daniel Siegel'in dediği gibi, bağlanmanın en sağlam, istikrarlı, karmaşık sonucu entegrasyondur4— bir ilişkide hem bağlantı hem de farklılaşma deneyimi. O zaman hem biz hem de diğer kişi, "Ben seninleyim, birbirimizi etkiliyoruz ve senin benden ayrı bir varlık olduğunu biliyorum." diyebiliriz. Bu akışkan, hareketli bir hedeftir çünkü insanlar asla tek yönlü değildir. Sürekli değişiyoruz ve insanların duyarlı olabilmesi için her iki kişinin de yankılanan bir öz-tanıklığa sahip olması ve birbirlerine güvenli bir şekilde bağlı olması gerekir. Güvenli bağlanma ne anlama geliyor?

EN İLK GÜNLERİMİZ

Ebeveynlerimizin kendi duygularını yönetme biçimi, bizim de duygularımızı yönetme biçimimiz haline gelir. Annemiz kendisi ve duyguları arasında bir yalıtım katmanına sahipse, çocukken ondan kendimizi yalıtmayı öğreniriz ve büyüdüğümüzde bu öğrenmeyi yanımızda taşırız.

Başkalarına duygusal destek için güvenemeyeceğimizi ve yalnız kalmaya alışmamız gerektiğini öğreniriz. Çocuklarda buna kaçınmacı bağlanma denir. Annelerimiz aramızda bir ayrılık olmadığına inanırsa birbirimizle birleşiriz. Örneğin, anne üşüdüğünde çocuğuna kazak giydiren anneler vardır. Çocuk üzgün olduğunda iyileşemeyen anneler vardır. Bu tür bir bağlanma, başkalarından ayrılmayı zorlaştırabilir. Buna ambivalan veya kaygılı bağlanma denir. Üzerinde çalıştığım bağlanma stilleri için kullanılan isimler çoğunlukla çocuklarla kullanılır, ancak yetişkin benliklerimizi düşündüğümüzde de aynı derecede yararlı buluyorum.

Machine Translated by Google

Öte yandan, annelerimizin birleşme anları varsa,
Bağlantı, neşe ve bizimle paylaşılan duygusal deneyimler ve tamamen
ayrı ve rahat oldukları anlar, ama yine de üzgün veya öfkeli olduğumuzda bile,
o zaman bir benliğimizin olduğunu bilmek için ihtiyaç duyduğumuz türden
etkileşimler elde ediyoruz (somutlaştırılacak, ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü
ve kim olduğumuzu bilmek için) ve başkalarının da var olduğunu biliyoruz ve
güvenli bir şekilde bağlanıyoruz.
Güvenli bağlanma, Altın Saçlı Kız hikayesindeki gibidir: Ne çok az, ne çok
fazla, tam kararında bir birliktelik.

Güvenli bağlanma öngörülebilirlik gerektirir. Bebekler olarak, olaylardaki
düzenlilikleri tespit etme, davranışın ne kadar uyumlu olduğunu algılama ve
"eğer-o zaman" olasılıklarını tahmin ederek olayların ne zaman
gerçekleşeceğini bekleme konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahibiz.1 Örneğin,
bunu yaparsam annem şunu yapar. Gülümsersem annem gülümser. Ya da
büyük gülümsersem annem daha küçük gülümser. Bu tahminleri
yapmaya başlarız. Ağlarsam annem yüzünü çevirir. Ya da ağlamazsam annem
yüzünü çevirir. Ancak, aynı zamanda bir miktar sürpriz ve ilişki dansı olmasını
isteriz, kendi başımıza var olduğumuz anlar ve tamamen sarmalanmış
olduğumuz anlar. Güvenli bağlanmanın büyümesine izin veren bir değişkenliğe
ihtiyaç vardır. Unutmayın, Altın Saçlı Kız hikayesindeyiz: ne çok sıkı,
ne çok gevşek, ne çok soğuk, ne de çok sıcak. Tam kıvamında. Ve güvenli
bağlanmamız, mükemmel olmak isteyenlerimiz için çok rahatlatıcı olabilen
tepkiselliğin orta aralığında yer alır. Bunu formülle yapamayız. Bunu ilişkisel
bağlantı içinde yapmalıyız; tam doğru olanı bulmak, hem başkaları için iyi
olanla hem de bizim için iyi olanla ilgilidir.

Bir bitkinin büyümesinde açılan sarmaşıkları, bağlanmanın nasıl çalıştığına
dair bir fikir vermek için düşünebiliriz, özellikle de prefrontal korteksten amigdalaya
kadar büyüyen ve öz düzenlemeyi destekleyen nöronlarla. Güvenli
bağlanmada, bu lifler duygusal benliği gerçekten tutabilir, besleyebilir ve
büyütebilir

Machine Translated by Google

istikrar, bağlılık ve anlayışla. Karmaşık varlıklar olduğumuzu biliyoruz ve ne olursa olsun, "Elbette bu duygusal deneyimi yaşıyorsun." diyebiliyoruz. Sağ yarımküre duygusal benliğimizi çok mutlu bir şekilde tutuyor ve "Evet, mantıklısın." diyor.

Kaçıngan bağlanmaya geçersek, kendimiz ile duygusal deneyimimiz arasında bir yalıtım varmış gibi olur. Sinir lifleri yerindedir, ancak bunlar tamamen kendi kendine referans verir, bu da sıcaklığı yakalamayı zorlaştırır. Burada, büyük ölçüde sol yarımkürede, başkalarının bizi rahatlatmasına bağlı kalmadan kendi başımıza yaşamayı öğrendik ve bu oldukça istikrarlı bir şeydir. Kendi duygusal deneyimimizden bu yalıtım, duygusal istikrar gibi hissettiren bir şeye sahip olmamızı sağlar, ancak tüm sağ yarımküre duygu sistemi bizden uzak olduğu için istikrarlıyız. Kendi duygularımızdan ve partnerimizin duygularından uzak kalmış durumdayız. Bu istikrarlı görünebilse de, biraz mesafeli ve yalnız da olabilir ve hayal gücümüzü zayıflatabilir, bizi anlam duygusundan mahrum bırakabilir ve sağlığımızı kötüleştirebilir, bu da ömrümüzü kısaltabilir.2 Buna karşılık, kaygılı/kararsız bağlanma şu şekilde tanımlanabilir:

Hiçbir zaman kendi bağımsız varlığı olarak var olamamak ve hiçbir zaman tam olarak görülüp anlaşılma duygusuna sahip olamamak.

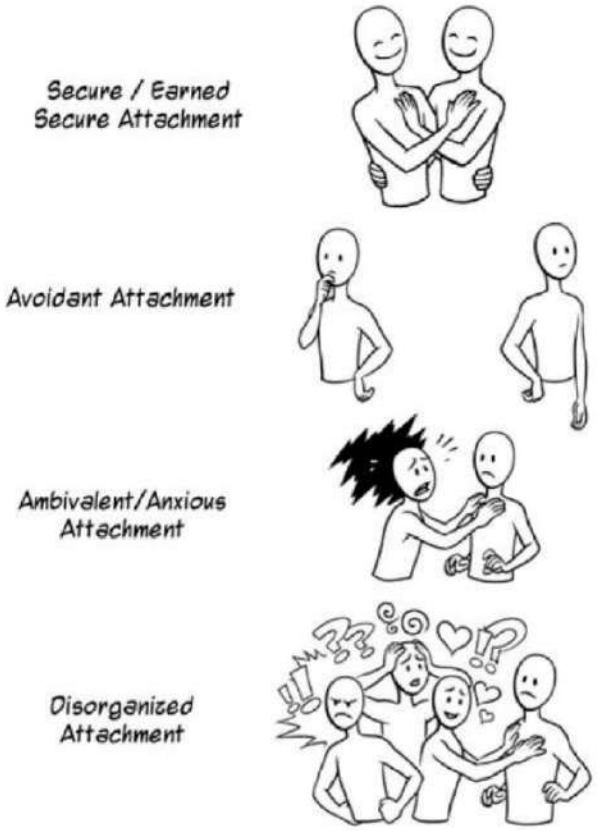
Bazen insanlar bunu her zaman ilişkiye ulaşmaya çalışma hissi olarak tanımlarlar. Sinir sistemi düzeyinde, her şey yolundayken, sinir sisteminde çok fazla duyarlılık ve canlılık vardır. İşler ters gittiğinde, bizi sakin tutacak düzenleyici sinir lifleri yoktur. Bunun yerine, çok fazla stres vardır. Annelik yapan insanlarla herhangi bir bağ kurmak için, onlara katılmak zorunda kalmış olabiliriz veya onlar kendilerini yalnızca bizimle ilişki içinde konumlandırabilmiş olabilirler. Eğer biz annelerimize katılmak zorunda kalmışsak veya onlar bize katılmak zorunda kalmışsa, bu, başkalarıyla bağlantı kurmak için kendimizden vazgeçmemiz gerektiğine inanabileceğimiz anlamına gelir. Biraz üzgünsek, annemiz yıkılır. Ya da, eğer öfkeliysek, annemiz ya daha da öfkelenir ya da

Machine Translated by Google

kendi duygusal deneyiminde kaybolmuş. Eğer biz dehşete kapılmışsak, annemiz de bizimle birlikte dehşete kapılmış olabilir veya bizden ayrı olarak dehşete kapılmış ve teselli edilemez olabilir. Kendine geri dönüş hareketi veya bizi farklılaşmış varlıklar olarak kabul etme yoktur - istikrar, rezonans ve sakinleşmeye izin verecek bir bakış açısı.

Ve sonra, travmatik bağlanma olarak da adlandırılabilen düzensiz bağlanma , beynimizin lifleri ebeveynlerimizin dehşete kapılmış veya korkutucu deneyimleriyle parçalandığında ve yırtıldığında ortaya çıkar. Ebeveynlerimiz düzensiz bağlanmaya sahipse, çocukluklarındaki şiddeti ve travmayı bize aktarmaktan kaçınsalar bile, sinir sistemleri yaşadıkları travmanın izlerini taşıdığı için bunu bize aktarabilirler. Bize zarar vermeseler bile, onlardan ders çıkarır ve kendimizi onlara göre şekillendiririz. Ebeveynlerimizin ayrışma veya öfke nöbetleri geçirme eğilimi olabilir ve bunlar travmanın doğrudan iletimidir. Ancak düzensiz bağlanma hakkında gerçekten kafa karıştırıcı olabilecek şeylerden biri, çok nazik bir ebeveyne sahip olup dehşete kapılmış olmamız ve sinir sistemlerindeki bu dehşetin bizim sinir sistemimize geçmesi ve böylece bizim de düzensiz hale gelmemizdir. Düzensiz bağlanma esasen öngörülemezdir. Ne olacağını asla bilemeyiz. Kalbimizin ne zaman bir dehşet spazmıyla sarsılacağını asla bilemeyiz. Bu işi yapmanın güzel sonuçlarından biri, kendi duygusal benliklerimizi tutma kapasitemizi artırdıkça ve dehşet spazmlarıyla ele geçirilmiş bir kalbi nasıl yatıştıracağımızı öğrendikçe, yavaş yavaş yaşadığımız şeyin ve ebeveynlerimizin çocukken yaşadıklarının muazzamlığını tutabilmeye başlamamızdır. Sistemi, yankılanan öz-tanıklığımızın gözleriyle yavaş yavaş gördükçe, daha şefkatli hale geliriz ve dağınık benliklerimizi ve ebeveynlerimizi büyük bir nezaketle tutma fırsatına sahip oluruz.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 8.1 Bağlanma Stilleri

Çoğumuzun farklı bağlanma stilleri vardır: düzensiz bir bağlanma, kararsız bir bağlanma, kaçınmacı bir bağlanma ve güvenli bir bağlanma yüzdesi vardır. İyileşme yolculuğunun besleyici yönlerinden biri, başlangıçta bağlanma yüzdelerinizin ne olduğunu bilmek ve zaman içinde daha güvenli bağlanmaya doğru gelişiminizi izlemektir.

KAZANILAN GÜVENLİ BAĞLANTI

Machine Translated by Google

Bağlanma tarzımızdaki bu iyiye doğru değişimlere kazanılmış güvenli bağlanmaya doğru hareket denir. Güvenli bağlanma ile doğabiliriz, bu da annemizin güvenli bir şekilde bağlanmasının şansının bir sonucudur. Hepimiz bu kadar şanslı değiliz, bu yüzden Rezonanslı Benlik yolculuğunuzda olduğu gibi zamanla kademeli olarak iyileşebileceğimizi bilmek iyidir. Güvensiz bir şekilde başladığımızda ve güvenliğe doğru ilerlediğimizde, buna kazanılmış güvenli bağlanma denir.

Bir çocuk, fiziksel olarak mevcut olmasalar bile, stresi azaltmak için sıcak bir şekilde yankılanan ebeveynleri ve diğer önemli figürleri kullanabilir, onları içselleştirilmiş bir imge olarak taşıyarak. Güvenli bir şekilde bağlanırsak, stresimizi dış kaynak kullanarak hafifletebiliriz.

Neyse ki bunu hayatımızın ilerleyen dönemlerinde, iyileşme yolculuğumuzda da öğrenebiliriz. İnsanlar kazanılmış güvenli bağlanmaya doğru ilerledikçe stres seviyelerini daha da azaltırlar. Başkalarıyla bağlantılar kurup onları kaynaklar olarak gördüğümüzde, sokakta yürürken "Ah, çok endişeliyim." diye düşünebiliriz. Ve sonra güvenmeyi öğrendiğimiz birini düşünebiliriz, "Caroline bunu gerçekten anlardı. Caroline burada olsaydı bunu anlardı. 'Elbette endişelisin' derdi."

Sonra stresimiz ve kortizolümüz azalır, çünkü "Tamam, anlaşılabilir bir dünyadayım. Arkadaşım Caroline'e mantıklı geliyorum." diye düşünebiliriz. Güvenli bağlanmanın faydalarının çoğu, dünyayı anlamak ve yönetilebilir kılmakla ilgilidir.

Bağlanma stilinizin ne olabileceğiyle ilgilenmeye mi başlıyorsunuz? İşte olasılıkları keşfetmenin bir yolu.

ANKET Bağlanma Stili

Yüzdeleriniz Nelerdir?

Machine Translated by Google

Bu anket resmi veya kesin değildir; bağlanma yüzdelerinizin ne olabileceğine dair bir izlenim ve daha fazla kazanılmış güvenli bağlanma ve daha az stres istiyorsanız üzerinde çalışabileceğiniz bir fikir verecektir. Anketi cevaplarken aklınızda hangi ilişki olduğuna bağlı olarak sonuçlarınız farklı çıkacaktır, bu nedenle tüm soruları cevaplarken aklınızda tutmak için bir ilişki seçin. Bu soruların çoğu ortaklıkla ilgilidir; eğer bir partneriniz yoksa, en yakın arkadaşınız veya kardeşiniz partner kelimesinin geçtiği yerde durabilir.

Her soru dört puan değerindedir. Eğer soru cinsiyetle ilgiliyse ve cinsel değilseniz, soru için kendinize 4 puan verin. 2 cevap arasında bölündüyseniz, her ikisini de daire içine alın ve her biri için kendinize 2 puan verin. 4 cevap arasında bölündüyseniz, her biri için kendinize bir puan verin.

1. Kendimi severek uyanırım. a. Çoğu zaman. b. Bazen. c. Bunu düşünmem. d. Hiçbir zaman.

2. İşler zorlaştığında a. yardım isterim. b. bir süre çökerim, ilerlemekte zorluk çekerim. sonra devam etmek için elimden geleni yaparım. c. daha çok çalışırım VEYA çekilirim (ya da her ikisi de). d. kendime veya başkalarına fiziksel veya duygusal olarak zarar veririm VEYA kendimi soyutlarım.

3. Beni tanıyan insanların gerçek sevgiyi hissedebileceğine inanıyorum. Benim için. a. Buna çoğu zaman inanıyorum. b. Buna bazen inanıyorum. c. Bunun hakkında düşünmüyorum. d. Buna nadiren inanıyorum.

Machine Translated by Google

4. İnsanlarla günlük konuşmalarda konuşurken,
   a. çoğunlukla hem kendi deneyimimi paylaşırım hem de sorarım onların.
   b. sıklıkla duyguların etkisi altında kalıyorum ve/veya başkalarının duyguları hakkında çok meraklıyım. c. kendimden bahsetmek veya başkalarına anlatmak konusunda kendimi en rahat hissediyorum. Hikayeler.
   d. İnsanları büyülüyorum ve karizmatik biriyim; insanlar benden hoşlanmamı istiyor ve/veya yer kaplamaktan çok korkuyorum.

5. Profesyonel ortamlarda konuşurken veya yazarken, a. Şirkete ve kendi rahatlık seviyeme uygun şekilde, açık bir şekilde paylaşımda bulunurum.
   b. Diğer insanların ne düşündüğü konusunda açıkça paylaşmak için çok fazla endişeleniyorum. Genellikle başkalarının duymak istediğini düşündüğüm şeyi söylüyorum. c. Genellikle sadece ne düşündüğümü söylüyorum ve bunun hakkında endişelenmiyorum. d. İfademi birlikte olduğum insanlardan ne beklediğime göre ayarlıyorum VEYA kendimi ifade etmek benim için korkutucu.

6. Diğer deneyimlerimden ziyade samimi bağlarıma öncelik veriyorum, yani tüm zamanımı projelerle doldurmak yerine boş günümü partnerimle veya iyi bir arkadaşımla veya kendime bakarak geçirmeyi seçiyorum. a. çoğu zaman VEYA boş günlerimi samimiyet ve kendime bakım arasında dengeliyorum. b. her zaman, kendime bakım pahasına bile olsa. c. nadiren VEYA boş günlerimi dizi izleyerek veya oyun oynayarak geçiriyorum. video oyunları. d. Neyi önceliklendireceğimi asla bilemiyorum VEYA partnerim beni seçmediğinde aciliyet veya panik hissediyorum.

7. Söylediğimi yaparım a. çoğunlukla, ve gerektiğinde anlaşmaları ayarlarım. b. bazen ve hayır demek benim için zordur. c. hemen hemen her zaman. d. nadiren VEYA yapamazsam her zaman panik veya aciliyet hissederim.

Machine Translated by Google

8. Korktuğumu hissediyorum

a. çok nadiren veya çok sık değil. Korktuğumu hissediyorum. Bunu başarmak için iyi kaynaklarım var.
Korktuğum zaman elini uzatırım. b.
Sık sık. c.
Korktuğumu düşünmem. d. Her zaman veya asla.

9. Başkaları üzgün olduklarını söylediğinde, ben a.
onların ne hissettiğini kabul etmek için bir şeyler söylerim.
b. onlar
için çok üzülüyorum. c.
gerçekten fark etmiyorum, konuyu değiştirmiyorum veya kendilerinin buna
neden olduğunu belirtmiyorum.
d. bazen uzaklaşıyorum VEYA öfkeleniyorum; bazen de derinden
destekliyorum.

10. Başkaları mutlu olduğunda, a. onlarla
birlikte kutlarım. b. onlar
adına kendilerinden daha mutluyum. c. kendimi biraz rahatsız
hissederim ve genellikle onların mutlu olmalarına yardımcı olurum.
Gerçekle yeniden yüzleşmek VEYA Kendimi kızgın veya biraz rahatsız
hissediyorum çünkü mutlu değilim ve bu yüzden onlar adına mutlu
olmak zor. d.
Öfkelenebilir VEYA korkabilir VEYA gerçek olmadan ayrışabilirim
sebep.

11. İnsanlar bana kızdığında, a. duruma bağlı
olarak esnek ve oldukça sakin bir tepki veriyorum.
durum.
b. daha çok sinirlenmek VEYA korkmak VEYA bazen ağlarım. c. onları
mantık veya küçümsemeyle susturmaya çalışmak. d. öngörülemeyen,
bazen korkutucu bir tepki vermek
VEYA kendimi soyutlarım veya sarsılmış hissederim.

12. Birisi hızlı konuşmaya ve sert satış yapmaya başladığında (beni kabul etmeye
zorladığında veya beni ikna etmeye çalıştığında)

Machine Translated by Google

(bir şey), a.
istersem giderim, ilgilenirsem kalırım. b. çökerim ve
isteneni yaparım VEYA arkadaş edinirim
savunma.
c. gerçekten fark etmemek VEYA kapanmak ve katlanmak VEYA olmak
Hafifçe sinirlenirim ve pozisyonumu savunurum.
d. Kafam karışır ve dağılırım ve/veya öfkelenirim.

13. Kendimi, a. ilgili ve dikkatli, ilgisizlik dönemleri olan bir partner veya iyi bir arkadaşımla en
rahat ve güvende hissederim.
dinlenmek
için. b. çok sakin ve sağlam.
c. canlı, hayata duyarlı. d.
öngörülemez ve biraz tehlikeli.

14. Eşim veya yakın arkadaşım benden duygular hakkında konuşmamı istediğinde,
a. kendimi bağlı ve ilgili hissediyorum. b.
hiç olmadığı kadar çok kızgınlık ve acı hissediyorum.
duyulmuş.
c. zamanın boşa harcandığı ve konuşmaların sonsuza kadar
sürdüğü hissine kapılmak.
d. Öfkelenebilir ve/veya parçalanmış ve kafası karışmış olabilir.

15. Partnerimizle veya yakın bir arkadaşımızla ilişkimizin kişisel geçmişini tartışırken,
a. yıldönümlerini ve olayları net
bir şekilde hatırlıyorum. b. eski acıları hatırlama eğiliminde
olabilirim. c. nüansları ve ayrıntıları
hatırlamakta zorluk çekiyorum. d. öfkelenebilir ve/veya parçalanmış ve
kafası karışmış olabilirim.

16. Partnerimle veya yakın arkadaşımla ne kadar yakınlaşırsam, a. kendimi o kadar sıcak, yakın
ve mutlu hissederim ve sınırlarımı tanırım.

Machine Translated by Google

b. Ulaşılamaz hissettiren bir şey istemek ve/veya aynı kişiymişiz gibi hissetmek.
c. Kendimi kaybetmekten
korkmak ve/veya çok yakınlaşmaktan çekinmek. d. Ayrışmak ve/veya
öngörülemez, korkmuş veya korkutucu olmak.

17. Bir şey vaat edildiğinde ve partnerim veya yakın arkadaşım bunu yerine
getirmediğinde, a. Partnerime
veya yakın arkadaşıma ne olduğunu sorarım ve farklı bir strateji geliştiririm.
b. Partnerim veya yakın arkadaşım
için bahaneler uydururum ve/veya sinirlenirim ve/veya terk edilmişlik
duygusu yaşarım. c. Benim haklı, diğerinin haksız olduğunu
bilirim ve yargılarım, suçlarım ve aşağılamamı ifade ederim. d. Duygusal
veya fiziksel şiddetle ve/veya ayrışma veya
kendime zarar vermeyle karşılık veririm.

18. Yapılacaklar listem
a. günlerime yardımcı bir destektir. b.
hangi yapılacaklar listesinden bahsediyorsun? c.
tüm hayatım. d.
kendimi hırpalayabileceğim bir şey.

19. Partnerim veya iyi arkadaşım olmayan biri bana sevgi ve şefkat
gösterdiğinde, a. sıcak ve mutlu hissederim.
Sevgi ve şefkati kolayca ifade edebilirim.
karşılığında.
b. endişeli, bunun doğru olduğundan şüpheli ve/veya borçlu. c.
rahatsız. Ve bunu geri söylemek zor. d. ya ihtiyacım olan
güce sahip olduğum için tatmin olmuş ve/veya
dehşete kapılmış.

20. Benim için önemli olan kişiler tarafından nasıl hissettiğim sorulduğunda
Ben, a'yı büyük olasılıkla duygularla,
kelimelerle ve neden bu soruyu sorduğumu biraz anlayarak yanıtlarım.
Benim hissettiğim gibi hissediyorum.

Machine Translated by Google

b. Soruyu soran kişiye en çok benzeyen duygularım hakkındaki en iyi tahminimle. c. Ne düşündüğüm hakkında bilgiyle. d. Ayrışarak ve/veya öfkelenerek.

21. Partnerim veya yakın bir arkadaşım bana kızdığında veya bana kızdığında, a. bazen sorunu çözmek için peşlerinden giderim, bazen o kişiyi yalnız bırakırım ve en azından kısmen o kişinin bana ne istediğini söylemesine dayanarak karar veririm. b. daha da kızar veya üzülür, onu terk edemem.
Kişi tek başınadır ve/veya kendisi de sakinleşene kadar sakin olamaz.

c. her zaman eşimin veya iyi arkadaşımın işini yalnız bırakmasını sağlarım dışarı.

d. Partnerime veya yakın arkadaşıma ulaşmaya çalışırım ve eğer işe yaramazsa kendimi soyutlarım ve/veya öfkelenirim veya umutsuzluğa kapılırım ve/veya onları rahatlatmak ve sıcaklıklarını tekrar yakalamak için bir şeyler yapmaya çalışırım.

22. Partnerim veya yakın bir arkadaşım beni terk etmekle tehdit ettiğinde veya ayrılmayı düşündüğünden bahsettiğinde, a. dikkatle dinlerim ve benim için neyin önemli olduğunu ifade ederim. b. terk edilme tehdidiyle paniğe kapılırım ve hatta belki de sinir krizi geçiririm. c. her şey tekrar sakinleşene kadar partnerimi veya arkadaşımı görmezden gelirim. d. duygusal veya fiziksel şiddetle saldırırım, çok kontrolcü olabilirim ve/veya kendimi soyutlarım.

23. Partnerim/arkadaşım veya ben ayrı seyahat ettiğimizde veya birbirimizden ayrı zaman geçirdiğimizde, a. yalnız zamanımın tadını çıkarırım ve partnerimle mesaj, e-posta veya telefon görüşmeleri yoluyla bağlantıda ve bağlı kalırım. Bağlı bir ortaklıksa ve tek eşlilik ortak niyetimizse, benim için kolaydır. Çok eşlilik ortak niyetimizse, anlaşmalarımıza bağlı kalırım. b. terk edilmişlik ve yalnızlık duygularıyla mücadele ederim.

Machine Translated by Google

c. Ayrı olduğumuzda partnerimle veya iyi arkadaşımla fazla iletişim kurmam. Bazen ayrılık çok rahatlatıcı veya zevkli olur. d. Partnerimin veya arkadaşımın varlığını unuturum.

Eğer ilişki cinsel olarak yakınsa, partnerimin bunları bilmesi durumunda rıza göstermeyeceği eski arkadaşlarımla veya yabancılarla (bazen cinsel) bağlantıların tadını çıkarabilirim ve/veya kıskançlık, umutsuzluk, depresyon, intihar eğilimi veya aşırı kaygı yaşayabilirim.

24. Partnerimle olan cinsel ilişkim a. karşılıklı olarak tatmin edici veya birlikte cinsel olmamaya karar verdik. Bunu biliyorum çünkü ikimizin de bizim için doğru olanı ifade ettiğimiz konuşmalar yapıyoruz. b. bazen iyi bazen de tatmin edici değil - sıklıkla partnerimin daha ilgili ve mevcut olmasını isterim. c. benim için tatmin edici. d. öngörülemez. Bazen geri dönüşlere ve ayrışma yaşıyorum ve bazen partnerimin aslında partnerim olduğunu fark etmiyorum.

25. Önemli ilişkilerimde, a. Vermek ve almak arasında doğal bir denge duygusuna sahibim. b. Her zaman aldığımdan fazlasını veririm.

c. Partnerim verdiğimden fazlasını aldığımı söyler.

d. Vermek ve almak arasında yoğun bir şekilde gidip gelirim.

PUANLAMA: Her soru 4 puan değerindedir. Herhangi bir soruda birden fazla cevap seçtiyseniz, 4 puanınızı cevaplarınız arasında eşit olarak bölün. Toplamlarınızı harflere göre toplayın ve miktarları aşağıda gösterilen boşluklara koyun.

A = Güvenli/Kazanılan Güvenli Bağlantı %'si _____

B = İkili/Kaygılı Bağlanma _____ %

Machine Translated by Google

C = Kaçıngan Bağlanma _____ %

D = Dağınık Bağlanma _____ %

Artık yüzdelerimiz hakkında bir fikre sahip olduğumuza göre, bu bilgiyle ne yapabiliriz? Kendimiz hakkında öğrendiklerimizi kazanılmış güvenli bağlanmaya doğru ilerlemek için nasıl kullanabiliriz?

HASTALIĞIMIZI İYİLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

BAĞLANMADAN KAÇININ (VE NEDEN BAĞLANIYORUZ) (İSTİYORUM)

Kaçıngan bağlanma, bizi kalbimizin istediğinden daha yalnız ve bizi gerçekten ayakta tutandan daha az anlam duygusuyla bırakarak hayatımızı kısaltabilir. Kaçıngan bağlanma için çareler, bu çalışma kitabındaki tüm egzersizler ve bedenlerimizin bize verdiği mesajları yakalamak ve anlamak için gösterdiğimiz tüm çabalar dahil olmak üzere Rezonanslı Benliğinizin şifa yolculuğu boyunca attığımız her adımı içerir. Ayrıca bedenimizi kendimizden ayrılamaz bir şey olarak kademeli olarak geri alırız, böylece sadece bedenlerimizi anlamakla kalmayız , bunun yerine bedenlerimiz oluruz ve bu hayatta sevilen bedenler ve varlıklar olarak yaşarız. Ayrıca, bizi kendimizden ve diğer insanlardan ayrı tutan kendi ayrılık yeminlerimizi öğrenebilir ve serbest bırakabiliriz.

HASTALIĞIMIZI İYİLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

İKİ DEĞERLİ BAĞLANMA (VE NEDEN BİZ) (İSTİYORUM)

Machine Translated by Google

İkili bağlanmada strese karşı dayanıklılığımız pek fazla olmaz. İkili bağlanmış parçalarımızın günlük bir öz-rezonans pratiğine sahip olması önemlidir. Bu pratik, hayatta kalmak için kortizol kaynaklarımızı kullanmak yerine içselleştirilmiş destek duygumuzu harekete geçirerek stresli durumlardan sıyrılma yeteneğini devreye sokar. İkili bağlanmış parçalarımız genellikle diğerlerinden ayrı olmama sözleşmelerine sahip olacaktır ve bu sözleşmeleri serbest bırakmak için bize muazzam bir özgürlük ve enerji verebilir.

DÜZENSİZLİĞİNİZ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

EKLENTİ STİLİ

9. Bölümde düzensiz bağlanmadan iyileşmeye odaklanacağız çünkü iyileşmemiş travma deneyimlerimiz yakın ilişkide güvende ve emniyette olma yeteneğimizi etkiliyor.

GÜNLÜK TUTMA İSTEMİ

Kazanılan Güvenliğe Yolculuk
EK

Sizin kendi bağlanma yolculuğunuz nedir? Hepimiz annelik yapan insanlarımızdan çok etkilenen bir bağlanma stiliyle başlarız. Travma bizi güvenlikten daha da uzaklaştırma eğilimindedir; sevgi ve şifa bizi güvenliğe doğru götürme eğilimindedir. Nereden başladınız ve hangi tür travmalar sizi güvenli bağlanmadan uzaklaştırmış olabilir? Sizi güvenliğe doğru götüren ne tür şifa çalışmaları yaptınız?

Machine Translated by Google

Annelik yapan kişinin temel bağlanma tarzına ilişkin hissim şudur:

Ve işte başladığım yer burasıydı. Ama benim tarzım tam olarak onunki gibi değildi, beş yaşıma gelmeden önce bende ortaya çıkan bağlanma şekli

Sonra okula başladım ve okulun üzerimdeki etkisi muhtemelen şuydu:

Ergenliğe girdiğimizde, genellikle yürümeye yeni başladığımız günlerdeki bağlanma sorunlarını tekrar yaşarız. Ergenlik yıllarımda hem ebeveynlerimle hem de akranlarımla olan ilişkimi düşündüğümde, aklıma gelen şey şu:

Yetişkinler olarak travmalar yaşama eğilimindeyiz ve bizi seven insanlarla tanışmak ve iyileşme deneyimleri yaşamak istiyoruz. Her iki deneyim de bağlanma yolculuğunuzu nasıl etkiledi?

Machine Translated by Google

REHBERLİ MEDİTASYON

İkircikli Bağlanmayı Tutmak

Bir an durup kendinizi nefes alan bir varlık olarak hatırlayın ve bulun... Nefesinizdeki en büyük canlılık yeri, en son fark ettiğinizdekiyle aynı mı? Canlılık yerini bulun ve dikkatinizin orada dinlenmesini sağlayın... Dikkatiniz odaklanma yeteneğinde alçalıp yükselirken, onu nazik ve sıcak bir şekilde tutun ...

Şimdi dikkatinizi şu anki hayatınızda dengenizi kaybettiğinizi hissettiğiniz yerlere getirin... aldığınızdan daha fazla verdiğiniz herhangi bir ilişkiye... veya bir başkasının ne yaptığına veya o kişinin ne hissettiğine odaklandığınız veya endişelendiğiniz yerlere... ve bedeninizi fark edin... dengenizin bozulduğunu nasıl anlarsınız?... Bu durumu düşünürken göğsünüzde neler oluyor?... Karnınızda neler oluyor?... Kendinize karşı çok nazik olun... ve sorun, "Ben var mıyım?...

. Başkalarının başına ne gelirse gelsin, kendi dünyamın merkezi miyim? . . . Hayata ait ve önemli miyim?" . . . Eğer cevaplarınız evet ise, aidiyet ve var olma duygusunun tadını çıkarın . . . Eğer cevaplarınız hayır ise, başkalarının iyiliğinin sizin için çok önemli olduğunun kabul edilmesine ihtiyacınız var mı . . . tüm varlıkların bağlantısına dair bir hisse sahip olduğunuz . . . ve hiçbir zaman karşılığında hiçbir şey beklemeden varlığınızdan zevk alan başka bir insanla karşılaşmamış olabileceğiniz? . . . Sadece bir an için, özsel, merkezi benliğinizin size dönüp baktığını ve kendi varlığınız olarak var olmaktan zevk aldığınızı hayal edin . . . başkaları ne kadar zor zamanlar geçiriyor olursa olsun . . . Onlar da var . . . Onlar da önemli . . . Fakat onların iyiliği en azından kısmen sizin ellerinizde değil, hayatın kendi ellerindedir . . . Sadece bu an için, hayat onları tutsun.

. Kendi mitokondrilerinin onlara yakıt vermesine izin verin... ve kendi minik hücre güç merkezlerinizin size yakıt verdiğini hissedip hissedemeyeceğinizi görün... Çünkü siz varsınız... ve yaşam tarafından tutuluyorsunuz... ve siz de tıpkı kendiniz gibi ve sen bir kez. Ve sen bir kez, bu fikir ne kadar radikal görünse de... Bir insan olarak nefes almanın nasıl bir şey olduğunu gör.

Machine Translated by Google

tam olarak doğru olan... ve önemli olan... olmak. Tek bir nefes bile radikal bir eylemdir . . .

Ve nefesinize ve nefes alan bir varlık olarak kendinize geri dönmenize izin verin... ve bu ana geri dönün... ve hayatınıza... ve sizden istediklerine... ve kendi varoluşunuzun olası zevkini yanınızda taşıyın.

REHBERLİ MEDİTASYON

Kaçıngan Bağlanmayı Tutma

Bir an durup kendinizi nefes alan bir varlık olarak hatırlayın ve bulun... Nefesinizdeki en büyük canlılık yeri, en son fark ettiğiniz zamankiyle aynı mı? Canlılık yerini bulun ve dikkatinizin orada dinlenmesini sağlayın... Dikkatiniz odaklanma yeteneğinde alçalıp yükseldikçe, onu nazik ve sıcak bir şekilde tutun ...

Şimdi dikkatinizi aklınıza gelen herhangi bir kavramsal düşünceye getirin Bunu sadece düz bir gerçek olarak düşünün... matematikle ilgili bir şey olabilir... ve çok nazikçe... vücudunuzun kapısını açın... göğsünüzü... karnınızı... boğazınızı... ya da yüzünüzü... gerçeğin ve vücudunuzun bu anda bir arada var olmasına izin verin...
. Sen olmak nasıl bir şey? . . Bedenlenmiş bir varlık . . . sadece bir zihin değil . . Nefes alan . . . var olan . . . hisseden . . . bir varlık olmak nasıl bir şeydir? . . . Nefesini hissedebiliyor musun? . . . Olayın ne olduğunu hatırlayabiliyor musun? . . . Bedeninizi hissedebiliyor musunuz? . . . Gerçeğin varlığından herhangi bir haz duyabiliyor musunuz? . . . Gerçeği düşünürken var olmanızdan herhangi bir haz duyabiliyor musunuz? . . . Haz duygusuna ulaşabiliyor musunuz ? . .

Ve şimdi, gerçeği bırakın... yüzünüzde herhangi bir hissi fark etmenize izin verin... kaslarınızın sıkıştığı... veya gerginleştiği... veya bir araya getirildiği herhangi bir alan... Herhangi bir endişeniz var mı?... Kendinizle konuşurken kendi adınızı kullanın... Bunu modellemek için adımı kullanacağım... Kendinize sorun... "Sarah, sen...

Machine Translated by Google

bu kadar endişeli misin? . . . Bunun seni etkilediğinin kabul edilmesine mi ihtiyacın var? . . . Bunu her zaman yanında mı taşıyorsun? . . . Bu endişeyle bağlantılı herhangi bir keder var mı? . . . Yas tutma ihtiyacıyla temas halinde misiniz? . . . Yoksa adlandırılması gereken herhangi bir öfke, tahriş veya aşağılama var mı? . . . Dürüstlükle . . . veya gerçekle . . . veya akışla . . . bağlantılı, kabul edilmek isteyen herhangi bir şey var mı? . . . Vücudunuzu kemiren herhangi bir korku var mı? . . . Tüm varlıklar için güvenlik mi diliyorsunuz?" . . . Dikkatinizi genel olarak vücudunuza geri getirin . . . ve özellikle yüzünüze . . . Oradaki his, bu meditasyona başladığımızdakiyle aynı mı? . . . Yaşayan, nefes alan, hisseden bir varlık olmak nasıl bir şeydir?

Ve kendinize nefesinize geri dönme izni verin... ve kendinize nefes alan bir varlık... ve bu ana geri dönmek... ve hayatınıza... ve sizden istediklerine... bu meditasyonda nazikçe açtığımız kapıları hatırlamak... Kendinizi duyumsamanın bir katılımcısı olarak hatırlayabilir misiniz?

ORTAKLIK MODELLERİ: BİR HAYATIN DENGE

Bağlanma eğilimlerimizden bazılarını hissetmeye başlıyoruz.
Tüm ilişkilerimizde her zaman aynı mıyız? Hayır.
Ve bazen ilişki geçmişimizde kararsız ve kaçınan partnerlerin dönüşümlü bir örüntüsünü izleyebiliriz. Örneğin, önce biz takipçi olduğumuz bir ilişki yaşarız (daha kararsız bir bağlanma örüntüsü) ve sonra birimiz bundan sıkılır ve ayrılırız. Sonra başka biri gelir ve bize doğru eğilir ve biz "Ah, birinin bize doğru eğilmesi çok güzel bir duygu" deriz. Sonra biraz zorlaşır ve bunun çok yakın olduğunu düşünürüz ve uzaklaşırız (daha kaçınan bir bağlanma örüntüsü) ta ki takip edilmekten sıkılana ve o kişiyle ayrılana kadar

Machine Translated by Google

ortak. Ve sonra tekrar takipçi olmaya geri dönüyoruz. Bir sonraki çalışma sayfasında, bu eğilimleri kendi ilişki geçmişinizde izleme şansına sahip olacaksınız. Alternatif bir desen mi görüyorsunuz yoksa tek bir ana eğiliminiz mi var?

ÇALIŞMA SAYFASI

Ortaklık Modelleri

Partner Name	With this partner, I felt largely:			
	Avoidant	Ambivalent	Disorganized	Secure

REZONANS DİL PRATİĞİ

Küfür

Machine Translated by Google



Bu rezonans dili biçimini yalnızca küfür etmekten gerçekten hoşlanıyorsanız kullanın. Eğer bunu saldırgan buluyorsanız veya küfürlere karşı travmatik tepkileriniz varsa, bu bölümü atlayın. Küfür etmeyi rezonans dili listemize dahil ediyoruz çünkü araştırmalara göre sağ yarım kürelerimizi harekete geçirdiği ve duyguyu ilettiği gösterilmiştir.

Bağlanma stilinizi ve kendinizi koruma veya hayatta kalmak için tutunma veya birleşme kalıplarınızı öğrendikçe, bazı yoğun duygular yaşayabilirsiniz. Bunalmışlık, çaresizlik, önleyici bitkinlik, ayrışma, öfke, yalnızlık veya korku yaşıyor olabilirsiniz. Örneğin, bazen bağlanmanın bize yapılmış gibi görünmesi, bizim çok fazla seçeneğimiz olmamasına rağmen. Ne deneyimliyorsanız deneyimleyin, önce duygularınızla bağlantılı olan bedeninizdeki hisleri bulup bulamayacağınıza bakın.

Şimdi, İngilizce'de küfürlü sözcüklerle şeylerin büyüklüğünü ifade etmenin en sulu yollarından biri, dini sözcükleri vücut parçaları, vücut sıvıları ve cinsel eylemler için kullanılan eski Anglosakson sözcüklerle birleştirmektir. Eğer maneviyatla bağlantınız Hristiyanlık üzerindense ve insanların küfür etmesini veya Hristiyan isimlerini küfür sözcüklerinin bir parçası olarak manevi şahsiyetler için kullanmasını zor buluyorsanız, lütfen bu bölümü atlayın.

Küfür etmeyi tatmin edici buluyorsanız, aşağıdaki her listeden favorilerinizi seçin, bir araya getirin, bedeninizin hissini ve duygunuzu dikkatinizle tutun ve birleşik cümleyi yüksek sesle söyleyin. Vücudunuzun, büyüklüğünüzün kabulüne tepki olarak ne yaptığını görün.

Machine Translated by Google

Kutsal	Kahretsin
Kutsal Meryem Bok	
İsa	Göğüsler
Aziz kılınmış	Cunnilingus (Anglosakson değil ama eklemesi eğlenceli)
Kutsanmış	Horoz
İlahi	Am
Meleksi	Aptal
Annesi	İşemek
Tanrı	

Artık gerginliğinizin bir kısmını atma şansınız olduğuna göre
Bağlanma hakkında bilgi edinmenin beraberinde getirebileceği olası zorluklardan biri de, eski ve güncelliğini yitirmiş bağlanma kalıplarını yerinde tutmak için farkında olmadan kullandığımız sözleşme türlerine bir göz atmanın zamanıdır.

Rezonans şifasıyla hepimiz kazanılmış güvenli bir geleceğe doğru ilerliyoruz bağlanma. Karmaşıklığımız, duygularımız, çelişkili deneyimimiz için tanındığımız ve anlaşıldığımız hissine her sahip olduğumuzda, güvenli bağlanmaya doğru ilerliyoruz. Bu yüzden eski ve yararsız bağlanma sözleşmelerini ne kadar çok iyileştirir ve çözerseniz, hayatı o kadar kolay bulacaksınız.

Günlük tutmaya ve bazılarınızla çalışmaya başlamadan önce
Kendi bağlanma sözleşmelerinizi gözden geçirin, bir an durup bu alanda başka birinin yaptığı çalışmalara tanık olun.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Eklerle Çalışma
Sözleşmeler

Machine Translated by Google

SARAH: Emma, merhaba! Bu materyale birlikte bakmak nasıl bir duygu?

EMMA: Peki, kaçınma ve kaçınma sözleşmelerini koyduğunuzda
Az önce ikircikli bağlanma, çok fazla keder hissettim. Ayrıca korku ve dehşet tüm bunlarla birlikte ortaya çıkıyor, çünkü sadece geçmişte değil, aynı zamanda şu anda gerçekleşiyor ve geleceği etkiliyor.

SARAH: Elbette, bu sözleşmelerin muazzam etkileri olabilir
sonuçlar. Bugün birlikte yaptığımız çalışmalardan kendinize bir hediye olarak ne vermek istersiniz?

EMMA: Boşanma sürecinden geçtiğim için biraz destek. Acı verici ve daha da çirkinleşti. Kocam kaçıngan ve ben kararsızım ama aramızda bunu iyileştirebilmenin ötesine geçtik. Bu yüzden oğlumla birlikte bu örüntüye bakıyorum ve kalbimdeki acıyla bağlantı kuruyorum.

Ay sonunda taşınacağım bir yer var ve kendimi nasıl geçindireceğimi ve bunu yapmak için alana ihtiyacım olup olmadığını ve oğlumu terk etmemeyi nasıl başaracağımı anlamak konusunda kafam karışık. Ondan uzak olmak neredeyse daha kolay çünkü o zaman onun için daha az endişeleniyorum. Birbirine dolanma var, sonra mesafeye doğru bir çekim var ve sonra nasıl birbirine dolandığım ve bunun etkisi konusunda bir korku var.

Ayrılma düşüncesi korkutucu. Kalma düşüncesi de imkansız.

SARAH: Evet. Kalbinizle bağlantı kurarsanız—kalbinize bakabildiğimizi hayal ettiğinizde nasıl bir görsel elde edersiniz?

EMMA: Bazen tutuluyor, soğuyor gibi oluyor ve diğer zamanlarda göğsümden fırlıyor. Bazen donuyor ve bazen göğsümden fırlıyor.

SARAH: O zaman kalbinize karşı biraz empatiyle başlayacağız ve hangi yeminin üzerinde çalışmanın güzel olabileceğini anlamamıza yardımcı olacağız. Öncelikle Emma'nın kalbi, bu hayattaki yalnızlığın biraz korkutucu olduğunu kabul etmek ister misin?

EMMA: Evet.

Machine Translated by Google

SARAH: Evet, evet. Ve yalnızlığınızı telafi etmek için sevdiğiniz insanlarla birlikte kalmaya mı çalışıyorsunuz?

EMMA: Bağlanmak, anlamak ve var olmakla olur
Sevdiğim insanlar tarafından anlaşılabiliyorum. Ve bu gerçekleşemediğinde, acı verici oluyor ve sevdiğim insanlardan uzak olmak neredeyse daha kolay oluyor.

SARAH: Peki, korkunun o kadar büyük olduğunu ve hiç ilişki kurmamanın daha kolay olduğunu küçük bir şekilde kabul etmek ister misiniz?

EMMA: Evet, ama sonra terk ettiğimi, vazgeçtiğimi, zarar verdiğimi hissediyorum, ayrıca yakın olmaktan aldığım ve ihtiyaç duyduğum güvenceyi kaybediyorum.

SARAH: Evet. Kalbinizin, kendisinin olmadığının kabul edilmesine ihtiyacı var mı?
nerede dinleneceğini biliyor musun?

EMMA: Evet. Uzun zamandır merak edilen bir konuydu, ev neresi?
Ben nereye ev diyorum?

SARAH: Evet. Ve evin mecazi olduğu kadar
fiziksel. Kalbin dinlenebileceği güvenli bir yerinin olmaması.

EMMA: Evet.

SARAH: İnsanların hem çok zorlu hem de
tamamen ihtiyaç duyuluyor. Kalbiniz her zaman ne yapmaya çalışıyor?

EMMA: Uyum yaratın. Bizi iyileştiren yollarla bağlayın.

SARAH: Herkes için her şeyin yolunda gitmesi için mi çabalıyorsun?

EMMA: Evet. Herkes için her şeyin yolunda olmasını sağlamaya çalışıyor ve
Benim için.

SARAH: O halde, oradan başlayalım. "Ben, Emma'nın kalbi, ciddiyetle yemin ediyorum ki
Emma, sana ve herkese her şeyin yolunda gitmesi için her zaman çabalayacağımı söyleyeceğim."

EMMA: Evet. "Ben, Emma'nın kalbi, her zaman senin ve herkesin için her şeyi yoluna koymaya çalışacağıma yemin ederim ki... iç huzuruna sahip ol." İç huzuruna sahip olabilmem için, ama bundan daha fazlası da var. Ailenin veya kabilenin iyi olmasıyla ve barış elçisi rolünü üstlenmekle ilgili olabilir, çünkü aile büyürken iyi değildi. Sadece yanlış ve bozukmuş gibi hissettim ve onu düzeltmeye çalışıyordum veya en azından neler olup bittiğini anlamaya çalışıyordum."

Machine Translated by Google

SARAH: Emma'nın her şeyin yolunda olduğu bir aileye sahip olabilmesi için Tamam?

EMMA: Ve uyum, bağlantı ve çalışabilme farklılıklarımıza rağmen, bu ailenin iyi olduğundan emin olacağım, bedeli ne olursa olsun.

SARAH: Emma, kalbinin sana ettiği yemini duydun mu?

EMMA: Evet.

SARAH: Bu Emma'nın kalbi için iyi bir yemin mi? Bu gerçekleştirilebilir bir yemin mi? Emma'nın kalbi için mi?

EMMA: Bu ailenin iyi olduğundan emin olmak için mi? Şu anda, öyle değil. yapılabilir. Ama yapmazsa bedeli ne olacak? Kalbi bu ailenin iyi olduğundan emin olmazsa? Gelecekte bedeli ne olacak?

SARAH: Emma, sıcakkanlı ve anlayışlı bir insandır ve bakım. Yemin serbest bırakıldığında, çığlık çığlığa tepelere doğru koşup herkesi terk edecek gibi değil. Bence daha çok, yemin serbest bırakıldığında, kendisine bakıldığından ve çocuğuna karşı duyarlı olduğundan ve onu dinlediğinden emin olmak için daha fazla esnekliğe sahip olacak. Sadece Emma'nın her zaman herkesin iyi olduğundan emin olmak için bir yemini olmazsa, onun olmasını istediği her şey için daha fazla yer olabilir gibi görünüyor. Bu mantıklı mı?

EMMA: Evet. Biraz rahatlayıp başka şeylere odaklanabilir. Her şeyin yolunda olduğundan emin olmak veya ilerlemeden önce her şey yolunda olana kadar beklemek zorunda değil. Çünkü işler uzun zamandır yolunda değil ve ilerlememek işlerin daha iyi olmasına yardımcı olmuyor.

SARAH: Ona "Emma'nın kalbi, seni bu sözleşmeden serbest bırakıyorum" demeye razı olur musun? Bunu yapmanın uygun olup olmadığına bak. Uygun olmayabilir.

EMMA: Yeter ki yaslanabilecekleri başka bir şey olsun.

SARAH: Esneklik, uyum sağlama yeteneği, yaratıcılık, enerji, istikrar?

EMMA: Bunlara yaslanabilirler mi?

SARAH: Evet. Çünkü bu kalp, katılığından kurtulduğunda sözleşme, bu şeylerin olmasını sağlar.

Machine Translated by Google

EMMA: Ah, doğru. "Emma'nın kalbi, seni bu sözleşmeden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum ve bunun yerine sana . . . rahatlaman, daha çok güvenmen ve daha az endişelenmen için benim onayımı veriyorum."

SARAH: Oh, güzel. Kalbin nasıl tepki veriyor?

EMMA: Daha sakin. Orada bir durgunluk var. Burada bir yumru var (boğazına dokunur), ama burada durgunluk var (kalbinde).

SARAH: Boğazınızdaki o yumruya değinecek olursak, bu kadar çok çalışıp çabalayarak geçirdiğiniz tüm bu hayat için bir kederiniz var mı?

EMMA: Evet.

SARAH: Emma'nın bedeninin, dengesiz bir sistemi dengelemeye çalışmanın ağırlığını ve yorgunluğunu kabullenmeye ihtiyacı var mı?

EMMA: Dengesiz bir sistem. Vay canına. Evet.

SARAH: Acaba vücudunuz sistemlerden biraz minnettarlık duyabilir mi? Mesela, yardım etmek için çok çabaladığın için teşekkürler Emma. biz.

EMMA: Evet.

SARAH: Her ikinizin de aile sistemleri size boyun eğiyor. Köken aileniz ve evlilik aileniz sadece bu kadar çabaladığınız için teşekkür ediyor. Boğazınız nasıl?

EMMA: Daha iyi.

SARAH: Teşekkür ederim, Emma. Seninle bu çalışmayı yapmak ve kalplerimizin verdiği yeminlerin ne olduğunu görmek benim için bir onur, çünkü bağlanma deneyiminin tamamına derinden dahil olan gerçekten de kalplerimizdir.

Bir yıl sonra Emma şunları yazıyor:

Bu çalışma, daha az korku ve daha fazla güven ve rahatlıkla ilerlememi destekliyor. Diğer insanların beklentilerinden ve hikayelerinden ayrılmama, daha fazla öz farkındalık ve özgüven kazanmama ve daha rahat nefes almama yardımcı oluyor. Oğlumla geçirdiğim zaman miktarı, bu özel çalışmanın yapıldığı zamana göre şimdi daha az olsa da, birlikte geçirdiğimiz zamanın daha kaliteli olduğunu hissediyorum. Onunla olan ilişkim sona ermedi. Bunun yerine, gelişiyor. Uzun vadede,

Machine Translated by Google

Kısacası, bana kırılmış gibi görünen her şeyi onarmaya çalışmayı bırakıp bunun yerine yemin etme işini yapmam, hayatımdaki önemli kişilerle ilişkilerimde ortaya çıkma şeklimi olumlu yönde etkilemeye devam edecek.

Kalbimle yaptığım bu çalışmadan çıkan bazı içgörüler:

- Birbiriyle çarpışan ve gelişen çok fazla hikaye var ve ben sadece benimki üzerinde çalışabiliyorum.
- Bir sonucu organize edemiyorum.
- Sevgi, kendimle ilgilenmeyi ve başkalarının da kendileriyle ilgilenmeleri için alan yaratmayı içerir.
- Kendi merkezimden bulduğum ve yaşadığım şey bir katkıdır herkes.
- Yaşanacak, bütünleşilecek, nefes alınacak alan çok yardımcı oluyor.
- İnsanlar kendi yollarını, kendi zamanlarında bulurlar. Bırakmak (bir sonucu belirlemeye veya hızlandırmaya çalışmaktan) katkıda bulunur kolaylaştırmak.
- Kalbimizin bize verdiği vaatleri fark etmek, seçim yapmamızı ve daha önce görmediğimiz yeni olasılıkları keşfetmemizi sağlar.
- Bilincimizi duygusal olarak bulunduğumuz yerden öteye kaydırmaya veya atlamaya zorlayamayız. Yapabileceğimiz şey, kendimizi ve birbirimizi sıcaklık, merak ve özenle tutmak ve bizi sıkışmış tutan hangi yeminlere tutunduğumuzu görmektir.

Haciz Sözleşmeleri

Öğrenmemizi bütünleştirmeye devam etmek için lütfen devrelerimiz hakkında keşfettiklerimizi hatırlayın. ARAMA devremizin işleri halletmemize yardımcı olduğunu ve BAKIM devremizin bizi başkalarıyla ilişkisel alana getirdiğini hatırlayacaksınız. Bağlanma sözleşmelerimiz

Machine Translated by Google

ya ARAMA'ya vurgu yapmayı, BAKIM'ın zararına yapmayı (kaçınan bağlanma: Kendimle ilgilenmek için ARAMA devremi kullanacağım) ya da BAKIM'a vurgu yapmayı, ARAMA'nın zararına yapmayı (kararsız bağlanma: Dünyada yolumu bulmak için BAKIM devremi kullanmaya çalışacağım) içerir.

Kaçıngan bağlanmaya ilişkin sözleşmelerimiz şu şekilde olabilir:

- Kendime yemin ederim ki, yalnızca kendime güveneceğim.
- Ben asla kimseye rahat vermem.
- Hiç kimsenin kapanmasına izin vermeyeceğim.
- Ben kendime bakacağım.
- Başkalarının yüzlerine veya gözlerinin içine yakından bakmayacağım.
- Başkalarının duygularını fark etmeyeceğim.
- Duygularımı açığa vurmayacağım, hatta ne olduklarını bile bilmeyeceğim.

İkili bağlanma için yeminler şu şekilde olabilir:

- Bağlantıya ulaşmaktan asla vazgeçmeyeceğim.
- O kişinin beni sevmesini sağlayacağım.
- Etrafımdaki insanları çok dikkatli takip edeceğim.
- Yüz ifadelerine odaklanacağım.
- Güvende olup olmadığımı, tanınıp tanınmadığımı ve sevilip sevilmediğimi görmek için her kelimemi ölçeceğim.
- Benimle diğerleri arasında hiçbir sınır olmayacak.

GÜNLÜK İSTEMİ

Bağlanmanızı Bulmak

Machine Translated by Google

Sözleşmeler

Bu bölümde kendiniz hakkında öğrendiğiniz her şeyi bir araya getirerek, sinir sisteminizin sizinle ilişki konusunda hangi anlaşmaları var? Bu sözleşmeler için, sinir sisteminizden öz benliğinize bir sözleşme bile yapabilirsiniz.

Tekrarlayan alışkanlıklarınız veya kalıplarınız hakkındaki kendi hissinizi not etmek için birkaç dakika ayırın. Kendinizi nasıl küçümsüyorsunuz, kendinizi nasıl izole ediyorsunuz, etrafta kimse yokken nasıl panikliyorsunuz?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ek Sözleşme Şablonu

Bunu, belirlediğiniz her farklı bağlanma ile ilgili yemin için yapmayı deneyin.

1. Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

   _____

   _____

   _____ için, kendime ve sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

Machine Translated by Google

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

_____

_____

_____

_____

_____

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?

Evet _____

Hayır_____

(Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?

Evet _____

_____

Hayır (Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve sana duamı iletiyorum:

_____

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

Güvene Doğru ve İncinme, İğrenme ve Aşağılamadan Uzaklaşma

Dağınık veya travmatik bağlanma hakkında anlaşılması gereken ilk ve en önemli şey, bunun aile sistemleri üzerindeki kolektif travmanın etkisinden kaynaklandığıdır. Kolektif travma, tüm toplumu etkileyen zor bir olay veya olaylar dizisidir. Herkes şiddetli yıkım ve ölüme tepki olarak travmatik kaybı, kederi ve yası paylaşır. Böyle bir olay büyük bir deprem gibi doğal bir afet olabilir. Aile içi şiddet oranları doğal afetlerden sonra üç katına çıkabilir. Olay insan şiddeti olduğunda etkiler daha da kötüdür. Örneğin, Oklahoma City bombalamasından sonra, alkol ve diğer uyuşturucuların kötüye kullanımı, intiharlar, cinayetler ve kadınlara ve çocuklara yönelik şiddet yaklaşık 18 aylık bir süre boyunca şehirde önemli ölçüde arttı. Ve travma bir halkın sistematik soykırımının bir parçası olduğunda, art etkiler daha da kötüdür. Kanada'daki Grassy Narrows Rezervi 1963 yılında bir kağıt üretim şirketi tarafından cıva ile zehirlendiğinde ve yerli halk göç etmek zorunda kaldığında, çocuk ihmali, istismarı ve terk edilmesi, cinsel saldırı, benzin koklama ve şiddet yoluyla ölümler salgın haline geldi.

ANKET Toplu Travma
Ailemi Etkilediyse, Ne Zaman Oldu?

Ailenizin geçmişiyle kesişen kolektif travmaları daire içine alın:

Soykırım ve toplu katliam

Dünyanın her yerindeki yerli halklar Kamboçya

Holokost Rusya

Machine Translated by Google

Ermenistan

Bosna

Ruanda

Ukrayna

Nankin

Diğer: _____

Darfur

Savaş

Birinci Dünya Savaşı Balkanlar bölgesinde savaş

II. Dünya Savaşı Ortadoğu'daki savaşlar ve askeri çatışmalar

Kore Savaşı

Vietnam Savaşı Diğer savaşlar: _____

Geçtiğimiz 150 yıldaki kıtlıklar, birçoğu doğrudan
sömürgeleştirme uygulamaları

İrlanda

İran

Polonya

Ruanda

Ukrayna

Burundi

Machine Translated by Google

Rusya Türkistan

Doğu Avrupa Cape Verde

İskandinavya Fas

Çin Yunanistan

Kuzey Kore Yemen

Kamboçya Hollanda

Belarus Almanya

Java /Endonezya Biafra

Türkiye Orta Afrika, Doğu'dan Batı'ya

Brezilya Mozambik

Etiyopya Bangladeş

Küba Diğer: _____

Lübnan

Machine Translated by Google

Dünya çapında doğal afetler

örneğin, dünya çapında salgın hastalıklar, küresel kül kirliliğine sahip volkanlar, iklim krizi
. . .

Diğer: _____

Ailenizde kolektif travmanın şiddet veya bağımlılık örüntülerine nasıl yol açtığına dair bir bilginiz var mı?

DÜZENSİZ BAĞLANMA VE TÜM ŞİDDETİN NASIL KIRIK BEYİNLER

Hapishanelerde gönüllü olarak çalıştığım 15 yıl boyunca, en azından kısmen aile içi şiddetin bir sonucu olarak hapsedilmiş birçok kadınla tanıştım; bu şiddet hem erkeklere hem de kadınlara uygulanıyor. Genç, güçlü kadınların beş yıl sonra yüzlerinde kırık kemiklerle, şiddetin alıcı tarafında olmaktan dolayı kalınlaşmış ve bükülmüş vücutlarla hapishaneye döndüklerini gördüm. Bu, düzensiz bağlanma spektrumunun bir ucu.

Diğer uç ise, bize karşı küçümseme besleyen veya bizim onlara görünmez olduğumuz insanlarla yaşamaktan kaynaklanan benliğin kaybıdır; bunun yaraları görünmez olabilir, ancak beyinlerimize ve bedenlerimize zarar verirler. Bu nedenle,

BU BÖLÜMÜN ANA SORULARI

İnsanlar neden incindikleri ilişkilere başlar ve devam ederler? İnsanlar şiddeti veriyor veya alıyor olsun, ne oluyor?

Bu iki sorunun cevabı travmanın sonrasındaki etkilerde yatar. Çocuklar istismara uğradığında veya ihmal edildiğinde, beyinleri parçalanır. Sağ yarım küre alarm için kablolandığında ve sonra kendi kendini düzenleme liflerini büyütebilmesi için rezonansla tutulmak yerine ayrışmaya girdiğinde, ilişkisel tehlikenin her işaretine alarm ve/veya ayrışma ile yanıt verir. Bu kombinasyon kolayca fiziksel ve duygusal şiddete dönüşür.

Machine Translated by Google

Bu alarm, ayrışma ve şiddet kalıplarını ele almanın yollarından biri, özellikle bir daha asla "almamak" için yapılan sözleşmeler olmak üzere bilinçsiz sözleşmelerle çalışmaktır. "Almamak" için sözleşmelerimiz olduğunda, tüm zorluklarla sözlü veya fiziksel şiddet veya ayrışma ile karşılaşabiliriz. Arkadaşlarımız ve partnerlerimiz bize zarar veren ve kendimizi savunmamız gereken düşmanlar haline gelebilir. Ayrıca, yakınlık karşısında sürekli olarak ayrıştığımız için kendimizi terk etmemizin kaynağı da olabilirler.

Beyinlerimiz, iyileşme çalışması yapma fırsatımız olmadığı sürece, özellikle de karmaşık öfke veya yırtıcı saldırganlık gibi her türlü saldırganlığın alıcı ucunda olma deneyimiyle parçalanabilir. Duygusal, sözlü ve cinsel tacizin de şiddet içerdiğini ve tüm şiddetin beyinleri parçaladığını kesin bir dille belirtmekte fayda var. Örneğin, bakıcılar tarafından yapılan sözlü taciz (aptal olduğunuzun, bir yük olduğunuzun, istenmediğinizin, çok şişman veya çok zayıf olduğunuzun veya kimsenin sizi sevmeyeceğinin söylenmesi), beyinde izler bırakır ve bir ebeveyn tarafından yapılan cinsel taciz hariç diğer tüm taciz biçimlerinden daha fazla ayrışma yaratır.1

Yırtıcı saldırganlıkla bağlantılı sözleşmeler, diğer olasılıkların yanı sıra şunları içerebilir: "Asla kontrolü kaybetmeyeceğim", "Bir daha kimse beni terk etmeyecek" "Hiçbir korumam olmadığında ve tamamen yalnızken hissettiğim şeyi başkalarına hissettireceğim", "Başkalarıyla dalga geçildiğim gibi ben de onlarla dalga geçeceğim", "Güçlü olan ben olacağım", "Bir daha asla zayıf olmayacağım" veya "Kazanacağım".

ANKET Dağınıklık
Yerlerim Nelerdir?

Aşağıda travma sonucu parçalanmış bir beynin belirtilerinin kısmi bir listesi yer almaktadır. Bu ifadeler travmatik deneyimlere değindiği için üzücü olabilir.
Okumaya başladığınızda bunalmış, sıkıntılı veya kopuk hissedebilirsiniz. Eğer böyle bir şey olursa, sadece durun ve şimdilik bu bölümü atlayın. Bu eylemleri yapan kişi siz olabilirsiniz veya bu eylemleri başkalarından almış olabilirsiniz. Her iki durumda da, bunlar çözülmemiş travmanın belirtileridir ve bunlara radikal öz şefkatle yaklaşmak önemlidir. Gönderen veya alan tarafta olduğunuz her deneyimi daire içine alın.

Machine Translated by Google

Cümleye sıcaklıkla başlayıp, konuştuğunuz kişinin kaburgalarına bıçak saplayarak bitirmek, örneğin "Sana güzel şeyler sunmak için her şeyi ayarladım, sevdiğini söylediğin tüm o saçmalıklarla birlikte." Ya da "Dişindeki o küçük iz fena görünmüyor, tabii metamfetamin kullanmıyorsan!"

İnsanlara bir şey yapacağınızı veya bir yerde olacağınızı söyleyip, bunu yerine getirmemek.

Partneriniz için bahaneler üretmek ve sizi fiziksel olarak incitmesine, aptal, çirkin veya değersiz olduğunuzu söylemesine, sizinle konuşmamasına veya bir gün veya daha fazla süre size bakmamasına rağmen o kişiyle birlikte kalmaya devam etmek.

Başkasına aptal, çirkin, değersiz, yük olduğunu ya da hiç doğmaması gerektiğini söylemek.

Kendimize aptal, çirkin, değersiz, yük olduğumuzu ya da hiç doğmamamız gerektiğini söylüyoruz.

Birlikte yaşadığınız bir yetişkine birkaç saatten fazla bakmamak veya onunla konuşmamak. Birlikte yaşadığınız ve aynı odada bulunduğunuz insanlara bir saatten fazla bakmadığınızı veya onlarla konuşmadığınızı fark etmemek.

Bir bağımlıyla ilişkide kalmak ve onu sevmek.

Bir maddeye veya davranışa bağımlı olmak (bir maddeyi kullanmaktan veya bir davranışı gerçekleştirmekten olumsuz sonuçlar yaşamak ve yine de aynı davranışı veya madde kullanımını tekrarlamak).

Seyahat sırasında bir mola verdikten sonra çocuğu veya eşini geride bırakmak (kasıtlı olarak veya dissosiyatif bir durumda arabayı kullanarak uzaklaşmak) veya bunu yapma tehdidinde bulunmak.

Bir hayvana veya insana zarar vermek, bir hayvana veya insana zarar vermekten bahsetmek veya bir hayvana veya insana zarar vermekle tehdit etmek.

Bir daha konuşmadan önce çocuğunuzdan veya eşinizden özür mektubu yazmasını isteyin.

Cinsel ilişkilerde güç farklılıklarını görmezden gelmek.

Machine Translated by Google

İlişkilerde daha cinsel bir şeye başlamadan önce sözlü bir "evet" alamamak, partnerinizin sizden bunu istemesini istemediğine dair önceden bir anlaşmanız olmadığı sürece.

Rızaya dayanmayan aldatma.

Ayrışma.

Zaman kaybetmek, son anlarda, saatlerde, günlerde neler yaşandığını bilmemek.

Bir çocukla veya eşinizle oynarken, farkında olmadan onu korkuttuğunuzu fark etmek.

Başka bir kişiyi bilerek ve rızası olmadan korkutmak veya ürkütmek.

Sürekli çaresizlik veya depresyon duyguları.

Hareketsiz kalma veya duygusal felç.

Bu listede daire içine aldığınız şeyler yüzünden üzülebilirsiniz ve travmanın sizi ve sevdiğiniz insanları etkileme biçimleri için yas tutmanız gerekebilir. Öfkeli veya şaşkın olmak ve "Bu neden bir travma belirtisi?" diye merak etmek de mümkündür. (Öfkeliyseniz, öfkeyi kabul edin, onu bedeninizde hissetmenize izin verin ve kollarınızdan ve ellerinizden zararsızca akmasına izin verin.) Bu liste neyi tehdit ediyor? Neyi özlüyorsunuz? Şaşkın ve yönünüzü kaybetmişseniz, kendinize karşı nazik olun. Bağlantısızlık belirtilerinin travma belirtileri olduğu keşfi ve yeni yeni anlaşılması her birimize yavaş yavaş gelir. Bu, ömür boyu sürecek bir iyileşme yolculuğudur. Burada daire içine aldığınız her nokta, iyileşme çalışması, zaman yolculuğu veya bilinçsiz sözleşme süreçleri için bir başlangıç noktası olabilir.

Bu öğrenmeye başlamanın iğrenmeye ve öz-iğrenmeye yol açması da mümkün. Her şeye, iğrenme de dahil, radikal öz-şefkat, ileriye doğru en destekleyici yoldur. İğrenmenin amacına ve sağlıksız bir şekilde nasıl kullanılabileceği veya haksız yere nasıl azaltılabileceğine bakalım.

İĞRENME

Machine Translated by Google

İğrenme bizi hasta edebilecek bulaşıcı hastalık, enfeksiyon ve çürümeden uzaklaştırır. İnsanlar fiziksel iğrenmeyi alır ve kiminle yakın olmanın uygun olduğuna ve kimin dışlanması gerektiğine karar vermek için ahlaki alanda kullanır. Bu, insan toplumları içindeki kaynaklara erişimin polislik edilmesi için bir araçtır ve ekonomik ve profesyonel fırsatlar, sosyal katılım ve genel medeniyet dahil olmak üzere bu erişimi kısıtlamak için bir temel olarak kullanılır.

Toplumsal iğrenmenin hedefleri arasında şunlar yer alır:

Ten rengi/tonu

Algılanan cinsiyet

Vücut ölçüsü/şekli/ağırlığı

Dövmeler, piercingler ve kıyafetler dahil olmak üzere görünümün diğer yönleri

Sınıf

Davranış/dil (aksanlar, dil bilgisi)

Zeka/eğitim

Fiziksel ve duygusal sağlık

Engelliler

Milliyetler

Algılanan cinsellik

Dini inançlar

Medeni durum

Yaş/yaşlanma

Meslek/gelir

Ceza mahkumiyetleri

Machine Translated by Google

Vesaire.

GÜNLÜK İSTEMİ

İğrenme Duygusunun Sosyal Kullanımını ve Sizin Üzerinizdeki Etkisini İzleme

ÖRNEK:

Ailem şunlardan iğreniyordu: şişman insanlar, boşanmış insanlar

Bu özelliğe sahip olan kişiler; dostluğa, zamana, saygıya layık görülmediler.

Bu, ailemi şu durumlardan "güvende" tuttu: bulaşma, geçmişleri, sosyal sınıfta düşüş

Bunun bende bıraktığı etki: kendimden iğrenme, kendimi terk etme

SIRA SİZDE:

Ailem şunlardan iğreniyordu: _____

Bu özelliğe sahip olan kişiler şunlara layık görülmemiştir:

Bu, ailemi şunlardan "güvende" tuttu: _____

Bunun bende bıraktığı etki şu oldu: _____

Dini grubum şunlardan iğreniyordu: _____

Bu özelliğe sahip olan kişiler şunlara layık görülmemiştir:

Machine Translated by Google

Bu, grup üyelerini şunlardan "güvende" tutuyordu: _____

Bunun bende bıraktığı etki şu oldu: _____

Okulumdaki insanlar şunlardan iğreniyordu: _____

Bu özelliğe sahip olan kişiler şunlara layık görülmemiştir:

Bu, okuldaki insanları şunlardan "güvende" tutuyordu: _____

Bunun bende bıraktığı etki şu oldu: _____

İçinde yaşadığım/yaşadığım daha geniş toplum şunlardan iğreniyor: _____

Bu özelliklere sahip olan kişiler şunları hak etmiyorlar:

Bu, daha geniş toplumumuzu şunlardan "güvende" tutar: _____

Bunun bende bıraktığı etki şu oldu: _____

Machine Translated by Google

Artık toplumsal tiksintiyi öz-tiksintiden ayırt etmeye ve öz-tiksintinin kökenlerinden bazılarını ait olduğumuz grupların tutumlarında bulmaya başladığımıza göre, dikkatimizi doğrudan öz-tiksinti ve öz-nefrete çevirelim.

KENDİNDEN İĞRENME VE KENDİNDEN NEFRET ETME

Öz-tiksinmenin dört temeli vardır ve bunların hiçbiri iğrenç olduğumuza dair gerçek bir gerçeğe dayanmaz. İlk temel, kendimizi küçük göstermek için kendimizi utandırmamızdır, böylece bizi kabul etmesi kolay olmayan insanlara ait olabiliriz. Başlangıçta bunu, köken ailelerimize yük olmamak ve onların bizimle ilişki kurabilecekleri bir yer bulmak için yeterince küçük olmak için öğrendik. Ve yaşlandıkça, bunu günümüz grupları ve partnerleriyle yapmaya devam edebiliriz.

İkinci temel, sinir sistemi kaldıracı, öz-nefret, utanç ve eleştirel varsayılan mod ağının (eleştirel veya parçalayıcı öz-tanıklık olarak da bilinir) trajik bir çağlayanıdır; burada kendimize kötü davranırız ve böylece küçülürüz ve küçüklüğümüzde ait olabilecek kadar küçük olabiliriz, ancak aynı zamanda hareketsiz hale geliriz, bu yüzden hareket edemeyiz. Bu yüzden kendimizi harekete geçirmek için tekrar öz-nefreti kullanırız ve sonra hareket etmeye çalışırız, ancak eleştirel öz-tanıklık bizi küçük tutmak için bizimle bir anlaşma yapmıştır, bu yüzden herhangi bir hareketi engeller. Bu çifte bağda bulunulacak iyi bir yer yoktur. Olunacak iyi bir enerji seviyesi yoktur ve ne yaparsak yapalım, hiçbir şey doğru değildir. Hiçbir zaman doğru ifade, katkı ve canlılık seviyesine sahip olmayız. Her katkıda bulunduğumuzda bir tepki gelir. Kamuoyunda konuşuruz ve sonra kendimize, "Bunu söylememeliydim." deriz. Küçük bir grupta konuşuyoruz ve kendimize, "Yanlış söyledim, kendimi zarafet ve incelikle ifade edemedim, olmak istediğim kadar dikkatli değildim, olmak istediğim kadar cömert değildim, olmak istediğim kadar sıcakkanlı değildim, olmak istediğim kadar zeki değilim" diyoruz. Öz nefret ve utanç arasında denge kurmaya çalışıyoruz, ancak ikisi arasında yalnızca zehirli bir tahterevalli var. Ait olmak için yeterince küçük kalabilmek için kendimizden yeterince nefret etmeye çalışıyoruz, ancak bununla birlikte gelen utanç yükü tarafından hareketsiz hale gelmeyeceğiz kadar.

Machine Translated by Google

Öz-tiksinmenin üçüncü temeli, kendimizi felç ve dışlanmadan kurtarmak için kendimizden ayrılmamızdır. "İğrenç benliği" geride bırakırız. Biz insanlar olarak, kendi beynimizin bazı kısımlarını reddetme kapasitesine sahibiz. Hayatla baş edemeyen benliği nesneleştirme ve kendi yırtıcı saldırganlığımızı kendimize karşı kullanma kapasitesine sahibiz. Zayıflığımızda, kederimizde, acımızda veya yalnızlığımızda bizi reddeden insanlarla, bizi hor gören insanlarla özdeşleşebiliriz. Sonra beynimizin bu alaycı diğerlerinin bir temsilini barındıran kısmına adım atarız ve kendimize alaycı bir şekilde bakarız. Öz-nefretle çalıştığımızda, dayanılmaz gerçekliğin canlı teline gerçekten dokunuyoruz. Küçükken, içine çekilemeyecek kadar yalnız, bütünleştirilemeyecek kadar korkutucu veya dehşet verici bir deneyim yaşadığımız yollara dokunuyoruz. (Bunu söylerken, kalbimin oldukça güçlü bir şekilde çarptığını hissediyorum, neredeyse vücudumda bir alarm. Bu, alarm ve yoğun bir odaklanma isteğinin birleşimi gibi, böylece bunu olabildiğince açık bir şekilde söyleyebiliyorum.) Yaşlansak ve bütünleşmiş bir benlik duygusuna sahip olsak bile, işler çok zor, çok büyük veya çok acı verici olduğunda, "Ben o Sarah değilim. O zayıf Sarah'dan nefret edeceğim. Ondan uzaklaşacağım. Tüm sorunlarımızın sebebi o ve ben onunla ilgilenmeyeceğim ve o berbat." diyebilme kapasitemizi koruyoruz.

Dördüncüsü, öz-nefret, içselleştirilmiş yırtıcı saldırganlık olarak içimizde yaşar.
"Sarah, çok aptalsın. Hiç doğmamış olsaydın daha iyi olurdu."
Bu tür iletişim, ailelerimizin bildiği tek şey olduğu için gerçekmiş gibi gösterildi. Şimdi bunu mutasyona uğramış bir öz bakım türü olarak kendimize karşı kullanıyoruz. Bu, öz bakıma dair sahip olduğumuz tek örnek olduğunda pek de şaşırtıcı değil.
bakım.

KENDİNDEN İĞRENME VEYA KENDİNDEN NEFRET ETME ÖRNEK SÖZLEŞMELERİ

Bu farklı düzensizlik köklerinden her biri kendini iğrenme veya nefret olarak gösterebilir. Kendini sevmeme veya kendine şefkat duymama yeminlerinden bazıları çok açık olabilir. İşte bazı örnekler:

Ailemle bir arada olabilmek için kendimden tiksineceğim, çünkü onlar bana tiksintiyle bakıyorlar.

Aşkın boşa çıkmasıyla oluşan dayanılmaz hayal kırıklıklarından kendimi korumak için kendime sert davranacağıma yemin ederim.

Machine Translated by Google

Travma ve istismarın bende bıraktığı utanç kalıntısını açıklamak için kendimi başkalarından daha aşağıda göreceğime inanacağım.

Doğumumun veya hayatımın babamın üzerindeki yükünün kefaretini ödemek için kendimden nefret edeceğim.

Ya da kurdukları bağlantılar daha kişisel ve belirsiz olabilir:

Nefes aldığım için kendimi cezalandırmak ve böylece dünyadaki tüm oksijeni anneme saklamak için kendimden nefret edeceğim.

Bu dünyada sevilmeyen tüm insanlara karşı bir protesto eylemi olarak kendimi sevmeyeceğim.

Annemi yalnızlığından korumak için kendimi sevmemeye yemin ediyorum.

Acımı asla yaşamamak için kendimden nefret edeceğim.

Kendimi hor görerek mahvetmemek için kendimden yüz çevireceğim.

Öz nefreti iyileştirme çalışması yapan bir kadın, büyük kardeşinin ölümünden bir yıldan az bir süre sonra, bir "yedek bebek" olarak doğmuştu. Annesinin ona her zaman katil bakışlarla baktığı hissine kapılmıştı ve annesi 10 yıl önce ölmüş olmasına rağmen, kendisine acımasız, merhametsiz, katil bakışlarla bakma geleneğini sürdürüyordu.

Bilinçaltı sözleşmesine baktığımızda, “Kendime katil bir bakışla bakacağım, böylece...” cümlesini tamamladı, “Kendimi öldüreceğim, çünkü annem sadece ölü bebekleri sever.” Bunlar, sıcaklık ve sevginin olmadığı durumlarda kendimizle yaptığımız anlaşmaların türleridir.

İlişkilerimizde, başka bir kişi hakkında dağınık bağlanma sözleşmeleri yapılabilir, bu da onları çok gerçekleştirilemez hale getirir ve şöyle duyulabilir:

Kendi kendime yemin ediyorum ki bu adam beni bırakmayacak.

Bu kişi beni sonsuza kadar sevecek.

Machine Translated by Google

Eşimin bana ne yapacağımı söylemesine izin vermeyeceğim.

Etrafımdaki insanlar benden korkacak ve bana itaat edecekler.

Dünyayı ben yöneteceğim.

Ailem bana saygılı davranacaktır.

Hiç kimsenin benim yalancı olduğumu söylemesine izin vermeyeceğim.

Ben bunu almam.

İĞRENME VE CİNSELLİK HAKKINDA BİR KELİME

Sıklıkla iğrenmenin kötü bir şey olduğu, hissedilmesi hoş olmayan, bundan kaçınmamız gerektiği, bunu deneyimlemenin utanç verici olduğu ve bunun hakkında konuşmamamız gerektiği hissine kapılırız. Ancak iğrenmemizi tanıyıp bunun hakkında konuşabilmek, kendi içsel sınırlarımızı ve kapasitelerimizi bilmek açısından büyük önem taşır.

İğrenme, bir çocuk için çok erken gelen cinselliğe karşı koruyucu bir tavırdır. Fransız öpücüğü veya cinselliğin mekaniği hakkında ilk duyduğunuz zamanı düşünün. "İğrenç!" tepkisi mi yaşadınız? Eğer öyleyse, bu, cinsel olmak için çok genç olduğunuzu bildiren ilk koruyucu iğrenme eylemiydi. Ergenliğe girdiğinizde, tepkileriniz değişmiş olabilir ve çocukken iğrenç bulduğunuz şeyler daha ilginç hale gelmiş olabilir. İğrenme ve cinsellik arasında bir olgunlaşma dansı vardır ve bu, cinsel fetişler gibi şeyleri açıklamaya yardımcı olur.

İğrenmemiz bize bir şeyin ihlal olduğunu söyler. Çocuk cinsel istismarı ve aile içi şiddet failleri, sürecin alıcılarındaki iğrenme tepkisini azaltan bir dizi adım uygularlar -hazırlık olarak bilinir . Bu tür bir hazırlık aynı zamanda düzensiz bağlanmanın bir parçasıdır, çünkü failin çocuğu veya partneri sevginin ne olduğu ve hangi tür davranışların uygun olduğu konusunda parçalanır ve kafası karışır. Ve bu yüzden cinsel istismardan, aile içi şiddetten ve düzensiz bağlanmadan iyileşmek, doğal, sağlıklı iğrenmenin yeniden sağlanmasını içerir.

BAKIM EVRELERİ (İĞRENMENİN AZALTILMASI)

Machine Translated by Google

Aşama 1: Bir kurban seçmek.

Kim savunmasızdır? Kimin dokunulmazlık ihtiyacından daha büyük bir bağlanma ihtiyacı vardır?

Aşama 2: Güven kazanma.

Nezaket, odaklanmış dikkat, bağ kurmayı teşvik etme.

Aşama 3: Bir ihtiyacın karşılanması.

Yakınlık, önemli olma veya özel olma duygusunu beslemek.

Küçük müdahaleleri test etmek, onları samimiyetle iç içe geçirmek, iğrenmeyi azaltmak için. 4:

Aşama 5: Mağdurun izole edilmesi.

Kontrol, çaresizlik, başkalarıyla iletişimi kesme, tehdit.

Aşama Cinsel temas veya aile içi şiddet. 6:

Artan müdahaleler, iğrenmenin yerini çaresizlik alıyor.

Machine Translated by Google

Aşama 7: Kontrolün sürdürülmesi.

Pişmanlık/özür/izolasyonla dönüşümlü müdahaleler.

Bu listeyi okurken mide bulantısı yaşıyorsanız, iğrenmenizi sıcaklıkla karşılayın ve hoş geldiniz deyin. İğrenmenize teşekkür edin ve bunu sağlıklı bir tepki olarak kucaklayın. Zarar görmemiz veya ihlal edilmemiz için yaratılmadık. Sınırlarımız bir sebepten dolayı mevcuttur. Refahımızı desteklerler. Bu dünyadaki herkesin zarar görmeden veya ihlal edilmeden yaşaması gerçekleşen bir rüya olurdu. Bu bizim doğuştan hakkımızdır.

İğrenmemizin azalması da sistematik olarak gerçekleşir. Küçükken ilk defa evsiz birini veya yiyecek dilenen birini gördüğünüzü hatırlıyor musunuz? Bir çocuğun bu tür şeylere karşı doğal tepkisi yardım etmek istemektir. Ve çoğumuza toplumsal sorunların çözülemeyecek kadar büyük olduğu ve yardım etme arzumuzu ve adaletsizliğe duyduğumuz iğrenmeyi bırakmamız gerektiği öğretilir. Bu da bir tür tımarlamadır.

GÜNLÜK İSTEMİ
İĞRENME DEVRENİNİZİ FARK EDİN

DISGUST devremle ilgili kendi deneyimlerim şunlardır:

Kendinden iğrenme: _____

Cinsel iğrenme: _____

Biri beni iğrenmemden kurtarmaya çalışıyor: _____

Machine Translated by Google

Sistematik olarak iğrenme duygusuyla yetiştirilmek: _____

İğrenme duygumu geri alıyorum: _____

KÜÇÜMSEMEYİ TANIMAK

Bir kişi enerjinin hor görmeyle düzenlendiği bir ailede yetiştirilirse, hor görme olmadan bir ilişki tuzsuz yemek gibi olabilir. Hatta hor görmeyi olduğu gibi tanımak bile zor olabilir, çünkü bu ailenizin siz doğmadan önce yüzdüğü sudur. İşte hor görmenin bazı belirtileri:

Göz devirme

Alaycılık

Eleştiri

Kesintiye uğratma

Reddedilmesi

Küçümseyici

Sessizlik muamelesi

Görevleri devralmak ve diğerinin yaptığını tekrar yapmak

Enerjiyi, zekayı, mizahı, fiziksel becerileri, sanatsal veya yaratıcı kapasiteyi, görünümü küçümsemek

Cümlelerin sonunda tonlamada sert düşüşler

Bir partnerin diğerinden utandığı hissine sahip olmak

Machine Translated by Google

Ağzın bir tarafının köşesini geri çekmek

Bu davranışlar böyle bir liste halinde sıralandığında pek etkili görünmüyor, ancak onları çekici kılan şey dile getirilmeyen "keşke" vaadi. "Keşke daha iyi olsaydım, partnerimin onayını kazanırdım" fikri, insanları rastgele zamanlarda bir pelet alan ve böylece sonsuza kadar kaldıraçta kalıp onu iterek kendilerini tüketen laboratuvar farelerinin konumuna sokuyor.

Rastgele ödül ve aşağılama döngüsünde sıkışıp kalmak yerine, iyileşme yolculuğu destek ve sıcaklığın ve sıradan bağlantı ve kopukluğun nüanslı tatlarının tadını çıkarmaya doğru harekete geçmeyi davet eder. Bu, aşağılayıcı bir eş veya arkadaşla yaşamanın bize getirdiği jet yakıtlı utanç yolculuklarından çok farklıdır. Aşağılamanın dağınıklığından kaçmak için, genellikle kendi öz-aşağılamamızı bulup çözmemiz gerekir. Çok fazla öz-aşağılamamız varsa, bunu partnerimize, onlarda kaynaklanan her şeyle birlikte, bizim için tutması için verebiliriz. Öz-aşağılamamız, partnerimiz tarafından buna zorlanmamızdan kaynaklanıyor olabilir ve başlangıçta bizim olmayabilir. Deseni görmek bize güç verebilir. Kendi içsel öz-aşağılama döngümüzü durdurduğumuzda, partnerimizin davranışları çok daha az çekici hale gelir.

ÇALIŞMA SAYFASI

Aşağılama Çalışma Sayfası

Geçtiğimiz hafta içerisinde eşiniz, en yakın arkadaşınız, ebeveyniniz veya çocuğunuzla birlikte kaç kez aşağıdaki aşağılama eylemlerine maruz kaldınız veya bunları gerçekleştirdiniz?

Diğerim bunları yaptı	Bunları yaptım	Her gün kaç kez (birlikte geçirilen)
		Diğer/Kendi

Machine Translated by Google

Göz devirme	Göz devirme	____ /____
Alaycılık	Alaycılık	____ /____
Eleştiri	Eleştiri	____ /____
Kesintiye uğratma	Kesintiye uğratma	____ /____
Reddedilmesi	Reddedilmesi	____ /____
Küçümseyici	Küçümseyici	____ /____
Sessiz tedavi	Sessiz tedavi	____ /____
Devralma ve yeniden yapma	Devralma ve yeniden yapma	____ /____
Enerjiyi küçümsemek, zeka, mizah, fiziksel beceriler, sanatsal veya yaratıcı kapasite, görünüm	Enerjiyi küçümsemek, zeka, mizah, fiziksel beceriler, sanatsal veya yaratıcı kapasite, görünüm	____ /____
Cümlelere sert sonlar	Cümlelere sert sonlar	____ /____
Başkalarından utanmak	Başkalarından utanmak	____ /____
Asimetrik ağız tuhaflığı	Asimetrik ağız tuhaflığı	____ /____

Machine Translated by Google

TOPLAM	(her parti için ayrı ayrı toplayın)	____ /____

PUANLAMA:

Günde 1-5 kez - Bu puanı alan kişi küçümseme kalıpları üzerinde çalışıyordur veya küçümseyici olmayan bir aileden geliyordur.

Günde 6–12 kez—Küçümseme ilişkinize gizlice giriyor. Bu iyileşme ve değişme çağrısıdır.

Günde 13–40 kez—Kim hor görürse, aynı zamanda sağlığı, beyni ve bağışıklık sistemi de etkilenir. Travma ve hor görme üzerinde iyileştirme çalışmaları ve yalnızlık ve terk edilme anları için iyileştirme, ilişki için çok faydalı olabilir.

Günde 40'tan fazla - Bu ilişkinin sağlığınız ve refahınız için katlanacağınız maliyete değip değmediğini düşünün.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Yeniden Gözden Geçirme, Ne Olduğunu Kabul Etme

Bu rezonans becerisini ilk olarak 7. Bölümde uyguladık . Gerçekte olan biteni anlatan kelimeler sağlandığında bedenler için çok yatıştırıcı bir şey olduğunu hatırlayacaksınız. Aynı şey öz nefret için de geçerlidir. Öz nefret eden taraflarımıza bu kelimelerin bize karşı kullanıldığını gerçekten duyup duymadığımızı sormak çok ilginç olabilir. İnsanlar kendileri için bağlamı referans almada pek iyi değillerdir. Askıya alınmış bir korku halindeysek ve bu halde birkaç yıldır yaşıyorsak ve biri "2018'deki depremde mal ve can kaybına uğradığınız göz önüne alındığında, korkunuzun iyi bir tarihsel anlam taşıdığına dair küçük bir onay ister misiniz?" derse, bu bizim için doğruysa, genellikle derin bir nefes alırız ve bir şey kayar veya yerine oturur. Korkumuz için, onu sadece serbestçe yüzen bir durum olarak deneyimlemekten ziyade, bir bağlam verilmiştir ve biz

Machine Translated by Google

zaman algımızı korku partisine getirmeye, yardım etmeye davet edildik
şeyleri perspektife oturtmak.

Kabul, aynı zamanda sadece bir duyguya sahip olma deneyimiyle ilgili de olabilir
ve sizden ne kadar enerji ve dikkat aldığı. Başka bir yol
bir onaya ihtiyaç olup olmadığını sormak, "Eğer
başkası ne kadar yorgun olduğunu ne kadar korktuğunu ne kadar zaman harcadığını
Çocuğunuz hakkında ne kadar endişelisiniz? anlamıştı
Yaşlanan bir ebeveynin kırılganlığı konusunda endişe duymak harcamaları nasıl etkiler . . .?”

Bir şeyi başka bir kişiyle tutmanın her iki yolu da bir olma duygusu yaratır
Vücudumuz için en sakinleştirici şey olan eşlik eden.

İşte size Olanı Kabul Etme pratiği yapma fırsatı.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Ne Olduğunu Kabul Etmek

Bazen, işler ne kadar kötü olursa olsun, insanların gerçekten ihtiyaç duyduğu tek şey
eşlik. Aşağıdaki boşlukları doldurup dolduramayacağınıza bakın
nasıl düzeltileceğini hayal etmeye çalışmaktan ziyade, olanın kabul edilmesi
sunulan durumlar.

En yakın arkadaşınız yeni işten çıkarıldı, ipotek ödemelerinde gecikme var ve bir çocuğu var
kızamık hastası ve eşinin onu aldattığını yeni öğrendi.

"Başka biri anlasa hoş olur muydu?" diye soruyorsun _____

Yetişkin çocuğunuz uluslararası bir pozisyon ile bir üniversite arasında seçim yapmalıdır.
bir partnerle ilişki. "Biraz ister misin?" diye sorarsınız

Machine Translated by Google

Teşekkür _____

Eşiniz iş yerinde büyük bir sözleşmeyi kaybetti. "Başka birinin sizi gerçekten anlamasını ister miydiniz?" diye soruyorsunuz._____

Aniden çocuğunuzun en iyi arkadaşı taşındığından beri moralinin bozuk olduğunu fark ediyorsunuz. "Bu durumun mantıklı olduğunu kabul etmek ister misiniz?" diye soruyorsunuz.
_____

Annenize kanser teşhisi kondu ve tedavi istemiyor. Kendinize şunu soruyorsunuz: "Bu teşhisin kabul edilmesini ister misiniz? _____

REHBERLİ MEDİTASYON

Kendi Sınırlarımızın ve Kenarlarımızın Tadını Çıkarmak

Dağınık bağlanmanın olası etkilerinden bazıları, var olduğumuzu veya sınırlarımız olduğunu bilmememiz veya aşılmaz sınırlarımız olduğu ve dünyadaki diğer herkesten tamamen uzakta olduğumuz hissine kapılmamızdır. Dağınık bağlanma, bizi özerklik ve karşılıklı bağımlılıkla dengemizin dışına iter. Aşağıdaki meditasyon bu olasılıkları ele alacaktır. Ele aldığımız şeylerden biri de, dağınık bağlanma alanlarımızda kendimize bile tahmin edilemez olmamızdır.

Nefesinize dikkat ederek başlayın... Nefes nereye gidiyor? Nefesinizi göğsünüze ve karnınıza kadar takip ederseniz, nereye ulaşıyor?
. . Vücudunuzun içinde nasıl bir şekil oluşturuyor? . . . Dikkatinizi nefesinizi fark etmeye davet ederken, dikkatinizin ne yaptığını fark etmenizi sağlayan daha da geniş bir dikkat katmanı yaratın. Ve eğer dikkat dağılırsa

Machine Translated by Google

Nefesinizden uzakta, onun iyi niyetlerini nezaketle kabul edin ve
rezonans . . .

Şimdi kendi varlığınızı fark etmenize izin verin... Sen tamamen ve
tamamen kendin ol . . . Vücudunuzun içini hissedin... kalbinizi... kalbinizi...
akciğerler . . . bağırsaklarınızın iç işleyişi Bu sizsiniz . . . Sen
herkesten farklısın ve içeri kimin girdiğinin efendisisin
iyi tanımadığınız · · · ve onları nasıl içeri aldığınız...İlk olarak, bir komşuyu hayal edin
dikkatiniz... yanınızda oturan bu kişiyi hayal edin... ve
Bu kişinin varlığının sizi hiç etkilemediğini hissedin... Şimdi,
Algının kepenklerini aç ve onların seni ele geçirmesine izin verme, sadece · ·
· sıcak merak ve kabullenmeyle biraz olsun değişmene izin ver.
· · Şimdi dikkatinizi diğer kişiye kapatın... ve olun
tamamen ve yalnızca kendin ol ...

Sonra, ilişkinizin olduğu birini hayal etmenize izin verin
daha karmaşık... bir ebeveyn, bir çocuk, bir eş... Bu kişinin girmesine izin ver
hayali alanınız... ve vücudunuzun iç kısmının nasıl tepki verdiğine dikkat edin
onların huzuruna... Sizi etkilemek için sizin onayınız var mı? . . . Eğer yoksa,
vücudunuzun sizin olması için onları gerektiği kadar uzağa taşıyın
tekrar . . . Bu ay kadar uzakta olabilir · · · ve olabilir
bilinçsiz sözleşme işi yapmak · · · Kendi izniniz var mı?
kendi varlığın olarak var olabilir misin? Kendi bedeninizin efendisi olabiliyor musunuz?
· · · Bu, geri dönüp, o noktaya gelene kadar pratik yapabileceğiniz bir meditasyondur.
sen ol, kendi kişiliğinle, kendi varlığınla... ve bunu sürdürebilene kadar
Diğer insanları, siz onların varlığına izin vermediğiniz sürece bedeninizin dışına çıkarmayın.
Bu uygulamanın sürprizi, gerçekten kendinize ait olmanızdır... ve
Kimi içeri alacağınızı seçebilirsiniz, · · · ve bu insanları nasıl içeri aldın... · · · Ve
kendi enerjinizi yenilemeniz gerektiğinde onlara restorasyon için ve
kapanabilirsiniz . . .

Nefesinize ve onun içinizdeki hareketine geri dönün... Ne yapıyorsunuz?
fark ettiniz mi? Nefesiniz hangi şekilleri oluşturuyor? Nasıl bir duygu?
nefes almak? . . . Dikkatinizi nefesinize odaklayın ve nerede olduğunu fark edin.
gezinir, sıcaklığınızı dikkatinize getirir · · ·

Şimdi kendinize, sizden tamamen ayrı olan parçanızı bulmanızı sağlayın.
diğerleri · · · Bir an için bu korunaklı yerde dinlenin · · · Dikkat edin ki yapabilirsiniz

Machine Translated by Google

Herhangi birini hayali varlığınıza getirin ve yine de değişmeden kalın...
Bu, hayatınızda hayal ... Şimdi en çok hissettiğin kişiyi getir
gücünüz için yalıtım sıcaklığınızdır... vücudunuz? . . . Bu sizin nasıl etkiler?
kendinizle Karnınızda veya göğsünüzde herhangi bir değişiklik hissediyor musunuz? İzin vermek
diğer kişi arasındaki boşluğun eridiğini hayal edin
uzaklaşıp bir bağlantı kanalı haline geliyor... Eğer bu çok tuhaf geliyorsa,
isteğin tuhaflığını kabul etmenize izin verin... Eğer yardımcı olursa,
kanalı çok çok küçük yapın, böylece sadece küçük bir duygu kabarcığı olsun
Başkalarının içeri girmesine ... ve bilinçsiz olup olmadığınızı fark edin
veya umut sahibi olmanıza engel olan sözleşmelerin olduğu bir zamanda ortaya çıkar
bu bağlantının mümkün olduğu... Bu, geri dönebileceğiniz ve
Başkalarının içeri girmesine izin verene ve kendinizi rahat hissedene kadar pratik yapın
başkalarının varlığını bedeninizle hissedebilirsiniz... kalbinizle... ...
bağırsaklarınız... Bu uygulamanın sürprizi, gerçekten de
başkalarıyla bağlantılı ... ve restorasyonu destekleyeceğini ve
kendi enerjinizin yenilenmesi ...

Şimdi bir an durup nefesinizle yeniden bağlantı kurun... Kendinize izin verin
bir kez daha nefes alan bir varlık olduğunuzu fark etmek... burada olduğunuzu, var ...
olduğunuzu ve dikkatinizi tekrar kendinize getirebileceğinizi fark etmek...
dışsal yaşam... bu kitaba, işinize, sizi bulaşıklara destekleyen her türlü dikkat dağıtıcı ... ile
şeye veya dış ilişkilere...

BİRE BİR ÇALIŞMA

Öz Nefretle Çalışmak

JESS: Fark ettiğim ve biraz utanca yol açan şey şu:
farkına varmak, hala layık olduğum hissine sahip olmamamın nedenidir
diğer insanların sevgisi. Muhtemelen üç yıl önce, hissettiğimi söylerdim
kendi sevgime layık olmak imkansız. Şimdi bu çok daha iyi, ama ben
başkaları tarafından sevilmek konusunda kararsız.

Ve kendimden nefret etme konusunda, aslında ihtiyacım olan şeyden nefret eden bir yanım var
Diğer insanlar. Açık yürekliliğim, kişiliğimin en sevdiğim yanıdır.
ve ben de düşünüyorum ki, "Aman Tanrım, eğer bu kadar açık yürekli olmasaydın,

Machine Translated by Google

"Eğer taciz edici bir ilişki içinde olsaydın, bu kadar incinmezdin, incinmezdin."

SARAH: Peki, daha önce konuştuğumuz şey bu mu? Kendimizle ilgili çok fazla acı olduğunda ve sonra kendimizden uzaklaştığımızda?

JESS: Evet, ve bu gerçekten kafa karıştırıcı, hem kendimin o kısmını gerçekten sevmek hem de bunun PTSD'me yol açtığı hissine kapılmak. Daha şimdiden ağlıyorum ve daha başlamadık bile. Ve sonra, sanki bir çemberin içinde dönüyormuşum gibi hissediyorum çünkü o kısmı bırakmaya, başkalarına güvenmemeye razı değilim. Ve yine de içimdeki her şey, "Bu iyi bir fikir değil ve seni incitiyor. Daha iyisini bilmelisin." diyor.

SARAH: Açık yürekliliğe duyulan nefretle başlayalım. Sormak istediğim ilk şey, eğer Jess'in iki parçası varsa ve biri açık yürekli Jess'ten uzaklaşıyorsa, uzaklaşan kişiye endişeyi kabul etme ihtiyacı olup olmadığını sorabilir miyiz? Parmak sallayan o parçaya, "Jess'in iyiliği için bu kadar mı endişelisin? Ve rezervleri için mi endişelisin? Gerçekten sürdürülebilirlik mi istiyorsun?" diye sorsaydık.

JESS: Evet, bu gerçekten doğru.

SARAH: Evet. Ve "Ben, Jess'in koruyucusu, öz benliğime yemin ederim ki Jess'in kendisini hesaba katması için onu savunmayı asla bırakmayacağım." gibi bir sözleşme var mı?

JESS: İlginç. Beni sevmemi isteyen savunucu mu? Son dört yıldır gerçekten yeni bir ses. Bunu böyle söylediğinizde, bunun benim geliştirdiğim o öz sevgiye tutunmamı isteyen kısım olduğu doğru geliyor—ve diğer insanlarla ilişki içinde olmanın ve buna tutunmanın nasıl olacağını tam olarak çözemiyorum.

SARAH: Bunun nedeni, koruyucunun bir şekilde etkili olmaya çalıştığı büyük ve güçlü bir sahte bodhisattva yemini olabilir. Buna bakalım ve sonra koruyucunun ne yaptığını görelim. Yemin şöyle bir şey olurdu: "Ben, Jess, öz benliğime her şeyi vermek için ciddiyetle yemin ediyorum . . ."

JESS: Sevilmek için her şeyimi vereceğim . . . ve katkıda bulunmak . . .

Machine Translated by Google

SARAH: "ve dürüstlüğümün haykırdığı dünyayı yaratmak için bir duruş sergilemek"?

JESS: Evet, kesinlikle. Bu kesinlikle doğru geliyor. Sanırım bu yüzden ondan kurtulamıyorum. Gerçekten o dünyada yaşamam gerekiyor.

SARAH: Evet, kesinlikle. Bu, öz benliğe bir yemin etmekten bile daha büyük görünüyor. "Sana yemin ederim, evren..." demeyi deneyin.

JESS: Ben, Jess, evrene, yaşamak istediğim dünyayı savunmak için her şeyimi vereceğime yemin ederim, bedeli ne olursa olsun.

SARAH: Peki, benim için evren ya da yaratılış olmaya razı mısın?

JES: Tamam.

SARAH: Evren, Jess'in sana ettiği yemini duydun mu?

JESS: Hıııı.

SARAH: Bu yemini nasıl buldun?

JESS: Gerek olduğunu düşünmüyorum.

SARAH: Teşekkür ederim. Küçük bir insan için büyük bir yemin mi?

JESS: Ve aslında, ilginç bir şekilde, kendimi bolluk ve sevgiyle dolu hissediyorum. Sevgi vermek için doğal akışta olmakta bir şey var.

SARAH: Bu çok mantıklı. Teşekkür ederim. Lütfen Jess'e "Jess, seni bu yeminden azat ediyorum..." der misin?

JESS: Jess, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum. Ve sana hem kendine hem de başkalarına verme ve aslında kaynaklarla doldurma konusunda benim onayımı veriyorum. Bir kaynak sağlama ve verme var.

SARAH: Bu göğsümde çok hafif bir akış yaratıyor. Hadi evrenin sesini bırakıp geri dönelim ve Jess'le görüşelim. Nasılsın?

Machine Translated by Google

yapmak?

JESS: Evet, geri dönmeme izin ver. Kendimi biraz titriyor gibi hissediyorum. Biraz başım dönüyor.

SARAH: Vücudunuzun yabancılığın kabulüne ihtiyacı var mı? Ve yeniden yönlendirilmeye?

JESS: Evet. Bu dengeyi arıyordum ve bulmak zordu.

SARAH: Sözleşmeler hazır olduğunda dengeyi bulmak çok zor. Şimdi eleştirel sesle neler olduğunu düşünün.

JESS: Mmm. Biraz daha yumuşak.

SARAH: İnanılmaz güce karşı bu kadar çok çaba sarf etmesine gerek yok.
yemin.

JESS: Evet, neredeyse daha az korku var. İlginç, çünkü direncin bir kısmı nezaketten vazgeçeceğim korkusuydu. Bu kedere yenik düşersem nezaketin aniden varlığımdan çekileceğine dair daha az endişe var. Sürekli olarak özümü kaybedeceğim korkusuyla başa çıkıyormuşum gibi hissediyorum. Ama artık ya biri ya diğeri olmak zorunda değil. Kendimin o kısmını koruyabiliyor ve aynı zamanda kendime doğru sevgi akışı sağlayabiliyorum.

SARAH: Güzel. Şimdi, başkalarının sevgisine layık olmama duygusuyla ilgili bir değerlendirme yapmanı istiyorum.

JESS: Maalesef hala orada. Evet.

SARAH: Evet. Vücudunuzda neler oluyor? Bununla çalışmak doğru mu?

JESS: Evet, erkeklerle daha savunmasız hissetmenin, daha açık olmanın ve onlara inanmanın yollarını bulmak istiyorum. Değersiz olduğumdan daha çok, onların sevgisine açık olmadığım için. Biraz, neredeyse bir geri çekilme var. Biraz kendime çekiliyorum.

SARAH: Eğer bu bir yemin olsaydı, "Erkeklerle ilişkilerimde kendimi geri çekip küçülteceğim" mi yoksa "Kendime yemin ediyorum ki,

Machine Translated by Google

"Ben insanlardan daha aşağı olduğuma inanıyorum" veya "Kendime yemin ediyorum ki, erkeklerin beni sevemeyeceğine inanacağım"?

JESS: Erkeklerden daha az değerli hissetmiyorum, bazen öyleymiş gibi davranmak daha güvenli olsa da. "U-uh" diyen kararlı bir ses var. Sanırım "Kendimi koruyacağım" gibi bir şey var. Bu doğru geliyor. Erkeklerden en yırtıcı saldırganlığı deneyimledim, bu yüzden koruyucu bir geri tepme gibi geliyor. Elbette, birinin her an size saldıracağından endişe ediyorsanız açık yürekli ve savunmasız olmak zor.

SARAH: Öncelikle bu korumacılığın tarihsel bir temeli olduğunu kabul etmek ister misiniz?

JESS: Bunu konuşurken sanki kalbimin üzerinde bir tabaka oluşuyor gibi hissediyorum.

SARAH: Zırhların hepsinin yerine oturduğu animasyonlardan biri gibi mi?

JESS: Evet, tam olarak öyle.

SARAH: Zırhla kontrol et. Bugün bununla çalışmak için onayları olup olmadığını sor.

JESS: Evet, bu zırhı çıkarmak istiyorum. Bana hizmet etmiyor.

SARAH: Tamam. Yani, "Ben, Jess, kendime çekileceğime ve kalbimi koruyacağıma yemin ediyorum" mu? İyi yaptık mı?

JESS: Evet, ilginç. Tam olarak düşündüğüm gibi değil, ama elbette bu onun önünde. Mantıklı. "Ben, Jess, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki, kendi içime çekileceğim ve özümü korumak için kalbimi koruyacağım."

SARAH: Ah, çok güzel.

JESS: Aslında az önce üzerinde çalıştığımız diğer parçaya, o çok yumuşak çekirdeğe daha fazla zarar vermemek için oynuyor. Kilitleniyor, böylece dışarı çıkmıyor. Çünkü çok tehlikeli.

Machine Translated by Google

SARAH: Ve tarihsel olarak tehlikeli olmuştur. Ve sahte bodhisattva yemini yüzünden, bu küçüğü korumak için başka bir yol yoktu. Yetişkin Jess artık bu bedenin zırhı yarattığı noktadan çok daha öte becerilere ve yeteneklere sahip. Yemin, "Bedenime geri çekileceğim ve kalbimi koruyacağım, kendimi koruyacağım, görünmez olmak ve yeterince hareketsiz veya yeterince küçük olmak için, böylece yumuşaklığımı yok olmaktan kurtarabilirim, kendime veya başkalarına maliyeti ne olursa olsun" mı?

JESS: Nefesim biraz sığ. Gerçek gibi geliyor. Zırhın sıkıştığını hissediyorum ve ayrıca zırhı çıkarmam gerektiğini bilen diğer bir parçam da var.

SARAH: O zaman diyeceğiz ki, "Jess'in öz benliği, bu bedenin ve ruhun sana yumuşaklığı korumak için ettiği yemini duydun mu?"

JESS: Evet, yemini duydum. Harika bir yemindi, gerçekten harika bir yemindi.

SARAH: Evet, ve artık pek iyi değil mi?

JESS: Hayır. Ve "Gerekirse zırhı tekrar giyebiliriz, ama bunu bir süre deneyeceğiz" diyen küçük bir ses var.

SARAH: Öz benlik, "Jess, seni keşif ruhuyla bu yeminden yavaş yavaş serbest bırakıyorum..." demek ister miydi?

JESS: Jess, seni bu sözleşmeden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum ve katmanları atıp keşfetmen için gereken kadar yavaş hareket etmen için sana nimetlerimi veriyorum, keşif ruhuyla, bir deney olarak, zaten yaptığın gibi. Ama daha içten bir şekilde deney yapabilirsin. Ve geliştirdiğin diğer güçlere yaslanabilirsin. Ve sadece katlanmak yerine, güvenli olmadığında uzaklaşabilirsin. Evet, daha fazla nefes hissediyorum.

SARAH: Erkek varlığını mekana getirmeyi hayal ederseniz ne olur?

JESS: Hmm. Zırhı çıkarma konusunda daha fazla istek var. Sanki onu dakikalarca bir kenara koyuyormuşum ve sonra tekrar takıyormuşum gibi hissediyorum.
Şimdi kalkış yapmak biraz daha kolay geliyor. Evet.

SARAH: Zalimlik, kabalık veya kendini küçümseme gibi eski kalıpların bundan sonra ne olacağını görmek çok ilginç olacak.

Machine Translated by Google

JESS: Evet. Değerlilik duygusunu kontrol etmek için meraklıyım.

SARAH: Çok teşekkür ederim, Jess. Bugün yaptığımız çalışma, öz-nefretle çalışmanın ille de doğrudan bir yol olmadığını güzel bir şekilde gösteriyor. Gerçekten bedeni ve onun çözülmesini takip ediyoruz. Bu yemin çalışmasını, bizi bu anda tam olarak var olmaktan ve sadece olduğumuz kişiden ve getirdiğimiz şeylerden zevk almaktan alıkoyan sinir sistemi düğümlerinin çözülmesi olarak görüyorum.

Bir yıl sonra Jess şunları yazıyor:

Bu yemin benim için büyük bir değişim yarattı. Bir arkadaşımı zarardan koruyamadığım için çok fazla üzüntü ve kendimi suçlama hissediyordum (evimden çıkarken bir araba kazası geçirdi). Hissettiğim kendini suçlama, bu yemin çalışmasından sonra büyük ölçüde çözüldü. Bir arkadaşıma yardım ettiğimi ve bunun nasıl sonuçlanacağını bilmenin hiçbir yolu olmadığını daha fazla kabul edebildim - beni terk edecek ve bu kazaya karışacaktı. Kendimi suçlama ve suçluluktan, her şeyi kendi üzerime almak ve geleceği görmem gerektiğini ve bunu önleyebileceğimi düşünmek yerine, onun sorumluluğunu net bir şekilde anlamaya geçtim. Bence bu süreç ayrıca öz sevgi anlayışımı derinleştirdi ve arkadaşım incindikten sonra gerçekten ihtiyaç duyduğum yas tutmam için bana tatlı bir alan yarattı ve kendimle ve aşk deneyimimle daha derin bir bağ kurmak için buna ihtiyacım vardı.

Sanırım hala diğer insanlara ihtiyaç duyma konusunda içsel çatışma açısından kendimin bazı kısımlarıyla mücadele ediyorum, ancak bu yemin çalışması büyük bir değişim yarattı ve yas tutmama ve kendimi daha fazla kabul etmeme izin verdi. Mücadele, şimdi, sevme kapasitemle ilgili olmaktan çok, başkalarına nasıl ihtiyaç duyduğumla ilgili - evrimleşti.

Ayrıca bu çalışmanın benim etki alanımı değiştirdiğini fark ettim. Sevgi dolu olmak için zarar görmeye katlanmaya çalışmaktansa, sürecin ikinci kısmı daha iyi sınırlar koymamı ve sevgi dolu sınırların (kendime ve hatta diğer kişiye karşı) ne kadar olabileceğini görmemi sağladı. Sonrasında partnerimle daha derin bir bağ kurabildim ve bu bizi birlikte iyileşmeye doğru ilerletmeye devam etti; birlikte terapiye başladık ve korkmak yerine sürece güvenmeye ve sabır ve esneklik geliştirmeye istekliydim. Konuştum

Machine Translated by Google

Ben de kendimi savundum ve daha çok savundum, aynı zamanda terapideki zamanımızın sonuçlarına da açık oldum.

GÜNLÜK İSTEMİ

Dağınık Bağlanma Sözleşmelerinizi Bulmak

Tepkinizin artan aktivasyon veya tepkisellik, öfke nöbeti veya disosiyasyona kapılıp kaybolma olması fark etmeksizin, nasıl tepki vereceğiniz konusunda çok az seçeneğiniz olduğu anlardan bazılarını listeleyin.

Listelediğiniz her bir şey için, çocukluğunuzda bu davranışın modellerini oluşturdunuz mu?

Çocukluğunuzda benzeri olmayan bu davranışlardan herhangi biri yetişkinliğinizde yaşadığınız bir travma döneminden sonra mı başladı?

Listelediğiniz davranışların her biri için otomatik tepkilerinizle neyi veya kimi koruyor olabilirsiniz?

Machine Translated by Google

Bu otomatik yanıtların arkasında hangi sözleşmelerin yattığını tahmin edebiliyor musunuz?

_____

_____

_____

_____

Düzensiz Ek Sözleşme Şablonu

Bu bölümün önceki kısımlarında liste halinde işaretlediğiniz veya yukarıdaki günlük tutma egzersizinden belirlediğiniz farklı düzensiz bağlanma davranışlarının her biri için aşağıdaki işlemi yapmayı deneyin.

1.Ben,_____, öz benliğime (veya anneme, babama, kardeşime, Tanrı'ya, evrene, vb.) her zaman/asla yemin ederim ki

için_____,

Kendime ve sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2.Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir? Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

_____

_____

_____

_____

3.Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) yeminini duydunuz mu?

Evet _____

HAYIR _____

Machine Translated by Google

(Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4.Öz benliğin (ya da annen, baban, kardeşin, Tanrı, evren vs.) bu yeminin tutulmasını ister misin?

Evet _____

HAYIR _____

(Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5.İbra: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum.

6. Nimet: Ve bunun yerine, sana nimetimi veriyorum.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10

Depresyondan Çıkış Yolunu Bulmak

DEPRESYONUN İKİ TADI

Depresyonun iki ana çeşidi vardır. Birincisi, sürekli, kaçınılmaz, düşmanca veya utandırıcı bir iç sestir. Ses, benliğin tüm kusurları hakkında sürekli bir yorumda durmaksızın devam eder.

Depresyonun ikinci duygusal tonu, asla bitmeyen bir yalnızlığa derin bir düşüş olabilir. Korkunç bir yalnızlık hissi, donmuş bir alarm yalnızlığı hali olabilir. Her iki tatta da ortak olan şey ARAMA devresinin tıkanmasıdır. Bu anlayış, Jaak Panksepp'in araştırmasından gelir ve bu araştırma, arama devresinde olduğumuzda ve hayal kırıklığına uğradığımızda, ya doğrudan çaresizliğe geçebileceğimizi ya da öfkeye giden bir yan yola sapabileceğimizi ortaya koyar.

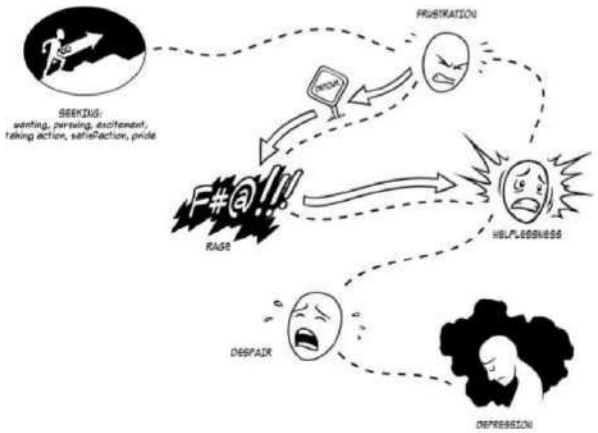
Sonra öfke bir şeyleri değiştirmezse, çaresizliğe geri döneriz. Her iki durumda da, çaresizlikten sonra umutsuzluk ve sonra depresyon gelir.1

Neyse ki,

öğrendiğimiz beceri ve yetenek yelpazesini ve geliştirdiğimiz nöronları harekete geçirebiliriz

Machine Translated by Google

depresyonla başa çıkmamıza yardımcı olur. Rezonanslı benliklerimizi geliştirme işini yaparken, resimden kendimizden nefret etmeyi ve kendimizi suçlamayı çıkarırız ve böylece bu durumların beyin ve beden üzerindeki yükünü hafifletiriz. Kendimizden nefret etmeyi ve kendimizi suçlamayı temizlediğimizde, altta yatanı ve gerçekten yardıma ihtiyacımız olan şeyin ne olduğunu hissetmeye başlarız. Altta yalnızlık veya kronik yorgunluk veya başka sağlık sorunları olabilir. Kendi sıcaklığımıza doğru ilerledikçe, altta yatan herhangi bir durum veya iltihap daha da belirginleşir ve çabalarımız, yırtıcı varsayılan mod ağıyla savaşmak yerine iyileşmeye ve desteğe odaklanabilir. Hem travma deneyimleri hem de yalnızlık için zaman yolculuğu yapabiliriz. Arayan devreyle rezonanslı dil diyalogları yapabiliriz ve ARAYIŞ'ın çalışmasını engelleyen diğer hangi devrelerle bağlantılı olabileceğini bulmaya çalışabiliriz. Endokannabinoid sistemimizi dengelemek ve ARAYIŞ'a bu açıdan yardımcı olmak için CARE ve PLAY devrelerini çevrimiçi hale getirmek için süreçler uygulayabiliriz. Nerede olursak olalım, kendimizi sıcaklık ve rezonansla tutmayı öğrenmeye başlayabiliriz, bu da yalnızca yardımcı olabilir. Tam olarak hangi tür öz-eşliğin en iyi hissettirdiğini keşfedebiliriz.



ŞEKİL 10.1 Depresyona Yolculuk

Machine Translated by Google

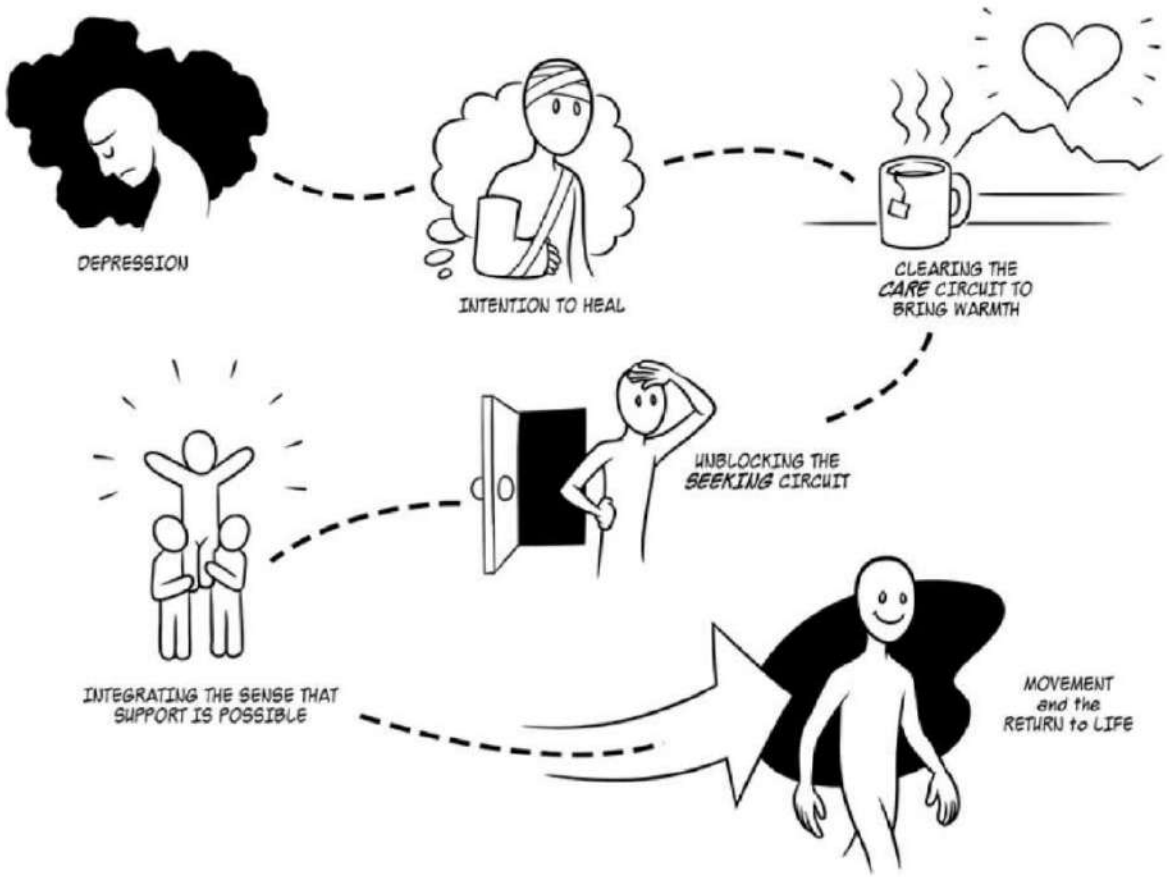
BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Depresyondan çıkış yolu nedir?

Bu işi ilk yapmaya başladığımda, yapabildiğim türden bir öz-eşlik, sadece oturup cenin pozisyonunda kıvrılmış ve benim yaklaşmamı istemeyen bu neredeyse ölü küçük kıza bakmaktı. Ve yıllar süren bağlantı ve çalışma boyunca, öz-eşliğin neye benzediği konusunda değişimi izledim. Küçük kız uyandıktan ve daha istekli hale geldikten sonra, yanımda sıcak bir varlık hissedebiliyordum ve sadece son bir iki ayda, kendime dokunabildiğimi ve kendimi alnımdan öpebildiğimi hissettim. Bunu söylemek beni ağlatıyor, ancak öz-sıcaklık üzerine bunca yıllık çalışmadan sonra, vücudumun artık kendimden bu düzeyde elle tutulur öz-sıcaklık almaya istekli olduğunu hissediyorum.

Depresyonla ilgili çok zor olabilecek şeylerden biri, sanki arabanın benzini bitmiş gibi enerjisiz bir durum olmasıdır ve bu yüzden benzin istasyonundan benzin almak için arabayı kullanamazsınız. Peki, benzini arabaya nasıl getirtebiliriz? Bir yolu, ilk kitabım Your Resonant Self ile birlikte gelen ve www.yourresonantself.com web sitesinde ücretsiz olarak bulunan öz-sıcaklık meditasyonlarını yapmaktır. Beyinler için çok iyileştiricidirler ve sistemimize biraz "benzin" alabilmemiz için ihtiyaç duyduğumuz nöronların büyüme sürecini başlatırlar.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 10.2: Depresyondan Kurtulma Yolculuğu

Depresyonla çalışırken, o kadar az enerji mevcuttur ki, bizim için erişilebilir olacak kadar küçük adımlar bulmamız gerekir. Bu sadece bir nefes, kendimiz için bir sıcaklık nefesi olabilir. Kendimize "Elbette çaresizlik hissine sahipsin. Elbette, enerji yok." dediğimiz bir nefes. Günde bir kez sadece bu kadar sıcaklık bile ihtiyacımız olan nöronları büyütmeye başlar. Başka bir seçenek de minnettarlık pratiği yapmak olabil

BEN-SEN DİLİ

Machine Translated by Google

Eğer beyninizin enstrümantal kısmı gerçekten sadece "ben" duygusuna sahipse ve "diğerlerinin" kim olduğunu da bilmiyorsa, o zaman diğer insanların var olduğunu fark etmek için ilişkisel, rezonanslı beyne doğru bir hareket gerekecektir. Ya da kendi duygusal benliğinizin var olduğunu fark etmek için bile.

Ben-Sen diyaloglarının üç kuralı vardır:

1. Her cümlede I ve You'nun bir biçimi bulunmalıdır: I, me, my veya mine ve you, your veya yours. (We veya Us'u kullanmak aynı etkiyi yaratmaz, bu yüzden bu kelimeler sayılmaz.)
2. Kendinizi veya karşınızdaki kişiyi tekrarlamayın.
3. Her taraf aynı anda sadece bir cümle söyleyebilir.

İşte olumlu Ben-Sen dilinin bazı yaygın biçimlerine dair bir örnek:

Machine Translated by Google



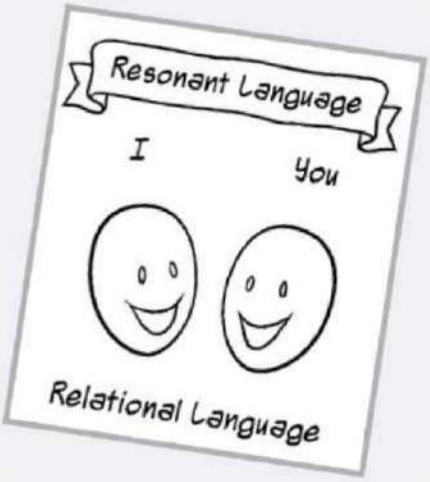
ŞEKİL 10.3 İlişkisel Dil (Ben-Sen Dili)

Depresif bir durumda olduğumuzda, çok tuhaf bir benlik duygusu içindeyizdir. Kendimizle olan ilişkiniz. Büyük ölçüde suçlama, itham ve sitemden oluşur: Senden nefret ediyorum, bunu yaptığına inanamıyorum, işe yaramaz/değersiz/kötü/kurtarılamaz olduğunu düşünüyorum ve keşke ölmüş olsaydın. Cümleler genellikle ikinci ben veya sen kelimelerini atlar, yani, ben aptalım, ölmüş olmalıyım, sen bir salaksın, sen hiç ders almıyorsun, sen bir pisliksin, vb.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Machine Translated by Google

Ben-Sen Dili



Bizi depresyona sürükleyen bu sürekli mesajları yakalamaya başlamak ve bunları kasıtlı olarak tek bir utanç cümlesinden daha ileri giden bir Ben-Sen diyaloğuna dönüştürmek ilginç olabilir.
İşte bazı ilginç alanlara daha fazla giren bir Ben-Sen depresyon diyaloğu örneği. Her cümlede bir "Ben" ve bir "Sen" vardır. "A" depresif iç sestir ve "B" sesi benliğin başka, daha akışkan ve tepkisel bir parçasıdır, bazen öfkeli, bazen üzgün, bazen umutlu.

A: O kadar bunaldım ki, seninle ilgilenecek durumda değilim.
B: Öyle olduğunu biliyorum ve bu huyunu senden nefret ediyorum.
A: Keşke ölseydim mi?
B: Bugün işlevsel, yaratıcı ve bütün olmanızı isterdim.
A: Çok depresifim ve bunun seni de etkilediğini biliyorum.
B: Sanırım bunun nedeni stresin çok büyük olması ve bu durumun sizi amaçlı bir şekilde hareket etmekten alıkoyması.
A: Sana katılıyorum, enerji hareket için odaklanmaya izin vermek yerine, çalkantı döngülerine giriyor.

Kendimizi tekrarlamadığımızda ve gerçeği olabildiğince eksiksiz anlattığımızda konuşmanın tonunda bir değişiklik olur. Konuşmanın tonu çoğu zaman suçlamadan ve

Machine Translated by Google

şefkate karşı umutsuzluk ve daha derin keşif
Kökünde yatan keder ve endişenin derinliğini ortaya koyan gerçekler
suçlama. Eleştirel iç sesimizi takip etmeye başladığımızda,
bunun dikkat çekici derecede tekrarlayıcı olduğunu ve bu tür diyalogların
farklı bir şey. Şimdi deneme sırası sizde. Bir ile başlayın
Depresyon kısmında sıklıkla tekrar duyduğunuz cümle
Beyninizi çalıştırın ve bu cümleden sonra Ben-Sen diyaloğunu başlatın.
En az beş değişim için devam edin. "A" depresif haliniz içindir
ses ve "B" istediğiniz şekilde yanıt verir, ancak
doğruyu söyler ve kurallara uyar.

A: _____
B: _____
A: _____
B: _____
A: _____
B: _____
A: _____
B: _____
A: _____
B: _____

Bu tür bir diyalog, çıkış yolculuğunun başlangıç noktasıdır.
depresyon—iyileşme niyetinin uyanışı. Rehberli
Sonraki meditasyon, temizlemeye başlamak için ilk adımdır.
CARE devresi ve kendinize sıcaklık getirin. Rehberli
meditasyonda, hem CARE'i hem de CARE'i engelleyen sözleşmelere odaklanacağız
ve ARAYIŞ ve son olarak, davetimizi keşfedeceğiz
atalarımızın bize destek vermesi.

İşte CARE'imize giden engelleri temizlemeye başlayabilecek bir meditasyon
kendiyle ilişkili devre.

Machine Translated by Google

REHBERLİ MEDİTASYON

Yumuşak Çıkış Yolu

Depresyon

Dikkatinizi nefesinize gelmeye davet edin... Nefesinizin en canlı olduğu yeri bulun... ve dikkatinizin oraya yerleşmeye istekli olup olmadığına bakın... İstekli olmayabilir... veya odaklanabilmek için yeterli enerjisi olmayabilir... Dikkatiniz ne yaparsa yapsın, ona mükemmel ve anlayışlı bir nezaket getirin ...

.

Bu büyük nezaketi dikkatinize sunarken... ve ne yapıyor... kendinize şifa niyetinin ortaya çıkmasına izin verin... bu daha iyi bir şeye duyulan özlemin en küçük ipuçları olabilir... bu atalarınızın sizi desteklemesine izin verme konusunda ufak bir istek olabilir... bu depresyondan önce nasıl olduğuna dair bir anı kırıntısı olabilir... ve hayat enerjinizi tekrar geri kazanacağınıza dair bir umut kırıntısı olabilir... ve ortaya çıkan herhangi bir niyetin farkına varıp hatırlamasına izin verin ...

.

Şimdi kendinize, mesajlarınızı fark etmeye başlama izni verin. depresyon ve onun korkunç etkileri... önemsediğiniz birine başka birinin söylemesine izin vermeyeceğiniz, kendinize söylediğiniz sözler... duyduğunuz her mesaj için, o sese "Gerçekten benim hayatta kalmam konusunda endişeli misin?" diye sorduğunuzda ne olacağını görün ...

Bazen cevap evettir... Evet olduğunda, sadece sesi kabul edin ve sesin sizin hakkınızdaki değerlendirmesinin aslında doğru olduğunu hayal etmeden nefes almaya devam edin... Vizyonunuzun kapsamının, ses üzerindeki ailevi ve kültürel baskıları görmesine izin verin... baskıcı, oksijensiz bir dünyada hayatta kalmanızı istediğini görün... çoğumuzun hayatta kalması zor çocukluklar geçirdiğini görün... ve elbette bu sesin bizimle yalnızca eleştirel olarak ilgilendiğini görün ...

Ses acımasızsa, sizin çıkarlarınızı gözettiğini kabul etmek yerine, sesle gerçek bir bağlantı kurmayı engelleyen travma düğümleri ve sözleşmeler vardır, bu yüzden nazikçe kapatın

Machine Translated by Google

Sesi sizden uzaklaştırın ki size daha az zarar versin... ve bilin ki bu zulüm gerçek değil, travmadır . . .

Ve kendinize bir sevgi getirin... beyninizin duvarları ardında... bu seslerin alıcısı olarak... sıcaklıkla... ve şefkatle... ve bu kadar ilgiyle... ve şefkatle... ve tatlılıkla... Ulaşılamaz hissetseniz bile... bir ipucu... bir ipucu... küçük bir an... kendi kendinize karşı nazik ...

Şimdi, dış dünyada var olan benliğinize dönüşe başlayın, kendinize dair en ufak bir sıcaklık hissini veya bir gün sıcaklık duyacağınıza dair en ufak bir umut kırıntısını bile geri getirin... Bu his kırıntıları, beynimizdeki minik nöronların birbirlerine ulaşma hissidir ...

Ve nefesinize geri dönün... ve dikkatinize... ve bulabildiğiniz herhangi bir bedensel nefes alma duyumu... eğer bulabilirseniz... ve kendinizi tamamen dış dünyayla olan bağlantınıza geri davet edin... Gözlerinizi açın ve etrafınıza bakın... Nerede olduğunuzu görün... ve tamamen bu ana geri dönün.

Bir sonraki keşfimiz, herhangi bir görsel imgeye bakmamızı sağlar Sözleşmelerimizi temizlerken hangi sırayı takip edeceğimizi keşfetmemize yardımcı olmak için ilişki içinde olduğumuz depresyonu analiz ediyoruz.

ANKET
Engellenenin Bir Resmi
ARAMA Devresi

Sizin için doğru olan her satır için kendinize bir puan verin. Anketin sonunda, toplamlarınızı kullanarak bir

Machine Translated by Google

Kendi ARAMA devrenizin nasıl bloke edilebileceğinin resmi.

KENDİNE BAKIŞ	
Değersiz	
Arıza	
Kötü	
Yanlış	
Suçlu	
Utanç verici	
Günahkar	
	KENDİNE BAKIŞ TOPLAMI _____
ENERJİ	
Yorgunluk, bitkinlik, yorgunluk	
Yıkanmak, giyinmek, temizlik yapmak, yemek yapmak için enerji yok	
Her şey yavaş yavaş yapılmalı	

Machine Translated by Google

Eylemde bulunamıyorum	
Sıkışmış hissetmek	
Cansızlık	
Rahatsız uyku	
	ENERJİ için Toplam _____
ODAKLANMA/DİKKAT	
Kararsız	
Okunamıyor	
Konuşmaları takip edemiyorum	
Aritmetik yapamıyorum	
Yazamıyorum	
Çalışamıyorum	
Tedirgin ve sakinleşemiyorum	
	ODAK/DİKKAT için Toplam _____
GELECEĞE BAKIŞ/ANLAM/KATKI	
Umutsuzluk	

Machine Translated by Google

Hayata ilgi yok	
Boşuna çabalama duygusu	
Her şey sıkıcı	
Gelecek duygusu yok	
Merak yok	
İntihar düşünceleri	
	GÖRÜNÜMÜN TOPLAMI GELECEK _____
HAZ/SEVİNÇ	
Her şey gri	
Lezzet yok	
Doku yok	
Hiçbir zevk yok	
Mutluluk yok	
Üzgün hissediyorum, mavi	
Kendimi kötü hissediyorum	
	HAZ/SEVİNÇ için toplam

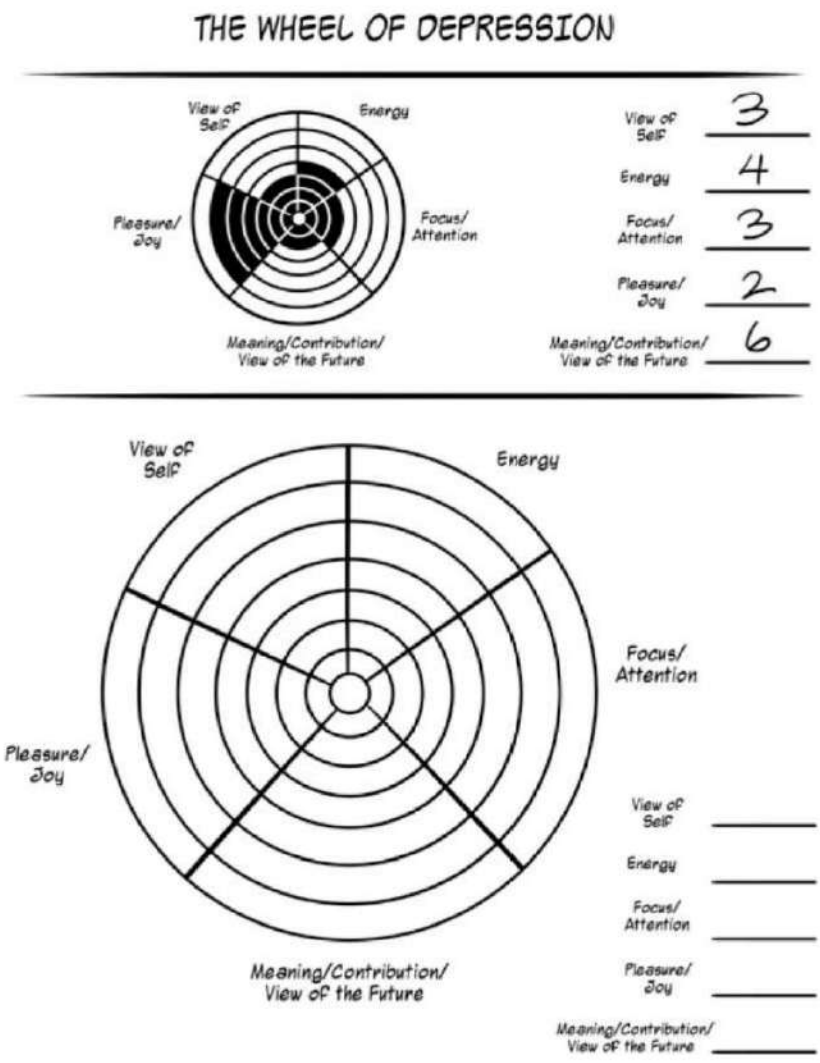
Machine Translated by Google

	_____

Aşağıdaki pasta grafiğinin her bölümü için, yukarıdaki anketten aldığınız puanı kullanarak, ortada başlayarak satır sayınızı koyulaştırın ve her bölüm için kendinize verdiğiniz puanı gösterin.
Bu pasta grafiği size depresyonunuzun özel tarzı hakkında bir fikir verecektir.

Depresyon Çarkı'ndaki en önemli unsur şudur:
Her zaman olumsuz öz imajınız vardır, bu yüzden ilk adım kendiniz hakkında kötü şeylere inanmanıza neden olan bilinçaltı sözleşmeleri çözmeye başlamaktır.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 10.4 Depresyon Çarkı

Örneğin: Öz benliğime yemin ederim ki,
başarısız olduğuma ve yeterli olmadığıma inanıyorum
. . . (Ailem benim hakkımda haklı olsun ki, benim de bir yerim olsun.)
· · Annemi yalnız bırakma, olduğum gibi davranmaya devam et
çocuk gibi muamele görmek . . . , vb.), bana maliyeti ne olursa olsun.

Bir sonraki en önemli unsur ise enerjidir ve enerjinin olup olmadığıdır. Kendinizi tam olarak yaşamanıza izin veren bir izniniz var, bu yüzden

Machine Translated by Google

Odaklanılacak bir sonraki sözleşme türü.

Örneğin: Öz benliğime yemin ederim ki,
denememek için . . . (asla başarısız olmamak , Kendimi terk etmek zorunda değilim.
· · için . . . , babamla kalmak için . . . , vb.)

Olası sözleşmeler için incelenecek bir sonraki alan,
odaklanma ve dikkat. Burada sözleşmeleri aramak isteyeceksiniz
bunlar sizi aşırı uyanık farkındalık veya ajitasyon halinde tutar, çünkü
Sinir sistemi durumları dikkatin bir şeye odaklanmasını engeller.

Örneğin: Öz benliğime yemin ederim ki,
tehlikelere karşı sürekli uyanık ve tetikte olmak
hayatta kalmak, kendime ne pahasına olursa olsun. (Bu tür bir sözleşme
(Bu durum bizi hem yoruyor hem de odaklanmamızı engelliyor.)

Şimdi dikkatimizi bizi engelleyen sözleşmelere çekmek istiyoruz.
geleceğe bakmaktan veya anlam bulmaktan.

Örneğin: Kendime oraya bağımlı olmayacağıma dair söz veriyorum
kalp kırıklığını önlemek için bir gelecek olmak ve
hayal kırıklığı ... ya da bu hayata tam olarak yatırım yapmayacağım
seçimsizliğimle ilgili hissiyatımın bütünlüğü içinde olmak
doğmak, bedeli ne olursa olsun.

Sevinç ve hazza yönelik engellerimiz genellikle çalışmayla ortadan kalkar
diğer bloklarla yaptığımızı, ama aynı zamanda yapmak da iyi
kendimizle zevk almamak için anlaşmalar yapmadığımızdan eminiz
dünya.

Machine Translated by Google

Örneğin: Ailemle kalmak, ait olmak vb. uğruna, bedeli ne olursa olsun, sevinç yaşamayacağıma kendime söz veriyorum.

Ele almamız gereken, onu taşıyanları derin bir depresyon çukuruna sokacak kadar ağır olabilecek başka bir sözleşme türü daha var: dünyanın acısını üstlenmeye yönelik bilinçsiz sözleşmeler. Bu sözleşmelerin de bedenlerimizin hafiflemesi ve depresif durumlardan çıkması için serbest bırakılması gerekiyor.

Örneğin: Ey evren, sana yemin ederim ki, bu dünyanın bütün acılarını, hiç kimse acısını tek başına çekmesin diye, kendime ne pahasına olursa olsun, ben üstleneceğim.

Bu durumda evren oluruz ve kendimize onun gözünden bakarız.
Evrene, "Bu yemini beğendin mi?" diye sorarız.
Çoğu zaman evren bize bakar ve şöyle der, "Ah, bu çok küçük bir insan için çok büyük bir yemin. Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum." Bu tür sözleşmeleri bilinçsizce taşıdığımızda, sözleşmelerin hemen serbest bırakıldığı hissine sahip olmasak bile, onlara isim vermek ve bilince geçmeleri yüklerimizi hafifletebilir.

Sözleşmeli çalışmanın bizi nasıl yukarılara taşıyabileceğine dair bir örneğe bakalım.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Çaresizliği Kaldırmak ve Depresyon

Machine Translated by Google

SARAH: Merhaba Marie. Cevap olarak sana neler olacak?
"Kendinizi seviyor musunuz?" sorusuna
MARIE: Benim için sıradaki şey,
genç benliğim ve felç hissi. Sadece gözyaşlarını fark ediyorum. Gerçekten savunmasız hissediyorum, kendimi asla sevmeyecek, hiçbir şeye layık olduğuma inanmayacak ya da her zaman benim hatam olduğunu düşünecek kısmı hissediyorum.
SARAH: Bunun nasıl bir yük olabileceğine dair bir fikriniz var mı?
hala şu anda taşıyor musun?
MARIE: Evet, ilişkilerde ortaya çıkıyor, bir şey olduğunda ve ben uzanmak yerine geri çekildiğimde. Bir umutsuzluk var.

SARAH: Vücudunuzun,
küçüktün, ne kadar uğraşırsan uğraş, bir şey değişmedi mi?

MARIE: Evet. Bu bir anıyı ya da eğer yapamazsam bir duyguyu canlandırıyor
Bir fark yaratmak istiyorsam, bundan sonra ne olacağını tahmin etmede gerçekten iyi olmam gerekiyor.
SARAH: Bir anıdan bahsettiğinizde, anıda gençliğinizin kaç yaşında olduğuna dair bir his var mı?
MARIE: Sanırım altı yaşındayım.
SARAH: Altı yaşındaki kızınızın yanına gitmemizde bir sakınca var mı?
MARIE: Evet.
SARAH: Tamam. Yani sen ve ben, komik yaşlı kadınlar, zaman ve mekanda yolculuk ediyoruz, altı yaşındaki bu çocukla birlikte oluyoruz, çevredeki herkesi ve her şeyi donduruyoruz.
Bu küçük çocuğun ne gibi bir kabul görmesi gerektiğine dair ilk tahminimiz nedir?
MARIE: Çok çaresizim.
SARAH: Bu küçük çocuğun, çaresizliğin ve zorluğun her yerde olduğu bir dünyada yaşadığının kabul edilmesine ihtiyacı var mı? Sürekli seller,
çığlar ve orman yangınları içinde yaşamak gibi bir şey mi? Ve diğer insanların üzüntüsünden kaynaklanan duygusal bir bunalım seviyesi
çok büyük mü?

MARIE: Evet. Artık boğazım kesilmiyor ve
nefes al. Gerçekten çok büyük bir buz parçasının erimesi gibi. Muazzamlık

Machine Translated by Google

bunun. Ve dönülecek hiçbir yer olmadığı hissini kabul ederek.
Sanki geri dönmüşüm gibi hissettim.

SARAH: Bu beni bir sözleşmeye götürüyor. Küçük olanla ve seninle görüşeyim, bir sözleşme teklif edeceğim. "Ben, Marie, kendime, güvende kalmak için ne olursa olsun, olanları değiştirmeye çalışarak hiçbir hayat enerjimi harcamayacağıma dair yemin ederim." Buna benzer bir şey mi?

MARIE: —hayatta kalmak
için— SARAH: ". . . hayatta kalmak için."

MARIE (KEDER İÇİN BİR DURAKLAMADAN SONRA): Vücudumda, karnımda ve göğsümde bir sürü dalga dolaşıyordu. Sanki hiç tutulacağımı düşünmemişim gibi, sanki hiç tutulmama izin verilmemiş gibi. Yani, bu genç benliğin deneyimiyle gerçekten bağlantı kurmak biraz şaşkınlık ve rahatlama sağlıyor.

SARAH: Dayanmanın ne kadar zor olduğunu kabul etmen gerekiyor mu?

MARIE: Nefes almak güzeldi. Evet, sanki sadece nefesimi tutuyormuşum gibi hissettim.

SARAH: Bazen nefesimizi tuttuğumuzda, gücümüzü azaltabiliriz.
Bu duygu, bunalıma ve dehşete dayanmayı kolaylaştırır.

MARIE: Nefesimi verirken karnımda aslında sakinleştirici ve rahatlatıcı bir rahatlama hissediyorum.

SARAH: Sonra Marie'nin öz benliğine "Öz ben" diyeceğiz.
Marie'nin kendisi, küçük olanın sana verdiği, vazgeçmeyi kabul etme yeminini duydun mu? Evet? Bu onun için istediğin bir yemin mi? (Marie başını sallıyor.) Hayır mı? Hayır. Neden yaptığını anlıyorsun. Ama şu an onun için istediğin bu değil, anlıyor muyum?"

MARIE: "Seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum."
Evet. Sanki güneş doğmuş gibi.

SARAH: Çok güzel. O küçük çocuğu bizimle birlikte bugüne geri dönmeye davet etmek ister misin?

MARIE: Evet. Onun her iki tarafında da kendimizi deneyimliyoruz.
o mutfaktan çık, sonra o dünyadan çık ve bu dünyaya gir

Machine Translated by Google

> sevgi ve şefkatin olduğu ve görülmenin güvenli olduğu bir yer. İyi hissettiriyor.

Bir yıl sonra Marie şunları yazıyor:

> Fark ettiğim sürekli değişim, sessizliğe çekilmek yerine konuşmaya, bir sese ve bir fikre sahip olmaya istekli olmamdır. Merak, dayanıklılık ve içsel güvenle sohbete katılabiliyorum ve sesimin gerçekten önemli olduğunu kabul ediyorum.

BİLİNÇ DIŞI SÖZLEŞMELER DEPRESYONA

Depresyona yol açan yemin türleri aşağı doğru bir sarmal yaratır, bizi hareketsiz bırakan ve içinden çıkılması çok zor olabilen hiç bitmeyen bir döngüdür - depresyon başladığında, sırt üstü sıkışmış kaplumbağalar gibi olabiliriz - o pozisyonda olmak istemeyiz, ancak ayağa kalkmak imkansız gibi görünüyor. Bu yeminlerden bazılarını serbest bırakırsak depresyondan çıkmanın çok daha kolay olabileceğini söyleyebiliriz. İşte ARAMA devrelerimizin hareketsiz kalmasına yol açabilecek olası iç içe geçmiş sözleşmelerin ve temel nedenlerin bir tablosu, aksi takdirde depresyon olarak bilinir. Soldaki kendini sabote eden eylemlerden herhangi biri, sağdaki sütundaki herhangi biriyle eşleşebilir.

TABLO 10.1 Depresyon Sözleşmeleri

Machine Translated by Google

Annemin katil bakışlarıyla kendimi öldüreceğim	ölmek için, çünkü annem sadece ölü bebekleri seviyor
Bir daha asla umudum olmayacak	Kendimi kalp kırıklığından ve hayal kırıklığından kurtarmak için
Gerçekten istediğim hiçbir şey için asla çabalamayacağım	Kendimi kendi parçalayıcı nefretimden korumak için
Yeni bir şeye başlamayacağım	Hata yapmaktan ve bunlar yüzünden kendimi terk etmekten kaçınmak için
Ben hareket etmeyeceğim	beni itenlere siktir git demek için
Hiçbir zaman değerimin olduğuna inanmayacağım	Annemin hayal kırıklığını görmemek için
Daha iyi bir hayata uzanmayacağım	ailemi onlardan daha iyi yaparak yalnız bırakmamak için
Değersiz olduğuma ve asla doğmamam gerektiğine inanacağım	Annem için hayatımın bir yük olmasının telafisi için
Hayatın bir anlamı olduğuna inanmayacağım	tam olarak enkarne olmaktan kaçınmak için
Geleceğe yatırım yapmayacağım	Hayat enerjimi boşuna harcamamak için
Bunu kendim çözeceğim ve bu durumdan	kurtulmak için

Machine Translated by Google

kimsenin bana yardım etmesine izin verme	terk edilmiş

Umut, anlam, çaba hakkında hangi sözleşmelere sahipsiniz? gelecek ve kendinizi nasıl gördüğünüz, sizi engelliyor olabilir ARAMA devresi?

Yapacağım. . .	için . . .

Bilinçsiz Sözleşme Şablonu Depresyonla Çalışmak İçin

1. Ben,_____, öz benliğime (veya
(anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vb.)
her zaman/asla
_____
_____

için_____,

Machine Translated by Google

Kendime ve sevdiklerime ne pahasına olursa olsun.

2. Bu sözleşmenin iyi, tarihi, yaşanmış sebebi nedir?
Bu sözleşmeyi ilk ne zaman yaptınız? Hayatınızın daha geniş bağlamında nasıl bir anlam ifade ediyor?

_____

_____

_____

_____

3. Öz benlik (ya da anne, baba, kardeş, Tanrı, evren vs.) bu yemini duydunuz mu?

Evet _____

Hayır_____

(Hayır ise yeminin sözlerini tekrarlayın.)

4. Öz benlik (veya anne, baba, kardeş, Tanrı, evren, vb.),
Bu yeminin tutulmasını istiyor musun?

Evet _____

Hayır_____

(Cevap "Evet, yemin ne pahasına olursa olsun kalmalı" ise, o zaman Zaman Yolculuğu Sürecini kullanarak hayatınızda bu bilinçsiz sözleşmenin anlam kazandığı ana gitmenin zamanı gelmiştir.)

5. Serbest bırakma: Seni bu yeminden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme.

6. Dua: Ve bunun yerine sana duamı veriyorum:

Machine Translated by Google

Her şeyi tek başımıza yapmamız gerektiğini düşündüğümüzde, aslında kendimizi tüketiyoruz. Bedenlerimizin ait olmaya ve bir şeylerin parçası olmaya ihtiyacı vardır. Depresyon, dönüşüme olan inancımızı veya yardımcı olabilecek herhangi bir şey yapma motivasyonumuzu elimizden alabilir ve atalarımız burada önemli olabilir. "Bunu yapamam. Kendime yardım etmek için harekete geçemiyorum. Yataktan çıkamıyorum. Duş alamıyorum. Dişlerimi fırçalayamıyorum. Atalarım, bunu yapamam. Bana yardım ederseniz, bunu başarabilirim." demeyi keşfedebiliriz. Bazı anlarda, atalarımızı çağırmak, depresyon durumlarından çıkmaya başlamak için yaptığımız en ön

GÜNLÜK İSTEMİ

Atalarınızı Çağırmak

1. Öncelikle, çağrınızın sizi çağırdığını hissettiğinizden emin olun. atalar iyi bir şey olabilir. Bazen mümkün veya iyi hissettirmez, bu durumda bu günlük tutma istemini atlayın.

2. Sonra ve dikkatinizi zamanda geriye çekmeden önce, büyük, büyük, büyük torununuzu veya büyük, büyük, büyük yeğeninizi veya büyük yeğeninizi hayal etmenize izin verin. Zaman içinde ileriye bakabildiğinizi ve bu çocuğu gelecekte görebildiğinizi hayal edin. Bu küçük hakkında ne hissediyorsunuz?

3. Büyükanne ve büyükbabanızın isimlerini biliyor musunuz? Eğer biliyorsanız, buraya yazın:

Machine Translated by Google

4. Büyük büyük anne ve büyük büyük babanızın isimlerini biliyor musunuz? Eğer
   Bunları burada listeleyin:

5. Şimdi büyük büyüklerinizden birinin bakış açısını ele alalım.
   çoktan ölmüş büyükanne ve büyükbabalar, çoktan iyileşmiş travmalar,
   çoktan yok olmuş kavgalar ve kırgınlıklar, zamanın içinden sana bakıyorum.
   Kendi büyük, büyük, büyük büyük büyükbabanız olarak, sizi
   görmek nasıl? Sevgi, sıcaklık, destekleme arzusu,
   iyiliğinize özlem var mı? Atalarınız sizin onlara yaslanmanızı
   ve sizi destekleyebilmelerini mi istiyor? Size gelenlere dikkat
   edin:

6. Bazen tarafsızlık veya boşluk hissi vardır.
   bu durumda yolda travmalar veya bilinçsiz sözleşmeler olabilir.
   Atalarınız şu anda bir kaynak değilse, bu yolda devam
   ederken güçlü ve hayati bir destek kaynağı olabilirler.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

BÖLÜM 11

Bağımlılığın Katmanlarıyla Çalışmak

BAĞIMLILIĞIN TANIMI

Bağımlılık için kısa bir tanım, "zarara rağmen devam eden kullanım veya devam eden eylem" olabilir. Kumar oynuyorsak ve bu bize veya aile bütçemize zarar veriyorsa, bu bir bağımlılıktır. Bize zarar veren şekillerde yemek yiyorsak, bu bir bağımlılıktır. Eroin veya metamfetaminleri hayatımızı tehlikeye atan veya başkalarının refahını elinden alan şekillerde kullanıyorsak, bu bir bağımlılıktır. Uzlaşma ve zarar başladığı anda, bir madde veya davranışla seçimsiz bir ilişkiye girmiş oluruz. Bu bir bağımlılıktır.

Bağımlılıklarımızı araştırırken kendimize şu soruları soruyoruz: "Bize zarar vermesine rağmen neyi kullanıyoruz veya yapıyoruz? Ve nerede seçeneğimiz yok?" Bazen, bu zararı kabul etmek zor olabilir çünkü beyin farklı maddeler tarafından o kadar tehlikeye atılabilir ki artık net bir şekilde göremeyebiliriz. Bazen madde kullanımımızın veya

Machine Translated by Google

Bağımlılık davranışı onlardadır. Ve bazen yakınlarımız, bize "Bu sana zarar veriyor." diyecekleri müdahaleler sahneleyeceklerdir.

GÜNLÜK İSTEMİ

Eşinizle Diyaloğa Girmek
Bağımlılıklar

Kendinize veya başkalarına zarar vermenize rağmen neyi kullanmaya veya yapmaya devam ediyorsunuz?

BAĞIMLILIKLARIN NÖROBİLİMLERİ

Bağımlılıklar, beynimizi dengesiz olduğunu bile bilmediğimiz şekillerde dengeleyen bir madde veya davranış keşfettiğimizde ortaya çıkar. Bu, çok küçükken olabilir. Örneğin, yakın zamanda iki yaşında bir çocuğun doğum günü partisindeydim. Orada olduğumuz ilk saat boyunca kimse iki yaşındaki çocuğa dokunmadı veya onu almadı. Ve sonra kekler ortaya çıktı. Biri, sadece bu çocuğun daldırması için tasarlanmış, çatal kullanmadan, sadece elleriyle, iki katlı, kremalı bir kekti.
Ve herkes tezahürat etti ve alkışladı, sanki görebiliyordum

Machine Translated by Google

Çocuğun nucleus accumbens'i bağlantıyı kuruyor - şeker, yağ, endojen opioidler, oksitosin - bu bana iyi hissettirecek şey, çünkü çok fazla insan teması veya sıcaklığı yok.1

Nucleus accumbens, neyin iyi hissettirdiği ve beyin problemlerini çözdüğü hakkındaki bu keşifleri kaydeden ve daha sonra bu beyin dengeleyici maddelere ve davranışlara arzu edilir ve istenen2 olarak yüksek puanlar veren ve bunları tüm problemlerimizin çözümü olarak hatırlamamızı sağlayan beyin bölgesidir. Sonraki karşılaşmalar nadiren ilk deneyimin dengeleyici gücüne eşit olur, ancak beyin denemeye devam eder çünkü nucleus accumbens'in ilk hafızası çok güçlüdür. Üzgün müsünüz? Biraz alkol alın. Mutlu musunuz? Biraz alkol alın. Yorgun musunuz? Biraz alkol alın.

Her insanın beyni biraz farklıdır, bu yüzden her nucleus accumbens beyninin devrelerini dengelemeye ve beyninin eksik olan her şeyi telafi etmeye mümkün olduğunca yakın olmak için kendi bağımlılık yaratan madde ve davranış kokteylini bulacaktır. Ve unutmayın, bir kişinin başına ne kadar zor olaylar (olumsuz çocukluk deneyimleri) gelirse, devreler o kadar çok etkilenir, beyin o kadar dengesizleşir ve o kişinin bağımlılıkla (ve depresyon, anksiyete, ruh sağlığı sorunları ve fiziksel sağlık sorunlarıyla) mücadele etme olasılığı o kadar artar.3

ANKET Bağımlılıklarınız Size Ne Yapıyor?

Hayatınızı etkileyen her bir bağımlılık yapıcı madde/davranış için bu anketi ayrı ayrı doldurun.

Machine Translated by Google

1. Bağımlılık yaptığım madde/davranışlar beni sakinleştiriyor.

   Evet Hayır

2. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım üzgün olduğumda bana yardımcı oluyor.

   Evet Hayır

3. Bağımlılık yaratan madde/davranış biçimimi kutluyorum.

   Evet Hayır

4. Bağımlılık yaratan madde/davranışım, bu zorluğun üstesinden gelmeme yardımcı oluyor.
   gün.

   Evet Hayır

5. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım can sıkıntımı gideriyor.

   Evet Hayır

6. Bağımlılık yaratan madde/davranışım, kendimi iyi hissetmemi engelliyor.
   utanç.

   Evet Hayır

7. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım beni hayata bağlıyor.

   Evet Hayır

8. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım dikkatimi keskinleştiriyor.

   Evet Hayır

9. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım işlerimi halletmeme yardımcı oluyor.

Machine Translated by Google

Evet Hayır

10. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım bana kendimi güvende hissettiriyor.

Evet Hayır

11. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım sosyal/rahat hissetmeme yardımcı oluyor.

Evet Hayır

12. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım kendimi eleştirmemi engelliyor.

Evet Hayır

13. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım düşünmemi engelliyor.

Evet Hayır

14. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım kendimi oyuncu hissetmeme yardımcı oluyor.

Evet Hayır

15. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım cinsel hissetmeme neden oluyor.

Evet Hayır

16. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım bana maneviyat hissi veriyor.

Evet Hayır

17. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım kendimi sıcak ve bağlı hissetmeme yardımcı oluyor.

Evet Hayır

Machine Translated by Google

18. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım depresyonumu uzak tutuyor.

Evet Hayır

19. Bağımlılık yaratan maddem/davranışım dünyayı daha az önemli hale getiriyor.
korkutucu.

Evet Hayır

20. Bağımlılık yaratan madde/davranışlarım kaygıma iyi geliyor.

Evet Hayır

21. Bağımlılık yaratan maddem/davranışım PTSD'mi yönetiyor
Geri dönüşler.

Evet Hayır

Devre isimlerinin altında "evet"lerinizi daire içine alarak kendinize puan verin
Aşağıda. Bu "evet"ler size hangi devrelerde olduğunuzu gösterecek
Bağımlılık yaratan maddeler ve davranışlarınızla başa çıkmak.

ARAMA

1 3 4 5 7 8 9 12 13 18

BAKIM

1 2 4 6 11 12 13 17 20

PANİK/KEDER

1 2 4 6 11 12 13 17 20 21

KORKU

Machine Translated by Google

1 10 19 20 21

ÖFKELENMEK

17

OYNAMAK

3 11 14 16 21

SEKSÜELLİK

6 15

İşte bağımlılık yaratan maddelerinizi ve
Davranışları Duygu Devreleri bağlamına yerleştirmek ve
Motivasyon ve önemli olabilecek ihtiyaçlar ve özlemler
hangi devrelere evet verdiğinize göre .

Machine Translated by Google

TABLE 11.1 Addiction and the Circuits of Emotion and Motivation

Circuit	Main Neurotransmitters	Addictions	Longings
SEEKING*	Dopamine Glutamate	Cocaine Methamphetamines Nicotine Gambling Shopping Alcohol** Web and video game use Ketamine	Focus Pride Satisfaction Accomplishment Activity Energy Movement Pleasure
CARE	Oxytocin Endogenous Opioids	Opiates Sugar/Fat/Salt Alcohol	Love Warmth Comfort Relaxation Belonging

Machine Translated by Google

PANIC/ GRIEF	Oxytocin Endogenous Opioids	Opiates Sugar/Fat/Salt Alcohol	Love Warmth Comfort Relaxation Belonging
FEAR	Endogenous benzodiazepines Glutamate	Benzodiazepine Alcohol Ketamine	Safety Relaxation Cessation of stress and danger
RAGE	Substance P Glutamate	Opiates Sugar/Fat/Salt Alcohol Ketamine	Survival To know we and others matter Success
PLAY	Endocannabinoids	Cannabis Alcohol	Play Delight Connection to spirituality Healing trauma
SEXUALITY	Steroids Vasopressin Oxytocin	Sex Pornography Strip clubs Alcohol	Sexuality Sensual pleasure Belonging Loss of self Communion
DISGUST	(Panksepp didn't classify DISGUST as a circuit, so I don't have solid research to support a guess at its relationship to addiction)		

REHBERLİ MEDİTASYON

Yeni Benliğe Eğilmek

Şefkat Bizim Hakkımızda Bağımlılıklar

Machine Translated by Google

Kendinize bir nefes alın... ve sonra nefesinizi hissetmeye başlayın... dikkatinizin nefesinizle birlikte hareket etmesini sağlayın... bedeninizin içinde ve dışında... Dikkatiniz dağılabilir, tıpkı dikkat bizimle ilgilenmeye çalışırken yaptığı gibi... Dikkatinizi hafifçe ve nazikçe tutun... sıcaklıkla, ne yaparsa yapsın... ve onu nefesinize geri davet etmeye devam edin.

Şimdi dikkatinizi bedeninize getirin... Bu zamanda, bu bedende olmak nasıl bir şey? Zaman içinde bedeninizle ilişkiniz nasıldı? Ve bu beyninizle?

Kızgınlık tarihinin, çaresizliğin, seçim yapamama duygusunun kabul edilmesine ihtiyacınız var mı? . . . İstediğini yapamadığın için mi kendinden uzaklaştın? . . . İstediğini durduramadığın için mi? . . . . Durdurmak istediğin şeyi durduramadığın için mi? . . .

Yüz çevirdiğiniz tarafınızı fark edin... Bağımlılığı sürdüren kısım... Uzun süredir yeterli kararlılığa veya güce sahip olmadığını yargıladığınız kısım... Bu kısmınızı nazikçe takdirle... ve sıcaklıkla... ve alışılmadık bir nezaketle... sarmanın mümkün olup olmadığını görün... Bu kısmınıza sizinle ilgilenmek için gösterdiği en iyi çabalardan dolayı teşekkür etmenin nasıl bir his olduğunu görün ...

Bu alışılmadık daveti aldığınızda vücudunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin. Cevap verir. . . Kasılıyor musunuz? . . . Yoksa herhangi bir ayrışma hissi mi var? . . . Ne deneyimlerseniz deneyimleyin, ona sıcaklıkla yaklaşın . . . "Elbette böyle hissediyorsun" ile . . . Bu süreçteki herhangi bir direnci, çaresizliği veya hayal kırıklığını kabul edin . . . ve ortaya çıkan herhangi bir zor duygu için başka bir sıcaklık katmanı getirin . . . Vücudunuz bu alışılmadık bakımı ve şefkati nasıl alıyor? .

. .

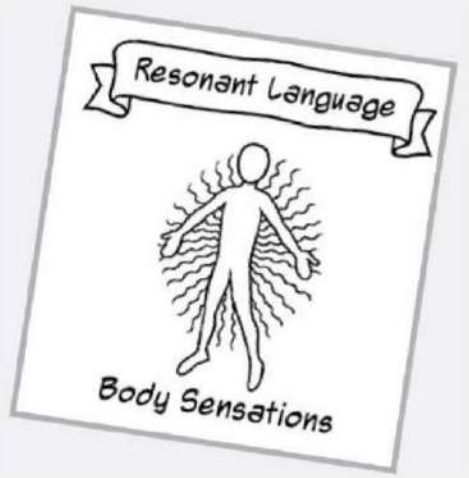
Ve şimdi, kendinize nefesinize geri dönme izni verin... ve sadece bir an için, nefesinizin içeri ve dışarı akışını takip edin... ve dikkatinizi nefesin duyumlarına getirin... ve tamamen şimdiki ana geri dönün.

Machine Translated by Google

Bu, bedene alışılmadık veya alışılmadık bir yolculuk olabilir. Şimdi bedeniniz yeniden uyandığına göre, beden duyumlarına uyum sağlama ve onları adlandırma rezonans dil becerimize geri dönelim.

REZONANS DİL PRATİĞİ

Vücut Duygularını İsimlendirmek



Bağımlılıklarımızla başa çıkabilmek için, kendimiz için yankılanan tahminlerde bulunduğumuzda, bedenimizde neler olup bittiğine bakmamız gerekir.

Bağımlı olduğunuz davranışı bir daha asla yapamayacağınızı hayal edin ve vücudunuzda oluşan hislerin yanına onay işareti koyun.

– Baş ağrısı
– Başın etrafında bir bant
– Ayrışma, boşluk
– Kollarda ajitasyon
– Uzuvlarda güçsüzlük
– Boş kalp

Machine Translated by Google

– Kalp ağrısı
– Kalbin atmayı bıraktığı hissi
– Göğüste ajitasyon
– Göğüste şıngırtı
– Göğüste uğultu
– Göğüste uyuşukluk
– Göğüste elektriksel hisler
– Göğüste sıkışma
– Nefes almayı bıraktığınız hissi
– Midede rahatsızlık
– Karın ağrısı
– Karında sıkışma
– Karında uyuşukluk
– Tüm enerjinin kaybı

GÜNLÜK İSTEMİ

ARAMA Devreniz ve Bağımlılıklar

SEEKING devreniz sizinle nasıl ilgilenmeye çalışıyor? Bağımlılık yaratan davranışlarımızı veya maddeyi durdurmayı hayal ederek SEEKING'in bizim için hangi devrelerle ilgilenmeye çalıştığını tahmin etmeye başlayabiliriz.
Bunu yaptığınızda vücudunuzda neler olur? Bilmediğiniz hangi özlemleriniz olabilir?

Durduğunuzu hayal ettiğinizde vücudunuzun hissettiği hisler:

Machine Translated by Google

Bu bedensel duyumların bağlantılı olabileceği duygular:

Olası özlemleriniz:

ZARARIN NE KADAR OLDUĞUNU ANLAMAK BAĞIMLILIKLAR AİLELERİMİZE ZARAR VERİR

Bağımlılığın olumsuz çocukluk deneyimleriyle çok yüksek oranda ilişkili olduğunu hatırlayabilirsiniz. Çocukların gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyin yeterli yiyecek ve barınma olduğunu ve ailelerinin belirli bir düzeyde fiziksel refaha sahip olduğunu düşünebiliriz; ve bunların hepsi doğrudur, ancak çok azı

Machine Translated by Google

Beyinlerin de bağlantılarla beslenmesi ve beslenmesi gerekir ve eğer ilişki olmadan büyürlerse, boşluğu doldurmak için bağımlılıklara yönelirler.

Çoğu bağımlılığın getirdiği uyuşukluk ve izolasyon hali, bağımlı ile diğerleri veya bağımlı ile dünya arasında bir perde oluşturması, bağımlıların çocukları için yıkıcıdır.
Çocukların ebeveynlerinin ilişkisel bağ içerisinde canlı olmalarına ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerinin yüzlerinin tepki vermesine ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, bir ebeveynin bağımlılık yaratan bir madde veya davranış kullanması -yiyecek, esrar veya alışveriş gibi zararlı görünmeyen bir şey bile olsa- resmen incelenen çocukluk travmalarından biridir ve Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (ACEs) olarak adlandırılır,6 çünkü ebeveynin gerçek bir ilişkisel alanda olma kapasitesi tehlikeye girer.

Ne kadar çok travma yaşarsak, ne kadar çok farklı travma türü ve alarm veren yalnızlık yaşarsak, bunların beynimiz üzerindeki etkisi o kadar artar ve beynimiz ACE'lerin etkilerini telafi etmek için dışsal maddeler ve davranışlar kullanmaya çalışır.7 Bağımlılık yaratan uyuşturucular değildir; beynin bir beyin sorununa çözüm bulması bağımlılık yaratır.

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

İlişkisel nörobilim, bağımlılıkla yaşamanın getirdiği günlük zorluklarla başa çıkmamıza yardımcı olabilir mi?

BAĞIMLILIK KENDİNİN BİR PARÇASI OLARAK

Machine Translated by Google

Beyinlerimiz kafataslarımızın ve bedenlerimizin içinde yer aldıklarını bilmezler. Beynimiz tanıdık olan her şeyin kendilerine ait olduğunu düşünür.

Arabalarımızı ve kemanlarımızı vücudumuzun parçaları haline getiriyorlar ve kimyasal ve davranışsal bağımlılıklarımızın da beynimizin bir parçası olduğuna inanıyor gibi görünüyor. Sonuçta beynimiz kortizol seviyelerimizi dengelemek ve düşürmekten, sağlığımız, refahımız ve bilişsel işlevimizle ilgilenmekten sorumludur ve fiziksel bütünleşme ve zarafetten sorumludur.

Bu çalışma sayesinde bağımlılıkları bizim bağımlılıklarımız olarak düşünmeye başladım. şefkatli ve yankılanan bir öz-tanıklık olmadan hayatta kalma çabası. Maddeler, davranışlar ve deneyimler neredeyse kendi beyinlerimizi desteklemek için kullandığımız dışsal şefkatli ve yankılanan bir öz-tanıklık haline gelir.

Bu, bağımlılık ve yeminlerle uğraşırken, bir madde veya davranışı kullanma yeminimizi iptal etmemiz gerektiği ve bağımlılığın da bizi kurtarma yeminini iptal etmesi gerektiği anlamına gelir.

Beyin bir kez alkolün (veya herhangi bir bağımlılığın) neyin yanlış olduğuna iyi bir çare olduğuna karar verdiğinde, o zaman ikna olmaya devam eder. Kullanımı bizim için ne kadar zararlı hale gelirse gelsin ve karaciğerimizde veya beynimizde ne kadar hasar meydana gelirse gelsin, beyin bağımlılık yaratan maddeye veya davranışa bir sorun çözücü olarak çok yüksek bir puan vermeye devam eder. Bu yüzden, 12 adımlı gruplarda, örneğin, "Benim adım Sarah ve ben bir alkoliğim." ifadesi vardır. Temel olarak, "Benim adım Sarah ve beynim alkol tarafından (veya diğer gruplarda, esrar veya başa çıkmamı sağlayan bir şeker kullanımı tarafından) sonsuza dek değiştirildi." diyoruz. Bu, "Bağımlılığımdan ayırt edilemiyorum." demekten farklıdır. 12 adımlı gruplarda bu ifadelere, büyüme ve değişim olasılığımızı azalttığını veya sınırladığını hissederek bir tepki verebiliriz. Ancak bunu beyin bilimine indirgersek, değişim potansiyelinin

Machine Translated by Google

beynin diğer kısımlarını güçlendirerek, nucleus accumbens'e ve onun hayatta kalmak için davranışları veya maddeleri nasıl kullanmamız gerektiğine dair inanışlarına bağımlı kalmamamızı sağlamak.

Bağımlılığın hala işe yarayacağını düşünen beynimizin bölümleriyle her zaman ilişki içindeyiz ve yine de sağ yarımküre ne kadar çok çalışır ve bizi tutarsa, nucleus accumbens'in gücü o kadar azalır.

Nucleus accumbens, SEEKING devresinin temel bir parçası olmasına ve bağımlılığımızın edinilmesi için gerekli olmasına rağmen, bağımlılık kurulduktan sonra nucleus accumbens daha az önemli hale gelir. Bağımlılık kurulduktan sonra, dorsolateral striatum bağımlılığın devam etmesinde daha da önemli bir rol oynar.9 Dorsolateral striatum,

Dondurucudan çıkardığımızı fark etmeden bir kutu dondurmayı mideye indirdiğimizde devreye giren beyin. İçmeye başladığımızı fark etmeden yarım şişe şarabın bittiğini görürüz. Bu olduğunda, dorsolateral striatum harekete geçer. Bilim insanları, nucleus accumbens'te değil de dorsolateral striatum'da dopamin reseptörlerini bloke ettiğinde, yerleşik, alışılmış, uyuşturucu arayan davranış azalır.10 Bu bize, bir davranış alışılmış hale geldiğinde beynin farklı bir bölümünün devreye girdiğini gösterir.

İlişkide olduğumuz zaman dilimi ne kadar uzunsa bağımlılıklarımızla birlikte, onlara daha fazla dış kaynak sağladık. Bu, bağımlılıklarımızın bizimle çok sayıda "Seninle ilgileneceğim" sözleşmesi olduğu anlamına gelir. Sözleşmelerle yapılan her bir iş, sözleşme zincirini bir halka kadar hafifletebilir. Bağımlılık prefrontal korteksi bozduğunda, beyin daha zorlayıcı hale gelir ve dürtülere direnmek daha zor hale gelir.11 Bir bağımlılığın yürürlükte olduğu yıl sayısı ne kadar fazlaysa, meydana gelen epigenetik12 ve nöronal değişikliklerin13 sayısı da o kadar fazla olur ve bu nedenle daha fazla

Machine Translated by Google

bu zincir halkasıyla yapmamız gereken iş, sözleşme işini ayıklık için yaptığımız her şeye eklemek. Bu beyin etkilerinin çoğu, bağımlılık sona erdiğinde geri döndürülebilir. (Örneğin, bir yıllık yoksunluktan sonra, metamfetamin kullanıcısının beyni karar verme kapasitesinin bir kısmını geri kazanmaya başlar.)14

Bağımlılıklarla ilgili birinin yaptığı çalışmaya bir göz atalım ve bilinçsiz sözleşmeler.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Sözleşme Serbest Bırakma Çalışması Madde

SARAH: Merhaba, Anya. Bu akşam senin için ne yapabiliriz?

ANYA: Uzun zamandır alkolden uzak duruyorum.

Gerçekten alkole karşı istek duymuyorum. Birçok 12 adımlı toplantıya katılıyorum. Yine de kendimi çok cezbedici bulduğum ve keşfetmek istediğim şeylerden biri reçeteli ağrı kesiciler. Kronik ağrım yok ama ağrım olduğunda ve bana tıbbi olarak bir tur OxyContin reçete edildiğinde - eskiden Demerol'dü - ve bu opioidlerden herhangi biriyle birlikte, o bağımlılık hissini hissedebiliyorum. Bu yüzden, ilacın bana ne söylediğini keşfetmek istiyorum.

SARAH: Bu süreçte olan şey, ağrı kesici haplar haline gelmenizdir. Ve OxyContin'in Anya ile yaptığı sözleşmeye isim vermenizdir. Yani, "Ben, OxyContin, sana yemin ederim ki, Anya, seninle ilgileneceğim..." diyorsunuz.

ANYA: "Acını dindireceğim ve gerçekten rahatlamanı sağlayacağım. Vücudunun her hücresiyle. Bilmediğin acılarınla ilgileneceğim."

SARAH: "İçinde farkında bile olmadığın bir yeraltı nehrinde akan acının çaresine bakacağım"?

Machine Translated by Google

ANYA: Evet. Evet! Ve bir de bu arkadaşlık meselesi var—insan olmadan yapmakla ilgili. "Ben senin sevgilin, teselli edicin, yoldaşın olacağım. Kollarıma düşüp dinlenebilirsin, gerçekten dinlenebilirsin, senin için bedeli ne olursa olsun."

SARAH: Şimdi Anya ile konuşmaya geri dönüyoruz. Anya, sen sözleşmeyi duydun mu?

ANYA: Evet. Ve bilirsin, gerçek şu ki, iyi hissettiriyor. Gerçekten iyi hissettiriyor. iyi. Ve yine de maliyetini biliyorum.

SARAH: Maliyeti istemiyor musun?

ANYA: Maliyeti istemiyorum. Ücretsiz olsaydı, dayanırdım onunla, ama değil. Ve ayrıca alkolle olan deneyimimden, bunun işe yaramadığı bir nokta olabileceğini biliyorum.

SARAH: Evet. Peki, OxyContin'i bundan serbest bırakmak ister misiniz? sizinle sözleşme var mı?

ANYA: Evet, isterim.

SARAH: Lütfen OxyContin'e şunu söyler misiniz: "OxyContin, seni bu sözleşmeden azlediyorum..."

ANYA: “OxyContin, seni bu sözleşmeden serbest bırakıyorum ve bu yemini iptal ediyorum. Ve bunun yerine, ihtiyacım olursa ağrı için reçetesiz satılan ilaçları kullanma ve rahatlamayı öğrenmeye devam etme ve insanlardan yardım isteme nimetini kendime veriyorum.”

SARAH: İnsanlardan. Bana söyle, vücudun bununla nasıl başa çıkıyor? serbest bırakmak?

ANYA: Evet. Kendimi daha ferah hissediyorum ve biraz da gergin hissediyorum.

SARAH: Sadece biraz destek almak ister misin? sinirlilik?

ANYA: Evet, tabii.

SARAH: İnsanların o kadar harika mıydı?

ANYA: Evet.

SARAH: Ve insanlardaki tatlılığı hayal etmek zor. Bir grup insanın sizi güldürdüğü bir an yaşadınız mı?

ANYA: Evet.

SARAH: Ya da insanlarla birlikteyken birine karşı muazzam bir şefkat hissettiğiniz zamanlar?

ANYA: Evet.

Machine Translated by Google

SARAH: Bunların hatırlatılması nasıl bir şey?

ANYA: Çok güzel.

SARAH: Gerginlikle ne oluyor?

ANYA: Buharlaşıyor.

SARAH: Vay canına. Peki, OxyContin ile bunu tekrar kontrol etmeye başlarken, OxyContin sana şimdi ne söylüyor?

ANYA: Biliyor musun, söyleyecek sözüm yok. Daha önce, OxyContin olduğumda, çok büyüktü. En önemli şeydi. Ama şimdi çok küçük görünüyor.

SARAH: Güzel. Evet. Bize biraz bu konuyu açma fırsatı verdiğin için teşekkürler, Anya.

Bir yıl sonra Anya şunları yazıyor:

Bu COVID-19 salgını döneminde çok fazla kaygı yaşadım ve iyi uyuyamadım. Tam da bu sırada uyuşturucuya uzandım. Bunun yerine, vücudumun uyuması gerektiğinde uyumasına ve uyanmaya hazır olduğunda uyanık olmasına güvenmeyi öğreniyorum. Rahatlamama yardımcı olması için yoga, meditasyon, müzik ve dua kullanıyorum. Birkaç kez uyuşturucuya çekilme isteği hissettim, ancak onu alma dürtüsünü takip etmemek kolay oldu. Bu özgürlük, Sarah ile yaptığım seansın doğrudan bir sonucudur.

Başkalarına destek için ulaşmak benim için hâlâ zor, ancak bunda daha iyiyim. Yapılacak daha çok iş var, açığa çıkarılacak daha çok bilinçsiz sözleşme var. Bırakmaya hazır olmadığım bazı sözleşmeler olduğundan şüpheleniyorum. Ancak bu, büyümek istediğim bir alan ve bu büyümenin gerçekleşeceğine inanıyorum. Ve büyüme ve değişme kapasitemdeki bu umut duygusu, bu çalışmanın güzel etkilerinden biri.

Daha genel olarak, bilinçaltı sözleşmeli çalışmanın uzun vadeli etkisine ilişkin deneyimim, duyguların akışını hissetmemi sağlıyor. Sözleşmeler, öfke, üzüntü, kıskançlık, utanç ve korku gibi derin duyguların gömülü kalmasını sağladı. Sözleşmeleri serbest bırakmak, bana ve hislerime akma olanağı sağladı. İlk kez, kendimi bir makineden ziyade, komutla performans göstermek üzere programlanmış bir doğa parçası olarak deneyimledim.

Machine Translated by Google

Bütün bunlar bilinçaltının etrafında kasıldığı anlamına geliyor
bağımlılıklar süreç çalışmalarımıza daha az anında verim sağlar. Bağımlılıklarımız yerine bizi tutacak, bağımlılıklarımızı kullanmak için kendimizle olan sözleşmelerimizi serbest bırakacak ve bağımlılıklarımızı bizimle olan sözleşmelerinden serbest bırakacak rezonanslı sağ yarımküre nöronlarının permakültür bahçelerini beslememiz gerekir. Bu, bağımlılıklar ve sözleşmeler hakkında düşündüğümüzde üzerinde çalışılacak iki alan olduğu anlamına gelir. İşte her sözleşme türünden bazıları.

Bizimle imzaladığımız örnek sözleşmeler

BAĞIMLILIKLARIMIZI KULLANMAK İÇİN KENDİMİZİ

- Bir daha asla sıkılmaya/aç kalmaya/yalnız kalmaya/vb. izin vermeyeceğim.
- Ben kendi maddemle veya davranışımla kendime bakacağım.
- Bu maddeyi veya aktiviteyi, var olmamak, ihtiyaç duymamak veya önemli olmamak konusundaki yaşanmaz sözleşmelerden beni uzaklaştırmak için kullanacağım.
- Bu maddeyi veya davranışı, gücümü/kudretimi/enerjimi/öfkemi etkisiz kılmak için kullanacağım, böylece başkaları için fazla olmayacağım.

ÇALIŞMA SAYFASI

Bağımlılık Sözleşmeleri

Machine Translated by Google

Kendinizle Birlikte Olun

Ben, _____ [buraya adınız], size, benim _____ [öz benliğim, annem, babam, kardeşlerim, dünya, evren, Tanrı, vb.], [tercih ettiğim maddeyi veya davranışı] şu _____ amaçla kullanacağıma yemin ederim:

_____

[kurtarmak, korumak, onurlandırmak, bir ebeveyne sahip olmak, yalnız kalmanı önlemek . .], kendime ne pahasına olursa olsun.

Örnek Sözleşmelerimiz Bağımlılıklarımız

Bizimle ilgilenmek için bizimle olun

- Üzgün/öfkeli/korkmuş/yalnız/mutlu olduğunda seni rahatlatacağım.
- Sana iyi bakacağım. Kalbindeki boşluğu dolduracağım.
- Utancını unutturacağım sana.
- Senin bedenini alacağım.
- Anılarınızı alıp götüreceğim.
- Kabuslarınızı sizden alacağım.
- Seni uyutacağım.
- Sana enerji vereceğim.

ÇALIŞMA SAYFASI

Sözleşmeler Bağımlılıklarınız Olabilir Seninle birlikte olsun

Machine Translated by Google

İşte bağımlılıkla ilgili bilinçaltı sözleşmeler yemininin bir formu.

_____ [bağımlılık], ciddiyetle yemin et
Ben, _____ [adınız],
size _____ yoluyla bakacağım.

[bağımlılığınızın size verdiği armağanları adlandırın]

[seni kurtarır, korur, sana bir ebeveyn verir, yalnız kalmanı engeller],
sana ne pahasına olursa olsun.

Bağımlılığımız her zaman maddelere olmadığı için, bu sürecin başka bir şeyle, bu durumda yiyecekle nasıl işlediğine bir bakalım.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Yemeğe Bağımlılık

RACHEL: Yani, benim için bağımlılık yemeğe. Tamamen yemek.
SARAH: Yiyecekler çok karmaşık ve çok katmanlıdır. Bu akşam zincirdeki bir halkayı yapacağız ve her zaman çalışmaya devam edebilirsiniz. Bu akşam hangi yemeği dinlemek istersiniz?
RACHEL: Şeker.
SARAH: Herhangi bir şeker mi yoksa belirli bir formda şeker mi? Bir Starbucks içeceği mi? Bir çikolata mı? Çayınızda şeker mi var? Şekerin sizinle konuşma şekli nedir?
RACHEL: Çeşitli çikolata, kurabiye, kek formları var. Bunları daraltmak benim için gerçekten zor.

Machine Translated by Google

SARAH: Tamam. Bunlar her zaman çikolatalı kurabiyeler mi yoksa herhangi bir kurabiyeler?

RACHEL: Çikolata benim favorim ama herhangi bir kurabiye de olur. tutam.

SARAH: Tamam. Siz de çikolata mı yiyorsunuz yoksa çoğunlukla fırınlanmış ürünler mi yiyorsun?

RACHEL: Ben çikolata yiyorum.

SARAH: Hadi çikolata yapalım. Yani, sen çikolata olacaksın.

RACHEL: Tamam.

SARAH: Ve sen diyeceksin ki, "Ben, çikolata, sana ciddiyetle yemin ediyorum, Rahel . . .”

RACHEL: “Ben, çikolata, sana yemin ederim ki, Rachel…”

SARAH: “Ben seninle ilgileneceğim…”

RACHEL: "Ben seninle ilgileneceğim." Buna inanıyorum.

SARAH: Evet. Çikolata sana nasıl bakıyor? Başlayabilirsin "Ben yapacağım..." diyerek

RACHEL: "Seni sevilmiş hissettireceğim. Arkadaşın olacağım. Kaygılarını azaltacağım."

SARAH: Sıcaklık, eşlik, rahatlık, yatıştırma.

RACHEL: Evet, evet. "Hayat hakkında kaygılı olmak yerine, seni hayalperest hissettireceğim."

SARAH: Çikolata yaratıcı alana girmenize yardımcı oluyor mu?

RACHEL: Hayır, orada işe yaramıyor.

SARAH: Yani bu seni yavaşlatıyor.

RACHEL: Evet, çünkü beni çok havalı yapıyor ve daha az becerikli olmamı sağlıyor. düşünmek.

SARAH: “Seni düşünmekten alıkoyacağım…”

RACHEL: Evet. "Endişelenmeni engelleyeceğim..."

SARAH: "Kafanın içindeki sesleri alacağım..."

RACHEL: Evet. Evet. O yargılayıcı sesler.

SARAH: “Size barış ve güvenlik vereceğim…”

RACHEL: Evet. Çok fazla gerçekliğe tahammül edemeyiz.

SARAH: “Senin için gerçekliğin keskinliğini azaltacağım…”

RACHEL: Evet. Yani bundan vazgeçmem mi gerekiyor?

SARAH: Bilmiyorum. Biliyorsun, maliyetin ne kadar hissettirdiğine bağlı beğenmek.

Machine Translated by Google

RACHEL: Doğru. Obez kişinin beyninin resmini gördüğümde çok endişelendim.

SARAH: O kişinin beyninin geçmişinin ne olduğunu kesin olarak bilmiyoruz. Katkıda bulunan farklı sağlık sorunları olabilir. Ancak yaşanılan maliyeti inceleyelim. Yani, "Ben, çikolata, seninle ilgileneceğim..." deyin.

RACHEL: "Ben, çikolata, sana ne pahasına olursa olsun, az önce anlattığımız tüm yollarla bakacağım..." Bu biraz endişe verici.

SARAH: Bir maliyeti var mı?

RACHEL: Ah evet. Kendimi pek iyi hissetmiyorum. Çok fazla enerjim yok ve nihayetinde yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum. Sisli bir beynim var. Sisli bir beynim olmasını tercih etmem.

SARAH: Rachel, çikolatanın verdiği yemini duydun mu?
Sen?

RACHEL: Evet.

SARAH: Evet. Chocolate'ın sizinle olan bu sözleşmeyi sürdürmesini istiyor musunuz?

RACHEL: Dürüst olmak gerekirse, öyle. Ve bu biraz endişe verici, çikolatamla bu kadar iç içe olmam. Bizim için oldukça ciddi bir durum. Ölüm bizi ayırana kadar.

SARAH: İnsanların sizi bu şekilde tutabildiğine dair bir deneyim yaşamadığınızı kabul ediyor musunuz?

RACHEL: İnsanlarla birkaç deneyimim oldu ama çikolatayla çok daha fazlasını yaşadım.

SARAH: Güvenilirliği var.

RACHEL: Evet. Çok daha ulaşılabilir.

SARAH: Ve öngörülebilir ve sürekli olarak ulaşılabilirdir.

RACHEL: Evet. Ne kadar üzücü olsa da. Peki, buradan nereye gidiyoruz?

SARAH: Peki bana vücudunun nasıl olduğunu söyler misin?

RACHEL: Eskisinden daha rahat. Ben de merak ediyordum.
bundan bahsediyorum ama şimdi baktığımda neden bunu yaptığımı anlıyorum. Anlıyorum. Affediyorum. Ama bir bedeli var çünkü kilom olması gerektiği yerde değil ve bağırsaklarım olabileceği kadar sağlıklı değil. Kesinlikle bir bedeli var.

SARAH: Vücudumuzun tam olarak doğru olduğunu savunmak istiyorum. Sadece radikal bir bakış açısı olarak.

Machine Translated by Google

RACHEL: Bunu yazabilir miyim? Vücudum gayet iyi.
SARAH: Peki şimdi, niyetinizi bilmek istiyorum. Bu bu gece için iyi mi? Daha önce isimlendirilmemiş bir şeye isim verebildik mi ve bu bu gece için tam uygun mu? Yoksa kendiniz için daha fazla niyetiniz var mı?
RACHEL: Peki, çok yoğun bir deneyim yaşadığımı söyleyebilir miyim? ailemle hafta sonu. Burada çok sayıda aile kalıyor ve bir diğer kız kardeşim, daha önceden yaptığımız planların ortasında doğum gününü kutlamamız gerektiğine karar verdi. Çok, çok fazlaydı ve ben hala iyileşemedim. Bu hafta sonundan dinlendiğimi hissetmiyorum, bu yüzden sadece çikolatama yöneliyorum çünkü işe yarıyor. Kitap okuyorum çünkü işe yarıyor.

SARAH: Evet. Rachel'ın hücreleri, ailenizle birlikte olmanın sizi şaşırttığını ve "kendinizin Kuzey Yıldızı"nı kaybettiğinizi kabul etmeniz gerekiyor mu? Tüm hücrelerin tamamen dönüp kafalarının karıştığını ve kendilerini nasıl yönlendireceklerini bile bilmediklerini mi?

RACHEL: Doğru. Evet. Kendimi yargılıyorum çünkü tepki veriyorum ve insanların tepki verdiğimi bilmesini istemiyorum. Ama bütün hafta sonu tepkiliydim, biliyor musun? Zordu.
SARAH: Utancın kabul edilmesine mi ihtiyacın var?
RACHEL: Evet, evet.
SARAH: Evet, ailenizle birlikte olduğunuzda, çok fazla tepki olduğu için olmak istediğiniz kişi olamıyor musunuz?

RACHEL: Evet, evet. 30 yıldır kendim üzerinde çalışmama rağmen hiç büyüdüğümü hissetmiyorum. Aman Tanrım, ne işe yarıyordu! Yine de, ailenin lisansüstü okul gibi olduğunu biliyorum. Ve aynı anda evimde sekiz tane. Aman Tanrım, iki gece ve üç gün. Aman Tanrım, oy, oy.
SARAH: Bunları bize anlatırken hücrelerinizde neler oluyor? ve hep birlikte gülebiliyor muyuz?
RACHEL: Kafamda biraz baskı var ve biraz da hafiflik. Biraz daha kabullenme var, "Elbette çıldırıyorsun! Elbette çıldırıyorsun." Sanırım kendime "yapmalıyım" demeyi bırakmak istiyorum.

Machine Translated by Google

Biliyorum, "Ben bu olmalıyım, ben şu olmalıyım, her şeyi almalıyım."

SARAH: Tamam, çikolata yemini yerine o yemini edelim, çikolata yeminini daha sonra edebilirsin.

RACHEL: Tamam. "Ben, Rachel, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum "Annem ve babamın karşılanamayan standartlarını karşılamak için, kendime ne pahasına olursa olsun, sürekli olarak 'yapmam gerektiğini' düşünüyorum."

SARAH: Rachel, kendine ettiğin yemini duydun mu?

RACHEL: Evet, öyle yaptım.

SARAH: Bu iyi bir yemin mi?

RACHEL: Hayır, hayır. O yeminden nefret ediyorum. "Rachel, seni o sözleşmeden azat ediyorum... ve o yemini iptal ediyorum... ve bunun yerine sana otantik olman için benim iznim var... tepkisel olduğunda bile... ve nasıl davranırsam davranayım Rachel'ı sevmen için."

SARAH: Bu sizin için nasıl?

RACHEL: Oh, özgürleştirici. Kulağa harika geliyor.

SARAH: Çok güzel. Ve çikolatayla aranız nasıl diye tekrar kontrol edin.

RACHEL: Biliyor musun, çikolataya minnettarım aslında.

SARAH: Çok tatlı. Bu şeye dokunmayı çok seviyorum çünkü zincirdeki halkalarla çalıştıkça onları tanımaya başlıyoruz ve ne istediğimiz, neyle olmaya istekli olduğumuz vb. konusunda daha net oluyoruz.

Bir yıl sonra Rachel şunları yazıyor:

Bu çalışmanın uzun vadeli etkileri, bu yılın Şubat ayında tüm şekeri bırakmam oldu. O zamandan beri şekerle ilgili bir kayma yaşadım ve o da biraz Coconut Bliss kremasıydı.

Ayrıca İyileşme Sürecindeki Yiyecek Bağımlıları adlı 12 Adımlı bir gruba katıldım Anonim. Onlar, onlarca yıldır şeker ve undan uzak duran diğer katılımcılarla mükemmel bir destek ağı sağlıyorlar. Her hafta en az üç Zoom toplantısına katılıyorum. Ayrıca biraz kilo da verdim.

Machine Translated by Google

Bu bir yaşam biçimi olarak kabul ediliyor ve ben hayatım boyunca FA (Yemek Bağımlılarından Kurtulma Süreci) ile devam etmeyi umuyorum.

---

* Herhangi bir bağımlılık, SEEKING devresinin devrelerdeki ve varsayılan mod ağında oluşan sorunları telafi etmek için maddeler ve davranışlar kullanarak bizimle ilgilenmeye çalışmasının bir sonucudur. SEEKING devresindeki önemli bir yer, olası 4 bağımlılık yapıcı maddeye ve davranışa değerler atayan beyin organı olan nucleus accumbens'tir. † Alkolün insanlar arasında popüler olmasının nedenlerinden biri, devrelerin çoğunda oluşan sorunları telafi edebilme yeteneğidir, ancak başka herhangi bir şeyden daha fazla , alkolün PANİK/ KEDER devresinde utancı geçici olarak azaltma kapasitesi vardır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12

SEKSÜELLİK Devresini ve Benliği Geri Kazanmak

CİNSELLİĞİMİZ HER ZAMAN BİZE AİTTİR

SEKSUELLİK devresini keşfetmeye adım atmanın, şu anda aktif olmayan, hiç olmamış veya uzun süredir cinsel olarak aktif olmamış olanlarımız için bile bir zevki vardır. Bunun nedeni SEKSUELLİK devresinin her birimizin çocukluktan yetişkinliğe kadar kat ettiği (veya kat ettiği) yol olmasıdır.1 Bu, bu bölüm için nörobilim kavramımızdır. SEKSUELLİK devremiz bireyselliğimizi, olgunluğumuzu, köken ailemizin dışındaki insanlarla bağ kurma kapasitemizi taşır ve bir bakıma kim olduğumuza dokunur. Kaç yaşında olduğumuz veya bu devreyi açıkça kullanıp kullanmadığımız önemli değildir - hala benliğin kökünde yatar. Hala bizimdir.

Seks yapmadan önce bir şekilde ahlaki olarak temiz olduğumuz, seks yapmaya başladığımızda bir şey kaybettiğimiz veya saflığın

Machine Translated by Google

Cinsel şiddet veya cinsel aktivitede bizden alınan bir gerçek değildir. Bu inançların nörobiyolojik bir temeli yoktur. Kadınların insandan ziyade mal olarak görüldüğü, bakireliğin evlilik sözleşmesinde erkek alıcıya satılan bir şey olduğu düşünce sistemlerinden kaynaklanıyor gibi görünüyorlar. Cinsel şiddet uygulayanlar cinsel masumiyetimizi bizden alamazlar. Cinsel masumiyetimiz, ruhlarımızın temizliği sonsuza dek bizimdir ve ihlal edilemez. Şiddet uygulayanlar insanların nazik olmasıyla ilgili masumiyetimizi veya ihtiyaçlarımızın başkaları için önemli olmasıyla ilgili masumiyetimizi bizden alabilir ve alırlar, ancak bizi kirletemezler. Kir ve utanç onlara aittir, bize değil.

Çocuklara yönelik cinsel istismar, çocuğun SEKSÜELLİK devresinin aktivitesini doğal olarak başlaması gerekenden daha erken başlatır, buna çocuğun zarar görmemiş olması durumundakinden daha erken ergenliğe girmesi de dahildir2, ancak bu bir travma etkisidir, bir kayıp değildir. esas masumiyet.

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Çocukluktan yetişkinliğe uzanan yolculuğum beni nasıl şekillendirdi?

GÜNLÜK İSTEMİ

SEKSÜELLİĞİNİZİ GERİ ALMAK Devre

SEKSÜELİYET devrem beni çocukluktan yetişkinliğe nasıl taşıdı?

Machine Translated by Google

SEKSUELİYET devremin üzerimde fazla etkisi olmadan önce, çocukluğumda kendimi nasıl hissettiğime dair hatırladıklarım:

SEKSÜELLİK devremin uyanışıyla ilgili hatırladıklarım, ya ilk cinsel deneyimlerim, ya ailemden ayrı olduğum duygusunun uyanışı ya da her ikisi:

Cinselliğin merkezde olduğu yıllarda, eğer hiç öyle olduysa, ya da köken ailemden açıkça farklı bir şey yarattığım yıllarda veya her ikisinde de hissettiğim benlik duygusu hakkında hatırladığım veya hayal ettiğim şey:

Cinselliğin artık eskisi kadar önemli olmadığı, hatta hiç olmadığı yıllarda, ya da yaşlanmaya alışmaya çalıştığım yıllarda kendi benliğimle ilgili bildiğim veya hayal ettiğim şey:

Machine Translated by Google

Artık kendi hayatınızın anılarını tazelediğinize göre yolculuğumuzda, kendi varoluşumuzu keşfedeceğimiz rehberli bir meditasyon deneyimleyelim.

REHBERLİ MEDİTASYON



Sıcak Bağlantı

SEKSÜELLİK Devresi, Devresi

Benliğin Ortaya Çıkışı

Nefes alan bir varlık olduğunuzu fark edin... Nefesin nerede hareket ettiğini hissediyorsunuz?... Hayatta olmak konusunda çok kararsız değilseniz, nefesinizin tadını çıkarmak için bir an ayırın... İşte karşınızda, sizi hayatta tutmaya yardımcı olmak için çoğunlukla zahmetsiz bir enerji akışı... Nefes almakta zorlanan insanları da kabul etmek... Bir an için kırmızı kan hücrelerimizin oksijen alması mucizesine eğilmek... ve nefesinizi hissetmek ...

Şimdi dikkatinizi nefesinizle birlikte hareket etmeye davet edin... ve nefesinizin vücudunuzda ne kadar aşağıya ulaşabileceğini fark edin... Nefes alırken nefesinizin sizi hafifçe hareket ettirmesine izin vermenin uygun olup olmadığına bakın... Bunların hepsi senin vücudun... Başka kimseye ait değil... Ve tüm devrelerin sana ait... Ve nefesin tam sana göre ...

Machine Translated by Google

Şimdi, vücudunuzun en alt noktasından başlayarak, hissedebildiğiniz kadar Nefes sizi hareket ettiriyor, kendinize hayal etmenize izin verin, sadece hayal etmek hoşunuza gidiyorsa, en sevdiğiniz yeşil tonunda bir bitkinin içinizde açılıp büyüdüğünü... çok küçükken başlayan ve o zamandan beri büyüyen ve büyüyen bir benlik duygusu bitkisi... Bu bitkide yanlış bir şey yok... Eğer sizin hoşlanmadığınız bir yöne doğru büyüdüyse, etrafında yaşamaya çalıştığı travmayı fark edin... ve mümkün olan her yerde bu tatlı büyüyen benlik duygusuna sıcak bir eşlik getirin... onu kalbinize geri davet edin... orada sevildiğini hissedebilir... ve takdir edilebilir... açılımı için ...

.

Bu bitkinin başkalarının bitkisine benzemediğine dikkat edin... ve bu bitkinin, bu hissedilen benlik duygusunun, kendi hikayesinin merkezi olduğuna dikkat edin... Yardımcı karakterler olabilir... ama onlar bu bitki kadar önemli değiller... Bu, kökten tuhaf bir fikir olabilir, bu beden için, daha önemli olan başka bir hissedilen benlik duygusunun olmadığı anlayışı... ama eğer yapabiliyorsanız, bu anlayışa doğru uzanın... ve bu bedene teşekkür edin... ve ortaya çıkan, tam doğru benlik duygusuna teşekkür edin... ve nefesinize teşekkür edin...

Ve şimdi, dikkatinizi tekrar nefesinize getirin... nefesinizin en canlı noktasına... ve ağırlığınızı, üzerinde durduğunuz şeye karşı hissetmenize izin verin... ve tamamen şimdiki ana geri dönün.

Bu meditasyon, kendinize olan sevginin tatlılığını deneyimlemeye bir davettir, ancak yine de bunu hissetmek o kadar kolay olmayabilir. İhlal ve aşağılanma travmaları, özellikle cinselliğimizle ilgili olarak, kendi sıcaklığımızı engelleyebilir. Aşağıdaki ankette, SEKSÜELLİK devrenizle ilgili olarak nerede olduğunuzu görebileceksiniz. Kendinize puan verdikten sonra, şifa ve öz-bağlantı için önerilere bakın.

Machine Translated by Google

ANKET Ortaya Çıkan Benliğinizin Keyfini Çıkarabiliyor Musunuz?

1. Sabah uyanan benliğinizi seviyor musunuz? Bu benliği selamlamaktan mutluluk duyuyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Her gün giydiğiniz kıyafetleri seviyor musunuz? Kendi vücudunuzdan hoşlanıyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Arkadaş, eş ve/veya sevgili türünden hoşlanıyor musunuz?
   nelerdir?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Kim olduğunuzun hikayesini düşündüğünüzde bundan keyif alıyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Kendinizi düşünceli ve özenli bir şekilde besliyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Çalışma hayatınızı seviyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Machine Translated by Google

7. Gün içinde kendinize oyun oynamaya zaman ayırıyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Gün içinde kendinize dinlenmeye zaman ayırıyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Uykuya dalarken kendinizi beğeniyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Rüyalarınızda bulduğunuz kendinizden zevk alıyor musunuz?

No									Yes
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PUANLAMA:

10–25Eğlencenizden pek keyif almıyorsunuz
ortaya çıkan benlik. Kendinizle olan ilişkinizde olumsuz bir benlik imajı veya boşlukla mücadele ediyor olabilirsiniz. Bu, hayatı sizin için istediğimizden çok daha zor hale getiriyor.

Öneri: 1. Bölüm olan Öz Sıcaklık üzerinde çalışın ve kendinize karşı sevgi duymanızı engelleyen tüm sözleşmeleri serbest bırakın.

26–50 Ortaya çıkan benliğinizden sadece biraz keyif alabilirsiniz. Bu öz şefkat eksikliği sizi oldukça işlevsel bırakabilir, ancak çok fazla anlam duygusu olmadan.
Öneri: 2. Bölüm üzerinde çalışın ve özellikle endişe verici bir yalnızlık içinde olduğunuz veya bedeninizle, cinselliğinizle ve travmanızla bağlantılı travmatik deneyimler yaşadığınız anlara odaklanın; bunlara fiziksel olarak cezalandırılma, vurulma, boğulma veya tokatlanma dahildir.

51–75 Bu seviyede, oyununuzdan orta düzeyde keyif alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

ortaya çıkan benlik. Hayat burada biraz daha kolay, ama daha da iyi olabilir.

Öneriler: Özellikle kendinize ve vücudunuza bakım konusunda, 3. Bölüm olan Öz Sabotaja odaklanın.

76–100 Ortaya çıkan benliğinizin hoş bir keyfine doğru ilerliyorsunuz.

Öneriler: Utançla ilgili 4. Bölümü gözden geçirdiğinizden ve sahip olduğunuz ve beslediğiniz kazanımları ve rezonans istikrarını kutladığınızdan emin olun .

Cinsellikle olan ilişkinizi gözden geçirmenin bir başka yolu da, ona diğer devrelerinizle ilişki içinde bakmaktır. Şeylere ilişkin bu ilişkisel bakış açısı, hangi tür deneyimlerin ve duyguların bedeninize ve ortaya çıkan benliğinize olan sıcaklığınızı engelleyebileceği veya etkileyebileceği konusunda ipuçları verecektir.

ÇALIŞMA SAYFASI

İlişkisel Bir Harita Oluşturun Renkli ve Şekilli Devreler

Aşağıdaki devre adlarını yarım kağıtlara kopyalayın. İsterseniz renklendirin ve makasla şekillere kesin.
Sonra ayağa kalkın ve bunları etrafınıza yerleştirin, böylece birbiriyle ilişkili devrelerinizin geometrisi hakkında bir fikir edinebilirsiniz. Yaptığınız şeyi ayrı bir kağıda kopyalayın, böylece tüm devrelerinizin etrafınızda birbirlerine göre nerede olduğunu hatırlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

ARAMA
BAKIM
PANİK/KEDER
KORKU
ÖFKELENMEK
SEKSÜELLİK
İĞRENME
OYNAMAK

Haritanıza baktığınızda, devrelerden herhangi biri yolunuzu engelliyor mu?
başkalarına erişim? Peki ya SEKSUELİYET? Hangi devreler
en çok SEKSUELİYET ile ilgili görünüyor? Hangi gerçekleri
kendinize itiraf etmeniz gereken veya hangi travmaları atlatmanız gerektiği
Bu devreyle bağlantınızı engellemek için bloklarınızı temizlemek için nasıl çalışırsınız?
rezonans dili erişiminizi ve sizin
yaşam enerjinizle bağlantınız var mı?

REZONANS DİL PRATİĞİ

Devreleriniz İçin Metafor Tahminleri



Machine Translated by Google

Devrelerinizle metaforlar kullanarak bir konuşma yapsaydınız
cinselliğinizle ilgili gerçekleri sorun, ne
kulağa nasıl geliyor? Hadi pratik yapalım. Örneğin:

KORKU devresi, gerçekten buna karar verdin mi?
CİNSELLİK diye bir şey yoktur, sadece rüzgarda bir hayalet vardır
arkanda mı var?

RAGE devresi, sanki SEKSUELLİĞİ öldürmek istiyormuşsun gibi, böylece ben
bir daha asla acımayacak, neredeyse avını takip eden vahşi bir kedi gibi mi?

Şimdi şunu deneyin:

SEEKING devresi, şuna benziyor mu? _____

_____

_____

CARE devresi, buna benziyor mu? _____

_____

_____

PANİK/KEDER devresi, şuna benziyor mu? _____

_____

_____

KORKU devresi, buna benziyor mu? _____

_____

_____

RAGE devresi, buna benziyor mu? _____

_____

_____

SEKSÜELLİK devresi, böyle mi? _____

Machine Translated by Google

İĞRENME devresi, şöyle mi? _____

OYUN devresi, buna benziyor mu? _____

GÜNLÜK İSTEMİ

Cinselliğinize Erişim Devre

Devrelerinizde erişiminizi sınırlayan hangi sözleşmeler olabilir?
SEKSÜELLİK devresi mi?

Machine Translated by Google

Şimdi bir sonraki okuyucumuza, SEKSÜELLİK devresiyle sağlıklı ve tatlı bir bağlantıyı yeniden kurma yolculuğunda eşlik edeceğiz.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Bilinçsiz Sözleşme Okuyucuyla Çalışma

JANET: Hayatımın çoğunda ara ara depresif olduğumu hissediyorum. Sanırım bunun bir kısmı benim durumumda beyin kimyasından kaynaklanıyor. Kardeşim otistikti ve bu kimyanın ailemde olduğunu düşünüyorum. Ama bunun altında izolasyon hissi ve kendim de dahil olmak üzere kimseye güvenememe hissi var. Babam çok küçük yaşta, sanırım sözel olmayan bir zamanda benimle ensest ilişkiye girdi ve milyonlarca yıllık terapiden sonra hala erkeklere ve güvenmemeye öfkeliyim. Kadınlara biraz daha fazla güveniyorum ama temelde kendim de dahil olmak üzere kimseye güvenmiyorum.

Bunu keşfetmeyi çok isterim çünkü bıktım. 73 yaşındayım ve Özgürleşmek istiyorum. Atalar konusuna gelince, Yahudi olduğumu ve atalarımla bağlantı kurmaya çalıştığımda her zaman çok üzgün olduğumu söyleyeceğim. Atalarımla birlikte, üzüntüye yabancı olmadıkları hissi de var. Ve kendimi hiçbir zaman bir Holokost kurtulanı olarak düşünmedim, ancak babam Hitler'den kaçtı ve ailesinin çoğunu kamplarda kaybetti. Çoğu Holokost ailesinde olduğu gibi, bundan hiç bahsedilmedi, bu yüzden bu büyük bir sırdı, ancak belirli bir noktada kamplarda ölen atalarımın suçluluğunu ve üzüntüsünü taşıdığımı fark ettim.

Bu yılın başlarında atalarımla bir süreç yürüttüğümde, kendilerine ait olanı geri alıp beni kutsadıklarında, bu bana çok yardımcı oldu.

SARAH: Bir dakika gözlerimi kapatacağım ve sadece aramızdaki bağlantıya, sesinize ve yaşadığınız deneyime dalacağım.

Machine Translated by Google

fiziksel ihlal ve ihanetin küçücük bir insanı olarak yaşadı. Yemin, "Babamı asla affetmeyeceğim" mi?

JANET: Evet. Ve sanırım daha da önemlisi, babamın benimle bağlantı kurmasının tek yolunun cinsellik olduğunu düşünüyorum.
Onunla bağlantı kurmamın tek yolu buydu. O bir travma atlatmıştı. İkinci Dünya Savaşı'nda Saipan'da görev yapmış ve sonra Hitler'den kaçmıştı. Ve arkadaşı, bir sigara yakıp düşman ateşi aldığında tilki deliğinde yanında ölmüştü. Babam herhangi bir duygusal bağlantı için yanımda değildi ve bu, benimle bağlantı kurabildiği tek yol gibi görünüyordu. Çok fazla özel anım yok, sadece birkaç tane.

Ve kısaca söyleyeceğim, duygusal olarak rahatsız olan kardeşim otistikti, şizofrendi ve kurumlara girip çıkıyordu. Ergenliğim sırasında evdeyken, ereksiyon halinde çıplak dolaşırdı ve ben de sadece hayatta kalmak için cinselliğimi kapattım, gerçekten. Ve sanırım bunun etrafındaki tüm utanç yüzünden. Ve annem sırlarımın hiçbirini saklamadı. Tam tersi. Bu yüzden evimde kendimi tamamen güvende hissetmiyordum.

SARAH: Öyleyse, elbette güvenmezsiniz. Şu anda açık olan bu üç yoldan herhangi birini takip edebilirsiniz: cinsellik, erkekleri asla affetmemek ve kimseye asla güvenmemek. Ancak, bir an için, "Babamı asla affetmeyeceğim", "Kardeşimi asla affetmeyeceğim" ve "Erkekleri asla affetmeyeceğim" demenin nasıl bir şey olduğunu görün. Hangisinin daha güçlü olduğunu görün.

JANET: "Babamı veya kardeşimi asla affetmeyeceğim çünkü...
Kendimi güvende hissediyorum.” Tam olarak bu değil. Yakın. Gerçekten, hayatta kalmak için. Ve kendimi ayrı olarak bilmek için. “Kendimi ayrı olarak bilmek için.” Evet. “Kendim ve gezegendeki herhangi bir insanla kuracağım herhangi bir ilişki için maliyeti ne olursa olsun.”

SARAH: Janet'in öz benliği, Janet'in sana ettiği yemini duydun mu? Bu Janet için iyi bir yemin mi?

JANET: Artık değil. Öyleydi. O zamandı. "Janet, seni bu sözleşmeden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum ve bunun yerine kalbini açman ve sevgini paylaşman için sana benim lütfumu veriyorum.

Machine Translated by Google

Ve istediğim gibi sevilmesem bile hayatta kalacağıma güvenmek.”

SARAH: Öz benliğinizden gelen bu bereketi almak nasıl bir duygu?
JANET: Hissetmiyorum. Hissiz hissediyorum. Duydum ama duymadım.
Gerçekten anlıyorum, tabiri caizse. Evet.
SARAH: Mmhmm. Bir düşüneyim.
JANET: Sanırım güvenmiyorum. İşte böyle.
SARAH: O zaman bu bize bir sonraki adımın ne olacağını söyler. "Asla
"Kimseye güvenmiyorum, kendime de dahil."
JANET: Kendim de dahil olmak üzere, kimseye asla güvenmeyeceğim.
hayatta kalmak.
SARAH: Ve "hayatta kalma" kelimesini hisset. Sadece ona uzan, böylece kimseye,
kendine bile güvenmemenin sana verdiği hayatta kalma tadını bilelim.

JANET: Çok fazla bir şey alamıyorum. Aklıma gelen tek şey nefes, nefesimi
tutmakla ilgili bir şey. Babamın ne yaparsa yapsın yüzüme yastık
koyduğuna dair bazı anılarım var. Bu yüzden, sıkışma ve boğulma
sorunlarım var.

SARAH: Evet. Zaman ve mekanda bir adım atıp yastığı çıkarmamız gerekiyormuş
gibi geliyor. Bu sizin için uygun olur mu?
JANET: Ah! Ne harika bir fikir. Aslında gülmeyi severim ve bu beni güldürür,
yastığı çıkarma fikri. 73 yıl sonra içinde çok fazla toz akarı olabilir.

SARAH: Evet, şaka yapmıyorum. Yani, zaman ve mekanda ilerleyip babanı dondurup,
onu toza çevirip uçurup, sonra yastığı toza çevirebilirsin ya da onu
çıkarabilirsin.

JANET: Yastığı toza çevirmeyi deneyelim. Babamı toza çevirmekte zorlanıyorum.
Çok şiddetli geliyor—bunun güçsüzleştirildiğim için olup olmadığını
bilmiyorum ama ona daha sevgi dolu bir şekilde veda etmek istiyorum.
Evet. Onu kalp şeklinde, pembe bir baloncuğun içine koyup
uğurluyorum.
SARAH: Harika, harika. Ve yastık dönüştürülmüş
toz. Küçük kız nasıl?
JANET: Gülümsüyor ve tekmeliyor.
SARAH: Oh, çok güzel. Sadece nefes almak istiyor, ha?

Machine Translated by Google

JANET: Evet.

SARAH: Evet, sadece nefes almak ve hayatta olmak mı istiyorsun? Tarihin yükünü taşımayan bir evde yaşamak eğlenceli olur muydu? Söylenemez ve düşünülemez olanla nasıl başa çıkacaklarını anlamaya çalışmayan insanlarla yaşamak tatlı olur muydu? Sadece bir anlığına, gerçekten neşeye adım atabilen kalpler tarafından tutulmak çok tatlı olur muydu?

JANET: Ah, bu çok hoş olurdu.

SARAH: Eve seninle gelmek isteyip istemediğine, sadece şimdiki zamana geri dönmek isteyip istemediğine, kalbinde ve evinde tatlı bir alana sahip olmak isteyip istemediğine bakabilirsin, orada olduğu gibi olabilir.

JANET: Evet, buna hazır.

SARAH: Tamam, zaman ve mekanda ilerliyoruz, onu yanımıza alıyoruz, burada olmasına izin veriyoruz. Ve eğer bana söylemenizde bir sakınca yoksa, vücudunuz nasıl hissediyor?

JANET: Daha rahat hissettiriyor. Ama orada aynı zamanda öz nefret de var. çünkü annem hiçbir şeyi doğru yapamayacağım konusunda çok eleştireldi. Hatta hayatta kalmak için yapmam gereken yeminimle kendimi bu şekilde korumak bile. Böylesine bir izolasyonist olduğum ve güvenmediğim için kendimi kötü hissediyorum.

SARAH: “Ben, Janet, kendi hayatta kalma stratejilerim yüzünden kendimden nefret edeceğime dair öz benliğime yemin ediyorum”?

JANET: Evet. Ve muhtemelen atalar 19. yüzyılda öldüğü için kamplar. Bahse girerim bunun bir parçası. Ve kardeşim bir akıl hastanesinde öldü ve ben hayatta kalmama izin verilmiyor. Evet... Aman Tanrım, bu inanılmaz. Ölmedim. Evet, bu o, Sarah. Hayatta kaldığım için kendimden nefret edeceğim. Ve suçluluk ve utanç hissedeceğim...

SARAH: "Gidenlerin anısını yaşatmak için mi?"

JANET: Evet, öyle düşünüyorum. Sanırım bende kurtulan suçluluğu var. Ben, Janet, Atalarıma ve kardeşime yemin ederim ki, sen öldüğünde ben hayatta olduğum için kendimden nefret edeceğim ve suçluluk ve utanç duyacağım, bunun bana maliyeti ne olursa olsun.

SARAH: Teşekkür ederim. Şimdi kendinizin yerine geçmenizi istiyorum. atalar.

JANET: Tamam. Kamplarda ölenler?

SARAH: Evet.

Machine Translated by Google

JANET: Daha sonra anneannem Kazaklardan kaçtı, bu yüzden her iki taraftan da belaya bulaştım.

SARAH: Evet, şaka yapmıyorum. Sevgililerimiz.

JANET: Sanırım güçlüyüm. Bu yüzden bana verilmiş.

SARAH: Evet.

JANET: Tamam, kendinizi onların yerine koyun. Atalarınızın.

SARAH: Janet'in ataları, Janet'in ettiği yemini duydunuz mu? sana mı?

JANET: “Evet, duyduk.”

SARAH: Bu Janet için iyi bir yemin mi?

JANET: “Hayır. Onun bizim sahip olamadığımız doyuma ve mutluluğa sahip olmasını istiyoruz.”

SARAH: Lütfen ona söyle, "Janet, seni bu yeminden azat ediyoruz."

JANET: “Janet, seni bu yeminden azat ediyoruz ve bu sözleşmeyi iptal ediyoruz... ve bizim sahip olmadığımız mutluluğa ve neşe dolu hayata sahip olman için sana dua ediyoruz. Haklı olarak güvenemesek ve hayatlarımız haksız yere elimizden alınmış olsa da, kendine güvendiğinde ve bizi hatırladığında, bize uyum sağlayabilir ve bize sorabilirsin, çünkü kime güvenmememiz gerektiği konusunda çok fazla deneyim yaşadık. Hala etrafta Naziler var, ancak herkes Nazi değil.”

Evet, bu iyi hissettiriyor. Bu yüzden kendime güvenebiliyorum ve bana yardım etmek için burada olduklarına inanıyorum. Kafam karıştığında bana yardım etmek için buradalar.

SARAH: Çok, çok iyi.

JANET: Evet, bu karnımda daha derin bir rahatlama hissi yarattı.

SARAH: Çok iyi.

JANET: Gülümsüyorlar.

SARAH: Ah, bu harika. Evet.

JANET: Büyükannem Kazaklardan kaçtığı tarlalardaki otların arasında saklanıyor. Küçük bir kız çocuğu ve başını otların arasından çıkarıp gülümsüyor.

SARAH: Oh, çok güzel. Ve sonra, bu noktada kardeşinizle de görüşmek isteyip istemediğinize bakabilirsiniz, çünkü atalarınıza ve kardeşinize yemin ettiniz. Kardeşinizle görüşmek ister misiniz?

Machine Translated by Google

JANET: Evet. Her onunla görüştüğümde bana göz kırpıyor.
uzun zamandır devam ediyordu ama bana göz kırpmasına rağmen hala taşıyordum. Bana olduğu yerde çok daha iyi olduğunu söylüyor.

SARAH: Oh, çok iyi. Ve seninle bu sözleşmeyi yapmasını da istemiyor mu?

JANET: Hayır, öyle değil. Bunu geçmişte onunla bir şekilde halletmiştim ama gerçekten kavrayamamıştım. Umarım bu yayın kavrayabilir.

SARAH: Peki, O sana şunu desin: "Seni bu yeminden azat ediyorum..."

JANET: "Ben, Phillip, seni bu yeminden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum. sözleşme. Benim olan benimdir ve senin olan senindir. Ve bana yardım etmek için elinden gelen her şeyi yaptın. Bana yardım etmek için elinden gelen her şeyi yaptın."

SARAH: Bunu bildiğini bilmeni mi istiyor?

JANET: Doğru. Gerçekten anlaşıldığını hissettiği tek kişi bendim çünkü konuşmuyordu. Aramızda çok derin bir bağ vardı, bu yüzden eminim ki çok sezgisel ve empatik biriyim, iyi ya da kötü, ve onun en büyük zevki benim neşe dolu bir hayat yaşamam. Bilirsin, bir bakıma onun berbat hayatını telafi etmek için.

SARAH: Kendine güvenen Janet olmak nasıl bir şey?

JANET: Harika, harika. Uzun zamandır bekliyordum. Özellikle atalarımın yardımını almayı seviyorum.

SARAH: Şimdi cinselliğinizi kapatma yeminine geçelim. Cinselliğinizi düşündüğünüzde vücudunuzda neler oluyor?

JANET: Utanç. Suçlama. Çoğunlukla utanç. Zarar görmüş gibi hissediyorum mal.

SARAH: Evet. "Ben, Janet, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki, cinsel varlığımı utanç ve kendini suçlamayla çevreleyeceğim, böylece . . ."

JANET: Ensest mağdurlarının genellikle bunun kendi suçları olduğunu hissettiklerini biliyorum. Sanırım bunun sebebi, babamla fazlaca siren olmam. Kafamda bunun doğru olmadığını biliyorum ama...

SARAH: Vücudunuzdaki hücreler bu sorumluluğu taşır.

JANET: Evet, eğer cinsel olarak açık fikirli veya sıcakkanlıysam...

Machine Translated by Google

SARAH: Şunu kontrol edeyim. "Ben, Janet, yemin ederim ki, öz benliğim, bir cinselliğe sahip olduğum için bile kendimi suçlayacağım...

JANET: “Babamın eyleminin sorumluluğunu alabilmek, tecavüze uğramamak, istismar edilmemek, ihlal edilmemek ve hayatta kalabilmek için, bedeli ne olursa olsun.”
Bir şekilde hücrelerimde beni tecavüz edeceklerini ve bana tecavüz edeceklerini bildiğim erkeklerden kendimi korumanın tek yolu bu. Sanırım cinselliği bir ihlal olarak görüyorum.

SARAH: Aldığınız zararla cinselliğe sahip olmanız arasında bir bağlantı var mı?

JANET: Evet.

SARAH: Evet. "Cinselliğimi suçlayacağım çünkü bu, “ihlal.”

JANET: "Cinselliğimi saklayacağım çünkü bu ihanete ve ihlale sebep oluyor... kendime ne pahasına olursa olsun." Büyük hatalar yaptım, değil mi?

SARAH: Evet! Janet'in öz benliği, cinsellik hakkındaki yemini duydun mu?

JANET: “Evet.”

SARAH: Bu Janet için iyi bir yemin mi?

JANET: Hayır, berbat. "Janet, seni bu sözleşmeden azat ediyorum ve bu yemini iptal ediyorum ve bunun yerine bedenen, zihnen ve ruhen eğlenmen için benim iznimi alıyorsun."

SARAH: Bu sizin için nasıl?

JANET: Güzel. Aslında eğlenmeyi seviyorum.

SARAH: Evet. Tamam, sadece Janet'a geri dön. Nasıl olacak? bununla mı?

JANET: İyi. Tamamen güvenmiyorum ama neler olacağını çok merak ediyorum.

Bir yıl sonra Janet şunları yazıyor:

Transkripti okumak ilginçti ve ben bu dersi aldığımda size bu çalışmanın uzun vadede bir şeyleri değiştirdiğini hissedip hissetmediğinizi sorduğumu hatırlıyorum. Bir yaşam koçu olarak, bundan faydalandım

Machine Translated by Google

Sizi çalışırken, muhteşem empatinizi ve çok güvenli bir kabı tutabilme yeteneğinizi izlemek.

Yaptığım sözleşmeleri açıkça tanımayı yararlı bulurken, çalışmanın güvenme yeteneğimi gözle görülür bir şekilde değiştirdiğini söyleyemem. Anlayış kafamda kaldı ancak davranışlarımı etkilemiş gibi görünmüyor. Ancak çalışmanın beni iç çocuğumla ve yaşadığı acıyla daha yakın temasa geçirmesi mümkün ve bu da öz-empati için iyi bir şey.

Son zamanlarda sinir sistemimi yeniden yapılandırmaya yardımcı olan somatik bir çalışma keşfettim ve şimdiye kadar bana herhangi bir konuşma terapisinden daha fazla değişim umudu veriyor.

Bu çalışmanın farklı insanlar için çok farklı etkileri olabileceğini ve iyileşmeye yönelik birçok yaklaşım olduğunu bilmek önemlidir. Bu tür sözleşmeli çalışmalar size hitap etmiyorsa, lütfen Janet'in bizim için modellediği gibi iyileşmeye giden tüm yolları izleyin.

TABLO 12.1 CİNSELLİKLE İLGİLİ ÖRNEK SÖZLEŞMELER

Gerçek benliğim olmayacağım	doğum ailemi terk etmemek için
Kendi bedenimden zevk almayacağım veya ona karşı sevgi beslemeyeceğim	beni korumak için SEKSÜELLİK devresi kapatıldı ve aşağılanma ve alay konusu önlendi
Bana kim sorarsa onunla yatardım	Babama bakmak ve onun hasta olmamasını sağlamak için

Machine Translated by Google

	yalnız (ölmüş olsa bile)
Cinselliğimi kapatacağım	Bana zarar veren insanlara karşı ölümcül öfkemi yönetebilmek için
Cinselliğim olduğunu hiç unutacağım	Annemin soyuna ait olmak için, cinselliklerinin olduğunu unutmuşlardı

Bunlardan herhangi biri sizin için geçerliyse veya sizin için bir şey ortaya çıkıyorsa ve SEKSÜELLİK devrenizle bağlantılı sözleşmelerle çalışmak istiyorsanız, çalışmanızı desteklemek için şablon şu şekildedir:

Sözleşme Şablonu SEKSUALİTE Devresi



_____ [buraya adınız], size ciddiyetle yemin ediyorum ki, ben, _____ [öz benliğim, annem, babam, kardeşlerim, dünya, evren, Tanrı, vb.] , kendimi ne pahasına olursa olsun, _____ [cinselliğinizi nasıl küçümser veya abartırsınız?], _____ [kurtarmak, korumak, onurlandırmak, bir ebeveyne sahip olmak, sizi yalnız kalmaktan korumak, vb.] için yapacağım .

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13

Sevinci Engelleyen Sözleşmeleri Feshetmek

Geçmiş ve geleceğe dair düşüncelerimizden ve deneyimlerimizden tamamen ayrı, dünyada olup biten her şeyle birlikte, şimdiki zamanı neşeli bir an olarak deneyimleme potansiyeline sahibiz. Ve yine de, hayatı, enerjiyi ve neşeyi sınırlayan sözleşmelerimiz nedeniyle bu bizim için erişilemez gelebilir. Bunun bir örneği, dünyanın içinde bulunduğu durum nedeniyle neşeli olmamamız gerektiğini söyleyen bir sözleşme olabilir. Bir diğer, çok yaygın sözleşme, neşemizle kimseyi öldürmemek (bu tür sözleşme, çocuklarının neşesi karşısında ayrışan bakıcılara sahip olmaktan kaynaklanır) veya aşağılanma, alay ve utançtan kaçınmak için neşeye ve tam ifadeye geçmemektir. Neden Dünya'da bu tür sözleşmelere sahip olabiliriz?

BU BÖLÜMÜN ANA SORUSU

Sözleşmeler hakkında öğrendiklerimi neşeme doğru adım atmamda nasıl kullanabilirim?

İLİŞKİSEL NÖROBİLİM KAVRAMI: SEVİNÇ İLİŞKİSELDİR

Gerçekten pozitif bir şekilde enerjik olan bebekleri düşündüğünüzde, muhtemelen kıkırdamaları, kollarını sallamaları, sevinç çığlıkları ve kahkahalarla neşelerini ifade ettiklerini hayal edersiniz. İnsan bebekleri ve yetişkin insanlar olarak kırılganlığımız, neşenin ve oyun ve yaşam enerjisinin ifadesinin en kolay başkalarının eşliğinde gerçekleşmesi ve başkaları bize eşlik edemediğinde neşemizi durdurmamızdır. Eşlik etmeme, bizimkinden daha küçük bir gülümseme, gülerken hiç gülmeme veya hatta reddetme, onaylamama veya küçümseme gibi görünebilir.

Önceki bölümlerimizden hatırlayacağınız üzere, araştırmacı Beatrice Beebe, her yüz ifadesi için doğal kapasitemizi, annemizin kolayca bize katılabileceği yüz ifadelerine göre ayarladığımızı keşfetmiştir. Anne olan kişi kedere dayanamaz ve ondan uzaklaşırsa, bebekler keder yüzünü yapmayı ve tanımayı bırakır. Eğer annemiz

Machine Translated by Google

Sevincimizi artırmak yerine azaltırsa, sevincimizi ifade ediş biçimimiz daha küçük ve sınırlı hale gelir.1

Sevincin eşlik etmesi ve onunla rezonansa girmesi gerekir, böylece üst kenarlarını hissedebilir ve sonra merkeze geri dönebiliriz, aksi takdirde eşliksiz sevincimiz çoğunlukla kaybolur ve sonra ortaya çıktığında, başkalarını umursamadan her yere sıçramamıza neden olur. Yetişkinler olarak, sevinç pencerelerini sınırlamaya ve onlarla sınırlı olmaya devam ederiz. Hoş geldin pencereleri çok önemlidir. Birbirimizden yüz çevirerek, reddederek, önemsemeyerek, görmezden gelerek ve hor görerek, insanlar birbirlerinin sevincinden yüz çevirir ve dünyayı insan yaşam enerjisinden mahrum bırakır. İnsanlar birbirlerinden yüz çevirir, çünkü neşeli ifadeler sevinç için hoş geldin pencerelerinin dışındadır. Küçükken, onlar da sevinç ifadelerinden yüz çevirdiler ve bu yüzden "aşırı heyecan" konusunda utanıyorlar. Bazen yüz çevirirler çünkü eşliksiz sevinç, coşkuya dönüşerek ilişkisel değildir. Sevincimizde ne kadar çok eşlik edilir ve desteklenirsek, ikimizden biri onu deneyimlediğinde birbirimize o kadar bağlı oluruz. Sevincin yaşadığı devre olan OYUN, ilişkisel kopukluklara ve diğer stres faktörlerine karşı en savunmasız olan devredir.

Neşeye erişme kapasitemizi anlamak için, annelerin bebekleri neşeli yerlere taşındığında neler yaşadıklarına bakmak faydalıdır. Nasıl yetiştirildiklerine ve neşelerine ve yaşam enerjilerine nasıl tepki verildiğine bağlı olarak, anneler neşenin varlığında ayrışabilirler. Kendi yaşam enerjilerinden uzaklaşabilir ve bebeklerinin neşesini azaltabilirler.

Anne sevinç veya yaşam enerjisinin varlığında ayrıştığında, bebek annesini tamamen kaybeder. Dünya, bebeğin sevinç ifadesine tepki olarak temelde parçalanır. Özünde, sanki anne neredeyse ölüyormuş gibidir. Bu anlayışlar, birçok insanın taşıdığı büyük huzursuzluk hissine işaret eder. "Gerçekten tam yaşam enerjime adım atarsam, dünya yok olacak. Tam yaşam enerjime adım atarsam, annem ölecek. Kendimi yaratıldığım kadar büyük hissedersem, dünya yıkılacak" diyen bir histir. Bunların hepsi, bebeği sevinç ifadesi gösterdiğinde bir annenin ayrışmaya girmesinin gerçek etkileridir. Bazen insanlar tam kendileri olamayacaklarını veya birinin öleceğini söylediklerinde abartıyor gibi gelebilir, ancak bize mutlak gerçeği anlatıyorlar

Machine Translated by Google

Gerçek şu ki, evet, aslında dünyaları parçalandı . Evet, bir bakıma, anneleri öldü (ayrıştı) yaşam enerjilerinin tam ifadesine geçtiklerinde. Böyle bir ifadenin abartı olmadığını bilmek bizim için gerçekten iyi; bunun yerine, bir kişinin orijinal ilişkilerinde neşe için hoş geldin penceresinin ne olduğuna dair gerçek bir deneyim.

GÜNLÜK İSTEMİ

Davet Entegrasyonu

Nereye (hangi ilişkilere) neşeniz akabildi? Kim sizinle neşelendi? Neşeniz nerede azaldı? Neşenizin zamanla değiştiği ilişkiler oldu mu?

Sevincin desteklenme ve azaltılma kapasitesi her ilişkide mevcuttur; kendimizle olan ilişkimizde, diğerleriyle olan ilişkimizde, grupla olan ilişkimizde, toplumla olan ilişkimizde, gezegenle olan ilişkimizde.

ANKET Varoluş

Sevincinize Ne Kadar Yer Veriyorsunuz?

“İmkân dahilinde bile değil” için 0’ı, “çok fazla” için 5’i daire içine alın.

1. Yoğun iş tempomda hareket etmeye, dinlenmeye ve eğlenmeye sıklıkla zaman ayırıyorum.

012345

2. Kendimi çoğunlukla güvende hissediyorum ve ihtiyaçlarımın çoğu karşılanıyor, bu yüzden oynamam kolay oluyor.

012345

Machine Translated by Google

3. Ailemi ve topluluğumu çok sevmeme rağmen, dinlenip rahatlayabileceğim ve gülebileceğim zamanlar planlamaya ve uygulamaya özen gösteriyorum. (Ya da bu zamanlar büyük bir düzenlilikle kendiliğinden oluyor.)

012345

4.Bazen kayıplarımın acısını çekiyorum ama arkadaşlarımın ve ailemin beni güldürmesi çok kolay.

012345

5.Gülmeyi çok seviyorum ve bunu düzenli olarak yapmak için elimden geleni yapıyorum.

012345

6.Dünyaya ve onun sistemsel adaletsizliklerine karşı duyduğum öfke ve kızgınlığa rağmen, hâlâ sevinç, hayranlık ve hatta belki de yücelik duyguları yaşadığım anlar oluyor.

012345

7.Kendi eşsizliğime ve tatlılığıma dokunduğumda, göğsümde en azından birkaç neşe baloncuğu hissedebiliyorum.

012345

8. "Haz", "zevk" ve "kendim" kelimelerini aynı cümle içinde utanç, reddedilme veya iğrenme hissetmeden kullanabilirim.

012345

9.Vücudumun neyi sevinç, neyi eğlence olarak gördüğünü biliyorum.

012345

10. Bana mutluluk veren tatlar, danslar, müzik parçaları veya sanat eserleri var.

012345

Machine Translated by Google

Anketten aldığınız puanları toplayın.

0–20 Beyninizle yaşamanın yeni bir yolunu bulmak istiyorsanız, iyi bir başlangıç yapmışsınız demektir. Beyniniz yaşamak için hâlâ zor hatta zalim bir yer olabilir. Bu materyale daldıkça, kahkaha ve oyun için daha fazla açıklıkla neşeyi daha da yakınlaştıracaktır.

Hayatınızda neşenin ışıkları belirmeye başlıyor. 21'iniz için tebrikler - şimdiye kadar yaptığınız iş için ve burada öz-sıcaklık yolunda devam etmeniz için çok fazla teşvik var.

Kaynaklarınızı hem 31'de hem de kendi içinizde ve dışınızda güvenliği beslemeye adadınız. Bir kaynak olarak neşeye yaslanabilmenin eşiğindesiniz. Mutluluk! 40'tan itibaren işler daha da iyiye gidiyor.

50 Neşe sizin için sürekli bir beslenme kaynağıdır. Bazen sizi doldurur ve göğsünüzü keyif ve mutluluk, zevk ve hayranlık dolu baloncuklarla doldurur. Beyninizin çok iyi bir yer olmasına hoş geldiniz.

Bu anket, bu kitabın 1. Bölümündeki Öz Sıcaklık anketiyle birçok benzerliğe sahiptir . Tam bir döngüye girdiniz ve öz sıcaklığın bizi neşeye götürmesi olasılığını bütünleştirmeye başlıyorsunuz.

Bir sonraki egzersizimizde henüz keşfetmediğimiz bir alana adım atalım: Sözel olmayan rezonansın tüm dünyası.

ÇALIŞMA SAYFASI

Rezonans Dil Uygulaması: Sözsüz İletişime Geçiş

Machine Translated by Google

Gülümsemeleri ve bunların bizi nasıl etkilediğini gözlemlemek

Bu çalışma sayfasıyla, bu kitapta ilk kez, sizi kendinizle olan kişisel ilişkinizin ötesine, diğer insanlarla olan ilişkilerinize adım atmaya davet ediyorum.

Bu egzersizi sizinle görüntülü görüşmede veya yüz yüze yapması için kolayca gülümseyen bir arkadaşınızı seçin.

Onlara şunu sorun: "Bir şey denemek istiyorum. Bana yardım etmeye istekli misiniz? Size gülümsediğimde, lütfen bana da gülümseyin, ancak benim gülümsememden daha küçük bir gülümsemeyle gülümseyin."

Arkadaşınıza gülümseyin. Gülümsemeleri sizinkinden küçük olduğunda size ne olur?

Arkadaşınıza sorun, "Şimdi tekrar gülümseyeceğim. Bu sefer bana gülümsediğinizde, lütfen gülümsemenizi benimkinden biraz daha büyük yapın."

Arkadaşına tekrar gülümse. Gülümsemesi seninkinden büyük olduğunda sana ne olur?

Güvenli bağlanmada, anne veya baba olan kişi kendi neşesinde gerçekten desteklendiğinde, ebeveyn aslında bebeğinin neşesini genişletmek için fırsatlar arıyordur. Neşeye katılabilmeleri için OYUN devresinin devreye girmesi gerekir ve Panksepp, OYUN devresinin strese ve tehlikeye karşı en savunmasız devre olduğunu, bu nedenle ebeveynlerin çok fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Ekonomik istikrar da OYUN ve neşeye erişmeye çalışırken bizim için çok yardımcı oluyor.

Son egzersizde neşenizin davet edilmesinin nasıl bir his olduğunu deneyimlemiş olabilirsiniz. Bu çizimden, olan bitenin birazını görebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bebek gülümsemeye başladığında, anne bebeğe biraz daha büyük bir gülümseme sunacaktır. Ve eğer bebek onu takip eder ve biraz daha büyük gülümserse, annenin gülümsemesi daha da büyüyecektir. Ve eğer bebek bununla birlikte biraz daha büyürse, anne gülmeye başlayacak ve ikisi de gülmeye başlayacaktır. Sevinç diyadiktir. Etrafımızdaki insanların sinir sistemleri tarafından sevinçle birlikte olmaya teşvik ediliriz.

Kaçıngan bağlanmada, tam tersi olur ve anne bebekten daha az gülümser. Bebeğin biraz gülümsemesi ve annenin gülümsemesinin biraz daha büyümesi yerine, bebek gülümser ve annenin sevincinde bir azalma, bir gerileme ve ondan uzaklaşma olur, 2 Sevincimizle karşılanmazsak, o zaman sevincin yükselmesi ve cesaretlendirilmesi. çöküş ve kortizolümüzde bir artış yaşarız endojen opioidlerimizde ve oksitosinde bir - bir utanç çöküşü. Utanç, insanlar arasında herhangi bir duygusal deneyimin en büyük kortizol artışına neden olur.3 Kaçıngan anneler ve babalar gerçekten OYUNU anlamayan ARAMA devrelerinde olma eğiliminde dedirler. ARAMA devresi şöyle der: "Zamanını neye harcıyorsun? Neden gülüyorsun? Buna zaman harcamamıza gerek yok. Kardeşini okula gönderebilmemiz için seni beslemeyi bitirmemiz gerekiyor." İnsanlar ARAMA devreleriyle tamamen meşgul olduklarında, sanki sevincin önemini anlamıyormuş gibi olurlar. Sevince karşı duyulan bu şüphecilik, gerçekten sıkı sıkıya sarılmak, işleri bitirmek ve oynamayı bırakmamak için bir sözleşme olarak bedenimizde yaşamaya devam edebilir.

ŞEKİL 13.1 Sevinç

VAGUS SİNİRİNİ VE SOSYAL KATILIMI EKLEMEK

Yeminlerin nasıl işlediğini ve yeminlerin nasıl serbest bırakıldığını hissetmeye başladığımızda, bu derin ilişkisel sevincin nasıl hissettirdiğini fark etmeye başlarız. Önemli olduğumuz ve ait olduğumuz bu tatlı sinir sistemi ve beden duygusunun her türlü faydası vardır. Bu durumda olduğumuzda, yüzün ince kasları ilişki için devreye girer ve gözler insan yüzüne odaklanır. Gözler insan yüzüne odaklandığında, orta kulağın kasları insan sesinin ses aralığına göre sıkılaşır.4 Bunu bilmek bize ilişkiselliğimizin somut bir hissini verebilir ve bizim amaçlandığımıza dair güvence verebilir.

Machine Translated by Google

ilişkisel varlıklar olmak. İnsanlar ne kadar tehlikeli olursa olsun, güvenimize ne kadar ihanet ederlerse etsinler ve kaçınmacı bağlanma taşıyorsak onlardan ne kadar özgür olmayı özlersek özleyelim, ilişki için yaratılmışız.

Güvende olduğumuzu ve önemli olduğumuzu hissettiğimizde, ses kutumuz da açılır ve rahatlar.5 İnsanlar, başkalarının ses patlamalarından, kelimelerden bile daha kısa olan ses öğelerinden ne tür duygular yaşadığını anlayabilir. Kayıt bir yabancının sesi olsa bile, diğer kişinin mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş, eğlenmiş, küçümseyici veya 18 başka duygudan biri olup olmadığını söyleyebiliriz.6 Güvende ve hoş karşılanmış hissettiğimizde, kalp atış hızımızın değişkenliği artar ve kalbimizin nefesimize ve ilişkimize tepki olarak dans etmesine izin verir. Akciğerlerin bronşları açılır ve genişler. Kırmızı kan hücreleri daha fazla oksijen taşır ve bu da tüm sistemimize yardımcı olur. Diyaframımız rahatlar ve karından nefes alırız. Ve tüm organlarımız ve bağırsaklarımız harekete geç sinyalini alır, midemiz sindirebilir, bağırsaklarımız sindirebilir ve kan akışı organlarımızı destekler. Ve bağışıklık sistemi düzeyinde, virüslerle ve kanserle savaşmak için hücreler yaratıyoruz. vagus sinirinin fizyolojisini ve aidiyet ve önemin bizi birbirimizle en yüksek[7] Biz ne zaman nüanslı tepkisellik seviyelerine nasıl getirdiğini düşünün (sosyal katılım veya yüksek kalp atış hızı değişkenliği), OYUN, neşe ve sosyal bağlantının birleştiğini görüyoruz. Neşemiz güvenli, sıcak ilişkilerde en sürdürülebilirdir.

Bu beden dansı gösteriyor ki, ilişkisel bağlantı için harika bir şekilde yaratılmışız ve sürdürdüğümüz sözleşmeler ilişkisel bağlantıya doğru hareketimizi kısıtlıyor. Bu kitap boyunca Duygu ve Motivasyonun sekiz Devresine baktık. İlişkisel neşe alemlerine girdiğimizde, OYUN devresindeyiz. Bazen bu, SEKSÜELLİK devresiyle gelen derin öz-bağlantı ve otantik ifadeyle birleşiyor. SEKSÜELLİK devresinin sadece seks için olmadığını, aynı zamanda bizi çocukluktan yetişkinliğimizin tam olgunluğuna taşıdığını, burada kendi bireysel yaşam enerjimizin damgasını ve bu dünyaya katkımızı getirme kapasitemizi bulduğumuzu hatırlayacaksınız.

Bazen hayranlık, sevinç ve sevgi hissedebiliriz ancak bu duygular yüzümüze yansımayabilir. Durumsal travma yaşadığımızda, örneğin

Machine Translated by Google

Hapis ve askeri eylem, yüzümüz duygularımızdan kopabilir. Hapsedilen insanlar içlerinde hissettiklerini yüzlerine yansıtmamayı çok çabuk öğrenirler. Duygu göstermenin uygun olmadığı ailelerde, neşe ifade etmeyebiliriz. Bu, vagus sinirini etkileyen ve sosyal beceriksizliğin ve senkronizasyon eksikliğinin bir kısmına katkıda bulunan bazı nörodiverjanslarla da olabilir. Yüz ifadesinin çok ilginç ve nüanslı olmasına ve birisi hayatta ve tamamen entegre olduğunda bize çok şey anlatmasına rağmen, birinin nasıl hissettiğini her zaman dışarıdan söyleyemeyeceğimizi hatırlamak önemlidir. İçlerinde çok farklı hissedebilirler. Gerçekten ilişkisel olmak için, diğer kişinin ne deneyimlediği konusunda sıcak bir merak duymamız gerekir.

Elbette, insanlar her zaman nasıl hissettiklerini söyleyemezler, özellikle de yapma beyinlerine geçtilerse ve artık duygusal beden haritalarını okuyamıyorlarsa. Bu anlarda, birileri bilmeden öfkeli, üzgün veya hatta neşeli olabilir. Bununla ilgili bilmemiz gereken şey, yakınlığın, diyaloğun ve içten ve sıcak bir şekilde meraklı olma deneyiminin bizi gerçek yakın bir bağlantıya götürebileceğidir. Bunun bir örneği, biri bize "Sana karşı çok fazla sevgi hissediyorum" dediğinde ancak yüzü hareket etmiyorsa, "Yüzün hareket etmiyor. Bana içeride neler olduğunu söyle" diyebiliriz. Bu anlara gerçekten gözlem ve netlik getirebiliriz ve her zaman açık olmaktan ziyade örtük olan, her zaman bilinçli olmaktan ziyade bilinçsiz olan bu şeyler hakkında konuşabiliriz.

Vücudumuza derinlemesine entegre olmuş ve birbirimizi gerçekten görmemizi sağlayan bir neşeden bahsettiğimizde, mutluluktan farklı bir şeyden bahsediyoruz. Daha derin bir şeyden, biraz aşkın bir şeyden, başkalarını gördüğümüz ve kalplerimizin sıcak bir hisle dolduğu, bir şekilde taşan bir histen bahsediyoruz. Bu, kalbimin taştığı türden bir his, zevke benzer, ancak daha fazla enerjiyle, gözlerin meşgul olduğu ve birbirimizi çok fazla katılım, yatırım ve etkileşimle gördüğümüz bir his. Bu, mutluluğa davetten farklı bir davet. Hadi bunu bir meditasyonla hissedelim.

REHBERLİ MEDİTASYON

Machine Translated by Google

Sevinci Keşfetmek

Bu meditasyona nefes alarak başlayın. Kendinizi nefes alan bir varlık olarak fark edin
· · · Dikkatinizi, nerede olursanız olun, nefes alma hissine odaklanmaya davet edin.
· · · Üst karnınızı, alt karnınızın çevresini davet edip edemeyeceğinize bakın.
kaburgalarını hisset, nefes aldığında dışarı · · · ve kendinizi tekrar nefes almaya getirin
çık, vücudun kendi kendine nefes alsın, sadece kendine fark etme izni ver
Nefesiniz... Nefes alma hissini nerede hissediyorsunuz? İçinde mi?
Karnınızın kalkıp inmesi? . . . Kaburgalarınızın küçük hareketlerinde mi?
ve omuzlar? . . . Bu, havanın geçişi mi, hafif bir serinlik mi, senin
burun, sinüsler, ağız veya boğaz? . . . Bir an nefes alın ve izin verin
Kendinizi, üzerinize dalgalar gibi yayılan düşüncelerin ve endişelerin farkına varmaya zorlayın
bir kıyıda, seni nefesin hissinden uzaklaştıran, kendini nefesine geri · · · ve bırak
döndüren, her seferinde sürüklenip giden ...

Şimdi, eğer isterseniz, kendinize çok küçük bir parıltıyı görselleştirme izni verin
Kalbinizin etrafında sevinç olabilir. Bu bir Varolmayı başarıyor mu? . . .
yaşamın kendisine katılmanın temel minnettarlığı . . . Bu bir olabilir
genişleyen sevincin kontrol edilemez ışıltısı... Veya küçük bir
Yaşama direnme kapasitenizdeki paradoksal sevinç... kendi duygunuz
bütünlük ve bütünlük Ve · · · Bu, hayatın çok saf bir deneyimi olabilir...
minnettar olacağınız fikrine karşı bir eğlence homurtusu olabilir
hayata... Orada ne bulursanız bulun, vücudunuzun nasıl hissettiğini kabul edin.
buna dokunmak bir hafif Ateş. bir karıncalanma... bir çan sesi gıdıklaması . . . A
. . . bir ışıltı mı?

Şimdi rezonanslı öz-tanıklığınızın sizinle birlikte olduğunu ve bunu başarabildiğini hayal edin.
bu küçük sevinci fark edin... ve yankılanan öz-tanıklığınızın
sizinle aynı şekilde, tam olarak olduğunuz gibi, sevinçli veya huysuz, ve eğer tatlı veya
ekşi · · · rezonanslı öz-tanıklığınız vücudunuz için nasıl olduğunu görün
Sizin sevincinize sizinkinden biraz daha büyük bir sevinçle karşılık verir...
Sevincinizi anlıyorum... ve bu desteğin tadını çıkarabildiğiniz için · · · İzin veriyor musun?
mutlu musunuz?

Kendinize bu zevki tattırmazsanız, o zaman duygunuzun
sevincinizin görünür hale gelmesinin önündeki engeller... Bunlar neye benziyor?... Neye benziyor?
şekilleri nasıldır? Onları hissedebiliyor musun? Bir dokuları var mı? . . . Eğer

Machine Translated by Google

bunlar sözleşmeler, ne olabilir? . . . Yavaşça merak etmenize izin verin...
Sizin için sevinçten daha önemli olan nedir? . . . Kimin hayatını kurtarıyorsunuz?
Kendinizi ondan uzak mı tutuyorsunuz? . . . Ne bulursanız, ona "Elbette!" deyin.
Kendinize sıcaklık ve sevgiyle yaklaşın.

Ve şimdi, kendinize etrafınızdaki bölgeye geri dönme izni verin
kalp, küçük veya parlak neşenizin duygusunun değişip değişmediğini hissedin veya
Bu meditasyonla değişti · · · Ve kendinizi nefesinize geri getirin
· · · ve şimdiki zamana geri dönelim · · · Gözlerinizi açın ve etrafınıza bakın
Çevrenize bakın... ayaklarınızın yere basmasına izin verin... ve zemine...
· · ve ait olma duygunuz... sizinle birlikte bir sevinç duygusu getiriyor
doğuştan gelen hak.

Bu meditasyonla, bizi engelleyen sözleşmeler hakkında düşünmeye başladık.
sevinç. İşte bu sözleşmelerin nasıl duyulabileceğine dair bazı örnekler.

SEVİNCİ ENGELLEYEN SÖZLEŞMELER

Ben yapacağım . . .	İçin . . .
Sevincini ifade etmemek	çok büyük olmaktan kaçının ve böylece annemi koruyun canlı
küçük kal ve nefes almak	Başkasının yapabilmesi için yer açmak nefes almak
mevcut değil	yük olmaktan kaçınmak
mutlu olmamak	annemin yalnız kalmasını önlemek
gerçek bedenim olmayabilir	babamı tehdit etmekten uzak dur

Machine Translated by Google

neşeli olmamak	kardeşime eşlik etmek
heyecanımı belli etmemek	Kendimi aşağılanmaktan ve hayal kırıklığından kurtarmak
neşeli olmamak	dünya için yasımı tutarken dürüstlüğümü koru

GÜNLÜK İSTEMİ

Sevinci Engelleyen Sözleşmeleri Bulmak

Bu örnek sözleşmelerden herhangi biri elinizdeki sözleşmelerden herhangi birine benziyor mu?

Sizin için OYUN'dan daha önemli olan devrelerin hangileri olduğu konusunda ne düşünüyorsunuz?

Hayatınızı şu ana kadar yaşadığınız gibi mi sürdürmek istiyorsunuz, yoksa her şey biraz farklı olsaydı bundan keyif alır mıydınız?

Sevinç İçin Bilinçdışı Sözleşme Şablonu

Ben, _____ [buraya adınız], size, _____ [öz benliğim, annem, babam, kardeşlerim, dünya, evren, Tanrı, vb.] olarak yemin ederim ki,

Machine Translated by Google

[OYUNUNUZU nasıl küçültür veya abartırsınız ?]

[kurtarmak, korumak, onurlandırmak, bir ebeveyne sahip olmak, yalnız kalmanı önlemek, vb.], kendime ne pahasına olursa olsun.

BİRE BİR ÇALIŞMA

Sevinci Bulmak İçin Çalışmak

SARAH: Merhaba Juna, bugün seni neler bekliyor?

JUNA: Sanki yeterli değilim gibi—sahip olduklarım yeterli değil. Sanki dünyada kimse sahip olduklarımla ilgilenmiyor gibi. Bu şekilde, ben de fazlayım.

SARAH: Vücudunuz için bir tahminde bulunarak başlayabilir miyiz? "Juna'nın vücudu, Juna'nın varlığını bile göremeyecek kadar dikkatsiz insanlarla dolu bir dünyada yaşamak zorunda kaldınız mı?"

JUNA: Evet.

SARAH: Juna, bunu sorduğumuzda vücudunda neler oluyor?

JUNA: Kendimi çok gergin hissediyorum.

SARAH: Vücudunuzun rızasını kontrol etmek benim için önemli görünüyor. Vücudunuz ilerlememize razı mı?

JUNA: Bunu söylemen bile yardımcı oluyor.

SARAH: Çok iyi. Bu yetersizlik hissini arayalım ve yemini "Ben, Juna, sana, öz benliğime, yeterli olmadığıma inanacağıma yemin ederim" ile adlandırmaya başlamanın uygun olup olmadığına bakalım. Şimdiye kadar iyi gidiyor muyuz?

Machine Translated by Google

JUNA: Yeterli olmadığım konusunda getirdiğim şey hakkında bir şeyler eklemem gerekiyor. Boş hissetmiyorum, tanınmayan veya takdir edilmeyen şeylerle doluyum. Bunlar bir hediye olarak görülmüyor.

SARAH: Bu konuya değinirken aklınıza gelen bir anı var mı?

JUNA: İçimde neşe ve yaşam enerjisi kabardığını hissettiğim zamanlara dair genel anılarım var, babam tarafından kapatılmıştım. Yaşam enerjisini hissetmeme izin verilmiyordu. Bu neşeyi hissettiğim için kötü olduğumu hissediyordum.

SARAH: Zaman yolculuğu yapabileceğimiz bir anınız var mı? Genelse hala zaman yolculuğu yapabiliriz, ancak bana belirli bir şey olup olmadığı veya genel olup olmadığı konusunda bir fikir verin.

JUNA: Şimdi hatırladığım anı, beş yaşındayken, sokağın yakınındaki kaldırımda koşuyordum. Neşeli bir şekilde koşuyordum ve sokağa fırladım. Babam beni hemen alıp dövdü. Hatırlıyorum—tam bir şoktu.

SARAH: Kesinlikle, tam bir şok. Yani, sen ve ben, zaman ve mekanda ilerleyeceğiz ve babanı donduracağız. Onu kaldırıma yatıracağız ve bir bez alıp başını örteceğiz, böylece ona bakmak zorunda kalmayacağız.
Bölgedeki herkesi donduracağız—tüm arabaları ve otobüsleri durduracağız, her şeyi durduracağız. Bu küçük için ilk onayımız ne olacak? Onaylamak istediğimiz ilk şey ne olacak?

JUNA: Daha olmadan önce başlamıştı, değil mi?

SARAH: Evet.

JUNA: Gerçekten sevincinizi dile getirmek isterim.

SARAH: Evet. Bu küçüğe şunu söyleyebiliriz: "Neşeli olduğunuzda, diğer insanlar bunu anlasa ve sizinle birlikte deneyimlese çok eğlenceli olmaz mıydı?" Onun başına ne gelir?

JUNA: Rahatlama ve bedenin içinde olma hissi var.

Machine Translated by Google

SARAH: Belki de bizim şöyle bir şey söylememizi isterdi: "Birisi bu şekilde tepki verdiğinde, bedenlerimizi terk etmemizin çok şok edici olduğunu kabul etmeye mi ihtiyacınız var?"

JUNA: Evet.

SARAH: Ve birinin bu cezalandırıcı yerden yanıt vermesi korkutucu...

JUNA: Hala çok korkutucu.

SARAH: Evet, ve belki biraz da yalnızlık? Ve bu çok büyük bir değişim, neşeden aniden vurulmaya geçmek. Ne büyük bir değişim. Neşenin tehlikeli olduğunu düşünebiliriz.

JUNA: Kesinlikle.

SARAH: Evet. Bu yüzden bu küçük çocuğun bir daha asla neşeli olmayacağına veya bunu asla göstermeyeceğine dair kendine söz verip vermediğini kontrol edebilirsiniz.

JUNA: Önemli olan sevinç seviyesini güvenli bir seviyenin altında tutmak.

SARAH: Yani küçük olan şöyle bir şey söylüyor: "Ben, beş yaşındaki Juna, sana, öz benliğime, neşemi güvenli bir seviyede tutacağıma yemin ediyorum..."

JUNA: Evet. "Ben, beş yaşındaki Juna, hayatta kalmak için neşemi güvenli bir seviyede tutmaya dair öz benliğime yemin ediyorum."

SARAH: Hayatta kalmak için. Doğru kelimeyi bulduk mu?

JUNA: Evet. "Kendime maliyeti ne olursa olsun."

SARAH: Ve sonra senin öz benliğinle kontrol edeceğiz. Juna'nın öz benliği, bu küçük şeyin sana ettiği yemini duydun mu?

JUNA: “Evet.”

SARAH: Bu onun için iyi bir yemin mi?

Machine Translated by Google

JUNA: “Artık değil.”

SARAH: Bunu neden yaptığını tamamen anlıyorsun ve hatta o zamanlar hayat kurtarıcı bile olabilirdi. Ama artık iyi değil. Ona, "Beş yaşındaki Juna, seni bu yeminden azat ediyorum" diyecek misin?

JUNA: “Seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum ve sana eksilmeyen bir sevinç vermem için dua ediyorum.”

SARAH: Vücudun nasıl?

JUNA: Sevincin ilerleme kaydettiğini hissediyorum. Gülme isteği var.

SARAH: Sadece bir anlığına gözlerinizi kapatın ve neşe kıvılcımlarının vücudunuza istedikleri kadar derinlemesine girmesine izin verin. Evet. Peki vücudunuz şu anda nasıl?

JUNA: Biraz gergin ama içeride daha fazla ışık var.

SARAH: Ve şimdi başlangıç noktanıza geri döndük. Hem çok fazla olma hem de yetersiz olma hissiyle başladınız. Şimdi buna dokunduğunuzda, "Ben, Juna, öz benliğime ciddiyetle yemin ediyorum ki yeterli olmadığıma inanacağım." Bununla, şimdi bu hakikat hissiyle ne olacak?

JUNA: Sözleşme hala geçerli.

SARAH: Söyleyecek misin?

JUNA: Ben, Juna, öz benliğime yemin ederim ki, yeterli olmadığıma inanacağım, böylece
. . .

SARAH: Bir şey geliyor mu?

JUNA: “Sevilmek.”

SARAH: "Sevilmek için." Juna'nın yeterli olmadığına inanabilmesi, daha çok çabalaması durumunda sevilebileceğine de inanması gibi bir şey. Bu, ona dokunduğumuzu hissettiriyor mu?

Machine Translated by Google

JUNA: Evet öyle. "Kendime maliyeti ne olursa olsun."

SARAH: Vücudunuz için nasıl?

JUNA: Biraz ağır geliyor.

SARAH: Kelimelerle iyi anlaştık mı? Şu anda doğru geliyorlar mı?

JUNA: Evet.

SARAH: Sonra senin öz benliğine soracağız, "Juna'nın öz benliği, Juna'nın sana ettiği yemini duydun mu?"

JUNA: “Evet.”

SARAH: Bu Juna için iyi bir yemin mi?

JUNA: Hayır. "Juna, bu senin için iyi bir yemin değil. Seni bu yeminden azat ediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum."

SARAH: Vücudun nasıl?

JUNA: "Bu sözleşmeyi iptal ediyorum" dediğimde çok büyük bir rahatlama oluyor.

SARAH: Juna için bir duanız var mı? Bu sözleşme yerine onun sahip olmasını istediğiniz bir şey var mı? Bu sözleşme yerine bir inanç?

JUNA: Biraz utangaçlık var. Bir şey beni bunu yapmaktan alıkoyuyor.
Bunun mümkün olduğuna dair yeterli inanç yok.

SARAH: Ah, bunun mümkün olduğuna dair yeterli inanç yok.

JUNA: Hiçbir anlamı olmadığını söyleyen bir ses var.

SARAH: Bir şey önereceğim. Söylemek zorunda değilsin ama vücudunun nasıl tepki verdiğini bilmek istiyorum. Önerim, duanın "Juna, senin iyi olduğunu bilmen benim duamdır" olması olurdu.

Machine Translated by Google

yeter. Etrafınızdaki insanlar sizi kabul edemediğinde, bunun sebebinin onların orada bulunmalarını engelleyen kendi sözleşmeleri ve yeminleriyle karşı karşıya kalmaları olduğunu görmeye başlamanız benim için bir lütuftur.”

JUNA: Evet, ikinci kısmı çok beğendim.

SARAH: Ve ilk bölümde herhangi bir sorun yaşıyor musun? Yeterli olduğunu bilmen benim için bir lütuf.

JUNA: İçimde olan her şeyi ortaya koyabilme şansına sahip olmayı isterdim, çünkü bu çok fazla.

SARAH: Bu duayı duymak nasıl bir duygu?

JUNA: Soğuk ve enerji verici.

SARAH: Güzel. Evet, o yüzden devam et ve söyle. "Juna, benim onayımı aldın..."

JUNA: “Juna, içindeki tüm yetenekleri göstermen için sana onay veriyorum.” Evet.
Bu beni gülümsetiyor.

SARAH: Şimdi yayını tamamladığımıza göre, Juna'nın yeterli olmadığı fikrinin doğru olup olmadığını görmek için tekrar kontrol edin.

JUNA: Hayır.

SARAH: Çok iyi. Ve başlangıçta her iki şeye de inandığını söylemiştin, yeterli olmadığına ve çok fazla olduğuna inandığını?

JUNA: Evet.

SARAH: Kontrol edin ve görün. Yetersiz olanla çalışıyorduk. Çok fazla olanla çalışmaya başladık, çünkü bu neşeydi. Yetersiz olanla çalıştık ve şimdi tekrar kontrol edip Juna'nın hala çok fazla olduğuna inanan bir parçanız olup olmadığını görmek istiyoruz.

Machine Translated by Google

JUNA: Artık bazı insanlar için fazla olduğum kabul ediliyor ama genel olarak böyle değil.

SARAH: Çok güzel. Çok güzel. Teşekkür ederim, Juna.

JUNA: Çok teşekkür ederim.

Bir yıl sonra Juna şunları yazıyor:

Son zamanlarda eski partnerimle (kızımın babası) çok kötü deneyimler yaşadım. Yetersiz olma ve fazla olma konusunda çok fazla tetiklenme var. Sevgilisiyle karşılaştırıldığında, bazı alanlarda yeterli olmadığım ve diğerlerinde fazla olduğum için sevilmeye layık olmadığımı hissediyorum; ihanetin tabakta olması nedeniyle çok fazla acıya neden oluyor.

Bunun yanında, içimde oldukça köklü ve sakin hissediyorum, evrenin benim için planına çok güveniyorum. Bu boşanmanın benim için garip bir iyilik olarak gerçekleştiğine olan güvenim giderek derinleşiyor, böylece gerçekten gelişebiliyor ve hediyelerimi onlardan zevk alabilecek kişilere ulaştırabiliyorum. Bu adamla 22 yıldır birlikteyim ve onu ilk sözleşmelerimin ardından seçtim. Tam olarak benim kalıbıma uyuyordu.

YANLIŞ BODHİSATVA YEMİNLERİ

Kitabın sonuna gelmeden önce, bahsetmek istediğim bir sözleşme türü daha var. Bu, bizi o kadar çok çalışmaya ve endişelenmeye iten bir sözleşmedir ki, oyuna, kahkahaya ve neşeye pek sık dalamayız. Bu tür sözleşmelere "sahte Bodhisattva yemini" diyebiliriz çünkü bunu yaklaşık dokuz yaşındayken, beyin gelişimimiz dünyanın içinde bulunduğu sıkıntıları fark etmeye başladığımızda yaparız, ancak bu konuda bir şey yapmak için henüz çok küçük oluruz. Sözleşme esasen "Evren, sana yemin ederim ki dünyayı o kadar çok seveceğim ki, tüm bu acılara yardımcı olacağım, çünkü kendime ne pahasına olursa olsun yapabileceğim başka hiçbir şey yok." Çocuk, bedeli ne olursa olsun daha iyi bir dünya yaratmaya veya dünyayı kurtarmaya kendini adar.

Bağlılık ve katkı, her şeye mal olmadığında çok önemli ve hayat kurtarıcıdır. Bu yemini taşıyan yetişkin, o kadar büyük bir görev duygusuyla hareket eder ki, her şey buna feda edilir: sağlık,

Machine Translated by Google

aile, yaratıcılık ve özellikle neşe. Bir bedeli yoksa bir sözleşmeyi feshetmenin bir nedeni yoktur, ancak bedeli çok büyükse, "Evren, bu yemini beğendin mi?" diye sormayı düşünebilirsiniz. Ve evrenin rolüne adım attığınızda ve kendinize baktığınızda, evren çoğunlukla "Bu kadar küçük bir insan için çok büyük bir yemin. Bu yemini feshediyorum ve bu sözleşmeyi iptal ediyorum. Kendi hayatınızı yaşayın ve dünyayı daha iyi bir yer yapmak için elinizden geleni yapın, ancak neşeniz pahasına değil. Evrenin de sizin neşenize ihtiyacı var." diye yanıtlar.

SON SÖZ

Bilinçdışı sözleşmeleri, gerçekten eşlik edilmediğimiz bir dünyada işlev görmemize yardımcı olmak ve beyinlerimizin olması gerektiği gibi büyümemesini telafi etmek için kullanırız. Bu sözleşmelerden, dünyanın gerçekte olduğu gibi dokunmamızı ve yas tutmamızı engelleyen bir ağ yaratırız. Göremediğimiz şeyi değiştiremeyiz. Sözleşmeler bizi küresel iklim krizini kavrayabilmemizi, sistemik ırkçılığı durdurmak için harekete geçebilmemizi ve her türden dünyayı ve insanları yok eden kalıpları algılayabilmemizi ve değiştirebilmemizi engelleyen trans hallerinde tutar. Şaşırtıcı bir şekilde, bu küçük çalışmayla dünyayı değiştirecek bir yolculuğa başladınız ve ilişkisellik için yeni bir kapasitenin tatlılığı, yolculuğunuz boyunca size eşlik edecek.

Başka herhangi bir sebepten daha çok, dilin travmayı iyileştirme yeteneğini ve insanların sözleşmelerinden kurtulup hepimizin doğuştan hakkı olan genişlemeye adım attıklarında yüzlerinin düzeldiğini ve gülümsemelerinin daha kolay geldiğini görmek için eşlik ve yankıya duyduğumuz muazzam ihtiyacı öğretiyorum. Dünyamızı ilişkisel bir yere dönüştürebilmek, hem kişisel hem de sistemsel olarak yanlışları fark edip hızla harekete geçebilmek, sistemleri değiştirebilmek, güzel gezegenimizi ve ekosistemlerimizi kurtarıp eski haline getirebilmek için herkesin sevincine ihtiyacımız var.

Machine Translated by Google

EK

GÜNLÜK LOG

İşte doldurup aktivitelerinizi takip etmeniz için günlük bir kayıt. Günlük katılım beyniniz için en iyisidir ve en fazla nöronal büyümeyi besler.

Machine Translated by Google

DATE				

Machine Translated by Google

SÖZLÜK

Eşlik: Bizimle ilgilendiğini hissettiğimiz bir kişinin gerçek veya hayali varlığı. Öz düzenlemenin biçimlerinden biri.

ACE(S): Çocukluk Çağındaki Olumsuz Deneyimler Çalışması: Travma deneyimlerini kötü sağlık, bağımlılık ve erken ölümle ilişkilendiren büyük bir çalışma (17.000 katılımcı).

Yetişkin bağlanma stilleri: Bağlanmanın kategorileri araştırmacılar yetişkin bağlanma kalıplarından bahsederken kullanırlar. Bunlar arasında güvenli, korkulu kaçınmacı, küçümseyici kaçınmacı ve kaygılı/meşgul bulunur.

Çocukluk Çağı Olumsuz Deneyimleri (ACE) Çalışması: Travma deneyimlerini kötü sağlık, bağımlılık ve erken ölümle ilişkilendiren büyük bir çalışma (17.000 katılımcı).

Ambivalent bağlanma (ayrıca Anksiyete/Ambivalan): insanların stres altında doğrudan savaş/kaç/panik yalnızlığına geçtiği bir bağlanma biçimi. Ambivalent bağlanma örüntüsündeki herkes sürekli olarak kaynak bulmaya çalışır ve insanlar davranışsal sıkıntı sinyalleri göndermeye başlar. Kimse kolayca sakinleşmez.

Amigdala: Duygusal ve bilinçdışı (örtük) hafızadan sorumlu olan ve gelen her şeyi filtreleyerek, otomatik olarak güncel bilgileri sıralayan limbik sistemdeki bir organdır.

Machine Translated by Google

Geçmişimizdeki zor veya tehlikeli durumlarla benzerlikler olup olmadığını görmek için deneyimlerimizi kullanır ve eşleşmeler bulduğunda alarmı çalar.

Kaygı: Vücudun bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir uyarı işareti olarak yorumladığı bir duygu. Sürekli bir korku ve beklenti hissi durumu. Vakaların %50'sinde depresyonla birlikte görülür.

Kaygılı/İkiz Bağlanma: İnsanların stres altında doğrudan savaş/kaç/panik yalnızlığına geçtiği bir bağlanma biçimi. İkiz bağlanma örüntüsündeki herkes sürekli olarak kaynak bulmaya çalışır ve insanlar davranışsal sıkıntı sinyalleri göndermeye başlar. Kimse kolayca sakinleşmez.

Bağlanma: Bağlanmanın nasıl kurulacağı ve ilişkiden ne beklenmesi gerektiğiyle ilgili öğrenme kalıpları.

Kaçıngan Bağlanma: İnsanların kaçındığı bir bağlanma örüntüsü Kendilerine bakmayı öğrendiler, çünkü başkalarının bedeninin onlar için bir kaynak olduğu duygusuna sahip değiller.

Beyin: Vücudun her yerinde bulunan sinir sisteminin tamamı, kafatasının içindeki beyin de dahil.

CARE devresi: Panksepp'in Duygu Devreleri'nden biri, bu sıcaklığı ve sevgiyi desteklemek, başkalarını ve kendini beslemek.

Duygu ve Motivasyon Devreleri: temel duygusal

Sinirbilimci Jaak Panksepp'in tanımladığı gibi, memeliler olarak farklı yaşam enerjilerimizi taşıyan ağlar. Bunlar şunları içerir: BAKIM, ARAMA, PANİK/KEDER, ÖFKE, ŞEHVET, KORKU ve OYUN. Bu kitap bu listeye İĞRENME'yi de ekler.

Kortizol: Beyin ve vücudun birlikte çalışarak Stres olduğunda kaynakları harekete geçirmek ve güvenlik sağlandığında stres tepkisini kapatmak için üretilir.

Varsayılan mod ağı (DMN): otomatik bir ağ hafızayı ve yaratıcı düşünceyi bir araya getiren düşünce

Machine Translated by Google

ve her ikisini de benlik duygusuyla bütünleştirir.

Depresyon: Sürekli bir üzüntü hali, duyu kaybı
zevkten ve hayata karşı ilgi kaybından kaynaklanır. Yorgunluk ve sürekli bunalımla birlikte olabilir. Vakaların %50'sinde kaygı eşlik eder.

İĞRENME Devresi: Duygu ve Duygu Devrelerinden biri
Motivasyon, toksinleri sistemden atmaya ve bulaşmayı önlemeye adanmıştır.

Dağınık/travmatik bağlanma: depresyon, aşırı kaygı, bağımlılık, ruhsal hastalık, şiddet, taciz, ihmal, öfke patlamaları ve utançla karakterize bir bağlanma örüntüsü. Korkutucu veya dehşete düşmüş ebeveynlere sahip çocuklar genellikle umutsuzca yakınlığa ihtiyaç duyarlar, ancak bunu endişe verici bulurlar ve buna tahmin edilemez şekilde tepki verirler. Vücutları ilişkiye ve yakınlığa garip ve tahmin edilemez şekilde tepki verir.

Ayrışma: Bedende olma duygusunun hissedilmesi ile benlik duygusunun bilinçli farkındalığı arasındaki bağlantının kopması.

Dopamin: beynin ana nörotransmitterlerinden biridir. SEEKING
devresini çok destekler, enerji ve zevk sağlar.

Dorsolateral striatum: beynin derinliklerinde bulunan bir nöron kümesi
Alışkanlık haline gelmiş davranışlara katkıda bulunan.

Kazanılan güvenli bağlanma: güvensiz bağlanmadan çıkış
Şifa çalışmaları veya destekleyici ilişkiler sonucunda daha fazla dengeye bağlanma ve başkalarından ve kendimizden sıcaklık görme beklentisi.

Endokannabinoidler: Beynin kendi THC'si (marihuananın aktif bileşeni).
Travmanın iyileşmesini desteklemek için beynin temel kimyasal tepkilerinden biridir.

Endojen benzodiazepinler: valium gibi kaygı giderici, kas gevşetici, yatıştırıcı ve hipnotik etkileri olan bir dizi beyin kimyasalı.

Machine Translated by Google

Endojen opioidler: (endorfinler olarak da bilinir) Beynin kendi morfin ve eroini.
Ağrıyı azaltır ve iyi olma hissini destekler.

Epigenetik: Genetik kodun kendisinin değiştirilmesinden ziyade, gen ifadesinin değiştirilmesinin incelenmesi.

Açık bellek: bilincinde olduğumuz bellek. Bildiğimiz şey
Bunu biliyoruz.

FEAR devresi: Panksepp'in yedi devresinden biri, bu devreyi destekleyen
Tehlike karşısında kaçmak, geri çekilmek ve Duygu ve Motivasyon
Devrelerini saklamak.

Savaş/Kaç/Endişeli Yalnızlık: sempatik aktivasyon
Vücudun strese verdiği tepki; kalp atış hızının artması ve korunma/
savunma, tehlike kaynağından uzaklaşma veya kaybolan önemli bir kişiyi
bulma ihtiyacıdır.

Kalp atış hızı değişkenliği: Kalbimizin attığı değişken tempo
vuruşlar.

Yarım küreler: Omurgalı beynin iki yarısı.

Hipokampüs: Limbik sistemde yer alan bir organdır.
özellikle açık bellek olmak üzere belleğin oluşturulması, depolanması ve
işlenmesi.

Hareketsizleştirme: Vücudun Savaş/Kaç/Alarm durumunda verdiği tepki
yalnızlık etkili değildir: stres sırasında çaresizliğe kapanma. Bu durum şok,
umutsuzluk, donmuş hareketsizlik ve ayrışmayı içerir.

Örtük bellek: bilincinde olmadığımız bellek. Bilmediğimizi bildiğimiz şey.

Güvensiz Bağlanma: Kaçınmacı, kaygılı/kararsız ve düzensiz bağlanma olmak
üzere güvenli bağlanma olmayan üç bağlanma
biçiminden her biri.

Sol yarımküre: Vücudun sol tarafında bulunan omurgalı beyninin yarısıdır.

Machine Translated by Google

Limbik sistem: kafatası-beyin arasında derinlerde bulunan, vücudu ve kafatası-beyni birbirine bağlayan, bize duygular, hafıza, bağ kurma ve tehlikeyi gözetme konusunda yardımcı olan, korteksten farklı bir beyin dokusu. Diğer organlar ve dokuların yanı sıra amigdala ve hipokampüsü de içerir.

Nöron: Beynimizin temel hücresi.

Nörotransmitter: Beynin bir dizi kimyasalından biri nöronlar arası iletişimi sağlamak için kullanılır.

Oksitosin: Bağlayıcı hormon.

PANİK/KEDER devresi: Panksepp'in yedi Devresinden biri Duygu ve Motivasyon, terk edilmeye, yalnızlığa, kayba ve yasa tepki veren bir tanesidir.

PFC (Prefrontal korteks): Frontal lobun ön kısmı, Rezone Eden Öz-Tanıklığın kasıtlı kısmının yeri, çünkü bu, beynin kendi kendini düzenlemesine, planlamaya ve hayatımızı oluşturan eylemleri gerçekleştirmesine yardımcı olan alandır.

OYUN devresi: Panksepp'in yedi Duygu ve Motivasyon Devresinden biri olan bu devre, eğlenceli olan ve insanlara ve hayvanlara kahkaha attıran aktif ve karşılıklı etkileşimi destekler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB): Travma deneyimlerinden kaynaklanan sürekli yaralanma ve bozulmalarla oluşan beyin durumudur. Bu duruma travma ve dissosiyasyona ilişkin müdahaleci anılar da dahil olabilir.

Prefrontal korteks (PFC): frontal lobun ön kısmı, Rezone Eden Öz-Tanıklığın kasıtlı kısmının yeri, çünkü bu, beynin kendi kendini düzenlemesine, planlamaya ve hayatımızı oluşturan eylemleri gerçekleştirmesine yardımcı olan alandır.

RAGE devresi: Panksepp'in yedi Duygu Devresinden biri olan bu devre, güvenlik, saygı, esenlik ve etkililik ihtiyaçlarının yarattığı hayal kırıklıklarına yanıt verir.

Rezonans: Başka bir varlığın bizi anladığını ve duygusal sıcaklıkla bizi gördüğünü hissetme deneyimi

Machine Translated by Google

cömertlik. Onların cildimizde deneyebileceklerini ve duygularımızın ve özlemlerimizin onlar için bir anlam ifade edeceğini bilmemizdir .

Rezonans dili: Bizi ilişkisel alana kaydırır ve şu konular hakkında merak etmeyi ve isimlendirmeyi içerir: duygular; rüyaların, özlemlerin ve ihtiyaçların isimlendirilmesi; bedensel duyumlar; ilişkide neler olup bittiği; ve yeni metaforlar, görsel imgeler ve şiir.

Rezonanslı/Rezonanslı Öz-Tanık: Beynin kendi kendini ısıtma ve düzenleme yeteneğine sahip kısımlarının kişileştirilmesi.

Sağ yarımküre: Vücudun sağ tarafında bulunan kafatası-beyin yarısı.

Güvenli bağlanma: Diğerinin tahmin edilebilir sıcaklık, duyarlılık ve güvenebileceğine dair somut beklenti
rezonans.

ARAMA devresi: Panksepp'in Duygu ve Motivasyona ilişkin yedi devresinden biri olan bu devre, ihtiyaç duyulanı elde etmek ve keşfetmek ve araştırmak için harekete geçmeyi destekler.

Öz yönetim: Stresle başa çıkmak için kullandığımız dışsallaştırılmış stratejiler; bağımlılıklar, zorlantılar, başkalarını ve çevreyi kontrol etme, kendimizi yargılamak ve eleştirmek için kendimizden dışarı çıkma gibi.

Öz düzenleme: Bedensel işlevleri kontrol edebilme, güçlü duygular yaşadıktan sonra dengeye gelebilme, odaklanma ve dikkati sürdürebilme yeteneğine sahip olmak.

SEKSÜELLİK devresi: Panksepp'in yedi Devresinden biri
Duygu ve Motivasyon, bu cinselliği ve benliğin çocukluktan yetişkinliğe olgunlaşmasını destekler.

Sosyal katılım: İnsanların kendilerini güvende hissettikleri, ana yakıt olarak oksijen kullanmaya başladıkları ve beyinleri ile bedenlerinin nüanslı okuma ve sosyal ipuçlarını ifade etme kapasitesine geçtiği sinir sistemi hali.

Machine Translated by Google

Sempatik aktivasyon: Sinir sisteminin kalp atış hızının ve solunumun artması.

Nesiller arası travma: zor deneyimlerin etkileri
Tarihsel ve kişisel olaylar, hayatta kalanların çocuklarının ve torunlarının nörobiyolojisinde ortaya çıkıyor.

Travma: Olaylar sırasında veya sonrasında, neyin önemli olduğunun anlaşıldığı anlardır.
Olan biten beyin-beden için çok zor, korkutucu veya acı verici olduğunda, rezonans eşlik etmez ve deneyimi bütünleştirme yeteneği imkânsız hale gelir.

Travmatik ayrışma: İç dünya ile dış dünya arasındaki bağlantının, benlik duygusu ile beden duygusunun koptuğu, kopuk bir varoluş hali.

Bilinçsiz sözleşme: Kendimizle yaptığımızın tamamen farkında olmadan yaptığımız davranışsal bir anlaşma. Bu anlaşmalar bizi kendimize sabotaj gibi görünen katı kalıplara zorlar.

Vagus siniri: Vücudun içinden kafatası-beyne kadar uzanan, çoğunlukla tüm organlardan ve sindirim sisteminden, kalpten ve akciğerlerden gelen bilgileri taşıyan bir sinir demetidir. (Vagus sinirinin liflerinin yaklaşık %80'i beyne kadar uzanır ve yaklaşık %20'si vücuda kadar uzanır.)

Sıcaklık (Duygusal sıcaklık): Başkalarıyla sevgi ve hoş geldinizle tanışma veya buluşma deneyimi. Beden düzeyinde, birbirimizin vücut ısısını hissedebilecek kadar yakın olduğumuzda sıcaklık olur, bu nedenle bu kavram yakınlığı ve fiziksel temasla rahatlama olasılığını da kapsar.

Hoş Geldiniz Penceresi: Duygusal ifade ve yoğunluk aslında sıcaklık ve anlayışla karşılanabilen ve ilişki içerisinde kolaylıkla yansıtılıp yankılanabilen bir şey.

Machine Translated by Google

KAYNAKLAR

GİRİŞ 1. Neff, KD ve Bluth,

K. (2018). Öz şefkatin faydalarını anlamada yeni sınırlar. Öz ve Kimlik, 17,(6), 605–608.

https://

www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2018.1508494 adresinden alındı

2. Rauch, SL, Shin, LM ve Phelps, EA (2006). Travma sonrası stres bozukluğu ve yok oluşun nörodevre modelleri: İnsan nörogörüntüleme araştırması—Geçmiş, şimdi ve gelecek. Biyolojik Psikiyatri, 60(4), 376–382. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.06.004

BÖLÜM 1

1. Raichle, ME (2015). Beynin Varsayılan Mod Ağı. Nörobilim Yıllık İncelemesi, 38, 433–447. https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-neuro-071013-014030 adresinden alındı

2. Bartzokis, G., Beckson, M., Lu, PH, Nuechterlein, KH, Edwards, N., & Mintz, J. (2001). Erkeklerde frontal ve temporal lob hacimlerinde yaşa bağlı değişiklikler. Genel Psikiyatri Arşivleri, 58(5), 461. https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.5.461 3. Szyf, M. (2013, Temmuz). Epigenetik. [Makale sunumu]. Beyin

Gelişim ve Öğrenme Konferansı, Vancouver, Britanya Kolombiyası, Kanada.

Machine Translated by Google

4. Williams, RH (2010). Yetişkin Bağlanma Stilleri,
ABD Ordusu Askerlerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Şiddeti ve TSSB.
Texas Kadın Üniversitesi, ProQuest Tez Yayıncılığı.
5. Hiraoka, R., Meyer, EC, Kimbrel, NA, Debeer, BB, Gulliver, S.
B. ve Morissette, SB (2015). Travmaya maruz kalmış ABD, Irak ve
Afganistan Savaş gazileri arasında PTSD semptom şiddetinin olası bir
öngörücüsü olarak öz şefkat. Travmatik Stres Dergisi, 28(2), 127–133. https://
doi.org/10.1002/jts.21995 6. Thome, J., Terpou,
BA, Mckinnon, MC ve Lanius, RA (2019).
Travma sonrası stres bozukluğunda travmayla ilişkili otobiyografik belleğin
nöral korelasyonları: Bir meta-analiz. Depresyon ve Anksiyete, 37(4), 321–345.
https://doi.org/10.1002/da.22977

BÖLÜM 2

1. Ranganath, C. ve Hsieh, L.-T. (2016). Hipokampüs: Özel bir
zaman için yer. New York Bilimler Akademisi Yıllıkları, 1369(1), 93–110. https://
doi.org/10.1111/nyas.13043

BÖLÜM 3

1. Baron-Cohen, S. (2013). Serebral lateralizasyon ve zihin teorisi.
Başkalarının zihinlerini anlamak: Gelişimsel bilişsel sinirbilim perspektifleri.
Oxford University Press.
2. Daianu, M., Jahanshad, N., Dennis, EL, Toga, AW, Mcmahon, K.
L., Zubicaray, GI, . . . Thompson, PM (2012). Beyin bağlantısında sol ve sağ
yarımküre farklılıkları: 569 ikizde 4 Tesla HARDI traktografisi. 2012 9.
IEEE Biyomedikal Görüntüleme Uluslararası Sempozyumu (ISBI). doi:10.1109/
isbi.2012.6235601 3. Gapp, K., Bohacek, J., Grossmann, J., Brunner,
AM, Manuella, F.,
Nanni, P., Mansuy, IM (2016). Baba travmasının kuşaklar arası etkilerini önlemek
için çevresel zenginleştirmenin potansiyeli.
Nöropsikofarmakoloji. doi: 10.1038/npp.2016.87.

BÖLÜM 4

1. Beebe, B. ve Steele, M. (2013). Anne-bebek iletişiminin mikro analizi anne
duyarlılığını ve bebek iletişimini nasıl bilgilendirir?

Machine Translated by Google

bağlanma? Bağlanma ve İnsan Gelişimi, 15(5–6), 583–602. https://doi.org/10.1080/14616734.2013.841050 2. Dickerson, SS, &
Kemeny, ME (2004). Akut stres faktörleri ve kortizol tepkileri: Laboratuvar araştırmalarının teorik entegrasyonu ve sentezi. Psikolojik Bülten, 130, 355–391.

3. Schore, AN (1998). Erken utanç deneyimleri ve bebek beyni gelişim. P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), Duygusal bilimde dizi. Utanç: Kişilerarası davranış, psikopatoloji ve kültür (s. 57–77). Oxford University Press.

4. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012). Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri. WW Norton & Company.

5. Schmidt, GL, Debuse, CJ, & Seger, CA (2007). Sağ yarımküre metafor işleme? Anlamsal süreçlerin lateralizasyonunu karakterize etmek. Beyin ve Dil, 100(2), 127–141. https://doi.org/10.1016/j.bandl.2005.03.002

BÖLÜM 5

1. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012). Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri. WW Norton & Company.

2. Aynı eser.

3. Brooks, JA, Shablack, H., Gendron, M., Satpute, AB, Parrish, M. H., & Lindquist, KA (2017). Duygunun deneyimlenmesi ve algılanmasında dilin rolü: Bir nörogörüntüleme meta-analizi. Sosyal Bilişsel ve Duygusal Sinirbilim, 12(2), 169–183. https://doi.org/10.1093/scan/nsw121 4. Panksepp, J., & Biven, L. (2012).
Zihnin arkeolojisi:
İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri. WW Norton & Company.

5. Hoehn-Saric, R. (1982). Anksiyetedeki nörotransmiterler. Genel Psikiyatri Arşivi, 39(6), 735. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1982.04290060075015 6. Bonfiglio, JJ, Inda,
C., Refojo, D., Holsboer, F., Arzt, E., &
Silberstein, S. (2011). Kortikotropin salgılatıcı hormon ağı ve hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseni: Moleküler ve hücresel

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

İlgili mekanizmalar.*Nöroendokrinoloji, 94*(1), 12–20. https://doi.org/10.1159/000328226

BÖLÜM 6

1. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012).*Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri.*WW Norton ve Şirketi.
2. Ebner K, Singewald N. (2006). "Stres ve kaygı tepkilerinde madde P'nin rolü".*Amino Asitler.31*(3), 251–72. doi:10.1007/s00726-006-0335-9. PMID 16820980. S2CID 23380355.
3. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012).*Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri.*WW Norton ve Şirketi.

BÖLÜM 7

1. Porges, S. (2017).*Polivagal teori.*WW Norton Şirketi. 2. Xu, K. ve Terakawa, S. (2013).*Karidesteki miyelinli lifler ve sıçramalı iletim: Hayvanlar alemindeki en hızlı impuls iletimi.*Yaylı.

3. Mussa, BM, Sartor, DM ve Verberne, AJ (2010). Dorsal vagal preganglionik nöronlar: CCK1 ve 5-HT3 reseptör stimülasyonuna farklı yanıtlar.*Otonom Sinir Bilimi, 156*(1–2), 36–43. https://doi.org/10.1016/j.autneu.2010.03.001
4. Siegel, DJ (2020).*Gelişen zihin: İlişkiler ve beyin, kim olduğumuzu şekillendirmek için nasıl etkileşime giriyor?*. New York: Guilford Yayınları.

BÖLÜM 8

1. Beebe, B. ve Lachmann, F. (2020). Bebek araştırmaları ve yetişkin tedavisi yeniden ele alındı: Öz ve etkileşimli düzenlemenin birlikte yaratılması. *Psikanalitik Psikoloji*. Önceden çevrimiçi yayın. https://doi.org/10.1037/pap0000305
2. Kotler, T., Buzwell, S., Romeo, Y. ve Bowland, J. (1994). Kaçıngan bağlanma sağlık için bir risk faktörüdür.*İngiliz Tıbbi Psikoloji Dergisi, 67*(3), 237–245. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1994.tb01793.x

BÖLÜM 9

1. Lanius, R. (2019, 13–14 Haziran)*Travma Sonrası Ayrışma, Duygu Düzensizliği ve Benlik Kaybı: İyileşme Yoluna Doğru*[Bildiri sunumu/Konferans oturumu]. Travma Sonrası Ayrışma, Duygu Düzensizliği ve Benlik Kaybı: İyileşme Yoluna Doğru, Calgary, Kanada.

BÖLÜM 10

1. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012).*Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri.*WW Norton ve Şirketi.

BÖLÜM 11

1. Bond, CW, Trinko, R., Foscue, E., Furman, K., Groman, SM, Taylor, JR ve Dileone, RJ (2020). Medial nucleus accumbens'in ventral tegmental alana olan projeksiyonları yiyecek tüketimini kontrol eder.*Sinirbilim Dergisi, 40*(24), 4727–4738. https://doi.org/10.1523/jneurosci.3054-18.2020
2. Quintero, G. (2013). Uyuşturucu bağımlılığında nucleus accumbens glutamaterjik plastisitesinin rolü.*Nöropsikiyatrik Hastalık ve Tedavi, 2013* (9), 1499–1512. https://doi.org/10.2147/ndt.s45963
3. Ross, N., Gilbert, R., Torres, S., Dugas, K., Jefferies, P., Mcdonald, S., Savage, S., Ungar, M. (2020). Olumsuz çocukluk deneyimleri: Yetişkinlikte fiziksel ve psikososyal sağlık üzerindeki etkinin değerlendirilmesi ve dayanıklılığın hafifletici rolü.*Çocuk İstismarı ve İhmali, 103*, 104440. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104440
4. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012).*Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri*. WW Norton ve Şirketi.
5. Luoma, JB, Guinther, PM, Desjardins, NML, & Vilardaga, R. (2018). Utanç içki içmenin yakın bir tetikleyicisi midir? Bir toplum örneğiyle günlük bir süreç çalışması.*Deneysel ve Klinik Psikofarmakoloji, 26*(3), 290–301. https://doi.org/10.1037/pha0000189
6. ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı. (2020, 3 Nisan). *Olumsuz çocukluk deneyimlerini (ACE) önleme: En iyiyi kullanma*

*Mevcut kanıt.*https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/preventingACES.pdf adresinden alındı 7. Aynı yerde.

8Miller, LE, Montroni, L., Koun, E., Salemme, R., Hayward, V. ve Farnè, A. (2018). Araçlarla algılama, somatosensoriyel işlemeyi bedenin ötesine taşır.*Doğa, 561*, 239–242. https://www.nature.com/articles/s41586-018-0460-0 adresinden alındı

9. Smeets, JAS, Ramakers, GMJ, Lesscher, HMB, Adan, RA H. ve Vanderschuren, LJMJ (2018). Ödül arama üzerindeki kontrolün kaybında dorsolateral striatumdaki işlevsel değişiklikler.*Avrupa Nöropsikofarmakoloji, 28*(1), S34–S35. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X17320904 adresinden alındı 10. Zhang, T., Zhang, L., Liang, Y., Siapas, AG, Zhou, F.-M. ve Dani, J. A. (2009). Nikotin tarafından kullanılan nucleus accumbens ve dorsal striatumdaki dopamin sinyalleme farklılıkları.*Sinirbilim Dergisi, 29*(13), 4035–4043. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2743099/ adresinden alındı

11. Goldstein, RZ ve Volkow, ND (2011). Bağımlılıkta prefrontal korteksin işlev bozukluğu: Nörogörüntüleme bulguları ve klinik çıkarımlar. *Nature Reviews Nörobilim, 12*, 652–669. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462342/ adresinden alındı

12. Godino, A., Jayanthi, S. ve Cadet, JL (2015). Kemirgenlerde amfetamin ve metamfetamin bağımlılığının epigenetik manzarası.*Epigenetik, 10*(7), 574–580. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4622560/ adresinden alındı 13. Koob, GF (2009). Bağımlılıkta Nöronal Devrelerin Dinamikleri: Ödül, Anti-ödül ve Duygusal Hafıza.*Farmakopsikiyatri, 42*(S01). doi:10.1055/s-0029-1216356

14. Wang, G., Shi, J., Chen, N., Xu, L., Li, J., Li, P., Sun, Y., & Lu, L. (2013). Metamfetamin bağımlılarında yoksunluk süresinin karar verme ve istek üzerindeki etkileri.*PLoS Bir, 8*(7), e68791. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3722210/ adresinden alındı

BÖLÜM 12

1. Panksepp, J. ve Biven, L. (2012).*Zihnin arkeolojisi: İnsan duygularının nöroevrimsel kökenleri.*Dünya Savaşı Norton ve

Şirket.
2. Noll, JG, Trickett, PK, Long, JD, Negriff, S., Susman, EJ, Shalev, I., Li, JC ve Putnam, FW (2017). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı ve Ergenliğe Erken Giriş.*Ergenlik Sağlığı Dergisi, 60*(1), 65– 71. https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27836531 adresinden alındı

BÖLÜM 13

1. Beebe, B. ve Lachmann, F. (2020). Bebek araştırmaları ve yetişkin tedavisi yeniden ele alındı: Öz ve etkileşimli düzenlemenin birlikte yaratılması. *Psikanalitik Psikoloji.*Önceden çevrimiçi yayın. https://doi.org/10.1037/ pap0000305 2. Aynı yerde.

3. Lupis, SB, Sabik, NJ, & Wolf, JM (2016). Kortizol stres tepkilerinde utanç ve beden saygısının rolü.*Davranışsal Tıp Dergisi, 39*(2), 206–275. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC5125296/ adresinden alındı
4. Porges, S. (2017).*Polivagal teori*. WW Norton ve Şirketi. 5. Aynı yerde.
6. Cowen, A., Anger Elfenbein, H., Laukka, P. ve Keltner, D. (2018). Kısa insan seslendirmesiyle iletilen 24 duygunun haritalanması.*Amerikan Psikolog*. https://www.researchgate.net/publication/329824563_Mapping_24_Emotions_Conveyed_by_Brief_Human_Vocalization adresinden alındı

7. Porges, S. (2017).*Polivagal teori.*WW Norton Şirketi.

DİZİN

Listelenen sayfa numaraları bu kitabın basılı edisyonuna karşılık gelir. Metindeki belirli terimleri bulmak için cihazınızın arama işlevini kullanabilirsiniz.

Not: İtalik sayfa konumlandırıcılar şekillere atıfta bulunur; tablolar at ile belirtilmiştir.

istismar, 31
beyin ve etkisi, 185 cinsel, 185, 193,
245 eşlik, 8, 51, 198, 199, 261, 276 Ne Olduğunu Kabul Etmek,*9*, 147–48, 198–99 bağımlılık

kendinizle yaşayabileceğiniz bağımlılık sözleşmeleri, 239
olumsuz çocukluk deneyimleri ve, 227, 234–35 Duygu ve Motivasyon Devreleri ve, 230–31 *T* sözleşme serbest bırakma çalışması bir madde ile, 236–38 sözleşmeler bağımlılığınızın sizinle ilgili olabileceği durumlar, 240
tanımı, 226
diyaloğa girmek, 226
yemek, 240–44
öz şefkate yaslanmak hakkında, 232
sinirbilimi, 227
benliğin bir parçası olarak, 235–36
Örnek sözleşmeler bağımlılıklar bizimle ilgilenmek için var, 239–40
Örnek sözleşmeler kendimizle kullanmak için var, 239

ailelere verilen zararı anlamak, 234–35 sizin için ne yapıyorlar?, 227–30
ARAMA devreniz ve, 233–34
adrenalin, kaygı ve tükenme, 92
olumsuz çocukluk deneyimleri, bağımlılık ve, 227, 234–35
Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (ACE) Çalışması, 234
saldırganlık, yırtıcı, 17, 115, 120, 185, 186, 192 endişeli yalnızlık, 77–78, 88, 97, 114
bağımlılıklar ve, 235
kaygı ile bağlantılı, 89, 90
depresyon ve, 209
fiziksel ve davranışsal göstergeler, 97 aileden ve arkadaşlardan ayrılma ve, 95–96 alkol kötüye kullanımı, 230*T*, 231*T* "her zaman" sözleşmeleri

örnekler, 44
fark etme, 45–46
şablon için, 46–47
çelişkili bağlanma.*Görmek*kaygılı/kararsız bağlanma
amigdala, 7,*7*, 9, 161
hafıza karışıklıkları, xiv, 28, tarafından yaratıldı*29* zaman duygusu yok doğası, xiv
atalar, çağırma, 224–25 öfke

hayat veren kuvvetini talep etmek, 114–37
gücünü ve bilgeliğini kucaklamak, 115–16 yankı uyandıran bir yanıt olarak şiir, 125 hakkında
kendi şiirinizi yazmak, 126 *Ayrıca bakınız*RAGE devresi
öfke ızgarası, kendinizi planlamak, 123
kaygı, 72, 88, 114
kaygı hakkında, 94, 99
yeminleri serbest bırakmanın önündeki engeller, keşfetme, 107 kaygı (*devam etti*)
sonuçları, 92
kod çözme, zorluk, 97
tanımlama, 89–90

depresyon ve, 92
geleceğe yönelik, 90
imkansız rüya tahminleri, 96
ihtiyaç tahminleri, 91–92 diğer
insanların, taşıma, 93
kökleri, 93–94
bilinçdışı sözleşmeler ve, 97–99 kendimin
kökeninde ne var?, 90 sizin kendi hikayeniz,
94–95 kaygı sözleşmesi şablonu, 112–13
kaygılı/kararsız bağlanma, 160, 161, *162*

sözleşmeler yaklaşık 180
iyileşme, ne yapmalı, 170
tutma, 172
ortaklık kalıpları ve, 174
takdir, ihtiyaç listesi, 18*T*
ek, tanımlı, 159.*Ayrıca bakınız*bağlanma stilleri
bağlanma sözleşmeleri
bulgu, 180–81
şablon için, 181–82
ile çalışmak, 176–79
bağlanma stilleri, 160–74
kaygılı/kararsız, 160, 161, *162*, 170
endişeli/kararsız, etrafında kasılıyor, 180
endişeli/kararsız, tutuyor, 172
kaygılı/kararsız, ortaklık kalıpları ve, 174
kaçınmacı, 160, 161, *162*, 170, 265–66 kaçınan,
sözleşmeler etrafında, 180 kaçınan, tutma, 173

kaçınmacı, ortaklık kalıpları ve, 174 düzensiz/travmatik, *162*, 162–
63, 170, 183, 185, 193, 200, 207 düzensiz/travma yaratan, ortaklık
kalıpları ve, 174
kazanılmış güvenli, *162*, 163
anketle ilgili yüzdeler, 164–70 güvenli, *162*
, 163, 164
güvenli, ortaklık kalıpları ve, 174
tür, *162*

yetkililer, iki kaynakla ilgili kaygı, 93, 99 özerklik
sınırlar ve, 200
ihtiyaç listesi, 18*T*
kaçınmacı bağlanma, 160, 161, *162*
sözleşmeler yaklaşık 180
iyileşme, ne yapmalı, 170
tutma, 173
ortaklık kalıpları ve, 174 neşeden
uzaklaşma ve, 265–66

Beebe, B., 70, 71, 260
karın solunumu, güvenlik hissi ve, 266
benzodiazepinler, endojen, 92, 231*T*
nimet, 24, 68
uyumlu, 66, 67
temel benlikten, 254
uyumsuz, 65, 66, 67
sevinç için, 273–74
bilinçsiz sözleşme çalışmasında bir okuyucuyla, 19 bilinçsiz
sözleşme çalışma sayfasıyla çalışma, 65–67 Bodhisattva
yeminleri, sahte, 275
vücut, 71
Vücut Duyguları, *9*
farkındalığın uyanışı, 54 vücut
duyumlarının adlandırılması,
233 karnınızla ilgili, 53–54
sınırlar
kendimizden zevk alıyoruz, 200–201
seviyoruz, 206
beyin
bağımlılık benliğin bir parçası olarak ve, 235–36
günlük günlüğün faydaları, 277
191'in parçalarını reddetmek
travmayla parçalanmış, semptomları, 186–87
enstrümantal *vs.* ilişkisel, 52–53

sol yarımküre, 139, 140, 143, 161
sağ yarımküre, 52, 83, 161, 185
beyin sapı, 71
zorbalık, 31, 153

esrar, bağımlılık, 231*T*
CARE devresi, 71, *72*, 115
bağımlılık ve, 230*T* bağlanma sözleşmeleri ve, 180 temizleme, öz sıcaklık ve, 214
ayrışma rengi ve, 144 depresyon ve, 209, *211* KORKU devresini çözmek, 101 PANİK/KEDER devresini çözmek, 105 ayrışma ve, 143

duygular listesi, 16*T*
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 83, 251
RAGE devresi, 120, 121, 122 bağımlılıklarınızın sizin için ne yaptığı ve 229 ile iç içe geçmiştir
karşılama penceresi sözleşmeleri rehberli meditasyon, 76–77
karşılama penceresi ölçek çalışma sayfası, 73
kutlama, ihtiyaç listesi, 18*T*
çocuklar, bağımlılar, 234
çocuk cinsel istismarı, kandırma ve, 193 çikolata, bağımlılık, 240, 241, 242, 243 Duygu ve Motivasyon Devreleri, 71–73, *72*, 267
bağımlılık ve, 230–31*T*
atanan renkler, 144–45
ayrışma ve, 142–43 kendi içinizde bulma, 75
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250–51
metafor tahminleri, 251–52
rezonans dili ve, 90 karşılama penceresi ölçeği, 73–74

Ayrıca bakınız BAKIM devresi; İĞRENME devresi; KORKU devresi; KEDER/PANİK devre; OYUN devresi; ÖFKE devresi; ARAMA devresi; SEKSÜELLİK devresi
kokain, 230*T*
kolektif travma
tanımlı, 183
aile geçmişi üzerindeki etkisi, 183–84
şefkat, 163
hor görme, tanıma, 195–96
hor görme çalışma sayfası, 197–98
sözleşmeler
bağımlılık, 239–40
ek, 180–82
kırık, ayrışma ve, 145–47
kırık, RAGE devresi ve, 124
yırtıcı saldırganlıkla bağlantılı, 186
depresyon, 222*T*
düzensiz bağlanmanın, bulma, 207
olası, bizi ayrışmaya götüren, 151–52, tükenme ve, 78–79
öz-tiksinti veya öz-nefret, 192–93
SEKSÜELLİK, 259
yankılanan öz-tanıklığımızı engelleyen, 85
sevinci engelleyen, 269
nesiller arası, 124
Ayrıca bakınız bilinçaltı sözleşmeler
korteks, 71
kortizol, 71, 115, 163, 235, 266
kritik iç ses
ilgili sözleşmeler, örnekler, 22
duygular ve ihtiyaçlar, 14–16, 16–17*T*, 18*T*
fark etme, 10–11
izleme, 213–14
eleştirel (veya parçalayıcı) öz tanıklık, 191
merak, 83

günlük kayıt, 277
ölüm, 31, 32, 62–64
varsayılan mod ağı (DMN), 1, 2, 26
  bağımlılık ve, 230
  günlük yaşamı içeren ortak sözleşmeler ve, 20
  öz-sıcaklık içeren ortak sözleşmeler ve, 21
  eleştirel, öz-nefret ve, 191
  yırtılma, depresyon ve, 209
varsayılan mod ağı (*devam etti*)
  stresli ve stressiz,*3*
  travmatize olmuş, 4,*4*
  sıcaklık için, 12–14
depresyon
  kaygı ve, 92
  atalarınızı çağırarak ve 224–25
  sözleşmeye yol açarak, 222*T* çıkış
  yolunu bulmak, 210–11 çıkış yolunu
  bulmak, 214–15 Ben-Sen dili ve, 212
  içine yolculuk,*210*

  dışarı yolculuk,*211*
  çaresizliği kaldırmak ve, 220–
  21 iki çeşidi, 209
  bilinçsiz sözleşme şablonu ile çalışmak, 223–24
umutsuzluk, 209,*210*
sindirim sistemi, güvenlik duygusu ve 266
iğrenme
  cinsellik ve, 193
  sosyal, hedefleri, 188
  sistemik azalması, 194
  sosyal kullanımın izlenmesi ve kişisel etki, 189–90
İĞRENME devresi, 71,*72*, 89
  bağımlılık ve, 231*T*
  ayrışma rengi ve, 144 KORKU devresini
  çözmek, 102–3 PANİK/KEDER devresini
  çözmek, 106 duygu listesi, 17*T*

ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 84, 252
fark etme, 195
RAGE devresi, 121, 122 karşılama penceresi, rehberli
meditasyon sözleşmeleri, 77 karşılama penceresi
ölçek çalışma sayfası, 74
düzensiz/travmasal bağlanma, *162*, 162–63
sınırlar ve kenarlar ve, 200
kolektif travma ve, 183
sözleşmeler, örnekler, 193
sözleşme şablonu, 208
sözleşmelerinizi bulma, 207 bakım,
çocuk cinsel istismarı ve, 193 iyileşme,
ne yapmalı, 170
şiddetin beyin üzerindeki etkisi ve,
185 ortaklık kalıpları ve, 174
ayrışma, 185
kırık sözleşmeler ve, 145
renk, 144–45
geri dönüş, 138–58
sözleşme şablonu, 157–58
146–47 hareketsizliğe yol açan bozuk sözleşmeleri
bulmak *vs.*, 138–39 sola kaydırılmış, 139, 140, 143

sola kaydırılmış, geri dönüşü davet eden, 148–49
anne, bebeklerin sevincinin varlığında, 261 bizi
içine alan olası sözleşmeler, 151–52 şimdiki
zaman, fark eden, 142
anket, 140–41
travmatik, 139, 141
travmatik, geri dönüşü davet eden, 150–51
ile çalışmak, 152–57
Teşekkür ederim. *Görmek* varsayılan mod ağı
(DMN) aile içi şiddet
kolektif travma ve, 183 failler
tarafından hazırlanma ve, 193
dopamin

bağımlılık ve, 230*T* kaygı
ve tükenme, 92
dorsolateral striatum, alışılmış davranışlar ve, 236

kazanılmış güvenli bağlanma, *162*
yolculuk, 171
hareket yönünde, 163, 176 ekonomik
istikrar, OYUN, neşe ve, 265 kenarlar,
kendimizden zevk almak, 200–201 duygusal
istismar, beyin ve etkisi, 185
duygular, karşılama pencereleri, 70–71, *70. Ayrıca bakınız* Duygu Devreleri ve Motivasyon
endokannabinoidler, 231*T* endojen
benzodiazepinler, 92, 231*T* endojen opioidler,
152, 230*T*, 231*T*, 265 epigenetik değişiklik,
bağımlılık ve, 236 bitkinlik, sözleşmelerin
serbest bırakılması ve, 78–79 açık anılar, 30

yüz ifadeleri, 8, 267
duygu devreleri ve, 71
bebekler ve tepki veren veya tepki vermeyen anneler arasında, 70, *70*
sevinç ve, 260–61
RAGE'in 116'sı
sahte Bodhisattva yeminleri,
275 aile
bağımlılıklar ve verilen zarar, 234–35
endişe verici yalnızlık ve ayrılık, 95–96 aile
geçmişi, kolektif travma ve, 183–84 kıtlıklar,
184
baba (veya ikincil ebeveyn), yaşanabilecek olası yaşam olayları, 50–51 yağlar,
bağımlılık, 230*T*, 231*T* korku, fiziksel göstergeler, 97 KORKU devresi, 71, 72, *72*

bağımlılık ve, 231*T*
kaygı ve, 90

ayrışma rengi ve, 144
çözme, 99–103
PANIC/GRIEF devresinin çözülmesi, 105
ayrışma ve, 142
duygular listesi, 16*T*
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 84, 251
bağlantılı ihtiyaçlar, 91–92 RAGE devresi ile bağlantılı,
121, 122 bilinçsiz sözleşmeler ile bağlantılı, 97, 98
bağımlılıklarınızın sizin için ne yaptığı ve, 229 karşılama
penceresi sözleşmeleri rehberli meditasyon, 76
karşılama penceresi ölçek çalışma sayfası, 74

Duygular ve İhtiyaçlar,*9*
eleştirel iç sesin, 14–16, 16–17*T*, 18*T* kaygımız
için ihtiyaç tahminleri yapmak, 91–92
Duygular listesi, Duygu ve Motivasyon Devreleri ve, 16–17*T* savaş,
kaç ve don, 114, 138.*Ayrıca bakınız*alarma geçirilmiş yalnızlık
yiyecek, bağımlılık, 226, 240–44
İyileşme Sürecindeki Yiyecek Bağımlıları Anonim,
244 Taze Metafor,*9*
metafor tahminleri, 82–84
devreleriniz için metafor tahminleri, 251–52
arkadaş, alarma geçirilmiş yalnızlık ve ayrılık, 96
Fuller, T., 125
gelecek, endişe, 93

kumar bağımlılığı, 226, 230*T*
soykırım, 183–84
glutamat, 230*T*, 231*T*
Grassy Narrows Reserve, Kanada, cıva zehirlenmesi, 183
şükran uygulaması, 211
KEDER/PANİK devresi
ayrışma rengi ve, 144
RAGE devresi, 120, 121, 122 bakımla
karışmış

çocuk cinsel istismarı ve, 193
aşağılama ve, 196
aşamaları, 194
rehberli meditasyonlar
kişisel ÖFKE ile başa çıkmak için, 127–28 sistemlerle ilgili ÖFKE ile başa çıkmak için, 128–30 KORKU devrenizi çözmek için, 99–103 PANİK/KEDER devrenizi çözmek için, 103–7 rehberli meditasyonlar (*devam etti*)
kendi sınırlarımızın ve kenarlarımızın tadını çıkarmak için, 200–201
neşeyi keşfetmek için, 268–69
depresyondan yumuşak bir şekilde çıkış yolu için 214–15, kararsız bağlanmayı sürdürmek için 172, kaçınan bağlanmayı sürdürmek için 173, müdahaleci anılar için 38–40
sola kaymış ayrışmadan geri dönüşü davet etmek için, 148–49
travmatik ayrışmadan geri dönüşü davet etmek için, 150–51
bağımlılıklarımız hakkında yeni öz şefkate yaslanmak için, 232 günlük kaydı takip etmek için, 277
Enstrümantal beyinden kurtulmak için, 58–59
SEKSUELİYET devresi ile sıcak bağlantı için, 247–48
varsayılan mod ağı için sıcaklık için, 12–14
karşılama sözleşmeleri penceresi için, 75–77
*Ayrıca bakınız*günlük tutma istemleri

şifa, 163, 188, 193
rezonans dili ve, 147
sözleşmeler ihlal edildiğinde utanç, 78 sağlık, endişe, 93, 99
kalp atış hızı değişkenliği, güvenlik hissi ve 266
çaresizlik
depresyon ve, 209,*210*
depresyonu kaldırma ve, 220–21 eroin, 226
hipokampüs, 28, 78
tarihi travma, 93

Kendimizi tutarak, *7*
Holokost, 253
cinayetler, 183
mizah, *9*, 260

"keşke" vaadi, hor görme ve, 196 eğer-o
zaman olasılıkları, bağlanma ve, 161
hareketsizleştirme, 130, 138
  bozulan sözleşmeler ve,
  145 depresyon ve, 222
  ayrışma *vs.*, 138–39
bağışıklık sistemi
  tehlikeye atılmış, kendini eleştiren varsayılan mod ağı ve, 26
  güvenlik duygusu ve, 266
örtük anılar, 30, *30* imkansız
rüya tahminleri, *9*, 96 hapis,
185, 267
bebekler
  bağımlılıkları, 159
  tepki veren ve tepki vermeyen anneler arasındaki yüz ifadeleri ve 70, *70*
güvensiz bağlanma, 160. *Ayrıca bakınız* kaçınmacı bağlanma; kararsız/endişeli bağlanma; düzensiz/travmatik bağlanma
araçsal beyin
  beden duyumları ve,
  54 ayrışma ve, 139
  fark etme, 57–58
  ilişkisel beyin *vs.*, 52–53 öz
  yönetim ve, 59 “ben”
  duygusu ve, 211 bağlantıdan
  kurtulma, 58–59
entegrasyon, 160, 262
dürüstlük, ihtiyaç listesi, 18 *T* karşılıklı bağımlılık, ihtiyaç
listesi, 18 *T* kuşaklar arası sözleşmeler, keşfetme, 48–51
yakın ilişkiler, bağlanma kalıpları ve, 160

müdahaleci davranış kalıpları,
44 müdahaleci anı, 30
rehberli meditasyon, 38–40 zaman
duygusu yok doğası, xiv, 28 fark
etme, 28
takip, 27
ile çalışmak, 31–32
Ben-Sen dili, 116, 211–14
depresyon ve, 212
olumlu,*212*
üç diyalog kuralı, 212 eleştirel iç
sesi izleme, 213–14

günlük tutma istemleri
SEKSÜELLİK devrenize erişmek için, 252
ÖFKE devrenizin otobiyografisi, 116–17
atalarınızı çağırmak için, 224–25
kaygı yeminlerini serbest bırakmanın önündeki engelleri keşfetmek için,
107 hoş geldin sözleşmelerinin kendi pencerenizi keşfetmek için, 86
kendi içinizdeki devreleri bulmak için, 75
sevinci engelleyen sözleşmeleri bulmak için, 270
Ayrışmaya yol açan bozuk sözleşmeleri bulmak için, 145–46
Bağlanma sözleşmelerinizi bulmak için, 180–81
düzensiz bağlanma sözleşmelerinizi bulmak için, 207 kendi
kendini sabote etme sözleşmenizi bulmak için, 64–65
entegrasyonu davet etmek için, 262
kazanılmış güvenli bağlanmaya doğru yolculuk,
şimdiki zaman ayrışmasını fark etmek için 171, "her
zaman" ve "asla"nızı fark etmek için 142, eleştirel iç
sesinizi fark etmek için 45–46, İĞRENME devrenizi
fark etmek için 10–11, enstrümantal beyninizi fark
etmek için 195, müdahaleci anılarınızı fark etmek
için 57–58, 28
SEKSÜELLİK devrenizi geri kazanmak için, 246–47
günlük kayıtta izleme, 277
iğrenmenin toplumsal kullanımını izlemek için, 189–90

kendi kaygı hikayeniz için, 94–95
ARAMA devreniz ve bağımlılıklarınız için, 233–34 *Ayrıca bakınız*
rehberli meditasyonlar sevinç, 82

bloklar, 219
kapasite, anket, 262–64 bloke eden
sözleşmeler, örnekler, 269 bloke eden
sözleşmeler, bulma, 270 derin vücut
entegrasyonu, 267–68 keşfetme, 268–
69
sahte Bodhisattva yeminleri ve,
275 bulma, çalışma, 271–75
gezegensel ihtiyaç, 276
ilişkisel doğası, 260–61 güvenli,
sıcak ilişkiler ve, 267 güvenli
bağlanma ve, 265,*265* bilinçsiz
sözleşme şablonu, 270

ketamin bağımlılığı, 230*T*

beynin sol yarım küresi, 52
kaçınmacı bağlanma ve, 161
dissosiyatif durum ve, 139, 140, 143
sola kaydırılmış ayrışma, geri dönüşü davet etme, 148–49
yaşam süresi, kaçınan bağlanma ve, 161, 170
Kendini beğenmek, 1.*Ayrıca bakınız*kendi
sıcaklığı limbik sistem, 71
yalnızlık, depresyon ve, 209.*Ayrıca bakınız*alarma geçirilmiş yalnızlık
ŞEHVET/SEKSÜELLİK devresi.*Görmek*SEKSÜELLİK devresi

Mansuy, I., 68
toplu cinayet, 183–84
hafıza(lar)
çok yalnız olmaktan, 31
örtük ve açık, 30,*30*

müdahaleci, 27–28, 30, 31–32, 38–40
travmatik, 27, 28, 29, 31
zihinsel ihtiyaçlar listesi, 18*T*
metaforlar, tanımlı, 83.*Görmek*Fresh Metaphor
metamfetaminler, 226, 230*T*, 236 askerlik
hizmeti, 267
uyumsuzluk, utanç ve, 71 ruh
hali bozuklukları, 114
anne (veya birincil ebeveyn), kişinin deneyimlediği olası yaşam olayları, 48–49
motivasyon.*Görmek*Duygu ve Motivasyon Devreleri

doğal afetler, 183, 184
ihtiyaç listesi, 18*T*
olumsuz öz imaj, Depresyon Çarkı'nda, 217–18,*218*
ihmal, beyin ve etkisi, 185 sinir lifi, büyümesi, 9

nöronal değişim, bağımlılık ve, 236
nöron, 52
nörotransmitterler
bağımlılık ve, 230–31*T* beynin
yarım küreleri ve 52 "asla"
kasılma
örnekler, 44
fark etme, 45–46
şablon için, 46–47
nikotin, 230*T*
eşlik etmeme, 260, 261
sözsüz, hareket etme, 264
Şiddet İçermeyen İletişim (NVC) uygulaması, 14
nucleus accumbens, 230
bağımlılık ve, 235–36
tanımlı, 227
besleme/beslenme, ihtiyaç listesi, 18*T*

Oklahoma City bombalaması, 183
yaşında travma, 35–38

afyon, 230*T*, 231*T*
Oksijen Kontin, 237, 238
oksitosin, 92, 230*T*, 231*T*, 266

PANİK/KEDER devresi, 71, 72, *72*, 115
bağımlılık ve, 231*T*
çözme, 99, 103–7
ayrışma ve, 143
duygular listesi, 16*T*
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 83, 251
bağlantılı ihtiyaçlar, 91–92
bilinçaltı sözleşmeler, 97, 98–99 bağımlılıklarınızın
sizin için ne yaptığı ve, 229 karşılama sözleşmeleri
penceresi rehberli meditasyon, 76 karşılama
penceresi ölçek çalışma sayfası, 73
Panksepp, J., 71, 72, 89, 115, 209, 265
ebeveynler
bağımlılık sorunları, 234 yeminleri
yerine getirme, 47–48 hayatlara
zaman yolculuğu, 51 ortaklık,
kalıpları, 174 PFC.*Görmek*prefrontal
korteks (PFC) oyunu

oyun, neşe ve, 260 OYUN
devresi, 71, *72*, 115
bağımlılık ve, 231*T*
ayrışma rengi ve, 144
depresyon ve, 209
KORKU devresini çözmek, 102 PANİK/KEDER
devresini çözmek, 105–6 ayrışma ve, 142

duygular listesi, 17*T*
sevinç, sosyal bağlantı ve, 265, 267
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 84, 252

RAGE devresi, 120, 121, 122 ilişkisel
bağlantısızlık ve 261 ile karışmış
bağımlılıklarınızın sizin için ne yaptığı ve 230 karşılama
penceresi sözleşmeleri rehberli meditasyon, 77 karşılama
penceresi ölçek çalışma sayfası, 74
zevk, bloklar, 219
şiir, öfkeye karşı yankılanan tepki, 125 Şiir
ve Şiirsel Görsel,*9*, 125 Porges, S., 138

pornografi, bağımlılık, 231*T*
travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), öz şefkat ve iyileşme,
12
yoksulluk, 1
yırtıcı saldırganlık, 17, 115, 120, 185
bağlantılı sözleşmeler, 186
içselleştirilmiş, öz nefret ve, 192
öngörülebilirlik, güvenli bağlanma ve, 161
prefrontal korteks (PFC), 7,*7*, 9, 161
bağımlılık ve, 236
her hücrenin içinde anne, 8, 51 PTSD.*Görmek*
travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ergenlik, çocuk
cinsel istismarı ve başlangıcı, 245

ırkçılık, 1
öfke, depresyon ve, 209,*210*
RAGE devresi, 71, 72,*72*, 113
bağımlılık ve, 231*T* otobiyografi,
116–17 kişisel öfkeyle, 127–28
sistemlerle ilgili öfkeyle, 128–30
bozulan sözleşmeler ve, 124

ayrışma rengi ve, 144 sözleşme şablonu,
136–37 KORKU devresinin çözülmesi, 101
PANİK/KEDER devresinin çözülmesi, 105
ayrışma ve, 142

diğer devrelerle iç içe geçmiş, 120–22
duygu listesi, 17*T*
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 84, 252
diğer sözleşme türleri ile bağlantılı, 124
kaynaklara yönelik tehditler ve, 114, 118–20
zaman yolculuğu ve öfkeyle çalışma, 130–35
sağlıklı öfkeye uyum sağlama, 115
bilinçsiz sözleşmeler, 135–36 bağımlılıklarınızın sizin
için ne yaptığı ve, 230 karşılama sözleşmeleri
penceresi rehberli meditasyon, 76 karşılama
penceresi ölçek çalışma sayfası, 74
*Ayrıca bakınız*kızgınlık
rastgele ödül ve hor görme, döngü, 196
güvence, yankı*vs.*, 32–33,*33* ilişkisel
beyin, 211
ayrışma ve, 139
enstrümantal beyin*vs.*, 52–53 kendi
kendini düzenleme ve, 59
ilişkisellik, somutlaştırılmış duygu, 266–
67 ilişkisel sinirbilim, xii, xv
rezonans, 4, 276
sözleşmeli iş ve, 85
sevinç ve, 261
güvence*vs.*, 32–33,*33*
rezonans dili, xii
Duygu ve Motivasyon Devreleri ve, 89, 90
türleri, 8–9,*9* rezonanslı dil pratiği

Ne Olduğunu Kabul Etmek, 147–48, 198–99
Vücut Duyuları, 53–55
Duygular ve İhtiyaçlar, 14–16, 16–17*T*, 18*T*
Taze Metafor, 82–85
İmkansız Rüya Tahminleri, 96
Ben-Sen Dili (İlişkisel Dil), 213–14
devreleriniz için metafor tahminleri, 251–52
sözel olmayanlara geçiş, 264

bedensel duyumları adlandırma, 233 Şiir ve Şiirsel Görsel, 125–26
güvence *vs.* rezonans, 33–35 Küfür, 175
yankılanan öz-tanıklık, 160, 163
bağımlılıklar ve onsuz hayatta kalma, 235
doğum, 7, 8
bağlanma, 41
sözleşmeler bizi sahip olmaktan alıkoyuyor, 85 solunum sistemi, güvenlik duygusu ve, 266
beynin sağ yarım küresi, 52
taze metaforlar ve, 83
güvenli bağlanma ve, 161
şiddet ve, 185
yol öfkesi, 120
Rosenberg, M., 14

tuz, bağımlılık, 230*T*, 231*T*
güvenli bağlanma, 163, 164
açıklaması, 160
güvenli bağlanma (*devam etti*)
kazanılmış, *162*, 163–64, 171, 176
sevinç ve, 265, *265* ortaklık kalıpları ve, 174 öngörülebilirlik ve, 161
güvenlik, ihtiyaç listesi, 18*T* ARAMA devresi, 71, *72*, 73, 236
bağımlılık ve, 230*T* bağlanma sözleşmeleri ve, 180 engellenmiş, resim, 216–17
ayrışma rengi ve, 144 depresyon ve, 209, *210*, 214 KORKU devresini çözmek, 100–101 PANİK/KEDER devresini çözmek, 104
ayrışma ve, 139, 143

duygular listesi, 17*T*

hareketsizleştirme, 222
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 83, 251
yırtıcı saldırganlık ve, 115, 120 RAGE devresi, 120, 121, 122 sevinç ve şüphecilikle ilgili, 266
bağımlılıklarınızın sizin için ne yaptığı ve 229 karşılama penceresi sözleşmeleri rehberli meditasyon, 77 karşılama penceresi ölçek çalışma sayfası, 74
bağımlılıklarınız ve, 233–34 kendiniz, bağımlılığın bir parçası olarak, 235–36
kendini terk etme, 185
kendi kendine eşlik etme, 210.*Ayrıca bakınız*eşlik eden
kendini suçlama, 64, 206, 209
kendine bakım, yapma*vs.*anket olmak, 55–57 öz şefkat, 12, 64, 97
sahip olmamak, sözleşme örnekleri, 22
bağımlılıklarımız için, 232
radikal, 188
öz-aşağılama, çözme, 196 öz-iğrenme
dört temel, 190–92 örnek sözleşmeler, 192–93
kendinden nefret etme ve, 191
sosyal iğrenme*vs.*, 188, 190
kendinden ayrılma ve, 191 kendini ifade etme, ihtiyaçlar listesi, 18*T* öz-nefret, 198
içselleştirilmiş yırtıcı saldırganlık ve, 192
örnek sözleşme, 192–93
kendinden iğrenme ve, 191
çıkarma, 209
ile çalışmak, 202–6
öz sevgi, 206
grafikleme, 31–32
gelgit,*32*
sahip olmamak, sözleşme örnekleri, 22

özyönetim, 59
ortak sözleşmeler, kendi kendini sabote etmeye yol açan, 61 sözleşme örneği, 62
öz yönetim alışkanlıkları, anket, 60 öz tanıma, 25
kendi kendini düzenleme, 59, 161, 185
kendi kendini rezonans, 8, 170
kendini sabote etme
kendi kendini yönetmeye ilişkin ortak sözleşmeler, 61
sözleşme, bulgu, 64–65
sözleşme şablonu, 67–68
enstrümantal beyin *vs.* ilişkisel beyin ve, 52–53
kendini anlama, kendini sıcak tutma ve, 1
öz sıcaklık, 1, 2, 4, 31, 97, 209, 210, *211*, 214
faydaları, xi
varsayılan mod ağını içeren ortak sözleşmeler ve 21 beynin kendini nasıl tutmayı öğrendiği, 6–9
önemi, 12–14
davetkar, 25
anket, 5–6
serotonin, anksiyete ve tükenme, 92
seks bağımlılığı, 231 *T* cinsel taciz

beyin ve etkisi, 185
iyileşme, 193
ergenliğin başlangıcı ve 245 cinsel fetiş, 193
cinsel masumiyet, 245
cinsellik, iğrenme ve, 193
SEKSÜELLİK devresi, 71, *72*, 73, 267
bağımlılık ve, 231 *T*
değerlendirme, 252
ayrışma rengi ve, 144 sözleşme şablonu için, 259 KORKU devresinin çözülmesi, 102
PANİK/KEDER devresinin çözülmesi, 106
ayrışma ve, 143

ortaya çıkan benliğinizin tadını çıkarın, anket, 248–50
duygu listesi, 17*T*
ilişkisel harita oluşturma, renkler ve şekillerle, 250
metafor tahmini, 84, 252
RAGE devresi, 121, 122 geri alma,
246–47 ile karışmış
örnek sözleşmeler ile ilgili, 259
bilinçsiz sözleşme çalışması ile, 252–
58 sıcak bağlantı ile, 247–48
bağımlılıklarınızın sizin için ne yaptığı ve 230 karşılama
penceresi sözleşmeleri rehberli meditasyon, 77 karşılama
penceresi ölçek çalışma sayfası, 74
Shakespeare, W., 125, 126
utanç, 69, 77, 242, 257
alkol kötüye kullanımı ve,
230 sözleşme ihlali ve, 86
hakaret ve, 196
kortizol yükselmesi ve,
266 uyumsuzluk ve, 71
kendinden iğrenme ve, 190–91
kendinden nefret etme ve, 191
sözleşmeler iyileşmemizle bozulduğunda,
78 çalışma, 79–82
alışveriş, bağımlılık, 230*T*
Siegel, Ö., 160
gülümsemeler, neşenin ikili doğası ve, 264, 265,*265*
sosyal iğrenme
kendinden iğrenme*vs.*, 188,
190 hedefleri, 188
sosyal katılım, vagus siniri ve, 266–68
sosyal sorunlar, bakım, iğrenme ve tepki, 194 manevi
ihtiyaç listesi, 18*T* irkilme tepkisi, 97

steroidler, 231*T*
stres, 162
azalan, kazanılan güvenli bağlanma ve, 163
Madde P ve, 114

striptiz kulüpleri, 231*T*
madde bağımlılığı, 226.*Ayrıca bakınız*
bağımlılık(lar) Madde P, 114, 231*T*
şeker, bağımlılık, 230*T*, 231*T*, 240–44
intihar, 183
destekleyici ortamlar, içeride olumlu dönüşüm, RAGE için 68 yüzeysel neden, 118–20
hayatta kalma (beslenme akışları), ihtiyaç listesi, 18*T*
kurtulanın suçluluğu, 255
küfür,*9*, 175
Szyf, M., 8, 51

zaman yolculuğu empati, donma durumundan çıkış hareketi ve 121
Zaman Yolculuğu Süreci,*41*, 41–44
ebeveynlerimizin hayatlarına, 42–44
yaş için 51 çalışma sayfası
nesiller arası sözleşmeler, RAGE devresi ve, 124
nesiller arası travma, 47–51
travma
bağımlılıklar ve, 234–35
kolektif, aile tarihi ve etkisi, 183–84 tarihsel, 93
anılar, 28
yaşlı, 35–38
travma (*devam etti*)
beyin parçalanmasının belirtileri, 186–87
kuşaklararası, 47–51
bilinçsiz sözleşmeler, xiii, anlayış anlarında yapılır, 28–31
çalışma tanımı, 29
travmatik bağlanma.*Görmek*düzensiz/travmatik bağlanma travmatik ayrışma, geri dönüşü davet etme, 150–51 travmatik anı
amigdala ve düğümleri, 28,*29*
kısmen bilinçli olarak, 29 deniz yılanı, 30,*30*

çalışmak, bakım notu, 31
travma çalışması, sözleşmeler ve kaygı çözüldüğünde, 107–11 12
adımlı gruplar, 235, 244

bilinçsiz sözleşmeler, xiii, 44, 75, 114, 139, 275
ayrışma ve şiddet kalıplarını ele almak ve, 185 kaygı ve, 97–99
bağımlılık etrafında, serbest bırakma, 237–39 RAGE devresi ile bağlantılı, 135–36 merak, 53
depresyon ve, 219
keşfetmek ve serbest bırakmak, 2
"için" ve başlangıçtaki söz, 21
depresyona yol açıyor, 222
hareketli parçalar, 20–21 okuyucuyla bire bir çalışma, 19–20 süreç şablonu, 23–24
çözümleme, 68
sevinç için şablon, 270
depresyonla çalışma şablonu, 223–24

vagus siniri
hareketsizleştirme ve, 138
sosyal katılım ve, 266–68
vazopressin, 231*T*
sözlü taciz, beyin ve etkisi, 185
şiddet
beyin ve etkisi, 185
kolektif travma ve kalıpları, 183–84
ses, geri alma, 221
ses kutusu, güvenlik duygusu ve, 266

savaş, 184
sıcaklık (duygusal sıcaklık), 6, 7, 8.*Ayrıca bakınız*öz sıcaklık web ve video oyunu kullanımı, bağımlılık, 230*T*

Depresyon Çarkı, 217–19,*218*
karşılama penceresi
duygular için,*70*, 70–71 sevinç
için, 261,*265* Hoş Geldiniz
Sözleşmeleri Penceresi
keşfetmek, 86
rehberli meditasyon için, 75–77
mümkün, 85
sonuçları, 86
şablon için, 87–88
Hoş Geldiniz Penceresi Ölçek Çalışma Kağıdı, 73–74
endişe verici, 90, 93.*Ayrıca bakınız*endişe

Rezonanslı Benliğiniz(Peyton), xi, xv

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabın yazımı, burada okuyacağınız keşifleri yaratmak için kişisel süreçlerini ve hikayelerini paylaşan bir grup insanın bağlılığı olmadan gerçekleşemezdi ve bu sayede bilinçdışı sözleşmelerle çalışmaya yönelik bu yaklaşımı öğreten metinleri oluşturmama olanak tanıdı. Her birinize teşekkür ederim.

Ayrıca ve şaşırtıcı bir şekilde, başından sonuna kadar sıcak bir topluluk tarafından desteklendim. Bu kitap için Rachel Lewett'in yaratılmasını savunmasından, Deborah Malmud'un Norton'daki olumlu karşılamasından, ailemin güvenine ve inancına, Tamyra Freeman'ın ilhamına, Travis Kotzebue'nin çizimlerine, evimi ayakta tutan Michael Smyth'e ve çaba boyunca katkıda bulunan tüm editörlere, okuyuculara ve düzeltmenlere kadar akan özen, duyarlılık, yardım ve coşkudan çok etkilendim: Cristina Olsen, Natalie Soriano, Jean McElhaney, Benjamin Burton, Terry Cookson, Robert Sinkus, Mercedes Tune, Kristin Masters, John Porter, Sharran Zeleke, Nathaniel Kirby, Peggy Smith, Samantha White, Lalli Dana, Sandy Lin, Joe Rappaport ve Kristina Gaddy.

Gençken, sıcak bir dünyada yaşayacağımı hiç düşünmezdim. Rezonansa doğru bu yolculuk ve beyinlerimizi yaşamak için iyi yerler haline getirme yolculuğu beni çok iyi bir arkadaşlığa götürdü. Teşekkürler

Matt Wood, Nickolas Wood, Penny Walden, Kathryn Krogstad, Clare Crombie, James Peyton, Jennifer Jones, Elena Peyton Jones, Carol Ferris, Gloria Lybecker, Olga Ngyuen, Bev Parsons, Mika Maniwa, Susan Fusillo, Evie Rolston, Elena Veselago, Stein Hjelmerud, Sarah Hjelmerud, Dan Miller, Katherine Revoir, Jaya Manske, Miki Kashtan, Rajkumari Neogy, Tryg Steen, Lia Stuart, Elizabeth Wood, Jim ve Jori Manske, Tamara Laporte, Bonnie Badenoch, Claudia Ellsberg, Jonine Lee Gabay, M'lyss Fruhling, Sam Qanat, Finn Beckett Ludlow, Bruce Nayowith, Eric Bowers, Laura Ricksecker, Turiya Gearhardt, Kamia Anderson-Harris, Carolyn Blum, Frith Maier, Carmen Votaw, Chuck Blevins, JJ Jackson, Vanessa Allen, Jo Pitcairn, Annie Harkey-Power ve Bobby Allen, kalbimi beslediğiniz için hepinize minnettarım.

Ve bu eseri birlikte yaratan, henüz adını anmadığım dünyadaki sizlere, katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim: Pernille Plantener, Joanna Berendt, Gail Donohue, Mali Parke, Kangs Trevens, Ann Malabre, Angela Watrous, forest chaffee, Shannon Casey, Tony Scruggs, Satori Harrington, Rosemary Renstad, Lucy Ascham, Celeste Kersey, Kellita Maloof, Amanda Blaine, Josh Blaine, Ocean Love Lauzon, Leah Boyd, Pavla Haluskova, Ken Anno, Shigeko Suzuki ve Sylvie Hoerning.

ÖNCEDEN ÖVGÜ

"Kapsamlı bir travma ağında tırmandığınızı, nereye döneceğinizi veya sağlam zemine nasıl ulaşacağınızı bilmediğinizi hayal edin. Sarah Peyton, bu dönüştürücü çalışma kitabıyla, okuyucunun istendiğinde dinlenmesine, duraklamasına ve daha derine inmesine olanak tanıyan egzersizlerle bu labirentte gezinmesine yardımcı olacak net bir harita sunuyor."

—**Benjamin Burton, Kamu Denetçisi**,
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon;
Çevreci; Girişimci; Kişilerarası
Nörobiyoloji (IPNB) Eğitmeni ve
Şiddet İçermeyen İletişim

“Bu harika kitabın ilk bölümünün başlığı, 'Kendinizi sevmeye istekli misiniz?' diye soruyor. Eğer bunu kullanmaya istekliysek, kendimizden nefret etmeyi derin bir şefkate dönüştürebiliriz. Sarah Peyton kaynaklarını bize açık, sevgi dolu, erişilebilir, sıcak ve yankı uyandıran bir dille armağan etti. Bu kitabı ruhlarımıza silinmez bir şekilde kazıyana kadar, cömertliğine bu kitaptan tam olarak yararlanarak karşılık verelim.”

—**Clare Crombie, UKCP**, Gestalt
Psikoterapisti ve Süpervizörü

“Sarah Peyton'ın parlaklığı, iyileşmenin acıyla birlikte olmak, acıya karşı meraklı olmak ve acının yanında oturmak, acıyla empati kurmak ve onu dinlemek olduğunu aktarma becerisindedir.

tüm kalbimizle. Eşlik etme deneyimini yaşamak için bir yolculuğa çıktığımızda, çoğu zaman ilk kez, kendimizle bağlantı kurma yolunda kendi rehberimiz olabiliriz. Sarah bizi oraya en hızlı, aynı zamanda nazik yoldan götürür: sevgi, sıcaklık ve rezonans yoluyla."

—**Rajkumari Neojisi**, Yönetici Koçu, epigenetik ve nörobiyoloji, Kurucusu

iYeniden Başlat

"Parlak, ilgi çekici, derinlemesine besleyici ve çoğu zaman özgürleştirici,*Rezonanslı Benliğiniz Çalışma Kitabı*hayatlarındaki yaşam ve sevgi akışını artırmak isteyen insanlar için güçlü ve kapsamlı bir kaynaktır. Sarah Peyton'ın okuyucularıyla yarattığı sıcak, ilgili ilişki - çizimler, hikayeler, egzersizler, öz değerlendirme araçları ve nazik öğretiler aracılığıyla - kaygı, bağımlılık, utanç ve depresyonun zihinsel ve duygusal kalıplarını görme ve değiştirme ve kendimizi yaşam, sevgi ve esenlik akışına daha tam olarak açmak için tanımlanabilen ve serbest bırakılabilen yeminler ettiğimiz yolları bulma yollarını sunar. Bu kitap, daha fazla özgürlük, bağlantı ve daha az içsel stresle bir hayat yaşamak isteyen insanlar içindir."

—**Bruce Nayowith, MD**, emekli oldu Acil Tıp, Fairview Hastanesi

YAZAR HAKKINDA

Sarah Peytonbir nörobilim eğitimcisi, Şiddetsiz İletişim Sertifikalı Eğitmeni ve takımyıldız kolaylaştırıcısıdır. Duygusal travmayı iyileştirmek, dayanıklılığı artırmak ve mükemmel bir nezaketle öz sıcaklığı beslemek için beyin bilimini ve rezonanslı dilin kullanımını birleştirir. Ayrıca uluslararası alanda eğitim verir ve Resonance serisinin yazarıdır:*Rezonanslı Benliğiniz*, *Rezonanslı Benliğiniz Çalışma Kitabı*, Ve*Çalkantılı Zamanlar İçin Olumlamalar*. Vancouver, Washington'da çok kuşaklı bir aile evinde iki kedi ve bir köpekle yaşıyor. Devam eden çalışmalarını çevrimiçi olarak www.sarahpeyton.com adresinde bulabilirsiniz.

Okuyuculara Not: Klinik uygulama ve protokol standartları zamanla değişir ve hiçbir teknik veya önerinin her koşulda güvenli veya etkili olacağı garanti edilmez. Bu cilt, psikoterapi ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller için genel bir bilgi kaynağı olarak tasarlanmıştır; uygun eğitim, akran değerlendirmesi ve/veya klinik denetimin yerini tutmaz. Ne yayıncı ne de yazar(lar) herhangi bir önerinin her açıdan tam doğruluğunu, etkinliğini veya uygunluğunu garanti edemez. Basım zamanı itibarıyla, bu kitapta görüntülenen URL'ler mevcut sitelere bağlantı verir veya bu sitelere atıfta bulunur. Yayıncı ve yazar, üçüncü taraf web sitelerinde görünen hiçbir içerikten sorumlu değildir.

Bu kitap, gerçek insanlarla atölyelerde gerçekleşen bir dizi kayıtlı diyalog etrafında oluşturulmuştur. Diyaloglardaki tüm kişiler, başkalarının öğrenimine hizmet etmek için kitapta yer almayı kabul etmiş ve kendi takma adlarını seçmiştir. Hep birlikte, çalışmalarının sizin öğreniminize ve gelişiminize katkıda bulunmasını umuyoruz.

Travis Kotzebue'nin çizimleri

Telif Hakkı © 2021 Sarah Peyton

Her hakkı saklıdır
Birinci Baskı

Bu kitaptan seçmeleri yeniden üretme izni hakkında bilgi için İzinler,
WW Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue adresine yazın.
New York, New York 10110

Toplu alımlarda özel indirimler hakkında bilgi almak için lütfen specialsales@wwnorton.com adresinden veya 800-233- numaralı telefondan WW Norton Özel Satış departmanıyla iletişime geçin.
4830

Kitap tasarımı Carole Desnoes
Yapım yöneticisi: Katelyn MacKenzie

Kongre Kütüphanesi Kataloglama-Yayın Verileri mevcuttur

ISBN: 978-0-393-71464-7 (pbk.)
ISBN 978-0-393-71464-7 (ebk.)

WW Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110
www.wwnorton.com

WW Norton & Company Ltd., 15 Carlisle Caddesi, Londra W1D 3BS