Machine Translated by Google

"Eğer ilişkiler içinde olan bir insansanız, ACT with Love'ın size sunabileceği bir şey var." Güncellenmiş içerikle sunulan bu kitap; anlaşılabilir, kapsayıcı örnekler; sesli rehberli alıştırmalara ve çalışma sayfalarına erişim; ve tek başınıza veya bir partnerle deneyebileceğiniz alıştırmalar içeriyor. Bu baskı, sağlıklı iletişim, başkalarıyla müzakere etme ve kişilerarası yakınlığı geliştirme için gerekli temel becerileri içeriyor. Russ'ın yazım tarzı ve içgörüleri, her sayfada şefkat ve özgünlüğü hayata geçiriyor."

—Sheri Turrell, PhD, psikolog ve psikanalist
Toronto, ON, Kanada; Toronto Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nde yardımcı öğretim üyesi; hakemli kabul ve bağlılık terapisi (ACT) eğitmeni; ve ACT for Adolescents kitabının ortak yazarı.

"Başarılı bir ilişkiye sahip olmak, özellikle gerçek ruh eşini bulmakla ilgili tüm efsaneler göz önüne alındığında, zorlu bir iştir. Bu güncellenmiş kitapta Russ Harris, bu efsaneleri yıkıyor ve size ilişkilerin karmaşıklıklarında gerçekçi, içten ve anlamlı bir şekilde yol almanız için pratik bir el kitabı sunuyor. İhtiyacınız olan tüm araç ve teknikler size verilecek."
İlişkinizi geliştirin ve kalıcı bir bağ derin, doyurucu bir bağlantı, kurun."

Contextual Consulting'in kurucusu ve The Mindfulness and Acceptance kitabının ortak yazarı , doktora sahibi Joe Oliver.
Özsaygı Çalışma Kitabı

"İlişkilerini güçlendirmek isteyen çiftler için ideal bir kitabın yeni, gözden geçirilmiş versiyonu. Adım adım bir yaklaşımla, bu kitap şunları sunuyor:
Okuyucuya zorlu düşünce ve duygularla başa çıkmak, işe yaramayan hikayelerden ve taktiklerden kurtulmak ve daha iyi iletişim kurmak, müzakere etmek ve birbirini takdir etmek için yeni beceriler öğrenmek için zengin bir teknik yelpazesi sunuyor. İlişkilerini geliştirmek isteyen herkes için mutlaka okunması gereken bir kitap ve çiftlerle çalışan profesyoneller için paha biçilmez bir kaynak."

—Maria Karekla, Doktora derecesine sahip lisanslı klinik psikolog,
ve Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doçent.

Machine Translated by Google

“Russ şunları yaptı: İlişkinizi nasıl besleyeceğinizi öğretme konusunda inanılmaz bir iş çıkardınız, hatta İşler zorlaştığında. Derin bağlar kurmayı öğreneceksiniz, Partnerinizle geçirdiğiniz samimi anlar; ilişkiyi yıkmadan çatışmalarla nasıl başa çıkılır; uzun süredir devam eden anlaşmazlıklarla nasıl mücadele edilir;

ve sevmeyi ve sevilmeyi nasıl öğreneceğinizi anlatıyor. Bu, öğrenmek isteyen herkes için mutlaka okunması gereken bir kitap.

Sevgi dolu, zengin ve anlamlı bir romantik ilişkiye sahip olmak.

Patricia E. Zurita Ona, PsyD, Acceptance and kitabının yazarı
Mükemmeliyetçilik ve Yüksek Başarı İçin Bağlılık Becerileri
Davranışlar ve Obsesif Kompulsif Bozukluğun Ötesinde Yaşam: Kabul ve Yaklaşımlarla
Bağlılık Terapisi

"İlişki stresiyle başa çıkmaya çalışan bireyler için yazılmış bu kişisel gelişim kitabında Russ Harris, ACT ilkelerini ustaca öğretiyor: anı yaşamak, değerlerinizle bağlantı kurmak ve ilişkinizi geliştirmek."

Birçok kısa konuya bölünmüş olan bu kitap, ihtiyacınız olduğunu bile bilmediğiniz şekillerde size yardımcı olacaktır. Yakın bir ilişkisi olan herkese şiddetle tavsiye ederim.”

—Michael Twohig, Doktora, Profesör,
ve Kaygılı Mükemmeliyetçi kitabının ortak yazarı

“Sağlam, sevgi dolu ilişkiler kurmak ve sürdürmek hakkında sonsuz sayıda kitap var gibi görünüyor. Bunların çok azı önerilerini haklı çıkaracak kanıtlara sahip. Russ Harris farklı bir şey sunuyor: son derece derin ve kanıtlara dayalı bir inceleme. İlişkilere bakış açınızı ve yaklaşımınızı daha iyi yönde değiştirin. Daha fazla insan bu kitabı okursa, yalnızlık salgını yavaş yavaş ortadan kalkacaktır.”

—Todd B. Kashdan, İtaatsizlik Sanatı kitabının yazarı ,
ve Refah Merkezi'ni yöneten psikoloji profesörü.
George Mason Üniversitesi'ndeki Laboratuvar

Machine Translated by Google

"İlişki sorunları hepimizin karşılaştığı en zorlu zorluklardan bazılarıdır!"
İnsan kalbinin doğasını ve insan davranışının bilimini anlamak, sevgiyle yaşamak
ve sevdiklerinizin mutlu olmasına izin vermek için çok önemlidir.
Hayatın gelişmesi için. Russ Harris, ACT with Love adlı kitabında etkili bilimsel yöntemleri
ve derin bir şefkat duygusunu mükemmel bir şekilde harmanlıyor. Hayat zor, Russ Harris'i
okuyun."

Dennis Tirch, PhD, Şefkat Odaklı Terapi Merkezi'nin kurucu
direktörü ve Mt. Sinai Tıp Merkezi'nde yardımcı klinik profesörüdür.

"İlişkilerinin her aşamasındaki insanlar için sıcak ve hayat değiştiren bir okuma. Harris'in yazım tarzı zekice ve dokunaklı; bir ilişkiye devam edip etmemek, partnerinizi nasıl takdir edeceğiniz, işler yolunda gitmediğinde nasıl onarım yapacağınız ve yakınlığı nasıl geliştireceğiniz gibi konularda yardımcı oluyor. Sevgilinizle bağınızı güçlendirmek veya işe yaramayan bir ilişkiden kurtulmak için mutlaka okunması gereken bir kitap. Bu kitabı ne kadar tavsiye etsem azdır."

—Louise McHugh, Üniversitede psikoloji profesörü
Dublin Üniversitesi mezunu ve " The Self" ve "Perspective Taking" kitaplarının ortak yazarı.

"ACT with Love'ın ikinci baskısı, iletişim, müzakere, öz şefkat ve daha fazlası gibi temel ilişki becerileri konusunda yeni rehberlik sunuyor. Bu kitabı, sevgi dolu bir ilişkiye kamuoyu önünde bağlılık göstermeye hazır herkese verebileceğim bir dünya hayal edebiliyorum. Ona şu tavsiyeyle birlikte sunardım: 'Sevdiğiniz kişiyle birlikte yüksek sesle okuyun. Aşk zordur, gereklidir ve hayattaki en güzel şeydir. İşte sırları!'"

—Patti Robinson, PhD, danışman, eğitmen ve ortak yazar
Depresyon Araç Seti ve Farkındalık ve Kabul'ün
Depresyon İçin Çalışma Kitabı

Machine Translated by Google

Hepimiz sevmeyi ve sevilmeyi isteriz, ancak bunu yapmak zordur. Bu güzel yazılmış ve bilgece
kitapta, derin ve sevgi dolu bir bağ kurmayı öğreniyoruz.
biz Her ilişkinin getirdiği kaçınılmaz zorluklarla yüzleşmek için, mutlu
Bu kitap bir bir ilişki kurmak isteyen tüm çiftler için mutlaka okunması gereken bir kitap.
Derin ve kalıcı bir aşk."

—John P. Forsyth, psikoloji profesörü ve direktörü
Albany Üniversitesi, SUNY'deki Kaygı Bozuklukları Araştırma
Programı'nda görev yapmaktadır ve " Farkındalık ve" kitabının ortak yazarıdır.
Kaygı ve Kaygının Olur Olduğu Durumlar İçin Kabul Çalışma Kitabı

"ACT'nin usta geliştiricilerinden birinin kaleme aldığı, son derece başarılı bu kitabın
ikinci baskısı, güzel bir dille yazılmış ve anlaşılması kolay olup, daha da pratiktir."
ve ilişki geliştirici. ACT'nin daha geniş bir alana nasıl uygulandığına bir şekilde bakarak.
Önemli kişilerarası beceriler yelpazesi sunan bu kitap, ilişkilerinizi bir üst seviyeye taşımanız
için gereken araçları size veriyor. Şiddetle tavsiye edilir."

—Steven C. Hayes, PhD, Nevada Üniversitesi, Reno'da Nevada Vakfı
Psikoloji Profesörü; ACT'nin yaratıcısı ve geliştiricilerinden biri; ve
Özgürleşmiş Bir Zihin kitabının yazarı

"ACT with Love, ilişkinizi iyileştirmek için pratik ve net stratejilerle dolu. Russ Harris, ACT'yi
sade, basit ve anlaşılması kolay bir dilde öğreten dünyaca ünlü bir ACT eğitmenidir ve bu kitap
da tam anlamıyla bir başyapıt niteliğinde."
Bu kitap gerçekten de çok ihtiyaç duyulan bir kaynak sağlayarak bunu başarıyor. Birçok örnek olay içeriyor.
Çalışmalar ilgi çekici ve öz şefkatin dahil edilmesi harika. Bu kitabı şiddetle tavsiye ediyorum!

—Tamar D. Black, Doktora, eğitim ve gelişim uzmanı
Psikolog ve Çocukların Tedavisinde ACT kitabının yazarı

Machine Translated by Google

vuiTtv

R

t F

Bk

AV

Mücadeleyi Bırakın, Farklılıkları Uzlaştırın ve İlişkinizi Güçlendirin

Kabul ve Bağlılık Terapisi

Russ Harris

New Harbinger Yayınları, Inc.

Machine Translated by Google

Yayıncının Notu

Bu yayın, doğru ve güvenilir bilgiler sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.
Konu içeriğiyle ilgili olarak, bu ürünün satılması şu anlayışla gerçekleşir:
Yayıncı, psikolojik, mali, hukuki veya diğer profesyonel hizmetler sunmamaktadır. Uzman yardımı veya danışmanlık gerekiyorsa, bir uzmanın hizmetlerinden yararlanılmalıdır.
Yetkin bir profesyonel aranmalıdır.

NEW HARBINGER PUBLICATIONS, New Harbinger Publications,
Inc.'in tescilli ticari markasıdır.

New Harbinger Publications, çalışanlarına ait bir şirkettir.

Telif hakkı © 2023 Russ Harris'e aittir.

New Harbinger Yayınları, Inc.
5674 Shattuck Caddesi
Oakland, CA 94609 ww
w.newharbingenc om

Her hakkı saklıdır

Kapak tasarımı Sara Christian'a aittir; Tesilya Hanauer tarafından satın alınmıştır;
Karen Levy tarafından düzenlendi.

Kongre Kütüphanesi Yayın Kataloğu Verileri

İsimler: Harris, Russ, 1966- yazar.
Başlık: Sevgiyle Harekete Geçin: Mücadeleyi Bırakın, Farklılıkları Uzlaştırın ve Kabul ve Bağlılık Terapisiyle İlişkinizi Güçlendirin / Yazar: Russ Harris.
Açıklama: 2. baskı. Oakland, Kaliforniya: New Harbinger Publications, Inc. [2023] | Bibliyografik referanslar içerir.
Tanımlayıcılar: LCCN 2023000806 | ISBN 9781648481635 (ciltsiz kitap)
Konu: LCSH: Kişilerarası ilişkiler. Kendini kabul etmek. Sevgi. Kabul. ve bağlılık terapisi.
Sınıflandırma: LCC HM1106 .H37 2023 | DDC 158.2-dc23/eng/20230310
LC kaydı şu adreste mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2023000806

Machine Translated by Google

Adrian ve Margaret'e, tüm sevginiz, desteğiniz ve cesaretlendirmeniz için ve hayatımı hem küçük hem de büyük birçok yönden zenginleştirdiğiniz için teşekkür ederim.

Machine Translated by Google

İçindekiler

Teşekkürler VI

Parti Sıkışıp Kalıyor

BÖLÜM 1 Aşk Kolay Değil 2

BÖLÜM 2 Kalmalı mıyım, gitmeli miyim? 11

Partll Hazırlanıyor

BÖLÜM 3 Sorununuz nedir? 18

BÖLÜM 4 İkiniz de acı çekiyorsunuz. 32

Bölüm III Aktif Olmak

BÖLÜM 5 Seçim Noktası 42

BÖLÜM 6 Çapa Atmak 63

BÖLÜM 7 Sisli Ortamın İçine 78

BÖLÜM 8 Bildirim, İsim, Yeniden Odaklanma 91

BÖLÜM 9 Sürükleyici Hikayeler 101

BÖLÜM 10 Bir Duyguya Bağlı 109

BÖLÜM 11 Bana bakın! Bana bakın! 124

BÖLÜM 12 Takdir Sanatı 134

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13	Yıkıcı Taktikler	145
BÖLÜM 14 İyi İletişim		158
BÖLÜM 15	Kendine Güvenmenin Gücü	165
BÖLÜM 16	Müzakere Sanatı	183
BÖLÜM 17	Onarım Yapmak	193
BÖLÜM 18	Samimiyet	200
BÖLÜM 19	Kendinize Geri Vermek	209
BÖLÜM 20	Bir Vakıf Fonu Oluşturmak	214
BÖLÜM 21	Biraz eğlenme zamanı!	219
BÖLÜM 22	Macera Devam Ediyor	223
EK	Her Şey Başarısız Olursa: Nasıl Ayrılırsınız? İlişki	229
Kaynaklar		231
Referanslar		235

Machine Translated by Google

Teşekkürler

Bu kitabın ilk baskısı için bana paha biçilmez geri bildirimler veren tüm arkadaşlarıma, akrabalarıma ve meslektaşlarıma -Margaret Denman, Louise Hayes, Carmel Harris, Joe Parsons, Genghis Lloyd-Harris, Kim Paleg ve Joanne Steinwachs- ve ikinci baskı için tüm yardımı, desteği, sevgisi ve katkıları için partnerim Natasha'ya yürekten teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca, ACT'nin kurucusu Steve Hayes'e duyduğum muazzam minnettarlığı ifade etmekte zorlanıyorum; bu minnettarlık Kelly Wilson, Kirk Strosahl, John Forsyth, Hank Robb ve tüm ACT topluluğuna, menajerim Sammie Justesen'e ve Catharine Meyers, Michele Waters, Tracy Carlson ve Matt McKay dahil olmak üzere New Harbinger'daki tüm ekibe uzanıyor. Ayrıca, bu kitabın birinci ve ikinci baskılarındaki gereksiz kısımları ayıklama konusundaki harika çalışmaları için editörler Jean Blomquist ve Karen Levy'ye özel teşekkürlerimi sunuyorum. Ve tüm bunların üstüne, satın alma editörü Tesilya Hanauer'e de kocaman bir teşekkür; onun coşkusu ve desteği olmadan ne birinci baskı ne de bu yeni baskı asla gerçekleşemezdi.

Machine Translated by Google

Parfl

Sıkışıp Kalmak

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

Aşk Kolay Değil

Aşk ve acı, birbirine çok yakışan dans partnerleridir; el ele giderler. Elbette her zaman değil. İlişkiniz yolunda giderken, birbirinizle iyi geçinirken ve o sıcak, hoş duygular özgürce akarken, bu oldukça harika bir şeydir. Bu tür büyülü anlar, sayısız şiire, şarkıya, kitaba, diziye ve filme ilham kaynağı olur. Ama sorun şu: bu anlar...

Uzun sürmezler.

Gerçek şu ki, her ilişkide er ya da geç sorunlar ortaya çıkacaktır.
Farklı istek ve arzularımız, rekabet eden ihtiyaç ve hedeflerimiz, zıt görüş ve tutumlarımız olacak. Bazen hepimiz hata yaparız, yanlış yaparız veya birbirimize kaba davranırız. Gerilim ve çatışma kaçınılmazdır ve bunlar ortaya çıktığında, o harika sevgi dolu duyguların hepsi uçup gider. Ve bunların ardından öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk, hayal kırıklığı, hüsran veya diğer acı verici duygular gelir.

Her ne kadar Bir bakıma hepimiz bunun olduğunu biliyoruz, ama kolayca unutuyoruz veya Bunu bir kenara bırakıyoruz. O büyülü anlara ve mutluluk dolu duygulara tutunuyoruz ve sonsuza dek süreceklerini umuyoruz. "Ruh eşleri" hakkındaki mitlere inanıyoruz ve “Mükemmel partnerler” ve “aşk kolay olmalı” fikri. Partnerlerimizin ihtiyaçlarımızı bizim karşılamasını, isteklerimizi yerine getirmesini, hayatımızı kolaylaştırmasını bekleriz. Ve o zaman biz Gerçeklik ile fantezi çatıştığında üzülürüm.

Ve sanki tüm bunlar Yeterince zorlayıcı olmayanlar, bizi en çok sinirlendiren En yakın olduğumuz anlar genellikle şunlardır: kişilerdir.

İğneleyici bir söz, soğuk bir reddediş, sert eleştiri veya öfkeli bir patlama olabilir.

Machine Translated by Google

Hoş olmayan bir durum patronumuzdan, komşumuzdan veya iş arkadaşımızdan gelirse genellikle canımızı yakar. Özellikle de sevilen birinden geldiğinde bu durum daha da belirginleşir. Başka bir deyişle, sevgi bizi savunmasız kılar. Kendimizi bir başkasına yakın ve açık olmaya, savunma mekanizmalarımızı aşmalarına ve kalbimize girmelerine izin verdiğimizde, incinmeye de izin vermiş oluruz.

Rahatsız edici gerçek şu ki: ilişkiler hem harika hem de korkunçtur. Ve hepimiz yakın, sevgi dolu bir ilişkinin olumlu yönlerini takdir etsek de,

Çoğumuz olumsuzluklarla etkili bir şekilde başa çıkmakta zorlanıyoruz. Aslında, çoğu zaman

Bir ilişki acı verici hale geldiğinde, işleri düzeltmek için yaptığımız şeyler sadece...

Durumu daha da kötüleştiriyor.

Dolayısıyla boşanma oranlarının çok yüksek olması hiç de şaşırtıcı değil.

İnsanlar uzun süreli bağlılıktan giderek daha çok korkuyor ve her zamankinden daha fazla bekar yetişkin var. Ve süren ilişkilere gelince , çoğu tatmin edici olmaktan uzak: boşluk, yalnızlık ve mutsuzlukla dolu.

Bütün bunlar biraz kasvetli, karanlık ve moral bozucu mu geliyor? Korkmayın. İyi haber şu ki, bu karmaşık duruma düzen getirmek için güçlü, pratik ve bilimsel temelli bir yöntem var. Adı da...

Kabul ve Bağlılık Terapisi

Bu kitap, kabullenme olarak bilinen güçlü bir psikoloji modeline dayanmaktadır.

ve bağlılık terapisi veya ACT. "ACT" kelimesi gibi telaffuz edilir (diğer adıyla "ACT" değil).

ACT kısaltmasıyla bilinen ACT modeli, Amerika Birleşik Devletleri'nde oluşturulmuştur.

Psikolog Steven Hayes ve meslektaşları Kirk Strosahl ve Kelly

Wilson (Hayes, Strosahl ve Wilson 1999). ACT'nin temel amaçları şunlardır:

psikolojik acıyı azaltmak ve zengin ve anlamlı bir yaşam inşa etmek—ve

Bunun işe yaradığını gösteren çok sayıda bilimsel kanıt var.

Yayınlanmış üç binden fazla çalışma, ACT'nin etkinliğini göstermektedir.

Depresyon ve kaygıdan başlayarak, çok çeşitli acı verici insan rahatsızlıklarıyla birlikte.

Bağımlılık ve travmaya da uygulanabilir; ve ACT'nin temel ilkelerini hemen hemen her ilişki sorununa kolaylıkla uygulayabiliriz. Ek olarak, bu kitap çiftlere odaklanmış olsa da, aynı stratejileri çocuklarınız, ebeveynleriniz, arkadaşlarınız veya akrabalarınızla olan önemli yakın ilişkilerinizi onarmak, güçlendirmek ve zenginleştirmek için de kullanabilirsiniz.

Kitap üç bölümden oluşuyor. 1. Bölümde, "Sıkışıp Kalmak" başlığı altında, şunlara bakıyoruz: İlişkilerde karşılaşılan yaygın zorluklar ve sıkça karşılaşılan "yapmalı mı yapmamalı mı" ikilemi.

Machine Translated by Google

Ayrılmak ya da kalmak. 2. Bölümde, Gerçeklerle Yüzleşme'de, başlıca sorunları belirleyeceksiniz. İlişkinizi, onlara nasıl katkıda bulunmuş olabileceğinize dair dürüst bir bakış da dahil olmak üzere ele alacağız. Ve 3. bölümde, Aktif Olmak başlığı altında, yakın ve sevgi dolu bir ilişki kurmanın pratik yönlerini ve bu süreçte kaçınılmaz olarak ortaya çıkan tüm zor düşünce ve duygularla etkili bir şekilde nasıl başa çıkılacağını inceleyeceğiz.
işlem.

Bu yaklaşım herkes için işe yarar mı? Şöyle söyleyeyim, yirmi yılı aşkın terapistlik
A kariyerimde, bu yöntemi çok faydalı bulan binlerce insanla çalıştım.
Faydalı. Ama herkes için işe yaramıyor . Bazen oluşan hasar daha da kötüleşebiliyor.
Ya yapılanlar telafi edilemez, Ortaklar o kadar birbirinden uzaklaştı ki artık hiçbir şey kalmadı.
ya geri dönmek mümkün değil, ya da ilişkinin kendisi o kadar zehirli ki bitirmek tek çözüm.
Mantıklı bir seçenek. Bu yüzden kitabın sonunda bir ek bölüm var.
Başlık: “Her Şey Başarısız Olursa: İlişkinizi Nasıl Bitirirsiniz?” Ancak ben
Memnuniyetle belirtmeliyim ki, hiçbir garanti olmasa da çoğu insan iyi sonuçlar alıyor. (Not: Bu kitap, hemen hemen herkesin zaman zaman yaşadığı türden, yaygın ilişki sorunlarına yöneliktir. Aile içi şiddet gibi ciddi sorunlar için değildir.)

Aşk Hakkındaki Mitler

Elbette, ACT'yi ilişkilerimize uygulamak kolay değil. Genellikle oldukça zorlayıcı olabiliyor.
meydan okuma. Ve bu meydan okuma, tüm bu şeyler yüzünden daha da büyük.
Yıllar boyunca kafamıza pompalanan saçmalıklar. Ta en başından beri.
Prens ve prensesin sonsuza dek mutlu yaşadığı ilk peri masallarından,
En popüler filmlerin Hollywoodvari sonları, aynı Filmler, kitaplar ve televizyon dizileri, biz
eski efsaneleri tekrar tekrar duymamıza ve görmemize neden oluyor. İşte en önemli üçü:

Mit 1: Mükemmel Partner

Biliyor muydunuz ki, o koca dünyada bir yerlerde sizin için mükemmel bir eş var?
Hayallerinizdeki partner, tüm isteklerinizi karşılayacak olan kişi.
Hayallerinizi gerçekleştirecek, tüm ihtiyaçlarınızı karşılayacak ve sizinle sonsuz mutluluk içinde yaşayacak.
Evet, tabii. Noel Baba da gerçek.

Machine Translated by Google

Gerçek şu ki, mükemmel bir partner diye bir şey yoktur, tıpkı mükemmel bir çift diye bir şey olmadığı gibi. (Eski bir fıkrada söylendiği gibi, mükemmel çiftler yoktur.) : sadece iki (Çift tipleri: harika bir ilişkiye sahip olanlar ve gerçekten iyi tanıdığınız çiftler.) Ama bu fikirden gerçekten kurtulmak ne kadar zor? Partnerinizi başkalarıyla karşılaştırdığınız oldu mu hiç? Kusurlarına, eksikliklerine ve zaaflarına takılıp kaldınız mı? Eğer değişselerdi hayatın ne kadar daha iyi olacağını düşündünüz mü? Partneriniz hakkında hayaller kurdunuz mu?

Sahip olabilirdik ya da sahip olmalıydık? Bazen biz hepsi bu yollara kapılıyor

Düşünme biçimi, hayal kırıklığına, öfkeye, hüsrana ve sayısız başka mutsuzluğa yol açar.

Mit 2: Aşk Kolay Olmalı

Yani, aşk kolay olmalı, değil mi? Hmmm. Bu önermeyi daha yakından inceleyelim.

Bir başka insanla uzun süre yakın bir şekilde birlikte yaşadığınızda (a) farklı düşünce ve duygulara, (b) farklı ilgi alanlarına sahip olan, (c) Ev işleri, cinsiyet, para, din, ebeveynlik konularında farklı beklentiler; (c) Tatiller, iş-yaşam dengesi ve kaliteli zaman, (d) İletişim, müzakere ve kendini ifade etme konusunda farklı stiller, (e) Hoşlandığınız, korktuğunuz veya nefret ettiğiniz şeylere karşı farklı tepkiler, (f) Yiyecek, seks, spor, oyun ve işe yönelik farklı dürtüler, (g) Temizlik ve düzen konusunda farklı standartlar, (h) Çok iyi anlaşamadığınız arkadaşlar ve akrabalar ve (i) Sizi rahatsız eden, ömür boyu süregelen, derinden yerleşmiş alışkanlıklar ve tuhaflıklar... Kolay olmalı, değil mi?

Bu size ikna edici geliyor mu?

Elbette, aklımız hemen şunu belirtiyor: Eğer partnerlerimiz daha uyumlu olsaydı, bizden bu kadar çok farklılıkları olmasaydı, ilişkilerimiz çok daha kolay olurdu. İyi bir nokta, ama şimdi yine 1. efsaneye geri döndük: mükemmel partner. Gerçek şu ki, bahsedilen alanların bazılarında veya tamamında siz ve partneriniz arasında her zaman önemli farklılıklar olacaktır.

Burada ve daha birçok yerde durum böyle. Bu yüzden ilişkiler kolay değildir. İletişim, müzakere, uzlaşma ve çok fazla kabullenme gerektirirler.

Farklılıklar söz konusu; ayrıca kendinizi savunmanızı, dürüst olmanızı da gerektiriyorlar.

Machine Translated by Google

Arzularınız ve duygularınız konusunda özgür olmak ve -sağlığınız ve esenliğiniz için hayati önem taşıyan bazı durumlarda- kesinlikle taviz vermeyi reddetmek. Bu oldukça zorlu bir görev. Ama siz
Partnerinizin tıpkı sizin gibi düşünmesini, hissetmesini ve davranmasını bekliyorsanız, kendinizi hayal kırıklığına ve hüsrana hazırlıyorsunuz demektir.

Şunu inkar edemeyiz ki, bazı çiftlerin diğerlerinden daha çok ortak noktası var. Bazı çiftler doğal olarak iyimser, sakin ve rahat tavırlıdır. Bazı çiftlerin mükemmel iletişim becerileri vardır. Bazı çiftlerin çok benzer ilgi alanları vardır. Ve dürüst olmak gerekirse, eğer ikiniz de rock müziğine tutkuyla bağlıysanız...

Tırmanış yaparken, tatil planlarınız konusunda anlaşmak, biriniz plajda güneşlenmeyi çok severken diğeriniz bundan nefret ediyorsa olduğundan çok daha kolaydır. Ancak ne kadar ortak noktanız olursa olsun, sizi zorlayacak farklılıklar her zaman olacaktır. (Kitabın ilerleyen bölümlerinde, bu farklılıklarla nasıl mücadele etmeyi bırakacağınızı ve onlarla nasıl barışacağınızı, böylece birçok hayal kırıklığını ve kırgınlığı nasıl ortadan kaldıracağınızı öğreneceksiniz.)

Mitoloji 3: Sonsuz Aşk

İnsanlar genellikle "aşk"tan bahsettiklerinde, duygusal bir durumu kastederler: bir Düşüncelerin, duyguların ve hislerin harika bir karışımı. Sorun şu ki...
Aşkı bu şekilde tanımlamak, duyguların çok uzun sürmediği anlamına gelir. Tıpkı bulutlar gibi. Sürekli değişen, küçülen, büyüyen, dağılan ve yeniden ortaya çıkan şeyler gibi, duygularımız da değişir. Dolayısıyla, sevgiyi bir duygu olarak tanımladığımız sürece, asla sonsuza dek süremez.

Elbette, Bir ilişkinin ilk günlerinde, o sevgi duyguları...
Daha yoğun, daha uzun süren ve daha sonra olduklarından daha hızlı geri dönen etkiler gösterirler.
Genellikle buna ilişkinin "balayı dönemi" deriz; Romeo ve Juliet gibi, birbirimize delicesine aşık olduğumuz, tamamen büyülendiğimiz bir dönemdir.
Aşk duyguları. Bu evre uzun sürmez; sadece altı ila on sekiz ay kadar sürer.
Çoğu ilişkide, nadiren üç yıldan fazla sürer. Ve bittiğinde, genellikle bir kayıp duygusu yaşarız.
Sonuçta, iyi hissettirir ! Hatta o kadar iyi hissettirir ki, balayı dönemi sona erdiğinde birçok insan partnerinden ayrılır ve şöyle düşünür: "Artık aşık hissetmiyorum, bu yüzden açıkça bu benim için doğru partner değil. Buradan gidiyorum."

Machine Translated by Google

Bu çok üzücü, çünkü gerçek, sevgi dolu, derinden bağlı bir ilişki genellikle balayı dönemi bittikten sonra gelişir.

Balayı dönemi, sanki sizi sarhoş eden ve oyun oynayan bir uyuşturucu almış gibisiniz. Duyularınızla. Ve "kafanız güzelken" partneriniz harika görünür.

Ama gerçekliği görmüyorsunuz; uyuşturucu etkisiyle yaratılmış bir fanteziyi görüyorsunuz. Ve uyuşturucunun etkisi geçince, partnerinizi gerçekten olduğu gibi görüyorsunuz. Birdenbire şövalyenin parlayan zırhının pas lekeleriyle kaplı olduğunu ve beyaz atının aslında gri bir eşek olduğunu fark ediyorsunuz. Ya da genç kızın saf ipek elbisesinin aslında ucuz naylon olduğunu ve uzun altın sarısı saçlarının biraz şok edici olduğunu Bir peruk taktı. Doğal olarak bu anlıyorsunuz. Ama işte burada, birbirlerini gerçekten oldukları gibi gören iki insan arasında otantik, samimi bir ilişki kurma fırsatı yatıyor. Ve bu ilişki geliştikçe, yeni sevgi duyguları ortaya çıkacak; belki o kadar yoğun veya sarhoş edici olmayacak, ama potansiyel olarak çok daha zengin ve tatmin edici olacak.

Mitlerin Ötesine Geçmek

Aşkla ilgili daha birçok yaygın yanılgı vardır. (Örneğin, “Eşim "İstediklerimi veya nasıl hissettiğimi her zaman bilmeliler; onlara söylemek zorunda kalmamalıyım." Ve eğer bu mitleri ilişkilerimize rehber olarak kullanırsak, kendimizi tehlikeye atmış oluruz. Gerçeklikle acı dolu bir mücadeleye hazır olun. Gerçekliğin her zaman kazandığı bir mücadele.

Peki alternatif ne? "Yetinmek zorunda kaldığımız" mutsuz bir ilişki mi? "Elimizdekilerle yetinelim," "katlanalım," ve "yolumuza devam edelim" mi? Kesinlikle değil. Benim amacım... Bu kitap, mümkün olan en iyi ilişkiyi kurmanıza yardımcı olmak için yazılmıştır; birbirinize sevgi, nezaket ve saygıyla davrandığınız, farklılıklarınızla barıştığınız, birbirinizin sunduklarını takdir ettiğiniz, duygularınızı daha etkili bir şekilde yönettiğiniz, birbirinizi gelişmek, öğrenmek ve büyümek için desteklediğiniz ve birlikte geçirdiğiniz zamandan en iyi şekilde yararlandığınız bir ilişki.

İnanılmaz mı geliyor? Öyleyse, harika! Bu kitap boyunca, sadece benim söylediğim için hiçbir şeye inanmamanızı teşvik ediyorum. Bunun yerine, bu fikirleri deneyin ve ne olacağını görün. Her alıştırmayı, her beceriyi, her stratejiyi bir deney olarak ele alın. Bunlar kitapta yer alıyor çünkü onlardan fayda görmeyi bekliyorum.

Yardımcı olmaya çalışıyoruz ama gerçekçi olmalıyız; hiçbir şey her zaman işe yaramaz; Hiçbir şey herkes için işe yaramaz; hiçbir şey yüzde 100 garantili değildir. Bu yüzden deneyin.

Machine Translated by Google

Bu sayfalarda yer alan araçları, teknikleri ve stratejileri deneyin; neler olduğunu dikkatlice gözlemleyin. Bir şeyi denediğinizde istediğiniz sonuçları alırsanız, ona bağlı kalın. Almazsanız, bırakın ve başka bir şey deneyin.

Ve çok önemli olarak, kendinizi sıkışmış veya hayal kırıklığına uğramış hissettiğinizde, kendinize şunu hatırlatın:

kendi kendine...

Kontrolünüzde Olanlar

ACT'deki amacımız, hayatınızdan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olmaktır ve kontrolünüzde olan şeylere odaklanmayı ne kadar çok öğrenirseniz, o kadar çok güçlenme ve tatmin duygusu yaşarsınız. Buna karşılık, kontrolünüz dışında olan şeylere ne kadar çok odaklanırsanız , o kadar güçsüz, mutsuz veya hayal kırıklığına uğramış olursunuz. Bu nedenle, ilişkiniz söz konusu olduğunda, kontrolünüzde olan ve olmayan şeyleri bilmek önemlidir.

Örneğin, partnerinizi kontrol edebilir misiniz? Ha! Keşke! 3. bölümde...

Bu kitap sayesinde partnerinizin davranışlarını etkileme becerilerini öğreneceksiniz , ancak Onları asla kontrol edemezsiniz . Ve bu etkileme becerilerini ilişkinizde uyguladığınızda, işte olacaklar: ya partnerinizin...

Davranış değişecek. Ya da olmayacak. Olma ihtimali yüksek, ama hayır garanti.

Not: Ne zaman ben “Etki” ve “etkileyen” kelimelerini kullanıyorlar.

sahip olmak Özel anlamı: "Düşünceli, dürüst ve ilgili bir şekilde etkilemek"

O İlişkiniz için sağlıklıdır ve her ikinizin de iyiliği için faydalıdır.

"Eğer eşlerden biri saldırganlık, yalan söyleme, aldatma gibi yöntemler kullanıyorsa," Gaslighting, tehdit, yıldırma, "sessiz muamele" veya saygısız, dürüst olmayan veya diğer kişinin iyiliğine zarar veren diğer yöntemler—bunlara "etki" yerine "manipülasyon" diyeceğim. Bu çok önemli bir ayrım; partnerinizi manipüle etmek ihtiyaçlarınızı karşılayabilir, ancak partneriniz veya ilişkiniz için sağlıklı değildir. Buna karşılık, partnerinizin davranışlarını dürüst, adil ve düşünceli bir şekilde yapıcı olarak nasıl etkileyeceğinizi bilmek, sağlıklı bir ilişki kurmanın temelidir.

ilişki.

Tamam, partnerinizi kontrol edemezsiniz ama onu etkileyebilirsiniz . Nasıl mı? Söylediklerinizle ve yaptıklarınızla. Dolayısıyla başarılı olmak istiyorsanız...

Machine Translated by Google

Partnerinizin davranışlarını etkilemek istiyorsanız, önce kendi davranışlarınızı kontrol altına almanız gerekir.

Davranış: Ne söylediğiniz ve ne yaptığınız üzerinde kontrol sahibi olmak. Kendi sözlerinizi ve eylemlerinizi ne kadar çok kontrol edebilirseniz, partnerinizi yapıcı bir şekilde etkileme yeteneğiniz de o kadar artar.

İşte sorun da burada yatıyor. Kendimizi makul derecede iyi hissettiğimizde ve Durum o kadar da zorlayıcı değil, kontrolü ele almak nispeten kolay.

Eylemlerimiz üzerinde kontrolümüzü kaybetme olasılığımız artar. Ancak durum ne kadar zorlaşırsa ve ortaya çıkan düşünceler ve duygular ne kadar güçleşirse, eylemlerimiz üzerindeki kontrolümüzü kaybetme olasılığımız da o kadar artar.

Söylediklerimiz, yaptıklarımız ve davranış biçimlerimiz, ilişkiyi daha da gerginleştirecek şekilde davranmamıza neden olur.

çok bağırmak, suçlamak, eleştirmek, hakaret etmek veya "soğuk davranmak" gibi davranışlar...

"Sessiz muamele" veya "sessiz kalma taktiği".

İlişkinizde sorunlar olduğunda zor düşüncelerin ve duyguların ortaya çıkması kaçınılmazdır; sürekli gerilim ve çatışma ortamında mutlu, huzurlu ve rahat hissetmeyi bekleyemezsiniz. Ancak tüm bu acı verici düşünce ve duyguların gücünü ve etkisini azaltmak için yeni beceriler öğrenebilirsiniz; kendinizi onlardan "kopursunuz", böylece sizi aşağı çekemezler, bunaltamazlar veya sizi alt üst edemezler. Bu kitabın büyük bir kısmı bu tür becerileri öğrenmeyi içerir ve bu beceriler ne kadar güçlenirse, eylemleriniz üzerinde o kadar fazla kontrol sahibi olursunuz.

Eylemleriniz üzerindeki daha fazla kontrol, yalnızca partnerinizi daha başarılı bir şekilde etkilemenizi değil, aynı zamanda olmak istediğiniz türden bir partner gibi davranmanızı da sağlayacaktır.

İlişkinizi strese sokan söz ve davranışlarınızı azaltmanıza ve bunun yerine ilişkinizi iyileştiren şeyler yapmanıza yardımcı olacaktır.

Önümüzdeki Yolculuk

Önümüzdeki yolculuk için üç ana hedefimiz var:

1. Gerçekten nasıl bir partner olmak istediğinizi netleştirmek ve bu bilgiyi ilişkinizi güçlendirecek şeyler yapmak (ve onu yıpratan şeylerden kaçınmak) için kullanmak.

2. Zor düşünce ve duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmak için yeni beceriler öğrenmek, bunların etkisini ve gücünü ortadan kaldırarak sizi kontrol altına almalarını engellemek.

Machine Translated by Google

3. Partnerinizin davranışlarını yapıcı bir şekilde etkilemek için yeni beceriler öğrenmek; bu beceriler hem sizin, hem partnerinizin, hem de ilişkinizin sağlığı için faydalı olacaktır.

Kitap boyunca ilerlerken, bu amaçları daha önce listelenen sırayla ele alacağız. Birçok okuyucunun 3. maddeden, yani eşinizi etkilemekten başlamayı tercih edeceğini biliyorum, ancak bu iyi bir fikir değil. Neden mi? Çünkü 1 ve 2. maddeleri yerine getirene kadar (yani, düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol edebilene ve olmak istediğiniz eş gibi davranabilene kadar), 3. maddeyi başarıyla gerçekleştirmek neredeyse imkansızdır. Bu yüzden lütfen sabırlı olun ve akışa bırakın kendinizi. Önemli bir soruyla başlayalım...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Kalmalı mıyım, gitmeli miyim?

Artık dayanamıyorum. Bu ilişkiden kurtulmalıyım.

Hiç böyle bir düşünce aklınızdan geçti mi? Benim de geçti. Doğrusu, neredeyse herkes zaman zaman böyle düşüncelere kapılıyor. Çünkü insan zihni özünde bir problem çözme makinesidir. Bir problemle karşılaştığı anda, hemen tehdit edici ve son derece mantıklı bir çözüm çözüm. Ve bir durum acı verici, zor veya arar: Oradan uzaklaş! Ve Elbette, "oradan uzaklaşmanın" mümkün olmadığı bazı sorunlu durumlar var. Bu, en iyi çözüm elbette—örneğin, binanız yanıyorsa! Ama İlişkilerde durum nadiren bu kadar açık oluyor, bu yüzden birçok insan bu konuda zorlanıyor. Büyük ikilem: Kalmalı mıyım, gitmeli miyim?

Kısa süre sonra bu ikilemi nasıl çözeceğimize bakacağız; öncelikle bazı noktaları özetleyelim. İlişkiler hakkında çok erken yaşlarda öğrendiğiniz temel bilgiler hayat.

Anaokulunda Neler Öğrendiniz?

Belki de şaşıracaksınız ama iyi ilişkiler kurmanın temellerini henüz anaokulundayken öğrendiniz. Örneğin:

- Görgü kurallarına uyun
- Lütfen deyin
- Teşekkür edin
- Özür dileyin
- Dikkatlice dinleyin

Doğruyu söyle

- Sözümü kesmeyin
- Bağırmayın
- Zorlamayın
- Vurmayın

Machine Translated by Google

Yalan söyleme

Hakaret etmeyin

- Adil oynayın
- Nazik olun

Sırayla yapın

- Sabırla bekleyin
- Paylaşmak
- Lütfen arkanızı toplayın.

Çocuklar için bu basit kuralların altında, sağlıklı ilişkiler kurmanın temel ilkelerini bulacaksınız. Özellikle, bu kuralların tümü birbirimize adil ve saygılı davranmanın temel önemine işaret ediyor. Başka bir deyişle, birbirimizin haklarına saygı duymamızı teşvik ediyorlar.

Partnerinizle, arkadaşlarınızla, ailenizle, iş arkadaşlarınızla ve benzerleriyle olan ilişkilerinizin başarılı olmasını istiyorsanız, sadece ne istediğinizi bilmek yeterli değildir. Haklarımızın yanı sıra, olaya dahil olan diğer kişinin haklarını da bilmek önemlidir. Haklar, adil ve saygılı bir şekilde muamele görüp görmediğimizi ve karşı tarafa aynı şekilde davranıp davranmadığımızı ölçmemizi sağlar . Öyleyse, kısaca şunlara bir göz atalım...

Haklar Bildirgeniz

İlişkilerdeki temel haklarınızın bu listesini okumanızı rica ediyorum. (Not: Evrensel olarak kabul görmüş tek bir ilişki hakları kümesi yoktur; Google'da arama yaparsanız, farklı uzunluklarda birçok farklı liste bulacaksınız. Ancak, seçtiklerim tekrar tekrar karşımıza çıkıyor.) Lütfen her birini dikkatlice değerlendirin.

Doğruyu söyleyin ve kendi tepkilerinizi gözlemleyin. Katılıyor musunuz, yoksa katılmıyor musunuz? Rahatsız edici duygular mı ortaya çıkıyor? Unuttuğunuz, ihmal ettiğiniz veya hiç düşünmediğiniz veya haklarınız var mı?

- Adil ve saygılı muamele görme hakkına sahibim.
- Kendi ihtiyaçlarımı başkalarının ihtiyaçlarıyla eşit derecede önemli kılma hakkına sahibim.
- Talepleri reddetme hakkına sahibim, ancak bunu adil ve saygılı bir şekilde yapmam şartıyla.
- Yanılabilir, kusurlu olabilir ve hata yapabilirim.
- İstediğim şeyi talep etme hakkına sahibim, yeter ki bunu adil ve saygılı bir şekilde yapayım.

Machine Translated by Google

- Hissettiğim gibi hissetme hakkına sahibim.
- Düşüncelerimi, duygularımı, fikirlerimi ve Görüşleri adil ve saygılı bir şekilde ifade etmek.
- Başkalarının haklarını da gözetmek şartıyla, kendi haklarımı savunma hakkına sahibim.

bu yüzden haklı olarak,

Elbette, partneriniz de sizinle aynı haklara sahiptir. Ve birbirinizin haklarına saygı duymak sağlıklı bir ilişki için şarttır. Haklarınız sürekli olarak göz ardı ediliyor veya hiçe sayılıyorsa, bu ne sizin ne de ilişkiniz için sağlıklı olmayacak ve şu ikilemi ortaya çıkaracaktır:

Kalmalı mıyım, gitmeli miyim?

İnsanların günlerinin büyük bir bölümünü, tamamen düşüncelere dalmış bir şekilde, ilişkilerinde kalmanın veya ayrılmanın tüm artıları ve eksilerini sonsuzca tartışarak geçirmeleri alışılmadık bir durum değil. Sorun şu ki, bunun hiçbir canlılığı yok.

Kendi düşünce süreçlerinizde boğulup kalmışken, " Kalmalı mıyım yoksa gitmeli miyim !" gibi büyük tartışmayı sonuçsuz bir şekilde tekrar tekrar oynarken, çok fazla zaman ve enerji kaybediyor ve hayatınızı kaçırıyorsunuz.

Elbette, ilişkiniz sağlıksızsa ve temel haklarınız göz ardı ediliyorsa, ayrılmanın 'dır' artılarını ve eksilerini değerlendirmek önemlidir. Ancak bu ikilemi gün boyunca tekrar tekrar düşünmek, kafanızda defalarca tekrarlamak, size yardımcı olmaktan ziyade sadece stres yaratacaktır.

Net bir karar. Dolayısıyla, sorunlu herhangi bir ilişkiye yanıt vermek için temelde üç seçenek olduğunu göz önünde bulundurmanız faydalı olabilir:

Seçenek 1: Ayrılmak.

Seçenek 2: Kalın ve değerlerinize göre yaşayın: işleri iyileştirmek için elinizden geleni yapın, bununla birlikte gelen acıya yer açın ve kendinize nazik davranın.

Seçenek 3: Kalın, ancak ya hiçbir fark yaratmayacak ya da durumu daha da kötüleştirecek şeyler yapın.

Şimdi her bir seçeneğe ayrı ayrı bakalım.

Machine Translated by Google

Seçenek 1: Ayrılmak

Ayrılmanız, kalmanıza kıyasla genel yaşam kalitenizi artırır mıydı?

Mevcut yaşam koşullarınız (geliriniz, konumunuz, medeni durumunuz, çocuklarınız (veya çocuksuzluğunuz), aile ve sosyal çevreniz, yaşınız, sağlığınız, dini inançlarınız vb.) göz önüne alındığında, uzun vadede ayrılmanız durumunda sağlığınızın ve refahınızın daha iyi olma olasılığı var mı? Elbette, bunu asla bilemezsiniz.

Bu kesin değil, ancak elinizdeki bilgilere dayanarak makul bir tahminde bulunabilirsiniz.

Şu ana kadar neler oldu.

Umarım bu kitaptaki her şeyi denersiniz—gerçekten yüreğinizi ve kalbinizi ortaya koyarsınız. İlişkinizi yürütmek için önce ruhunuzu ortaya koyun; bu seçeneği ciddi olarak düşünmeden önce bunu yapın. (Elbette istisnalar da var.) Örneğin, fiziksel olarak bulunuyorsanız Partnerinizden kaynaklanabilecek tehlikeler de var—ancak daha önce de belirtildiği gibi, bu tür ciddi sorunlar bu kitabın kapsamı dışında.) Eğer elinizden gelenin en iyisini yapıp yine de ayrılmayı seçerseniz, en azından ilişkinizi yürütmek için elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilmenin tesellisine sahip olursunuz. (Bu kitabın ek bölümü)

İlişkinizi en az hasarla sonlandırmanın yolunu açıklıyor.

Umarım bunu asla okumak zorunda kalmazsınız.)

Seçenek 2: Kalın ve Değerlerinize Göre Yaşayın

Eğer ayrılamıyorsanız, ayrılmak istemiyorsanız veya şu an için bunu uygun bir seçenek olarak görmüyorsanız, İlişkinizi iyileştirmenin en iyi yolu 2. seçeneği kullanmaktır: işleri daha iyi hale getirmek için elinizden geleni yapın. Daha önce de belirttiğimiz gibi, herhangi bir ilişkide en çok kontrol edebileceğiniz şey kendi sözleriniz ve eylemlerinizdir. Bu nedenle, kendi sözlerinizin ve eylemlerinizin kontrolünü elinize alın ve bunları partnerinizi yapıcı bir şekilde etkilemek ve daha iyi bir ilişki kurmak için kullanın. 11

Daha sonra inceleyeceğiz.

Ve elbette, ilişkinizde gerilim ve çatışma varken mutlu hissetmeyi bekleyemezsiniz. Sorun(lar) ne kadar büyükse, yaşayacağınız düşünceler ve duygular da o kadar acı verici olur. Bu nedenle, 2. seçeneğin diğer kısmı -acılarınıza yer açmak ve kendinize nazik davranmak- çok önemlidir. Yakında öğreneceksiniz.

Zor düşüncelere ve duygulara nasıl "yer açılır"? onların elinden almak için

Machine Translated by Google

Gücünüzü kullanın ve onların "nazik ve şefkatli bir şekilde akmasına" izin verin.

"Sen"—kendinizi geçindirirken

Seçenek 3: Kalın—Ama Ya da Başka Şeyler Yapın

Hiçbir fark yok ya da durumu daha da kötüleştiriyor.

Çoğu zaman insanlar sorunlu bir ilişkide kalırlar, ancak onu iyileştirmek için aktif olarak çalışmak yerine endişelenirler, kafa yorarlar, düşünürler, suçlarlar, yargılarlar, ilişkiyi aşırı derecede analiz ederler, başkalarına şikayet ederler veya takıntı haline getirirler. Ya da soğuk ve içine kapanık, düşmanca ve saldırgan, eleştirel ve yargılayıcı olurlar.
Ya da partnerlerinin istediklerine pasif bir şekilde boyun eğerler ve kendi ihtiyaç ve arzularından tamamen vazgeçerler. Ya da istediklerini elde etmek için yalan söyler, aldatır ve manipüle ederler. Ya da acı verici duygularından kaçınmak için uyuşturucu kullanır, alkol içer, sigara içer, abur cubur yer, televizyon karşısında dalıp gider, internette gezinir, kumar oynar, ilişki yaşar, alışveriş yapar ve benzeri şeyler yaparlar.

Evet, ilişkimize ya hiç yardımcı olmayan ya da durumu daha da kötüleştiren birçok şey yapabiliriz. Ve bunun ilişkimizin canını sıktığını bilsek de, zaman zaman hepimiz bunu yapıyoruz!

Seçmemenin bir yolu yok

"Kalmak mı, gitmek mi" ikilemiyle karşı karşıya kaldığınızda, seçim yapmaktan başka çareniz kalmaz.

Bu ilişkiden gerçekten ayrılacağınız güne kadar, içinde kalmayı seçiyorsunuz.

Öyleyse, kaldığınız her gün için kendinize sorun: Bugün neyi seçeceğim?

2. seçenek mi, 3. seçenek mi? 2. seçeneği ne kadar çok seçerseniz, işleri iyileştirme şansınız o kadar artar. 3. seçeneği ne kadar çok seçerseniz, işler o kadar kötüleşir. (Ve "Seçemiyorum" derseniz, bu da 3. seçeneği seçmekle aynı şeydir.)

"Bunların hepsi çok güzel," dediğinizi duyuyorum, "ama ya ikinci seçenek olursa ve tüm işi ben yaparken eşim hiç çaba göstermezse?"

eğer seçersem

İyi haber şu ki, aranızda sorun olsa bile ilişkinizin düzelme olasılığı yüksek.

Bu işte çalışan tek kişi o.

Machine Translated by Google

Ancak, en iyi sonuçların her iki partnerin de aktif olarak çaba göstermesiyle elde edildiğine şüphe yok. Bu yüzden şu gibi ifadelerden kaçının: “Davranışımı değiştiremem. Bu benim alışkanlığım. Hep böyle yaptım. Yaşlı birine bir şey öğretemezsiniz.”
"Köpeğe yeni numaralar öğretiliyor. Bunu kabullenmelisiniz." Bunun bilimsel bir temeli yok. İddialar doğru değil. Aslında yaşlı köpeklere yeni numaralar öğretebiliriz . Ve insanlar köpeklerden çok daha zekidir. ACT'nin bilimsel olarak doğrulanmış yöntemlerini kullanarak, biz İstediğimiz takdirde hepimiz davranışlarımızı değiştirebiliriz.

Benzer şekilde, partnerinizin tavrı şu şekildeyse bu da iyiye işaret değildir:
Şöyle bir şey: "İyiyim." Değişmeme gerek yok. Sen...
Sorunlar. Ben olduğum halimden memnunum. Kendini toparla ve biz... "Sorun olmayacak." Eğer Partnerinizin tavrı buysa, bu bir uyarı işaretidir. Sorunlara nasıl katkıda bulunduğunu kabul edemiyor veya kabul etmek istemiyorsa, sizin bakış açınızdan olaylara bakamıyorsa, düşüncelerinizi ve duygularınızı küçümsüyorsa ve kendi davranışlarını incelemeyi veya üzerinde çalışmayı reddediyorsa, bunlar gerçekten istediğiniz türden bir ilişki kurmanın önündeki büyük engellerdir.

Yani, her şeyi denedikten sonra sonuçta böyle bir şey olursa...
Rezervasyon yaptırırsanız, zor bir seçimle karşı karşıya kalırsınız: Kalmak mı, gitmek mi? Ancak, eğer...
O noktada ayrılmayı seçerseniz, en azından elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bileceksiniz. Dahası, arkadaşlarınızla, ailenizle ve gelecekteki partnerinizle olan ilişkilerinizde size yardımcı olacak bazı faydalı yeni beceriler geliştirmiş olacaksınız. Öte yandan, ikiniz de hiçbir iş yapmazsanız - yani ikiniz de 3. seçeneği tercih ederseniz - ilişkinizin daha da kötüye gideceği kesindir.

Bu kitabı okuduğunuza göre, (en azından bugünlük) 2. seçeneği tercih ettiğinizi varsayıyorum, o halde 2. bölüme geçelim ve ilişkinizdeki sorunlar hakkında gerçekçi olalım.

Machine Translated by Google

Bölüm II

Gerçeklerle Yüzleşmek

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

Sorununuz nedir?

Indira: Eskiden birlikte çok eğlenirdik, özellikle de tatile giderdik.
Hafta sonları, akşam yemeğine misafir davet etmek, parti yapmak.
Şimdi tek ilgilendiği şey spor izlemek. Biraz eğlenmek TV.
istiyorum!

David: Sanki paradan yapılmışım gibi düşünüyor. Harca, harca,
harca. Gereksiz kıyafetler, kitaplar, mutfak eşyaları alıyor.
Hatta yeni bir televizyon bile.
Ev kredimizi ödememiz gerektiğini anlamıyor gibi görünüyor.

Jane: Artık seksle ilgilenmiyor. Ben uyuduktan sonra yatağa geliyor, ben
uyanmadan kalkıyor. Çocuklarım olduktan sonra biraz kilo aldığımı
biliyorum ama...

Demetri: Mantıklı sözlere kulak asmaz. Her şey her zaman onun şartlarına göre
olmalı. Haklı olduğunu biliyor. Ya benim dediğim olur ya da hiç olmaz.
Ve eğer istediğini elde edemezse, inan bana, kelleler uçacak!

Maria: O her zaman çok sinirli. Eve girer girmez...
İş yerinde sinirli, huysuz, her şeyden şikayet eden, işler
yolunda gitmediğinde öfkesine yenik düşen biri.
Onları tam olarak istediği gibi yapıyor. Onu memnun etmenin imkanı yok.

Jason: O, buzdan bir kıza dönüştü. Artık kimseye izin vermiyor.
ona dokunmamı istiyor. Yanına yaklaştığımda, "Çekil" der gibi bir tepki veriyor.
Benden uzak dur!

Machine Translated by Google

Sorununuz nedir?

Denise: O asla evde olmaz. Hep ofiste veya dışarıda olur.

Arkadaşlarıyla vakit geçirirken ya da arabasıyla uğraşırken. Ve o sırada

Orada asla söz dinlemiyor. Hep kendi dünyasıyla meşgul.

Bu şikayetlerden herhangi biri size tanıdık geliyor mu? Uzun yıllar boyunca,
Çok çeşitli geçmişlere sahip insanlarla çalışırken, onların görüşlerini çokça duydum.
Müşteriler, partnerlerini akla gelebilecek hemen her şey için eleştirirler: ağız kokusundan
kötü zevke; hiç arkadaş olmamasından çok arkadaş olmasına; çok konuşmaktan az
konuşmaya; "takıntılı bir şekilde temizlik yapmaktan" "hiç ev işi yapmamaya" kadar.
Kabul edelim:
Partnerlerimizde kusur bulabileceğimiz yolların sayısı neredeyse sonsuz. Peki, ilişkinizdeki
sorun ne?

Kavga mı ediyorsunuz, küsüyor musunuz, birbirinizden mi kaçınıyorsunuz? Cinsiyet,
para, ev işleri, çocuk sahibi olma, ebeveynlik tarzları, taşınma konularında anlaşmazlıklarınız
mı var? Kendinizi yalnız, sevilmemiş, reddedilmiş, aşağılanmış, sürekli dırdır edilmiş veya
zorbalığa maruz kalmış mı hissediyorsunuz? Sıkılıyor musunuz? Aile, sağlık, iş veya mali
sorunlardan dolayı baskı altında mısınız? Çocuklar, hastalık, iş kaybı, yasal işlem, emeklilik
veya başka bir şeyle ilgili büyük bir yaşam mücadelesiyle mi başa çıkmaya çalışıyorsunuz?
Stresli misiniz ve birbirinize mi yansıtıyorsunuz?

Bu kitabın sonunda, etkili bir şekilde çalışmanız için gerekli araçlara sahip olacaksınız.
tüm bu sorunlarla ve daha fazlasıyla başa çıkmak Ve atılacak ilk iyi adım, bunu fark etmektir.
O...

Farklılıklar Normaldir

Çoğumuz zaman zaman, "Keşke eşim de bana daha çok benzese, her şey çok daha kolay
olurdu" gibi düşüncelere kapılmışızdır. Ve bunda bir doğruluk payı olabilir.
Ama gerçek bu değil. Gerçek şu ki, siz ve eşiniz arasında çok, çok fazla farklılık var. Ve bu
hiç de şaşırtıcı değil, çünkü farklı aileler tarafından büyütüldünüz ve onlardan ilişkiler
hakkında birçok farklı ders öğrendiniz. Bunu daha iyi anlamak için, kısaca şunlara bir göz
atalım...

Bağlanma Teorisi

Etkili bir İngiliz psikiyatrist olan John Bowlby, en çok "bağlanma teorisi"nin (Bowlby
1969) yaratıcısı olarak bilinir. Bu teoriyi anlamak için,

Machine Translated by Google

Bu durum, birçok ilişki sorununu anlamlandırmamıza yardımcı olur; örneğin yeni doğmuş bir bebeği ele alalım. Bebekler, onları koruyacak ve besleyecek bakıcılara yakın kalma konusunda güçlü içgüdülerle doğarlar. Bu, hayatta kalmaları için çok önemlidir.
Bir bebek tamamen bakıcılarına bağımlıdır ve onların sürekli koruması ve bakımı olmadan hızla ölür. (Burada "bakıcı" terimini kullanıyorum çünkü herkes ebeveynleri tarafından büyütülmez.) Dolayısıyla, Bowlby'nin terminolojisini kullanacak olursak, bebekler bakıcılarından yakınlık, arkadaşlık, rahatlık, koruma, bakım, güvence ve beslenme "taleplerinde" bulunurlar. Doğumda,

Temel tepkiler ağlama, sızlanma veya çığlık atma şeklindedir; ancak çocuk büyüdükçe bunlar değişir. Korunma, rahatlık ve bakım elde etmek için birçok başka strateji geliştirin.

Eğer bir bakıcı bu tekliflere tutarlı ve güvenilir bir şekilde olumlu yanıt verirse...

Çocuk, beslenme, rahatlık, koruma ve geçim sağlama yoluyla kendini güvende hisseder.
Bu ilişkide, çocuk yakın ilişkilerin güvenli olduğu ve diğer başkaları için rol model olur.
kişinin muhtemelen ilgili, güvenilir ve sorumluluk sahibi biri olduğu fikrini edinir. Bu da şu sonuçlara yol açar:

olumlu bir yol haritası gibi İlerleyen yaşlarda sağlıklı, samimi ilişkiler: "güvenli
bağlanma stili." Bir yetişkinin partnerine karşı tutumu
Genellikle şöyle bir şey oluyor: "Seni seviyorum, seni önemsiyorum ve iyiyim."
Bununla başa çıkabilirim. Aramızda biraz gerginlik veya çatışma var çünkü ben
Bunun sevgi dolu bir ilişkinin ayrılmaz bir parçası olduğunu biliyorum."

Peki ya bakıcı güvenilir ve duyarlı değilse ne olur?

Çocuğun isteklerini tekrar tekrar görmezden mi geliyor, yoksa düşmanlıkla mı karşılık veriyor? Açıkçası, hayır. Bakıcı mükemmel olabilir, ancak bu şekilde davranma eğilimi sık sık ve tekrar tekrar varsa, çocuk bu ilişkide kendini güvende hissetmeyecektir. Kendini güvende hissetmeyecektir.
Güvensiz hissederler ve yakın ilişkilerin "güvensiz bağlanma" Güvenli değil. Bunu bir düşünelim.
örneklerinden bazıları olduğu fikrine kapılırlar.

Diyelim ki bir bakıcı çok tutarsız. Çocuğun isteklerine sıklıkla olumlu yanıt veriyor, ancak aynı sıklıkla da onları görmezden geliyor. Çocuk bu ilişkide güvensiz ve kaygılı hale geliyor; ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağından çok emin olamıyor. Bu durum, ilerleyen yaşlarda genellikle özleme yol açıyor.

İlişkilerde aşırı ilgi ve "yapışkanlık", sahiplenme veya kıskançlık.

Yetişkin birinin eşine karşı tutumu genellikle şöyledir: "Endişeliyim."

Beni sevmeyebilirsin ya da beni terk edebilirsin ve sana güvenip güvenemeyeceğimi bilmiyorum.

Sana güveniyorum. Beni reddedeceğinden veya terk edeceğinden Gerçekten ihtiyacım var
korkuyorum. Beni sevdiğinden ve beni bırakmayacağından eminim."

Machine Translated by Google

Sorununuz nedir?

Şimdi de, bakıcının çocuğun isteklerine nadiren olumlu yanıt verdiğini, çoğu zaman mesafeli ve ilgisiz davrandığını düşünün.

Çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelmek, çocuğun duygusal olarak uzaklaşmasına yol açar.

İnsanlar ihtiyaçlarının karşılanmayacağını beklemeye başlar ve çoğu zaman denemekten vazgeçerler.

Yetişkinler, ilişkilerde şefkat, yakınlık veya ilgi aramaktan kaçınma eğilimindedir ve bu nedenle sıklıkla yalnızdırlar. Hatta çoğu zaman ilişkilerden tamamen kaçınmayı tercih ederler. Bir yetişkin olarak, partnerine karşı tutumu genellikle şöyle olur: “Beni ihmal edeceğinden, ihtiyaçlarımı görmezden geleceğinden, beni hayal kırıklığına uğratacağından veya beni hafife alacağından korkuyorum. Sana derinden önem vermekten veya sana çok yakınlaşmaktan korkuyorum—çünkü bunu yaparsam hayal kırıklığına uğrayacağım, incineceğim veya yalnız kalacağım.”

Son olarak, bir bakıcının ara sıra olumlu tepki verdiği, ancak çoğu zaman saldırganlık veya düşmanlıkla karşılık verdiği durumu ele alalım. Sonuç olarak, çocuk kafası karışmış durumda ve ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağını bilmiyor.

Bakıcılarının yanındayken bu çocuklar tedirgin, endişeli veya şaşkın görünürler. Yetişkin olduklarında güvenmekte zorlanırlar; incinmekten korkarlar ve yakınlık yüksek düzeyde kaygıya yol açar. Genellikle zorluk yaşarlar.

İlişkiler kurarlar ve kurdukları ilişkiler genellikle kısa sürer. Yetişkin bir birey olarak, partnerine karşı tutumu muhtemelen şöyle bir şey olacaktır: "Bu ilişkiden ne beklemem gerektiğini gerçekten bilmiyorum. Ama şunu biliyorum ki..."

Sana yaklaşmak beni korkutuyor. Bana zarar verebileceğinden veya beni incitebileceğinden korkuyorum.

Şimdi daha ileri gitmeden önce iki çok önemli noktaya değinelim. Birincisi, farklı bakım verenlerle farklı bağlanma stilleri geliştirebilirsiniz. Diyelim ki anneniz çoğunlukla sevgi dolu, destekleyici ve nazikti, ama babanızın sevgisi azdı.

Zaman mı yoksa sana olan sevgi mi? Muhtemelen ona olan bağlılığınızda kendinizi güvende hissederdiniz.

Annenizle aranızda güvensizlik varken, babanızla aranızda güvensizlik olabilir. İkincisi, bağlanma olabilmek tarzınız yıllar içinde terapi, koçluk, kişisel gelişim veya benzeri yollarla değişebilir.

Daha sonraki ilişkilerinizde öğrendiğiniz ve deneyimlediğiniz şeyler.

Bağlanma teorisinde keşfedilecek çok daha fazla şey var; henüz çok az şey öğrendik.

Konunun sadece yüzeysel bir kısmına değindik. Eğer ilginizi çekiyorsa, Google'da arayın. Ama lütfen dikkatli olun; çocukluk deneyimlerinizi didik didik edip, bunların sizi nasıl "bu hale getirdiğini" anlamaya çalışmak çok kolay. Çocukluğunuzun sizi nasıl etkilediğine dair bir anlayışa sahip olmak faydalı olsa da, "analiz felci"ne kapılmaktan sakının: geçmiş deneyimlerinizi analiz etmek ve "nasıl bu hale geldiğinizi" anlamaya çalışmakla o kadar meşgul olursunuz ki, davranışınızı değiştirmek için pratik hiçbir şey yapmazsınız.

Machine Translated by Google

Bu özetin size aktarmasını umduğum en önemli şey şu: İlk ilişkilerimiz, gelecekteki ilişkilerimizde düşünme, hissetme ve davranma biçimimizi derinden etkiliyor. Ve ilk ilişkileriniz partnerinizinkinden farklı olduğu için, ikiniz de bu ilişkiye çok farklı "şablonlarla" girdiniz; bu da farklı fikir ve beklentilere yol açıyor. Ancak bu, aranızdaki farklılıkların tek açıklaması değil; ayrıca şunları da göz önünde bulundurmalıyız...

Büyürken Neler Öğrendiniz?

Büyüdükçe sen ilişki hakkında çok çeşitli fikirlere maruz kaldı İlişkiler: onlardan ne beklemeli, onları başarılı kılan nedir, onlara zarar veren nedir, ihtiyaçlarınızı nasıl karşılayabilirsiniz, sizin rolünüz nedir, partnerinizin rolü nedir ve benzeri.

Arkadaşlarınızdan, ailenizden, okulunuzdan, iş yerinizden, hobilerinizden, üyesi olduğunuz çeşitli gruplardan, okuduğunuz kitaplardan, izlediğiniz filmlerden, dinlediğiniz müziklerden, yaptığınız sohbetlerden ve çevrenizdeki insanların birbirlerine nasıl davrandıklarından birçok fikir edindiniz.

Ayrıca, fikirlerinizin çoğu kültürünüzden, dininizden, toplumunuzdan, sosyal sınıfınızdan, siyasi bağlılığınızdan, milliyetinizden, cinsiyet kimliğinizden ve benzeri faktörlerden etkilenmiştir.

Deneyler yoluyla da çok şey öğrendiniz. Bakın, gerçek şu ki bizler

Özünde hepimiz kontrol manyağıyız; hepimiz istediğimizi elde etmeyi severiz. Bunu görmek çok kolay.

bu durum küçük çocuklarda şu şekildedir: İki yaş sendromunu atlatırlar. Yürümeye başlayan çocuklar şunları ister: İstediklerini elde etmek için can atarlar ve elde edemediklerinde ağlayabilir, bağırabilir, ayaklarını yere vurabilir, kendilerini yere atabilir, küsebilir, nefeslerini tutabilir, oyuncaklarını odanın bir ucuna fırlatabilir, ısırabilir, vurabilir, saçınızı çekebilir veya "Senden nefret ediyorum, Anne!" diye bağırabilirler. İstediklerini elde etmek için akıllarına gelen her şeyi yapacaklardır.

Hepimiz hayatımızın erken dönemlerinde bu tür yöntemleri deniyoruz ve eğer bazılarını bulursak... İşe yarayan bir şeyi yapmaya devam ederiz. Sonra yaşlandıkça, Bu yöntemleri geliştirip detaylandırıyoruz ve işler zorlaştığında... , düşmeye meyilliyiz Onlara karşılık vermek: isim takmak, terslemek, bağırmak, tehdit etmek, öfkeyle uzaklaşmak, "sessiz muamele" ve benzeri. İşte bu yüzden bir yetişkin "sinirlerinin zirvesindeyken" En kötüsü de, onları genellikle "çocuk gibi davranmak" olarak tanımlarız. Ve çünkü siz ve Partneriniz, önceki döneminizde birçok farklı deney yaptı.

Machine Translated by Google

İlişkilerde farklı deneyimler yaşadınız ve her ikiniz de bu deneyimlerden farklı sonuçlar aldınız; doğal olarak partnerinizden ne bekleyebileceğiniz ve ihtiyaçlarınızı karşılamanın en iyi yollarının neler olduğu konusunda farklı sonuçlara vardınız.

Ancak bu bile aranızdaki tüm farklılıkları açıklamaya yetmiyor. Daha fazlası da var.
Ayrıca biyolojik yapınızı da göz önünde bulundurmalısınız: fiziksel bedenleriniz ve içlerindeki sinir sistemleri birbirine farklı tepkiler verir . İkiniz de farklı şeyleri zevkli, korkutucu, ilginç veya sıkıcı bulacaksınız. Elbette, tepkilerinizde birçok benzerlik de paylaşacaksınız, ancak farklılıklar kaçınılmazdır. İkinizin de farklı yiyeceklerden, müzikten, kitaplardan ve filmlerden; farklı dokunma biçimlerinden; farklı cinsel aktivitelerden ve benzeri şeylerden hoşlanması normaldir. Farklı arzulara, dürtülere, J tutkulara, korkulara ve ilgi alanlarına sahip olmak doğal ve beklenen bir durumdur.

Dolayısıyla, hayatınızın bu noktasında kaçınılmaz olarak birçok fikriniz, inancınız vardır, başkalarınınkinden farklı olan arzular, beklentiler, görüşler ve duygular
Partneriniz. Ve bu, sizinkinin "doğru", onlarınkinin "yanlış" olduğu anlamına gelmez; veya sadece farklı oldukları anlamına gelir. Farklılıklar normal, doğaldır.
Ve bunlar kaçınılmaz şeylerdir ve eğer onlara karşılık verirsek sorun olmak zorunda değiller. Esnek bir şekilde. Cümledeki "eğer" kelimesine dikkat edin . Çoğu zaman, ilişkilerimizde ortaya çıkan farklılıklara esnek bir şekilde yanıt vermiyoruz . Bunun yerine ne yaptığımıza bakalım.

İlişkinizi Yorucu Etki

İlişkilerimizde sorunlar ortaya çıktığında, çoğu zaman “esnek olmayan” bir şekilde tepki veririz:
Sorunlarımızı daha da kötüleştiren veya yenilerini yaratan etkisiz yollar, en azından ! Orada bir ölçüde, hemen hemen her ilişki sorununda yer alan beş esnek olmayan tepki kalıbıdır.
Bunları şu kısaltmayla hatırlayabiliriz:

BOŞALTMAK:

D Bağlantısının Kesilmesi

R—Reaktivite

A—Kaçınma

Zihnin İçinde

Machine Translated by Google

N—Değerleri ihmal etmek

Şimdi bunları hızlıca gözden geçirelim.

Bağlantı kesilmesi

Hiç biriyle özel bir bağ hissettiğiniz oldu mu? Muhtemelen siz de
Partnerinizle (en azından ilk zamanlarda) yaptığınız şey buydu. "Bağlantı" kelimesi, "birlikte"
anlamına gelen Latince com ve "bağlamak" anlamına gelen nectere terimlerinden gelir . Dolayısıyla
biriyle bağlantı kurduğumuzda, sanki bir şey bizi birbirine bağlıyor gibi olur.
Bizi bir araya getiren, bizi özel bir şekilde birleştiren şey, birisiyle bağ kurmaktır.
Biz psikolojik olarak oradayız; başka bir deyişle, tam burada, onlarla birlikteyiz.
Şu anda, tamamen odaklanmış durumdayım.

Başka bir insanla derin bir bağ kurmak için, onlara vermemiz gerekiyor
Tam dikkatimizi, açıklık, sıcaklık ve gerçek bir samimiyetle sunmamız gerekiyor. Birisi curi-
bize bu şekilde dikkat ettiğinde, kendimizi önemli, hoş karşılanmış ve takdir edilmiş hissediyoruz.
Ama birisi bizden koptuğunda ; içine kapanık, soğuk veya kapalı olduğunda; kendi düşünce ve
duygularına o kadar dalmış olduğunda ki bizimle ilgilenmediğinde; yanımızda sıkılmış, kırgın veya
dikkati dağılmış göründüğünde; bize bir hiçmiş gibi davrandığında...

Rahatsızlık, izinsiz giriş veya tahriş... bunlar hiç de hoş şeyler değil, değil mi?

Partnerinizle sık sık iletişiminizi kesiyorsanız... -veya tam tersi-
İlişkinizdeki sıcaklık, yakınlık ve samimiyet azalır ve aranızda uçsuz bucaksız, soğuk, boş A
bir alan kalır.

Reaktivite

Bob, üç yaşındaki oğlu Daniel ile "maymunculuk" oynuyor. Bob, şempanze sesleri çıkararak
Daniel'i etrafında döndürünce Daniel sevinçle çığlık atıyor.
Her şey eğlence ve oyun gibi başlıyor... ta ki Bob onu düşürdüğü o korkunç ana kadar.

Daniel yere sert bir şekilde düştü. Bir anlık şaşkınlık ve sessizlik, ardından...
Yüzünü buruşturup, telaşlı ve kıpkırmızı bir halde "Banshee. Annesi Sarah çok sorumsuz
uluyor: "Sen..." davranıyor!" diye çıkıştı Bob'a.
Daniel'i kucağına aldı. "Sorun yok. İyisin. Babam ne yaptı?"
"Sana ne yapayım?" Daniel'in sırtını sıvazlarken Bob'a sertçe baktı.

Machine Translated by Google

Sorununuz nedir?

Bob çok öfkeli. Ona göre Sarah'nın tepkisi tamamen kabul edilemez.

Haksızlık. "Sen tam bir cadısın!" diye bağırarak kapıdan fırladı.

Hem Bob hem de Sarah "Tepkisel" olmak. Tepkisel modda,

Düşüncelerimize ve duygularımıza kapılıp, bir balık gibi oradan oraya savruluyoruz. üzerinde

Yolun sonu. Öz farkındalığımız yok ve bilinçli kontrolümüz çok az veya hiç yok.

eylemlerimizin. Dürtüsel, düşüncesizce veya otomatik olarak hareket ederiz: yönlendiriliriz.

Duygularımızın körlüğüne kapılmış, kendi inanç ve yargılarımızla gözlerimiz kamaşmış durumdayız.

Tepkisellik, özellikle öfke, hayal kırıklığı veya kızgınlık gibi duygular içimizde belirdiğinde yaygındır. Bu güçlü duygular bizi anında etkisi altına alır ve

Bizler de sert tepki vererek, bağırarak, hakaret ederek, yargılayarak, eleştirerek karşılık veririz.

Suçlamak veya tehdit etmek. Partner ne kadar tepkisel olursa, ilişkiyi zorlayan ve boğan şekillerde davranma olasılığı o kadar artar.

Kaçınma

İnsanlar hoş olmayan duygulardan hoşlanmazlar. Hepimiz onlardan kaçınmak için çok çaba gösteririz. Bu tamamen doğaldır, ancak sorunlara yol açabilir. Çok sayıda bilimsel araştırma, hoş olmayan duygulardan kaçınmak için ne kadar çok çaba harcarsak, hayatımızın o kadar kötüye gittiğini göstermektedir. "Deneyimsel kaçınma", düşünceler, duygular, anılar, dürtüler vb. gibi istenmeyen "içsel deneyimlerden" kaçınmaya veya kurtulmaya çalışmanın teknik terimidir. Araştırmalar, deneyimsel kaçınmanın daha yüksek seviyelerinin depresyon, kaygı, stres, bağımlılık ve diğer birçok sağlık sorunu riskinin artmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bunun sebebi ne olabilir? Bunun büyük ölçüde nedeni, istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmak için kullandığımız stratejilerdir; bunlar arasında vücudumuza bir şeyler almak, dikkatimizi dağıtmak veya konfor alanımıza çekilmek yer alır.

Şimdi bunlara kısaca bir göz atalım.

Vücudumuza bir şeyler sokmak. İnsanlar bu konuda uzmandır; kendilerini iyi hissetmek için vücutlarını maddelerle doldururlar: çikolata, pizza, bira, şarap, sigara, esrar, eroin, Xanax, Ecstasy, patates kızartması ve dondurma, bunlardan sadece birkaçı. Bu maddeler bize hoş olmayan duygulardan kısa süreli bir rahatlama sağlar. Ancak uzun vadede, aşırı kullanırsak, ciddi sorunlara yol açarlar .

Sağlığımız ve refahımız üzerinde yıkıcı etkiler yaratıyor.

Machine Translated by Google

Kendimizi oyalama. Kendimizi kötü hissettiğimizde, genellikle "aklımızı dağıtmaya" çalışırız.
Televizyondan, bilgisayarlardan ve sosyal medyadan, çılgın partilere katılmaya, kendimizi işe
gömmeye kadar her şeyle kendimizi oyalayabiliriz.
Yürüyüşe çıkmak. Dikkat dağıtmak, kısa vadede hoş olmayan duygulardan kaçınmamıza yardımcı olur.
Uzun zamandır kullandığımız bir terim olsa da, çoğu zaman yaşam kalitemize zarar veriyor. Neden?
Birincisi, boşa harcanan zaman. Hayatınızda televizyon izleyerek ne kadar zaman kaybettiniz?
İnternette gezinmek, sosyal medyada dolaşmak veya kalitesiz dergiler okumak
Can sıkıntısından, kaygıdan veya yalnızlıktan kurtulmanın bir yolu olarak mı? Eğer şöyle bir şeyiniz olsaydı ne olurdu hayal edin:
O zamanı gerçekten önemli ve anlamlı olan şeylerin peşinden koşarak geçirdim.
Size göre. İkincisi, kendimizi oyalarken, yaşam kalitemizi iyileştirmek için etkili adımlar atmıyoruz. Bu, inanılmaz
derecede yaygın bir durumdur.
İlişkilerde, partnerimizle etkileşim biçimimizi geliştirmek için yeni beceriler öğrenmek yerine, kendimizi
dikkat dağıtıcı şeylerle meşgul ederiz.

Konfor alanında kalmak. Zorlu durumlar korku, kaygı, öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi hoş
olmayan duygulara yol açar. Bu duygulardan kaçınmanın bir yolu, onları tetikleyen durumlardan
kaçınmaktır. Örneğin, eşinizle konuşmayı reddedebilirsiniz. Ya da onu dinlemeyi reddedebilirsiniz.
Ya da aynı yatağı paylaşmayı reddedin. Ya da odadan çıkın. Ya da konuşmayı sonlandırın. Ya da
O zorlu konuşmayı erteleyin. Şimdi elbette bir zamanı var ve
Zorlu durumlardan kaçınmak için bir yer. Örneğin, eğer bir Çatışma başlıyor
Durumun daha da kötüleşmesini önlemek için "mola" vermek ve ikinize de sakinleşme fırsatı tanımak iyi bir fikir olabilir.
Devam etmeden önce sakinleşin. Ama eğer alışkanlık haline getirmiş bir şekilde sorunlarla başa çıkmaktan kaçınıyorsanız...
İlişkinizdeki zorlu sorunlar, uzun vadede ilişkinizi olumsuz etkileyecektir.
Bazen bu durum “pasiflik” ve “herkesi memnun etme” şeklinde ortaya çıkar: Partnerinize boyun
eğersiniz, onların ihtiyaçlarını önceliklendirirsiniz, kendi istek ve arzularınızdan vazgeçersiniz ve herhangi
bir gerginlik veya sorun yaşamamak için onları memnun etmek için elinizden gelen her şeyi yaparsınız.
Çatışma. Ve elbette, bir ilişkinin gelişmesi için, zaman zaman çatışmalara ihtiyacımız olacak.
Partnerimizin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koyarak uzlaşmak önemlidir; ancak bunu aşırı
ve tekrarlayan bir şekilde yaparsanız, stresli, tükenmiş veya mutsuz olursunuz. (Bu, depresyon ve
kaygıya katkıda bulunan yaygın bir faktördür.)
Günlük dilde buna "konfor alanında kalmak" diyoruz. Ama
Bu pek iyi bir terim değil, çünkü bu şekilde yaşamak rahat değil.
Konfor alanında çok fazla zaman geçiriyoruz, sıkışmış, bunalmış, umutsuz hissediyoruz. Buna "durgunluk
bölgesi" veya "kaçırma bölgesi" demeliyiz.

Machine Translated by Google

Sorununuz nedir?

"Hayatla baş başa kalma alanı." İlişkilerimizin gelişmesi ve büyümesi için birçok zorlu durumla yüzleşmeli ve bunların getirdiği zor düşünce ve duygulara yer açmalıyız. Bu durumlardan sık sık kaçınırsak, ilişkimiz kaçınılmaz olarak durgunlaşacaktır.

Elbette, hepimiz bir dereceye kadar kaçınmacıyız ve az miktarda kaçınma sorun teşkil etmez. dans etmez. Ancak, bir veya her iki kısmi katmanın derecesi ne kadar yüksekse, o kadar sorunlu hale gelir. Kaçınmak, daha fazla soruna yol açar.

Zihnin İçinde

Zihinler gevezelik etmeyi sever. Onların bir özelliği vardır. Söylenecek çok şey var, bunların hepsi faydalı ve önemli. tant—ama çok daha fazla faydasız ve önemsiz şey var. Eğer siz Önümüzdeki yirmi dört saat içinde aklınızdan geçen her düşünceyi yazmanız gerekseydi... bunların ne kadarını tekrar okumaya değer bulurdunuz? Eğer zihniniz benimkine benziyorsa, çok azını!

Partnerimiz söz konusu olduğunda, zihnimiz genellikle yargılamaya ve eleştirmeye, onların yanlış söyledikleri veya yaptıkları her şeyi işaret etmeye çok çabuk meyillidir.

Ya da bizi zamanda geriye götürüp tüm o eski kavgaları ve kırgınlıkları yeniden canlandırabilir; incindiğimiz veya hayal kırıklığına uğradığımız tüm o anları yeniden yaşatabilir; eski yaraları açıp tuz serpebilir ve bize eski güzel günlerin bittiğini hatırlatabilir. Ya da bizi geleceğe çekip bu ilişkide kalırsak hayatın ne kadar kötü olacağını gösterebilir.*

gemi (ya da ayrılırsak ne kadar iyi olacağı).

Zihninizi nasıl kontrol edeceğinizi biliyorsanız, bunların hiçbiri sorun teşkil etmez. Aslında; sorun şu ki, çoğumuz bunu yapmıyoruz. Varsayılan davranışımız zihnin içinde hapsolmaktır: ona tüm dikkatimizi veririz, çok ciddiye alırız, inanırız ki...

Zihnin bize söylediklerini dinler ve yapmamızı söylediği şeylere itaat ederiz. Zihnin içindeyken, kendi düşünce süreçlerinizin sisinde kaybolursunuz. Ve

Bu sis ne kadar yoğunlaşırsa, partneriniz o kadar bulanıklaşır, ta ki siz...

Kendi yargılarınız, eleştirileriniz ve... yüzünden onları zar zor görebiliyorsunuz. şikayetler.

Zihninizin derinliklerinde hem kopuksunuz hem de tepkiselsiniz. Partnerinizle bağlantı kuramıyorsunuz çünkü kendi düşüncelerinize çok fazla dalmışsınız. Ve onlara etkili bir şekilde yanıt veremiyorsunuz çünkü otomatik pilottasınız, dürtüsel olarak tepki veriyorsunuz. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu büyük sorunlar yaratıyor.

Machine Translated by Google

Değerleri İhmal Etmek

Değerler, nasıl davranmak istediğimize, kendimize, başkalarına ve çevremizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğimize dair kalbimizin en derin arzularıdır. İlişkiniz açısından değerler, gerçekten olmak istediğiniz partner türünü tanımlar.
Müşterilerim sıklıkla daha sevgi dolu, nazik, ilgili, cömert, şefkatli, destekleyici, eğlenceyi seven, rahat, dürüst, adil, güvenilir, sorumlu, anlayışlı, sevecen ve benzeri özelliklere sahip olmak istediklerini söylüyorlar. Bu "istenilen nitelikler"
"Davranış biçimleri"ne değerler denir. Buna karşılık, danışanlarımın agresif, düşmanca, somurtkan, sürekli dırdır eden, huysuz, tartışmacı, tehditkar, umursamaz, yargılayıcı, eleştirel, affetmeyen, soğuk, cezalandırıcı veya mesafeli olmak istediklerini söylediklerini hiç duymadım.

Öyleyse şunu düşünün: İlişkinizde sorunlar ortaya çıktığında ve zorlu düşünceler ve duygular belirdiğinde davranışlarınız nasıl değişiyor? Genellikle üzgün veya kızgın olduğumuzda değerlerimiz uçup gider ve olmak istediğimiz partner gibi davranmak yerine, ilişkiden koparız, tepki veririz, kaçınırız veya uzaklaşırız.
Zihnin içinde.

Her iki ortak da katkıda bulunur.

İşte size beş DRAIN süreci: bağlantıyı kesme, tepkisellik, kaçınma, içe kapanma ve değerleri ihmal etme. Bu davranış kalıpları sadece onları çözmekle kalmaz.

İlişkilerdeki sorunların çoğuna neden olur, ancak aynı zamanda işleri zorlaştırır.

Örneğin, insanlar sorunlarını genellikle şöyle ifade ederler: "X istiyorum."
”
Ama eşim Y'yi istiyor, ya da "Eşim sürekli A'yı yapıyor ama ben onun Y'yi yapmasını istiyorum"
“Ben Q yaptığımda partnerim R yapıyor” veya “Partnerim G’ye inanıyor ama ben H’ye inanıyorum.” Başka bir deyişle, sorunlarını öncelikle çatışan ihtiyaçlar, arzular, hedefler veya inançlar açısından görüyorlar. Ancak bu nadiren böyledir. Bu tür farklılıklar normal ve doğaldır ve tüm ilişkilerde yaygındır; iyi iletişim ve müzakere becerileriyle (ki bunları daha sonra ele alacağız) genellikle barışçıl bir şekilde çözülebilirler. Ancak DRAIN bunun olmasını engeller.

Şimdi, elbette istisnalar var. Bazen farklılıklar gerçekten uzlaşmaz olabiliyor. Ama o zaman bile, DRAIN acıyı büyük ölçüde artırıyor.

/zl

Machine Translated by Google

Bu sorunlar tartışılmayı zorlaştırıyor; birbirimizle etkili bir şekilde iletişim kurup müzakere edemezsek nelerin mümkün olduğunu asla bilemeyiz .

Peki ya sorununuz şöyle bir şeyse: “Eşim bana şiddet uyguladı ve bu beni çok incitti, bir türlü atlatamıyorum”? Şurası kesin: Büyük yaralardan iyileşmek kolay değil. Ama (daha sonra ele alacağımız gibi) iyileşmek, affetmek ve onarmak mümkün ; yine, bunu engelleyen şey enerji tüketimidir.

Örneğin, bir partner sorunu görmezden geliyorsa, sorunu ele almak zordur; her ikisi de görmezden geliyorsa imkansızdır. Ve hatta biz görmezden gelmesek bile, partnerlerden biri veya her ikisi de ilgisiz, tepkisel, kaçınmacı, içe dönük veya değerlerini ihmal ediyorsa, sakin bir şekilde konuşamayız veya sorunu çözmek için işbirliği yapamayız.

Bu kitabı okurken, hem sizin hem de partnerinizin ilişkiyi nasıl tükettiğinize dikkat edin. Evet, doğru duydunuz: siz ve partneriniz

Partneriniz. İlişkideki sorunlara her iki partner de katkıda bulunur.

Belki eşit derecede değil, ama ikisi de rol oynuyor. Dokuların devamlılığını sağlamadaki rolü.

Bu noktada zihniniz itiraz edebilir, çünkü çoğumuz eşimizin hatalarını çabuk görürüz, ancak kendi hatalarımıza karşı genellikle biraz körüz. Ve kendi enerji tüketen davranışlarımızla yüzleştiğimizde, onları haklı çıkarmaya ("Sen bunu yapmasaydın ben de yapmazdım!"), inkar etmeye ("Ben bunu yapmam!") veya küçümsemeye ("O kadar da kötü değil. Abartıyorsun!") meyilliyizdir. Bu yüzden kendimize karşı acı verici derecede dürüst olmalıyız. Eğer gerçekten hiçbir yol göremiyorsanız...

İlişkinizdeki zorluklara sizin de katkıda bulunmanız çok büyük bir sorun.

sorun; bu, ya öz farkındalık eksikliğini ya da bir sorun olabilme yeteneğinin eksikliğini gösterir.

Kendinize karşı dürüst olun ve bir terapistle konuşmanızı tavsiye ederim. Unutmayın,

"mükemmel partner" diye bir şey yoktur; zorluklara her iki taraf da katkıda bulunur.

Ve tıpkı Siz mükemmel değilsiniz, partneriniz de değil. Yani eğer siz...

Her şey için kendini suçlamak ve partnerini bir aziz gibi göstermek, işte bu

Hem gerçekçi olmayan hem de sağlıksız.

Peki ya partneriniz kendisini mükemmel olarak görüyorsa? Eğer bunu inkar ediyorsa?

İlişki sorunlarınızda herhangi bir rol oynuyorlarsa; her şeyin yolunda olduğunu iddia ediyorlarsa;

“Senin suçun,” tüm sorunların senden kaynaklandığı, tek suçlunun sen olduğun

Değişmesi mi gerekiyor? Eğer öyleyse, bu büyük bir uyarı işaretidir ve en iyi şekilde, daha önce tartışıldığı gibi ele alınmalıdır.

Bölüm 2.

Elbette, her iki partner de ilişkiye olumlu katkıda bulunur ve bunu takdir etmek önemlidir.

Bu nedenle, kitabın 3. bölümünde, bu konuya değineceğim.

Machine Translated by Google

Bu, hem kendinizin hem de eşinizin olumlu katkılarını fark etmenizi ve bunların ilişkiniz üzerindeki etkisini takdir etmenizi teşvik eder.

Ancak şu an için olumsuzluklara odaklanıyoruz.

Kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olmak için, sizden aşağıdaki formu doldurmanızı rica edeceğim.

DRAIN çalışma sayfası. Web sitemdeki ücretsiz kaynaklar sayfasına giderseniz, thehappinesstrap.com adresinden "ACT with Love: Extra Bits" adlı ücretsiz bir e-kitap indirebilirsiniz. Bu kitap, çalışma sayfaları ve ses kayıtları gibi birçok faydalı ücretsiz materyal içermektedir. Bu nedenle e-kitabı indirmenizi tavsiye ederim.

Şimdi, 3. bölüme kadar aşağı kaydırın , orada talimatları bulacaksınız. bir TAHLİYE çalışma sayfası

Alternatif olarak, bir defter çıkarın ve ilişkinizdeki TÜKETİM unsurlarını A birkaç not

not edin. Önce kendi TÜKETİM unsurunuzu yazın. Sonra

İsterseniz (zorunlu değil), siz Ayrıca kendi rolünüz hakkında da yazabilirsiniz.

ağın tahliyesi.

Partnerinizle Yapabileceğiniz Egzersizler

Bundan sonraki birçok bölümde, partnerinizle birlikte "Eğer Partneriniz Eğer" başlıklı bölüm yapabileceğiniz alıştırmaları içeren bir "İsteklilik" bölümü bulunmaktadır . "İsteklilik" kelimesine dikkat edin.

"İstekli" bir şekilde. Bu egzersizleri gönülsüzce, kızgınlıkla veya isteksizce yapmanın hiçbir anlamı yok.

Yarım yamalak yapılırsa, ikiniz de gerçekten daha iyi bir ilişki kurmak için bunları yapmaya istekli olmadığınız sürece, başarısızlıkla sonuçlanacak veya ters tepecektir.

Bu egzersizler, ikinizin de dürüst ve iyi bir şekilde iletişim kurmanız için bir fırsattır.

İlişkinize ve onu geliştirmek için nasıl işbirliği yapabileceğinize bakın. Bunları yapın.

Hiçbir suçlama, yargılama veya eleştiri olmaksızın. Ve eğer herhangi bir egzersiz şu hale dönüşürse...

Bir tartışma çıkarsa, hemen durun. Ara verin ve daha sonra tekrar bir araya gelin—ama

Ancak ikiniz de gerçekten istekli olduğunuzda.

Bu egzersizleri konuşurken yürüyüşe çıkmak genellikle faydalı olur.

Parka gidin ya da kahve veya bir şeyler içmeye çıkın. Farklı ortamlar bunu mümkün kılıyor.

Birbirinizi olumsuz tepki vermeden dinlemeniz daha kolay olacaktır. İşte bu alıştırmalardan ilki.

Machine Translated by Google

Sorununuz nedir?

Partneriniz istekliyse

Bu egzersizin amacı, her birinizin ilişkinizi nasıl tükettiğinize dürüstçe bakmanızı sağlamaktır.

ALIŞTIRMA: DRAIN Çalışma Sayfanızı Paylaşma

İkisi de daha önce açıklandığı gibi bir DRAIN çalışma sayfasını doldurur.

Çalışma sayfalarınızı paylaşmak ve bunlar hakkında açık ve dürüst bir şekilde konuşmak için biraz zaman ayırın (ideal olarak yirmi dakika). Sadece kendiniz hakkında yazdıklarınızı paylaşın. Partnerinizin enerji tüketimiyle ilgili yazdıklarınızı paylaşmayın, çünkü bu bir tartışmaya yol açabilir.

- Bu süreçte kendiniz hakkında neler öğrendiğinizi paylaşmak isteyebilirsiniz. Sizi şaşırtan bir şey oldu mu? Pişman olduğunuz bir şey var mı?
- Partneriniz bir şeyler paylaştığında, eklemesi gerektiğini düşündüğünüz şeylerden bahsetmeyin . Herhangi bir tartışmayı önlemek için bu tür düşünceleri kendinize saklayın. Bunun yerine, bunu partnerinizin olaylara nasıl baktığını öğrenmek ve onun da sizin hakkınızda aynı şeyi öğrenmesini sağlamak için bir fırsat olarak kullanın.

Egzersizi, paylaştığınız ve dinlediğiniz için birbirinize teşekkür ederek bitirin.

Evet, böylece bölümün sonuna geldik ve umarım anlamışsınızdır.
DRAIN süreçlerinin birçok ilişkiyi nasıl başlattığı, sürdürdüğü veya kötüleştirdiği*
Gemi sorunları. Böyle sorunları var. A Olumsuz etki, hiç de şaşırtıcı değil.
O...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4

İkiniz de acı çekiyorsunuz.

Kahramanın tam yüzüne yumruk yediği bir film izlediniz mi hiç? Korkunç bir yavaş çekim yakın plan, ter ve kan fışkırması...

Havada mı? Bildiğiniz halde nasıl irkildiğinizi, yüzünüzü buruşturduğunuzu veya başka yöne döndüğünüzü fark ettiniz mi?

Bu sadece bir film mi? Kurgusal bir film karakterinin var olmayan acısıyla bu kadar kolayca empati kurabiliyorken, gerçekleri tamamen unutmamız ne kadar ironik değil mi?

Sevdiğimiz insanların çok gerçek acısı mı?

İnsanlar sosyal canlılardır. Sevilmek, saygı görmek ve ilgi görmek isteriz. Çünkü. Başkalarıyla iyi geçinmek, onlarla güzel vakit geçirmek istiyoruz. Sevdiğimiz insanlarla kavga edersek, onları reddedersek veya onlardan uzaklaşırsak kendimizi iyi hissetmeyiz. Onlar da hissetmezler. Herhangi bir ilişkide çatışma ve gerilim olduğunda, her iki taraf da zarar görür.

Partneriniz acısını size belli etmeyebilir; aniden sinirlenebilir veya Somurtabilirler, evden öfkeyle çıkabilirler veya sessizce televizyonu açıp içmeye başlayabilirler; ama derinlerde, tıpkı sizin gibi onlar da acı çekiyorlar. Partneriniz sizinle konuşmayı reddedebilir, sizi acımasızca eleştirebilir veya arkadaşlarıyla dışarı çıkabilir; ama derinlerde, tıpkı sizin gibi onlar da acı çekiyorlar. Bu çok önemli.

Bunu hatırlamak için. Kendi acılarımıza o kadar çok kapılıyoruz ki, kolayca unutuyoruz.

Partnerimizin de acı çektiğini unutmayalım.

Partnerinizin terk edilme korkusu derinden yerleşmiş durumda diyelim: korkuyor. Sizi daha "iyi" biri için terk edeceğinizden korkuyorlar. Ya da tuzağa düşmekten, kontrol edilmekten veya "boğulmaktan" korkuyorlar. Kavga ettiğinizde, bu korkular içlerinde kabaracak; ve bu korkunun farkında bile olmayabilirler çünkü

Machine Translated by Google

Bu durum, suçlama, öfke veya kırgınlığın altında gizlidir. Ya da partneriniz içten içe kendini değersiz, yetersiz, sevilmeye layık olmayan, yeterince iyi olmayan biri gibi hissediyor olabilir. Bu durum başlı başına acı vericidir, ancak işleri daha da kötüleştiren şey, insanların bu şekilde hissettiklerinde genellikle ilişkiyi zedeleyen davranışlarda bulunmalarıdır. Partneriniz sürekli olarak onay arayabilir, başardıkları veya katkıda bulundukları şeyler için takdir isteyebilir, onları sevdiğinize veya takdir ettiğinize dair güvence arayabilir veya kıskanç ve sahiplenici hale gelebilir. Eğer siz de buna karşılık hayal kırıklığı, küçümseme, eleştiri, sabırsızlık veya can sıkıntısıyla tepki verirseniz, bu derinlere yerleşmiş değersizlik duygusunu pekiştirirsiniz ve bu da daha fazla acıya yol açar.

İlişkiniz öncesinde nasıldı?

Çiftlerle çalışırken, ilk seansta şöyle derim: "Anlaşılan buraya geldiniz."
İlişkinizdeki sorunları ve bunları nasıl çözebileceğimizi konuşmak için buradayız.
"Ama buna geçmeden önce, sorunlar başlamadan önce ilişkinizin nasıl olduğunu bilmek istiyorum." Ardından her birinden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını istiyorum:

- İlk olarak nasıl tanıştınız?

  Dış görünüşlerinin dışında, partnerinizde en çekici bulduğunuz şey neydi? Hangi kişisel özelliklerine hayran kaldınız?

- Birlikte yapmaktan en çok keyif aldığınız şeyler nelerdi? Partneriniz ne dedi ve Bu da o zamanları keyifli kılan şey miydi?

  Birlikte geçirdiğiniz en keyifli günlerden birini anlatın.
  Neredeydiniz? Ne yaptınız? Birbirinize nasıl davrandınız?

  İlişkinizin "eski güzel günlerine" dair en çok neyi özlüyorsunuz?

- Partnerinizin en büyük güçlü yönleri ve nitelikleri nelerdir?

Burada kasıtlı bir strateji var. Genellikle her iki partner de hayal kırıklığına uğramış, üzgün ve öfkeli oluyor. Diğerinin neyinin yanlış olduğuyla ilgili düşüncelerle meşguller. O kadar çok acı çekiyorlar ki, onları ilk başta bir araya getiren şeyi unutmuşlar. Ve soruları yanıtladıkça, bu onları daha sıcak düşünceler, duygular ve anılarla yeniden bir araya getiriyor. Gerilim azalıyor. Çeneler gevşiyor.

Machine Translated by Google

Kaş çatmaları kayboluyor. Yüzler yumuşuyor. Sandalyelerine yerleşiyorlar. Birbirlerine dik dik bakmak veya kasten yüzlerini çevirmek yerine, birbirlerine bakmaya ve dinlemeye başlıyorlar. Hatta biri veya her ikisi de gülümseyebilir veya gözleri yaşarabilir. Aralarındaki bağ duygusunu yeniden keşfetmelerini görmek iç ısıtıcı.

Ne yazık ki, her zaman böyle olmuyor. Bazen ortaklardan biri cevap veriyor. "Hatırlamıyorum," "Bunu hiç faydasız bir şekilde yapıp yapmadığımızdan emin değilim:" "Düğün günümüzde bile kavga ediyorduk." Birlikte olmanın tadını çıkarın," veya

Bazen de eşlerden biri sıcak ve sevgi dolu bir şekilde konuşurken, diğeri boşluğa dalmış, tamamen ilgisiz, alaycı veya sıkılmış bir ifadeyle bakıyor olabilir. Dolayısıyla bu basit sorular ve cevapları, ilişkinin mevcut durumu hakkında zengin bir bilgi kaynağı sunar.

Şimdi bir dakikanızı ayırıp bu soruları kendiniz cevaplayın. Dikkatlice düşünün. Daha da iyisi, thehappinesstrap.com adresindeki ücretsiz kaynaklar sayfasına gidin, "ACT with Love: Extra Bits"i indirin ve çalışma sayfasını doldurun.

Bu bölümü okuyun (veya alternatif olarak günlüğünüze yazın). Ve bunu yaparken, hangi düşüncelerin ve duyguların ortaya çıktığını fark edin.

Bu yüzden,

- Size karşı herhangi bir sıcaklık veya takdir duygusu hissedebiliyor musunuz?
  Partner mi?
- Onların güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini kabul ettiğinizde, şunları yapın:
  Onları farklı şekilde görüyorsunuz.7
- Olumlu özelliklerini kabul etmekte zorlanıyor musunuz, çünkü siz çok...
  Sorun olan şeye mi odaklandınız?

Eğer eşinize karşı herhangi bir sıcaklık, şefkat veya takdir duygusu hissedemiyorsanız, muhtemelen büyük bir acı çekiyorsunuz demektir; sevginiz, kırgınlık, öfke, korku veya hayal kırıklığı katmanlarının altında gömülü kalmıştır. Bu durumda, kendinizi fazla zorlamayın. Kendinizi suçlamak sadece acıyı artıracaktır.

Zaten var olan acıya odaklanmak yerine, bir an durup acıyı kabullenin.

Canınızın acıdığını fark edin. Ve kendinize nazik ve şefkatli bir şeyler söyleyin—tıpkı o türden şeyler.

Eğer arkadaşınız da sizin kadar acı çekiyor olsaydı, ona söyleyebileceğiniz şeylerden biri bu.

Öte yandan, eğer bu Egzersiz, bazı şeylerle yeniden bağlantı kurmanızı sağlar.

Partnerinize karşı sıcaklık ve şefkat gösterin, sonra bunun nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Ne demek bu?

Partnerinize "çözülmesi gereken bir sorun" olarak değil, bu şekilde bakmayı seviyorum.

sabit"?

Machine Translated by Google

Devam Ediyoruz

İlk seansta yaptığım bir sonraki şey, her ortağa nedenini sormaktır.

Neler başarmayı umduklarını ve ilişkilerindeki temel sorun(lar)ı ne olarak gördüklerini soruyorum. Sorunları yargılamadan anlatmalarını rica ediyorum.

Mümkün olduğunca dolaylı ifadeler kullanın; örneğin, "O tembel bir pasaklı" demek yerine "Ben" demeyi deneyin. "Onun sahip olduğundan çok daha yüksek temizlik standartlarına sahipler." Bu önemli bir ilk adım: sert yargılar yerine gerçekçi tanımlamalar kullanmaya başlamak.

Ve bu çoğumuz için doğal bir şey değil. Çok sık olarak, bunu başarmak zorunda kalacağım. Müdahale etmek. Aşağıda ilk Claire'imden bir örnek yer almaktadır. (Not: İsimleri ve bazı ayrıntıları değiştirdim.) Juan ile yapılan oturum ve (Kimliklerini korumak amacıyla bu kitapta açıklanmaktadır.)

Juan: O çok dırdırcı.

Russ: Bununla neyi kastediyorsunuz?

Juan: Sürekli peşimde. Bunu yap. Şunu yap. Diğerini yap.

Russ: Senden ne yapmanı istiyor?

Juan: Çoğunlukla temizlik yapmak. Topla ve temizle. Bu tarz işler.

Russ: Yani Claire senden sık sık ortalığı toplamanı ve temizlemeni mi istiyor?

Juan: Elbette öyle yapıyor.

Juan'ı nasıl hareket etmeye teşvik ettiğime dikkat edin. Kişiliğine dair sert, olumsuz bir yargıdan uzaklaşmak gerekiyor: "O çok dırdırcı." -yargısız bir açıklamaya Davranışıyla ilgili olarak—"Yani Claire senden sürekli olarak ortalığı toplamanı ve temizlemeni mi istiyor?" Yargılamadan tanımlama, geliştirilmesi gereken önemli bir beceridir. Neden? Çünkü karakterinizi yerle bir eden, sert ve yargılayıcı terimlerle—örneğin, cadı, dırdırcı, pasaklı, tembel, aptal, bencil, kötü, kaybeden, işe yaramaz—tanımlanmayı ister miydiniz? Partnerinizi ne kadar sert ve olumsuz yargıların süzgecinden geçirirseniz, onun gerçekte kim olduğuyla olan bağınızı o kadar kaybedersiniz.

Bir zamanlar hayran olduğunuz kişi, kınama duvarının ardında kayboluyor. Yani Açıklamalarınızı daha az yargılayıcı hale getirirseniz büyük faydalar elde edeceksiniz.

Machine Translated by Google

Bir diğer bir Ayrı ama ilgili bir not: Partnerlerden biri konuşurken, diğerinden çok dikkatli dinlemesini rica ediyorum. "Bu koşullar altında dinlemek zor," diyorum. Çünkü kimse olumsuz geri bildirim almaktan hoşlanmaz. Ve eğer çoğu insan gibiyseniz, araya girip itiraz etmek, kendinizi savunmak, kendi bakış açınızı ortaya koymak veya şikayetlerle karşılık vermek isteyeceksiniz.

Kendi kendinize. Ancak, muhtemelen bunun gayet farkındasınızdır. "Bu şekilde yanıt vermenin pek etkili olmadığını anlıyorsunuz, değil mi?" diye yanıtlıyorlar genellikle. Evet, ama emin değillerse, “Bu şekilde karşılık verdiğinizde normalde ne olur?” diye soruyorum. Cevap genellikle şu oluyor: “Kavga etmeye devam ederiz ve hiçbir şey çözülmez.”

“Peki,” diyorum, “bunu eşinize karşı yeni bir tepki verme biçimi öğrenme fırsatı olarak görmeye ne dersiniz: düşmanlık veya sıkıntı yerine açıklık ve merakla dikkat etmek?” Dikkatli dinleme ve yargılamadan açıklama, her iki eşin de açılıp zorlukları hakkında daha özgürce konuşabileceği güvenli bir alan yaratmaya yardımcı olur. Ve her eş kendi hikayesini anlatırken, tekrar tekrar şu gibi sorular soruyorum: “Peki, o sana o şekilde konuştuğunda nasıl hissediyorsun?” veya “Söylediklerini yerine getirmediğinde hangi duygular ortaya çıkıyor sende?” veya “Odayı öylece terk ettiklerinde nasıl hissediyorsun?” Bunu, kendilerini tanımalarına yardımcı olmak için yapıyorum .

İkisi de acı çekiyor. Örneğin, işte Juan ve Claire'den biraz daha fazla bilgi:

Russ: Peki Juan sana "dırdırcı" veya "sürtük" dediğinde ne hissediyorsun?

Claire: Çok öfkeli.

Russ: Çok öfkeli?

Claire: Evet! Benimle o şekilde konuşmaya hakkı yok. (Yüz ifadesi)
Yüzü kızarıyor, kolları kavuşmuş, sesi yüksek. Bakışlarını dik dik çeviriyor.
(Juan'a bakıyor, o da ayaklarına doğru bakıyor.)

Russ: Claire, merak ettiğim bir şey var: Birisi öfkeli veya kızgın olduğunda, biraz daha derine inersek, neredeyse her zaman şunu görürüz... Genellikle öfkenin altında bir şey bulursunuz. Genellikle oldukça acı verici bir şey. Ve acaba kendinizle baş başa kalıp bunun sizin için de geçerli olup olmadığını kontrol edebilir misiniz? Birkaç derin nefes almayı deneyin.
ve o öfkenin içine bir nefes ver ve bakalım bir şey var mı

Machine Translated by Google

İkiniz de CJ'i incitiyorsunuz.

Bunun altında başka daha acı verici bir duygu, yalan söylemek
bir duygu daha var.

Claire: (Gözleri yaşararak, sesi titreyerek) Sanki benden nefret ediyor gibi hissediyorum.

Russ: Peki bu nasıl bir şey? Sevdiğiniz kişinin sizden nefret ettiğini
hissetmek?

Claire: Bu korkunç.

Russ: (Juan'a dönerek) Juan, Claire'in böyle hissetmesini mi istiyorsun?

Juan: İmkanı yok. (Başını şiddetle sallayarak,) İmkanı yok. (Yutkunarak)
Ağır ağır, yüzü yumuşuyor ve gözleri yaşarıyor. Bakıyor...
(Claire çok alçak sesle, sesi titreyerek konuşuyor.) Elbette senden
nefret etmiyorum. Seni seviyorum.

Peki az önce ne oldu? Claire açık ve savunmasız olmaya cesaret etti ve
Acı dolu duygularından bazılarını Juan ile paylaşmak. Bu, onun her zamanki tepkisinden
tamamen farklı. Genellikle Juan'a gösterir. Onun öfkeli, yargılayıcı dış görünüşü.
Bunun üzerine o da savunmaya geçer ve eleştirir. Claire ise daha da eşit bir tavır takınır.
Daha da öfkelenir ve kısır bir döngü başlar. Ama Claire içini döküp Juan'ın ona karşı hislerini dışa vurmasına izin verdiğinde...
Onun ne kadar acı çektiğini görünce, çok farklı tepki veriyor. Onun acısını görüyor,
ve bu durumu hafifletmeye yardımcı olmak istiyor. Öfkelenmek veya geri çekilmek yerine, onu teselli etmek
için elini uzatıyor.

Zihnimizin içinde hapsolmuşken, partnerimizin acı çektiğini unutuyoruz.
Öfkeye, kırgınlığa ve şu gibi ve kendini beğenmişlik, içine sarılmış halde.
düşüncelere kapılmış durumdalar: Her şey çok zor. Bu kadar zor olmamalı! Neden anlamıyorlar?
Beni rahat bırak? Partnerimizde neyin yanlış olduğuna o kadar odaklanıyoruz ki, ya da
Bize karşı davranış biçimlerinden dolayı üzgünüz, ama onların da birer insan olduğunu unutuyoruz.
Duygular. Unutmamalıyız ki, tıpkı bizler gibi, onlar da bu ilişkiye sevmek ve sevilmek, önemsemek
ve önemsenmek, hayatlarını bir başkasıyla paylaşarak zenginleştirmek isteyerek girdiler.

Kimse kavga etmek, tartışmak, didişmek istediği için bir ilişkiye girmez.
Suçlamak, yargılamak, incitmek, reddetmek veya geri çekilmek. Dolayısıyla çok acı çektiğimizde,
Partnerlerin de muhtemelen acı çektiğini biliyoruz. İkimizin de aynı gemide olduğumuzu fark
ettiğimizde, nezaket, ilgi ve anlayışla karşılık vermek daha kolay olur.

Machine Translated by Google

(Düşmanlık veya reddetme gibi, açıkça çok daha kötü bir ilişki biçimi sizin için yerine).

İşte bir başka kısa alıştırma. Öncelikle, henüz yapmadıysanız, şuraya gidin: thehappinesstrap.com adresindeki ücretsiz kaynaklar sayfasına gidin ve "ACT with Love: Extra Bits" adlı ücretsiz e-kitabı indirin. 4. bölüme kadar aşağı kaydırın ve orada bulacaksınız. Günlüğünüzde size rehberlik edecek bir çalışma alıştırma. (Alternatif olarak, şunu yazın: sayfası bulun.)

EGZERSİZ: İkiniz de Acı Çekiyorsunuz

1. İlişkinizdeki önemli sorunları yargılamadan, eleştirel ve yargılayıcı bir üslupla değil, betimleyerek yazmak için birkaç dakika ayırın. Örneğin, "Greg ev işlerine nadiren yardım eder" yerine "Greg tembel bir herif" demeyin. Bunu ilk başta yapmak zor olabilir, bu yüzden kendinize karşı nazik olun. Ve eğer sert bir yargı aklınızdan geçerse, fark ettiğiniz anda sessizce "Aha! Bir yargı!" deyin.

   Ya da "Yargılama var!" diyorsanız, üzerini çizip yerine yargılayıcı olmayan bir şey yazın.

2. Bu sorunlar nedeniyle yaşadığınız acı verici duyguları yazın. Hangi acı verici düşünce ve duygularla mücadele ettiniz? Fark ettiğiniz ana duygular öfke, hiddet, kızgınlık, kızgınlık veya hayal kırıklığı ise, daha derine inmeye çalışın.

   Öfkenin altında genellikle üzüntü, suçluluk, utanç, korku, reddedilme, yalnızlık, yetersizlik, kaygı, umutsuzluk veya sevilmeme, istenmeme, takdir edilmeme gibi son derece acı verici duygular yatar.

3. Kendinize açık ve dürüst bir şekilde itiraf edin ki, bu ilişki acı vericiydi. Acı çektiniz. Kolay değildi.

   Bu ilişkiye her türlü beklentiyle girdiniz, bunların çoğu karşılanmadı. Geleceğe dair her türlü hayaliniz vardı, bunların çoğu gerçekleşmedi. Partnerinizin kim olduğuna dair her türlü yanılsamanız vardı, bunların çoğu paramparça oldu. Yaşadıklarınız göz önüne alındığında, böyle hissetmeniz tamamen doğal.

Machine Translated by Google

İkiniz de CJ'i incitiyorsunuz.

4. Şimdi en zor kısım burası (ve eğer bunu yapmak istemiyorsanız, sorun değil).
Partnerinizin de nasıl acı çektiğini düşünmek için birkaç dakika ayırın. Belki de bu konuda hiç konuşmamıştır.

özellikle de konuşma konusunda pek iyi değillerse
Duygularını düşünün. Eğer öyleyse, hayal gücünüzü kullanın: Partnerinizin sizin enerjinizin (TÜKETİMİNİZİN) alıcı tarafında olması nasıl bir şey olmalı? Eğer iletişimi kesme, sessizleşme ve geri çekilme eğilimindeyse, bu nasıl bir şey olmalı - başa çıkmak için saklanmak ve kendini kapatmak? Eğer sürekli geçmişi düşünüp duruyorsa, bu ne kadar acı verici olmalı - asla geri alınamayacak eski olayları tekrar tekrar yaşayarak acı çekmek? Eğer sinirleniyor veya bağırıyorsa, düşünün: Bu kadar öfke veya kızgınlıkla dolu olmak ne kadar tatsız bir his olmalı? (Elbette bunda hiçbir neşe veya zevk yok.)

Birçok insan 4. adımı zorlayıcı veya rahatsız edici buluyor ve doğal olarak bunu yapmaktan çekiniyor. Özellikle de "Ya şöyle olsa?" gibi düşüncelere sahiplerse.
Acı çekiyorlar mı? Bunu hak ediyorlar. Neden umrumda olsun ki? Mesele şu ki, ikinizin de acı çektiğini kabul ederseniz , gerilim ve çatışmadan uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır.
Çözüm ve onarım. Neden? Çünkü bu kabulden sonra işler daha kolaylaşıyor.
İyilik, şefkat ve anlayış duygusuna ulaşmak; bunlar canlılığı ve sevgiyi yeniden
kazanmak için gerekli unsurlardır. Ancak, eğer siz bu özelliklere sahip değilseniz
Şu anda bunu yapmaya istekli veya değilseniz, atlayın; daha sonra tekrar ele alın.
Hazırsınız. (Kitabın daha fazla bölümünü okudukça, bu daha kolaylaşacak.)

Yapmak.)

Partneriniz istekliyse

Bu egzersiz, ikinizin de nasıl acı çektiğinizi fark etmenize yardımcı olmak içindir.

EGZERSİZ: Acınızı Paylaşmak

1. Her biriniz daha önce belirtilen dört adımı tek tek uygulayın.
Tamamlandığında, 1. ve 2. adımlara verdiğiniz yanıtları birbirinize okuyun.

Machine Translated by Google

Sevgiyle hareket et

2. (3. adım sadece kendiniz içindir; paylaşmak için değildir. 4. adım ise daha sonra gelir.)

2. Partneriniz (1. ve 2. adımlara) verdiği yanıtları anlatırken, "katılımcı" olmayı deneyin. Başka bir deyişle, meraklı ve açık bir tavırla tam dikkat edin. Partnerinizin ses tonuna, yüz ifadelerine, beden diline ve kelime seçimlerine dikkat edin. Ortaya koydukları düşünceler, duygular veya tutumlar hakkında gerçekten meraklı olun. Sözünü kesme, savunma veya "karşı saldırı" dürtüsü hissederseniz, bunu yapmayın. Bunun yerine, dinleyin.

gibi Eğer tüm zamanların kahramanlarınızdan biri önemli bir konuşma yapacaksa. İlişkinize tam anlamıyla odaklanmak, partnerinize verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Bu, "Seni önemsiyorum. Benim için değerlisin." mesajını güçlü bir şekilde iletir. (Kendi deneyiminizi kontrol edin. Birisi size bu şekilde ilgi gösterdiğinde nasıl hissediyorsunuz: Önemli mi?)

Değer görüyor musunuz? Saygı duyuluyor musunuz? Görülüyor ve duyuluyor musunuz?

3. Son olarak, 4. adımı tartışın ve partnerinizin duygularını ne kadar doğru tahmin ettiğinizi görün. Tahmininizin ne kadar doğru olduğu veya ne kadar yanıldığınız sizi şaşırtabilir.

Kitabın 1. bölümünde, yaygın aşk mitlerine baktık, kontrolünüzde olan şeyleri ele aldık ve sorunlu ilişkilere yanıt vermenin üç seçeneğini inceledik. 2. bölümde ise, DRAIN'in (bağlantıyı koparma - değerleri ihmal etme) nasıl yol açtığına baktık,
Tepkisellik, kaçınma ve içsel düşünme gibi davranışlar,
yaygın ilişki sorunlarını sürdürür ve şiddetlendirir; ayrıca her iki partnerin de incindiği gerçeğiyle yüzleştik. Şimdi sıra 3. bölüme geldi: harekete geçmek.

Machine Translated by Google

Bölüm III

Aktif Olmak

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

Seçim Noktası

"Lütfen partnerimi tamir edebilir misiniz?"

Çift terapisine ilk kez giden insanların gündemi genellikle budur.

Ve bu doğal bir durum. Danışmanla görüşme noktasına geldiklerinde,

Her iki taraf da çok acı çekiyor ve her ikisi de birbirlerinin değişmesini, acı veren şeyleri yapmayı bırakıp iyileştirici, onarıcı ve yeniden inşa edici şeyler yapmaya başlamasını umutsuzca istiyor. Ve açıkçası, en iyi sonuçlar hem siz hem de diğer taraf bunu yaptığında ortaya çıkar.

Partneriniz bu konuda gönüllü olarak çalışacaktır; ancak, öncelikle kendi davranışlarınıza odaklanmak mantıklıdır , çünkü en çok kontrol sizdedir. Bunu daha önce de söylediğimi biliyorum, ama tekrar etmekte fayda var: Davranışlarınız üzerinde ne kadar çok kontrolünüz varsa , partnerinizin davranışlarını da o kadar etkili bir şekilde etkileyebilirsiniz.

Bunu söylediğimde bazı insanlar sinirleniyor: "Yani bunun benim suçum olduğunu mu söylüyorsun?" “Yani suçlu ben miyim?” “Sorun onlardaysa neden kendim üzerinde çalışmak zorunda kalayım?” Sakince bunların hiçbirini söylemediğimi, kimseyi suçlamadığımı, tamamen pragmatik davrandığımı belirtiyorum. Yaraları iyileştirmek, geçmişten kurtulmak, sorunları çözmek ve sevgi dolu bir ilişki kurmak istiyorsanız... başlamanın en etkili yolu budur.

Kendi davranışlarınız üzerinde çalışarak bunu başarabilirsiniz. Ve kendi davranışlarınızı değiştirdikçe...

Bu olumlu yönde olursa, partnerinizin davranışlarında da iyileşme olduğunu fark edeceksiniz.

Diğerleri biraz endişeleniyor: "Ya tüm işi ben yaparsam ve onlar yapmazsa?"

"Hiçbir şey yok mu?" "Ya benden faydalanırlarsa?" "Ya davranışları..."

"Daha da kötüleşir mi?" Bu tür sonuçların olası olmadığını ve hatta olsa bile, sakince açıklıyorum.

Bunlar ortaya çıktığında, onlarla nasıl başa çıkacağınızı öğreneceksiniz. Ama... eğer bunlarla başa çıkmak istiyorsanız

Machine Translated by Google

Onları ilişkiniz için sağlıklı olacak şekilde etkili bir şekilde yönetebilmek için, söylediklerinizve yaptıklarınız üzerinde iyi bir kontrolünüz olması gerekir.

Örneğin, bazı insanlar başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğilimindedir. Kendilerini savunmak yerine, başkalarının onları ezmesine (tıpkı deyim yerindeyse "paspas" gibi) izin verirler. Psikologlar buna "davranışsal bozukluk" diyorlar.

"Pasif." Bir ilişkide ne kadar pasif olursanız, pasif kalma olasılığınız o kadar artar .

Yorgun, bitkin, stresli, tükenmiş, endişeli, ihmal edilmiş, kötü muamele görmüş veya "istismar edilmiş" hissetmek. Bu da çoğu zaman kırgınlığa yol açar. Uzun vadede, pasiflik hem size hem de eşinize zarar verecektir.

Pasif olmanın zıttı "agresif olmak"tır. Saldırganlık şu anlama gelir:

Kendinizi savunmak ve ihtiyaçlarınızı başkalarına karşı umursamaz ve saygısız bir şekilde karşılamak: paspas olmak yerine, bir koçbaşı olmak.

Hepimiz saldırganlığın hedefi olmanın ne demek olduğunu biliyoruz: birinin bize bağırması, ters davranması, yargılaması, suçlaması, eleştirmesi, tehdit etmesi veya hakaret etmesi. Oldukça kötü, değil mi? Saldırganlık, bir ilişkinin canını hızla tüketir.

Birçoğumuz, seçim yapmak yerine pasiflik ve saldırganlık arasında gidip geliyoruz.

Sağlıklı üçüncü seçenek: "kendinden emin olmak." Kendinden emin olmak, duruş sergilemek anlamına gelir.

Haklarınızı savunmak ve ihtiyaçlarınızı özenli bir şekilde karşılamak,

Hem kendinize hem de ilişkideki diğer kişiye karşı adil ve ilgili olmak . Bu, kendinize bakmanın ve ilişkinizdeki ihtiyaçlarınızı karşılamanın sağlıklı ve yapıcı bir yoludur, çünkü aynı anda partnerinize karşı düşünceli, adil ve ilgili davranırken öz saygı ve öz bakım uygularsınız. 15. bölümde atılganlığı ele alacağız; şimdilik sadece şunu vurgulamak istiyorum: eğer isterseniz

(Pasif veya agresif olmak yerine) iddialı olmak için, söylediklerinizve yaptıklarınız üzerinde kontrol sahibi olmanız gerekir.

Öyleyse, daha fazla öz denetim geliştirmeye yönelik ilk adım olarak, basit bir araca bakalım. ki ben Meslektaşlarım Joe Ciarrochi ve Ann Bailey ile birlikte geliştirdim. isminde...

Seçim Noktası

“Seçim noktası” kavramı, hayatımız üzerindeki etkileri kendi davranışlarımızı anlamamızı sağlar ve bize yardımcı olan bir kavramdır. bu kavramı şu şekilde temsil edebilir

Machine Translated by Google

ACT ile, sevgiyle

Şekilde gösterildiği gibi, diyagramda "doğru" ve "uzak" olmak üzere iki ok olduğunu göreceksiniz.

Hayatımızı zenginleştiren ve geliştiren şeylere önem verdiğimizde, "ilerleme kaydederiz"; bu şeyler bizi olmak istediğimiz kişiye ve kurmak istediğimiz hayata doğru götürür. Biz gerçekten olmak istiyoruz ve bu davranışları "yönelimli" olarak adlandırıyoruz.

Olmak istediğimiz kişiden farklı davrandığımızda ve hayatımızı daha da kötüleştiren şeyler yaptığımızda, bunlara "uzaklaşma hareketleri" diyoruz; bunlar bizi olmak istediğimiz kişiden ve kurmak istediğimiz hayattan uzaklaştırıyor .

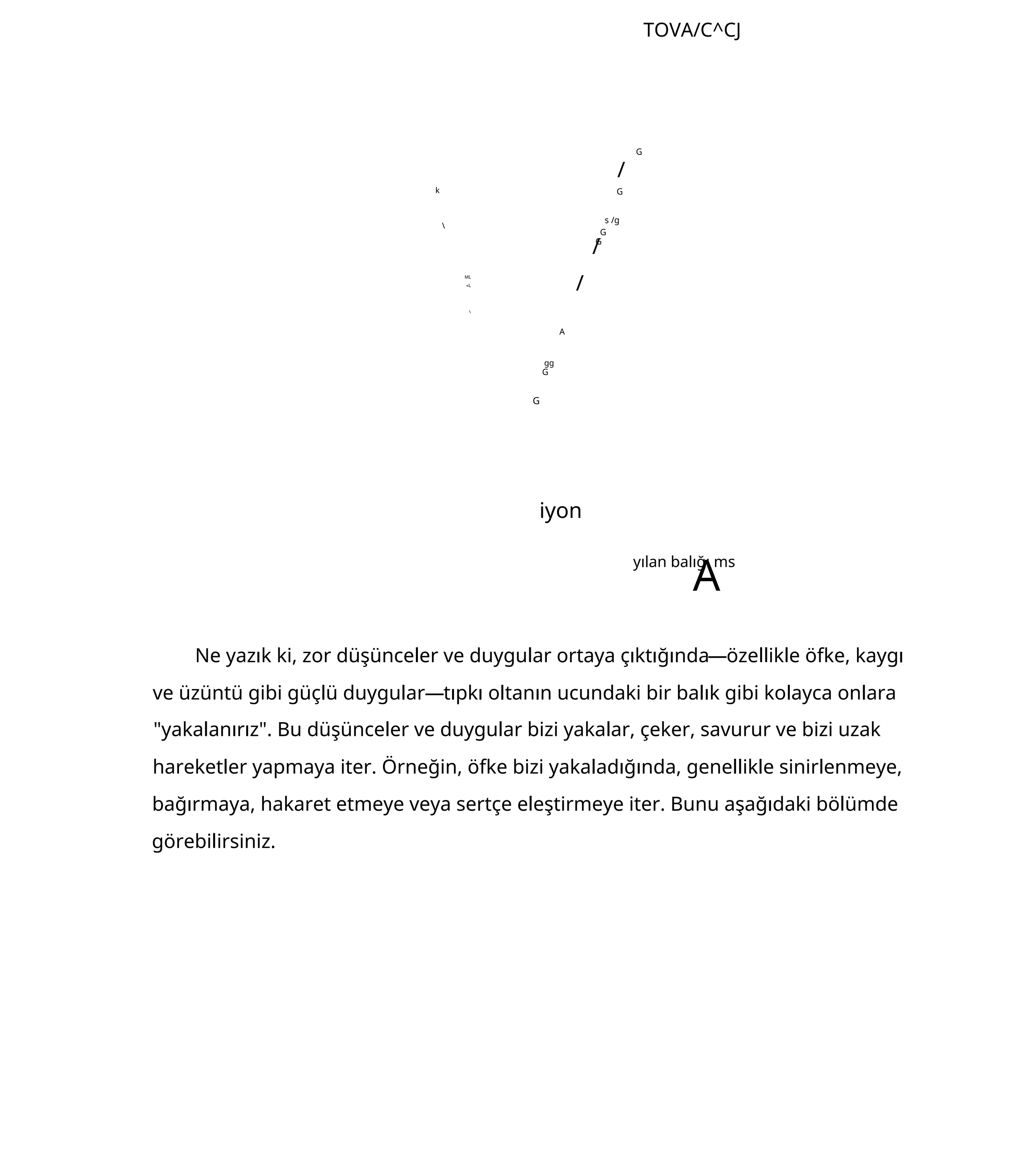
3. bölümde kendi DRAIN'inizi (bağlantı kopukluğu, tepkisellik, kaçınma, içe dönüklük, değerleri ihmal etme) belirlediniz. Sanırım listeniz...

En azından şunlardan bazılarını içeriyordu: küskünlük, içine kapanma, öfkeyle uzaklaşma, şikayet etme, ters davranma, saldırma, incitici veya kötü sözler söyleme, tehdit etme, yargılama, eleştirme, sinirini kaybetme. Şimdi bu davranışları olumlu hareketler olarak mı, yani o kişi gibi davranmak olarak mı değerlendiriyorsunuz?

Gerçekten olmak istediğiniz şey, hayatınızı zenginleştiren ve geliştiren şeyler yapmaktır. Bunları tam tersi veya olarak, yani uzaklaşma hamleleri olarak mı görüyorsunuz?

Machine Translated by Google

Şimdi bir sonraki diyagramda, altta "durumlar, düşünceler,
"Ve duygularımız." Bu, gün boyunca düşüncelerimizin, duygularımızın ve içinde bulunduğumuz durumların sürekli değiştiği gerçeğine işaret eder. Ve kendimizi makul ölçüde iyi hissettiğimizde ve içinde bulunduğumuz durum çok zorlayıcı olmadığında, olumlu adımları seçmek, olmak istediğimiz kişi gibi davranmak ve hayatımızı iyileştiren şeyler yapmak nispeten kolaydır.



Ne yazık ki, zor düşünceler ve duygular ortaya çıktığında—özellikle öfke, kaygı ve üzüntü gibi güçlü duygular—tıpkı oltanın ucundaki bir balık gibi kolayca onlara "yakalanırız". Bu düşünceler ve duygular bizi yakalar, çeker, savurur ve bizi uzak hareketler yapmaya iter. Örneğin, öfke bizi yakaladığında, genellikle sinirlenmeye, bağırmaya, hakaret etmeye veya sertçe eleştirmeye iter. Bunu aşağıdaki bölümde görebilirsiniz.

Machine Translated by Google

tekrar

^VA/®^

#/

%

fl/

Jf

ft

G

*

G

9

T

TZ.

A

A

Neyse ki, zorlu düşünce ve duygulardan kendimizi "kopurabileceğimiz" zamanlar oluyor. Bu, uzaklaşma hareketlerimizi durdurmamızı ve bunun yerine yaklaşma hareketlerini seçmemizi sağlıyor.

X^Wcky

0
C

Machine Translated by Google

Zor düşüncelerden ve duygulardan kurtulma ve uzaklaşmak yerine yaklaşmayı seçme yeteneğimiz ne kadar artarsa, sağlıklı bir ilişki kurma şansımız da o kadar artar. Yani kitabın geri kalanı temelde bunu anlatıyor. Öncelikle, zor düşüncelerden ve duygulardan kurtulma becerileri geliştirecek ve bunları kullanarak tüm zor düşüncelerinizin ve duygularınızın gücünü ve etkisini ortadan kaldıracaksınız, böylece sizi sürekli olarak sürükleyip duramayacaklar. Ardından, a) değerlerinizi keşfederek ve bunları nasıl davrandığınız konusunda bir rehber olarak kullanarak; ve b) partnerinizin davranışlarını yapıcı bir şekilde etkilemek için yeni beceriler öğrenerek yaklaşma yeteneğinizi artıracaksınız.

İlişki için sağlıklı.

Bunu yaparken göreceksiniz. Daha önce söylediklerimi kendiniz için de deneyin: siz Kendi davranışlarınızı daha iyi yönde değiştirirseniz, partnerinizin davranışlarının da iyileştiğini fark edeceksiniz. Bunun birkaç nedeni var:

1. Kendi başınıza yaptığınız seyahatleri azalttığınızda, partnerinizin de aynı şekilde davranması muhtemeldir.
   Kendinizi daha iyi hissetmenizi ve size karşı daha olumlu bir tutum sergilemenizi sağlar. Örneğin, daha az yargılar, eleştirir, suçlar veya sinirlenirseniz, partneriniz daha az savunmacı veya kırgın hissedecek ve bu nedenle sorunları konuşarak çözmeye ve işbirliği yapmaya daha yatkın olacaktır.

2. Taşınmaya daha çok yönelmeniz, ilişkiye yeni bir soluk getirir ve gerginliği ve çatışmayı azaltır. Gerginlik ve çatışma ne kadar az olursa, partneriniz o kadar az incinir; bu da onların taşınma olasılığını azaltır.

3. Partnerinizin davranışlarını yapıcı bir şekilde etkilemek için yeni beceriler kullandıkça, (bağımlı olduğunuzda söylediğiniz ve yaptığınız yıkıcı şeylerin aksine) çok daha iyi sonuçlar alma olasılığınız artar.

Neden bu noktalara özellikle vurgu yapıyorum? Çünkü en büyük engellerden biri şu: Herhangi bir ilişkiyi geliştirmenin yolu, kontrolünüz dışında olan şeylere odaklanmaktan geçer . Kontrolünüz altında olan şeylere –söylediklerinizi, yaptıklarınız ve bunları nasıl söylediğiniz ve yaptığınız– ne kadar çok odaklanırsanız, istediğiniz ilişkiyi kurma şansınız o kadar artar. Bu yüzden şu çok önemli...

Machine Translated by Google

Değerlerinizi Tanıyın

Daha önce değerleri, kalbimizin en derin arzuları olarak tanımlamıştım ; nasıl olmak istediğimize dair isteklerimiz.

Davranış biçimimiz; kendimize, başkalarına ve çevremizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğimizdir. Bunu birazdan

daha detaylı inceleyeceğiz. Öncelikle, bunun neden faydalı olduğunu ele alalım.

Değerlerimizle bağlantı kurun:

- Özellikle büyük zorluklarla karşılaştığımızda daha iyi seçimler yapmamıza yardımcı olabilirler.
  zorluklar.
- Onlar, bize yol gösteren ve yolumuzu bulmamıza yardımcı olan içsel bir pusula gibidirler.
  Bizim yolumuz.
- Bir anlam katıyorlar. Yaptığımız şeylere anlam ve amaç katmak.
- Bize motivasyon sağlıyorlar, bize güç veriyorlar. gerçekten yapmak için gerekeni yapma gücü
  meseleler.

Ne zaman Onları eyleme dönüştürdüğümüzde, bize bir tatmin duygusu veriyorlar.

ment— -kendimize karşı dürüst olma hissi, daha çok şu türden bir şey...

Gerçekten olmak istediğimiz kişi.

Birçok insan değerleri hedeflerle karıştırır, ancak bunlar birbirinden tamamen farklı kavramlardır.

Kavramlar. Değer, davranışlarımıza katmak istediğimiz bir niteliktir, bir kalite.

Sözlerimize ve eylemlerimize yön veren şey budur. Buna karşılık, Bir hedef, neyi tanımladığımızı açıklar.

sahip olmak, elde etmek veya başarmak istemektir. Yani eğer "bir partner bulmak" istiyorsanız... ” veya

"Evlenmek" veya "çocuk sahibi olmak" gibi şeyler sadece hedeflerdir. Ama "sevgi dolu olmak" istiyorsanız, bu bir

değerdir. Ve unutmayın ki, sevgi dolu olmanın değerini yaşayabilirsiniz; yani, sözlerinize ve eylemlerinize sevgi

dolu bir nitelik katabilirsiniz.

Partner bulma veya evlenme gibi hedeflere ulaşamasanız bile,

Çocuk sahibi olsanız bile; kendinize, arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize karşı sevgi dolu olmaya devam edebilirsiniz.

Aileniz, köpeğiniz ve benzerleri.

İşte bazı örnekler daha:

Karşıdakinden saygı, sevgi veya anlayış kazanmayı hedefliyorsunuz: amaç.

Amacınız saygılı, sevgi dolu veya anlayışlı olmak ve bu nitelikleri sözlerinize ve eylemlerinize

yansıtmak: değerleriniz.

- Çocuk sahibi olmayı hedefliyorsunuz: amaç.

N

Machine Translated by Google

• En yakın ilişkilerinizde sevgi dolu, nazik ve destekleyici olmayı hedefliyorsunuz.

(Çocuğunuz olsun ya da olmasın) Gemiler: Değerler.

• Yurtdışına seyahat etmeyi hedefliyorsunuz: amaç.

Seyahat ederken (hatta sadece mahallenizde dolaşırken bile) meraklı, açık fikirli ve minnettar olmayı hedefliyorsunuz: değerler.

• Ev satın almayı hedefliyorsunuz: amaç.

Amacınız, ailenize destek olmak, onlara karşı şefkatli ve koruyucu olmak (ev sahibi olmasanız bile): değerleriniz.

Dikkat edin, her örnekte hedefe ulaşsanız da ulaşmasanız da değerlerinize göre yaşayabilirsiniz. Yani zengin veya ünlü olmak, harika bir vücuda sahip olmak, eşinizin o sinir bozucu alışkanlığından vazgeçmesini sağlamak, arabanızı yenilemek, başka bir yerde yaşamak veya çocuklarınızın sizi dinlemesini sağlamak... bunların hepsi hedeftir. Bunların hepsi elde etmeye, sahip olmaya veya başarmaya çalıştığınız şeylerdir.

Öte yandan değerler, kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya nasıl davranmak istediğinizi tanımlar; bunlar, hem şimdi hem de gelecekte, hedeflerinize ulaşırken, hedeflerinize ulaştığınızda ve hatta hedeflerinize ulaşamadığınızda bile, devam eden eylemlerinize getirmek istediğiniz niteliklerdir .

Duygusal Hedefler

Çoğumuz sevildiğimizi, desteklendiğimizi, beslendiğimizi, saygı gördüğümüzü, önemli olduğumuzu, takdir edildiğimizi, rahatladığımızı, mutlu olduğumuzu, memnun olduğumuzu, tutkulu olduğumuzu, "aşık" olduğumuzu ve benzeri duyguları hissetmek isteriz. Teknik olarak bunlar "duygusal hedefler" olarak bilinir. Duygusal bir Hedef, nasıl hissetmek istediğimizi tanımlarken , değer ise nasıl hissetmek istediğimizi tanımlar. Davranışlarımızı düzgün tutmak . Hoş duygular istemek doğaldır; sorun şu ki, bu duyguları elde edip edemeyeceğimiz konusunda çok az kontrolümüz var.

Değerler, duygusal hedeflerden çok daha güçlendiricidir, çünkü nasıl olursak olalım...

Değerlerimiz her zaman erişilebilirdir—yeter ki biz

Değerlerinizin ne olduğunu bilin. Çoğumuz değerlerimiz konusunda biraz belirsiziz, bu yüzden onları netleştirmenize ve onlarla bağlantı kurmanıza yardımcı olmak için bazı egzersizler yapalım.

Machine Translated by Google

EGZERSİZ: Bağlantı Kurun ve Düşünün

"Bağlantı kurma ve düşünme" egzersizi, temel değerlerinizle bağlantı kurmanın iyi bir yoludur. A bölümü, hoş bir anıyı hatırlamayı içerir. B bölümü ise, o anıda ne söylediğinizi veya ne yaptığınızı düşünmeyi içerir. (Ve eğer bu konuda size rehberlik edecek bir ses kaydı isterseniz, thehappinesstrap.com adresindeki ücretsiz kaynaklar sayfasından "ACT with Love: Extra Bits"i indirebilirsiniz; 5. bölümde bir ses kaydı bulacaksınız.)

Bölüm A

Partnerinizle birlikte keyifli vakit geçirdiğiniz, ikinizin de zevk aldığı bir aktivite yaptığınız ve bunu yaparken birbirinizle iyi anlaştığınız (yakın veya uzak) hoş bir anıyı hatırlayın. Bu, spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, yüzmek, akşam yemeğine çıkmak, sohbet etmek, araba sürmek, sarılmak ve öpüşmek, sahilde güneşlenmek, köpekle veya çocuklarla oynamak, cinsel ilişkiye girmek... yani keyifli herhangi bir aktivite olabilir.

Şimdi bu anıyı olabildiğince canlı hale getirin. Sanki burada ve şimdi oluyormuş gibi yeniden yaşayın. Hissedin, duyumsayın, yeniden yaratın. Neredesiniz? Ne yapıyorsunuz? Ne görebiliyor, duyabiliyor, dokunabiliyor, tadabiliyor veya koklayabiliyorsunuz? (Eğer net bir şekilde görselleştiremiyorsanız, sorun değil; sadece neler olup bittiğini hissedin.)

Partneriniz nasıl görünüyor? Nasıl giyinmiş? Ne söylüyor veya ne yapıyor? Ses tonu, yüz ifadesi, vücut duruşu nasıl?

Duygulara kulak verin: İyi geçinmek nasıl bir his?

Partnerinizle birlikte keyif aldığınız bir şey yapıyor musunuz? Kendinizi gerçekten hissetmenize izin verin.

Değerini bil. Tadını çıkar. Keyfini sür.

Lütfen bunu en az bir dakika boyunca yapın, sonra devam edin.

B Bölümü

Şimdi o anıyı sanki bir televizyon ekranındaymış gibi inceleyin. (Eğer zihninizde canlandıramıyorsanız sorun değil. Sadece anıyı inceleme veya araştırma hissiyatını edinin.)

Şimdi o anının içinde kendinize odaklanın. Ne söylüyorsunuz ve Ne yapıyorsunuz? Partnerinize nasıl davranıyorsunuz? Nasıl tepki veriyorsunuz?

Machine Translated by Google

Onlara karşı nasıl davranıyorsunuz? Örneğin, sıcakkanlı, açık, sevgi dolu, nazik, eğlenceyi seven, neşeli, bağlantılı, ilgili, ilgili, takdir eden, dürüst, saygılı, gerçekçi, açık, meraklı, cesur, samimi, duyusal, yaratıcı, coşkulu, şefkatli, esprili, maceraperest misiniz?

Bunu en az bir dakika düşünün ve davranışlarınızın özelliklerini tanımlayacak dört veya beş kelime bulun.

C Bölümü

Şimdi bunu farklı bir anıyla tekrar yapın. Bu sefer, eşinizin acı çektiği, zorlandığı veya bir şekilde sıkıntı yaşadığı bir anı hatırlayın ve siz de onun acısına, gerçekten olmak istediğiniz türden bir insan gibi karşılık verin. Önce anıyı olabildiğince canlı bir şekilde hatırlayın. Ardından, anıda kendinize odaklanın, ne söylediğinize ve ne yaptığınıza dikkat edin ve eylemlerinizin niteliklerini tanımlamak için birkaç kelime bulun. Örneğin, nazik, ilgili, anlayışlı, saygılı, şefkatli, destekleyici, yardımsever, güvenilir, sorumlu, koruyucu, cesur, bağlantılı, ilgili misiniz?

Önceki alıştırmalarda bulduğunuz kelimeler muhtemelen şunlardır:

değerlerinizi yansıtın Partner: Sözlerinize katmak istediğiniz nitelikler

ve eylemler. Değerleri şöyle düşünebilirsiniz: sihirli bir tür yapıştırıcı gibi birleştiriyor

En küçük adımdan en büyük uzun vadeli hedefe kadar her şeyi birlikte yapıyoruz. Eğer değeriniz

"şefkatli olmak" ise, bu her şeyi bir araya getirir; partnerinizi mutlu etmekten tutun da...

Bir kahve içmekten, onları dikkatle dinlemeye, yatakta uzanırken ellerini tutmaya kadar...

A Hastane yatağı. Eğer değeriniz "destek olmak" ise, bu her şeyi birbirine bağlar.

Ev işlerini paylaşmaktan, eşinizin kariyer değiştirmesine ipotek birlikte,

yardım etmenin borcunu ödemeye kadar her şey.

ALIŞTIRMA: Değerler Kontrol Listesi

“Doğru” ya da “yanlış” değerler diye bir şey yoktur. Tıpkı dondurma gibi. Benim

En sevdiğim lezzet akçaağaç cevizli; oğlumunki ise çikolatalı. Bu, benim sevdiğim lezzetin "doğru",

onunkinin "yanlış" olduğu veya tam tersi anlamına gelmiyor. Her birimiz kendi sevdiğimiz lezzetleri seviyoruz.

Machine Translated by Google

Benzer şekilde, değerleriniz sizin değerlerinizdir ve onları savunmanıza veya haklı çıkarmanıza gerek yoktur. Aşağıda yaygın ilişki değerlerinin bir listesi bulunmaktadır. Bunlar "doğru" veya "en iyi" olanlar değil, sadece yaygın olanlardır. Bu yüzden lütfen okuyun.

Onları yazın ve her değerin yanına kendiniz için mektup. Eğer çok önemli bir değerse. bir harf, önemliyse V, önemli değilse Q, önemli değilse N yazın. (Kitaba yazmayı tercih etmiyorsanız, thehappinesstrap.com adresindeki "ACT with Love: Extra Bits" kitabının 5. bölümünde verilen listeyi kullanabilirsiniz.)

Bu ilişkide olmak istediğim kişi...

1. Kabul etmek: Partnerimin kendisi olmasına, onu yargılamadan veya eleştirmeden izin vermek.
2. Sevgi dolu: Bir şeyleri sevgiyle söylemek ve yapmak şefkat
3. Kendine güvenli: Sakin, adil ve düşünceli bir şekilde haklarımı savunan, istediğimi isteyen ve istemediğim şeylere hayır diyen. istemiyorum
4. Dikkatli olmak: Partnerimle birlikte olmak, ona tam dikkatimi vermek ve onunla ilgilenmek.
5. Orijinal olmak: Gerçek ve samimi olmak, gerçek benliğimi göstermek.
6. Özen gösterme/kendine özen gösterme: Eşime ve kendime aktif olarak özen göstermek.
7. Şefkatli/kendine şefkatli: Eşimde veya kendimde acıyı kabul etmek ve samimi bir şekilde karşılık vermek. nezaket
8. İşbirlikçi: Benimle birlikte çalışmaya ve yardım etmeye istekli olmak ortak
9. Cesur: cesur veya gözü pek olmak; zorluklar karşısında yılmadan devam etmek. korku veya risk
10. Yaratıcı: Hayal gücü yüksek, yenilikçi veya buluşçu olmak.
11. Meraklı olmak: açık fikirli ve ilgili olmak; keşfetmeye ve öğrenmeye istekli olmak.

Machine Translated by Google

12. İfadeci: Düşüncelerimi ve duygularımı söylediklerim ve yaptıklarım aracılığıyla aktarmak.

13. Adil/hakkaniyetli: Kendime ve eşime karşı adil ve hakkaniyetli davranmak.

14. Esnek olmak: Değişen koşullara uyum sağlamaya istekli ve yetenekli olmak.

15. Affetmek/kendini affetmek: Eşime ve kendime karşı duyduğum kırgınlıkları ve kinleri bırakmak.

16. Dost canlısı: sıcakkanlı, açık, ilgili ve uyumlu olmak.

17. Minnettar olmak: Aldıklarıma şükran duymak.

18. Yardımsever: vermek, yardım etmek, katkıda bulunmak, destek olmak veya paylaşmak

19. Dürüst: Kendime ve partnerime karşı dürüst, doğru ve samimi olmak.

20. Bağımsız/özerk: nasıl yaşayacağıma kendim karar veriyorum. ve ben ne yapıyorum

21. Nazik olmak: kendime ve başkalarına karşı düşünceli, yardımsever veya ilgili olmak. ortağım

22. Sevgi dolu olmak: Bir şeyleri sevgiyle, büyük bir özenle söylemek ve yapmak.

23. Sadık: Partnerime olan desteğimde ve bağlılığımda kararlı ve tutarlı olmak.

24. Açık olmak: Kendimi ortaya koymak, partnerime düşüncelerimi ve duygularımı bildirmek ve partnerimi de aynı şekilde davranmaya teşvik etmek ve buna izin vermek.

25. Azimli/kararlı: Sorunlara veya zorluklara rağmen devam etmeye istekli olmak.

26. Oyunbaz: mizah anlayışı yüksek, eğlenceyi seven, neşeli olmak

27. Koruyucu/kendini koruma amaçlı: Partnerimin veya kendimin güvenliğini ve emniyetini gözetmek.

Machine Translated by Google

28. Saygılı/kendine saygılı: Eşime veya kendime özen, adalet ve saygıyla davranmak.

29. Sorumlu: Güvenilir, dürüst ve yaptıklarımdan sorumlu olmak.

30. Duyusal: beş duyu aracılığıyla fiziksel zevk verme, ifade etme veya takdir etme.

31. Cinsel: Erotik düşüncelerimi, duygularımı, dürtülerimi ve arzularımı kabul etmek ve ifade etmek.

32. Destekleyici/kendini destekleyici: Eşime ve kendime karşı yardımcı, cesaretlendirici ve ulaşılabilir olmak.

33. Güvenmek: Partnerimin veya kendimin dürüstlüğüne, güvenilirliğine, sorumluluğuna veya yetkinliğine inanmaya istekli olmak.

34. Güvenilir: sadık, dürüst, vefalı, samimi, sorumlu ve güvenilir olmak.

35. Anlayış: Partnerimin duygularına, bakış açılarına ve görüşlerine karşı duyarlı ve açık olmak.

36. Diğer:

37. Diğer:

38. Diğer:

Umarım artık değerleriniz konusunda çok daha net bir fikriniz vardır. Ama bu sadece iyi niyetle olsun. Ölçüm yapalım, son bir alıştırma daha yapalım.

ALIŞTIRMA: Bir Yıl Sonra

Bir yıl sonrasını hayal edin ve mucize gerçekleşmiş olsun. Hem siz hem de eşiniz yaralarınızı iyileştirmiş, sorunlarınızı çözmüş ve harika bir ilişki kurmuşsunuz. Ve ben eşinizi bir kenara çekip onunla röportaj yapıyorum. Ona ilişkide neyi savunduğunuzu soruyorum ve

Machine Translated by Google

Onların hayatında oynadığınız rolü ve bir partner olarak en büyük beş özelliğinizin neler olduğunu düşündüklerini öğrenmek.

Şimdi partnerinizin sorularıma cevap verdiğini hayal edin; kalbinizin derinliklerinde duymayı en çok istediğiniz şeyi söylediğini hayal edin.
(Unutmayın, sihir gerçekleşti! Bu, partnerinizin gerçekçi olarak ne söyleyeceğiyle ilgili değil; bu bir fantezi. Sihrin gerçekleşebileceği ve hayallerin gerçeğe dönüşebileceği bir dünyada, onların ne söylemesini duymak isterdiniz/isterdiniz?)

Partnerinizin karakterini, güçlü yönlerini ve en iyi özelliklerini anlattığını hayal edin.

Gözlerinizi kapatın veya bir noktaya odaklanın ve bunu olabildiğince canlı bir şekilde hayal etmek için birkaç dakika ayırın. Hayal kurmanıza izin verin: Partnerinizin ne söylemesini duymayı çok isterdiniz ?

Partnerinizin bahsetmesini istediğiniz nitelikler, arzu ettiğiniz değerlerdir.

Davranış nitelikleri. Ve eğer aynı değerler tüm bu durumlarda tekrar tekrar ortaya çıkmaya devam ederse...

Önceki egzersizlerden yola çıkarak, bunlar muhtemelen sizin "temel değerleriniz"dir (yani çok önemli).
(birler).

Bu çok değerli bir bilgi çünkü bizim Değerler temel taşı sağlar.
Kalıcı aşk; onları ihmal ederseniz ilişkiniz paramparça olur. ev
temelsiz.

Ve unutmayın, değerler iki yönlü bir yoldur: onları hem kendinize hem de eşinize uygularsınız. Diyelim ki nazik, ilgili ve destekleyici olmak gibi değerler belirlediniz; amaç, kendinize olduğu kadar eşinize de bu şekilde davranmaktır, böylece ikiniz de fayda görürsünüz.

Peki ya "ihtiyaçlar"?

İhtiyaçlar, hayatta kalmak ve gelişmek için sürekli olarak ihtiyaç duyduğumuz şeylerdir.

Bir hedefin aksine, ihtiyaç bir listeden işaretlenip tamamlanamaz: bitti, başarıldı, sonuçlandırıldı.

İhtiyaç süreklidir. Örneğin, her insanın ihtiyaçları farklıdır benzersizdir (ve
(ancak "doğru" veya "en iyi" olanların bir listesi yoktur), işte bazı ilişki ihtiyaçları:

Birçoğumuzda bulunan duygular: sevgi, yakınlık, güven, nezaket, ilgi,

Machine Translated by Google

anlayış, güvenlik, saygı, dürüstlük, destek, paylaşım, bağlantı, sevgi,
kabul, özerklik.

Başka bir deyişle, bunlar partnerimizden beklediğimiz şeylerdir.
Sürekli devam eden bir süreç. Ve her ihtiyaç karşılama girişimimiz bir hedeftir. Çünkü
Örneğin, hayatta kalmak için yemek yememiz gerekiyor . Yani her yemek yemeye çıktığımızda
Bir şey, bir hedef. Ve onu yediğimizde, bu hedef gerçekleşmiş olur. Ve yeme ihtiyacı geçici olarak
karşılanmış olur. Ancak burada kilit kelime "geçici"dir.
Bir ihtiyaç asla kalıcı olarak tatmin edilemez: yaşam boyunca tekrar eden hedeflere yol açar.

Bu yüzden İhtiyaç, hayatımız boyunca sürekli peşinden koştuğumuz bir şeyi tanımlar, ancak
Bunu asla kalıcı olarak başaramayız. Örneğin, ihtiyacımız şuysa:
Sevgi, şefkat veya saygı gibi ihtiyaçları, bir daha asla istemeyeceğimiz bir düzeye kadar kalıcı olarak
karşılamanın bir yolu yoktur . Bununla birlikte, her ihtiyaç, çok sayıda kısa vadeli, orta vadeli ve uzun
vadeli hedefe yol açar; bunların çoğu...
Bu da başarılabilir .

İhtiyaçlar ve değerler arasındaki farkı anlamak önemlidir.
Böylece kontrolümüz altında olan şeylere odaklanabiliriz. İşte bazıları
Örnekler:

- Kendine karşı nazik olmak veya diğerleri) = değer

Başkalarından iyilik görmek = ihtiyaç duymak

- Kendine saygılı olmak veya diğerleri) = değer
- Başkalarından saygı görmek = ihtiyaç
- Sevgi dolu olmak (kendine veya başkalarına karşı) değer
- Başkaları tarafından sevilmek = ihtiyaç

Sevgi dolu olmak = değerler

Başkalarından sevgi görmek ihtiyaç

Çok büyük ve son derece önemli farka dikkat edin: değerler, bizim nasıl olduğumuzu tanımlar.
Sürekli olarak nasıl davranmak istediğimizi tanımlarken , ihtiyaçlar ise ne istediğimizi tanımlar.
Bunu sürekli olarak elde ediyoruz . İlkine kıyasla ikincisine göre çok daha fazla kontrolümüz var.
ikincisi.

Machine Translated by Google

Örneğin, “saygılı olmak”ın önemli bir değer olduğunu varsayalım;
Başka bir deyişle, saygılı davranmak istiyorsunuz; kendinize ve başkalarına saygılı şeyler söylemek ve yapmak istiyorsunuz. İşte bu değere göre hareket etmenin bazı yolları:

- Kendinize saygı gösterin.
- Başkalarına saygılı davranın.
- Başkalarından size saygılı davranmalarını kararlı bir şekilde isteyin.
- Başkaları size iyi davrandığında bunu fark edin, takdir edin ve teşekkür edin.
  Saygı.
- Saygının önemli olduğuna inanan insanlarla ilişkiler kurun.
- Saygının sizin için neden önemli olduğunu ve bu konuda ne düşündüğünüzü açıkça anlatın.
  Görünüşü ve sesi öyle.
- Size saygısızca davranan kişilerle etkileşimden kaçının.
- Başkalarına saygılı davranış sergileyin.

Dikkat edin, bunların hepsi sizin değerlerinizle uyumlu olarak gerçekleştirebileceğiniz eylemlerdir. Saygılı olmak; bunların hepsi sizin kontrolünüzde. Hatta bunları yapabilirsiniz. Başkalarından saygı görme ihtiyacınızı karşılamadığınızda. Bu değerlere dayalı eylemlerin tümü, saygı görme olasılığınızı artırır . Garanti etmezler, ancak çok daha olası hale getirirler. (İleriki bölümlerde, daha detaylı inceleyeceğiz)

İhtiyaçlarınızın daha etkili bir şekilde karşılanmasını sağlamak için aşağıdakilerle uyumlu hareket etmenin yollarını öğrenin. (değerleriniz ve her şeye rağmen ihtiyaçlarınız karşılanmıyorsa ne yapmanız gerektiği hakkında bilgi içerir.)

Hedefler ve ihtiyaçların yanı sıra, sıklıkla gündeme gelen bir kavram daha var. Değerlerle karıştırılıyor ve bu da...

Tüzük

Kurallar çoğu zaman faydalıdır. Eğer kurallarımız olmasaydı, başımız dertte olurdu.

Hangi şeritte araba kullanacağımız veya ne kadar hızlı gidebileceğimiz gibi kurallar. Ancak kurallara çok sıkı bağlı kaldığımızda, davranışlarımızda esnekliğimizi kaybederiz; ve çoğu zaman,

Machine Translated by Google

Bu kuralların bizi kısıtladığını hissedebiliriz: bir kısıtlama, yükümlülük veya
yük.

Öte yandan, değerler "kalbinizi açmak", anlamlı olanı yapmakla ilgilidir ve bize bir hafiflik, açıklık ve özgürlük duygusu verir. Aradaki farkı açıklamak için iki örnek verelim:

Değer: Nazik olmak

Kural: Her zaman nazik olmalıyım , istisnasız.

Değer: Destekleyici olmak

Kural: Partnerimin ihtiyaçlarını her zaman ön planda tutmalıyım .

Bir değer genellikle bir veya iki kelimeyle ifade edilebilir (örneğin, "sevgi dolu olmak", veya "nezaket" veya "iyi olmak"), oysa bir kural genellikle gerektirir.

Tam bir cümle halinde yazılır ve ne yapabileceğinizi veya yapamayacağınızı söyler. (Kurallar genellikle şöyledir: “Gerekir,” “zorunludur,” gibi kelimeler içerme eğiliminde oldukları için kolayca tanımlanabilirler. “zorunlu,” “gerekiyor,” “yapma,” “yapmayacak,” “doğru,” “yanlış,” “yapmamalı,” “yapamaz,” “iyi,” “kötü,” “her zaman,” “asla,” “eğer olmazsa,” “yapmamalıyım çünkü,” “şu zamana kadar yapmayacağım.”)

Kurallar ve değerler arasındaki bu ayrım en az üç nedenden dolayı önemlidir. Birincisi, hayatınızı kurallarınıza bağlı olarak geçirdiğinizde kendinizi sınırlı, yük altında ve kısıtlanmış hissedersiniz; oysa değerlerinize göre yaşamak hafiflik, özgürlük getirir.

İkinci olarak, herhangi bir konuda harekete geçmenin neredeyse sınırsız yolu vardır. Ve fırsat. Değerlerinize göre yaşamak size çok fazla seçenek sunarken, kurallar seçeneklerinizi önemli ölçüde daraltır ve sınırlar. Üçüncüsü, kurallarımıza sıkıca bağlı kaldığımızda ve kurallarımızın "doğru", eşimizin kurallarının ise "yanlış" olduğunu ısrarla savunduğumuzda, bu genellikle

bizi değerlerimizden uzaklaştırır ve olur bir çatışma kaynağı.

Örneğin: Heath işte uzun saatler geçiriyor ve sık sık geliyor. Ev

Geç kalıyor. Zoe bunun çocuklar için iyi olmadığını düşünüyor ve ailesiyle daha kaliteli Gelmek Ev

zaman geçirebilmesi için daha erken gelmesini istiyor. Heath ise bunu yapması gerektiğini söylüyor.

Babası, çocuklarına "hayattaki en iyisini" verebilmek için iyi para kazanmak için çok çalışıyor. Zoe, çocukların babalarıyla kaliteli zaman geçirmeye ihtiyaçları olduğu için babasının daha erken gelmesi gerektiğini söylüyor.

Machine Translated by Google

(Buz Kaynağı)

İlk bakışta farklı değerlere sahip gibi görünebilirler. Ama aslında değerlerden hiç bahsetmiyorlar. "Çok çalış," "para kazan," "çocuklarla vakit geçir": bunların hepsi "kurallar", değerler değil. Bir kural size ne yapabileceğinizi veya yapamayacağınızı, ne yapmanız veya yapmamanız gerektiğini söyler; değerler ise sözlerinize ve eylemlerinize katmak istediğiniz nitelikleri tanımlar. Hem Heath hem de Zoe çocukları için en iyisini yapmak istiyor: onlara bakmak, ihtiyaçlarını karşılamak ve büyümelerine, gelişmelerine ve başarılı olmalarına yardımcı olmak. İkisinin de sevgi dolu, destekleyici ve ilgili olma gibi temel değerleri var ve bu değerlere göre hareket etmenin çok farklı yolları var.

Yani buradaki sorun farklı değerler değil, farklı kurallar. Heath'in kuralı "çocukların ihtiyaç duydukları şeyleri almak için çok çalışmak"tır. Bu kuralı izleyerek, aile tatillerini karşılamak, kıyafet ve oyuncak almak için iyi para kazanıyor.

"Çocuklarına yardım eder ve onlara bir aile olarak birlikte Başlarının üstünde. Zoe'nin kuralı "zaman geçir"dir.

bir çatı altında yaşama imkanı sağlar." Eğer bu kurala uyarlarsa, aralarında bağ kurabilir ve kaliteli bir yaşam sürdürebilirler.

zaman ayırın ve daha zengin ve sağlıklı ilişkiler geliştirin.

Heath ve Zoe aynı değerleri paylaştıklarını fark edebilselerdi, işler değişirdi. Ortak değerler temelinde, geri adım atıp kurallarına bakabilirlerdi. Bu, kurallarının, değerlerinin değil, nasıl çatışma yarattığını görmelerini sağlardı. Daha sonra, her ikisinin de ihtiyaçlarını karşılamak için kuralları esnetmeyi deneyebilirlerdi. (Bunu kitabın ilerleyen bölümlerinde ele alacağız.)

Artık değerlerin ne olduğunu ve hedefler, ihtiyaçlar ve kurallardan nasıl farklı olduklarını bildiğinize göre, bir değer bildirisi yazmanın zamanı geldi. Lütfen bunu günlüğünüze yazın veya “ACT with Love: Extra Bits” kitabındaki çalışma sayfasını kullanın. (Bundan sonra, e-kitabın tam adını vermek yerine, “Extra Bits” olarak kısaltacağız.) Önceki alıştırmalara dayanarak, ilişkinize aktif olarak katmak istediğiniz üç ila altı değeri listeleyin. Şöyle başlayın: Bu ilişkide, olmak istediğim kişi...

Bitirdikten sonra, baştan sona okuyun ve düşünün: Bu kulağa nasıl geliyor?

Olmak istediğiniz kişiye daha çok benziyor musunuz? Cevabınız evet ise, doğru yoldasınız.

Eğer cevabınız hayırsa, henüz değerlerinizle bağlantı kuramamışsınız demektir, bu yüzden lütfen...

Bölümü tekrar baştan inceleyin.

Machine Translated by Google

Partneriniz istekliyse

Bu bölümdeki alıştırmaları birlikte tamamlayın. Ardından düşüncelerinizi birbirinizle paylaşın. Değerlerinizin çok benzer olduğunu veya önemli farklılıklar olduğunu keşfedebilirsiniz. Eğer ikincisi söz konusuysa, bunu bir sorun haline getirmeyin: "Aman Tanrım. Çok farklıyız! Bunu nasıl başaracağız ki?"

Bunların sadece "farklılıklar" olduğunu kabul edin. Sizin aynı özelliklere sahip olduğunuz anlamına gelmiyor. Sizin "doğru" değerleriniz varken partnerinizin "yanlış" değerleri olabilir veya tam tersi; sadece farklısınız. İlerleyen bölümlerde, bu farklılıklar çok büyük olsa bile sağlıklı bir ilişkiye sahip olabileceğinizi göreceksiniz.

Ayrıca, ilk bakışta "farklı değerler" gibi görünen şeylerin, Heath ve Zoe örneğinde olduğu gibi, aslında çoğu zaman sadece farklı "kurallar" olduğunu da unutmayın.

Değerleriniz arasında büyük farklılıklar varsa, biraz daha derinlemesine araştırma yapmayı deneyin. ve ortak noktalar bulmak zemin. Bu her zaman mümkün olmasa da genellikle mümkündür.

Değerlerinizi Hayata Geçirmek

Daha önce değerlerimizin şunlar olduğunu söylemiştim: Tıpkı bir pusula gibi. Onları, doğru yolda kalmamızı sağlamak veya kaybolursak yolumuzu tekrar bulmak için kullanabiliriz. Ama bir Pusula bize bir yol göstermez; bunun için harekete geçmemiz gerekir. Yani Bir sonraki adım, değerlerinizi eylemlere dönüştürmektir: onları yol gösterici olarak kullanın. hareketlere doğru.

Değerler bildirinizle uyumlu olarak, ilişkinizi geliştirebilecek küçük şeyleri söylemeyi ve yapmayı düşünün. (Eğer eşinize karşı o kadar kırgın, kızgın veya öfkelisiniz ki, yeni bir başlangıç yapmaya istekli değilsiniz.) Şimdilik bunu bırakın, sorun değil. Daha sonra tekrar ele alın. hazır.)

Her sabah, belirlediğiniz değerlerden bir veya ikisini seçin ve gün boyunca aktivitelerinize bunları "serpiştirme" fırsatları arayın. (Her gün aynı değerleri seçebilir veya değiştirebilirsiniz; fark etmez.) Örneğin, "şefkatli"yi seçerseniz, bunu söylemek için fırsatlar arayın.

Machine Translated by Google

Şefkatli şeyler yapın, şefkatli davranışlarda bulunun veya sözlerinize şefkatli bir nitelik katın.

Jestler. İşte başlamanıza yardımcı olacak birkaç fikir.

Sözler. Partnerinize onu önemsediğinizi göstermek için ne söyleyebilirsiniz? Bu

"Seni seviyorum, ya sen?" gibi bir şey olabilir. “Ben senin için buradayım,” “Nasıl destek olabilirim?”

“

"Hayatımda senin gibi birine sahip olduğum için minnettarım." "Teşekkür ederim," gibi

"Özür dilerim" veya "Lütfen beni affet" gibi basit ifadeler bile gerçekten söylenirse çok yol kat eder

anlamlı olabilir. Sözlü iletişimin yanı sıra kısa mesajları, kartları, telefon görüşmelerini, videoları ve e-postaları da düşünün.

Eylemler. Partnerinizin sağlığına, esenliğine ve Ne kullanıyorsunuz? Olumlu sonuçlara ne katkıda bulunabilir? osi-

canlılığına olumlu katkıda bulunabilecek hangi özenli eylemlerde bulunabilirsiniz? Bunlar şunları içerebilir:

Akşam yemeği pişirmekten, arabayı tamir etmeye veya dışarıda bir gece geçirmeyi organize etmeye, eşinize ev işlerinde veya görevlerinde yardımcı olmaya veya küçük hediyeler vermeye kadar her şey şefkatli davranışlar olabilir. Şefkatli davranışlar ayrıca eşinizi dikkatle dinlemeyi, onun isteklerini yerine getirmeyi de içerebilir. Korkularını veya hayal kırıklıklarını anlamak için zaman ayırmak, el ele tutuşmak ve yakında.

Kendiniz. Değerlerin karşılıklı olduğunu unutmayın. Kendinize hangi şefkatli sözleri söyleyebilirsiniz? Kendiniz için hangi şefkatli şeyleri yapabilirsiniz?

Bunları yaparken, günlüğünüze yazın veya aşağıdaki yöntemlerden birini kullanın.

“Ek Bilgiler” bölümündeki çalışma sayfası.

- Günün sonunda, hangi değerleri ön plana çıkardığınızı, ne söylediğinizi ve yaptığınızı ve nasıl hissettiğinizi yazın. Şunu düşünün: Olmak istediğiniz partner gibi davranmak nasıl bir his? İlişkinizi nasıl etkiliyor?

- Değerlerinizi ihmal ettiğinizde (hepimiz zaman zaman bunu yaparız), şunlara dikkat edin:

  Sizi durduran neydi? Hangi düşünceler, duygular, anılar veya dürtüler sizi bağladı?

  Sen?

Her şey güllük gülistanlık değil

Değerler doğrultusunda hareket etmek, her yakın ilişkinin can damarıdır;

Onlara dokunulduğunda, kuruyup ölür. Ancak değerlere dayalı bir yaşam tamamen mutluluk, neşe ve huzurdan ibaret değildir.

Mutluluk. Birçok harika ana yol açsa da, aynı zamanda

Machine Translated by Google

Korkularınızla yüzleşmeyi, sorunlarınızla başa çıkmayı ve engellerle, aksiliklerle mücadele etmeyi içerir. Bu yüzden inişler ve çıkışlar, zevk ve acı, tatlılık ve keder olacaktır. (1. bölümün ilk satırını hatırlayın: "Aşk ve acı, yakın dans partnerleridir; el ele giderler.")

Ancak, zaman zaman rahatsızlık verecek olsa da, birçok Değerlerimize göre yaşamanın faydaları. Bu şekilde yaşadığımızda, anlam, amaç ve canlılık duygusunu ve kendimize karşı dürüst olmanın getirdiği derin tatmini deneyimliyoruz.

Sorun şu ki, değerlerimize gerçekten göre yaşamak çoğu zaman zordur, çünkü biz çok Düşüncelerimize ve duygularımıza kolayca kapılıyoruz. İşte bu yüzden sonraki birkaç bölümde bu konuya değineceğiz. Bu arada, değerlerinizi ilişkinize bolca serpiştirin ve olmak istediğiniz partner olmanın nasıl bir his olduğunu fark edin.

olmak.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

Çapa Atmak

Büyük filozof J. J.'nin "Cehennem başkalarıdır" sözü sadece kısmen Jean-Paul Sartre. Ama o doğruydu. "Cennet de başkalarıdır" sözü de aynı şekilde geçerlidir. En derin, en yakın ilişkilerimiz birçok farklı düşünce ve duyguya yol açar; bazıları harika, bazıları ise korkunçtur. Acı verenler arasında şunlar yer alabilir: küçümseme, öfke, hayal kırıklığı, yargılama, kırgınlık, üzüntü, umutsuzluk, yalnızlık, çaresizlik, kaygı, güvensizlik, keder, güvensizlik... ve liste uzayıp gider. Ancak tüm bu düşünce ve duyguların normal olduğunu hatırlamak önemlidir. Bunlar, bir ilişkide işler yolunda gitmediğinde ortaya çıkan normal, doğal, insani tepkilerdir. Gerilim arttığında veya çatışma patlak verdiğinde,

Mutlu, memnun veya rahat hissetmeyi bekleyemezsiniz. Aradaki fark ne kadar büyük olursa olsun...

İstediğimiz ilişki ile sahip olduğumuz ilişki arasındaki fark, ilişkiyi daha da zorlaştırıyor.

Sahip olacağımız düşünceler ve duygular.

Ağrıya Karşı Alışkanlık Haline Gelmiş Tepki Verme Biçimleri

Elbette, ilişkiniz geliştikçe, bu zor düşünceler ve duygular daha az sıklıkla ortaya çıkacaktır. Ancak hiçbir ilişki mükemmel değildir. Er ya da geç...

Daha sonra sorunlar ortaya çıkacak ve o hoş olmayan içsel deneyimler geri dönecektir.

Ama asıl sorun bu düşünceler ve duygular değil. Asıl sorun şudur ki...

Onlara karşı iki alışılmış tepki verme biçimimiz var: ya İTAAT ederiz ya da ETKİLEŞİM kurarız. veya

Biz mücadele ediyoruz.

Machine Translated by Google

İtaat modunda, düşüncelerimiz ve duygularımız baskın hale gelir. Bize onlar hükmediyor; onlar bizim hayatımızı belirliyor. Eylemlerimiz bizi yönlendirir, ne söylememiz ve yapmamız gerektiğini bize dikte eder. MÜCADELE modunda, istenmeyen düşünce ve duygularımızdan kaçınmak veya kurtulmak için elimizden gelen her şeyi yaparız: onlarla savaşırız, onları bastırırız veya onlardan kaçınmak için elimizden gelen her şeyi yaparız. Ve çoğu zaman hem İTAAT ederiz hem de MÜCADELE ederiz.

İTAAT Modu

İTAAT modu tam olarak adından da anlaşılacağı gibi, zorlu düşünceler ve duygular ortaya çıktığında onlara itaat etmek anlamına gelir. Söylediklerinizi ve yaptıklarınızı kontrol etmelerine, bilinçli iradesi olmayan bir robotmuşsunuz gibi sizi yönlendirmelerine izin verirsiniz.

OBEY modunda, "tepkisel ortak" olursunuz. Otomatik pilotta olursunuz,

Düşüncesizce veya dürtüsel olarak hareket etmek. Öfke ortaya çıkarsa, bir kukla gibi iplerle oynatılmanıza izin verirsiniz; bağırabilir, öfkenizi dışa vurabilir, kırıcı şeyler söyleyebilir veya odadan fırlayıp kapıyı çarpabilirsiniz. Kıskançlık ortaya çıkarsa, hiçbir gerekçe olmadan kontrolden çıkabilir, eşinizi gözetlemeye başlayabilir veya haksız suçlamalarda bulunabilirsiniz. Korku ortaya çıkarsa, her hareketinizi yönetmesine izin verebilirsiniz: saklanırsınız, risk almaktan kaçınırsınız veya zorluklardan kaçarsınız.

Hayatınızı "itaat" modunda yaşarsanız, sonunda birçok şey yaparsınız.

Pişman olduğunuz şeyler. Öz farkındalığınız az veya hiç yok ve genellikle birçok şeyi ciddiye almıyorsunuz.

Çok fazla özen veya düşünme gerektirmeyen bir eylem. Sonuç olarak, çoğu zaman tutarsız davranırsınız.

Kendi değerlerinizle tutarlı olun.

MÜCADELE Modu

MÜCADELE modu, kaçınmak veya kurtulmak için elimizden gelen her şeyi yapmak anlamına gelir. İstenmeyen düşünce ve duygular. Bunu başarmak için kullanabileceğimiz dört strateji türü vardır: dikkat kullanmak dağıtma, reddetme, düşünme stratejileri ve maddeler. Her birine kısaca göz atalım.

Dikkat dağıtma. Sosyal medya, televizyon, kitaplar, bilgisayar oyunları, e-posta, internette gezinme, sosyalleşme, kumar, egzersiz, çok çalışma vb. yoluyla istenmeyen düşünce ve duygulardan kendinizi uzaklaştırırsınız.

Machine Translated by Google

Vazgeçme. Hoş olmayan düşünce ve duyguların ortaya çıktığı durumlardan vazgeçersiniz.
Partnerinizden fiziksel olarak uzaklaşabilir, onlardan kaçınmak için elinizden gelen her şeyi yapabilir,
acı verici konuları gündeme getirmekten veya tartışmaktan kaçınabilir veya kendinizi
savunmaktan ve istediğinizi istemekten kaçınabilirsiniz. Benzer şekilde, fiziksel veya
Duygusal yakınlık kaygı, güvensizlik veya kırılganlık duygularını ortaya çıkarıyorsa, yakınlıktan
kaçınabilirsiniz.

Düşünme stratejileri. Acınızdan kurtulmak için birçok farklı düşünme yolu deneyebilirsiniz: neden
böyle hissettiğinizi anlamaya çalışmak, geçmişi tekrar tekrar gözden geçirmek, kendinizi suçlamak,
eşinizi suçlamak, kendinize "Böyle hissetmemeliydim" demek.
Bu şekilde hissetmek, partnerinizi analiz etmek, kendi kendinize tartışmak, olumlu onaylamalar
kullanmak, ayrılmayı hayal etmek, olumsuz düşüncelere meydan okuyup onları olumlu düşüncelerle
değiştirmek, kendinize "kendinize gelin" veya " katlanın " demek,
ve benzeri.

Maddeler. Duygularınızı bastırmak için vücudunuza maddeler almayı deneyebilirsiniz: sigara, alkol,
dondurma, çikolata, pizza, nikotin, kafein, şeker, keyif verici maddeler vb.

Çoğu STRLJGGLE stratejisi, acı verici düşünce ve duygulardan kısa süreli bir rahatlama sağlar.
Ancak bu rahatlama nadiren uzun sürelidir. Çok geçmeden, bu istenmeyen düşünce ve duygular geri
döner (bazen eskisinden daha yoğun bir şekilde). Muhtemelen, düşünce ve duygularınız ne kadar
yoğun ve acı vericiyse, STRLJGGLE stratejilerinizin o kadar az etkili olduğunu da fark
etmişsinizdir. Eğer aşırı derecede
Kaygılı, öfkeli veya üzgünseniz ya da endişe veya umutsuzlukla boğuşuyorsanız, çikolata yemek, bira
içmek veya sosyal medyada gezinmek size pek bir rahatlama sağlamayacaktır. STRLJGGLE stratejileri,
esnek ve ölçülü bir şekilde kullanıldığı sürece genellikle sorun teşkil etmez. Ancak bunları katı veya
aşırı kullanırsak, sağlığımızı ve refahımızı hızla tüketirler.

Örneğin, aşırı derecede güvenirseniz Dikkatinizi dağıtan şeylere odaklandığınızda, büyük miktarda zaman kaybedersiniz.
Tatmin edici veya anlamlı olmayan şeylerle zaman geçirmek. (Dürüst olalım: Hayatınızın kaç saatini
berbat televizyon programları veya YouTube videoları izleyerek harcadınız? Sosyal medyada takılmak
gibi masum şeyler bile buna dahil.)
Medya bir ilişkiyi mahvedebilir; bunu öyle bir boyuta taşırsanız ki siz...
Partnerinize zaman ve enerji ayırmayı ihmal etmek.

Machine Translated by Google

Benzer şekilde, çok fazla geri adım atarsanız, partnerinizden kopmuş, izole olmuş ve yabancılaşmış hale gelebilirsiniz; bu da ilişkinizdeki tüm yakınlığı ve açıklığı yok eder. Düşünme stratejilerinde aşırıya kaçarsanız, zihninizin içinde çok fazla zaman kaybedersiniz. Ve vücudunuza madde pompalamaya ne kadar çok bağımlı olursanız, ciddi sağlık sorunları (bağımlılık dahil) yaşama olasılığınız o kadar artar.

Dolayısıyla ne kadar çok mücadele ederseniz, yaşam kaliteniz o kadar düşer.

Ve elbette, hepimiz zaman zaman bunu yapıyoruz. Sorun ancak aşırı derecede mücadele ettiğimizde ortaya çıkıyor. Dolayısıyla, kullandığınız strateji size veya eşinize zarar vermiyorsa veya ilişkinize zarar vermiyorsa, sorun yok. Ama eğer zarar veriyorsa ...

İlişkinizin canlılığını tüketiyorsa, sağlığınızı ve refahınızı etkiliyorsa veya önemli değişiklikler yapmanızı engelliyorsa, farklı bir şekilde yanıt vermeyi denemek akıllıca olacaktır.

Alternatif nedir?

"Bağlı kalmak" terimi teknik olarak düşüncelerinize veya duygularınıza esnek olmayan bir şekilde yanıt verdiğiniz anlamına gelir: İTAAT modunda, MÜCADELE modunda veya her ikisinde birden. Peki alternatif nedir? Tahmin ettiniz: Bağlantıyı koparmak. Bağlantıyı koparmak, zor düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışmak yerine, "bir adım geri atmak", onlara yer açmak ve özgürce akmalarına izin vermek anlamına gelir.

Bizim aracılığımızla. Onlara bolca alan veriyoruz, böylece gelebiliyorlar, kal ve git

Kendi istekleriyle, bize engel olmadan veya bizi rahatsız etmeden hareket BİZ etrafında. Bu etmeleri, onları sevdiğimiz, istediğimiz veya onayladığımız anlamına gelmez; sadece izin verdiğimiz anlamına gelir. Onları tercih ederiz; değerli zamanımızı ve enerjimizi boş yere mücadeleye harcamayız.

Benzer şekilde, bağlantıyı kestiğinizde artık düşüncelerinize ve duygularınıza İTAAT etmiyorsunuz; artık bilinçsiz, tepkisel, otomatik pilotta değilsiniz. Bunun yerine, farkındasınız. Düşüncelerinizin ve duygularınızın kontrolünü elinize alabilir ve eylemlerinizi bilinçli olarak kontrol edebilirsiniz; böylece olmak istediğiniz kişi gibi davranabilirsiniz. (Bu henüz mantıklı gelmeyebilir, ancak yakında gelecektir.) Kısacası, düşünceleriniz ve duygularınız ne kadar yoğun olursa olsun, bu bağdan kurtulduğunuzda artık sizi kontrol etmezler. Artık bir otomat değilsiniz; ne söyleyeceğinizi ve ne yapacağınızı bilinçli olarak seçebilirsiniz.

Ama bana inanmak zorunda değilsiniz. Önümüzdeki birkaç bölümde bunu göreceksiniz.

Birçok kanca çıkarma becerisi öğrenebilirsiniz, bu yüzden onlarla biraz oynayın ve sonucu görün.

Neler olduğunu kendiniz görün. Şöyle bir örnekle başlayalım...

Machine Translated by Google

Çapa Atmak

Hiç "duygusal bir fırtınaya" yakalandınız mı? Kafanızın içinde çılgınca savrulan rahatsız edici düşünceler? Vücudunuzu saran acı verici duygular? Duygusal fırtınalar öfke, kaygı, üzüntü, yalnızlık, suçluluk, utanç, endişe, yargılar, travmatik anılar, korkunç görüntüler, acı verici hisler, yoğun dürtüler gibi birçok şeyi içerebilir. Bileşimleri ve yoğunlukları bakımından son derece farklılık gösterirler ve hiçbiri birbirinin aynısı değildir. Ancak hepsinin ortak iki noktası vardır: acı vericidirler ve bizi kolayca alıp götürürler.

Şimdi duygusal fırtınaları bir kenara bırakalım ve gerçek fırtınaları düşünelim.

Diyelim ki aniden Teknedesiniz ve limana doğru yelken açıyorsunuz, telsiziniz bir fırtınanın yaklaştığı duyuruldu. Demir atmak isteyeceksiniz, değil mi?

Hızlı ve güvenli bir şekilde, değil mi? Değilse, tekneniz parçalanabilir veya sürüklenebilir. Denize açılıyorsunuz. Yani tekneyi sabit tutmak için demir atıyorsunuz. Ve demir atmak fırtınayı ortadan kaldırmaz. Sadece fırtına kendi zamanında gelip geçerken tekneyi sabit tutar. Peki ya duygusal fırtınalarınızla da böyle bir şey yapabilseydiniz? İyi haber şu ki, yapabilirsiniz.

İlk adım oldukça basit...

Bildirim ve İsim

“Fark etmek ve "İsim" demek, düşüncelerinizi ve duygularınızı fark ettiğiniz anlamına gelir.

merakla ve isim Onlara yargılamadan yaklaşın. Örneğin,

Öfke veya kaygı duygularını fark ettikten sonra, sessizce "İşte kaygı" veya "Öfkeyi fark ediyorum" diyebilirsiniz. Bu garip bir şey gibi görünebilir, ancak önemli bir amaca hizmet eder: Zor düşünceleri ve duyguları fark edip adlandırdığımızda, davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltır. Buna inanmakta zorlanabilirsiniz, ancak arkasındaki bilimsel temel sağlamdır. Düşündüklerinizi veya hissettiklerinizi fark edip sonra bunları kelimelere dökmek, beyninizin belirli bir bölgesini harekete geçirir. Alnınızın hemen arkasında bulunan bu bölgeye "prefrontal korteks" denir. Düşüncelerimizi ve duygularımızı "fark edip adlandırdığımızda", prefrontal korteks aktive olur ve daha sonra diğer duyguları düzenler.

Beynin bazı bölümleri: duygusal fırtınayı körükleyen bölümler.

Machine Translated by Google

Başka bir deyişle, düşüncelerimiz ve duygularımız konusunda ne kadar az farkındalığa sahip olursak,

Söylediklerimiz ve yaptıklarımız üzerindeki kontrolümüz ne kadar azalırsa, o kadar azalır. Hatırlıyor musun neler olmuştu...

Öğretmeniniz sınıftan çıkarsa okulda ne olurdu? Kıyamet kopardı.

Değil mi? Aynı prensip içimizdeki dünya için de geçerli. Farkındalığımız için.

Tıpkı öğretmen gibidir; düşüncelerimiz ve duygularımız... Çocuklar gibi. Eğer

Biz bunların farkında değiliz, kontrolden çıkıyorlar. Başka bir deyişle:

Zorlu düşüncelerimizi ve duygularımızı fark etme ve adlandırma yeteneğimiz ne kadar az olursa,
davranışlarımız üzerindeki kontrolleri de o kadar artar.

Peki öğretmen sınıfa döndüğünde ne olur? Çocuklar hemen sakinleşirler. Benzer şekilde,
düşüncelerimizi ve duygularımızı fark edip adlandırdığımızda, güçlerini ve etkilerini kaybederler. Hâlâ
mevcutturlar,
Elbette; fark etmek ve adlandırmak onları ortadan kaldırmaz. Ama artık biz de
İTAAT modunda veya MÜCADELE modunda yanıt verin.

Fark etme ve adlandırma için iki kullanışlı ifade: İşte bunlar “Fark ediyorum”
ve “İşte burada.” Örneğin, sessizce şöyle diyebilirsiniz: "Öfkeyi fark ediyorum."
“Kaygı hissediyorum,” “Zihnimin hızla çalıştığını fark ediyorum,” “Yalnızlık duygusu hissediyorum,”
“İçki içme isteği duyuyorum,” “Eşimin beni "Midemde bir düğüm var," "Ben..."
sevmediği düşüncesini fark ediyorum.”

Bu alışılmadık iç konuşma türünü ilk kullandığımızda kendimizi rahatsız biraz tuhaf veya
hissederiz. Ancak pratik yapmaya değer çünkü genellikle kendimizi soyutlamadan kurtulmamıza yardımcı olur.
En azından biraz. Günlük dilden çok farklı olduğu açık, çünkü
"Endişeliyim" gibi şeyler söylüyoruz. GT' Bu ifade, sanki benmişim gibi bir izlenim yaratıyor .
hissetme. Ama eğer "Kaygı fark ediyorum" veya "İşte kaygı" veya "İşte kaygı" dersek...
" Kaygı" duygusundan geçerken "geri adım atabiliriz". az ve bunu bir duygu olarak gör.

Aynı şekilde, "Ben işe yaramazım" dersem, sanki o düşüncenin ta kendisiymişim gibi görünürüm ; gerçekten de öyleyimdir.

"Ben 'işe yaramazım' düşüncesini fark ediyorum." dediğimde ise...
Ona çok az mesafede; ben Bu düşünceyi geçici bir şey olarak görebiliyorum.
Benliğimin özünden ziyade, benliğimi.

Eğer bu size garip veya kafa karıştırıcı geliyorsa ya da gerçekten anlamadıysanız
endişelenmeyin. İlerleyen bölümlerde, bunu birçok "fark etme Daha detaylı. Yapacaksın.
ve adlandırma" alıştırmasıyla inceleyeceğiz ve nasıl çalıştığını kendiniz göreceksiniz.
Özetle, sadece kavramı açıklıyorum çünkü bu, önemli bir bileşenidir.
Çapa atma.

Machine Translated by Google

lor

ACE Formülü

Şimdi demir atmaya başlamadan önce önemli bir hatırlatma: bu bir

Fırtınalı düşünce ve duygulardan kaçınmanın veya kurtulmanın bir yolu; çapalar bunu yapmaz.

Hava durumunu kontrol etmek. Fırtınanın sizi etkilememesi için kendinizi sabit tutmanın bir yolu.

Seni alıp götürecek.

Basit üç adımlı bir formülle, istediğiniz zaman, istediğiniz yerde, yüzlerce farklı şekilde "çapa atabilirsiniz". (Ve umarım bu formülü kendi egzersizlerinizi oluşturmak için kullanırsınız; egzersizlerinizi istediğiniz kadar kısa veya uzun yapabilirsiniz.)

Üç aşamalı formül "ACE"dir:

A: Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin.

C: Vücudunuzla bağlantı kurun

E: Yaptığınız işe kendinizi verin.

Şimdi alıştırmayı yapacağız ve ben de ilerledikçe açıklayacağım. (Ve eğer (Eğer benim sesimin size rehberlik etmesini isterseniz, "Ek Bilgiler"in 6. bölümündeki ücretsiz ses kaydını kullanabilirsiniz.) Bu alıştırmadan en büyük faydayı, öncelikle şunları yaparsanız elde edersiniz: Üzerinde çalışmak için bazı acı verici düşünceleri ve duyguları gün yüzüne çıkarın (örneğin, kaygı, (üzüntü, suçluluk, öfke veya yalnızlık gibi). Bu amaçla, lütfen ilişkinizdeki büyük bir sorunu düşünün, bir dakika kadar üzerinde düşünün ve bu acının bir kısmına dokunup dokunamayacağınıza bakın. (Bunu yapamıyorsanız sorun değil; hangi düşünce ve duygular mevcut olursa olsun - ister kendinden emin, rahat ve mutlu olun, ister mutsuz, endişeli ve hissiz olun - çapa atmayı uygulayabilirsiniz. Ancak bunu yaparken en azından biraz sıkıntılıysanız sonuçlar çok daha belirgin olacaktır.)

A: Düşüncelerinizi ve Duygularınızı Kabul Edin

Çocukken dünyaya karşı ne kadar meraklı olduğunuzu hatırlıyor musunuz?

Bir böceğe ya da bir çiçeğe hayranlıkla bakabilir, olup biteni ya da yetişkinlerin kuş olduğu bir kuş neredeyse hiç fark etmeyebilirsiniz. Şimdi sizin göreviniz, bu çocuksu merakı iç dünyanızda olup biten her şeye yöneltmektir. İçinizde "ortaya çıkan" her şeye dikkat edin: düşünceler, duygular, anılar, dürtüler veya duyumlar.

Machine Translated by Google

(Not: Bazı insanlar düşünceleri fark etmeyi duygulardan daha kolay bulurken, bazıları tam tersini düşünür. Başlangıçta sizin için en kolay olanı fark edin; daha sonra daha zor olan kısımla ilgilenin. Eğer sadece birini veya diğerini fark edebiliyorsanız, şimdilik bu da sorun değil; kitap boyunca ilerledikçe bu durum değişecektir.)

Düşüncelerinizi fark etmek için yaklaşık on ila yirmi saniye ayırın. Aynı süreyi vücudunuzu taramak için de kullanın: baştan ayağa gözlemleyin ve hangi duyumların mevcut olduğunu fark edin. "Fark ediyorum" veya "İşte burada" gibi bir ifade kullanın.

Fark ettiğiniz şeyi adlandırın. Örneğin: "Burada bir üzüntü hissi var, bu ilişkiyi bitirme düşünceleri dikkatimi çekiyor." H IC Ben

Amaç, düşüncelerinizi ve duygularınızı "fark etmek ve adlandırmak"tır, bunu yaparken de herhangi bir şey yapmamaktır. Onlara itaat ederek ve onlarla mücadele etmeden. Sadece burada ve şimdi, bu anda, bu düşüncelerin ve duyguların var olduğunu kabul edin.

Lütfen okumaya devam etmeden önce, en az yirmi ila otuz saniye boyunca bunu yapın. (Bu asgari süredir; isterseniz çok daha uzun süre ayırabilirsiniz.)

C: Bedeninizle Bağlantı Kurun

Düşüncelerinizi ve duygularınızı fark etmeye devam edin, aynı zamanda vücudunuzun bir dışarıda bölümüyle de bağlantı kurun. İdeal olarak, bu vücut bölümünü hareket ettirin veya esnetin, bu da ona odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Aşağıda bazı öneriler bulunmaktadır; lütfen bunları istediğiniz gibi değiştirin veya size daha uygun olacak şekilde kendi alternatiflerinizi oluşturun. ihtiyaçlar:

- Ayaklarınızı yavaşça ve nazikçe yere bastırın.
- Sırtınızı ve omurganızı yavaşça ve nazikçe düzeltin.
- Ellerinizi yavaşça ve nazikçe birbirine bastırın, sadece birbirine değdikleri noktalara. parmak uçları.
- Kollarınızı yavaşça ve nazikçe uzatın, ardından boynunuzu gerin veya omuzlarınızı döndürün.

Yapabileceklerinizin sınırları varsa Hastalık nedeniyle vücudunuzla yapmanız ben miyim yoksa varsa yaralanma veya gerekenler, vücudunuzun istemediğiniz kısımları odaklan- Ardından egzersizi buna göre değiştirin. Şunları tercih edebilirsiniz:

Machine Translated by Google

• Yavaşça ve nazikçe nefes alıp verin.

Ultra yavaş çekimde, sandalyeden (veya yataktan) birine doğru, kullandığınıza da dikkat edin.

Yavaşça, pozisyonunuzu ayarlayın. Daha rahat hissederken, hangi kasları Bunu yapmak için.

• Kaşlarınızı yavaşça ve nazikçe kaldırın, aynı şekilde yavaşça indirin.

olabildiğince yükseğe, sonra da her zaman

Yaratıcılığınızı kullanın; parmaklarınızı tıklatmaktan ayak parmaklarınızı kıpırdatmaya kadar vücudunuzun herhangi bir bölümüyle bağlantı kurmanıza yardımcı olan her şey iyidir. Yapabilirdin:

• Avuç içlerinizi birbirine sıkıca bastırın ve kasların kasıldığını hissedin.

Boynunuzda, kollarınızda ve omuzlarınızda bulunan kanallar.

• Ellerinizi sandalyenin kollarına bastırın veya boynunuzun arkasına ve kafa derinize sıkıca masaj yapın.

• Odanın etrafına yavaşça bakın ve boynunuzu, başınızı ve gözlerinizi nasıl kullandığınıza dikkat edin.

• Yavaşça gerinin.

• Başparmaklarınızı çevirin, ellerinizi birleştirin, kendinize sarılın, kaydırın

Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyarak... veya yüzlerce başka olasılık.

Ve eğer etrafınızda başka insanlar varsa ama onların bunu bilmesini istemiyorsanız Bunu yapmak için, omurganızı düzeltin ve ayaklarınızı yere bastırın.

Unutmayın, bu zor düşüncelerden kurtulmaya çalışmıyorsunuz ve Duygular. (Çapalar fırtınaları dindirmez.) Ayrıca kendinizi onlardan uzaklaştırmaya da çalışmıyorsunuz. (Dikkat dağıtmak bir tür MÜCADELE'dir.)

Amaç, düşüncelerinizi ve duygularınızı fark etmeye devam ederken, aynı zamanda vücudunuzun bazı bölümlerini aktif olarak hareket ettirmektir. Bu, fiziksel hareketleriniz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmanızı sağlayarak, duygusal fırtına şiddetlenirken bile daha etkili bir şekilde hareket etmenize olanak tanır.

Lütfen okumaya devam etmeden önce bunu yapın: düşüncelerinizi onaylayın ve En az on ila yirmi saniye (veya isterseniz daha uzun süre) boyunca hislerinize odaklanın ve bedeninizle bağlantı kurun.

Machine Translated by Google

2XCT Sevgiyle

E: Yaptığınız İşe Kendinizi Verin

Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul etmeye ve onlarla bağlantı kurmaya devam edin.

Vücudunuz ve süreç Bunu yaparken, nerede olduğunuzu ve neler olup bittiğini anlamaya çalışın.

devam ederken. Bir adım atın Etrafınızdaki dünyayı tüm dikkatinizle fark etme anı.

Duyular: Görebildiklerinize, duyabildiklerinize, dokunabildiklerinize, tadabildiklerinize ve koklayabildiklerinize dikkat edin.

Ardından dikkatinizi yaptığınız etkinliğe odaklayın.

Yine de, lütfen yaratıcı olun ve bunu yapmanın kendi yöntemlerinizi bulun.

İşte bazı fikirler:

Odanın etrafına bakın ve görebildiğiniz beş şeye dikkat edin.

Duyduğunuz üç veya dört şeye dikkat edin.

Burnunuzda veya ağzınızda ne koklayabildiğinize, ne tadabildiğinize veya ne hissedebildiğinize dikkat edin.

- Ne yaptığınıza dikkat edin.

Lütfen bunu şimdi yapın, en az on ila yirmi saniyenizi ayırın.

Önce etrafınızdaki dünyaya dikkat edin, sonra tüm dikkatinizi şu anki etkinliğinize, yani bu kitabı okumaya geri verin.

jfc jft jfc

Tebrikler. Şimdi lütfen ACE adımlarını tekrar gözden geçirin: onaylayın

Düşüncelerinize ve duygularınıza odaklanın; bedeninizle bağlantı kurun ; yaptığınız şeye odaklanın . Her adım için en az on saniye ayırın (isterseniz daha uzun süre de ayırabilirsiniz).

Gerçekten çok iyi gidiyorsun. Şimdi ACE'yi üçüncü kez gözden geçir.

Her adım için en az on saniye (veya daha fazla).

aman tanrım aman tanrım

Ve şimdi, bir Dördüncü ve son kez, her egzersiz için en az on saniye ayırarak ve yaptığınız

adım daha. Bitirin. aktiviteye tam dikkatinizi vererek tekrarlayın.

(Bu durumda, kitap okumak) yapmak.

* *

Machine Translated by Google

Peki sizin başınıza neler geldi? Umarım aşağıdakilerden en az birini veya birkaçını yaşamışsınızdır:

- Düşünceleriniz ve duygularınız muhtemelen çok fazla değişmese de, onlardan biraz uzaklaşmayı başardınız: onlara kapılıp gitmek yerine, "geri adım atıp" onları fark edebildiniz. Onlardan daha az etkilendiniz, rahatsız oldunuz veya yönlendirildiniz.
- Vücudunuzu daha rahat hissedebiliyor ve hareket ettirebiliyordunuz; fiziksel hareketleriniz üzerinde daha fazla kontrol sahibiydiniz.
- Daha dikkatli, uyanık veya tetikteydiniz.
- Nerede olduğunuz konusunda daha fazla farkındalığınız vardı. Ne yapıyorsun, ve ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi.
- Düşüncelerinizden kendinizi kurtarma hissi yaşadınız.

Eğer bunların hiçbiri gerçekleşmediyse veya sorun yaşadıysanız, lütfen "Ek Bilgiler" bölümündeki sorun giderme kılavuzuna bakın.

İşe yaramıyor!

Onlara ilk kez demir atma işlemini gösterdiğimde, bazıları "Bu kolay değil" diyor. Çalışıyorum!

Ben de soruyorum: "'Çalışmıyor' derken neyi kastediyorsunuz?"

Genellikle şöyle yanıt veriyorlar: "Kendimi daha iyi hissetmiyorum. Bu hislerin geçmesini sağlamıyor."

“Evet, amaç bu değil,” diyorum. “Bu düşüncelerden ve duygulardan kurtulmaya çalışmıyoruz; çapalar fırtınaları dindirmez.”

Eğer çok acı çekiyorsanız, demir attığınızda acınızın geçmesi pek olası değildir. Ancak, gücü genellikle azalacağı için sizi kolayca alt edemez. Ve birkaç dakika boyunca devam ederseniz – genellikle üç veya dört dakika yeterlidir, ancak bazen daha uzun süre gerekebilir – fırtına şiddetle devam etse bile genellikle bir sakinlik hissi yaşarsınız.

Öte yandan, eğer acınız o kadar şiddetli değilse—örneğin, hafif bir hayal kırıklığı, üzüntü veya kaygı yaşıyorsanız—o zaman demir attığınızda...

Machine Translated by Google

Ağrı genellikle hızla azalır, hatta bazen tamamen kaybolur. Bu yüzden, böyle bir şey olduğunda tadını çıkarın, ama şunu unutmayın: bu, iyileşme anlamına gelmez.

Amaç bu. Ve bu yorum garip görünüyorsa, hiç de şaşırtıcı değil. Çoğu kişi için

Bizim için, zorlu düşüncelerimize ve duygularımıza yanıt vermenin bu radikal derecede yeni yolunun oturması epey zaman alıyor. Ancak bunu anlamak önemlidir.

Çapa atma noktası burası, çünkü aksi takdirde bunu başka bir MÜCADELE stratejisine dönüştürebilirsiniz ki bu da başarısızlık ve hayal kırıklığı için bir reçetedir. Amaçları şunlardır:

• Zorlu düşünce ve duygular mevcut olduğunda daha etkili davranabilmek için fiziksel hareketlerimiz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak.

Bizim etkimizi azaltmak için düşünce ve duyguları, böylece onlar

Bizi oyalarlar (itaat modunda olduğu gibi); bilinçli olarak farkında olduğumuzda -merakla onları kabul ettiğimizde- davranışlarımız üzerindeki etkilerinin çoğunu kaybederler.

• Kaygılanmayı, sürekli düşünmeyi, takıntıyı veya bizi rahatsız eden diğer herhangi bir davranışı durdurmak için zihnin derinliklerinde kaybolmak

• Deplasman hareketlerimizi kesintiye uğratmak için yani, sorunlu olanı kısa devre yapmak

(Bizi kurmak istediğimiz hayattan uzaklaştıran davranışlar)

• Dikkatimizi yaptığımız göreve veya etkinliğe odaklamamıza (ve yeniden odaklamamıza) yardımcı olmak için

Özellikle de dikkatimiz dağılmışsa, otomatik pilottaysak, düşüncelerimiz ve duygularımız veya tarafından sürükleniyorsak, neler yapıyoruz? (İşte bu yüzden egzersiz, yaptığınız şeye odaklanmanız gerektiği talimatıyla sona eriyor.)

Başka faydaları da var, onlara da daha sonra değineceğiz, ama önce şunu belirtmem gerekiyor...

şunu vurgulamak gerekir...

Amaç Dikkat Dağıtmak Değil

“Dikkat dağıtma” kelimesi, “uzaklaştırmak” anlamına gelen Latince distrahere kelimesinden gelir. Dikkat dağıtma teknikleri, MÜCADELE stratejileridir. Amaçları, dikkatinizi istenmeyen düşünce ve duygulardan uzaklaştırmaktır. Ancak “çapa atmak”, dikkat dağıtmanın tam tersidir; bunun yerine, biz

Machine Translated by Google

Zihnimizde var olan tüm düşünce ve duyguları aktif olarak fark etmeliyiz. Eğer dikkatimizi dağıtmaya çalışırsak—bu zor içsel deneyimlerden uzaklaşmaya, onları görmezden gelmeye, yokmuş gibi davranmaya—bu da bir başka mücadele biçimidir.

Bu, dikkat dağıtmanın "yanlış" veya "kötü" olduğu anlamına gelmez. Değil. Uygun şekilde, arada sırada kullanılan az miktarda dikkat dağıtma nadiren bir problemdir ve bazen çok faydalıdır. Ama zaten kendinizi nasıl oyalayacağınızı biliyorsunuz;

Bunu yapmanın bir milyar bir farklı yolu var. Ve ayrıca onların da olduğunu biliyorsunuz.

Çoğu zaman işe yaramazlar, ya da işe yarasalar bile genellikle sadece kısa süreli bir rahatlama sağlarlar. Dolayısıyla buradaki amacımız tamamen farklı bir şey yapmak: zor düşünceler ve duygularla "mücadeleyi bırakmak"; onları oldukları gibi bırakmak; onlara yer açmak ve onları kabullenmek; Kendi uygun zamanlarında özgürce gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verin.

Karıştırmak

ACE formülünü kullanmanın yüzlerce yolu var, bu yüzden lütfen onunla oynayın ve kendi çapa bırakma tekniklerinizi oluşturun. Ayrıca, sırayı değiştirmeyi de düşünün; şu şekilde olmak zorunda değil:

Onayla —> Bağlantı kur —> Etkileşim kur,

Bazı insanlar şunları tercih eder:

Bağlantı kurun, onaylayın —> Etkileşim kurun,

Veya:

Etkileşim kurun —> Bağlantı kurun —> Onaylayın,

Üç aşamanın tamamını dahil ettiğiniz sürece sıranın önemi yok. Birkaç döngüden geçiyorsunuz. (Unutmayın, onaylamayı atlamayın.) (Aşamayı bozarsa dikkat dağıtıcı hale gelir.) Daha basit yöntemlerle de denemeler yapabilirsiniz. İsimlendirme yöntemleri; örneğin, bazı insanlar sadece tek bir kelime kullanmayı tercih eder: "Öfke," "Endişe," "Yalnızlık," "Yargılama."

Şimdi lütfen tekrar demir atın ve en az üç döngü ACE egzersizi yapın.

Machine Translated by Google

Peki sırada ne var?

Çapa attıktan sonra sırada ne var? Eğer yaptığınız aktivite, sizi kurmak istediğiniz hayata ve olmak istediğiniz kişiye doğru götüren bir hareketse, o zaman yapmaya devam edin. Ve bunu yaparken, ona tam dikkatinizi verin. Neden mi? İki iyi sebepten dolayı.

Birincisi: Bir şeyi iyi yapmak istiyorsak, dikkatimizi yaptığımız şeye odaklamamız gerekir. Ne kadar yetenekli, bilgili, deneyimli veya becerikli olursak olalım; eğer göreve odaklanamazsak, onu başaramayız.

İşte elit sporcuların kötü bir performanstan sonra kastettikleri şey bu.

“Oyunun içinde değildim” diyebiliriz. Ama bu sadece sporcular için geçerli değil.

Bu durum hepimiz için geçerlidir, ne yaparsak yapalım: bisiklet sürmek, bulaşık yıkamak, sevişmek, e-posta yazmak, çocuklara göz kulak olmak, kitap okumak veya İşimizde çalışırken, eğer ilgisizsek, odaklanamıyorsak, dikkatimiz dağılıyorsa veya sadece "işi geçiştiriyorsak", bu işleri iyi yapamayız.

İki: Yaptığımız işe tam dikkatimizi verdiğimizde,

Bunu daha ödüllendirici ve tatmin edici buluyoruz. Temelde, ne kadar az dikkat edersek, o kadar çok ödüllendirici ve tatmin edici olur.

biz neyiz

Bir şeyi ne kadar çok yaparsak, o şeyi yapmaktan o kadar az tatmin veya zevk duyarız (çünkü

sebeplerimiz

'sonra inceleyeceğim').

Dolayısıyla, demir attıktan sonra ileri doğru hareket ediyorsanız, tüm gücünüzü verin. O aktiviteye dikkat edin. Ama eğer uzaklaşma hareketi yapıyorsanız, durun ve bunun yerine yaklaşma hareketi yapın.

Ne zaman ve nerede?

Çapa atma pratiğini ne kadar çok yaparsak o kadar iyi olur. Bu yüzden bir kez daha gözden geçirin. Hafif veya orta derecede stresli, endişeli, kızgın, sinirli, kaygılı veya üzgün olduğunuz her an ACE adımlarını gün boyunca tekrarlayın. Daha sonra becerileriniz geliştikçe, bunları daha zorlu hava koşullarında test edin. Biraz zaman alabilir, ancak sürekli pratikle en zorlu koşullarda bile dengeyi sağlayabileceğinizi göreceksiniz.

En şiddetli fırtınalarda bile. (Ama pratik yapmanız gerekiyor. Tenis nasıl oynanır kitap hakkında kitabı okursanız, bu sizi iyi bir oyuncu yapmaz; sahaya çıkıp vuruşlarınızı çalışmalısınız.)

Machine Translated by Google

Dikkatiniz dağıldığında veya odaklanmanız bozulduğunda da bir yere odaklanmak faydalı olabilir.

veya üzerinde Otomatik pilot; yeniden odaklanmanıza ve işe koyulmanıza yardımcı olacaktır. Benzer şekilde,

Kendinizi halsiz, bitkin, bitkin hissediyorsanız veya "hiçbir şey yapmak istemiyorsunuz" gibi bir durumdaysanız, bu kitap uyanmanıza, enerjinizi toplamanıza ve eylemlerinizin kontrolünü yeniden kazanmanıza yardımcı olabilir.

(Ancak şunu unutmayın: Bu kitaptaki her şeyi kendi benzersiz yaşam durumunuza uyarlamanız gerekiyor. Bu nedenle, halsizliğiniz uykudan kaynaklanıyorsa, bu kitaptaki bilgileri kendi yaşam tarzınıza göre uyarlamanız gerekebilir.)

Yoksunluk veya bir Tıbbi bir durum söz konusuysa, bazen gidip uzanmak daha iyi olabilir.

çöküş hali, kendinizi canlandırmak için demir atmaktan daha iyidir.)

Bu egzersizlerin en güzel yanı, inanılmaz derecede kolay olmalarıdır.

Günlük rutininize uyacak şekilde; bunları istediğiniz zaman, istediğiniz yerde ve istediğiniz sıklıkta yapabilirsiniz.

İsteğe bağlı olarak: kırmızı ışıkta dururken otuz saniyelik bir versiyon; veya

Sabah yataktan kalktığınızda bir dakikalık versiyon; iki dakikalık versiyon

Yavaş ilerleyen bir kuyrukta beklerken; veya beş dakikalık bir versiyonu

Öğle arası. Hatta yatakta uzanarak bile yapabilirsiniz—tabii uyanıp kalkmak istiyorsanız. (Eğer uykuya dalmak istiyorsanız, demir atmayın; bu, uyanıklığınızı artırmak için tasarlanmıştır, azaltmak için değil!)

Çapa atmak özellikle faydalıdır:

- Herhangi bir duygusal fırtına koptuğunda
- Zihninizin içine dalmaya devam ettiğinizde: endişelenmek, takıntı yapmak, hayal kurmak... boyutlandırma, düşünme, vb.
- Herhangi bir türdeki kendi kendini baltalayan davranışı durdurmak istediğinizde
- Yaptığınız şeye odaklanmakta veya onunla ilgilenmekte zorlandığınızda
- İTAAT modunu veya MÜCADELE modunu kapatmak istediğinizde (veya her ikisi)

Her yeni beceride olduğu gibi, ne kadar çok pratik yaparsanız sonuçlar o kadar iyi olur. Günde on dakika harika, yirmi dakika ise daha da iyi. Ama sadece bir dakika bile hiç yoktan iyidir. Ve lütfen sabırlı olun; çok fazla şey fark etmeyebilirsiniz.

İlk başta faydasını görebilirsiniz. Öte yandan, kısa sürede büyük bir fark da fark edebilirsiniz. Büyük olasılıkla, bu iki uç nokta arasında bir yerde olacaksınız. Ama eğer

Bunu düzenli ve sık sık, hatta sadece birkaç dakika bile olsa, zaman içinde uygulamak büyük Bir gün, öyle olacak. faydalar sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

Sisli Ortamın İçine

Diyelim ki bir mucize oldu ve partneriniz birdenbire mükemmel "ruh eşiniz" oldu: hiçbir kusuru yok, can sıkıcı alışkanlıkları yok, her zaman yanınızda, her ihtiyacınızı ve arzunuzu karşılayabiliyor.

- Eğer böyle bir şey olursa, nasıl bir değişiklik yapardınız ?
  Neyi bırakır veya yapmaya başlardınız; neyi daha çok, neyi daha az yapardınız?

- Hangi kişisel özelliklerinizi geliştirmek istersiniz?

- Partnerinize karşı nasıl bir tutum sergilemek istersiniz?

- Onlar incindiğinde onlara nasıl karşılık verirdiniz? Başarısız olduklarında, hata yaptıklarında veya işleri berbat ettiklerinde onlara nasıl davranırdınız?

Lütfen bu konu hakkında birkaç dakika düşünün veya yazın.

Peki kendiniz hakkında ne öğrendiniz? Aranızda bir boşluk keşfettiniz mi?
(Sihir gerçekleşseydi) ideal olarak nasıl davranırdınız ve gerçekte nasıl davranırdınız?
Gerçek dünyada nasıl davranıyorsunuz? Eğer cevabınız evet ise, bu normal olduğunuz anlamına gelir; ilişkiniz ne kadar stresli ve zorluysa, bu fark da o kadar büyük olma eğilimindedir. Ancak zaman, çaba ve pratikle bu açığı kapatabilirsiniz ve ilk adım, bu açığın varlığını kabul etmektir.

Machine Translated by Google

Bu noktada, zihninizin size ne söylediğine dikkat edin. Çoğu zaman zihnimiz...

Aradaki farkı haklı çıkarmak için çok çabalıyor: "Eğer o şöyle davransaydı, ben böyle davranmazdım."

“X, Y ve Z’yi yap” veya “Eğer o bunu yapmayı bırakırsa , ben bunu yapmazdım ” gibi şeyler.

Bu tür düşünceler normaldir, ancak faydalı değillerdir. Bizi kolayca kendi düşüncelerimize çekerler.

sahip olmak...

Psikolojik Bulanıklık

Zihin, ustaca bir hikaye anlatıcısıdır. Gün boyunca bize sürekli hikayeler anlatır ve dikkatimizi tekrar tekrar cezbeder. Günlük dilde bu hikayelere "düşünceler" veya daha teknik olarak "bilişler" deriz. ACT'de ise bunlara "hikayeler" demeyi tercih ederiz, çünkü bu terim etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Ancak

Bazen insanlar itiraz eder: "Bu bir hikaye değil! Bu gerçek!" Ben de bunu açıklıyorum.

"Hikaye" kelimesi yanlış, abartılı veya uydurma bir şey anlamına gelmez. Sadece bir öyküyü ifade eder. Bilgi ileten bir kelime dizisi anlamına gelir.

Bir hikaye nesnel olarak doğru olabilir , bu durumda ona "gerçek" deriz. Ancak zihnimizdeki hikayelerin çoğu "gerçek" değildir; çoğunlukla görüşler, yargılar, inançlar, tutumlar, fikirler, varsayımlar, kurallar, beklentiler, hayaller, korkular, fanteziler vb.dir. (Eğer "hikaye" terimini sevmiyorsanız, onu her gördüğünüzde...)

Lütfen bu kitabı zihninizde "düşünce veya biliş"e dönüştürün. M CL • »

Zihnimizin sonsuz bir hikaye kaynağı var ve bunlardan bazıları...

Hoş, keyifli ve yardımcı olanların çoğu tam tersi: yardımcı olmayan,

Zor ya da acı verici. Ve bu tür hikayeler bizi etkilediğinde, yoğun bir bağ oluşturuyorlar.

“Psikolojik sis”in kara bulutu. Ve tıpkı gerçek sis gibi, bizi kuşatıyor, boğuyor ve net bir şekilde görmemizi veya etkili bir şekilde hareket etmemizi engelliyor.

Genellikle, çeşitli öykü türleri iç içe geçerek ve birleşerek psikolojik bir karmaşa oluşturur. Aşağıdaki yaygın türler listesini okuyun ve zihninizin hangilerini anlatmayı sevdiğini düşünün:

“Gerekir” Hikayeleri

“Gerekir” temalı öykülerin genellikle şu gibi temaları vardır:

- Neden uğraşayım ki ?
- Bu benim sorunum değil; değişmek zorunda değilim .

Machine Translated by Google

- Önce onlar değişmeli !
- Neden onların işini kolaylaştırmalıyım ?
- Bana öyle davranmamalıydılar .
- Özür dilemeli ve yanlış yaptıklarını kabul etmeliler.

Bu kadar zor olmamalıydı .

Bu düşüncelere kapıldığımızda, haklı ve inatçı oluruz.

kızgın, öfkeli veya kırgın. "Gerekir" kelimesi (ve benzer kelimelerle birlikte)

“zorunludur,” “gerekir” ve “zorunludur” ifadeleri, uyulması gereken bir kuralın olduğunu ima eder. Eğer partnerimiz bu kurala uymuyorsa, üzülürüz. Bir an durup düşünün: Aklınız partnerinizin ne yapması gerektiğini söylüyor ?

Sence partnerin: İsteklerini bilmeli mi ?

İsteklerinize saygı duysunlar mı? Kıyafetlerini yerlerine koysunlar mı? Arkadaşlarınızı onaylasınlar mı? Harcama yapsınlar mı?

Ön sevişmeye daha fazla zaman ayırmak mı istiyorsunuz? Cinsiyete daha çok ilgi duymak mı istiyorsunuz?

İnsan zihni adeta bir "yapılması gerekenler fabrikası" gibidir: sürekli olarak "yapılması gerekenleri" üretir.

“Yapılması gerekenler,” beden ölçüleri. “Ama doğru; kıyafetlerini toplamaları gerekiyor ” diye ısrar edebilirsiniz . Evet, bu gerçekten doğru olabilir (sizinle aynı fikirde olan birçok insan var)—ama bu faydalı mı? “Yapılması gerekenler”e takılıp kaldığınızda ilişkinize ne olur? Bu sadece kızgınlığınızı, hayal kırıklığınızı veya memnuniyetsizliğinizi artırmaz mı? Gerilimi ve çatışmayı artırmaz mı?

A "Denemenin Bir Anlamı Yok" Hikayeleri

Bu hikayeler bize geleceğin tamamen felaket ve kasvet dolu olduğunu söylüyor, bu yüzden umut yok. Denemeye değer. Örneğin:

- Artık çok geç. Çok fazla hasar var. Bunu asla onaramayız, o yüzden neden zamanımı boşa harcayayım?

O asla değişmeyecek, o halde neden çaba göstereyim ki?

Çoğumuz zaman zaman, özellikle işler zorlaştığında, böyle düşüncelere kapılırız. Peki ya bu düşüncelerin sizi yönlendirmesine izin verirseniz ne olur? Eğer "hikayeye kapılıp" pes ederseniz ilişkinize ne olur?

Machine Translated by Google

“Keşke” Hikayeleri

Bu hikayeler tamamen hayal ürünüdür:

- Keşke o kendini toparlasa...
- Keşke peşimi bıraksa...
- Keşke duygularını daha açık bir şekilde paylaşsa...
- Sadece o, ailemle daha iyi anlaşabilirdi...

Hepimiz zaman zaman hayallere dalıyoruz. Bu geçici bir kaçış yolu.
Hayal dünyasına doğru. Ama "keşke" diyarında ne kadar çok zaman geçirirsek, o kadar çok...
“Gerçeklik” dünyasından memnun değiliz. “Keşke” diye düşünmek ilişkinizi herhangi bir şekilde geliştirmenize yardımcı oluyor mu? Yoksa sadece memnuniyetsizliğe mi yol açıyor?

“Acı Dolu Geçmiş” Hikayeleri

Bu kitaplar, partnerinizle yaşadığınız en acı anılarınızı yeniden anlatıyor.
Hata yaptı, seni üzdü veya hayal kırıklığına uğrattı. Hatırlamak için çok çaba sarf etmemize gerek yok.
Onlar; işler gerginleşir gerginleşmez, zihnimiz kendi kişisel YouTube kanalını en yüksek çözünürlükte ve sesi sonuna kadar açarak yayınlamaya başlar.
Sesi sonuna kadar açıyoruz. Ve hiçbir faydası olmamasına rağmen, onları baştan sona keyifle izliyoruz. Düşünün: Acı dolu anılara takılıp kalmanın faydası oldu mu hiç?
İlişkiniz için faydalı oldu mu? Yoksa sadece incinme, kırgınlık, kaygı, suçluluk veya öfkeye mi yol açıyor?

“Korkunç Gelecek” Hikayeleri

Bunlar gelecekle ilgili korkutucu tahminler. Genellikle davranışlarımızı değiştirmememiz konusunda bizi uyarıyorlar, çünkü eğer değiştirirsek:

- Partnerim benden faydalanacak.
- Yaralanacağım.
- Sorumluluk almayacaklar.

Machine Translated by Google

- Asla değişmeyecekler.
- Bunu tekrar yapacaklar.
- Beni hafife alacaklar.

Bu ilişkiye saplanıp kalacağım ve durum giderek daha da kötüleşecek.

- Yanlış seçim yapıyorum; başka biriyle daha mutlu olurdum.

Hepimiz korkutucu gelecek senaryoları hayal ederiz. Bu normal. Bu bizim zihnimizin işi.
Çok önemli bir iş yapıyorlar: tehditleri ve tehlikeleri önceden tahmin ederek...
Bizi korur ve güvende tutar. Gerçekten de, normal bir insan zihni, şimdi veya gelecekte bize zarar verebilecek veya incitebilecek her şeye karşı sürekli tetiktedir. Bu, temel bir zihinsel yetenektir ve eğer zihnimiz bunu yapmazsa, o zaman başımız dertte demektir. Ne yazık ki, bu faydalı zihinsel beceri genellikle "endişelenme", "stres yapma" veya "takıntı"ya dönüşür.

Lütfen şunları dikkate alın:

Zihninizin size anlatmayı en çok sevdiği en korkunç hikayeler nelerdir?

- Bu tür hikayelere kapıldığınızda genellikle neler olur? İlişkinizi geliştirmek için harekete geçmenize yardımcı olur mu? Partnerinizle daha yakınlaşmanıza yardımcı olur mu?

- Bu hikayeler sizi etkilediğinde, önemli değişiklikler yapmanızı engelliyor mu? Yoksa vazgeçme veya kaçma isteğinizi mi artırıyor?

“Neden Yapamıyorum veya Yapmak İstemiyorum” Hikayeleri

Bu hikayeler, değişemeyeceğimiz, değişmek istemediğimiz veya değişmememiz gerektiğine dair tüm gerekçelerimizi içerir:

- Çok depresifim/stresliyim/yorgunum/moralim bozuk.
- Artık yeter. Daha fazla deneyecek enerjim kalmadı.
- Ben olduğum kişiyle mutluyum. Değişmesi gereken o, ben değil .
- Değişmek için çok yaşlıyım.
- Ben her zaman böyleydim. Ben böyleyim. İster kabul edin ister etmeyin.

Machine Translated by Google

• Artık umurumda değil.

• Eğer o önce değişirse, ben de değişirim!

Zihnimiz mantık yürütmede çok başarılı. Ve kısa vadede, eğer böyle devam edersek Değişime karşı bu nedenlerin yanı sıra, oldukça kullanışlı da: bize yardımcı oluyor. Korkularımızla yüzleşmenin, sorunlarımızla başa çıkmanın, davranışlarımızı değiştirmenin tüm rahatsızlığından kaçınırız. Ama uzun vadede ne olur? Eğer bunlara bağımlı hale gelirseniz... Değişmemek ve onların ne yapacağınıza karar vermesine izin vermek için nedenler—yani ne olacağınızı— İlişkiniz üzerindeki uzun vadeli etkisi ne olur?

“Kötü Partner” Hikayeleri

Bunların tamamı şunlardan oluşmaktadır: zihnimizin kendimiz hakkında yaptığı olumsuz yargılar ortak:

O tam bir cadı.

O bir kaybeden.

O, X'in çok fazlası.

• O, Y seviyesine yeterince ulaşamıyor.

• Onlar iyi muamele görmeyi hak etmiyorlar!

• Beni çıldırtıyorlar!

Sorun onlarda, bende değil!

Şunu düşünün: Zihniniz partneriniz hakkında ne tür yargılarda bulunuyor?

• Zihniniz gerçekten de "kendinizi paramparça etmek" istediğinde—yani kendinizi kesmek istediğinde Partnerini paramparça et - ortaya attığı en acımasız yargılar veya en kötü isimler neler?

• Bu yargılara kapıldığınızda ilişkiniz nasıl etkilenir? Bunların içine tamamen düştüğünüzde nasıl hissedersiniz?

• Eğer bu düşüncelerin söylediklerinizi ve yaptıklarınızı belirlemesine izin verirseniz, neler olur? İlişkinize mi?

Machine Translated by Google

“Yeterince İyi Değilim” Hikayeleri

Bunlar, kendimize yönelik acımasız yargılarımızın tamamından oluşuyor. Ben... şişmanım, aptalım, çirkinim, Kırık, değersiz, tembel, sıkıcı, sevilmeye layık olmayan, tuhaf, kaybeden... ve benzeri. "Yeterince iyi değilim" tuzağına düştüğünüzde nasıl hissediyorsunuz ? Ve ne söylemeye ve yapmaya eğilimlisiniz? Ve bu ilişkinize yardımcı mı oluyor yoksa engel mi oluyor?

“Üstün/Aşağı” Hikayeleri

“Kötü Partner” ve “Yeterince İyi Değilim” öykülerinin varyasyonları olan bu öyküler, partnerimizle kıyaslamaları vurgular. Zihnimiz, partnerimizden daha üstün, daha zeki veya daha güçlü olduğumuz konusunda ısrar edebilir. Ya da tam tersini söyleyebilir: partnerimizden daha aşağı, daha aptal veya daha güçsüz olduğumuzu.

“Ben üstünüm” fikrine kapıldığınızda, Biz Partnerimizi küçümseyebilir, fikirlerini reddedebilir, ihtiyaçlarını hafife alabiliriz, haklarını görmezden geliyorlar veya bilinç eksikliği yaşıyorlar.

Bu durum, onlar için başka şekillerde de bir rahatlama sağlar. "Ben aşağılık biriyim" tuzağına düştüğümüzde, güvensiz, endişeli, reddedilme korkusu olan, güvenceye ihtiyaç duyan kişiler haline gelebiliriz.

Onaylanmayı talep etmek ya da kendi ihtiyaçlarımızı ve haklarımızı ihmal etmek. Yani

Bu "üstün" veya "aşağı" anlatılarından herhangi birine sıkıca tutunmak faydalı değildir.

Zihniniz bu fikre katılmayabilir. İtiraz edebilir, ama bu doğru!

Ve dürüst olmak gerekirse, zihniniz "üstün" olduğunuzu "kanıtlamak" istiyorsa, bunu başarabilir .

Partnerinizi geride bıraktığınız yollar. Ve eğer zihniniz "kanıtlamak" istiyorsa...

Eğer kendinizi "aşağı" hissediyorsanız, partnerinizin sizi geçmesinin yollarını bulabilir . Bu her zaman mümkündür, çünkü her iki insanın da farklı "güçlü yönleri" ve "zayıf yönleri" olacaktır. (Burada "güçlü yönler" ve "zayıf yönler"i tırnak içinde kullandım çünkü bunlar

Gerçekler değil , yargılar . Birinin zayıflık olarak gördüğü şeyi, bir başkası zayıflık olarak görebilir.

Bir güç olarak görüyorum. Örneğin, özgürce ağlayabilmemi bir güç olarak değerlendiriyorum.

Üzgün olduğumda; yine de bazı insanlar bunu bir zayıflık olarak değerlendirebilir, özellikle de eğer...

(“Erkekler ağlamaz!” kuralına kapılmıştım)

Eğer zihniniz sizi üstün hissettirmek istiyorsa, sadece "daha güçlü" olduğunuz yönlere odaklanması yeterlidir. Ya da sizi aşağılık hissettirmek istiyorsa, "daha zayıf" olduğunuz yönleri vurgulayabilir. Yeterince dikkatli bakarsanız, her ikisinden de bolca bulacaksınız. Bu yüzden, kendi kendinizi yargılamanızın doğru olup olmadığını tartışmak yerine,

Machine Translated by Google

“Doğru mu yanlış mı?” diye düşünün: Faydalı mı? Sizi etkilediğinde, tipik olarak ne söyler ve yaparsınız? Ve bu, istediğiniz ilişkiyi kurmanıza yardımcı olur mu?

"Ben üstünüm" yanılgısına kapılmak, Kendimizi daha iyi hissediyoruz , ama bu kibir, bencillik ve narsisizme yol açar ve daha da kötüsü, partnerimize -fikirlerine, görüşlerine, duygularına, haklarına ve ihtiyaçlarına- saygısızlık etmemize neden olur.

Öte yandan, "Ben aşağılık biriyim" düşüncesine kapıldığımızda, güvensizlik, kıskançlık, depresyon, kaygı veya muhtaçlık yaşayabilir; önemli değerleri ihmal edebiliriz. öz bakım, öz koruma ve öz saygı gibi şeyleri göz ardı etmek veya ihmal etmek; kendi hakları ve ihtiyaçları.

“Nedenini Biliyorum” Hikayeleri

Bu öykülerde, zihniniz partnerinizi analiz eder ve neden sizin için zor olan şeyleri düşünmeye, hissetmeye veya yapmaya devam ettiğini anlamaya çalışır: Neden duramıyorlar?! Neden bunu yapmaya devam ediyorlar?! Zihniniz her türlü akla yatkın fikri ortaya atar: bilinçaltı motivasyonlar, gizli arzular, gizli gündemler, temel kusurlar. Zihinler bu konularda sonsuz derecede yaratıcı olabilir. Düşünün: Zihniniz partnerinizin davranışını nasıl açıklıyor?

Şöyle şeyler söylüyor mu hiç:

- Bunu bilerek, bir şeyi kanıtlamak için yapıyor.
- Bunu bana zarar vermek için yapıyor.
- İstese değişebilir. Gerçekten çok istedi. Ama o bunu yapamaz.
- Kadınlara karşı bilinçaltında bir düşmanlığı var.
- Çünkü içten içe benden ayrılmak istiyor.

Partnerinizi analiz etmek büyüleyici bir oyun ve sonuçlar oldukça ikna edici görünebilir. Peki ya bu varsayımları gerçekmiş gibi ele alırsanız, tüm dikkatinizi onlara verirseniz, üzerlerinde çok durursanız veya eylemlerinizi yönlendirmelerine izin verirseniz ne olur? Bu, daha iyi bir ilişki kurmanıza yardımcı olur mu?

Machine Translated by Google

.ove ile 2XCT

“Suçlama” Hikayeleri

“Kötü Partner” ve “Yapılması Gerekenler” öykülerine kusursuz bir şekilde karışan bu öyküler, suçlama ve yargılama dolu:

- Suçlu onlar!

  Bu onların suçu!

- Eğer bunu yapmasalardı, bu asla olmazdı.

- Neden bunu yapmaya devam ediyorlar? Eğer dursalar, hiçbir sorun kalmazdı!

- Bunu yapmamalıydılar. Hiçbir yetkileri yoktu. Sağ.

Bu hikayeler aynı zamanda öz-suçlamayı da içerebilir. Kendimizi suçlarız, buluruz. Kendimizi suçlu hisseder ve yargıya varırız: Her şey benim hatam! Suçlu benim! (Ve bu da elbette "Yeterince iyi değilim" duygusunu besler.)

“Derinlere Kök Salmış Korku” Hikayeleri

Köklü korkular çoğu zaman değerlerimizin önüne geçebilir. Yaygın olanlardan bazıları şunlardır: katmak:

- Terk edilme veya reddedilme korkusu
- Boğulma veya kontrol edilme korkusu
- Göz ardı edilme, hafife alınma veya ihmal edilme korkusu
- Yaralanma veya zarar görme korkusu
- Manipüle edilme, aldatılma veya ihanete uğrama korkusu

Bu köklü korkular çoğu zaman çocukluğa kadar uzanır. Unutmayın.

4. bölümdeki bağlanma teorisine dair kısa açıklamayı hatırlıyor musunuz? çocuk bir (veya Eğer bakım verenlerinizden biri (veya daha fazlası) saldırgan, ihmalkâr veya güvenilmez ise, doğal olarak diğer ilişkilerinizde de benzer şeylerin tekrarlanması konusunda derinlere kök salmış korkularınız olacaktır. Bu korkular, aşağıdaki gibi son derece inandırıcı hikayeler olarak ortaya çıkabilir:

- Beni terk edecek. Onsuz olmaya dayanamam.
- Ben onun için yeterince iyi değilim. Biliyorum, o beni bulacaktır. Daha iyisi.

oz
ou

Machine Translated by Google

• Beni kontrol etmeye çalışıyor. Kendim olmama izin vermiyor.

• Eğer ona istediğini verirsem, benden hiçbir şey kalmayacak.

Gerçekte nasıl biri olduğumu öğrenince gidecek.

Köklü korkular sizi ele geçirdiğinde davranışlarınızda neler olur? Bu korkuların söylediklerinizi ve yaptıklarınızı yönlendirmesine izin verirseniz, bu durum partnerinizle aranızdaki bağı güçlendirir mi yoksa aranızdaki mesafeyi mi artırır?

Zihniniz aşırı yardımsever bir arkadaş gibidir.

Yukarıda listelenen düşüncelerden herhangi birini tanıyor musunuz? Eğer öyleyse, normalsiniz. Hepimizin zaman zaman bu sisin en azından birkaç katmanıyla karşılaştığını görüyoruz. (Şahsen, çeşitli zamanlarda hepsini deneyimliyorum !) Yararsız düşüncelerin ortaya çıkmasını engelleyemiyoruz. Bunu zaten kendiniz keşfetmiş olduğunuzu varsayıyorum. Ama eğer keşfetmediyseniz, sözüme güvenmeyin: kendiniz deneyin. Zihninizin yararsız düşünceler üretmesini engellemeye çalışın. Sadece yararlı düşünceler düşünmeye çalışın ve yararsız bir düşünce ortaya çıkmadan önce ne kadar süre dayanabildiğinizi görün. Ya da bu düşünceleri kafanızdan atmaya çalışın ve ne kadar çabuk geri döndüklerini fark edin. Ya da onlara meydan okumaya çalışın ve ne kadar zaman ve çaba harcadığınızı fark edin.

Bu, kendi zihninizle dürüst bir tartışma yapmanızı gerektirir. (Ve hatta siz

Bu tartışmayı geçici olarak kazansanız bile, aynı düşüncelerin ne kadar çabuk yeniden ortaya çıktığına dikkat edin; uzun süre "yenilmiş" kalmayacaklar.)

Elbette, bu düşüncelerin size zaman zaman bir rahatlama sağladığını fark edebilirsiniz—örneğin, keyfiniz yerindeyken, tatildeyken veya eşiniz en iyi davranışlarını sergilediğinde—ancak ruh halinizdeki değişimin hemen ardından bu düşüncelerin size tekrar geri döneceğini de şüphesiz keşfetmişsinizdir. İlişkiniz kötüye giderse, stres seviyeniz artarsa veya eşinizin davranışlarında bir değişiklik olursa, bu düşünceler hemen yeniden harekete geçer. Ve bu düşüncelerin bazıları çok eski, değil mi? Bazıları çok uzun zamandır zihninizde yer ediyor.

İlişkinizin ilk günlerinden beri varlar. Ve bunların çoğu önceki ilişkilerinizde de mevcuttu. (Ben zihin okuyucu değilim; bu hepimiz için böyle.)

Bulanık düşünceler nadiren tamamen yenidir. Genellikle, yıllardır diğer ilişkilerde ortaya çıkan eski hikayelerin varyasyonlarıdır.

Peki normal bir insan zihni neden doğal olarak bu kadar çok yararsız düşünce üretir? Sorduğunuz için memnunum. Hiç aşırı yardımsever bir arkadaşınız oldu mu?

Machine Translated by Google

Sana yardım etmek için çok uğraşan, ama sonunda rahatsızlık vermeye başlayan kişiler mi oldu? İyi niyetli olsalar da sürekli yolunuza çıkıp sizi rahatsız ederek işleri zorlaştırdılar mı? İşte zihniniz böyle çalıştığında olan şey tam olarak bu.

Bütün bu sisli hikayeleri o yaratıyor. Zihniniz sizi sabote etmek, cezalandırmak veya incitmek için değil; kasıtlı olarak hayatınızı zorlaştırmaya çalışmıyor.

Tam tersine, zihniniz sürekli olarak istediğinizi elde etmenize yardımcı olmaya çalışıyor, veya İstemediğiniz şeylerden kaçının veya her ikisinden de kaçının. Ve ürettiği hemen her düşünce, bu amaçlardan birine veya her ikisine de hizmet etmeyi amaçlar .

Açık bir örnek olarak, tüm endişelerinizi, kaygılarınızı, "derinlere kök salmış korkularınızı" ve "korkutucu geleceklerinizi" düşünün; bu, zihninizin sizi güvende tutmaya ve zarar görmenizi engellemeye çalışmasıdır. Sizi bazı şeylere karşı uyarıyor.

Size zarar verebilecek veya sizi incitebilecek durumlar olabilir, bu yüzden "en kötüye hazırlıklı olun", böylece birileri size zarar verirse "Gerçekten kötü bir şey olursa, denemeye devam etkili bir şekilde hareket edebilirsiniz. "Hiçbir Anlamı Yok" edebilirsiniz" hikayeleri de aynı temel amaca hizmet eder: zihniniz size bunları söylüyor çünkü çok çalışıp sonuçta başarısız olursanız yaşayacağınız büyük acıdan sizi kurtarmaya çalışıyor.

Peki ya o "Acı Dolu Geçmiş" hikayeleri? İşte bu, zihninizin geçmiş deneyimlerinizden ve hatalarınızdan ders çıkarmanıza yardımcı olmaya çalışmasıdır; böylece gelecekte benzer bir şey olursa daha hazırlıklı olursunuz. "Nedenini Biliyorum" ve "Keşke" hikayeleri de aynı amaca hizmet eder. Olayların neden böyle olduğunu anlamanıza veya işlerin nasıl daha iyi sonuçlanabileceğini hayal etmenize yardımcı olarak, zihniniz geçmişten ders çıkarmanıza ve geleceğe hazırlanmanıza yardımcı olmaya çalışır. Bu sayede, benzer olaylar tekrar yaşanırsa, onlarla nasıl daha iyi başa çıkacağınızı bilirsiniz.

Sonra da kendiniz, eşiniz veya her ikisi hakkında verdiğiniz tüm o yargılar var. veya Yargılar, zihninizin olup bitenleri hızla anlamlandırmanıza yardımcı olma girişimidir. "Bu iyi, olumlu, güvenli," "Bu kötü, olumsuz, tehlikeli," "O çirkin," "O güzel," "Ben şişmanım," "Sen zayıfsın," "Ona güvenemezsin."

“O insanlar,” “Bu ilişki berbat,” “Ben haklıyım, sen haksızsın!” ve benzeri şeyler.

Devam ediyor. Kafamızdaki o yargı fabrikası gün boyu ürününü üretmeye devam ediyor.

Neden mi? Çünkü zihnimiz dünyamızı hızlı ve basit bir şekilde haritalandırmaya çalışıyor: "güvenli" ve "iyi" olanı belirleyip "güvenli olmayan"ı vurgulamaya çalışıyor.

ve "kötü". Bu, şeylerin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu dikkatlice değerlendirmek için harcayacağımız zihinsel çabayı büyük ölçüde azaltır.

Machine Translated by Google

Yani zihniniz partnerinizi yargıladığında, aslında şöyle diyor: "Dikkat et! Bununla ilgili bir şeyler yapmalısın!" Yine, zihniniz sorunları işaret ederek sizi hazırlıyor ve sizin de bunlara karşı bir şeyler yapmanızı umuyor.

Kendinizi veya eşinizi "suçlamak" aynı amaca hizmet eder: zihniniz, bu deneyimden ders çıkarıp bir dahaki sefere daha iyi hazırlanmanız umuduyla, kimin suçlu olduğunu ve ne yaptığını belirterek size yardımcı olmaya çalışır.

Ve zihniniz sizi yargıladığında, aslında sizi "kendinize getirmeye" çalışıyor demektir. "Şekil." Davranışlarınızı değiştirmenize yardımcı olmak istiyor: size zarar verebilecek şeyleri yapmayı bırakıp hayatınızı daha iyi hale getirecek şeyler yapmaya başlamanızı sağlamak. Zihin

Eğer sana yeterince sert davranırsa, seni yeterince hırpalarsa, o zaman "kendini toparlarsın". "Kendini toparla," "kendini düzelt" veya "doğru olanı yap."

Ve "yapılması gerekenleri" de unutmayalım. Zihniniz, ne yapabileceğiniz, ne yapamayacağınız, ne yapmanız gerektiği veya ne yapmamanız gerektiği konusunda katı kurallar koymayı sever: "Bunu yapamazsın!" ve "Şunu yapmak zorundasın!" Bu, zihninizin size hayat için verdiği yönergelerdir: bunu yaparsan iyi olacaksın; şunu yaparsan başın belaya girecek. Amaç, yine, istediğinizi elde etmenize ve istemediğinizden kaçınmanıza yardımcı olmaktır. Zihniniz ayrıca, eşinizin kurallarınıza uyması gerektiğini varsayar - çünkü bu hayatınızı daha iyi hale getirecektir - ve eşiniz beklendiği gibi davranmadığında öfkelenir. Mesaj: kurallarınıza uymalarını sağlayın ve iyi olacaksınız; eğer

İtaatsizlik ederlerse, başları belaya girecek!

Daha önce de söylediğim gibi, bazı bulanık düşünceler doğru olabilir. Ancak ACT'de, düşüncelerimizin (veya bilişlerimizin) doğru mu yanlış mı olduğuyla nadiren ilgileniriz. Temel ilgimiz şudur: Bu düşünceler faydalı mı? Bu düşünceler söylediklerimizi ve yaptıklarımızı yönlendirirse, olmak istediğimiz kişi gibi davranacak ve yaşamak istediğimiz türden bir hayat kuracak mıyız? Bu düşünceler doğru adımları atmamıza yardımcı olacak mı? İlişkileri iyileştiren ve güçlendiren şeyler yapmamıza yardımcı olacaklar mı, yoksa onları yok eden eylemlere mi yönlendirecekler? bizim

Düşüncelerimiz faydalıysa, onları kullanmak, söylediklerimize ve yaptıklarımıza rehberlik etmelerine izin vermek mantıklıdır. Ama değilse, onlardan kopmak akıllıca olur.

Hatırlamak:

Sisli havayı yaratan şey sizin düşünceleriniz değil .

Hava kirliliği ancak bağımlı olduğumuzda ortaya çıkar!

Machine Translated by Google

Bunu fark etmek çok önemli. Düşüncelerimiz, kendi başlarına bir sorun değil. Sorun , düşüncelerimize kapılmak . Peki, bu bağımlılıktan nasıl kurtulup bu sisin içinden çıkabiliriz ?7 İşte yapmadığımız şeylerden biri de...

MÜCADELE. Düşüncelerimizle mücadele etmiyoruz, tartışmıyoruz veya onlarla savaşmıyoruz; biz Onları uzaklaştırmayız, bastırmayız veya dikkatimizi dağıtmaya çalışmayız; onları "olumlu düşünceler" olarak yeniden yazmaya çalışmayız. Bunun yerine, onlardan yola çıkarak ilerleriz.

Hava kirliliğini basit üç aşamalı bir işlemle ortadan kaldırmak...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

Bildirim, İsim, Yeniden Odaklanma

Sis bulutundan çıkmaya hazır mısınız? Sisli düşüncelerin ortaya çıkmasını engelleyemeyiz. Bunlar normal ve doğaldır ve zihnimiz ("aşırı yardımsever bir arkadaş" olarak) onları üretmeye devam edecektir. Ama kendimizi bu bağımlılıktan kurtarmayı öğrenebiliriz.

Onlardan uzaklaşmak, sisin içinden çıkıp işe koyulmak. Hayatımız boyunca. Bu bölümde, en yaygın olanı oldukları için yargılara odaklanacağız.

Bulanık düşünceler. Ancak ele aldığımız yöntemler her türlü bilişsel süreçte kullanılabilir. Sert öz eleştiriyle başlayalım.

ALIŞTIRMA: Kendinizi Yargılamalarınızı Fark Edin ve Adlandırın

Zihniniz sizi gerçekten cezalandırmak istediğinde ne diyor? Yargıç, jüri ve cellat rolüne bürünüp sizinle ilgili tüm yanlışları ortaya koyduğunda ne diyor? Zihninizin içine kulak verebilseydim, ne dediğini duyardım.

Günlüğünüzü çıkarın veya "Ek Bilgiler" bölümündeki çalışma sayfasını kullanarak aklınızdan geçenleri not alın. Her cümleyi aklınıza gelen tüm kelime veya kelime öbekleriyle tamamlayın.

Beni "yeterince iyi değil" diye yargılamak istediğinde...

Zihnim bana bir... olduğumu söylüyor.

Aklım bana çok... olduğumu söylüyor.

Zihnim bana yeterince iyi olmadığımı söylüyor...

Machine Translated by Google

Aklım bana şunları çok fazla yaptığımı söylüyor:

Zihnim bana şunları yeterince yapmadığımı söylüyor:

Zihnim bana şu özelliklerden yoksun olduğumu söylüyor:

Bunu yaptıktan sonra listeyi okuyun ve öz eleştirinizi seçin.
Sizi en çok rahatsız eden şeyi, iki ila altı kelime arasına kısaltın—örneğin
Örneğin, sıkıcıyım, çok bencilim veya yeterince zeki değilim.

Bunu yaptınız mı? Güzel. Şimdi, 5. bölümde tanıtılan yöntemlere dayanarak "fark etme ve adlandırma" üzerinde çalışacağız. Ama önce, bu yargının sizi ele geçirmesine izin vermelisiniz; ona inanmalısınız, tüm dikkatinizi ona vermelisiniz, olabildiğince ona inanmalısınız. Bu size biraz rahatsız hissettirebilir, ama önemli; en azından biraz bağımlı olmadığınız sürece bağımlılıktan kurtulmayı uygulayamazsınız . Öyleyse, denemeye hazır mısınız?

Kendinize yönelik olumsuz yargılarınızı, kısaltılmış haliyle "Ben X'im" şeklinde aklınızdan geçirin ve on saniye boyunca olabildiğince bu yargılara inanmaya çalışın. Olanlara dikkat edin.

Şimdi bu yargıyı zihninizde sessizce yeniden canlandırın, ancak bu sefer önüne kısa bir ifade koyun: "Şöyle bir düşüncem var ki..." Ne olduğunu fark edin.

Şimdi bunu tekrar yapın, ancak eklenen ifade biraz farklı olsun: "Şöyle bir düşünceye kapıldığımı fark ediyorum..." Ne olduğunu gözlemleyin.

Peki ne oldu? "Aklımdan şu düşünce geçiyor" ifadelerini kullandığınızda...

O.. “Fark ediyorum ki aklımdan şu düşünce geçiyor...” ve “Fark ediyorum ki şöyle bir düşünce geçiyor aklımdan,” diyen çoğu insan oluyor. A

Düşüncelerinden kopma hissi. Tamamen ortadan kalkmaz, ama bir nebze azalır. Etkisinden kurtuldunuz. Başka bir deyişle, bağlantınızı kopardınız. (Teknik olarak bu sürece "bilişsel ayrışma" denir.)

Machine Translated by Google

Umarım bu egzersizle en azından biraz da olsa bağlarınızdan kurtulmuşsunuzdur. Eğer kurtulamadıysanız, lütfen tekrar deneyin.

Farklı bir değerlendirmeyle tekrar deneyin. Eğer cevabınız evet ise, bu beceriyi geliştirmek için farklı bir değerlendirmeyle tekrar deneyin. İdeal olarak, bunu üç veya dört kez kendi kendinize deneyin. Lütfen bunu okumaya devam etmeden önce yapın .

Bağımlı olduğumuz anlar:

• Düşüncelerimiz dikkatimizi çok önemli, sanki hepsini vermemiz gerekiyormuş gibi yönlendirir.

• Düşüncelerimiz, uymamız gereken bilgece tavsiyeler gibi görünüyor.

• Düşüncelerimiz, uymamız gereken emirler veya sahip olduğumuz kurallar gibi görünüyor. Takip edilecek.

• Düşüncelerimiz nesnel gerçekler gibi görünür: “gerçek.”

Bağlantıyı kestiğimizde, düşüncelerimizden ayrılır ve onların gerçek yüzünü görürüz. Doğa. Şunu fark ediyoruz:

• Düşüncelerimiz temelde sesler, kelimeler, resimler veya "parçacıklar"dır. dil."

• Düşüncelerimiz uymamız gereken emirler veya kurallar değildir; onların bize yapmamızı söylediklerini yapmak zorunda değiliz.

• Düşüncelerimiz önemli olabilir veya olmayabilir; onlara tüm dikkatimizi veririz. Yalnızca faydalı olduğu durumlarda dikkat edin.

• Düşüncelerimiz bilgece olabilir veya olmayabilir; otomatik olarak başkalarının düşüncelerini takip etmeyiz. onların tavsiyeleri.

• Düşüncelerimiz doğru olabilir veya olmayabilir; otomatik olarak doğru düşünmeyiz. Onlara inanın.

Bağlantıyı kesmek, zihinden "bir adım geri çekilmemize" yardımcı olur: farkına varmamızı sağlar. Bize anlattığı hikayeyi içine çekilmeden takip etmek; nasıl düşündüğümüzü gözlemlemek ve tepkimizi seçmek. Düşüncelerimiz yararlı bilgiler içeriyorsa, onları rehberlik için kullanabiliriz. Ama yararlı değillerse, onları "bırakırız".

Machine Translated by Google

"Olmak": Onların varlığını kabul eder ve kendi uygun zamanlarında özgürce gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin veririz.

ALIŞTIRMA: Düşüncelerinizi İzlemek

Bu egzersiz, zihninizin işleyişini, düşüncelerinizin nasıl geldiğini, kaldığını ve gittiğini gözlemlemenize yardımcı olacaktır. (Ve eğer benim sesimin size rehberlik etmesini isterseniz, "Ek Bilgiler"in 8. bölümündeki ücretsiz ses kaydını kullanabilirsiniz.)

Lütfen altmış saniye boyunca okumayı bırakın, gözlerinizi kapatın ve zihninizin ne söylediğine dikkat edin. (Zihniniz susarsa, biraz daha bekleyin; sonunda bir şeyler hissedeceksiniz.)

Bir şey söyleyecektir, bu sadece "Hiçbir düşüncem yok!" bile olsa.

Şimdi bunu tekrar yapın ve bu sefer düşüncelerinizin biçimini fark edip edemediğinize bakın : Resimler mi, kelimeler mi, sesler mi yoksa nesneler mi? Onları "görüyor", "duyuyor" veya "hissediyor" musunuz?

Şimdi bunu bir kez daha yapın, ancak düşüncelerinizin nerede konumlandığına dikkat edin. Önünüzde mi, arkanızda mı, üstünüzde mi, yanınızda mı, kafanızın içinde mi yoksa bedeninizin içinde mi görünüyorlar? Hareket halindeler mi yoksa hareketsizler mi? Hareketsizlerse, nerede konumlanmışlar? Hareket halindelerse, hangi hızda? ve hangi yöne doğru?

Umarım önceki egzersizler düşüncelerinizden uzaklaşmanıza, geri adım atmanıza ve onları gözlemlemenize yardımcı olmuştur. Bir sonraki egzersiz, bunun ilişkinize nasıl yardımcı olabileceğini açıklıyor.

EGZERSİZ: Eller Düşünceler Gibi

Bu kitabı kucağınıza veya bir masaya koyun, böylece elleriniz serbest kalsın. Şimdi ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Ellerinizi yan yana, avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde, açık bir kitabın sayfalarıymış gibi yerleştirin. Ellerinizi bir süre tutun.

Machine Translated by Google

Önünüzdeki alanı net bir şekilde görebiliyorsunuz. Ellerinizi ve etrafınızdaki odayı da net bir şekilde görebiliyorsunuz.

Şimdi, bu cümleyi okumayı bitirdikten sonra, ellerinizi çok yavaşça yüzünüze doğru kaldırın... ta ki elleriniz yüzünüze değip gözlerinizi kapatana kadar. Sonra etrafınızdaki odaya bakış açınızın nasıl değiştiğini fark edin.

Peki ne fark ettiniz? Ellerinizle gözlerinizi kapattığınızda, odanın sadece bazı kısımlarını, parmaklarınızın arasındaki küçük boşluklardan görebiliyordunuz; odanın büyük bir kısmı görüş alanınızdan kaybolmuştu. Düşüncelerimize kapıldığımızda işte böyle olur: onlara o kadar dalarız ki, büyük resmi görmeyi bırakırız.

Şimdi, ellerinizin eşiniz hakkında yaptığınız tüm acımasız yargıları temsil ettiğini varsayalım. Ve eşinizin tam karşınızda durduğunu varsayalım. Ellerinizi yüzünüzün önüne getirdiğinizde eşinizi görme şeklinizde ne gibi değişiklikler olur? Doğru tahmin ettiniz: Elleriniz yüzünüze ne kadar yaklaşırsa, eşinizi o kadar az net görebilirsiniz.

Benzer bir durum, yargılara kapıldığımızda da yaşanır. Kendi hikayelerimize o kadar kapılırız ki, partnerimizi artık olduğu gibi görmeyiz. Gördüğümüz tek şey, zihnimizin ona yapıştırdığı etiketlerdir: kaybeden, bencil, tembel, umursamaz, pasaklı, cadı, talepkar, muhtaç vb. Bütünle olan bağımızı kaybederiz.
Karşımızdaki insan, kişiliğinin birçok farklı yönünü barındıran bir varlık.
Nitelik ve geniş bir yelpazede güçlü ve zayıf yönler görüyoruz. Bunun yerine, kendi Partnerimizi eleştiri ve kınama süzgecinden geçirirsek, sonuç olarak -şaşırtıcı bir şekilde- tatminsiz ve mutsuz oluruz.

“Evet, bunlar çok güzel,” dediğinizi duyuyorum, “ama ya bu yargılar doğruysa?” İyi bir nokta. Unutmayın, ACT'de düşüncelerinizin “doğru” veya “yanlış” olup olmadığıyla nadiren ilgileniriz. Bizim için daha önemli olan düşüncelerinizin “yararlı” olup olmadığıdır. Başka bir deyişle, bu düşüncelere tüm dikkatinizi verirseniz veya ne söyleyeceğinizi ve yapacağınızı belirlemelerine izin verirseniz, bu, olmak istediğiniz kişi olmanıza, yapmak istediğiniz şeyleri yapmanıza, istediğiniz türde ilişkiler kurmanıza yardımcı olur mu?

Şimdi bu küçük egzersizi hızlıca tekrar yapın ve bu sefer şunlara dikkat edin:
Elleriniz yüzünüzü kapatırken etkili bir şekilde hareket etmek zordur.

Machine Translated by Google

Böyle bir halde araba kullanmayı, yemek pişirmeyi veya bilgisayarda yazı yazmayı denediğinizi hayal edin! Benzer şekilde, eşiniz hakkındaki tüm o yargılarla körleşmişken, değerleriniz doğrultusunda etkili bir şekilde hareket etmeniz zordur. Ancak bu yargılardan sıyrılıp değerlerinize odaklanabilirseniz, büyük bir fark göreceksiniz.

Örneğin, eşinizin ev işlerine yardım etmesini istediğinizi varsayalım. Zihniniz anında size "kötü eş" hikayesini anlatmaya başlar: Onlar...
Çok tembel ve bencil. Neden hiç ev işi yapmıyorlar! Ben yapmak zorunda kalmamalıyım.
Sor! Beni hafife alıyorlar! Ve eğer bu hikaye sizi cezbederse, sonra ne olur? Partnerinize çıkışır mısınız, yargılayıcı bir şey söyler misiniz? Ya da belki de...
Onlara "nazikçe" sormayı deniyorsunuz ama cevabınız öfke veya acı dolu mu çıkıyor? Ya da belki hiçbir şey söylemiyorsunuz; dişinizi sıkıp, içten içe kızgınlıkla işi kendiniz yapıyorsunuz.

Ya o hikayeden sıyrılıp, o sisin içinden çıkıp, değerlerinizle bağlantı kurup, gerçekten olmak istediğiniz partner gibi davranabilseydiniz? O zaman kendinize partnerinizin sizden farklı olduğunu, dolayısıyla doğal olarak farklı tutum ve alışkanlıklara sahip olduğunu hatırlatabilirsiniz. Ayrıca partnerinizin düşmanınız değil, arkadaşınız olduğunu hatırlatıp, arkadaşlarınızla nasıl konuşmayı sevdiğinizi düşünebilirsiniz. Ya da 14, 15 ve 16. bölümlerde öğreneceğiniz iletişim, girişkenlik ve müzakere becerilerini uygulayarak, partnerinizin yardımını hem ilgili ve düşünceli, hem de ilişkiniz için sağlıklı bir şekilde alabilirsiniz. (Elbette, sert tepki vermek ve eleştirmek partnerinizin yardım etmesini sağlayabilir, ancak bunun büyük bedeli vardır: partnerinizin kendini kötü hissetmesine neden olur ve ilişkinizdeki gerilimi artırır.)

Doğruyu olduğu gibi söylemek

Yargılardan kurtulmanın birçok farklı yolu vardır. Bunlardan biri, ortaya çıktıklarında onları fark edip adlandırmaktır. Kendi kendinize sessizce, "Aha!" diyebilirsiniz.
Yargılama zamanı yine geldi çattı, ya da, Aha! İşte "kötü partner" hikayesi. Bunu biliyorum. bir.
Ayrıca, “kötü partner” hikayenize özel bir isim de verebilirsiniz; örneğin, Tembel Pasaklı Hikayesi isim
veya İşkolik Hikayesi. Daha sonra, bu hikayeyle bağlantılı bir düşünce, duygu veya anı fark ettiğiniz her seferinde, bunu hatırlayabilirsiniz.
İşte ona bir isim verelim: Aha! İşkolik Hikayesi. İşte yine o. Bunu biliyorum .

Machine Translated by Google

"Kötü partner" hikayesinden kurtulmak kendiliğinden olmuyor, çünkü buna çok alışmış durumdayız; ancak pratikle birlikte kolaylaşıyor.

Neşeli ifadeler genellikle faydalıdır: "Yine mi Kıyamet Günü!" "Aha!" "Yargılama makinesi bugün alarmda." Ya da basitçe, "İşte yargılama." diyebilirsiniz. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca bu yöntemlerle denemeler yapın.

Yargılama mekanizmasının işleyişini yakalamaya çalışın ve ne yaptığını adlandırın; Sonra bunun sonucunda neler olduğunu gözlemleyin. Unutmayın: Amaç yargıları durdurmak veya ortadan kaldırmak değil; Zihninizin bunları üretmesini engellemenin hiçbir yolu yok. Amaç, onları oldukları gibi görmek: bir grup insanın ürettiği kelimelerden ibaret.

Zihninizin size yardım etme yönündeki yanlış yönlendirilmiş girişimleri.

Şimdi benzer bir alıştırma daha deneyelim; ancak bu sefer yargılamaya odaklanalım. Partneriniz hakkında düşünceler.

ALIŞTIRMA: Bildirim ve İsimlendirme Hükümleri Partneriniz Hakkında

Lütfen her cümleyi mümkün olduğunca çok kelime veya kelime öbeğiyle tamamlayın.

Zihnim beni "kötü partner" hikayesiyle cezbetmek istediğinde...

- Bu bana partnerimin... olduğunu söylüyor.
- Bu bana partnerimin de fazla... olduğunu gösteriyor.
- Bu bana partnerimin yeterince... olmadığını söylüyor.
- Bu bana partnerimin aşağıdaki şeylerden çok fazla yaptığını gösteriyor:
- Bu bana partnerimin aşağıdaki şeylerden yeterince yapmadığını gösteriyor:
- Bu bana partnerimin şu özelliklerden yoksun olduğunu gösteriyor:

Şimdi listedeki maddeleri okuyun ve sizi en çok rahatsız eden yargıyı seçin ve kısaltın: "Eşim X'tir" veya "Eşim yeterince Y değil."

Machine Translated by Google

Şimdi bu yargıya olabildiğince yirmi saniye boyunca bağlı kalın ve onu benimseyin. Neler olduğunu gözlemleyin.

Şimdi o yargıyı sessizce kafanızda tekrar canlandırın, ama bu sefer bir şey ekleyin. Önüne şu ifadeyi koyun: "Şöyle bir düşüncem var ki..." Ne olduğuna dikkat edin.

Şimdi bunu tekrar yapın, ancak eklenen ifade daha uzun olsun: "Fark ediyorum ki ben "Şöyle bir düşünceye sahip olmak..." Neler olduğuna dikkat edin.

Nasıl geçti? Umarım bir şeyi çözmüşsündür. Az bir fark var. Eğer olmazsa, lütfen tekrar deneyin. Farklı bir değerlendirme ile deneyin. Eğer evet ise, beceriyi geliştirmek için farklı bir değerlendirme ile tekrar deneyin. İdeal olarak, bunu üç veya dört değerlendirme ile deneyin .

ALIŞTIRMA: Yargılarınızı Taşımak

Bu ayrışma egzersizi için, her iki tarafı da boş olan bir kağıt bulun. Kağıdın bir tarafına, zihninizin partneriniz hakkında yaptığı en sert dört veya beş yargıyı yazın.

Bunu yaptıktan sonra, kağıdı ters çevirin ve büyük, kalın harflerle şunu yazın:

AHA! "KÖTÜ ORTAK" HİKAYESİ! İŞTE YİNE BURADA! BİLİYORUM
BU!

(Daha iyi bir isim aklınıza gelirse öykünün adını değiştirebilirsiniz.)

Şimdi kağıdı ters çevirin ve tüm değerlendirmelerinizin listesini yavaşça okuyun. Bitirdikten sonra, tekrar ters çevirin ve arkadaki kalın büyük harflerle yazılmış yazıları okuyun. Neler olduğuna dikkat edin.

Machine Translated by Google

Artık biraz olsun bağlantınızı koparmış olmalısınız. Düşünceler yerinde duruyor,
Ama etkileri giderek azalıyor. Eğer bu olmuyorsa, lütfen demir atın.
ve ACE formülünü (gerektiği kadar) uygulayın ta ki siz
kancayı çıkarın.

Peki, dara işlemini nasıl yaptınız? Çoğu insan bu yöntemin anında yardımcı olduğunu düşünüyor.
Onları kancadan kurtarmaya çalışın. (Eğer işe Bazen olur, sizin için uygun bir yönteminiz bile
yaramadıysa veya eskisinden daha çok kancaya var—bu yüzden atlayın
takıldıysa, o zaman bu yöntem işe yaramıyor demektir.) Bu yöntem danışanlarım için işe yaradığında,
onlara şöyle soruyorum: "Şu kağıdı katlayıp önümüzdeki hafta boyunca yanınızda taşımaya razı olur musunuz?
Çantanızda veya cüzdanınızda mı taşıyorsunuz? Ve günde dört veya beş kez çıkarıp kullanıyor musunuz?
"Ve bunu her yaptığınızda, önce tüm değerlendirmeleri okuyun, sonra ters çevirin ve arkasına
yazdıklarınızı okuyun." Bunu kendiniz denemenizi öneririm (ancak yalnızca orijinal egzersiz işe
yaradıysa). Herhangi bir garanti olmamasına rağmen...
Bu kitaptaki tekniklerden herhangi birini deneyen çoğu danışan, daha sonra "kötü hafta
partner" hikayesinden çok daha kolay kurtulduklarını bildiriyor; bu durumda, bu uygulamayı bir ay daha
uzatmalarını rica ediyorum.

Bu yöntemi kendiniz hakkındaki yargılardan kurtulmak için de kullanabilirsiniz.
Tek farklar şunlardır: a) Kendi değerlendirmelerinizi bir tarafa yazarsınız; b) Diğer tarafa
Diğer tarafta ise, “'Kötü Partner' Hikayesi” yerine “'Yeterince İyi Değilim' Hikayesi” yazıyorsunuz.

Peki ya "yeniden odaklanma"?

Şimdiye kadar sadece "fark etme" ve "adlandırma"ya odaklandık, ancak bu yöntemin üçüncü adımı
"yeniden odaklanma"dır. Ve bu adım tam olarak kulağa geldiği gibidir. Fark ettikten ve adlandırdıktan
sonra, anında yeniden odaklanırsınız: nerede olduğunuzu, neler olup bittiğini ve ne yaptığınızı fark
edersiniz. Ve yaptığınız aktivite ne olursa olsun, ona tam dikkatinizi verirsiniz. (Elbette, eğer bu aktivite
bir uzaklaşma hareketi ise, ideal olarak bir yaklaşma hareketi olan farklı bir aktiviteye geçersiniz.)

İşte bu kadar: fark edin, adlandırın, yeniden odaklanın. Ve tıpkı bir şeyi bırakmak gibi.
Çapa, pratik şarttır. Kitap okuyarak araba kullanmayı öğrenemezsiniz.
Bununla ilgili olarak; bir arabaya binip sürüş pratiği yapmanız gerekiyor. Aynı şey geçerli.

Machine Translated by Google

Bu kitapta yer alan tüm beceriler için. Öyleyse, daha iyi bir ilişki kurma adına, aşağıdakileri uygulamaya istekli misiniz?

• Daha önce açıklandığı gibi, Kararlarınızı Uygulama Alıştırmasını yapın.
(Ama sadece işinize yaradıysa!) Katlanmış kağıdı çantanızda veya cüzdanınızda taşıyın ve günde birkaç kez çıkarın. Yargılar listesini yavaşça okuyun. Sonra ters çevirin ve arkasındaki kalın harflerle yazılmış yazıları okuyun. Son olarak, katlayın ve cüzdanınıza veya çantanıza geri koyun. Ardından hemen yeniden odaklanın: nerede olduğunuzu fark edin,
Neler oluyor, ne yapıyorsunuz? Yaptığınız aktiviteye odaklanın.
Yaparken; ona tam dikkatinizi verin ve tamamen dahil olun.

• Gün boyunca, zihninizin yargılayıcı bir şekilde davrandığını fark ettiğinizde, bunu sessizce adlandırın. " İşte yargılayıcı düşünce " veya "Aha! 'Kötü partner'" gibi bir ifade kullanın. Hikaye anlatımı veya basitçe yargılama. Bu yöntemi diğer yararsız düşünceler veya düşünme kalıpları için de kullanın: İşte endişe, veya Aha! İşte bu
Zihnimin kurallar koyması, ya da kısaca, Duman! Fark edip adlandırdıktan sonra, hemen yeniden odaklanın: nerede olduğunuzu ve neler olup bittiğini fark edin, sonra da yaptığınız şeye tam olarak dikkat edin.

• Bazen farkına bile varmadan bağımlısı olursunuz. O an...
Olanı fark edin, fark edin ve adlandırın. Hafif ve neşeli bir ifade kullanın.
Yargılayıcı ifadeler: Aman! Tam da bağımlı oldum! veya Ah! Yine bağımlı oldum!
Ardından sizi neyin etkilediğini fark edin ve adlandırın, sonra da yeniden odaklanın.

• Bu yöntemlerle başarılı bir şekilde bağlantıyı kesemezseniz, çapayı bırakın.
ACE döngüsünü gerektiği kadar tekrarlayın; genellikle bir kez yeterli olur, ancak bazen iki ila dört kez tekrarlamanız gerekebilir.

• Önerdiğim ifadelerle özgürce oynayın; onları kendi kelimelerinizle değiştirin ve neler olduğunu gözlemleyin.

• Ve unutmayın, her ne kadar yargılara odaklanmış olsak da, siz kullanabilir
Bu yöntemleri her türlü düşünceyle deneyin. Bu yüzden lütfen Onları özgürce kullanın.
ittifak kurun. Deneyin ve ne olacağını görün. Umarım psikolojik bulanıklığınızdan hızla kurtulursunuz. Ama kurtulamazsanız da endişelenmenize gerek yok; bununla başa çıkmanın daha birçok yolu var...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

Sürükleyici Hikayeler

Hiç biriyle konuşurken birdenbire bir şey fark ettiğiniz oldu mu?

Onların söylediklerinden tek bir kelime bile duymadınız ve artık emin değilsiniz.

Ne hakkında konuşuyorlar? Arabanızla giderken, varış noktasına ulaştığınızda yolculuğu

hatırlayamadığınız oldu mu hiç? Bir şey almak için bir odaya girdiniz ama oraya vardığınızda

ne aldığınızı hatırlayamadınız mı hiç?

Öyle miydi? Hiç kendinizi tamamen kaptırdığınız bir sosyal etkinliğe katıldınız mı?

Düşünsenize, orada olmasanız da olurdu!

Bunlar, biz olduğumuzda neler olduğuna dair sadece birkaç yaygın örnek.

Zihnin içinde. Bir diğer iyi örnek de "endişelenmek"tir. Daha önce de belirtildiği gibi, korkutucu

düşüncelere sahip olmak normal ve doğaldır ve bir sorun olmak zorunda değildir. "Endişelenmek",

bu düşüncelere kapıldığımızda olan şeydir:

Onlara tüm dikkatimizi vermek, onları tekrar tekrar zihnimizde canlandırmak. "Düşünmek"

ve “takıntılı” Benzer durumlar şunlardır: Eski yaraları veya acı dolu anıları tekrar tekrar

zihnimizde canlandırırız; ya da kendimizde veya partnerimizde neyin yanlış olduğunu sonsuzca analiz

ederiz; ya da partnerimizin söylediği bir şeye takılıp kalır ve sürekli " Neden böyle söyledi?!" diye merak ederiz.

Endişelenmek, sürekli düşünmek ve takıntı haline getirmek, temelde aynı süreci içerir:

düşüncelerimize kapılmak (zihnin içine çekilmek, psikolojik baskıyla boğulmak) ve

(Ekolojik sis). Bu süreci tanımlamanın bir başka yolu da şudur: “ "tutunmayı

Düşüncelerinize "sıkıca" bağlanmak, bırakmak" yerine "tutunmaya devam etmek" : onları” ve

onların özgürce gelip gitmesine izin vermek gibidir. Bu metaforu kullanarak, bir bakalım.

nasıl yapılır...

Machine Translated by Google

Elinizi gevşetin

Elinizi yumruk yapın. Sıkıca. Elinize iyice bakın. Şunu fark edin:

Şekli, hatları, bembeyaz olmuş parmak boğumları. Eliniz sıkıca kenetlenmişken ne işe yarar?

Tek bir şeye: saldırganlığa. Onu şu amaçlarla kullanabilirsiniz:

gözdağı vermek veya teslim etmek Üfle, hepsi bu. Sıkılmış bir yumruk...

Sevdiğiniz birinin yüzünü nazikçe okşayın, yeni doğmuş bir bebeğin minik elini tutun,
Ya da partnerinizin vücut hatlarını nazikçe okşayın.

Şimdi yumruğunuzdaki gerginliği yavaşça gevşetin. Açın, gevşetin.
Parmaklarınızı bükün ve elinizi gevşetin. Şimdi elinizi yazı yazmak, resim yapmak için kullanabilirsiniz,
daktilo etmek, sebze doğramak, araba sürmek, köpeği okşamak, diş fırçalamak, okşamak
Eşinizin yüzünü okşayın, bebeğinizin başını okşayın veya ağrıyan şakaklarınıza masaj yapın.

Düşüncelerimize sıkıca tutunduğumuzda, esnekliğimizi kaybederiz. Sıkılmış bir yumruk gibi,
yapabileceklerimiz sınırlıdır. Ve bu düşünceler partnerimizi eleştiriyorsa, muhtemelen incitici bir şey
söyler veya yaparız. Ancak bu düşüncelere olan "tutunmayı gevşettiğimizde", "onları hafifçe
tuttuğumuzda", daha esnek ve uyumlu hale geliriz ve zorluklarımıza daha etkili bir şekilde yanıt verebiliriz.

Düşüncelere Nasıl Hafifçe Yaklaşılır?

Aşağıda, düşüncelerinizi hafifçe kontrol altında tutmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış çeşitli teknikler bulunmaktadır. Lütfen bunları birer deney olarak değerlendirin (çünkü hiçbir yöntem herkes için işe yaramaz). Ve eğer bir yöntem ters teperse (endişelenmeyin, bu yaygın değildir) ve eskisinden daha çok bağımlı hale gelirseniz, o zaman demir atın.
(O halde o yöntemi denemekten vazgeçin; size uygun değil.)

ALIŞTIRMA: Bir Avuç Düşünce

Bu alıştırmadan en iyi şekilde yararlanmak için, her adımı yavaşça ve dikkatlice uygulayın. Başlamadan önce talimatları bir kez okuyun.

Aklınızda canlandırın Partneriniz hakkında yararsız bir hikaye anlatın ve bunu özetleyin.
ve tek bir cümleyle ifade edin.

1. Yaklaşık yirmi saniye boyunca kendinizi tamamen ona kaptırın—ona inanın; bırakın
   Sizi kendine bağlar.

Machine Translated by Google

2. Şimdi elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde önünüze koyun. O hikayeyi kafanızdan çıkarıp açık avucunuzun içine yerleştirdiğinizi hayal edin.

3. Şimdi yavaşça yumruğunuzu olabildiğince sıkın, o hikâyeyi sanki hayatınız buna bağlıymış gibi kavrayın. Birkaç saniye boyunca sıkıca tutun.
saniye.

4. Çok yavaşça, elinizdeki tutuşu gevşetin. Elinizi nazikçe açın ve hikayenin avucunuzda öylece kalmasına izin verin. Onu savurmaya veya silmeye çalışmayın. Sadece orada kalmasına izin verin.

5. Hikayenin avucunuzda kalmasına izin verin, yavaşça yeniden odaklanın: nerede olduğunuzu, etrafınızda ne olduğunu, neler olup bittiğini fark edin.
Devam ediyor. Hikaye hâlâ mevcut; ondan kurtulmaya çalışmıyorsunuz veya
Dikkatinizi dağıtın. Onun varlığını kabul ediyorsunuz ve aynı zamanda dikkatinizin çoğunu şu anda yaptığınız etkinliğe veriyorsunuz.

Peki ne oldu? Umarım en azından biraz bağlantıyı koparmışsınızdır. Koparmadıysanız, tekrar deneyin.

Tekrar deneyin. Ama yine de işe yaramazsa, bunu atlayın ve bazı alternatifleri deneyin:

ALIŞTIRMA: Hikayeye İsim Verme

Daha önce "kötü partner" hikayesini fark etme ve adlandırma konusundan bahsetmiştik.
"Yeterince iyi değilim" hikayesi. Bu yöntemi daha da ileri götürebiliriz.
Hayal edin ki, ilişki sorunlarınızla bağlantılı her zorlu düşünceyi, duyguyu ve anıyı sihirli bir şekilde alıp bir tür sihirli kitaba koyabiliyorsunuz. "The" ile başlayıp "Story" ile biten bu kitaba ne ad verirdiniz? İstediğiniz kadar yaratıcı veya gerçekçi olabilirsiniz: Kara Delik Hikayesi, Büyük Hata Hikayesi veya Berbat Evlilik Hikayesi. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca, bu hikayeyle bağlantılı herhangi bir duygu, düşünce veya anıyı fark ettiğiniz anda, ona basitçe bir isim verin: "Aha. İşte yine 'Hayat Berbat Hikayesi'!"

Machine Translated by Google

Ardından, hikâyeyi fark edip adlandırdıktan sonra, yavaşça yeniden odaklanırsınız. Hikâyeyi uzaklaştırmaya veya dikkatinizi ondan uzaklaştırmaya çalışmazsınız. Aksine, tıpkı avucunuzda dinlenmesine izin verdiğiniz egzersizdeki gibi, onun var olmasına izin verirsiniz. Ve hikâyenin var olduğunu kabul ederek, farkındalığınızı genişletirsiniz: nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı, neler olup bittiğini fark eder, ardından dikkatinizi yaptığınız şeye odaklarsınız.

Bunu mizah ve oyunbazlık duygusuyla yapmak önemlidir. Eğer bunu yapamıyorsanız, bu yöntemi atlayın, çünkü bu unsurlar olmadan ters tepebilir ve sizi daha çok bağımlı hale getirebilir. Ancak bunu oyunbaz bir şekilde, biraz hafiflik ve mizahla yapabilirseniz, zamanla daha kolay kurtulmanıza yardımcı olacaktır .

Elbette, farkına bile varmadan hikayeye kapıldığınız zamanlar olacaktır. Bu yüzden farkına vardığınız anda şöyle diyebilirsiniz: "Aha! 'Umutsuzluk Hikayesi'ne yine kapıldım."

ALIŞTIRMA: Hikayeyi Şarkıyla Anlatmak

1. Partneriniz (veya kendiniz) hakkında kötü bir yargı seçin ve bunu birkaç kelimeden uzun olmayan kısa bir cümleye dönüştürün: "O bir domuz!" veya "Ben çok bencilim!"

2. Şimdi bunu sessizce "Mutlu Doğum Günü" melodisiyle söyleyin.

3. Şimdi de dilediğiniz bir melodiyle sessizce söyleyin.

Ne oldu? Çoğu insan, düşüncenin zamanla etkisini kaybettiğini fark eder.

Bunu olduğu gibi görün: bir şarkıdaki sözler gibi, kelime dizisi. O kelimeler,

Elbette, doğru veya yanlış, abartılı veya gerçekçi, sert veya adil olabilir—ama

Mesele bu değil! Mesele şu ki: bunlar sadece kelimeler. Kafanızda beliren kelimelerden başka

bir şey değil. Gerçeği görebildiğimiz zaman...

Bir düşüncenin doğası gereği—temelde bir kelime dizisi (bazen resimlerle birlikte) konaklama

olması—genellikle ondan kurtulmak daha kolaydır.

Wy

Machine Translated by Google

ALIŞTIRMA: Hikayeyi Komik Bir Sesle Dinlemek

Bu egzersiz, bir öncekiyle aynıdır, ancak şarkı söylemek yerine, düşünceyi sessizce komik bir ses tonuyla söylersiniz. Örneğin, bir film yıldızının, spor yorumcusunun veya çizgi film karakterinin sesi gibi. Bunu en az iki veya üç farklı ses tonuyla yapın ve neler olduğunu gözlemleyin.

Önceki alıştırmaların hepsi, bağlantıyı kesmek için faydalı araçlardır. Ancak, eğer Onları spor salonunda "antrenman yapmaya" benzetirsek, eşdeğerdirler. Hafif ağırlık kaldırmak. Ve elbette, hafif ağırlık kaldırmak çok faydalıdır; Daha fit ve güçlü olmanıza yardımcı olur. Ama eğer gerçekten kaslarınızı geliştirmek istiyorsanız... Kaslarınız geliştikçe, daha ağır ağırlıklara geçmeniz gerekecek. Ve bu durum bizim kaslarımız için de geçerli. Psikolojik kaslar. Eğer kancayı çıkarma konusunda mükemmel olmak istiyorsanız, daha zorlu egzersizler yapmanız gerekecek. Aşağıdaki egzersizler öncekilerden daha zor, ancak bunları yapmanın ödülleri çok daha büyük.

İki Alıştırma: Düşüncelerinizi Duymak veya Görmek

Sonraki iki alıştırma olan "Düşüncelerinizi Duymak" ve "Akarsudaki Yapraklar" alıştırmalarının her ikisi de, "Ek Bilgiler" kitabının 9. bölümünde bulacağınız ücretsiz ses kayıtlarımı kullanmanızı gerektiriyor. (Son hatırlatma: Bu ücretsiz e-kitap, thehappinesstrap.com adresindeki ücretsiz kaynaklar sayfasından indirilebilir.) "Düşüncelerinizi Duymak" ses kaydı, zihninizin ne söylediğini dinlemenizi sağlayan bir alıştırma boyunca size rehberlik eder; sanki radyoda bir röportaj dinliyormuşsunuz gibi. Bu, "kafanızın içindeki sesin" nerede bulunduğunu ve hızını, ritmini, ses yüksekliğini, tonunu ve duygusal tonunu fark etmenize yardımcı olur.

"Dere Kenarındaki Yapraklar" sesli rehberi, düşüncelerinizi görme, izleme veya görselleştirme konusunda size yol gösterir. Sakin bir şekilde akan bir derenin kenarında oturduğunuzu ve yüzeyde yaprakların yüzdüğünü hayal edersiniz. Aklınıza gelen düşünceleri yaprakların üzerine yerleştirir ve akıp gitmelerine izin verirsiniz.

Machine Translated by Google

Lütfen bu egzersizlerden birini seçin. Hangisini tercih ederseniz...

Bunu haftada iki veya üç kez beş ila on dakika boyunca uygulayın. (Ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar iyi, ancak haftada bir kez bile hiç yapmamaktan iyidir.)

Bu egzersizlerden herhangi birini düzenli olarak uygulamak, çok önemli bir beceri geliştirmenize yardımcı olacaktır: Düşünce akışınızı ona kapılmadan gözlemleme; düşüncelerin özgürce gelip gitmesine izin verme, onlara bağımlı kalmama becerisi. Bu beceri, endişe, sürekli düşünme ve takıntıya karşı güçlü bir panzehirdir; bunların hepsi tam tersini içerir: Düşünce akışına kapılmak.

ALIŞTIRMA: Akıntıya Girip Çıkmak

Bu son egzersiz—çapa atma yönteminin bir modifikasyonu—yaklaşık altı veya yedi dakika sürüyor. (Ve bunu yapmanın en kolay ve etkili yolu, "Ek Bilgiler"in 9. bölümündeki ücretsiz ses kaydını kullanmak ve sesimin size rehberlik etmesine izin vermektir.)

Düşüncelere dalıp gittiğimizde, endişelendiğimizde veya takıntı haline getirdiğimizde, düşüncelerimizin akışına kapılırız. Bu alıştırmada, bu düşünce akışına tekrar tekrar "girip çıkıyoruz". Akışın bizi alıp götürdüğünü fark ettiğimizde, kendimizi ondan "kurtarıyoruz". A kısmı daha kolay: hoş düşüncelere dalıp çıkmak. B kısmı ise -rahatsız edici düşüncelere dalıp çıkmak- daha zorlayıcı, ancak kesinlikle gerekli. Neden? Çünkü endişelendiğimizde, düşüncelere dalıp gittiğimizde veya takıntı haline getirdiğimizde, hoş olmayan düşüncelerin akışında kayboluruz; bu yüzden ondan nasıl kurtulacağımızı öğrenmemiz gerekir.

Ücretsiz ses kaydını kullanmamayı tercih ederseniz, yazılı talimatları izleyin. Ne yapmanız gerektiğini anlamak için bir kez okuyun, ardından başa dönün ve adım adım ilerleyin. (Bu durumda, bir tür zamanlayıcıya ihtiyacınız olacak.)

Bölüm A: Keyifli Bir Akarsuya Girip Çıkmak

1. Adım: Zamanlayıcınızı otuz saniyeye ayarlayın ve başlatın. Ardından hemen çok hoş ve keyifli bir şey hakkında hayal kurmaya, düşünmeye veya fantezi kurmaya başlayın. Bu hoş düşüncelere tamamen dalın.

Machine Translated by Google

Adım 2: Alarm çaldığında (otuz saniye sonra), on beş ila otuz saniye boyunca zihninizi başka yöne çevirin. Bunu yaparken, mevcut düşünce ve duygularınızı fark ettiğinizden emin olun (unutmayın, bu dikkat dağıtmak değil). Örneğin, sessizce "İşte bazı hoş düşünceler" veya "Keyifli bir fantezi fark ediyorum" deyin.

Demir atmış haldeyken, bir seçeneğiniz olduğunu fark edin: tekrar suya atlamak.
akışa veya dikkatinizi tamamen odaklamaya Ne yaptığınıza bağlı.

3. Adım: Tekrar, zamanlayıcıyı otuz saniyeye ayarlayın ve başlatın. Ardından, keyifli düşünceler akışına geri dönün ve bırakın öyle olsun.
Seni alıp götürecek.

4. Adım: Zamanlayıcı çaldığında, on beş ila otuz saniye boyunca demir atın. Ardından, bir kez daha seçim noktanızı belirleyin: akıntıya geri dönün veya hayatınıza devam edin.

Adım 5: Son bir kez daha zamanlayıcıyı ayarlayın, hoş düşünceler akışınıza dalın ve otuz saniye boyunca orada kalın.

Adım 6: Alarm çaldığında, tekrar on beş ila otuz saniye boyunca dikkatinizi dağıtın. Nerede olduğunuza ve ne yaptığınıza yeniden odaklanın.

B Bölümü: Hoş Olmayan Bir Akıntıya Girip Çıkmak

B bölümü daha zorlu ama çok önemli. A bölümüyle aynı, tek farkı bu sefer endişeleniyorsunuz, sürekli düşünüyorsunuz veya takıntı haline getiriyorsunuz.

Adım 1: Endişelendiğiniz, sürekli düşündüğünüz veya takıntı haline getirdiğiniz bir şeyi hatırlayın ve yine zamanlayıcıyı otuz saniyeye ayarlayın. Zamanlayıcıyı başlatın ve olabildiğince kendinizi kaptırın: yarım dakika boyunca olabildiğince çok endişelenin, sürekli düşünün veya takıntı haline getirin.

Adım 2: Alarm çaldığında, on beş ila otuz saniye boyunca zihninizi başka şeylere odaklayın.
Unutmayın: bu bir dikkat dağıtma yöntemi değil, bu nedenle mevcut düşünce ve duyguları fark etmek çok önemlidir. Örneğin,
Kendi kendinize sessizce, "İşte kaygı" veya "Korkutucu bir şey fark ediyorum" deyin.
Düşüncelerinizi belirledikten sonra, karar noktanızı kabul edin: tekrar o akıntıya kapılın veya tüm dikkatinizi yaptığınız şeye verin.

Machine Translated by Google

3. Adım: Zamanlayıcıyı otuz saniyeye sıfırlayın ve başlatın. Ardından otuz saniye boyunca kendinizi akışa bırakın: endişelenin, takıntı yapın veya düşüncelere dalın. Nate uzakta.

4. Adım: Alarm çaldığında, on beş ila otuz saniye boyunca zihninizi boşaltın. Seçeneklerinizi değerlendirin: tekrar düşüncelerinize dalın veya bulunduğunuz yere ve yaptığınız şeye odaklanın.

Adım 5: Son bir kez daha, zamanlayıcıyı ayarlayın, başlatın, tekrar akışa dalın ve yarım dakika boyunca kendinizi bu düşüncelere bırakın.

Adım 6: Zamanlayıcı çaldığında, tekrar on beş ila otuz saniye boyunca dikkatinizi dağıtın. Nerede olduğunuza ve ne yaptığınıza yeniden odaklanın. Hayatınızda tamamen mevcut olun.

Peki nasıl geçti? Çoğu insan başlangıçta akıntıdan ayrılmanın oldukça zor olduğunu düşünüyor—ve bazen ayrılmak bile istemiyorlar! Ve bu hiç de öyle değil mi?

Gün boyunca endişelenip, sürekli düşünüp, takıntı haline getirip, sürekli bir şeylerle boğuşmak işte böyle bir şey, değil mi? Bunun faydalı olmadığını biliyoruz, ama yine de devam etme isteği duyuyoruz.

Bunu yapmaya devam edin. Umarım, egzersizin sonunda bağlantıyı koparmanın ve yeniden odaklanmanın daha kolaylaştığını fark etmişsinizdir. Eğer fark etmediyseniz, tekrar deneyin ve bu sefer bağlantıyı koparmak için daha çok çalışın; zor düşüncelerinizi ve duygularınızı fark edin ve adlandırın (böylece bu dikkat dağıtıcı bir şeye dönüşmesin) aynı zamanda vücudunuzu hareket ettirin ve dikkatinizi yeniden odaklayın.

Bu beceriyi gün boyunca tekrar tekrar uygulayın: Zihnin içinde kaybolduğunuzu, endişelendiğinizi, sürekli düşündüğünüzü, takıntıya kapıldığınızı fark ettiğiniz anda. On beş ila otuz saniye boyunca zihninizi boşaltın, ardından seçiminizi onaylayın: Düşünce akışınıza geri dönebilirsiniz veya dikkatinizi yaptığınız şeye odaklayabilirsiniz.

Pekala, artık Bağımlılıktan kurtulmaya üç koca bölüm ayırdı. düşüncelerimiz var. Peki duygularımızdan nasıl kurtuluruz? Sorduğunuz için sevindim...

/Ar

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10

Bir Duyguya Bağlı

Düşüncelerden yeterince bahsettik, artık! Duygulardan bahsedelim. Partneriniz size hakaret ettiğinde, yıldönümünüzü unuttuğunda, sizi halk önünde utandırdığında, canınızı çok acıtan bir şey söylediğinde, bütün gece dışarıda kalıp sarhoş eve geldiğinde, kıyafetlerini evin her yerine bıraktığında veya size söz verdiğinde...

Eve erken gelmeyi teklif eder ama gelmez, ya da size danışmadan önemli bir karar verir, ya da sinirlerinizi bozan sayısız başka şey yapar: İşte bu gibi zamanlarda acı verici duygular kaçınılmazdır —öfke, üzüntü, kaygı, hayal kırıklığı, aklınıza ne gelirse.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, acı verici duygular ortaya çıktığında iki seçeneğimiz var. Ortak yanıt verme biçimleri. İTAAT modunda, otomatik pilottayız: son derece Tepkisel, öz farkındalık ve öz denetimden yoksun; duygularımız söylediklerimizi ve yaptıklarımızı belirliyor.

Mücadele modunda, bu istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak veya kurtulmak için çok çaba sarf ederiz: uyuşturucu, alkol, rahatlatıcı yiyecekler, dikkat dağıtma, olumlu düşünme, erteleme, hoş olmayan durumlardan kaçınma vb. Ve Daha önce de belirtildiği gibi, bu yöntemin üç ana sorunu vardır. yanıt veriyor:

1. Bu yöntemler duygusal acı hafif olduğunda oldukça iyi sonuç verse de, duygular yoğun olduğunda genellikle etkisiz kalırlar.

2. Elde edilen rahatlama genellikle kısa sürelidir; o acı verici hisler hızla ortadan kalkar.

Machine Translated by Google

I ile birlikte hareket et

3. Bu yöntemler aşırı veya uygunsuz kullanıldığında yeni sorunlar yaratır ve bu sorunlar daha da acı verici duygulara yol açar.

Bu çok daha fazla Zor duygularla başa çıkmak için bağlantıyı koparmak etkili bir yöntemdir.
Ve bu yüzden şimdiye kadar Bunu yapmanın iki yöntemini ele aldık: çapa atmak ve
fark etme, İsim, yeniden odaklanma. Bu yöntemler her türlü içsel deneyimle işe yarar:
Düşünceler, duygular, hisler, dürtüler, imgeler veya anılar. (Deneyime uyacak şekilde "adlandırmayı"
her zaman değiştiririz: Üzüntü duyguları hissediyorum;
İçki içme isteği geliyor; öfke duyuyorum; göğsümde bir sıkıntı hissediyorum; yaşıyorum
(Kaygı duygusu.) Ancak yoğun, acı verici duygular söz konusu olduğunda
Çevremizde, genellikle bağlantıyı kesmenin ek yollarına ihtiyaç duyarız. Bunlara genel olarak şunlardan bahsediyorum:
bu yöntemlere “yer açmak” deniyor.

Acı veren duygular ortaya çıktığında, onlara karşı kendimizi daha da geriyoruz.
Onlara "yer vermek" yerine, onları sıkıştırmaya veya ezmeye çalışıyoruz.
Onları susturun veya uzaklaştırın. Bu, kızgın bir atı küçük bir yere kilitlemeye benzer.
Teneke kulübe. At, toynaklarını yanlara vurarak çekiç gibi ses çıkaracak.
Uzaklara, panik içinde kaçmaya çalışıyorlar ve bu süreçte büyük hasara yol açıyorlar. Ama diyelim ki
O atı geniş, açık bir alana salıyorsunuz. Orada gönlünce koşabilir. Kısa süre sonra tüm enerjisini
tüketecek ve sakinleşecektir. Aynı şekilde, güçlü duygularımız etrafında açılmayı öğrenebiliriz. Eğer
verirsek
Onlara bolca alan tanıyın, enerjilerini kancaya takılmadan harcayabilirler. Kısa süre biz.
sonra bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz. Ama önce, hadi...

Motivasyonunuzu Netleştirin

Birazdan, bilerek rahatsız edici bir duyguyla temasa geçip ona yer açmayı deneyeceksiniz. Ama
neden? Bunu yapmaya istekli olmanızı sağlayacak kadar önemli olan ne? Eğer bunu öncelikle daha
iyi, daha mutlu, daha sakin hissetmek veya kaygı, üzüntü veya öfke duygularından kurtulmak için
yapıyorsanız, kendinizi hayal kırıklığına hazırlıyorsunuz demektir. Uzun vadede biliyoruz ki,

ACT yaşam yaklaşımıyla kendinizi üç yıldan fazla bir süre sonra çok daha iyi hissedeceksiniz.
Binlerce bilimsel çalışma bunu doğruluyor; ancak asıl amacınız "iyi hissetmek" ise, o zaman yine
mücadele moduna geri dönmüş oluyorsunuz.

Acı veren duygulara yer açmayı öğrenmenizin nedeni şudur:
Hareketlere daha çok yönelmenizi sağlar, o kişi gibi davranmanıza yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Olmak istediğiniz kişi olmanızı sağlar ve ilişkinizi daha iyi hale getirecek şeyler yapmanız için sizi güçlendirir. Bildiğiniz gibi, bir şeye bağlandığımızda uzaklaşmaya meyilli oluruz. Ama...

Bağlantıdan koptuğumuz zaman, değerlerimizle bağlantı kurmak ve yapmak istediğimiz şeyleri yapmak daha kolay olur.

almak.

İstediğimiz hayata doğru ilerliyoruz. Öyleyse kendinize sorun, eğer daha iyi olsaydınız...

Bu acı verici duygulardan kurtulmak...

- İlişkinize hangi değerleri daha çok katmak istersiniz?
- İlişkinizde neyi farklı söyler veya yapardınız?
- Kendinize farklı şekilde nasıl davranırdınız?
- Partnerinize nasıl farklı davranırdınız?

Lütfen bunu dikkatlice değerlendirin, ardından birkaç cümleyle cevap yazın.

Bu soru: Duygularıma "yer açma" gibi yeni bir beceri öğreneceğim , böylece şu gibi önemli adımlar atabileceğim...

Duygularınızı Nasıl Dizginlersiniz?

TAME, bu sonraki alıştırmada yer alan dört adımı ifade eden bir kısaltmadır:

T: Dikkat edin (vücudunuzda belirenleri fark edin ve adlandırın)

A: İzin ver (duygunuzun orada olmasına izin verin; "olmasına izin verin").

M: Bu duyguya yer açın (bu duygunun etrafını açın ve özgürce akmasına izin verin).

Senin aracılığınla; bırak gelsin, kalsın ve kendi uygun zamanında gitsin.)

E: Farkındalığınızı genişletin (duygularınızı kabul etmeye devam edin,

(Odak noktanızı genişleterek çevrenizdeki dünyayı da kapsamak)

Bu egzersiz, demir atmaya oldukça benzer. Ana fark şudur ki:

Burada "yer açma" bileşeni devreye giriyor; burada sadece kabul etmenin ötesine geçiyoruz ve

Bu duygulara izin vermek, bu duygular etrafında aktif olarak "açılmak" anlamına gelir.

Bu alıştırmayı birkaç kez yaptıktan sonra, çeşitli bileşenleri karıştırarak, eşleştirerek ve değiştirerek kendi versiyonunuzu oluşturmanız faydalı olacaktır; ne olduklarını öğrendikten sonra, bunları istediğiniz sırayla bir araya getirebilir (ve beğenmediklerinizi çıkarabilirsiniz).

Machine Translated by Google

Bu alıştırmayı yapmanın en iyi yolu, ücretsiz ses kaydını kullanmak ve sesimin “Ek Parçalar” size rehberlik etmesine izin vermektir. Eğer bu size uygun değilse, yazılı talimatları kullanabilir kullanabilirsiniz—ancak lütfen bunları en az iki kez okuyun .

Bunu deneyin. (Bir sıra nokta gördüğünüzde, üç saniye duraklamanız gerektiği anlamına gelir.) (Beş saniye.) Ve egzersizin herhangi bir bölümünü yapamıyorsanız, atlayın ve bir sonraki bölüme geçin; olmazsa olmaz tek bir bileşen yok.

Kendinizi Hazırlamak

Bu egzersize başlamadan önce, tam olarak hazırlanmanız için birkaç pratik ipucu:

1. Küçükten başlayın ve kademeli olarak büyütün. Ne kadar büyük veya küçük olursa olsun, her türlü duygu, dürtü veya his için "yer açmayı" uygulayabilirsiniz . Bu nedenle, daha küçük, çok zor olmayan duygularla başlamak ve zamanla "psikolojik kaslarınızı" geliştirerek, daha büyük ve daha zorlu duygularla kademeli olarak çalışmak akıllıca olacaktır.

2. Genellikle birden fazla duygu bir arada bulunur. Acı verici duygular gibi...
Şirket. Yani "Not Al" bileşeninde, mevcut tüm duyguları fark edin ve adlandırın. Örneğin, üzüntü, öfke ve korkuyu fark ediyorum. Sonra
Dikkatinizi en belirgin olan duyguya odaklayın veya
Vücudunuzun hangi bölgesinde daha çok hissediyorsanız.

3. Zihninizin yardımcı olmasını beklemeyin. Zihniniz muhtemelen yardımcı olmayan şeyler söyleyecektir: Çok zor, bu duygulardan nefret ediyorum, bununla baş edemiyorum.
Onlara soruyorum, böyle hissetmemde ne yanlış var, daha güçlü olmalıyım.
Bundan daha iyisi, bunu yapmak zorunda kalmamalıydım, vesaire. Eğer böyle bir düşünce varsa
Eğer ilginizi çekiyorsa, ne yapacağınızı biliyorsunuz: fark edin, ve yeniden odaklan
egzersize bir isim verin.

4. Gerekirse demir atmaya hazır olun. Sizin hislerinizi beklemiyorum-
Sizi bunaltacak birçok şey olabilir, ancak böyle bir durumla karşılaşırsanız, en iyi anlık tepkiniz demir atmak olacaktır. Demir attıktan sonra bir seçim yapın: egzersize kaldığınız yerden devam edin veya bir süre daha bekleyin.
Şimdi deneyin ve daha sonra daha az zorlayıcı bir şeyle tekrar deneyin.

Machine Translated by Google

Dolayısıyla, motivasyonunuz konusunda net iseniz ve kendinizi hazırladıysanız...

Daha önce de açıklandığı gibi, bir duyguyu evcilleştirelim.

EGZERSİZ: Bir Duyguyu EHLİLEŞTİRİN

Rahat bir pozisyona geçin ve ya gözlerinizi kapatın ya da gözlerinizi sabitleyin.

Onları önünüzdeki bir noktaya koyun. Ve ilişkinizdeki bir sorunu, zor bir duyguyu ortaya çıkaracak kadar uzun süre düşünün. (Herhangi bir duygu olabilir. "Yer açma" becerilerinizi herhangi bir duyguyla uygulayabilirsiniz - öfke, üzüntü, kaygı, yalnızlık ve hatta uyuşukluk hisleriyle bile.) Zor bir duygu ortaya çıktığında...

1. Not Alın

Bölüm A: Ne yaptığınıza dikkat edin. Gerçek bir merakla, nasıl oturduğunuza dikkat edin... ayaklarınızın yerdeki konumuna... sırtınızın duruşuna... ellerinizin nerede olduğuna ve neye dokunduklarına dikkat edin...

Gözleriniz açık olsun ya da kapalı olsun, neler görebildiğinize dikkat edin.

Gör...ve duyduklarına...kokladıklarına...ve tattıklarına dikkat et...

Ve ne düşündüğünüze, ne hissettiğinize ve ne yaptığınıza dikkat edin...

Bölüm B: Vücudunuzu fark edin. Şimdi vücudunuzu baştan ayağa hızlıca tarayın.

Saç derinizden başlayarak aşağı doğru ilerleyin...

Başınızda, yüzünüzde, çenenizde, boğazınızda, boynunuzda, omuzlarınızda, göğsünüzde, üst kollarınızda, ön kollarınızda, ellerinizde, karın bölgenizde, leğen kemiğinizde ve kalçalarınızda, uyluklarınızda, alt bacaklarınızda ve ayaklarınızda hissedebileceğiniz duyuları fark edin.

Bölüm C: Hissettiğiniz duyguyu fark edin. Şimdi, duygunun en yoğun olduğu vücut bölgenize odaklanın . Sanki büyüleyici bir şey keşfetmiş meraklı bir çocuk gibi, o duyguyu yakından gözlemleyin...

(Bazen düşünceleriniz sizi ele geçirebilir ve çalışmanızdan uzaklaştırabilir. Bunu egzersiz-

fark ettiğiniz anda, ona bir isim verin: "Tam olarak takıldım." Sonra dikkatinizi tekrar göreve odaklayın.)

Bu hissin nerede başlayıp nerede bittiğine dikkat edin... Bu konuda olabildiğince çok şey öğrenin...

Machine Translated by Google

XCT Sevgiyle

Etrafına bir çizgi çizerseniz, nasıl bir şekil alırdı? İki boyutlu mu, üç boyutlu mu? Vücudun yüzeyinde mi, içinde mi, yoksa her ikisinde de mi? Ne kadar derine iner? En yoğun olduğu yer neresi?

En zayıf noktası nerede?...

Merakla gözlemleyin... Merkez ile kenarlar arasındaki fark nedir? İçinde herhangi bir titreşim veya nabız atışı var mı?... Hafif mi yoksa ağır mı?... Hareketli mi yoksa hareketsiz mi?... Sıcaklığı nedir?... Sıcak veya soğuk noktalar var mı?...

İçindeki farklı unsurlara dikkat edin...

Dikkat edin, bu sadece tek bir duyum değil; içinde birden fazla duyum var.
hisler...

Üzerindeki farklı katmanlara dikkat edin...

Bölüm D: Duyguyu adlandırın. Bir an durup bu duyguyu adlandırın...

Kendi kendinize sessizce, "XYZ hissini fark ediyorum" deyin. Eğer bunu yapmazsanız...
Adını ne koyacağımı bilmiyorum, "acı", "sızı" mı, yoksa... " "Rahatsızlık" yeterli olacaktır.

.

2. İzin ver

Bu duygunun var olmasına izin verip veremeyeceğini gör.

Bunu beğenmek ya da istemek zorunda değilsiniz; sadece izin verin...

Bırak öyle kalsın...

Sessizce şöyle deyin: "Hoşuma gitmiyor veya Bu duyguyu istemiyorum ama izin vereceğim." Veya
Sadece "izin verme" kelimesini belirtmeniz yeterlidir. H

Bu duyguyla savaşmak veya onu bastırmak için güçlü bir dürtü hissedebilirsiniz.
Eğer öyleyse, bu dürtünün varlığını kabul edin ancak ona göre hareket etmeyin. Ve bu hissi gözlemlemeye devam edin...

Ondan kurtulmaya veya onu değiştirmeye çalışmayın. Amacınız sadece ona izin vermektir...
bırak olsun...

3. Yer Açın

Bölüm A: İçinize doğru nefes alın. Ve bu hissi fark ettiğiniz anda, içine doğru nefes alın...

Nefesinizin bu hissin içine ve etrafına aktığını hayal edin...

Nefes alıp vermenin ve nefes alışverişinin tadını çıkarın...

Machine Translated by Google

B Bölümü: Etrafını genişletin. Ve sanki sihirli bir şekilde, tüm bu alan içinizde açılıyor...

Bu duygu etrafında kendinizi açıyorsunuz...

Ona yer açın...

Etrafını genişletin... (Amaç, o hissi sıkıştırmak yerine etrafını açmaktır. Bu noktanın etrafındaki tüm kasları gerip sonra gerginliği yavaşça gevşetmek genellikle faydalıdır.)

İçine doğru nefes almak...açılmak...etrafında genişlemek...

Bu hissi gözlemlemeye devam ederken, bir şey olup olmadığına bakın.

Bunun altında yatan başka duygular da veya uyuşma yüzeydedir,

olabilir. Örneğin, öfkenin altında korku, üzüntü veya utanç olabilir.

Yeni bir duygu yaratmaya çalışmayın: eğer Yeni bir tane ortaya çıkıyor, işte bu

Tamam; eğer öyle değilse, o da sorun değil. Şu anda hangi duygu varsa, bırakın kendi

alanını bulsun...

C Bölümü: Onu bir nesne olarak algılayın. Bu duyguyu şu şekilde kavrayın: eğer öyle olsaydı

Fiziksel nesne (görselleştirmenize gerek yok; sadece özelliklerini fiziksel

hissetmeniz yeterli)...

Bir nesne olarak, şekli ve boyutu nedir?...

Sıvı mı, katı mı yoksa gaz halinde mi görünüyor?...

Hareket ediyor mu yoksa hareketsiz mi?...

Yüzeye dokunabilseydiniz, nasıl bir his olurdu?... Islak mı, kuru mu?

Pürüzlü mü, düz mü? Sıcak mı, soğuk mu? Yumuşak mı, sert mi?...

İçinizdeki bu "nesneyi" kavrayın ve her yönden gözlemleyin...

Görselleştirmeyi seviyorsanız, rengini hayal edin... ister şeffaf olsun ister olmasın.

opak...

Bu nesneyi merakla gözlemleyin. İçine doğru nefes alın ve etrafınızı açın.

BT...

Bunu beğenmek ya da istemek zorunda değilsiniz. Sadece izin verin...

4. Farkındalığı Artırın

Hissettiklerinizi fark etmeye devam edin... ve bunu yaparken, genişletin

vücudunuzun diğer kısımlarını da fark etmeye odaklanın...

Kollarınıza, bacaklarınıza, başınıza ve boynunuza dikkat edin...

Machine Translated by Google

Ve kollarınızın ve bacaklarınızın kontrolünün sizde olduğunu fark edin, ne olursa olsun.
Ne hissettiğinizi kontrol edin; bunu kendiniz deneyimlemek için onları farklı yerlere taşıyın...

Şimdi gerinin ve gerindiğinizi fark edin...

Ayrıca etrafınızdaki odaya da dikkat edin...

Gözlerinizi açın, etrafınıza bakın ve ne görebildiğinize dikkat edin... ve ne duyabildiğinize dikkat edin... ve havayı içinize çekin, ne kokladığınıza dikkat edin...

Ve elinizi uzatıp etrafınızdaki bazı şeylere dokunun (mesela sandalyenize, veya (Kıyafetleriniz veya bu kitap)...

Ve dikkat edin, burada duygularınızdan çok daha fazlası var... Duygularınız bir bedenin içinde, o beden de bir odanın içinde; siz de orada daha iyi bir ilişki kurma amacıyla önemli bir beceri geliştirmek için çalışıyorsunuz...

Şimdi de tüm dikkatinizi vererek bu egzersizi sonlandırma zamanı geldi.
Yaptığınız aktivite ne olursa olsun.

Talimatları okuduğunuza göre, lütfen egzersizi adım adım yapın. (Ya da daha iyisi, ses kaydını kullanın.) Ve eğer belirli bir bileşeni (örneğin, hissin etrafında nefes almak veya rengini görselleştirmek) beğenmiyorsanız, o kısmı atlayın. (Ancak, her bileşeni en az bir kez denemenizi tavsiye ederim.)

Gerçekten denemeye hazır mısınız? Hadi başlayalım!

Peki nasıl geçti? Umarım, o duyguya yer açarken, siz de...
Bir tür kopuş hissi vardı: etkisinin bir kısmını kaybetti; ona sahip olmak daha kolaydı.
Etrafta dolaşırken artık itaat etmek veya mücadele etmek zorunda değildiniz; kollarınız ve bacaklarınız üzerinde kontrol sahibi oldunuz.

Eğer bunu yapmakta zorlandıysanız, yalnız değilsiniz. Çoğu insan için bu yepyeni bir beceri.
Ve çok zorlayıcı, çünkü her şeyden tamamen farklı.
Bunlar, normalde kullandığımız mücadele stratejileridir. Ancak, her yeni beceri gibi, pratikle gelişir.
(Ve eğer büyük zorluklar yaşadıysanız, lütfen "Ek Bilgiler" bölümündeki sorun giderme kısmını okuyun.)

Unutmayın, bu uzun bir alıştırmaydı; daha kısa olanlarını kolayca oluşturabilirsiniz.
Çeşitli versiyonlar. Herhangi bir bileşeni alıp farklı versiyonlara dönüştürebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Altmış saniyelik bir egzersiz. Ya da iki veya üç bileşeni birleştirebilirsiniz.
İki ila üç dakikalık egzersiz.

Yardımcı olabilecek bir diğer şey de kendinize karşı nazik ve şefkatli konuşmalardır. Örneğin, kendinize sessizce şunları hatırlatabilirsiniz:

“Bu duygu normal; zor bir duruma verilen doğal bir tepki.”

“Duygular dalgalar gibidir: yükselirler, zirveye ulaşırlar ve sonra düşerler.”

"Hoşuma gitmese de bu duyguya yer açmaya razıyım."

"Bunun beni kontrol etmesine izin vermek zorunda değilim." Bu duyguyu hissedebilir ve seçim yapabilirim.

"Hareketlere doğru ilerlemek."

"Tüm duygular gibi, bu da gelip geçecek ve zamanı geldiğinde bitecek."

Tekrar “P” Kelimesine dönelim.

Evet, "pratik" kelimesini bir kez daha kullanmanın zamanı geldi: Bu becerileri ne kadar çok uygularsanız , faydaları da o kadar büyük olur. "Ama," diye itiraz ettiğinizi duyuyorum, "Tartışmanın ortasında bunların hepsini yapamam." Çok haklısınız. Başlangıçta şunlara ihtiyacınız olacak:

Bu becerileri kendi alanınızda ve zamanınızda uygulayın. Örneğin, şunları yapabilirsiniz:

Trafikteyken boş vaktiniz olduğunda TAME'in ultra kısa versiyonları:

Trafik sıkışıklığı, süpermarket kuyrukları, televizyonda reklam arası ve benzeri durumlarda.

Eğer evdeyseniz ve kendinizi çok gergin hissediyorsanız, o zaman bir şey alabilirsiniz.

Biraz daha uzun süre, daha derinlemesine pratik yapın.

Zamanla, tekrarlanan pratiklerle, bunu bir tartışmada yapabileceksiniz.

Bu, duygusal fırtınanızın yaklaştığını fark etmenizi ve sürüklenmeden önce demir atmanızı sağlayacaktır. Partneriniz kışkırtıcı bir şey söyleyecektir.

Olumlu veya düşmanca bir tepkiyle karşılaşırsanız, vücudunuzda bir duygu seli belirir: incinme, Öfke, korku, hayal kırıklığı veya umutsuzluk. Ama demir atabileceksiniz, bir şeyler yapabileceksiniz. Odaya girin ve orada kalın.

Öte yandan, eğer olayları mantıklı bir şekilde konuşarak çözemeyecek kadar gerçek-sinirliyseniz, o zaman "mola" verebilirsiniz: çatışmayı bırakın, başka bir şeye geçin. Odaya girin ve sakinleşene kadar TAME'i uygulayın. Sonra, sakinleştiğinizde Etkili bir şekilde konuşabilecek kadar sakin olmak—11. bölümde ele aldığımız becerileri kullanarak

Machine Translated by Google

Sonraki bölümlerde tartışmaya devam edebilirsiniz. 13. bölümde, "mola"nın yapıcı kullanımını çok daha detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Elbette, bunu yapmayı unutacağınız zamanlar olacaktır. Bağımlısı olacaksınız... Duygularınızın farkına varmadan kendinizi yıkıcı bir çatışmanın içinde bulabilirsiniz. Bu insan olmanın bir parçası. Ama bu olduğunda bile, kavga bittikten sonra TAME yöntemini uygulayabilirsiniz . Bu, psikolojik karmaşanın içinde kaybolup, eşinizin söyledikleri ve yaptıkları üzerinde boş yere kafa yormaktan çok daha sağlıklıdır.

Ama durun, dahası da var! Az önce anlatılanların yanı sıra, bunlar aynı zamanda...

Bazen içine biraz eklemek oldukça etkili oluyor...

Kendine Şefkat

Çok acı çektiğimizde, çoğumuz kendimize karşı pek nazik davranmayız.

Kendimize sık sık sertçe şöyle deriz: " Bu kadar güçsüz olma. Dayan. Devam et."

Sen çok acınası bir haldesin. Başkalarının gerçek sorunları var; senin ne derdin var?

Şikayet edecek ne var ki? Bunu kendi başına getirdin, bunu hak ettin, sızlanmayı bırak. Bu bir sorun değil.

Ne büyük olay! Ya da acımızı uzaklaştırmak için uyuşturucu, alkol, sigara veya abur cubur gibi maddelere yöneliyoruz. Ancak bu stratejiler bir nebze olsun rahatlama sağlasa da

Kısa vadeli rahatlama sağlasalar da, vücudumuza karşı nazik davranmanın yolları değillerdir. Gerçekten de, birçoğu Zor zamanlarda yaptığımız şeylerin büyük bir kısmı nezaketten yoksun.

Ancak, eğer nazik Acımızı kabul edelim ve kendimize şu şekilde davranalım: olabilirsek, bu zor duygularla başa çıkabiliriz. Bazı insanlar bu Çok daha iyi. Şimdi. fikre olumsuz tepki veriyor: Kendine karşı nazik olmayı zayıflık belirtisi olarak görüyorlar, yanlış bir şekilde kendini acıma ile eşleştiriyorlar, "havai" olarak nitelendiriyorlar veya "uğraşmaları gereken gerçek sorunlarım var" diyerek "buna zamanları olmadığını" söylüyorlar. Ve tüm bunların üstüne, erkekler bazen bunu "kadınsı" olarak görüyorlar. Ama neredeyse her zaman, bu itirazların altında bir standart yatıyor. sert çift

Anlayacağınız, sevdiğimiz veya değer verdiğimiz biri zor bir dönemden geçtiğinde... Zamanla, içgüdüsel olarak onlara nazik, ilgili ve destekleyici bir şekilde yaklaşırız. Onların acı çektiğini görüyoruz ve yardım etmek istiyoruz, bu yüzden onlara nazik ve anlayışlı davranıyoruz. Ve çoğunlukla bunu düşünmüyoruz bile; sadece oluyor işte.

Bu doğal olarak gelir. Ama mücadele ederken, acı çekerken, incinirken, biz genellikle

Machine Translated by Google

Bu temel nezaketi kendimizden esirgemek talihsiz bir durum, çünkü öz nezaket sadece acı verici duygulardan kurtulmamıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bizi daha güçlü, daha sağlıklı ve daha dirençli kılar. Ek olarak, sorunlarımızla yüzleşme ve harekete geçme olasılığımızı da artırır. Bütün bunları nereden biliyorum? Çünkü bu konuda yüzlerce bilimsel çalışma var.

Ancak, yayınlanan tüm bu bilimsel makalelerde "kendine karşı şefkat" diye bir terimi kullanın şey kullanmıyorlar; bunun yerine...

Öz Şefkat

"Öz şefkat" terimini kullanmaktan genellikle kaçınırım çünkü birçok insan bunu yanlışlıkla ou dini bir uygulama olarak görüyor. Emin olun, öyle değil. Çoğu din bu tür uygulamaları içerse de, öz şefkat modern bilimin alanında yer alır ve dünyanın dört bir yanındaki psikologlar tarafından öğretilir.

Öz şefkat kavramının birçok farklı tanımı vardır, ancak hepsi özünde şuna dayanır: Acınızı kabul edin ve ona nezaketle karşılık verin.

Kulağa basit geliyor, değil mi? Yine de birçok insan bunu yapmakta zorlanıyor. Dr. Kristin Teksas Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Neff, bu konu üzerinde araştırmalar yapmıştır. Konuyu kapsamlı bir şekilde ele aldı (Neff öz şefkati üç açıdan ele alıyor. 2003). Temel unsurları inceleyelim.

İyilik. Hayat boyunca hepimiz hata yapacak ve yanlışlar işleyeceğiz.
Yararsız inançlara kapılıp gideceğiz. Ne kadar bağımlılıktan kurtulma becerimiz geliştiriyoruz olursa olsun, bunları kullanmayı unutacağımız zamanlar olacaktır. onları. Biz
Kendimizi baltalayan şekillerde davranacağız ve en çok sevdiğimiz insanları inciteceğiz. Bazen kendimizi yetersiz, aptal, ahmak, sevilmeye layık olmayan veya "Yeterince iyi değilim"in sayısız başka versiyonu gibi hissedeceğiz. Doğal olarak bu acı veriyor. Ve biz

Partnerimiz bize kötü davrandığında veya bizi ihmal ettiğinde acımız daha da artar. biz.

Acı çektiğiniz o zamanlarda, sizi koşulsuz kabul eden birine ulaşabilmek harika olmaz mıydı? Sizi tüm insani zaaflarınız, kusurlarınız ve zayıflıklarınızla olduğunuz gibi gören, ancak yargılamayan, kınamayan veya eleştirmeyen biri? Temelde, "Hey, ben..." diyen biri.

Buradayım, senin için. Yardım edeyim. Acı çektiğini görüyorum. Canın acıyor. Her neyse... "İhtiyacın olan şey, ben buradayım" mı demek? Öz şefkat, kendine ulaşmak demektir.

Machine Translated by Google

Özen, sıcaklık, destek ve anlayışla yaklaşmak. Bu bir iyiliktir. büyük bir eylem

Ortak insanlık. Çoğu zaman acı çektiğinizde, zihniniz size şunu söyler:

Sadece sen acı çekiyorsun, dışarıdaki herkes senden daha mutlu.

Sen öylesin ki, başkaları senin kadar acı çekmesin, başkaları seni mahvetmesin.

Sizin kadar başarılı veya başarısız olabilirsiniz. Ama bu hikayeye sıkıca tutunursanız, acınız daha da artacaktır. Suçluluk, korku, öfke, yetersizlik, yalnızlık, utanç veya kırgınlık hissediyorsanız, bunların hepsinin normal insan deneyimleri olduğunu hatırlamak faydalı olabilir. Şu anda, gezegenin her yerinde, milyonlarca insan benzer şekillerde acı çekiyor.

seninki.

Gerçek şu ki, tüm insanlar acı çekiyor. Elbette hepsi aynı derecede değil. Savaşın harap ettiği üçüncü dünya ülkelerinde büyüyen yoksul çocuklar, varlıklı orta sınıf banliyölerinde büyüyen Batılı çocuklardan çok daha fazla acı çekeceklerdir. Ama mesele bu değil. Mesele, insan olduğunuzu kabul etmektir. Her insan hayatı kayıp, reddedilme, başarısızlık, hayal kırıklığı ve hüsranla karşılaşacaktır. Her insan öfkelenecek, sinirlenecektir.

Ya da pişman olacakları şeyler yaparlar. Ve her yakın, anlamlı insan ilişkisinde zaman zaman sorunlar yaşanacaktır. Bunu fark etmek ve insanlığın geri kalanıyla ne kadar çok ortak noktanız olduğunu kabul etmek, başlı başına bir iyilik eylemidir. Bu, acınızda yalnız olmadığınızı, zayıf veya kusurlu olmadığınızı; normal olduğunuzu ve bunun insan olmanın bir parçası olduğunu anlamanıza yardımcı olur.

Bağlantıyı kesme. Bağlantıyı kesme hakkında zaten çok şey biliyorsunuz ve umarım bunu yapabilirsiniz.

Bunu gittikçe daha çok uygulayarak. (Bu arada, Neff bunu kullanmıyor.) "Bağlantıyı koparma"

terimi; o Farklı bir yöntem kullanıyor, onu da birazdan tanıtacağım. (Sonraki bölüm.)

Biz Çapa atalım, acı dolu duygularımıza yer açalım, tutuşumuzu gevşetelim.

Kendimizi yargılayan hikayelerden uzaklaşalım, sisin dışına çıkalım ve dikkatimizi şuna odaklayalım:

Şu anda burada yaptığımız her şey, kendimize karşı gösterdiğimiz birer iyilik eylemi.

EGZERSİZLER: Öz Şefkat

İşte öz şefkati geliştirmenin bazı stratejileri: acınızı kabul etmenin ve nezaketle karşılık vermenin yolları.

Machine Translated by Google

"Şefkatli El"

(Bununla ilgili bir ses kaydı "Ek Bilgiler" bölümünde mevcut. Bunu dinlemenizi şiddetle kullanmak tavsiye ederim; yazılı talimatları takip etmekten çok daha etkili.)

1. Öncelikle acınızı kabullenmek için bir an ayırın: ortaya çıkan acı verici duyguları fark edin ve adlandırın.

2. Ardından, ellerinizden birini seçin ve avuç içi yukarı bakacak şekilde çevirin. Bazen bu elinizi iyilik için kullandınız: bir arkadaşınıza bir işte yardım etmek için; ağlayan bir bebeği teselli etmek için; ateşli bir alnı silmek için; korkmuş veya acı çeken bir sevdiğinizin elini tutmak, sırtını okşamak veya omuzlarını ovmak için. Bu iyiliğe odaklanın ve elinizi doldurduğunu hayal edin.

3. Şimdi vücudunuzdaki en şiddetli ağrı bölgesini bulun ve nazikçe ovun.
"Nazik elinizi" onun üzerine koyun. (Ya da elinizi hafifçe havada tutun.)
(Yüzeyin üzerinde.) Alternatif olarak, elinizi kalbinizin üzerine koyun.

4. Şimdi elinizden vücudunuza sıcaklık ve şefkat gönderin.
Acının içine ve etrafına akan, onu yumuşatan ve gevşeten o sıcaklığı ve şefkati hayal edin, hissedin veya duyumsayın.

5. Acıyan yeri, korkmuş bir yavru köpek ya da ağlayan bir bebek gibi nazikçe tutun.
Bebeğim. Vücudunun her tarafına sıcaklık ve şefkat gönder.

Nazik İç Konuşma

Diyelim ki sevdiğiniz biri sizinle benzer bir şekilde acı çekiyor.
Onlara nezaket, ilgi ve anlayışla yaklaşmak isteseydiniz, onlara ne söylerdiniz? İletmenin özellikle faydalı olacağı üç temel fikir var:

Görüyorum ki acı çekiyorsun.

Sana değer veriyorum.

Ben senin için buradayım.

Machine Translated by Google

Klima! Sevgiyle

Bu fikirleri kendi kelimelerinizle nasıl ifade ederdiniz? Birkaç örnek verin.

Bunu iyice düşünmek için birkaç dakikam var.

Şimdi kendinize benzer bir şey söylemeyi deneyin. Eğer aklınıza fikir gelmiyorsa,

İşte birçok insanın faydalı bulduğu bazı ifadeler:

Bu gerçekten çok acı veriyor. Kendinize karşı nazik olun.

Bu zor. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum.

Ben de hata yapabilen bir insanım. Hepimiz hata yaparız.

Hata yaptım. Ama neyse, insanım sonuçta. Bundan ders çıkarabilirim.

Alternatif olarak, Kristin Neff'in şu modelini de tercih edebilirsiniz:

Bu bir acı anı; kendime karşı nazik olmaya çalışacağım.

Ve eğer zihniniz yaptığınız hatalar, yaptığınız yanlışlar yüzünden sizi suçluyorsa,

Eğer daha sonra pişman olacağınız bir şey yapıyorsanız, şu gibi bir ifade genellikle işinize yarar:

Ben bir insanım. Gezegendeki herkes gibi ben de...

Kusurluyuz. Hepimiz hata yaparız.

Son olarak, kendinize bunu hatırlatmanız genellikle faydalıdır (koymak).

(Bunu kendi kelimelerinizle ifade edin):

Ben yaşayan, şefkatli bir insanım. Ve bu acı verici duygular...

Bu, yaşayan her insanla ortak noktam.

Gezegen için. Bunlar zayıflık belirtisi değil. Bunlar, veya kusurluluk.

önemsediğimin, kalbim olduğunun, şeylerin önemli olduğunun bir işareti.

Bana kalırsa! Bütün insanlar büyük bir uçurum olduğunda böyle hisseder.

İstediklerimiz ile sahip olduklarımız arasında.

İyi İşler

Eğer sevdiğiniz biri olsaydı Sizin gibi acı çekenler, ne tür iyilikler yapabilirler?

Onlar için neler yapardınız? Onları desteklemek için hangi adımları atardınız?

Onlara yardım etmek, onları teselli etmek veya onlarla ilgilenmek için ne gibi jestler yapardınız?

Şimdi düşünün: Kendiniz için benzer hangi iyilikleri yapabilirsiniz?

Bu, size iyi davranan insanlarla vakit geçirmekten tutun da her şeyi içerebilir.

Machine Translated by Google

CJ'ye bakarak bir his uyandırdı.

Yani, sevdiğiniz bir spor veya yaratıcı uğraşla uğraşmak, bir koç veya terapiste gitmek, kanca çıkarma becerilerinizi geliştirmek, sağlıklı yemekler pişirmek, sıcak bir banyo veya duş almak, masaj yaptırmak, sevdiğiniz müziği dinlemek ve benzeri şeyler.

Açık.

İlişkiniz ne kadar iyi olursa olsun, acı verici duyguların ortaya çıkacağı zamanlar olacaktır. Kendinizi gerçek bir nezaket ve anlayışla desteklemekte ne kadar iyi olursanız, bu zor zamanların üstesinden o kadar iyi gelirsiniz. Bu yüzden bunu sık sık uygulayın. Zihniniz sizi yıprattığında, hikayeden kopun ve kendinize nazikçe konuşmaya başlayın. Acı verici olduğunda...

Duygular ortaya çıktığında, TAME'inize "nazik bir el" ekleyin. Hayat sizi bunalttığında. Kendinizi üzmeyin, kendiniz için gerçekten nazik şeyler yapın. Öz şefkat, sorunlarınızı sihirli bir şekilde çözmeyecek, ancak derinden acı çektiğinizde daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Sırada Ne Var?

Çapa attınız, sisin içinden çıktınız, duygularınıza yer açtınız, kendinize nazik davrandınız ve ne yaptığınıza yeniden odaklandınız. Peki, sırada ne var? Şimdi değerlerinizle bağlantı kurup onları eylemlerinizi yönlendirmek için kullanıyorsunuz. Bazı durumlarda, bu, 14 ila 16. bölümlerde öğreneceğiniz yeni becerileri kullanmayı gerektirecektir: iletişim, atılganlık ve müzakere. Diğer durumlarda ise, neredeyse her şey olabilir; örneğin,

Değerlerimize göre hareket edebileceğimiz yollar çok çeşitli. Bu yüzden her gün kendinize şu soruları sorun:

"Bugün ilişkimin içine hangi değerleri katabilirim? Ne söyleyebilirim veya..."

"Belki de durumu iyileştirecek ne yapabilirim?" Değerleriniz doğrultusunda yaptığınız eylemler, özür dilemekten çöpü dışarı atmaya, çiçek almaktan yatağı toplamaya, komik bir hikaye paylaşmaktan kucak kucak sarılmaya kadar her şeyi içerebilir.

Yatakta, ellerimizi yıkamayı teklif etmekten masaj yapmaya, "Nasıl geçti?" diye sormaya kadar...

"Günün nasıl geçti?" demekten "Seni seviyorum" demeye kadar. ” Yaratıcı olun ve neler olduğunu gözlemleyin.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 11

Bana bakın! Bana bakın!

Parkta güneşli bir öğleden sonra. Küçük kız, tepeden aşağı bisiklet sürerken heyecanla çığlık atıyor. Gidonları bırakıyor, kollarını havaya kaldırıyor. "Bana bakın! Bana bakın!" diye bağırıyor. Annesi ise kulaklarına kadar gülümseyerek onu izliyor.

Mum ışığıyla aydınlatılmış bir masada genç bir çift oturuyor. Adam, "Gözleriniz muhteşem," diyor.

Elini nazikçe tutarak, "dedi"

"Gerçekten mi?" diye yanıtlıyor.

Başını sessizce sallıyor. Birbirlerinin gözlerine dalgın dalgın bakarken,

Restorandaki diğer herkesi tamamen umursamıyor.

Tam Dikkat Hediyesi

Bir insana verebileceğiniz en büyük iltifatlardan biri, ona tüm dikkatinizi vermektir. Birini dikkatinizin merkezine koyduğunuzda, o kişi kendini önemli, önemsenmiş hisseder. Sizin için değerli olduğunu bilir. Ve bunun tersi de doğrudur. Birisi size gerçekten ilgi gösterdiğinde, bu çok güzel bir duygu değil mi?

Çok hayran olduğunuz birini düşünün: en sevdiğiniz film yıldızı, sporcu, yazar, rock yıldızı veya dünya lideri; en çılgın hayallerinizde bile tanışmayı çok istediğiniz biri. Şimdi o kişinin aniden odaya girdiğini varsayalım.

Onlara tüm dikkatinizi verir miydiniz? Kesinlikle! Onları adeta "içinizden geçirirdiniz". Ne giydiklerine, nasıl göründüklerine, ne yaptıklarına dikkat ederdiniz.

Machine Translated by Google

idiler Bunu yapıyorlardı. Ve onlar konuşurken büyük bir ilgiyle dinlerdiniz.
Yüz ifadelerine dikkat eder, ses tonlarını kaydederdiniz.
Onların fikrini almak için can atardınız ve söyledikleri her şeyi dikkatlice düşünürdünüz.
Kişiliklerinde bazı tuhaf özellikler olsa bile, onları sert bir şekilde yargılamazdınız; bunu
bir tuhaflık olarak kabul ederdiniz. Kesinlikle üzülmez veya kişisel olarak algılamazdınız.
Ve muhtemelen biraz gerginlik veya endişe hissederdiniz—ki bu, sık sık karşılaştığımız
kişilerle ilgili hissettiğimiz bir şeydir.

Hayranlık duyarsınız ama bu kişiyle vakit geçirmek Bu duyguların biraz olsun dışa vurabileceği alan
için de seve seve zaman ayırırdınız.

Bu senaryoda, tam dikkat veriyorsunuz; ilgilisiniz, meşgulsünüz, tamamen
mevcutsunuz ve deneyiminize açıksınız. Başka bir deyişle, farkındalık halindesiniz.
"Farkındalık" kelimesini şimdiye kadar kullanmaktan kaçındım çünkü bu konuda çok
fazla yaygın yanlış anlama var. Örneğin, insanlar genellikle

Farkındalığın bir tür meditasyon olduğuna yanlışlıkla inanıyorlar. Ya da dini inançlara sahipler.
Bir uygulama. Veya bir gevşeme tekniği. Veya bir tür olumlu düşünme. Veya bir
Duygularınızı kontrol etmenin bir yolu. Ya da "zihninizi boşaltmanın" bir yöntemi. Ama
“Farkındalık” bunların hiçbiri değil. Peki o zaman nedir ?

Farkındalıkla ilgili birçok tanım mevcut, ancak hepsini bir araya getirip temel
unsurlarına indirgersek, ortaya şu çıkıyor: "Farkındalık"
Bu, etkili bir yaşam için gerekli olan ve tamamı dikkat etmeyi içeren bir dizi psikolojik beceridir.
Açık fikirlilik, merak ve esneklikle.

Farkına vardığımızda ve adlandırdığımızda, demir attığımızda, akıntıya dalıp
çıktığımızda, psikolojik sisten çıktığımızda, zor duygulara yer açtığımızda, farkındalığı
genişlettiğimizde ve bir aktiviteye katıldığımızda, bunların hepsi farkındalık
uygulamalarıdır. Farkındalıkla ilgili yaygın yanlış anlamalardan uzaklaşmak için bunlara
"bağlantıyı koparma becerileri " diyorum . (Dolayısıyla önceki bölümde Neff'in öz şefkat
formülünden bahsettiğimde, aslında kullandığı terimler nezaket, ortak insanlık ve
farkındalıktır.)

Düşünceler ve duygular sadece bağımlılık yaratmakla kalmaz. eylemlerimizi ve bizi içine çekiyor
Bu uzaklaşma hareketlerini yaparken, aynı zamanda dikkatimizi de çekiyorlar ve en çok ihtiyaç duyulan
yerden uzaklaştırıyorlar. Dolayısıyla, dikkat dağıtma becerilerimiz sadece eylemlerimizi kontrol
etmemize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda dikkatimizi bu anda en önemli olana yeniden
odaklamamıza da yardımcı olur. Ve tüm dikkat dağıtma (veya farkındalık) becerilerinin merkezinde bu yer alır.
Ele aldığımız konu, dikkat etmenin özel bir yoludur: açıklık, merak ve esneklikle. Fark
ettiğimizde, adlandırırız, izin veririz ve yer açarız. , bu

Machine Translated by Google

Açıklık, mücadelenin tam zıttıdır. Ve her beceri merakı vurgular, çünkü bir şey çok zor veya tatsız olsa bile, gerçekten meraklıysak, yararlı bir şeyler öğrenebiliriz: ya gerçek doğası hakkında ya da ona daha etkili bir şekilde nasıl yanıt vereceğimiz hakkında.

Açıklık ve merakın yanı sıra, tüm bu "bağlantıyı koparma" egzersizleri dikkat esnekliğini teşvik eder. Hayatınızı sürekli değişen bir sahne gösterisi olarak düşünün. Bu sahnede tüm düşünceleriniz ve duygularınız, ayrıca görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve koklayabildiğiniz her şey var. Ve sizin de bu gösteriye istediğiniz zaman girip çıkabilen, herhangi bir yönünü aydınlatabilen bir parçanız var. Bazen düşüncelerinizi aydınlatırsınız veya belirli bir duyguyu ön plana çıkarırsınız. Diğer zamanlarda ise etrafınızdaki dünyaya ışık tutarsınız: tüm bunlar

Görebileceğiniz, duyabileceğiniz, dokunabileceğiniz, tadabileceğiniz ve koklayabileceğiniz şeyler. Bazen gösterinin bir bölümüne yakınlaşarak tüm ayrıntıları inceleyebilirsiniz. Bazen de genel resmi görmek için tüm sahneyi aydınlatarak uzaklaşabilirsiniz.

Bütün bunlar “esnek dikkat”i içerir: o an için en faydalı olana bağlı olarak odağınızı daraltma, genişletme, sürdürme veya değiştirme yeteneği.

Eğer kırsalda sakin bir şekilde yürüyüş yapmak ve tüm güzelliklerin tadını çıkarmak istiyorsanız...
Görüntüler, sesler ve kokular söz konusuysa, bu geniş bir dikkat odağını gerektirir.

Bu durum an be an değişir. Buna karşılık, eğer bir beyin cerrahıysanız,

Beynin küçük bir bölümü üzerinde bilinçli bir şekilde işlem yapıyorsanız, o zaman bunu düzeltmek istersiniz.

Çok dar bir odak noktasını uzun süre sürdürmek.

ACT modelinde, tüm bu bağımlılıktan kurtulma veya farkındalık becerileri şu amaca hizmet eder:

Aynı amaç: düşüncelerimizden ve duygularımızdan kopmamıza yardımcı olurlar ve

Dikkatimizi yaptığımız işe odaklayalım ki değerlerimize uygun hareket edebilelim ve sonuç alabilelim.

Hayattan daha fazla tatmin elde etmek. Ve eminim siz de fark etmişsinizdir ki, hiçbir şey yok.

Bahsettiğimiz uygulamaların hiçbirine dini bir bakış açısıyla yaklaşmayın; meditasyon yapmayın; olumlu düşünmeyin; ve rahatlamaya, "zihninizi boşaltmaya" veya zihninizi kontrol etmeye çalışmayın.

Elbette, bu uygulamaları yaparken sıklıkla rahatsız edici duygular ortaya çıkar.

Zor düşünceler azalır ve çoğu zaman kaybolur , rahatlama hissi oluşur.

Bazen beklenmedik olumlu sonuçlar ortaya çıkar; ancak bunlar asıl amaç değil, "şanslı bonuslar"dır.

Yeni becerilerinizi bu tür sonuçlara ulaşmak için kasıtlı olarak kullanırsanız, artık farkındalık pratiği yapmıyorsunuz demektir; istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmaya veya onları ortadan kaldırmaya çalışarak MÜCADELE moduna geri dönmüş olursunuz. Bu durumda, kısa süre sonra hayal kırıklığına uğrayacak ve bunun işe yaramadığından şikayet edeceksiniz!

Machine Translated by Google

İlginin Azalmasının Nedenleri

İlişkinizin ilk günlerinde, siz ve partneriniz muhtemelen...

Birbirlerine karşı hem dikkatli hem de meraklı ve çok yetenekliler.

"Şimdiki zaman." Sonra, zamanla büyüsü kayboldu. Ve artık hiçbir şey yok.

Endişelenmeyin, bu hepimizin başına geliyor. İşte nedeni:

Zihniniz partnerinizin bir portresini çizer ve sonra bunu yanlış anlar.

Resim, gerçek kişi için yapılır. Ama resim statiktir; değişmez. Ve

Bir süre sonra, Biliyorsun O tablonun her detayını. Hatta, onu daha önce görmüşsünüzdür.

milyon kez —ve bu Hiçbir başyapıt yok. Bu yüzden yavaş yavaş ilginizi kaybetmeye başlıyorsunuz.

Belki hala takdir ediyorsunuzdur, ama artık sizi cezbetmiyor. Ve böylece, yavaş yavaş, can sıkıntısı baş gösteriyor. Zaman zaman durup inceliyorsunuz.

Ama zaman geçtikçe, giderek daha fazla kusur fark etmeye başlıyorsunuz: özensiz fırça darbeleri, tuvaldeki çatlaklar. Ve bu sert, yargılayıcı incelemeyi sürdürürseniz, sonunda bu tablodan nefret etmeye başlayacaksınız.

Birçok ilişki bu yoldan geçer: hayranlıktan sıkıntıya, oradan da küçümsemeye. Ama böyle olmak zorunda değil. Eğer bu yolda ilerliyorsanız, farkındalık pratiği yaparak hızla yön değiştirebilirsiniz. Şimdiye kadar ele aldığımız tüm bağımlılıktan kurtulma becerilerinde olduğu gibi, dikkatinizi düşüncelerinize, duygularınıza, bedeninize veya çevrenizdeki dünyaya odaklamak yerine, tüm dikkatinizi partnerinize odaklayın. Açık ve meraklı bir şekilde, partnerinizin yüzünü, dudaklarını, gözlerini, duruşunu ve hareketlerini fark edin. Ses tonunu ve kelimeleri kullanma biçimini fark edin. Partnerinizin düşüncelerine ve duygularına karşı gerçekten meraklı ve açık olun. Dünyayı nasıl gördükleri sizi cezbeder. Partneriniz artık sizin dayanağınız olur; düşüncelerinize daldığınızda kendinizi yakalar ve partnerinize yeniden odaklanırsınız.

Farkındalık, kişiyi resimden ayırmanıza yardımcı olur.

çok daha fazlasının olduğunu fark edin Bu kişinin derinliği, herhangi bir durağan portrenin yansıtabileceğinden çok daha fazladır.

Şimdiye kadar yakalanan en iyi şey. Resmin bir karikatür olduğunu görmeye başlıyorsunuz: birkaç sembolik unsur.

Bu kişinin unsurları, kaba ve karikatüristik bir görüntüde bir araya getirilmiş.

Resme yakından baktığınızda, tuval üzerine katman katman sürülmüş cansız boyadan başka bir şey olmadığını görürsünüz. Ama gerçek kişiye baktığınızda, tam tersini keşfedersiniz: orada derinlik, yaşam ve anlam bulursunuz.

"Engage" kelimesi iki Fransızca kelimeden türetilmiştir: "en", yani "engage", ... anlamına gelir. “Yapmak” ve “ölçmek”, yani “söz vermek” anlamına gelir. Kendinizle tam olarak etkileşim kurduğunuzda...

Machine Translated by Google

Partnerim, dostluk, ilgi ve sevgi sözü veriyorsun.

Kelimelerin ötesinde, daha derin bir düzeyde şu mesajı iletiyorsunuz: Seni görüyorum, seni önemsiyorum.

Ben senin için buradayım.

Partnerimizle iletişim kurmak çoğu zaman zordur. Neden? Çünkü düşüncelerimiz ve duygularımız dikkatimizi çok kolay bir şekilde dağıtır ve başka yerlere götürür; hepimiz tekrar tekrar "dikkatimiz dağılır" ve bağlantımız kesilir. Bu nedenle aşağıdaki egzersizler faydalıdır.

Dikkat kaslarınızı geliştirmek ve partnerinizle birlikteyken daha odaklı tamamen olmak daha kolay olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır.

Şimdiye kadar yaptığımız farkındalık egzersizlerinin hepsinin ortak bir formatı var:

Önce düşüncelerinize veya duygularınıza dikkat edin, sonra dikkatinizi yeniden odaklayın.

Dikkatinizi "şimdi ve burada" deneyiminize, yani nerede olduğunuza veya ne olduğuna odaklayın.

Çevrenizde olup bitenler veya şu anda yaptığınız şeyler. Aşağıdaki farkındalık egzersizleri.

Farklı bir formata sahipler. Bu uygulamalarda, öncelikle siz

Dikkatinizi "şimdi ve burada" deneyiminizin bir yönüne odaklayın; ardından düşüncelerinizin veya duygularınızın dikkatinizi çektiğini fark edin; sonra sizi dağıtan düşüncelerden veya duygulardan uzaklaşın ve dikkatinizi gereken yere geri getirin.

EGZERSİZLER: "Dikkat Kaslarınızı" Geliştirmek

Aşağıdaki her alıştırmada, dikkatinizi bir dakika boyunca odaklayacaksınız.

Sadece şu anki deneyiminizin bazı yönleriyle ilgili olarak—ve eğer dikkat dağıtıcı düşünceler ve duygular ortaya çıkarsa, şunları yapabilirsiniz:

1. Bırakın gelsinler. ve geçen arabalar gibi ilerleyin ve dikkatinizi dağıtmayın.

   görev üzerinde.

2. Eğer bir şeye takılıp kalırsanız, bunu nazikçe kabul edin ve egzersize yeniden odaklanın.

Çevreyi Fark Etmek

Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, kitabı bırakın ve çevrenize dikkat edin. Görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve koklayabildiğiniz her şeye dikkat edin. Sıcaklık kaç derece? Hava hareketli mi yoksa durgun mu? Ne tür bir ışık var ve nereden geliyor? Dikkat edin.

Duyabileceğiniz beş ses, görebileceğiniz beş nesne ve beş şey

Machine Translated by Google

Vücudunuzun yüzeyine (örneğin cildinize veya kıyafetlere karşı altınızdaki sandalyeye) karşı hissedebilirsiniz.

Lütfen kitabı bırakın ve bunu tam bir dakika boyunca yapın. Dikkat! ne oluyor.

Vücudunuzu Fark Etmek

Bu paragrafı okurken bedeninizle bağlantı kurun. Bacaklarınızın ve kollarınızın nerede olduğuna ve omurganızın pozisyonuna dikkat edin. Baştan ayağa vücudunuzu içsel olarak tarayın; başınızdaki, göğsünüzdeki, kollarınızdaki, karnınızdaki ve bacaklarınızdaki duyumları fark edin. (Ve eğer vücudunuzun veya vücudunuzdaki bazı bölgelerden hoşlanmadığınız duyumlar varsa, bunlardan nasıl kaçınmaya çalıştığınızı fark edin.)

Lütfen kitabı bir kenara bırakın ve bunu tam bir dakika boyunca yapın. Neler olduğunu gözlemleyin.

Nefesinizi Fark Etmek

Bunu okurken nefes alışverişinize dikkat edin. Göğüs kafesinizin yükselip alçalmasını ve burun deliklerinizden girip çıkan havayı fark edin. Burnunuzdan içeri giren havayı takip edin. Akciğerlerinizin nasıl genişlediğini gözlemleyin. Karnınızın dışarı doğru itildiğini hissedin. Akciğerleriniz büzülürken havanın tekrar dışarı çıkışını takip edin.

Lütfen kitabı bırakın ve bunu tam bir dakika boyunca yapın. Dikkat! ne oluyor.

Sesleri Fark Etmek

İşitme duygunuzda bir sorun yoksa, dikkatinizi seslere odaklayın. Kendinizden gelen seslere (örneğin, nefes alıp vermenizden ve hareketlerinizden), çevrenizdeki odadan gelen seslere ve dışarıdan gelen seslere dikkat edin.

Lütfen kitabı bir kenara bırakın ve bunu tam bir dakika boyunca yapın. Neler olduğunu gözlemleyin.

Peki ne fark ettiniz? Umarım üç şey:

1. Biz her zaman duyusal bir şölenin ortasındayız. ama biz çoğu zaman öyle yapmıyoruz.

   Bunu fark et.

Machine Translated by Google

2. Düşüncelerimiz ve duygularımız dikkatimizi kolayca çeker.

3. Dikkatimizin çekildiğini fark ettiğimizde, hızlıca...

Bağlantıyı kes ve yeniden odaklan.

Daha önce birkaç kez söylediğim gibi (tekrar ettiğim için özür dilerim), yeni beceriler öğrenmenin anahtarı pratik yapmaktır. Bu egzersizleri sadece bir veya iki kez yaparsanız, çok az veya hiç fayda görmezsiniz. Bu yüzden lütfen düzenli olarak pratik yapın.

Bir seçenek, gün boyunca mümkün olduğunca sık, otuz ila altmış saniyelik versiyonlarını gibi (herhangi birinin veya hepsinin) yapmaktır. Başka bir seçenek ise, bunlardan bir veya ikisini seçip en az birkaç dakika süren daha uzun alıştırmalara dönüştürmektir; ne kadar uzun sürerse, o kadar çok "dikkat kaslarınızı" geliştirirsiniz. Bu ikinci seçeneği denemeye istekliyseniz, ücretsiz ses kayıtlarını kullanın.

"Ek Bilgiler" bir rehber niteliğindedir.

Etkileşimi Daha da İleriye Taşımak

Şimdi de eşinize odaklanmayı içeren bazı farkındalık egzersizleri yapalım. (Kaçınılmaz olarak, bunları yaparken zaman zaman kendinizi kaptıracaksınız.)

Ama ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz: sizi neyin etkilediğini fark edin ve adlandırın, sonra da partnerinize odaklanın.)

İfadelere dikkat edin. Partnerinizin yüz ifadelerine dikkat edin: kaşlarının, alnının ve ağzının nasıl hareket ettiğine bakın. Bakalım neler yapabileceksiniz.

Duygularını takip edin. Sanki bu anlara tanık olmak için büyük bir servet ödemişsiniz gibi izleyin. Büyük bir oyuncunun performansı: yüz ifadeleriyle ne anlatıyorlar?

Vücut diline dikkat edin. Partnerinizin vücudunu nasıl hareket ettirdiğine dikkat edin:

Arabaya binerken, merdiven çıkarken veya ve bacaklar, eller ve ayaklar. Dikkat edin...
koridorda yürürken, sanki siz araba kullanıyormuşsunuz gibi boyunlarını, omuzlarını, kollarını kullanıyorlar.

Onları daha önce hiç böyle yaparken görmemiştim. Ellerinin yaptığı hareketlere dikkat edin.

Konuşuyorlar. Duygularına bağlı olarak duruşlarının nasıl değiştiğine dikkat edin.

Konuşmaya dikkat edin. Partnerinizin nasıl konuştuğuna dikkat edin: sesinin ritmi ve tınısı, kullandığı kelimeler, hızı ve temposu, duygusu...

ulusal çağrışımlar.

Machine Translated by Google

Duygulara dikkat edin. Önceki adımların hepsini aynı anda uygulayın: partnerinizin yüzüne, bedenine ve konuşmasına aynı anda dikkat edin. Odaklanmayı hedefleyin.
Duygularını anlamak; ne hissediyor olabileceklerini kavramak.

Merak ve açıklığı geliştirin. Konuşurken, başkalarının dikkatle dinlemesini isteriz. Düşüncelerimize ve fikirlerimize, hatta bizimle aynı fikirde olmasalar bile, ilgi duyduklarını ve bunları duymaya açık olduklarını bilmek isteriz. Dinleyici sıkılmış, dikkati dağılmış, düşmanca, eleştirel veya küçümseyici görünüyorsa kendimizi iyi hissetmeyiz. Partnerinizle etkileşimde bulunurken, merak ve açıklığı çeşitli şekillerde geliştirebilirsiniz:

- Partnerinizin bakış açısından dünyayı görmenize yardımcı olacak sorular sorun; örneğin, “Bu konuda ne düşünüyorsun?”, “Bunu nasıl yorumluyorsun?” veya “Senin fikrin nedir?”

- Partneriniz konuştuğunda, ona önem verildiğini ve değer eğer asıl amacınız yapmaksa verildiğini hissettirmek için onu dikkatlice dinleyin.

  Öğrenme niyetiyle dinleyin: Partnerinizin neler hissettiğini ve düşündüğünü keşfetmek, dünyaya nasıl baktığı hakkında daha fazla bilgi edinmek için.

  Bağlantı kurma niyetiyle dinleyin: etkileşim kurmak ve bağ kurmak için.

  Sözlerin ötesinde, onlara orada olduğunuzu ve

  Sen önemsiyorsun.

- Yararsız hikayelerden uzaklaşın. Biliyorsunuz, işte başlıyoruz :

  Yine aynı hikaye. Ne konuştuğunu bilmiyorsun.

  Keşke şu işi bir an önce halledip, meseleyi bitirseniz. Ne yapmanız gerektiğini çok iyi biliyorum.

  "Bununla uğraşamam," diyeceksin. Zihninin bu tür düşünceler üretmesini engelleyemezsin, ama onların gelip geçmesine, tıpkı geçen arabalar gibi izin verebilirsin.

Sanki ilk kez birlikteymişsiniz gibi davranabilirsiniz. Tüm bu çabalara yardımcı olmak için, siz de...

Buluşma: İyi bir izlenim bırakmak ve bu kişiyi daha yakından tanımak istiyorsunuz. Sorular sorun ve onları daha iyi tanımak amacıyla samimi bir şekilde cevaplarını dinleyin. Onları zaten tanıdığınızı varsaymak yerine, bir keşif yolculuğuna çıkın.

Unutmayın: portre, kişinin kendisi değildir. Resmi bir kenara bırakıp, ardında saklı olan gerçek insanla tanışmak için her fırsatı değerlendirin.

Machine Translated by Google

Partneriniz istekliyse

Bu egzersiz, sizin ve eşinizin birbirinizle bilinçli bir şekilde etkileşim kurmanıza yardımcı olmak için güçlü bir yöntemdir; ancak her ikiniz de yüzde yüz istekli olmadığınız sürece denemeyin. Eşlerden biri isteksizce yaparsa, ters tepebilir.

EGZERSİZ: Bilinçli Sarılma

Sarılın, el ele tutuşun, ya da en az birkaç saniye boyunca birbirinize nazikçe sarılın. dakikalarca konuşmadan.

Bunu bilinçli bir şekilde yapın, çünkü Eğer daha önce hiç yapmadıysanız.

Vücutlarınızın birleştiği noktalara ve bu bölgelerdeki sıcaklık ve basınç hislerine dikkat edin.

Nefes alışverişinizin ritmine dikkat edin.

Parmaklarınızın altında neler hissettiğinize dikkat edin; ne hissettiğinize dikkat edin. Görebilir, duyabilir ve koklayabilir.

Düşüncelerinizin geçen arabalar gibi gelip geçmesine izin verin, duygularınıza yer açın ve dikkatinizi aranızdaki fiziksel bağlantıya odaklayın.

Sen.

Genellikle beş dakika yeterlidir, ancak istediğiniz kadar kısa veya uzun tutabilirsiniz. Partnerlerden herhangi biri, sıcak ve nazik bir şekilde "Teşekkür ederim. Ara verebilir miyiz?" diyerek egzersizi istediği zaman durdurabilir.

Amacınız derin bir bağ kurmak, birbirinizle tamamen mevcut olmak. Partnerinizin, tüm dikkatinizin merkezinde olduğunu hissetmesini, deneyimlemesini ve anlamasını istiyorsunuz. (Ve her "dikkat dağıldığında", sizi neyin etkilediğini fark edin ve adlandırın, ardından yavaşça yeniden odaklanın.)

Sonrasında, olanları tartışın. Zihniniz sizi nasıl etkiledi?

Hangi zor duygular ortaya çıktı? İkinizden biri egzersizi bozmaya çalıştı mı, eğer öyleyse neden?

İlişkinizi geliştirmek için ne gibi dersler çıkardınız?

Machine Translated by Google

Neden uğraşayım ki?

Bütün bu zor işlerle neden uğraşalım ki, her şeyden uzaklaşmak çok daha kolayken?

Yarım yamalak dinlemek, konuyu değiştirmek veya kendi fikirlerinizi öne sürmek gibi davranışlarda bulunmayın.

Partnerinizin bakış açısını dikkate almak mı? Öncelikle, bu, can sıkıntısı ve kopukluğun panzehiridir. Eğer bilinçli olarak meraklı, açık ve ilgili olmaya çalışmazsanız, partnerinize karşı giderek daha ilgisiz ve memnuniyetsiz hale gelirsiniz - ve bunun tersi de geçerlidir.

Bir diğer mükemmel neden ise, iletişim ve müzakerede olmazsa olmaz bir ilk adım olmasıdır; sorunlarınızı yapıcı bir şekilde ele almak, problemlerinizi konuşmak ve ihtiyaçlarınızın karşılanması için müzakere etmek istiyorsanız, tam olarak hazır bulunmazsanız, yani ilgili, açık ve meraklı olmazsanız pek başarılı olamazsınız. Bunlara çok yakında değineceğiz. Ama önce, farkındalığın bir başka yönüne bakalım. Bu, eşinizin davranışlarını yapıcı bir şekilde etkilemenin ve aynı zamanda ilişkideki kendi memnuniyetinizi artırmanın basit ama etkili bir yoludur. Buna...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12

Takdir Sanatı

Çocuk: (Yemeği iterek) Bunu istemiyorum.

Anne: (Öfkeyle) Afrika'da aç çocuklar var, onlar yok
Bir yılda bu kadar yiyecek elde etmek mümkün mü!

Çocuk: O halde onlara verin!

Annenizle hiç böyle bir karşılaşma yaşadınız mı? Benim kesinlikle yaşadım.

Çocuklar sık sık yapar Çoğu zaman takdir etmiyorlar. Ama neyse, yetişkinler de çok daha iyi değil. Nasıl yani? Sahip olduklarımızın değerini gerçekten biliyor muyuz? Aldığımız o kadar çok şey var ki...

Bunu hafife almak. Birkaç yıl önce bir arkadaşımın boynunda kanser gelişti.
İyileşti ama radyoterapi ağzındaki tükürük bezlerini tahrip etti, bu yüzden şimdi ağzını nemli tutmak için yeterli tükürük üretmek amacıyla bütün gün sakız çiğnemek zorunda. En son ne zaman kendi tükürüğünüzü takdir ettiniz?
Ağzınızı nemlendirir, yiyeceklerinizi yumuşatır, yediklerinizi sindirmenize yardımcı olur.
Çoğu zaman varlığını neredeyse hiç fark etmeyiz. Ama ağzımız kuruduğunda yokluğunu kesinlikle hissederiz!

Peki bağışıklık sisteminizin değerini en son ne zaman gerçekten takdir ettiniz? Tüm gün boyunca. Uzun zamandır her türlü şekil ve boyuttaki böcekleri yok etmekle meşgul, böylece sağlıklı kalmamızı sağlıyor. ve sağlıklı. Oysa sağlığımız iyi olduğu sürece bunu doğal karşılıyoruz. Sadece Hastalandığımızda, genellikle ne kadar iyi durumda olduğumuzu fark ederiz.

İşte bu yüzden, o hastalıktan nihayet kurtulduğumuzda kendimizi ne kadar iyi hissediyoruz, değil mi? Belki bir veya iki gün boyunca sağlığımızın ve esenliğimizin değerini gerçekten anlarız. Ama çok geçmeden, bunu tekrar hafife almaya başlarız.

Ve bunu hayatımızın neredeyse her alanında yapıyoruz. Aldığımız şey şu: bizim Ellerimiz, bozulana Ta ki yaralanana kadar. Biz alıyoruz. hafızamız için kadar doğal kabul edilir. İyi görme ve işitme yetisine sahipsek, bozulana kadar nadiren bunun üzerinde düşünürüz. Bu yeteneklerin yaşam kalitemize ne kadar katkıda bulunduğunu takdir etmekte defalarca başarısız oluruz.

Machine Translated by Google

Çok uzun zaman önce değil, bir nehir kıyısında yürüyordum ve bir anda kendimi bir şeyin içinde buldum.
bir Yaşlanmakla ilgili bir hikaye: "Eskiden çok daha hızlı yürüyebiliyordum."
"İşte bu. Şimdi dizlerim gıcırdıyor ve sırtım ağrıyor. Üstelik daha elli altı yaşındayım!" Bastonlu yaşlı adamı, yüksek sesle gülüp "Keşke senin kadar hızlı yürüyebilseydim!" diyene kadar fark etmemiştim. Bu sözler beni olduğum yerde dondurdu. Güldüm ve başka bir adamla yoluma devam ettim.

Yıllarca dünyayı dolaştıktan sonra bacaklarımın ne kadar iyi durumda olduğuna hayret ediyorum. Elli altı yaşından sonra bile beni taşımaya devam ediyorlardı.

Peki bunun ilişkilerle ne ilgisi var? Aslında hemen hemen her şeyle ilgisi var!
Görmezden gelindiğinizde, önemsenmediğinizde veya değeriniz bilinmediğinde nasıl hissedersiniz? Hepimiz özünde çok benzeriz. Hepimiz tanınmak ve takdir edilmek isteriz. Başkaları takdir gösterdiğinde, kendimizi değerli hissederiz; sanki...
Çabalarımızın fark edildiğini ve bunu başardığımızı görüyoruz. fark. Ve eğer fark etmezlerse
Takdir göstermek, bizde ise, rahatsızlıktan tutun da bir dizi farklı duyguyu uyandırabilir. Hayal kırıklığından yalnızlığa veya üzüntüye.

“Takdir etmek” kelimesi, Latince “ ad ” (e) ve “ pretium ” (değer vermek) kelimelerinden gelir; dolayısıyla “takdir etmek”, “bir şeye değer vermek veya kıymet vermek” anlamına gelir. Takdir edilmekten hoşlanmamız şaşırtıcı değil; partnerimiz tarafından değerli veya kıymetli görülmek ne kadar harika! Ve partnerimiz de elbette aynı şekilde hissediyor.

Peki, partnerinize bunu gösterirseniz ilişkinize ne olurdu?
Daha fazla takdir mi? (Bunu düşünürken, zihninizin bir şey söyleyip söylemediğine bakın.) Yardımcı olmayan bir yaklaşım: Beni hafife alacak. Ben sadece veriyorum. Bu asla böyle olmayacak. Ona yeter. Benim buna gerek kalmamalıydı. Eğer bu tür hikayeler ortaya çıkarsa, emin olun bu normaldir—ama bunların sizi etkilemesine izin vermeyin.)

Takdir duygusu, farkındalığın tam kalbinde yer alır. Otomatik pilotta,
Sahip olduklarımızın değerini bilmiyoruz. Ama açık bir bakış açısıyla dikkatimizi verdiğimizde...
Bilinçli farkındalık ve merak; sahip olduklarımızı bilinçli olarak fark ettiğimizde ve aktif olarak keşfettiğimizde ortaya çıkar.
Bunu takdir ediyoruz - bir memnuniyet ve tatmin duygusu yaşıyoruz. (Popüler)
bu tür sözler "Durun ve güllerin kokusunu içinize çekin" “Sahip olduklarınıza şükredin” ve “Şükürlerinizi sayın” sözleri bu gerçeğe işaret ediyor, ancak sorun şu ki, biz Onları o kadar sık duydular ki, genellikle...
(Biraz klişe gelebilir.) Tam tersine, sahip olduklarımızı aktif olarak takdir etmezsek ve bunun yerine eksik olan şeyler hakkındaki hikayelere kapılırsak, bir eksiklik hissederiz.
Eksiklik ve tatminsizlik duygusu.

Machine Translated by Google

Bilinçli Takdir

Aşağıdaki egzersizler, hepimizin genellikle hafife aldığı şeylere karşı takdir duygusu geliştirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Lütfen bunları yavaşça, deneyimin tadını çıkararak yapın. (Bir sonraki bölüme geçmek için acele ederseniz, asıl amacı kaçırmış olursunuz.)

EGZERSİZ: Bilinçli Tadım

Lütfen önce tüm talimatları okuyun, ardından kitabı bir kenara bırakın ve alıştırmayı yapın.

Fıstık, kuru üzüm, üzüm, küçük bir çikolata parçası veya yarım pirinç krakeri gibi küçük bir yiyecek parçası seçin. Gözlerinizi kapatın ve bu yiyeceği ağzınıza koyun. Çiğnemeden birkaç saniye dilinizin üzerinde bekletin. Ağzınızın nasıl salya akıttığını fark edin. Ardından, her tadı ve dokuyu fark ederek, yiyeceği olabildiğince yavaş çiğneyin. Sanki daha önce hiç böyle bir şey tatmamış gibi tadına bakın. Günlerdir hiçbir şey yememiş gibi tadını çıkarın.

Şimdi bir an için dilinizi ve ağzınızı takdir edin. Nasıl?

Yeme, çiğneme ve tat alma yeteneği hayatınıza ne kadar katkıda bulunur?

EGZERSİZLER: Takdirle Birlikte Farkındalık

Önceki bölümde, 130. sayfada, dört farkındalık egzersizi vardı: çevreyi, nefesinizi, bedeninizi ve duyabildiğiniz sesleri fark etmek. Şimdi lütfen bu egzersizleri tekrar yapın, ancak bu sefer ,

Takdir duygusu. Çevreyi duyularınız aracılığıyla fark edebilme yeteneğinizi; havayı soluyabilme yeteneğinizi; bir bedene sahip olmanızı ve bu bedenin sürekli olarak yaptığı tüm muhteşem şeyleri aktif olarak takdir edin. (Ve son olarak, işitme duygunuz bozuk değilse, etrafınızdaki sesleri algılayabilme yeteneğinizi takdir edin.)

Machine Translated by Google

Hayatın inanılmaz ve sürekli değişen sahne şovunun tam ortasındayız: düşüncelerimiz, duygularımız ve görebildiğimiz, duyabildiğimiz, dokunabildiğimiz, tadabildiğimiz ve koklayabildiğimiz her şey an be an sürekli değişiyor. Ve bu gösteriye tanık olabilmek ve onunla etkileşim kurabilmek şaşırtıcı değil mi?

Budist rahip ve Nobel Barış Ödülü adayı Thich Nhat Hanh (1976) , "Farkındalığın Mucizesi" adlı kitabında şöyle yazıyor: "Gerçek mucize, su üzerinde veya havada yürümek değil, yeryüzünde yürümektir. Her gün bununla meşgulüz."

Farkına bile varamadığımız bir mucizede: mavi bir gökyüzü, beyaz bulutlar, yeşil

Yapraklar, bir çocuğun kara, meraklı gözleri—bizim iki gözümüz. Her şey bir mucize."

Takdir Sanatı

Bazen takdir duygusu kendiliğinden oluşur. Ama çoğu zaman, sürekli değişen muhteşem sahne Biz

gösterisini takdir etmeyiz. bizim

Hayat. Zihnimiz yaratır. Üzerinde "Orada bulundum! Bunu yaptım!" sloganı olan tişört.

"Filmi izledin mi? Kitabı okudun mu?" Sonra da o tişörtü kafamızdan geçiriyor.

ve onu orada bırakıyor.

Farkındalık, dünyayı farklı bir gözle görebilmek için üzerinizdeki tişörtü soyup atmaya benziyor. Yeni bir bakış açısı. Partnerinize karşı takdir duygusunu geliştirmek için farkındalığı kullanırsanız, ikiniz de bundan faydalanırsınız. Partnerinizin hayatınıza yaptığı farklı katkıları ne kadar çok fark ederseniz, ilişkinizden o kadar çok memnuniyet duyarsınız. Ve partneriniz ne kadar çok takdir edildiğini hissederse, o kadar çok sıcaklık ve ilgiyle karşılık verme olasılığı artar.

Çatışma ve gerilim dönemlerinde birçok insan hayal kurar.

Partnerlerinden ayrılmak. Ama eğer gerçekten olursa, genellikle bir

Büyük bir şok. Çoğu insan, ciddi ve uzun süreli bir ilişkiden ayrılmayı son derece stresli bulur.

Gerçekten de, ayrılığın eşiğinde, eşlerden biri diğerinin ilişkiye ne kadar katkıda bulunduğunu daha çok takdir etmeye başlar.

Hayatlarını. Neden çoğu zaman geri dönüşü olmayan noktaya kadar bekliyoruz?

Partnerimizin bize verdiklerinin değerini gerçekten nasıl anlarız? Cevap: psikolojik kirlilik.

Zihnin içinde hapsolduğunuzda, tam önünüzde olan şeylerin değerini anlayamazsınız.

Muhasebeci olan Joe, karısı Clem'i hafife alıyordu. Joe ayrıca Clem'in grafik tasarım kariyerini bırakıp başka bir alana yönelmesini de sert bir şekilde eleştirmişti.

Machine Translated by Google

Bunun yerine tam zamanlı bir ev hanımı olmayı tercih etmişti. Ancak Clem kansere yakalanınca her şey değişti. Clem'in hastalığı ilerledikçe ve Joe ev işleriyle ilgilenmek zorunda kaldıkça,

Çocuklara bakmak, evi idare etmek, sofraya yemek koymak gibi işlerde Clem'in kendisi ve ailesi için ne kadar çok şey yaptığını anlamaya başladı. Joe ayrıca Clem'in hayatını zenginleştirdiği sayısız yolu da fark etmeye başladı: öpücükler, sohbet, yakınlık, dostluk, destek ve sevgi. Neyse ki Clem hayatta kaldı ve ilişkileri bu deneyim sayesinde çok daha güçlendi. Birçok kişi bu kadar şanslı değil. Ben de yaşadım.

Birçok müşterim bana, eşlerini gerçekten takdir etmelerinin ancak bir kez gerçekleştiğini söylüyor. Artık çok geçti. Bunu anlatan eski bir İngiliz atasözü var: "Biz

"Kuyu kuruyana kadar suyun değerini asla bilemeyiz."

Partnerinize Değer Vermek

Partnerinize karşı takdir duygusunu geliştirmek için birkaç öneri aşağıda verilmiştir. (Eğer bunu yapamayacak kadar acı çekiyorsanız, daha sonraya bırakabilirsiniz. Ancak bu ilişkide kalmayı düşünüyorsanız, ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi olur.)

- Her gün, partnerinizle ilgili takdir ettiğiniz (en az) üç şeye dikkat edin. Büyük şeyler olmak zorunda değiller; küçük şeyler de olabilirler. Gülümseme şekilleri, kahkahalarının sesi veya yatakta yanınızda hissettikleri beden sıcaklığı olabilir.

- Partnerinizin hayatınıza ne kattığını düşünün. Şu soruları göz önünde bulundurun: Partnerim ciddi şekilde hasta olsa, ölüm riskiyle karşı karşıya kalsa, ona en çok neyi takdir ettiğimi söylerdim? Partnerim beni terk etse, onsuz yaşamanın en zor yanı ne olurdu?

- Her gün, eşinizin hayatınıza katkıda bulunduğu (en az) üç yolu fark edin. Yine, bunlar büyük şeyler olmak zorunda değil; sadece küçük şeyler bile olsa fark edebilirler. Çok küçük olabilir. Bunun sebebi basitçe para kazanmak için işe gitmeleri olabilir. Sevdiğiniz şeylerin bir kısmının masraflarını karşılamaya yardımcı olacak para. Veya Akşam yemeğinde sohbet edecek birinin olması gibi basit bir zevk. Ya da yalnız olmadığınızda hissettiğiniz ek güvenlik duygusu.

Partnerinizle ilk tanıştığınız zamanı hatırlayın: Kişisel özelliklerinden hangisini en çekici buldunuz? Her gün bunu fark edin.

Machine Translated by Google

Partnerinizin bu nitelikleri temsil eden (en az) üç şey söylemesi veya yapması.

• Her günün sonunda, günlüğünüze veya “Ek Bilgiler” bölümündeki çalışma yaprağını kullanarak, bu egzersizlerde fark ettiğiniz her şeyi yazın.

Sadece takdir etmeyin: Bir şey söyleyin!

Partnerinize değer vermek kendi mutluluğunuzu artıracaktır, ama bunun ne gibi faydaları var?

Peki ya onlar? Sizin onları takdir ettiğinizi nasıl anlayacaklar? Elbette, belki de anlayacaklardır.

Kendinizde bazı olumlu değişiklikler fark edeceksiniz: belki daha sıcakkanlı, daha...

Daha açık, daha sevecen veya daha az huysuz ve eleştirel olabilirler. Ama nedenini hiç anlamayabilirler. Öyleyse neden onlara söylemiyorsunuz? Birinin katkınızı takdir etmesinin ne kadar güzel bir his olduğunu biliyorsunuz, öyleyse neden bu zevki partnerinize de yaşatmıyorsunuz? İşte birkaç örnek:

"Evi bu kadar özenle koruduğunuz için gerçekten minnettarım."

"Bize bu yaşam tarzına sahip olmamızda yardımcı olmak için bu kadar çok çalıştığınız için teşekkür ederiz."

A Hayatımda olduğun için çok mutluyum. Burada olduğun için teşekkür ederim.

"Yatakta vücudunun yanımda olmasını hissetmeyi çok seviyorum."

“Ailemle ilgili gösterdiğiniz çabaları takdir ediyorum. Sizin için ne kadar zor olduğunu biliyorum.”

"ABC'yi yaptığınız için teşekkür ederim. Bunun sizin tarzınız olmadığını biliyorum. Ama bu benim için bir anlam ifade ediyor."

Benim için çok şey ifade ediyor."

“Dün gece XYZ'yi yaptığınızda gerçekten çok keyif aldım.”

Bu ilk başta doğal gelmeyebilir, ancak başarıncaya kadar ısrar etmeye değer.

Evet, öyle. Ve unutmayın, takdirinizi kelimeler olmadan da gösterebilirsiniz.

Partnerinizi okşayabilir, kucaklayabilir veya öpebilirsiniz; ona yemek pişirebilir, ona bir şeyler ısmarlayabilirsiniz.

Çiçekler, ya da akşam yemeği pişirmek gibi. Ancak kelimeler de önemlidir. Çoğu insan için,

taşıdıkları Çok fazla ağırlık yapıyorlar. Bu yüzden kendinizi iyi hissetmediğiniz için onları kullanmaktan kaçınmayın.

Garip veya rahatsız edici.

Machine Translated by Google

Bir diğer nokta: Eğer partneriniz size bu tür şeyler söylemeye başlarsa, mutlaka olumlu yanıt verin. Eğer zihniniz size " Aslında öyle düşünmüyorlar" diyorsa, bunu dikkate almayın. Yani ya da sadece kitapta okudukları için öyle diyorlar, sakın bağlantıyı kesin. Ellie'nin yaptığı hatayı yapmayın. Vanessa başladığında

Vanessa, Ellie'ye onu ne kadar takdir ettiğini söylediğinde, Ellie onu tamamen baltaladı. Ellie, "Çok samimiyetsiz konuşuyorsun. Gerçekten içten söyle." gibi şeyler söylüyordu. Ama Vanessa samimiydi . Vanessa'nın sesi garip gelmiş olabilir çünkü utanıyordu. Yeni bir konuşma tarzı öğreniyordu ve o

Rahatsız hissettim ama söylediği her kelimenin arkasında duruyordu. Emin olun ki...

Ellie'nin bu aşağılayıcı sözlerinden birkaçından sonra Vanessa çabalamayı bıraktı. Hikayenin özü şu: Eğer partneriniz sizi takdir etmek için çaba gösteriyorsa, siz de onların çabasını takdir ettiğinizden emin olun.

Havuç mu, Sopa mı?

Havuç sever misiniz? Şahsen ben pek sevmiyorum. Ama işte ben...

Eşek değil. Eşekler havuçları çok sever. Yani eğer bir eşeğiniz varsa ve

Ağır yükler taşımasını istiyorsunuz, onu motive etmenin en iyi yolu nedir?

Tahmin ettiniz: havuçla. Yükü taşıyın ve lezzetli bir atıştırmalık alın. Var,

Ancak eşeğinizi harekete geçirmek için alternatif bir yöntem daha var: büyük bir tahta sopayla vurabilirsiniz. Her iki yöntem de eşeğinizin hareket etmesini sağlayacaktır, ancak Zamanla, eğer sopayı çok fazla kullanırsanız, eşeğiniz mutsuz bir hale gelecektir.

Ezilmiş bir hayvan. Buna karşılık, çoğunlukla havuçla beslerseniz, zamanla mutlu ve sağlıklı bir eşeğiniz olur.

Motivasyon söz konusu olduğunda, insanlar diğer canlılardan çok farklı değildir.

Eşekler. Hiç sizi bu konuda etkileyen bir antrenörünüz, öğretmeniniz, akıl hocanız veya ebeveyniniz oldu mu?

Doğru yaptığınız şeylerden bahsetti, gelişmelerinizi yorumladı ve övdü.

İlerleme kaydettiğiniz için sizi tebrik eden oldu mu hiç? Ve sadece yanlışlarınızı fark eden, yeterince iyi olmayan şeylere yorum yapan biriyle karşılaştınız mı? İkisi birbirleriyle nasıl karşılaştırılır?

Ne yazık ki, partnerimizi motive etmeye çalışırken çoğumuz ödül yerine cezayı çok daha fazla kullanıyoruz. Ve ceza çok çeşitli şekillerde karşımıza çıkıyor: yargılamak, eleştirmek, suçlamak, tehdit etmek, bağırmak, geri çekilmek, "sessiz muamele" uygulamak ve benzeri. Bu "cezalar"

Machine Translated by Google

Bazen partnerinizi harekete geçirebilirsiniz, ancak uzun vadede ilişkinize zarar verebilirler.

Onları Doğru Yaparken Yakalayın

İlişkinizde ne kadar sorun olursa olsun, partnerinizin onayladığınız bazı davranışları mutlaka vardır. Bu yüzden "doğru şeyi yaparken yakalamaya" çalışın. Onayladığınız bir şey yaptıklarında bunu fark edin, takdir edin ve onlara minnettarlığınızı bildirin. Bunu düzenli olarak yaparsanız, bu davranışın artma olasılığı yüksektir. Neden? Çünkü insanlar önemsedikleri kişiler tarafından fark edilmeyi, takdir edilmeyi ve beğenilmeyi severler, bu yüzden bunu mümkün kılan her şeyi daha çok yapma eğilimindedirler.

Belirli bir davranış türü zamanla artarsa, bunun nedeni yaygınlaşmasıdır.
Psikologlar, istediğiniz bir şeyi elde ettiğinizde buna "olumlu pekiştirme-ödül" derler.
Ve eğer belirli bir davranış türü zamanla azalırsa, çünkü istediğiniz bir şeyi kaybedersiniz veya istemediğiniz bir şeyi elde edersiniz , psikologlar buna "ceza" derler. Ne yazık ki, çoğumuz partnerimizin davranışını etkisiz bir şekilde etkilemeye çalışırız, hoşlanmadığımız davranışları "cezalandırmaya" çalışarak. Aslında, çabalarımızı olumlu pekiştirmeye odaklamak çok daha etkilidir: onayladığımız davranışları artırmaya çalışmak.

Birçok insan bu fikre olumsuz tepki veriyor. Yetiştirilme tarzımız nedeniyle, bu durum alışılmışın dışında gibi görünebilir. Sonuçta, çoğumuz çocukken sadece yetişkinlerin istediği gibi yaptığımızda ödüllendirildik. Ve eğer annemizin, babamızın veya öğretmenimizin istediği gibi yapmazsak, genellikle çok tatsız bir şeyle karşılaşırdık! Bu yüzden, ceza yerine ödül kullanma fikri...
İlk bakışta biraz tuhaf gelebilir; ancak bu, şuna dayanıyor: bilimsel zenginlik kanıt.

Psikologlar onlarca yıldır hem çocukların hem de yetişkinlerin davranışlarını en iyi nasıl etkileyebileceklerini inceliyorlar ve bulgular her zaman aynı: Davranışı yapıcı bir şekilde, sağlığı ve refahı destekleyecek ve iyi bir ilişkiyi sürdürecek şekilde etkilemek istiyorsanız, cezadan çok daha fazla ödül kullanmanız gerekiyor. Cezadan çok daha fazla olumlu pekiştirme. (Eski bir atasözünde de söylendiği gibi :

(Bal ile sirkeye göre daha çok sinek yakalanır.)

Machine Translated by Google

Bu alanda dünyanın önde gelen araştırmacılarından biri psikolog John'dur. Gottman. Gottman'ın araştırması, eşinizin davranışlarını olumlu yönde etkilemek istiyorsanız, onu eleştirdiğinizden beş kat daha fazla övmeniz gerektiğini öne sürüyor. Evet, doğru okudunuz; eleştiriden beş kat daha fazla övgü. Bu size çok saçma mı geliyor? Jed'e kesinlikle öyle gelmişti.

Yvonne ve Jed'in sık sık tartıştığı konulardan biri ev işleriydi. Jed ev işlerini severdi. Evi son derece düzenli tutmak. Yvonne, makul derecede düzenli bir evi severdi. Ancak Jed ile aynı yüksek standartlara sahip değildi. Ayrılma eğilimi vardı. Yemek masasının üzerinde kitaplar, oturma odasının zemininde ayakkabılar, sandalyelerin arkasında paltolar ve lavaboda yıkanmamış bulaşıklar... Bu durum Jed'in canını çok sıkmıştı. "Neden kendi çöpünü toplamıyorsun?" diye sinirli bir sesle sorardı.

Bu o kadar zor değil. Neden bütün bu eşyaları ortalıkta bırakıyorsunuz ki?

Yvonne, "Fark etmiyorum," diye itiraz ederdi.

“Bu o kadar zor değil,” diye terslerdi Jed. “Sadece gözlerini aç.” Genellikle işten eve geldiğinde evin içinde dolaşır, Yvonne'un dağınıklığını toplar ve onun ne kadar tembel olduğundan söylenirdi. “Tembel eş” hikayesine o kadar kapılmıştı ki, Yvonne'un aslında ne kadar çok yardım ettiğini takdir edemiyordu.

Yvonne ayakkabılarını on defadan sekizinde yerine koyduğunda, Jed bunu sadece bir kez fark ederdi. Yvonne'un haftada iki gece bulaşık yıkadığı zamanlarda, Jed Yvonne'un halıları temizlemediği beş geceyi ancak fark etmişti. Yvonne ara sıra elektrik süpürgesini çıkarıp halıları temizlediğinde, Jed sadece "Bu aşağı yukarı böyle" diye düşünmüştü.

Yardım etmek için parmağını bile kıpırdattığı an! Ben"

Jed'in stratejisi iki ana nedenden dolayı son derece etkisizdir:

1. Sürekli olarak Yvonne'un yapmadığı şeylere odaklanarak , bunu artırır. kendi hayal kırıklığı ve memnuniyetsizliği.
2. Yvonne'un daha fazla ev işi yapmasını sağlamanın en etkili yolu şudur: Onun bunu yaptığı tüm zamanları fark etmeli ve (samimi bir şekilde) ne kadar takdir ettiğini ona söylemelidir. Bu, muhtemelen onun kendini değerli hissetmesini sağlayacak ve bu nedenle gelecekte daha fazlasını yapmaya motive edecektir.

Bu konuyu konuştuğumuzda Jed nasıl hissetti? Pek de mutlu değildi:

Jed: Ama tüm bunları yapmak zorunda kalmamalıyım! O bunu doğal bir şekilde yapmalı.

Machine Translated by Google

Russ: Bu yaygın bir tepki. Fark ettiniz mi?
"Gerekir mi?" sorusuna gelince, size sorayım: "Yvonne daha düzenli olmalı" düşüncesine kapıldığınızda ilişkinize ne olur?

Jed: Durum daha da kötüleşiyor.

Russ: Yani mesele şu: zihniniz size tekrar tekrar, "Yvonne daha düzenli olmalı" diyecek. Birdenbire bunu söylemeyi bırakması pek olası değil, değil mi?

Jed: Hayır, çünkü bu doğru. Daha düzenli olmalıydı .

Russ: Milyonlarca insan sizinle aynı fikirde olacaktır elbette. Ama asıl soru şu: Bu düşünce aklınıza geldiğinde, ona kapılıp gitmek, üzerinde durmak faydalı mı? Yoksa ne söyleyeceğinizi ve ne yapacağınızı belirlemesine izin vermek mi?

Jed: HAYIR.

Russ: Peki ya bu hikaye ortaya çıktığında ondan kopup, onu fark edip, adlandırıp, yeniden odaklanırsanız ne olur?

Jed: Yapabileceğimi hissetmiyorum.

Russ: Öyleyse deneyiminizi gözden geçirin: On yıldır bu hikayeye kapıldınız; bu hikaye sizi ve Yvonne'u birbirinize daha da yakınlaştırdı mı?

Jed:

Russ: Bu durum Yvonne'un davranışlarında kalıcı bir değişikliğe yol açtı mı?

Jed:

Russ: Öyleyse, ona bu kadar sıkıca tutunmanız sizin için faydalı mı?

Jed: Sanırım değil. Ama tıpkı...
O.

Machine Translated by Google

Russ: Elbette. Kesinlikle. Bu iş zor. Bu kurtarma becerilerini tekrar tekrar pratik etmeniz gerekecek. Yani ilişkinizin iyiliği için bu çabayı göstermeye değer mi?

Jed: Öyleyse, öyle söyleyince evet.

Jed için tüm "yapılması gerekenlerden" kurtulmak büyük bir zorluktu. Sonraki birkaç hafta boyunca, Yvonne'u eleştirmek ve yapmadığı her şeyi belirtmek istediği sayısız fırsat oldu. Ama tekrar tekrar, demir attı, hayal kırıklığına yer açtı ve değerlerine hizmet etmek adına ağzını kapalı tuttu.

Ayrıca olumlu pekiştirme ilkesini de kullandı ("onları bir şey yaparken yakalayın"). "Doğru olanı yap"; "havuç mu, sopa mı?" gibi). Yvonne paltosunu astığında (yerine (Bir şeyi sandalyeye fırlatmak gibi), bulaşıkları yıkamak veya yatağı toplamak gibi işler yaptığında, ona teşekkür eder ve takdir ettiğini söylerdi. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, zamanla Yvonne'un temizlik davranışları giderek arttı. Neden? Birincisi, Jed'in katkılarını fark etme ve takdir etme çabalarını takdir etti. Bu, iyi niyet oluşturdu ve onu daha çok çalışmaya motive etti. İkincisi, kavga ve gerginlik azaldı, bu da onu daha sıcak ve açık hissettirdi.

Bu nedenle doğal olarak Jed'in isteklerine daha dikkatli davranır. Yvonne'un böyle davranması pek olası değil. Jed'in düzen ve temizlik konusundaki standartları her zaman aynı kalacak. Ama Şimdi daha iyi bir dengeye sahipler. Yvonne eskisine göre daha düzenli. Jed ise... Ondan daha anlayışlı. İkisi için de daha iyi sonuç veriyor. Hiçbir zaman mükemmel olmayacak ama zaten hangisi mükemmel ki?

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13

Yıkıcı Taktikler

Orada Dünyada iki tür çift vardır: kavga edenler ve sizin

Pek iyi tanımıyoruz. Bazen bir çiftle tanışıyoruz ve mükemmel görünüyorlar.

Birbirlerine çok yakışan ve son derece mutlu olan çiftleri görünce, "Vay canına! Benim ilişkim neden

onlarınki gibi olamıyor?" diye düşünüyoruz. Böylece "mükemmel partner" hikayesinin içine çekiliyoruz.

Bu çifti sadece çok kısa bir anlığına gördüğümüzü, onlar hakkında hiçbir fikrimizin olmadığını unutuyoruz.

Kapalı kapılar ardında nasıl insanlar olduklarını.

Bildiğimiz kadarıyla, şu anda birbirleriyle kavga ediyor olabilirler.

Onlar evdeler. Hasta olduklarında ya da yorgun olduklarında nasıl oldukları hakkında hiçbir fikrimiz yok.

Ya da huysuz, sıkılmış veya sinirli olabilirler. Birbirlerine bağırabilir, çığlık atabilir ve haykırabilirler.

Bütün gece boyunca birbirleriyle sohbet ederler. Ama zihnimiz bunu rahatlıkla unutur. Bunun

yerine, bize onların ilişkisinin harika olduğunu ve bizim ilişkimizde bu kadar çok çatışma olduğu

için bir sorun olması gerektiğini söyler.

Hiç o masalsı evlilikleri okudunuz mu? İki zengin, yetenekli,

Seksi, güzel film yıldızları evlendi ve çok mutlu görünüyorlar,

Birbirlerine mükemmel uyumlu, delicesine aşıklar. Cennette yapılmış bir evlilik, diye düşünüyoruz

kendi kendimize. Bizim gibi asla kavga etmezler, özellikle de her şey yolunda giderken.

O zenginlik, lüks ve ihtişam... Ne için kavga edebilirler ki?

Sonra altı Aylar sonra boşanıyorlar ve tüm dünyaya bunun ne kadar berbat bir şey olduğunu anlatıyorlar.

Evlilikleri öyleydi.

Eğer kendinizi tamamen kısıtlamaya, tüm arzularınızı bastırmaya, hayatınızı askıya almaya,

partnerinizin her kaprisine boyun eğmeye ve asla itiraz etmemeye veya istediğiniz şeyi istememeye

hazırsanız, o zaman belki de idare edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Hiçbir çatışma olmadan. Ama bunun size ve hayatınıza maliyeti ne olurdu?
Sağlıklı ilişkiler kurmak için değerlerinize, hedeflerinize ve haklarınıza saygı duymanız gerekir.
ve ihtiyaçlar ve aynı şey partneriniz için de geçerlidir. Bu, zaman zaman
Çatışan ihtiyaçlarınız, arzularınız, görüşleriniz, hedefleriniz, tutumlarınız veya çıkarlarınız
olacaktır. Ancak, bu çatışmaları yapıcı bir şekilde, hem kendimize hem de partnerimize karşı
gerçek bir özen ve saygı göstererek ele alırsak, ilişki zarar görmez. Zarar ancak partnerlerden
biri veya her ikisi sık sık...

Yıkıcı Taktikler Kullanmak

Bazen hepimiz, istediğimizi elde etmek veya istemediğimizden kaçınmak (ya da her ikisi) için "yıkıcı taktikler" kullanırız. Bunlara "yıkıcı taktikler" diyorum çünkü kısa vadede işe yarasalar da uzun vadede ilişkinizi mahvederler. Bunlar, sonraki birkaç bölümde ele alacağımız sağlıklı, yapıcı taktiklerden doğaları gereği tamamen farklıdır. Dört ana kategoriye bakalım: saldırı, savunma, dolambaçlı yol ve geri çekilme.

1. Saldırı

Saldırı taktiklerinin hepsi bir dereceye kadar saldırganlık içerir. Sesimizi yükseltebiliriz; sert bir şekilde yargılayabilir veya eleştirebiliriz; suçlayabilir, utandırabilir veya isim takabiliriz; hakaret edebilir veya aşağılayabiliriz. Ya da tehditlerde bulunabiliriz: Birazdan çıldıracağım! Sizi uyarıyorum! Sen, patlamak üzereyim ! Durmazsan, bu ilişki bitecek! Saldırı taktikleri şunları içerebilir:

Tuzak kurmak: Partneriniz hoşunuza gitmeyen bir şey yapmıştır, ancak bunu ele almak yerine, bazen günlerce veya haftalarca içinizde tutarsınız. Sonra, bir tartışmanın hararetinde, tıpkı kolunuzdan gizli bir hançer çıkarır gibi, bunu açığa vurursunuz.

Bel altından vurmak: İşte gizli silahınız ortaya çıkıyor. Partnerinizin derinlerde yatan korkularını ve güvensizliklerini nasıl kullanacağınızı çok iyi biliyorsunuz. Eğer en büyük korkusu sizi terk etmeniz ise, işte o zaman boşanmakla tehdit edin.

Machine Translated by Google

Eğer kendilerini cinsel açıdan yetersiz hissediyorlarsa, onlara yatakta berbat olduklarını söylemenin tam zamanı. Acı verici! Acı verici! Acı verici!

Cesedin mezardan çıkarılması: Bu, çürümüş eski cesedi mezardan çıkardığınız zamandır. Partneriniz çok uzun zaman önce sizi çok üzen bir şey yaptı. Her ne kadar çoktan ölüp gömülmüş olsa da, onun huzur içinde yatmasına izin vermiyorsunuz. Ne zaman ek bir malzemeye ihtiyacınız olsa, cesedi çıkarıp yüzüne fırlatıyorsunuz: "Gördün mü? Ne yaptığını gördün mü?"

2. Savunmak

Savunmacı olmak, düşünceli ve sorumlu olmanın tam tersidir.

Partnerimizin ihtiyaçları, görüşleri veya duyguları bizi tehdit eder. Olaylara onların bakış açısından bakmaya çalışmayız. Onları inciten sözlerimiz veya davranışlarımız için sorumluluk almayız. Bunun yerine, algılanan tehdide karşı kendimizi savunuruz. (Elbette, bazen kendimizi savunmak sağlıklı ve önemlidir ve daha sonra bunu nasıl şefkatli ve düşünceli bir şekilde yapacağımızdan bahsedeceğiz.) Yıkıcı savunma taktikleri şunları içerebilir:

Suçu başkasına atmak: Partnerinizi suçlamaya başlarsınız: “Ya sen? Sen ABC yaptın,” “Bu senin suçun. Eğer XYZ yapmasaydın, bu asla olmazdı,” “Neden bu kadar muhtaçsın?”

Kurban rolü oynamak: Kendinizi kurban konumuna getiriyorsunuz: "Bunun benim için ne kadar zor olduğunu biliyor musunuz?" "Sizce ben nasıl hissediyorum?!" "Peki bu durumda ben ne yapacağım?"

Avukat rolü oynamak: Bu, iyi tartışma becerisine sahip kişilerin en sevdiği taktiklerden biridir. Partnerinizin sözlerini çarpıtırsınız, bağlamından koparırsınız veya alay konusu olacak kadar abartırsınız.

3. Sapma

Partnerinizle aranızdaki çatışmadan kaçınmanın birçok yolu vardır. En yaygın olanı düpedüz yalan söylemektir. Ancak diğer taktikler arasında "partnerinizin arkasından" iş çevirmek, gerçeği gizlemek veya yanıltmak ya da aldatmak amacıyla şeyler söylemek yer alır. Kaçınma taktikleri şunları içerebilir:

Machine Translated by Google

Yatıştırma: Çatışmadan kaçınmak veya kurtulmak için, partnerinizi yatıştırmak veya sakinleştirmek için elinizden gelen her şeyi yaparsınız. İhtiyaçlarınızdan vazgeçebilir, isteklerinizi geri çekebilir, haklarınızı göz ardı edebilir, konuyu kapatabilir, partnerinize duymak istediği her şeyi söyleyebilir veya partnerinizin istediği her şeye uyabilirsiniz.

Gaslighting: Bu, bir partnerin diğerini kendi gerçekliğinden, hafızasından veya algılarından şüphe duymaya sevk ettiği son derece zehirli bir taktiktir. Gaslighting yapan partner, "Ne hakkında konuştuğunu bilmiyorum" veya "Detayları hatırlamıyorum" gibi yanlış iddialarda bulunabilir. Ya da ısrarla şunları söyleyebilir: "Hiç böyle bir şey söylemedim", "Aşırı tepki veriyorsun. Hiçbir şey değildi", "Neden pireyi deve yapıyorsun?", "Olmadı; hayal ediyorsun", "Paranoyak davranıyorsun", "Hafızan sana oyun oynuyor", "Uyduruyorsun."

4. Para Çekme

Her türlü çatışma zor duyguları ortaya çıkarır. Çatışmadan ve onunla birlikte gelen tüm acı verici duygulardan kaçmak için birçok insan geri çekilir. Örneğin, odadan öfkeyle çıkabilirler, kalabilirler ancak konu hakkında konuşmayı reddedebilirler veya sürekli konuyu değiştirebilirler.
(Not: Bazen bu sağlıklı ve akıllıca bir davranıştır)
Çatışmadan uzaklaşmak için mola vermek gerekebilir; ancak bunu birazdan ele alacağımız
gibi, özenli ve düşünceli bir şekilde yapmak gerekir. Geri çekilme taktikleri şunları içerebilir:

Saklanma: Partnerinizden fiziksel olarak kaçınmak için farklı bir odada kalırsınız, işten geç gelirsiniz veya ona zaman ayıramayacak kadar "meşgul" olduğunuzu söylersiniz.
onlara.

Sessiz kalma taktiği: Tamamen sessiz kalırsınız ve konuşmayı reddedersiniz.

Soğuk davranmak: Karşınızdaki kişiye karşı kasten soğuk ve unfriendly davranıyorsunuz.
Partnerinizi, hatta belki de tamamen görmezden gelebilirsiniz. Hatta onlardan bir şey esirgeyebilirsiniz.
sevgi ya da seks.

Birazdan bu taktikleri neden kullandığımızı inceleyeceğiz, ancak öncelikle geri çekilme ile ilgili iki çok önemli noktaya değinelim: 1) "donma tepkisini" tanımak ve 2) "mola"nın yapıcı kullanımı.

Machine Translated by Google

DONMA TEPKİSİNİ TANIMAK

Partnerimizle herhangi bir çatışma yaşandığında, "savaş ya da kaç" tepkimiz anında devreye girer. Bu, tüm memelilerde, kuşlarda, sürüngenlerde ve amfibilerde ve ayrıca çoğu hayvan türünde bulunan otomatik, içgüdüsel bir tepkidir.
Balık. Temelde, önemli bir tehdide karşı bir tepkidir (tehdit ister balık olsun ister olmasın). (gerçek veya sadece algılanan). Sinir sistemimiz tehdidi tanır ve bizi fiziksel olarak harekete geçmeye hazırlar, ya da:

1. “Savaşmak”: Karşı saldırı yapmak veya tehdidi savuşturmak

2. “Uçmak”: Tehditten kaçmak, saklanmak, geri çekilmek veya tehditten uzak durmak

Savaş ya da kaç tepkisi verdiğimizde vücudumuz adrenalinle dolar, kalp atış hızımız artar. Artar ve kaslarımız gerilir, harekete hazır hale gelir. Eğer savaş modu baskınsa, öfke veya hiddet hissederiz ve saldırma veya savunma dürtüsü duyarız; eğer kaçış modu baskınsa, korku veya endişe hissederiz ve kaçma veya saklanma dürtüsü duyarız.

Ancak karşı koymanın veya kaçmanın imkansız olduğu bir durumda tehdit—örneğin, bir çocuk bir yetişkin tarafından saldırıya uğradığında— “Donma tepkisi” devreye girer. Tam anlamıyla donma tepkisinin etkisi altındayken, siz Hareket edemez veya konuşamazsınız ve psikolojik olarak geri çekilirsiniz; zihniniz sizi dehşetten kaçmak için başka yerlere götürür. Donma tepkileri insanlarda yaygındır. Travma geçmişi olan kişiler için. Yani eğer eşlerden birinin travmatik bir geçmişi varsa— Örneğin, çocukluklarında veya çocukluklarında başka ilişkilerinde istismara uğramışlarsa. veya Yetişkinler, çatışma anlarında donma tepkisi gösterebilirler. Kelimenin tam anlamıyla donakalırlar, neredeyse hareket edemez veya konuşamazlar, bazen buna "beden dışı" bir deneyim eşlik eder. Bu, istemsiz, otomatik bir tepkidir. Psikologların "ayrışma hali" olarak adlandırdığı bir durumdur. Hiçbir şeye benzemez. Daha önce bahsedilen geri çekilme taktikleri söz konusuysa ve eşlerden herhangi biri bu durumu yaşıyorsa, travma konusunda uzman bir terapistten yardım almak önemlidir.

"MOLA"NIN YAPICI KULLANIMI

Eğer eşlerden biri veya her ikisi de birbirlerine o kadar bağımlı hale gelmişlerse ki, bunu durduramıyorlarsa...

Yıkıcı taktikler söz konusu olduğunda, ara vermek akıllıca olur. İkiniz de ayrı odalara gidin. ve sakinleşmek için en az yirmi dakika ayırın. Gerekirse daha uzun süre de olabilir. Ancak bunun yapıcı bir taktik olması için , bu durum bir her iki taraf için de sağlıklıdır.

Machine Translated by Google

İlişkide, bu özenli ve düşünceli bir şekilde yapılmalıdır. Odayı sessizce ya da öfkeli bir nutukla terk ederseniz, bu muhtemelen...

Partnerinizi kışkırtmak veya üzmek. Bunu yapıcı bir taktik haline getirip ilişkinizi geliştirmek için, her iki partnerin de dört konuda anlaşması gerekir:

1. "Mola" önermenin nazik bir yolu: Eğer ikinizden biri hiçbir yere varamadığınızı, işlerin tırmandığını, bunaldığınızı veya ikinizin de umutsuzca birbirinize bağlı kaldığınızı ve sorunları çözmeye çalışmak yerine birbirinizi incittiğinizi hissederse, ikinizden biri nazik bir şekilde ikinizin de ara vermeyi önerebileceğine dair bir anlaşma yapın.

Bu, ayrı odalara geçmeyi ve en az yirmi dakika boyunca bağlantınızı koparıp değerlerinizle yeniden bağlantı kurmayı gerektirecektir.

Sevgi dolu bir ifade üzerinde anlaşın, bunun aksine olumsuz bir yaklaşım sergilemeyin.

Sert ve cezalandırıcı. Örneğin, “Ara verebilir miyiz?” “Bir yere varamadığımızı hissediyorum.

Mola vermek istiyorum” veya “Yapabilir miyiz?”

"Bunu durdurup biraz nefes alalım mı?" Eğer eşlerden biri bunu yapmakta zorlanıyorsa...

Bu zamanlarda konuşun, bunun yerine kullanılacak sözsüz bir sinyal üzerinde anlaşın; örneğin, ellerinizin T şeklini oluşturduğu klasik "mola" sinyali gibi.

2. Kısa süre sonra tekrar bir araya gelme anlaşması: Mola verme konusunda anlaştıktan hemen sonra ve ikinizden biri ayrılmadan önce, ne zaman geri döneceğiniz konusunda anlaşın.

Örneğin, "Yirmi dakika sonra buna geri dönelim." Yirmi dakika asgari süredir; bazen bir veya iki dakika da yeterli olabilir.

Her iki partnerin de bağlantıyı etkili bir şekilde kesmesi bir veya iki saat sürebilir.

Değerleriyle yeniden bağlantı kurmak. Eğer yeniden bir araya gelmek mümkün değilse...

Örneğin, işe gitmeniz gerekiyorsa, o günün ilerleyen saatleri veya ardından bir zaman belirleyin ertesi gün için hızlıca bir toplantı planı yapın. (Çok uzun süre beklemeyin, yoksa unutabilirsiniz.)

Tekrar bir araya geleceğiniz zamanı kararlaştırın ve aynı gün değilse, hatırlamak için not edin.

Bu yeniden toplanma anlaşması hayati önem taşıyor. Bu, her iki durumu da önlüyor.

Partnerinizin bu durumu sorun haline yıkıcı taktik "saptırma" getirmesini engellemek yerine, sorunla yüzleşmek daha doğru olur. Alternatif olarak, ikiniz de "varsayılan" bir mola süresi üzerinde anlaşabilirsiniz; örneğin, aksi belirtilmedikçe, mola süresi otuz dakikadır.

Machine Translated by Google

3. Mola sırasında aktif olarak bağlantınızı koparın: Eğer mola sırasında zihninizin içinde sıkışıp kalır, eşinizin söyledikleri veya yaptıkları hakkında düşünür, yargılama, kızgınlık ve suçlama gibi psikolojik bir sisin içine dalarsanız, bunun hiçbir faydası olmayacaktır. Tekrar bir araya geldiğinizde, eskisi kadar tepkisel olacaksınız. Bu nedenle, mola sırasında bağlantınızı koparma becerilerinizi aktif olarak kullanın. Ana noktaları fark edin ve adlandırın.

Sizi kendine bağlayan hikayeler. Çapa atmayı, yer açmayı veya...
Akıntıya girip çıkmak.

Ardından değerlerinizle yeniden bağlantı kurun: Ne tür bir partnere ihtiyacınız var?
Olmak istediğiniz kişi kim? Ne tür bir ilişki kurmak istiyorsunuz?
Bunlar, somutlaştırmak istediğiniz üç değerdir (örneğin, nazik olmak, düşünceli olmak,
ve adil mi?

Unutmayın, yararsız düşüncelere karşı çıkmıyoruz veya onları tartışmıyoruz.
HAREKET; onlardan basitçe kopuyoruz. Ve koptuktan sonra,
Bir şeyi dikkate almak genellikle faydalıdır. Farklı bir bakış açısı: Şuna bakabilir miyiz,
Olayları farklı bir şekilde düşünmenin veya yorumlamanın, daha etkili hareket biz
etmenize yardımcı olacak bir yolu var mı? Kendinize sorun: Bir şeyi düşünmenin başka bir yolu var mı?
Bu, olmak istediğim partner gibi davranmama yardımcı olabilecek bir şey . 7 .

Bu stratejiyi kullanmak için öncelikle iki veya üç önemli kişiyle bağlantı kurun.
Değerler. Örneğin, şefkatli, adil ve düşünceli olmak istiyor musunuz? Eğer öyleyse,
şefkatli, adil ve düşünceli bir bakış açısı nedir?
Şeyler mi? Belki şöyle bir şey: O her zaman böyle değil. O...
İş sorunları ve sağlık problemleri yüzünden aşırı stresli.
Anlaşılabilir bir durum, sinirli ve huysuz. Daha destekleyici olmaya çalışacağım.
ve bunun ne gibi bir etkisi olduğunu görelim.

Ya da şöyle: Dürüst olmak gerekirse, ben de zaman zaman buna benzer şeyler yaptım. Ben değilim.
Mükemmel değil, o da değil. Çoğu zaman bu tür işlerde oldukça iyidir.
Belki bu sefer ona karşı daha anlayışlı olabilirim.

Ya da şöyle: Bunu kasten yapmadılar. Bir hataydı. Ben de öyle düşünüyorum.
Hatalar da var elbette. Sanırım o kadar da büyük bir mesele değil; savaşmaya değmez.
üzerinde.

Anladınız sanırım. Yargılayıcı düşüncelerin ve diğer faydasız hikayelerin ortaya çıkmasını engelleyemezsiniz, ancak onlardan kopabilirsiniz. Ve bilinçli olarak değerlerinizle bağlantı kurabilir ve bunları kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Onlar, olaylara farklı bir açıdan bakmanıza ve olmak istediğiniz kişi gibi davranmanıza yardımcı olacak şekilde düşünmenizi sağlayacaklardır.

4. Tekrar bir araya geldiğinizde yapıcı taktikler kullanın: Tekrar bir araya geldiğinizde-

Yıkıcı taktiklere geri dönmeyin. Yeni, yapıcı yaklaşımı kullanın.

birler Bunu sonraki üç bölümde öğreneceksiniz.

Eğer bu dört adımı önceden kabul ederseniz ve ikiniz de bunlara uyarsanız...

onlara—"mola" demek, onların alışkanlığı haline gelecek. yapıcı, ilişkiyi güçlendiren

strateji. Ama bu adımlar olmadan... gerisini zaten biliyorsunuz .

"Mola" özellikle kısır döngüyü kırmak için faydalıdır...

Uzaklaşma ve Takip Etme

Saldırı taktikleri genellikle geri çekilme taktikleriyle etkileşime girerek bir sonuç oluşturur. yıkım-

Bu durum, "uzaklaşan/kovalayan döngüsü" olarak adlandırılan bir kalıptır. Ortaklardan biri ("uzaklaşan"), bunaldığı için çatışma durumundan uzaklaşır.

Ancak diğer ortak ("kovalayan"), bu çatışmayı çözmek için canla başla çalışır ve bu yüzden uzaklaşan tarafın peşine düşer.

Bu etkileşimlerde her iki partner de onların düşüncelerine kapılır ve

Duygular. Mesafeli kişi, yoğun ve acı verici duygulara kapılır; örneğin...

Kaygı, öfke veya üzüntü ve "Bunu kaldıramam; buradan gitmeliyim!" gibi düşünceler, geri çekilme taktiklerini (konuşmayı reddetme, olay yerinden ayrılma) kullanma anlamına gelir.

Takip eden kişi de, kaygı, öfke veya üzüntü gibi yoğun acı verici duygular ve "Bunu şimdi çözmeliyim!" gibi düşüncelerle hareket ederek saldırı taktikleri kullanır: partnerinin peşinden koşar, gitmesini engeller, sesini yükseltir, eleştirir, yargılar veya tehdit eder.

Sorun şu ki, bir Uzaklaşan kişi takip ediliyor, kaçma arzusu

Bu durum giderek daha da güçlenir. Kendilerini saldırıya uğramış, kapana kısılmış ve bunalmış hissederler ve eğer kaçamazlarsa, bu durum giderek büyür. Sonunda, uzaklaşan kişi saldırı/savunma taktiklerine başvurabilir, fiziksel veya sözlü olarak karşılık verebilir. Ya da kalmayı tercih edebilir.

Geri çekilme modundalar, ancak fiziksel olarak ayrılmak yerine zihinsel olarak ayrılıyorlar:

İçlerine kapanırlar, sessizleşirler, hiçbir şey söylemezler, başka yöne bakarlar veya basitçe iletişim kurmayı reddederler.

(Ve eğer geçmişlerinde travma öyküsü varsa, tepki bile verebilirler.) "Dondur"

Machine Translated by Google

Diğer yandan, kovalayan kişi, sorunu çözmek, tartışmayı sonlandırmak, meseleyi kapatmak için partnerinin peşinden koşmayı çok istiyor.

Bazen, takip davranışlarının ana tetikleyicileri hayal kırıklığı ve öfke gibi duygular ve "Ben haklıyım, sen haksızsın" hikayesidir. Başka zamanlarda ise tetikleyiciler suçluluk veya kaygı, özellikle de partnerlerinin onları terk edeceği korkusu olabilir. Her iki durumda da, mesafe ne kadar azalırsa, daha endişeli veya Takip eden kişi öfkelenir (ya da her ikisi birden). Ve eğer takip eden kişi Eğer kişi bağımlı kalır ve duygularının kendisini yönetmesine izin verirse, hızla bir düşüş sarmalı yaşanır. Ne kadar yoğun bir şekilde peşinden koşarsa, partneri o kadar bunalır ve partnerinin uzaklaşma motivasyonu o kadar artar.

Öyleyse bu davranış kalıplarını bir an için düşünün. Acaba bunlar hiç böyle mi oluyor? İlişkinizde kim daha çok uzaklaşıyor? Kim daha çok peşinden koşuyor?

Rolleri değiştirdiğiniz oldu mu hiç?

Ve şunu unutmayın, bir partnerin "haklı" diğerinin "haksız" olduğu anlamına gelmiyor. Her iki partner de kısır bir döngüye yakalanıyor; her ikisi de zarar görüyor, ilişki de öyle. Genellikle bu döngüleri kırmak için her iki partnerin de çaba göstermesi gerekiyor. "Mesafeyi koruyan" tarafın mesafeyi azaltması, "takip eden" tarafın da... Takip etme oranlarını aktif olarak azaltmaları gerekiyor. Ve her şeyi yapmak çok daha kolay.

Eğer her ikisi de yapıcı bir şekilde "mola" vermeyi kabul ederse, bu durum gerçekleşebilir.

Neden Yıkıcı Taktikler Kullanıyoruz?

Zor bir durumda—ihtiyaçların, isteklerin ve çıkarların çatıştığı bir durumda,

Dilekler veya hedefler; acı verici duygular ve faydasız düşünceler kaçınılmazdır.

Ve bu zorlu düşünceler ve duygular, yıkıcı davranışlarımızı tetikliyor.

Taktikler. Bu tür taktikleri kullandığımızda, bunların "kazançları" olur: İstediğimizi elde etmemize, istemediğimiz şeylerden kaçınmamıza veya her ikisine de yardımcı olurlar.

Bu taktikler genellikle kısa vadede fayda sağladıkları için oldukça iyi sonuç verirler. Ancak sorun şu ki, bu taktiklerin hiçbiri partnerimize karşı gerçek bir saygı içermez. Bu nedenle, uzun vadede ilişkiye zarar verirler.

Şimdi gerçekçi olalım. Daha önce defalarca söylediğim gibi, mükemmel bir partner diye bir şey yok. Hepimiz zaman zaman dört kategorinin de taktiklerini kullanırız: saldırı, savunma, dolambaç ve geri çekilme. Bu taktikler sık sık kullanıldığında sorun ortaya çıkar.

Machine Translated by Google

ACT ile

Partnerlerden birinin veya her ikisinin davranışı sonucu ilişkide önemli hasar meydana gelmesi.

Bunu daha iyi anlamak için lütfen şu soruları dikkatlice değerlendirin:

Hangi yıkıcı taktikleri en sık kullanıyorsunuz?

Bu yöntemleri kullandığınızda, üzerinizde ne gibi bir etkisi oluyor?

(Nasıl hissediyorsun? Olmak istediğin kişi gibi davranıyor musun?)

Bu yöntemleri kullandığınızda partneriniz üzerinde ne gibi bir etkisi oluyor? (Eğer bilmiyorsanız, ona sormanızda fayda var.)

- Bu yöntemleri kullandığınızda, uzun vadede ilişkiniz üzerinde ne gibi bir etkisi oluyor?

(Emin değilseniz, eşinize sorun.)

Yıkıcı taktiklerimizin çoğunu hayatımızın erken dönemlerinde öğreniriz. (Çoğu küçük çocuk)
(Bunlardan çok sayıda var.) Bazıları içgüdüseldir. Diğerlerinden ise öğreniriz.
Doğrudan deneyim: Ebeveynlerimiz, kardeşlerimiz veya okuldaki çocuklar bu taktikleri bize karşı
kullanırlar. Bu yöntemlerden bazılarını gözlem yoluyla da öğrenebiliriz: fark ederiz.
Diğer insanların birbirlerine karşı kullandıkları taktikler. Ve tüm bunların üstüne, biz
Deneme yanılma yoluyla öğrenebiliriz: yeni stratejiler deneriz ve eğer işe yararlarsa
iş, biz Bunlardan daha fazlasını yapın.

Almak Bu taktiklerin en yıkıcı olanlarını düşünmek için bir an.

Kendinize sorun:

- Onları kullandığınızı hatırladığınız en eski zaman ne zamandır?

Çocukken, anne babanız veya kardeşleriniz bu taktikleri kullandılar mı?

Sen mi, yoksa birbirinizle mi?

- Bunları başka yollarla mı öğrendiniz?

Belirli bir taktiği kullanma alışkanlığından kurtulmak istiyorsanız, bunu neden
yaptığınızı anlamak için birkaç dakika ayırmak genellikle faydalı olur. Çok hızlı bir yol
Bunu yapmak, bir seçim noktasında "haritalandırmak" anlamına gelir. Bunu yapmanın en kolay yolu şudur:
13. bölümdeki “Ek Bilgiler” kısmında yer alan seçim noktası çalışma sayfasını kullanabilirsiniz. Alternatif
olarak, kendi seçim noktası versiyonunuzu da çizebilirsiniz: 5. bölümdeki diyagramlar gibi, sadece
iki ayrışan ok çizin ve bunları “doğru” ve “uzak” olarak etiketleyin.

Machine Translated by Google

1. Öncelikle, uzaklaşma okunda, kullandığınız yıkıcı taktiği açıklayın: Ne söylüyorsunuz ve ne yapıyorsunuz?

2. Ardından, diyagramın en altına tetikleyicilerinizi yazın. Zor durumla başlayın: Partnerinizin söylediği veya yaptığı ve sizi zorlayan şey nedir?

3. Ardından, şu anki durumunuzda aklınıza gelen düşünceleri ve duyguları yazın.

Bu durumda, bu taktiği ne zaman kullandığınızı hatırlayın; yakın zamanda yaşanan bir olay olabildiğince canlı bir şekilde hatırlayın. Olay neydi? Partneriniz ne söylüyor ve ne yapıyordu? Bu taktiği kullanmaya başlamadan hemen önce nasıl hissediyordunuz veya ne düşünüyordunuz?

4. Son olarak, uzaklaşma okunun en üstüne, (her zaman olmasa da en azından bazen) elde ettiğiniz kısa vadeli "kazancı" yazın.

Bu taktiği kullanarak, size yardımcı olacak yaygın kazanımların bir listesi aşağıdadır.

Bunu çözün; genellikle her taktik için birkaç çözüm yolu vardır.

Bu taktik genellikle size şu konularda yardımcı olur:

Zor bir durumdan kaçmak veya onu önlemek (örneğin, hakkında konuşmak istemediğiniz bir şeyden kaçınmak, yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaktan kurtulmak, eşinizin saldırgan davranışından kaçmak)

• Rahatsız edici düşünce ve duygulardan (örneğin, kaygı, suçluluk, öfke, utanç, üzüntü) kaçınmak veya onları uzak durmak.

• Partnerinizin dikkatini, onayını veya anlayışını kazanın

• Partnerinizin iş birliğini veya desteğini kazanın

• İhtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlayın

• Kendi istediğinizi elde edin

• Daha iyi hissetmek (örneğin, rahatlamış, ferahlamış, mutlu olmak)

• Kendinizi haklı hissedin (tıpkı "doğru yolda" olduğunuz gibi) "Doğru olanlar" ve "yanlış olanlar"dır.

• Kendinizi güçlü hissedin (kendinizi savunduğunuzu hissedin)

Machine Translated by Google

- Kendinizi güvende hissedin (tehlikeden kurtulmuş gibi)
- İlişkinizdeki sorunları çözmek için çok çaba sarf ettiğinizi hissediyor musunuz?

Olası birçok başka kazanç da var, ancak bunların çoğu şu başlık altında toplanabilir:
Kategorilerden bir veya daha fazlası. Bazen, tüm çabalarımıza rağmen,
Bu bilginin getireceği faydaların neler olduğunu Ve bu sorun değil. Ama eğer yapabilirsek, bu...
anlayamıyorum.

Partneriniz istekliyse

Bu egzersizlerin hepsi açık ve dürüst konuşmayı içerir. Konuşurken, bunu sıcaklık ve açıklıkla yapmaya özen gösterin. Puan kazanmak için değil, bağlarınızı derinleştirmek için konuşuyorsunuz. Partneriniz konuşurken de dikkatlice dinleyin. Akıllıca yorumlarla sözünü kesmeyin. Bunun yerine, açık ve meraklı bir tavırla ona tam dikkatinizi verin.

ALIŞTIRMA: Yıkıcı Taktiklerinizi Paylaşmak

Dövüşlerde kullandığınız taktikleri tartışın. Her ikiniz de kendi taktiklerinizi belirterek başlayın. Kendi taktiklerinizi sıraladıktan sonra, partnerinizi de diğerlerini eklemeye davet edebilirsiniz. "Tamam, aklıma gelen tüm taktikleri sıraladım. Aklına gelen başka taktikler var mı?" gibi bir şey söyleyin. Açık fikirli olun.

Partnerinizin söyledikleri hoşunuza gitmese bile, meraklı olun. Anlamayın.
Savunmacı bir tavırla: "Saçmalık, ben asla öyle bir şey yapmam!" veya "Bunu yıllardır yapmadım."
Bunun yerine, "Vay canına! Bunu yaptığımı hatırlamıyorum" veya "Ah, evet. Bunu çok uzun zaman önce yapardım." gibi ifadeler kullanmayı deneyin.

Ardından, her ikisi de bu davranış kalıplarını tetikleyen şeyleri tartışıyor: Ne
Durumlar zor mu? Sizi hangi düşünceler ve duygular etkiliyor?

Son olarak, her ikisi de elde edilecek faydaları tartışıyor: Bu taktikler size ne kazandırıyor?
Yoksa kaçınmalı mıyım? (Eğer emin değilseniz, yaygın getiriler listesini okuyun.)

Machine Translated by Google

ALIŞTIRMA: Bu Taktikleri Nasıl Öğrendiniz?

Bu taktikleri nasıl öğrendiğinizi tartışın. Bu taktiklerin en zararlı olanlarını ele alın: Ne kadar geriye gidiyorlar? Bunları kullandığınızı hatırladığınız en eski an ne zaman? Çocukken, ebeveynleriniz veya kardeşleriniz bu taktikleri size karşı kullandılar mı? Çocukken, kendinizi korumak veya kendinize bakmak için bu taktikleri kullandınız mı?

Yıkıcı Alışkanlıkları Nasıl Değiştirirsiniz?

Seçim noktası diyagramı (bkz. 5. bölüm) bize bunları değiştirmenin bir yolunu gösteriyor.
Yıkıcı davranışlar. İlk adım, bu taktikleri kullandığınızı fark etmek ve yıkıcılıklarını kabul etmektir. Sonraki iki adım çok daha zordur.

İkinci adım ise, bu zor durumlar ortaya çıktığında, tetikleyici düşünce ve duyguların hepsinden aktif olarak kendinizi ayırmaktır: demir atmak, yer açmak ve benzeri.

Üçüncü adım ise, yıkıcı taktiğinize devam etmek yerine ,
Sonraki üç bölümde yer alanlar gibi yapıcı bir taktiğe geçin .
(Bu, yapıcı bir mola da içerebilir.)

Ve şimdi. Hatırlatma: Öncelikle taktiklerinizi değiştirmeyi düşünmeniz sahip olmak önemlidir. Partnerinizin endişelerini dile getirmeden önce—çünkü bu
En fazla kontrole sahip olduğunuz yer. Ve kendi taktiklerinizi değiştirdikçe,
Onları kademeli olarak daha yapıcı hale getirerek, şunları fark edebilirsiniz: senin
Partneriniz de taktiklerini değiştirir. Ancak bu gerçekleşmezse , sorunu yapıcı bir olabilmek
şekilde ele alırsınız, örneğin...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 14

İyi İletişim

Ben öyle demedim!

Sözlerimi çarpıtıyorsun.

1 numaralı kişi bunu kastetmedi!

Ne demek istediğini anladım!

Sen bunu anlamıyorsun, değil mi?

Ne istediğini anlamıyorum.

Siz ve eşiniz hiç böyle şeyler söylüyor musunuz? Eminim söylüyorsunuzdur.

Neden mi? Çünkü insansınız. Ve çoğu insan etkili iletişim konusunda pek iyi değil. Çoğu zaman, partnerimizi iyi dinlemiyoruz veya onları üzen, inciten, korkutan veya kızdıran bir şekilde konuşuyoruz. İyi iletişim, birçok acı ve tartışmadan sizi kurtarabilir, sorunlarınızı daha hızlı çözmenizi sağlayabilir ve ihtiyaçlarınızın daha iyi karşılanmasını sağlayabilir. Öyleyse lafı fazla uzatmadan başlayalım.

İyi iletişimin yedi temel ilkesi aracılığıyla.

#1 Mevcut Olun

Tamamen mevcut olmanın ne demek olduğunu çok şey öğrendiniz: şu anda ve burada en önemli olana açık ve meraklı bir şekilde dikkat etmek. Bu, iletişimdeki en önemli faktördür.

Eğer yarı mevcutsanız, dikkatiniz dağılmışsa, ilgisizseniz, otomatik pilotta iseniz veya sadece rutin işleri yapıyorsanız, o zaman bu...

Partnerinize ilettiğiniz mesaj: Sıkıldım. Umurumda değil. İlgilenmiyorum. Söyleyecekleriniz önemli değil veya İlginç. İyi bir başlangıç değil.

Sağ?

Machine Translated by Google

Bu yüzden eşinize dikkatlice kulak verin: ona tam dikkatinizi verin, açık ve meraklı bir tavır sergileyin. Söylediklerini dikkatle dinleyin; ses tonunu ve duygusunu merakla fark edin ve ne hissettiklerini anlamaya çalışın.

Ayrıca, çok önemli bir nokta olarak, doğrudan partnerinize bakın. Bu sadece anı yaşamanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda partnerinize de ilgilendiğinizi gösterir.
Başka bir yere bakarsanız, tam tersini iletmiş olursunuz. Bu yüzden dikkatlice bakın: yüz ifadelerine ve vücut duruşlarına dikkat edin ve ne hissettiklerini anlamaya çalışın.

Tamamen anda kalın, açık olun ve meraklı olun. Ve kendinizi "dalıp giderken" yakaladığınız anda, bağlantıyı kesin ve partnerinize yeniden odaklanın. (Bunu yapmakta zorlanıyorsanız, bu, 7. bölümdeki "çapa atmayı" veya 10. bölümdeki "akıntıya girip çıkmayı" uygulamaya ihtiyacınız olduğunu gösterir.)

#2 Açın

Zorlu konuşmalar yaparken, sorunlarınızdan bahsederken, meselelerinizle boğuşurken, hassas konuları gündeme getirirken, istediklerinizi dile getirirken, dürüst geri bildirim verirken... birçok rahatsız edici duygu ortaya çıkacaktır. (Çoğu
(Genellikle kaygı veya öfke.) Ve bildiğiniz gibi, varsayılan tepkimiz şudur:
Bu tür duygulara verilecek yanıt ya İTAAT etmek ya da MÜCADELE etmektir; bunların hiçbiri genellikle etkili değildir. Bu nedenle, zor duygular ortaya çıktığında, kendinizi açın ve onlara yer açın.
Onların varlığını kabul edin ve orada olmalarına izin verin. Özgürce bulunmalarına olanak tanıyın.
Kendi uygun zamanlarında gelirler, kalırlar ve giderler. Ve meraklı dikkatinizi koruyun.
Partnerinize olan bağlılığınız.

#3 Değerlerinizle Bağlantı Kurun

Ne tür bir partner olmak istersiniz? Şefkatli, nazik, açık fikirli, anlayışlı,
Düşünceli, dürüst, adil, sevgi dolu ve benzeri mi? Yoksa acımasız, saldırgan, küçümseyen mi?
Soğuk, mesafeli, düşmanca, saygısız, küçümseyici, alaycı ve benzeri mi?
Kendinize şu soruyu sorun: Partnerimle aramızdaki bu konuşma kaydedilip internete yüklenseydi ne olurdu?
YouTube mu yoksa TikTok mu? Nasıl bir izlenim bırakmak isterim? Hangi özelliklere sahip olmak isterim?
İzleyicilerin bende görmek istedikleri ne?

Machine Translated by Google

Eğer varsa Zor bir konuşma olacak, belli ki öyle de geçecek.
Bu niteliklerle konuşursanız daha iyi olur. Bu nedenle eşinize karşı nazik olun; sert, yargılayıcı, eleştirel sözler yerine, nazik, adil ve düşünceli bir şekilde konuşun.

Partnerinizle konuları tartışırken, değerlerinizi, özellikle de nezaket, adalet ve saygıyı masaya getirin. Başka bir deyişle, partnerinize düşman gibi değil, arkadaş gibi davranın. Bu konuşmaları partnerinizle yapıyorsanız...

Savaşçı bir zihniyet— İhtiyaçlarımı karşılamalıyım, kendi istediğimi yaptırmalıyım, ben
Ne pahasına olursa olsun haklı olduğumu kanıtlamam gerekiyor —sonra da hızla eski halime döneceksin.
Yıkıcı taktikler kullanmaktan kaçının. Bu nedenle, bu tartışmalara özenli ve işbirlikçi bir yaklaşımla girin; kendi duygu ve ihtiyaçlarınızın yanı sıra partnerinizin duygu ve ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurun. "Kazan-kazan" düşünün: İlişkinin her ikiniz için de sağlıklı bir şekilde işlemesini sağlamaya odaklanın.

#4 Yüzünüzü, sesinizi ve duruşunuzu ayarlayın

Az önce ele aldığımız üç noktayı temel alarak, yüzünüzü, sesinizi ve duruşunuzu göz önünde bulundurun: Bunlar partnerinize orada olduğunuzu, açık olduğunuzu ve ilgili olduğunuzu iletiyor mu? Sesiniz yüksek veya öfkeliyse, yüz ifadeniz kibirliyse...

Eğer yüzünüzü, sesinizi Vücut duruşunuz düşmanca ise (örneğin, yumruklarınızı sıkmışsanız, ve duruşunuzu değerlerinize göre şekillendirin. Sesinizi alçaltın, bir duruş benimseyin.

Sakin bir ses tonuyla, yüzünüzdeki kaş çatmasını silin, omuzlarınızı düşürün, kollarınızı açın, eşinize doğru dönün ve ana odaklanın.

5 Ortamı Hazırlayın

Zor bir konuyu ele alacaksanız, daha sorunsuz ilerlemesi için "ortamı hazırlayın". Örneğin, zamanlamayı akıllıca seçin. Partnerinizin en iyi yanıt verme olasılığı ne zaman? Bu tür tartışmaları yapmak için kötü zamanlar, ikinizden birinin yorgun, sinirli, sarhoş, aşırı stresli veya kötü bir gün geçirdiği zamanlar olabilir. Bu tartışmaları ikinizin de iyi ve dinlenmiş olduğu, makul bir ruh halinde olduğunuz ve ortamın çok gergin olmadığı zamanlarda yapmak çok daha iyidir.

Machine Translated by Google

stresli değil (örneğin, arka planda ortalıkta koşturup duran çocuklar veya yakınlarda onaylamayan kayınvalide/kayınpeder yok).

Şimdi gerçeklerle yüzleşme zamanı. Birçok çift bu konuyu konuşmak istemiyor. İyi bir ruh halindeyken sorunlarını çözüyorlar. Bunun bir nedeni de, biz iyi bir ruh halindeyken... bir İyi bir ruh halindeyken, sorunlarımız daha küçük ve başa çıkması daha kolay görünür. Ayrıca, Şöyle düşünebilirsiniz: "Bugün güzel bir gün geçiriyoruz. Neden bozalım ki?" Tam tersine, biz... Kötü bir ruh halindeyken, sorunlarımız daha büyük görünür ve daha sinirli veya hayal kırıklığına uğramış olma olasılığımız artar, bu nedenle de onlar hakkında konuşmak isteme olasılığımız daha yüksektir. Dahası, tartışmalar genellikle beklemediğiniz anda patlak verir; bu nedenle önceden zemin hazırlamak imkansızdır. Dolayısıyla bu tavsiyeyi vermek kolay olsa da, gerçek hayatta uygulamak her zaman kolay değildir.

Yine de, gerçek hayatın sınırlamaları dahilinde bu prensibi olabildiğince uygulamaya çalışmakta fayda var. Özellikle eşinize önceden haber vermek yararlıdır: “Mali durumumuzu seninle konuşmak istiyorum. Bu hafta bir akşam bunun için zaman ayırabilir miyiz?” Mümkünse, alışılmış ortamınızın dışına çıkmak da faydalı olur: örneğin, parkta bir yürüyüş sırasında veya bir kafede kahve içerken bunu konuşabilirsiniz.

Son olarak, partnerinizle konuşmadan önce değerlerinizle bağlantı kurun . Şefkat, nezaket ve düşünceli bir tutum geliştirin. Buna yardımcı olmak için şunları yapabilirsiniz:

Partnerinizin takdir ettiğiniz davranışlarını düşünün.

- Partnerinizin güçlü yönlerini düşünün.
- Sevgi dolu, hoş bir anıyı akla getirir. İkinizi de ilgilendiren bir anı.
- Unutmayın, ikiniz de acı çekiyorsunuz. Partnerinizin acısını kabul edin, Sizin de anlayışınız gibi. Biraz da olsa iyilik duygusunu ortaya çıkarıp çıkaramayacağınıza bakın ve İkiniz için de .

#6 İlk olarak, Anlamayı Hedefleyin

Yazar Stephen Covey, "Önce anlamaya çalışın, sonra anlaşılmaya çalışın" sözünü popülerleştirmiştir. Bu ilke, etkili iletişim ve müzakere için çok önemlidir. Genellikle, zorlu konuşmalara kendi bakış açımızı aktarmak, ihtiyaçlarımızı belirtmek ve karşı tarafı ikna etmek amacıyla gireriz.

Machine Translated by Google

Karşıdaki kişinin bizi duyması ve anlaması. Başka bir deyişle, her şey bununla ilgili. Kendimize bakmak, ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışmak; burada bir ilgi eksikliği var ve Karşı tarafın isteklerini dikkate almak. Bu normal ve doğal olsa da etkili değil.

Eminim bunu birçok kez yaşamışsınızdır; hepimiz yaşamışızdır. Düşüncelerinizi aktarmaya çalışıyorsunuz, ama karşınızdaki kişi de aynısını yapıyor; ikiniz de birbirinizi dikkatlice dinlemiyorsunuz çünkü söylemek istediklerinize çok odaklanmışsınız . Bunun ne kadar etkisiz olduğunu acı deneyimlerinizden biliyorsunuz. Genellikle... bir

Ya bir tartışmaya yol açar ya da sinir bozucu bir çıkmaza dönüşür. Her iki durumda da,

Taraflardan hiçbiri dinlendiğini, anlaşıldığını veya saygı gördüğünü hissetmiyor.

Partnerinizle tam anlamıyla birlikteyken, merakınızı en üst düzeye çıkarın. Sorular sorun: nasıl hissettiklerini, ne düşündüklerini ve ne istediklerini (ya da istemediklerini) öğrenin. Açık ve meraklı bir şekilde dikkat edin ve partnerinizin neler yaşadığını olabildiğince iyi anlamaya çalışın. Dikkatlice dinleyin ve sözünü kesmeyin. (Sürekli sözünü keserseniz, bu dikkatlice dinlemediğinizin kesin bir işaretidir.)

Eğer kendinizi savunmaya, kendi bakış açınızı ortaya koymaya, nasıl hissettiğinizi belirtmeye veya ne istediğinizi sormaya hazırlanıyorsanız, o zaman partnerinizi dinlemek ve anlamak için yeterince çaba göstermiyorsunuz demektir.

Eğer siz veya eşiniz bunu zor buluyorsa (çoğumuz gibi!), "yansıtıcı dinleme" pratiği inanılmaz derecede faydalıdır. Burada buna yer veremiyorum, ancak "Ek Bilgiler" kitabının 14. bölümünde bununla ilgili her şeyi okuyabilirsiniz.
Bunu yapmanızı şiddetle tavsiye ederim, çünkü çok faydalı bir beceri.

Ama durun bir dakika, diye düşünüyor olabilirsiniz, ya onların söylediklerini dikkatlice dinlersem?

Söylemek istediğim şu ki, onları anlamak için gerçekten çaba sarf ediyorum, ama onlar bunu yapmıyorlar.

Benim için de aynı mı? İyi haber şu ki, partnerinizi gerçekten dinlemek ve anlamak için çaba gösterdikten sonra, genellikle söylediklerinize çok daha açık olacaklardır. Ancak size kendiliğinden konuşma fırsatı vermezlerse veya konuşurken dikkatlice dinlemezlerse, bir sonraki bölümde ele alınacağı gibi, bunu yapmalarını ısrarla istemeniz gerekecektir.

#7 Kelimelerinizi Akıllıca Seçin

Sert, eleştirel veya yargılayıcı sözler, şefkat, sevgi ve nezaket gibi değerleri iletmez. Bu yüzden değerlerinizle bağlantı kurun ve düşünün.

Machine Translated by Google

Ne elde etmeyi umduğunuz hakkında: Başka bir kavga mı istiyorsunuz, yoksa daha iyi bir ilişki mi? Eğer ikincisi ise, hangi tür sözler en etkili olurdu? Bu konuyu en yakın arkadaşınızla veya çok hayran olduğunuz biriyle konuşuyor olsaydınız, o kişiye ne söylerdiniz? Nasıl ifade ederdiniz?

Bu prensibi sona bırakmamın iyi bir sebebi var. Bakın, kelimeler...

Seçtiğiniz kelimeler pastanın üzerindeki krema gibidir ve ilk altı ilke de o kremanın altındaki pastadır. 1'den 6'ya kadar olan ilkeleriniz yerinde değilse, ya kelimelerinizi akıllıca seçemezsiniz (çünkü bağımlısınızdır) ve

(tepkisel) olurlarsa, söylediklerinizin karşılık bulmadığını göreceksiniz. Bir sonraki bölümde, şunları ele alacağız:

Kelimeleri akıllıca seçmenin birçok yolu var, ancak diğer ilkeler öncelikli olmalı.

Okuması kolay, yapması o kadar kolay değil.

Etkili iletişimin yedi ilkesi şunlardır:

1. Hazır bulunun

2. Açın

3. Değerlerinizle bağlantı kurun

4. Yüzünüzü, sesinizi ve duruşunuzu ayarlayın.

5. Ortamı hazırlayın

6. İlk olarak, anlamaya çalışın.

7. Kelimelerinizi akıllıca seçin.

Şimdi, gerçekçi olmak önemli. Bu konuları okumak kolay olsa da, gerçek hayatta uygulamak o kadar kolay değil. Yeni beceriler geliştirmek zaman, çaba ve bol bol pratik gerektirir. Ve ilişkiler aniden ve dramatik bir şekilde düzelmez; sabır ve azim gerekir. Ama eskiden olduğu gibi...

Atasözü der ki, "Bin millik yolculuk tek bir adımla başlar.

Zaman içinde meydana gelen küçük değişiklikler, çarpıcı etkilere yol açabilir.

^Z

Machine Translated by Google

XCT Sevgiyle

Bu nedenle, bu yedi ilkenin herhangi birini herhangi bir alanda uygulama fırsatları arayın.
Ne kadar küçük bir jest olursa olsun, elinizden gelenin en iyisini yapın. Hatta yapabilseniz bile...

sadece biraz daha mevcut olmak, duygularınıza biraz daha açık olmak veya kendinizle biraz daha bağlantılı olmak
Değerler; yüzünüzde, sesinizde ve bedeninizde biraz daha sıcak ve açık olun.
duruş; partnerinizi anlamaya biraz daha istekli olmak; sadece biraz
Kelimelerinizi daha dikkatli seçmek; ya da zorlu konuşmaları yapmanın zamanını ve yerini
biraz daha iyi belirlemek. Bu değişikliklerden herhangi biri doğru yönde atılmış bir adımdır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 15

Kendine Güvenmenin Gücü

Siz yaklaşık bir Hiç yavru köpekle vakit geçirdiniz mi? Geçirdiyseniz, onun sadece sizin için endişelendiğini bilirsiniz. Şey: Sen! Kapıdan içeri girdiğin an, muhteşem bir duygu! Sizi görmek için: zıplıyor, kuyruğunu sallıyor, sizi yalamaya çalışıyor. Sizden asla sıkılmıyor ve asla kötü davranmıyor. Ve ayrılmak zorunda kaldığınızda her zaman çok üzülüyor. Onu görmezden gelebilirsiniz, ona bağırabilirsiniz, ona kötü davranabilirsiniz - yine de sadece sizinle olmak, sizi "sevmek" ve sizi memnun etmek isteyecektir. Bir yavru köpek kendi ihtiyaçlarına hiç dikkat etmez; her şey vermekle ilgilidir!

Hiç köpekbalığıyla vakit geçirdiniz mi? Hayır, ben de geçirmedim. Ama bir köpekbalığı gördünüz mü? Onları televizyonda görüyorsunuz, nasıl olduklarını biliyorsunuz. Köpekbalığı sizi hiç umursamıyor. Sadece kendi ihtiyaçlarıyla, yani yiyecekle ilgileniyor. Eğer onu iyi beslerseniz, muhtemelen size saldırmaz. Ama beslemezseniz, kahvaltısı siz olursunuz. Bir köpekbalığıyla bağ kurmaya çalışmak boşuna bir çaba olur.

Sağlıklı bir insan ilişkisinde, dengeyi bulmamız gerekir.

Bu iki uç nokta. Eğer ilişki tamamen sizinle ilgiliyse - ihtiyaçlarınız, sizin İstekleriniz, arzularınız—partneriniz sizi bir köpekbalığı gibi görecektir: sizi yememek için sürekli yiyecek sunarlar, ama karşılığında sizden hiçbir şey almazlar. Bu sizin için işe yarayabilir, ancak partnerinizin sağlığı ve refahı için iyi değildir. Öte yandan, ilişkiniz tamamen partnerinizi memnun etmekle ilgiliyse ve sürekli kendi ihtiyaçlarınızı ihmal ediyorsanız, kendinizi çaresiz, ihmal edilmiş bir köpek yavrusu gibi hissetmeye başlayacaksınız.*

Bu benzetme için Canberra'da görev yapan danışman Tony Wallace'a çok teşekkürler.

Machine Translated by Google

.ove ile HAREKET ET

Partnerlerden birinin tamamen yırtıcı, diğerinin ise tamamen masum olması nadirdir; hepimizin içinde bu iki canlının da özellikleri vardır. Ama çoğumuz... Daha iyi bir denge bulmanın faydalarından yararlanmak: şefkatli ve ilgili bir birey olmak. hem kendi ihtiyaçlarımıza hem de başkalarının ihtiyaçlarına saygı duyan bir insan. ortak.

İlişkinizin bazı alanlarında belki de köpekbalığı gibi davranıyor musunuz? biraz fazla Kısa vadede ihtiyaçlarınız karşılanıyor olsa da, bunun partneriniz ve ilişkiniz üzerinde uzun vadeli etkileri nelerdir? Köpekbalığı modundan çıkmak için, şefkat, düşünceli olma, nezaket ve adaletle ilgili değerlerinize odaklanmalı ve partnerinizin değerlerini kendinize hatırlatmalısınız.

Haklar. Bu, bir köpek yavrusuna dönüşmek anlamına gelmez. Sadece araç O eşinizin sağlığına, gelişimine ve refahına aktif olarak yatırım yapmanız anlamına gelir. Peki

Kendinize aitmiş gibi.

Peki, bu masum köpek İlişkinizde hangi rolü üstlenmeye eğilimlisiniz? yavrusu rolü hangi alanlarda işe yarıyor? Ve uzun vadede size neye mal oluyor? Masum köpek yavrusu rolü size kısa vadeli bazı faydalar sağlayabilir. Reddedilme, terk edilme veya incinme korkularından kaçınmanıza yardımcı olabilir. Çatışma etrafındaki kaygıdan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Hatta şefkatli, sevgi dolu ve destekleyici olma değerlerinizi yaşadığınız için kendinizi iyi hissetmenizi bile sağlayabilir. Ancak sağlık ve canlılık açısından size ağır bir bedel ödetir. Uzun vadede, tükenmiş, ezilmiş, kırgın veya bitkin hissetmenize yol açar. Masum köpek yavrusu modundan çıkmak için, öz saygı, öz bakım ve öz ilgi gibi değerlere odaklanmanız ve kendi haklarınızı kendinize hatırlatmanız gerekir. Bu, bir köpekbalığına dönüşmek anlamına gelmez. Sadece kendi sağlığınıza ve refahınıza dikkat etmenin yanı sıra eşinizin sağlığına ve refahına da yatırım yapmanız anlamına gelir.

Hem kendi ihtiyaçlarımızı hem de partnerimizin ihtiyaçlarını karşılayacak ve ilişkinin gelişmesini sağlayacak iyi bir denge bulmak için şunlara ihtiyacımız olacak:

kullanmak...

Kendine Güven Becerileri

Atılganlık kavramını anlamak için, onu pasiflik ve saldırganlıkla karşılaştırmak en iyisidir.

"Pasiflik" (veya "pasif davranış"), kişinin kendisini geri plana atması anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızın önüne koymak, kendi sağlığınız ve refahınız için önemli bir bedel ödemenize neden olur. Pasif davrandığınızda (tıpkı yavru köpek gibi), kendi ihtiyaçlarınızı ihmal edersiniz ve kendinizi savunmak yerine başkalarının sizi savunmasına izin verirsiniz.

"Sana her türlü kötü muamelede bulunmak." "Saldırganlık" (veya "saldırgan davranış") demek, ayakta durmak demektir.

Kendinizi korumak ve ihtiyaçlarınızı saygısız bir şekilde karşılamak.

ve başkalarını umursamaz. Saldırgan davrandığınızda (tıpkı bir köpekbalığı gibi),

Karşı tarafın duygularını, haklarını veya ihtiyaçlarını umursamıyorlar; her şey kendi çıkarlarıyla ilgili.

Kendi istediğini elde etmek.

“Kendine güven” (veya "iddialı davranış") her ikisinden de kökten farklıdır.

Pasiflik ve saldırganlık. Bu, kendinizi savunmak ve kendinize sahip çıkmak anlamına gelir.

İhtiyaçlarınızı hem kendinize hem de başkalarına karşı adil ve düşünceli bir şekilde karşılamak.

Kendinizi savunurken, hem kendi haklarınıza hem de partnerinizin haklarına saygı

göstermelisiniz. Bu nedenle, şu hususlara dikkat etmek çok önemlidir...

Haklar Bildirgenizi Bilin

2. bölümde, herhangi bir ilişki için temel haklar bildirgesini paylaşmıştım. İşte o bildirge.

Tekrar ediyorum. (Bir kopyası "Ek Bilgiler" bölümünde mevcut.) Lütfen dikkatlice okuyun ve dikkat edin.

Tepkileriniz. En altta üç eksik ifade var; lütfen

Bunları, önemli olduğunu düşündüğünüz diğer hakları yazarak (veya hayal ederek) tamamlayın.

- Adil ve saygılı muamele görme hakkına sahibim.
- İhtiyaçlarımın başkalarının ihtiyaçlarıyla eşit derecede önemli olmasını sağlama hakkına sahibim.

diğerleri.

- Talepleri reddetme hakkına sahibim, ancak bunu adil ve saygılı bir şekilde yapmam

şartıyla.

- Yanılabilir, kusurlu olabilir ve hata yapabilirim.
- İstediğim şeyi talep etme hakkına sahibim, yeter ki bunu adil ve saygılı bir şekilde yapayım.

- Hissettiğim gibi hissetme hakkına sahibim.

Machine Translated by Google

- Düşüncelerimi, duygularımı, fikirlerimi ve görüşlerimi dürüstçe ifade etme hakkına sahibim, yeter ki bunu adil ve saygılı bir şekilde yapayım.
- Haklarımı savunma hakkına sahibim, yeter ki bunu adil bir şekilde yapayım. başkalarının haklarını gözeterek.

• Hakkım var

• Hakkım var

- Benim hakkım var

Bu hakların çoğunda şu maddeyi fark edeceksiniz: " Bunu yapmam şartıyla". Adil ve düşünceli bir şekilde. Bu şart, saldırganlıktan ziyade iddialılığı teşvik etmek için konulmuştur. Eğer haklarınızı adil olmayan veya düşüncesiz bir şekilde savunursanız, iddialı değil, saldırgan davranmış olursunuz.

Unutmayın, partnerinizin de sizinle aynı hakları vardır; bu haklar arasında şunlar da bulunur: Adil ve saygılı davranılma hakkına sahipsiniz. Eğer bu hakka saygı göstermezseniz, eğer Kendi istediğini elde etmek için onu çiğnemek, saldırganlıktır. —ve bu, eşinizin sağlığı ve refahı için zehirleyici bir durumdur. 13. bölümde, baktık yıkıcı olana ihtiyaçlarımızı karşılamak için zaman zaman hepimizin kullandığı taktikler ele alınıyor. Tüm "saldırı" ve "savunma" taktiklerimiz agresiftir. Ve "dolaylı yol" ve "geri çekilme" taktiklerimizin çoğu (ancak hepsi değil) teknik olarak "pasif-agresif" olarak sınıflandırılır, çünkü gizli veya dolaylı saldırganlık içerirler; öfkenizi, hayal kırıklığınızı veya kızgınlığınızı doğrudan nasıl hissettiğinizi belirtmeden ifade etmenize olanak tanırlar.

Bu yıkıcı taktiklerin ortak bir noktası var. Ortak noktaları şu: Hepsinin saygı eksikliği var, diğer tarafın hakları için— özellikle de adil muamele görme haklarına saygı yok. Ve bunu düşünceli bir şekilde yapmalıyız. Hepimiz zaman zaman bu taktiklerden bazılarını kullanıyoruz ve bu büyük bir sorun olmak zorunda değil, ancak ne kadar sık kullanılırlarsa, ilişkiye o kadar zarar verirler.

Öte yandan, kendi haklarınıza saygı duymuyorsanız, nadiren başkalarını savunursunuz. Kendinizi ihmal ediyorsanız veya kendi ihtiyaçlarınızı sık sık göz ardı ediyorsanız, bu sizin için zehirleyici bir durumdur.

Sağlık ve esenlik. Dolayısıyla, atılganlık, öz bakım ve eşinize özen gösterme arasında sağlıklı bir denge kurmayı, kendi haklarınızı savunurken aynı zamanda onların haklarına da saygı duymayı içerir.

Machine Translated by Google

Kendine güven becerileri iki ana kategoriye ayrılır:

1. İstekte bulunmak: İstediğiniz şeyi adil ve makul bir şekilde istemek.
   yemek tarzı

2. Talepleri reddetmek: İstemediğiniz şeylere adil ve dürüst bir şekilde hayır demek.
   düşünceli bir tavır
   Şununla başlayalım...

İstediğinizi Nasıl İsteyebilirsiniz?

Çoğu zaman istediğinizi istemek, iddialı olmayı gerektirmez; sadece "nazikçe istemek"
meselesidir. Ve bununla yalvarmayı veya rica etmeyi kastetmiyorum;
Bu sadece kibarca sormak anlamına gelir. İstediğinizi isteme hakkınız var; ve
Partnerinizin kibarca konuşulma hakkı var. Bu yüzden isteğinizi dile getirin.
Dostça olan: terslemeden, eleştirmeden, talepte bulunmadan, tehdit etmeden veya hakaret etmeden.
Birçok insan bunu yapmakta zorlanıyor çünkü bu tür hikayelerden vazgeçmiyorlar. gibi
bunlar:

“Sormak zorunda kalmamalıyım. Onlar zaten yapmalılar.”

"Nazikçe rica etmeyi denedim. Hiç dinlemiyor."

“Neden kibarca rica etmek zorunda kalayım ki? Bunu hak etmiyor.”

"Nazikçe rica edersem, beni sinirlenip görmezden gelecekler." Sadece ben ikna olduğumda kabul ediyorlar.

Bu hikayelerden kopmaya hazır mısınız? Bu düşünceler...
Kısmen doğru—hatta tamamen doğru—ama onlara sıkıca tutunursanız bu ilişkiniz için nasıl bir sonuç doğurur?

Geçmişte ne yaşanmış olursa olsun, gerçek şu ki: ihtiyaçlarınızı karşılamanın ve sağlıklı bir ilişki kurmanın en basit yollarından biri, nazikçe sormaktır. "Bunu yap," "Şunu al," "XYZ'yi yaptın mı?" "Şunu alabilir miyim..." gibi ifadeler yerine, "lütfen" veya "Sizin için uygun mu?" gibi kelimeler kullanın.

Machine Translated by Google

“Sakıncası yoksa?” Örneğin: “Bana bir bira getirebilir misiniz lütfen?”
"Buzdolabı?" "Çöpü dışarı çıkarır mısınız lütfen?" "Sizin için uygun mu?"
"Bu gece arabayı alırsam?"

Bunu yapmanın başka birçok yolu da var. Örneğin, eşinizin sık sık tereddüt ettiği veya yapmaktan çekindiği bir şey istiyorsanız, bir iltifatla, takdir ifadesiyle veya her ikisiyle birden başlayabilirsiniz: "Canım, kendinden sonra ortalığı toplamak için gösterdiğin çabaları gerçekten takdir ediyorum.
Bunun sana doğal gelmediğini biliyorum, ama benim hayatımı çok daha kolaylaştırıyor."
Ardından, isteğinizi dile getirirken "Eğer şöyle olursa çok minnettar olurum...", "Eğer şöyle olursa çok memnun olurum...", "Eğer şöyle olursa gerçekten çok memnun olurum..." veya "Şöyle olsa..." gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
"Eğer bu benim için çok şey ifade ederse..."

Dikkat edin, bu, 12. bölümde ele aldığımız olumlu pekiştirme ilkelerini içeriyor: doğru yaptıklarında onları yakalamak, ödül mü ceza mı? Ayrıca zihninizin bu fikre ne dediğine de dikkat edin; başlangıçta oldukça isteksiz olabilir. Örneğin, Sarah'ın bu öneriyi yaptığımda verdiği tepki şöyleydi:

Sarah: Ama yalan söylemiş olurdum. Steve çocukları yatırdığı için minnettar hissetmiyorum. Sadece yapması gerekeni yapıyor. Bunun için neden minnettar olmalıyım ki?

Russ: Anlaşılan biraz bağımlı olmuşsun.

Sarah: Neyle?

Russ: “Steve benim istediğimi yapmalı” hikayesiyle.

Sarah: (dehşete düşmüş bir şekilde) Yani onun bunu yapmasına izin verilmesi gerektiğini mi söylüyorsunuz? Ne istiyor? bira, televizyonun karşısına otur ve Her şeyi bana mı bırakacaksınız?

Russ: Kesinlikle hayır. Bu pasif bir seçenek ve sağlıklı değil.
Demek istediğim şu ki, eğer Steve'in bir şeyler koymasını istiyorsanız...
Çocukları yatırdıktan sonra daha iyi bir gelecek inşa etmek istiyorsunuz.
Eğer ilişkinizde bir sorun yoksa, en iyi sonuç verecek olan hangisi: İstediğinizi yaptığında minnettarlığınızı göstermek ve nazikçe daha fazlasını yapmasını rica etmek mi, yoksa "Sonunda sen de üzerine düşeni yaptın, Bayım!" gibi agresif bir tavır takınmak mı?

Machine Translated by Google

Sarah: Ama bunu ondan istememe gerek kalmamalıydı. Kendisi yapmalıydı zaten.

Russ: Sarah, bu gezegende milyonlarca insan var ki
Sizinle tamamen aynı fikirdeyim. Bu doğru ya da yanlış, gerçek ya
da yalan meselesi değil. Bu, uzun vadede sizin ve ilişkiniz için
en iyi neyin işe yaradığı meselesi. Eğer o "şöyle olmalı"
hikayesine çok sıkıca sarılırsanız ve Steve ile konuşma şeklinizi
belirlemesine izin verirseniz, bu ilişkinizi daha iyi mi yoksa
daha kötü mü yapacak?

Sarah: (İsteksizce, iç çekerek) Daha da kötü.

“Yapmamız gerekenler”den kopmak çok zor, ama onlara tutunmamız gerekiyor.
İlişkimizin gelişmesini istiyorsak, bunlara hafifçe yaklaşmalıyız. Bu yüzden bunları fark edin ve adlandırın.
Hikayeler ortaya çıktığında, gelip geçmelerine izin verin. Sonra demir atın.
Anı yaşayın ve yeni edindiğiniz özgüven becerilerinizi kullanın.

Kendine güven bir Çok geniş bir konu ve bu bölümde buna odaklanacağız.
esas olarak iddialı dil kullanımı üzerine: en iyi sonucu almak için ifadelerinizi nasıl kullanabilirsiniz?
sonuçlar. Ama önce biz Şunu da ekleyelim, bir hatırlatma: bu etkileşimlerde "süsleme"
kelimeler "Pastanın üzerinde." Eğer sözlerinizin iyi bir şekilde karşılık bulmasını istiyorsanız...
ve sahip olmak Olumlu bir etki için, etkili yönetim ilkelerini uygulamanız gerekecek.
iletişim:

1. Anda kalın. Tamamen orada olmanız ve odaklanmanız gerekecek.
ortak.

2. Kendinizi açın. Çapa atmanız ve ortaya çıkacak tüm o zor duygulara yer açmanız
gerekecek.

3. Değerlerinizle bağlantı kurun. İlişkinin gelişmesini istediğinizi aklınızda tutarak,
şefkat, nezaket ve düşünceli olma değerlerinizle temas halinde olmanız gerekecek.

4* Yüz ifadenizi, ses tonunuzu ve duruşunuzu ayarlayın. Sıkılmış veya tehditkar
görünüyorsanız, sesiniz alaycı bir tondaysa, parmağınızı sallıyorsanız veya kollarınızı
göğsünüzde kavuşturuyorsanız ya da aslında öyle değilseniz, bunu düzeltin.

Machine Translated by Google

Partnerinize bakmak, ne kadar özenle seçilmiş olursa olsun, söylediğiniz her sözün etkisini azaltacaktır. Bu yüzden sesinizi alçaltın, yüz ifadenizi yumuşatın, açık bir duruş sergileyin ve doğrudan partnerinize bakın.

Bu dört temel unsur yerinde değilse, sözlerinizin etkisi olmayacaktır.
İstenen etki. Bazı durumlarda, ancak her durumda değil, 5 ve 6 numaralı ilkeler de geçerlidir:

5. Ortamı hazırlayın. Mümkünse, olumlu bir etki yaratacak bir zaman ve yer seçin.
Olumlu fikir alışverişi. Bunu her zaman yapmak mümkün olmayabilir, ancak yapabildiğiniz her zaman faydalıdır.

6. Öncelikle anlamaya çalışın. Eğer öyleyse... daha uzun bir konuşma ve sizin
Partneri duygularını, görüşlerini veya ihtiyaçlarını paylaşmak isterse veya
Tartışma bir müzakereye dönüşür, açıklık ve merakı işin içine katın.
Konuşmayı dikkatlice dinleyin, orada bulunun ve kendi bakış açınızı paylaşmadan önce partnerinizin neler yaşadığını gerçekten anlamaya çalışın .

Ve işte pastanın üzerindeki krema gibi olan 7. ilke:

7. Kelimelerinizi akıllıca seçin. 1'den 4'e kadar olan ilkeler (ve gerekirse 5 ve 6) yerine getirildikten sonra, son ilkeye geçebiliriz. Ve bu bölümün geri kalanı büyük ölçüde bununla ilgili. Öyleyse, şunlara bir göz atarak başlayalım...

"Ben" ifadeleri

Kendine güvenin en temel biçimi, açıkça şunu belirten basit bir ifadedir:
İhtiyaçlarımızı, duygularımızı veya düşüncelerimizi “ben” terimini kullanarak ifade ederiz. Örneğin:

"Yarım saat içinde çıkmam gerekiyor."

"Bu sorunu çözmeyi başardığınız için gerçekten çok mutluyum."

“Filmi beğendim ama sonu biraz hayal kırıklığı yarattı.”

Machine Translated by Google

Bu ifadeleri övgü, iltifat, bilgi paylaşımı gibi amaçlarla rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Bilgi paylaşımı yapın veya bir konuyu gündeme getirin:

u Bunu söyleyeceğini beklemiyordum. Üzerinde biraz düşünmem gerekecek. Düşüneceğim.

Kısa süre içinde size geri döneceğim.

"Yaptığınız şey için gerçekten minnettarım."

Duyguları Açığa Vurmak

Duygularınızı paylaşmak için "ben" ifadelerini kullanabilirsiniz:

"Kendimi garip hissediyorum."

"Stresliyim."

"Bu konuda endişeliyim."

Duygularımızı bu şekilde ifade etmek için "ben" ifadelerini kullandığımızda, bu sadece biraz olsun kendimizi soyutlamamıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda başkalarına kendi duygularımızın sorumluluğunu aldığımızı da iletir. Bu, "Beni çok kızdırıyorsun" gibi "sen" ifadelerinden çok farklıdır; bu tür ifadeler, hissettiğimiz duygular için başkalarını suçladığımızı gösterir.

Temel İstekler

Basit "ben" ifadeleri, anlaşılır konuşmalar için çok kullanışlıdır.

istekler. Ve "lütfen" kelimesini eklemek genellikle etkiyi artırır. Örneğin, bu "siz" ifadesinin agresif niteliğine dikkat edin: "Sözünüzü söylediniz,

"Şimdi sıra bende!" Bunu şu iddialı "Ben" ifadesiyle karşılaştırın: "İsterdim ki..."

Lütfen konuşma fırsatı verin. Olayların benim açımdan nasıl geliştiğini anlatabilir miyim?

Aşağıda bazı örnekler daha verilmiştir. Önceki bölümde, "öncelikle anlamaya çalışın" ilkesini ele aldık . Bunu denerseniz ancak partneriniz karşılık vermezse, bunu yapmasını kararlı bir şekilde isteyebileceğinizi belirtmiştim.

Bu örnekler size bunu nasıl yapacağınıza dair bazı fikirler verecektir.

Machine Translated by Google

Saldırgan "Sen" İfadesi	Kendinden Emin "Ben" İfadesi
"Artık sözümü kesmeyi bırakır mısın?!"	"Lütfen sözümü kesmeyi bırakın. Size özgürce konuşma izni verdim; lütfen siz de bana aynı şekilde davranın."
"Çok kaba birisin!"	"Bana böyle seslenmenden hoşlanmıyorum."
“Sessiz olup konuşmama izin verir misin?!”	İsimler. Lütfen bunu yapmadan konuşmama izin verir misiniz? bir an ve "Konuşma fırsatı bulmak istiyorum."
“Köpeği neden hiç yıkamıyorsun?!”	Benim açımdan bakıldığında, lütfen sen de yardımcı olabilir misin? Konuşmama izin verin ve dikkatle dinleyin. "Az önce senin için yaptığım gibi mi?" “Son birkaç aydır şunu fark ediyorum ki, Köpeği yıkayan genellikle ben oluyorum.

Sorunları Gündeme Getirmek ve Duyguları Paylaşmak

Çoğumuz partnerimizi suçlamaya, söyledikleri veya yaptıkları şeylerden dolayı onu kınamaya çok çabuk meyilliyiz. Bu genellikle verimsiz bir tartışmaya yol açar. Ancak eğer sorunları adil ve saygılı bir şekilde dile getirirsek ve Duygularımızı kimseyi suçlamadan ifade etmek genellikle olumlu bir etki yaratır. İşte bazı örnekler:

“Sen” İfadeleri: Yargılama, Suçlamak veya İhmal Etmek	“Ben” İfadeleri: Kendinizi Nasıl Hissettiğinizi Belirtmek Suçlamadan Hisset veya Suçlama
"Neden hep bu kadar dağınıksın?"	“İşten eve geldiğimde evin dağınık olduğunu görünce hayal kırıklığına uğruyorum.”
"Beni asla dinlemiyorsun. Hep kendi istediğini yapıyorsun."	"Dileklerim gerçekleşmediğinde hayal kırıklığına uğruyorum." "Hesaba katılmıyorlar."
"Beni arayacağını söylemiştin ama aramadın!"	"Senden haber alamayınca gerçekten idi çok endişelendim."

Machine Translated by Google

“Sen” İfadeleri: Yargılama, Suçlamak veya İhmal Etmek	“Ben” İfadeleri: Kendinizi Nasıl Hissettiğinizi Belirtmek Suçlamadan Hisset veya Suçlama
"Sürekli bana bağırıyorsun!"	"Bana bağırdığınızda midem bulanıyor ve kaçıp gitmek istiyorum."
"Beni çok kızdırıyorsun!"	"Böyle şeyler yaptığında sinirleniyorum." O."
"Beni işe yaramaz hissettiriyorsun!"	"Bana böyle şeyler söylediğinde, Üzgün hissediyorum ve aklım bana şunu söylüyor: 'M kullanışsız."

“Sen” ile başlamak, partnerinizin suçlandığını veya sorumlu tutulduğunu hissetmesine ve muhtemelen bir tartışmaya yol açacaktır. “Ben” ile başlamak ise daha etkili olacaktır. çok daha az çatışmacıdır ve yolunu açar yapıcı tartışma (Ama sinsi "ben" ifadelerine dikkat edin.) gerçekten agresifler "Sen" ifadelerinin gizlenmiş halleri. Örneğin: Bence sen yeterince çaba göstermiyorsun. Kilo konusunda da sorun yaşıyorum. Bütün ev işlerini bana bırakıyorsun gibi geliyor. Bence tembellik ediyorsun.)

“Video Açıklamaları”

Diyelim ki partnerimizin bir şeye başlamasını veya bir şeyi bırakmasını istiyoruz ve (Açıklananlar gibi) temel iddialı istekler işe yaramıyor. Bir "video açıklaması" yani, yapabiliriz ekleyerek iddialı bir isteği daha etkili hale getirebilirsiniz.

Bu, herhangi bir yargı içermeden, ilgili davranışın olgusal bir açıklamasıdır:

Bunu bir video kameranın kaydedeceği şey olarak bir kişinin nasıl davranacağına karşıt değerlendirin. Örneğin, önceki tablonun en üst satırında, her iki ifade de

Bunlar yargılardır, olgusal tanımlamalar değildir: Her zaman çok dağınıksın; ev bir Karmaşa. Ancak ikinci ifade birincisinden daha iyidir. Neden? Çünkü birincisi kişisel bir saldırı: Sen dağınık birisin. Kişisel saldırı, "Sen X'sin" anlamına gelen her türlü ifadeyi içerir; burada X, sert ve genel bir yargıdır: Tembelsin, bencilsin, kibirlisin, vb. Bu her zaman saldırgan bir tavırdır:

Bir saldırı veya savunma taktiği. İkinci ifade ise— ev dağınık—şudur.

Daha iyi çünkü bu kişisel bir saldırı değil; bu, genel bir yargılama değil.

Bütünsel bir insan. Ancak yine de bir yargılayıcı bir tanımlama yerine

Machine Translated by Google

Gerçekçi bir açıklama. Buna karşılık, yargılayıcı olmayan bir video açıklaması da şöyledir :
Masada kirli tabaklar ve yemek artıkları vardı .

Bu gibi yargısız, gerçeklere dayalı bir açıklama çok daha etkilidir.

Yargılayıcı olmaktan ziyade, iki geçerli sebepten dolayı daha iyidir. Birincisi: algılanma olasılığı daha yüksektir.
Daha adil, daha doğru bir anlatım olarak (adaletsiz veya yanlış bir anlatımın aksine). İki:
Bu nedenle itiraz edilme olasılığı çok daha düşüktür. Eğer " her yer dağınık", " sen hep
dağınıksın" veya "ev domuz ahırı gibi" derseniz, eşiniz muhtemelen " bu doğru değil", " bu adil
değil" veya "abartıyorsun" diye karşılık verecektir. O zaman ikiniz de gerçek sorunu ele almak
yerine kullandığınız kelimeler üzerinde tartışmaya başlarsınız.

Video açıklamalarında "her zaman" veya "asla" gibi kelimelerin kullanılmadığını unutmayın;
bu terimler abartılıdır ve neredeyse her zaman savunmacı bir tepkiye yol açar: " Bunu her
zaman yapmam !" "Öyle mi? Eğer bunu asla yapmıyorsam, dün nasıl ABC yaptım?" (Önceki
tablonun sol sütununda, "her zaman" veya "asla" suçlamalarına dair dört örnek görebilirsiniz.)

“Ben” ifadeleri “sen” ifadelerinden çok daha iyidir. Ancak, elde etmek için
En iyi sonuçlar için, yani olumsuz geri bildirimleri dinlemeye istekli bir ortağa sahip olmak gerekir.
Ve bunu gerçekten dikkate almalıyız; video açıklamalarını da eklememiz gerekiyor.
Aşağıda bazı örnekler verilmiştir. Birinci sütunda, yargılayıcı tanımlamalar içeren “sen”
ifadeleri; ikinci sütunda, yargılayıcı tanımlamalar içeren “ben” ifadeleri; ve üçüncü sütunda ise...

Video açıklamalarında yer alan "ben" ifadeleri.

“Siz” Beyanı Yargılayıcı ile Tanım	“Ben” ifadesiyle Yargılayıcı Tanım	“Ben” ifadesiyle Video Açıklaması
"Sürekli dırdır ediyorsun."	"Rahatsız olduğumda..." Ben."	"Rahatsız olduğumda..." Sürekli beni rahatsız ediyorsun. Benden kısa bir süre içinde dört veya beş kez aynı şeyi yapmamı istiyorsunuz. zaman."
"Çok tembelsin."	"Kendimi oldukça iyi hissediyorum." Sen dışarı çıktığında sinirleniyorum "Tembel olmak."	Oldukça sinirlendim. "Çöpü sonra çıkaracağım diyorsun ama sonra çıkarmıyorsun."

Machine Translated by Google

“Siz” Beyanı Yargılayıcı ile Tanım	“Ben” ifadesiyle Yargılayıcı Tanım	“Ben” ifadesiyle Video Açıklaması
"Çok güvenilmezsin."	"Hayal kırıklığına uğradım." "Güvenilmez olduğunuz zaman."	"Dün gece gerçekten hayal kırıklığına uğradım; saat 22:00'ye kadar evde olacağını söylemiştin ama olmadı." saat 01:00'e kadar geri döndük ve Beni arayıp haber vermedin Bilmek."

Eğer tüm bunların çok karmaşık geldiğini düşünüyorsanız, endişelenmeyin: her zaman bu şekilde konuşmanız gerekmiyor. Bu ifadeler, partnerinizin sizi duymadığı zor ve sıkıntılı durumlarda en iyi şekilde kullanılır. Çoğu zaman, ilk ele aldığımız temel iddialı istekler gibi daha kısa ve basit ifadeler kullanabiliriz: "Bana bu şekilde konuşmandan hoşlanmıyorum" veya "Lütfen benimle böyle konuşma; bundan hoşlanmıyorum."

“P” Kelimesi

"Pratik" kelimesini tekrar kullandığım için özür dilerim, ancak bu yeni konuşma biçimlerini öğrenmek istiyorsanız, özellikle de bir sonraki bölümde ele alacağımız daha zorlu yöntemler söz konusu olduğunda, pratik kesinlikle şarttır. Bu nedenle şiddetle tavsiye ederim ki... Ayna karşısında pratik yapmanızı veya daha iyisi, kayıt almanızı öneririm. Kendinizi kameranın karşısına koyun. Bu ifadeleri prova ederken yüz ifadenize dikkat edin, Ses tonunuz ve duruşunuz, sakinlik ve açıklık hissi uyandıracak şekilde olmalıdır. Bu tür bir prova yapmadan, ya bunları kullanmayı Bu yeni becerileri kullanın, yoksa... unutursunuz ya da işi berbat edersiniz. Ancak, Azıcık pratik bile çok işe yarar. Bu arada, "Ek Bilgiler" bölümünde yapabileceğiniz bir dizi basit egzersiz bulacaksınız. Bu becerileri geliştirmek için düzenli olarak çalışmak.

Eğer partneriniz destekleyiciyse, ne yaptığınızı ona bildirin; ilişkinize yardımcı olacağı umuduyla yeni iletişim yolları denediğinizi açıklayın. (Eğer partneriniz bu bölümü okumaya istekliyse, (Ne kadar iyi olursa o kadar iyi.) Onlara konuşurken biraz beceriksiz veya sakar görünebileceğinizi bildirin. Öncelikle, yeni konuşma biçimleri denediğiniz için ve şunu istediğiniz için:

Machine Translated by Google

Onların desteği ve cesaretlendirmesi. Bu şart değil, ama alabilirseniz yardımcı olur. Ve eğer onlar da bu konuşma tarzını denemeye istekliyseler, bu çok büyük bir fayda sağlar. (Eğer partneriniz ilgilenmiyorsa veya desteklemiyorsa, bu hayal kırıklığı yaratır; acı verici duygularınıza yer açın ve kendinize karşı şefkatli olun.)

Ve bu durumun sizi bu yeni becerileri öğrenmekten ve uygulamaktan alıkoymasına izin vermeyin.)

Üç Bölümlü İddialı Cümleler

İhtiyaçlarınızın karşılanması söz konusu olduğunda, üç aşamalı iddialı durum yaklaşımı işe yarar: Zor işleri onlar halleder. Temel formül şudur:

Sen Y'yi yaptığında ben X'i hissediyorum ve Z'yi yapmanı tercih ederim.

Örneğin, işten eve döndüğümde ve etrafta şunlar olduğunda kendimi sinirli hissediyorum: Masada kirli bulaşıklar ve yemek artıkları var, eğer temizleyebilirseniz gerçekten çok memnun olurum. Masayı silin ve bulaşıkları bulaşık makinesine koyun.

Burada yaptığınız şey, "Önce ben" ifadesini kullanmak (duygularınızı ifade etmek). (anlık ifadeler), ardından partnerinizin davranışının video açıklaması ve son olarak da mesajlaşma.

Bunun yerine yapmalarını istediğiniz yeni bir davranış biçimi için bir talepte bulunabilirsiniz.

Ve siz de yapabilirsiniz. İsterseniz bu sırayı değiştirebilirsiniz: Y'yi yaptığınızda , ben X'i hissediyorum ve Z şeklinde yapmanızı tercih ederim. Örneğin: Benden bir şey yapmamı istediğinizde.

Kısa bir süre içinde dört veya beş kez bu durumla karşılaşıyorum ve gerçekten çok sinirleniyorum. Lütfen yardımcı olabilir misiniz?

Bana bir kez sor, yapacağıma güven.

Son aşamada talepte bulunurken, önceki örneklerde de gösterildiği gibi, talebinizin spesifik olması gerekir. Talebiniz belirsiz olursa, yanlış yorumlanabilir. İlk örneği ele alalım; talebin şu olduğunu varsayalım: Ben...

Eğer ortalığı toparlayabilirseniz çok memnun olurum. Peki bu tam olarak ne anlama geliyor?

Sizin "toplama" anlayışınız, eşinizin anlayışından çok farklı olabilir.

Onlar için "toplamak" sadece yemek artıklarını silmek anlamına gelebilir. Sizin içinse...

Bu, bulaşıkları bulaşık makinesine koymak anlamına gelir. Yani, olmadan

Neyi belirttiğiniz konusunda net ve açık olmak, zemini hazırlamak demektir.

Partnerinizin isteklerinizi yerine getirip getirmediği konusunda gelecekte yaşanabilecek bir tartışma.

Bu konuda yardımcı olması için, video açıklaması fikrine tekrar göz atmak faydalı olacaktır: Bir videoda

"toplama" nasıl görünür? Masayı silmek gibi görünür.

Bulaşıkları bulaşık makinesine koymak. Yani istediğiniz şey bu .

Machine Translated by Google

Ve unutmayın ki rica ediyorsunuz, emretmiyorsunuz. Yani yine "nazikçe rica etme" fikrine geri dönüyoruz. Rica etmek için kullanışlı ifadeler şunlardır: Tercih ederim, Bunu takdir ederdim, minnettar olurdum, çok isterdim, benim için çok şey ifade ederdi. Benim için öyle olurdu. yardımsever.

İsteklerinizde ne kadar kararlı olursanız, ne kadar adil ve düşünceli, ne kadar az yargılayıcı ve saldırgan olursanız, partnerinizin olumlu yanıt verme olasılığı o kadar artar. Elbette bu her zaman böyle olmayacaktır. Unutmayın,

Bu, başkalarını etkilemenin bir yoludur ; onları kontrol etmenin bir yolu değildir . Girişkenlik, partnerinizin istediğiniz gibi davranma olasılığını artırır , ancak hiçbir garanti yoktur. Peki ne yapabiliriz...

İşler Ters Gittiğinde

Bazen kararlı talebiniz partnerinizden olumsuz bir tepkiye yol açabilir ve yıkıcı taktiklere başvurabilirler: saldırmak, savunmak, konuyu saptırmak veya geri çekilmek. Örneğin, saldırı modundayken alay edebilir veya sizi küçük düşürmeye çalışabilirler.

Savunma modundayken, sizi ikiyüzlü olarak nitelendirebilir ve tüm kusurlarınızı ortaya koyabilirler. Bazen siz de şikayet ettiğiniz kişilerin yaptıklarına benzer şeyler yaparsınız.

Dolaylı yol modu: İsteğinizi kabul edebilirler ancak sonuna kadar götürmeyebilirler. Geri çekilme Üzerinde. modu: Konuyu görüşmeyi reddedip odadan ayrılabilirler.

Partneriniz yıkıcı taktiklere başvurduğunda, aynı şekilde karşılık verme isteğiniz çok güçlü olacaktır: ya agresif olmak ya da pasif bir şekilde pes etmek arasında gidip geleceksiniz. Bu anlarda, bağlantıyı koparma becerileriniz çok önemlidir. Duygusal bir fırtına kopacak ve demir atmanız gerekecek. Bir sonraki adım, şöyle bir şey söyleyerek durumu yatıştırıp yatıştıramayacağınıza bakmaktır:

"Saldırmak, yargılamak ya da bunun gibi bir şey Seni suçlamıyorum. Hiçbir şekilde böyle bir niyetim yok. yapmak gibi bir niyetim yok. Seni seviyorum ve daha iyi bir ilişkimiz olmasını istiyorum."

Sonrasında ise daha özgüvenli olmanız ve işi bir üst seviyeye taşımanız gerekecek.

Bir sonraki seviye. Etkili bir şekilde özgüveninizi artırmak için altı güçlü teknik var.

Herhangi bir engele yanıt vermeye çalışıyoruz, ancak ne yazık ki burada yeterli yer yok.

Bunları ele almak için. Ancak, bunları "Ek Bilgiler" kitabının 15. bölümünde açıkladım.

Olumsuz geri bildirim verme ve alma konusunda ipuçları da içeriyor. Bu ek materyali indirip iyice okumanızı şiddetle tavsiye ederim, böylece işler planlandığı gibi gitmezse hazırlıklı olursunuz.

Machine Translated by Google

Değişimlerin Sürekliliğini Nasıl Sağlarsınız?

Peki ya partneriniz isteğinizi kabul eder ve yeni davranışını sizin için sürdürürse?

Bir süre düzeliyorlar, ama sonra düşüşe geçiyorlar ve eski alışkanlıklarına geri dönüyorlar mı?

Bunu önlemenin en iyi yolu olumlu pekiştirmedir: "Doğru yaptıklarında onları yakalayın" ve "ödül mü, ceza mı?" Yaptıkları değişiklikleri aktif olarak fark edin ve takdir edin, minnettarlığınızı ifade edin. Ve bunu sadece bir veya iki kez değil, sürekli olarak yapın. Başka bir deyişle, yeni davranışın devam etmesini istiyorsanız, bunu hafife almayın. Sık sık yorum yapın; partnerinize bunu takdir ettiğinizi bildirin. Onlara teşekkür edin. Bunun sizin için ne anlama geldiğini söyleyin. Ve bunu sık sık yapın. (Ve eğer aklınız "Bunu yapmak zorunda kalmamalıyım" diyorsa, ne yapacağınızı biliyorsunuz.) Tüm bunlara rağmen, eski alışkanlıklarına geri dönerlerse, yine de kararlı bir istekte bulunun, ancak bunu takdirle başlatın: Bunu yapmaya başladığında gerçekten takdir ettim.

XYZ; benim için büyük bir fark yarattı. Ve senin bunu eskisi kadar sık yapmadığını fark ettim.

Şimdi, hatta bazen ABC'yi bile tekrar yapmaya geri dönüyorsunuz . Eğer yardımcı olursanız çok büyük fayda görürüz.

XYZ işlerine daha fazla geri dönebilirdi.

Kendi Engellerinizi Aşmak

Birçok insan kendi psikolojik engelleri nedeniyle özgüvenli davranmayı öğrenmez. Korku ve kaygı duygularına ve düşüncelere kapılırlar.

Örneğin: “Yeterince iyi değilim. İhtiyaçlarımın önemi yok,” “ Önemli değilim,” “Eğer iddialı olursam, partnerim bunu beğenmeyecek; bana kızacak, saldıracak veya beni reddedecek,” “Çok zor,” “Çok korkutucu” ve benzeri düşünceler. Bu düşünceler ve duygular sizde ortaya çıkıyorsa, bunun gibi bunun normal olduğunu kabul edin—ama bunun sizi durdurmasına izin vermeyin. Sen. Bağlantıyı koparma becerilerini geliştir. Bu hikayeleri fark et ve adlandır; kendini aç. Korku ve kaygı duygularına yer açın. Psikolojik kaslarınızı geliştirmek için daha zorlu farkındalık egzersizlerini yapın. Düşünceleriniz için, akıntıya dalıp çıkmayı, zihninizi dinlemeyi ve bir akıntı üzerindeki yaprakları görselleştirmeyi uygulayın (bkz. 9. bölüm). Duygularınız için ise TAME'yi uygulayın (bkz. 10. bölüm). En önemlisi, nazik öz konuşma ve "nazik el" egzersizi de dahil olmak üzere bolca öz şefkat uygulayın (ayrıca 10. bölümde).

10).

Zamanla bu, kendini yargılayanların üzerindeki etkiyi azaltacaktır.

Korkutucu düşünceler ve hisler; yine de ortaya çıkacaklar, ama onlara izin vermenize gerek kalmayacak.

Machine Translated by Google

Bunlar sizi geride tutar. Sonra değerlerinizle bağlantı kurabilir, nedenini hatırlayabilirsiniz.

Bu yeni becerileri öğrenirken kendinize şu soruyu sorun: Hizmette...

ilişki kurma konusunda ben İstiyorum, bu zor durumlara yer açmaya razı mıyım?

Düşünceler ve duygular?

Talepleri Reddetmek ve Sınırlar Belirlemek

İlişkiler karşılıklı anlayış ve uzlaşmayı gerektirir. Partneriniz her zaman isteklerinize katılmayabilir ve siz de her zaman onların isteklerine katılmayabilirsiniz.

Ve ikinizin de talepleri reddetme hakkınız var, yeter ki bunu yapın.

Adil ve düşünceli bir şekilde. Başka bir deyişle, talepleri reddetme şeklimiz, onları yapma şeklimiz kadar önemlidir.

Bazılarımız, özellikle başkaları bir istekte bulunduğunda "hayır" demekte zorlanır.

Özellikle talepte bulunan kişi ısrarcı, talepkar veya bize "suçluluk duygusu" aşılıyorsa.

Bazıları "hayır" demeyi kolay bulur, ancak bunu genellikle sert ve düşüncesiz bir şekilde yaparlar veya

ki bu da isteği yapan kişi için oldukça tatsızdır. Bu nedenle, istekleri adil ve düşünceli bir şekilde, ilişki için sağlıklı olacak biçimde reddetmeyi öğrenmekte fayda var.

İstekleri reddetmek, özellikle başkaları sizi manipüle etmeye, zorlamaya veya sizden faydalanmaya çalışıyorsa, kendi sağlığınız ve iyiliğiniz için önemlidir. Ayrıca, çok fazla işiniz varken başka bir isteği kabul etmenin sizi bunaltacağı durumlarda da çok faydalıdır.

Bir talebi kararlı bir şekilde reddetmek için doğrudan, kararlı ve dürüst olun, aynı zamanda

Adil ve düşünceli olmak. Ve unutmayın: bu sizin kişisel tercihlerinizden biri.

Haklarınız var, bu yüzden "hayır" dediğiniz için özür dilemenize gerek yok. Örneğin, şunları yapabilirsiniz:

Şöyle diyebilirsiniz: "Yardım etmek isterdim ama yapamam." veya "Teklifiniz için teşekkür ederim, ama ben..."

"Hayır, bu pek bana göre değil." veya "Beni düşündüğün için teşekkür ederim, ama ben..."

"Geçeceğim." Hayır demenizin nedenini belirtmek zorunda değilsiniz, ancak çoğu zaman bu bir neden olarak gösterilir.

Da

Bunu yapmak faydalı olabilir: “Çok meşgulüm, çok yorgunum,” “Üzerimde çok fazla iş var,” “Bu tür şeylerden hoşlanmıyorum.”

İsteğin tam olarak neyi kapsadığından emin değilseniz, daha fazla bilgi isteyin.

Ne zaman, nerede, ne, kiminle ve ne kadar süreyle gibi belirli ayrıntıları içeren bir bilgi. Ve eğer

düşünmek için zamana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, o zaman

Cevabınızı vermeyi erteleyin: “Biraz düşünmek için zamana ihtiyacım var. Kısa süre içinde size geri döneceğim.” “Emin değilim. Bir süre düşüneyim.” Ve eğer

Machine Translated by Google

Talepte bulunan kişinin ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olabilecek alternatifler düşünebilirsiniz; onlara şu şekilde önerilerde bulunmak genellikle faydalıdır: "Belki de bunun yerine XYZ'yi deneyebilirsiniz?"

Özgüvenin bir diğer önemli yönü de “sağlıklı sınırlar” belirlemektir. Bunlar, zamanınızı ve enerjinizi nasıl harcadığınıza, vücudunuzla ne yaptığınıza ve başkalarının size nasıl davranmasına izin verdiğinize koyduğunuz sınırlar veya “kısıtlamalardır”. Net sınırlar belirlediğinizde, bu sizi güvende tutar, sağlığınızı ve refahınızı korur ve başkalarının sizi manipüle etmesini veya sizden faydalanmasını önler. İyi bir ilişkiye elverişli bir şekilde sağlıklı sınırlar belirlemek genellikle hem talepleri özgüvenli bir şekilde iletmeyi hem de

Talepleri kararlı bir şekilde reddetmek. İşte birkaç örnek:

Zaman sınırı: " Bu diziyi yarım saat daha izlemekten memnuniyet duyarım, ama sonra yatacağım."

Mekân sınırı: "Lütfen beni yalnız bırakın; işim için bu görevi tamamlamam gerekiyor."

Sosyal sınır: "Cumartesi günü seninle sinemaya gelemem. Arkadaşlarımla dışarı çıkmak için plan yaptım."

Fiziksel sınır: "Lütfen bana öyle dokunmayın. Hoşuma gitmiyor."

Konuşma sınırı: "Şu an bu konuda konuşmayı tercih etmem."
Yorgunum ve sadece dinlenmek istiyorum. Bunu yarın, akşam yemeğinden sonra konuşabilir miyiz?

Zihinsel sınır: "Açıkçası, bu konuda çok farklı görüşlere sahibiz."
Görüşünüz geçerli, ancak lütfen bana zorla kabul ettirmeye çalışmayın. Farklı görüşlere sahip olabileceğimizi kabul edelim."

Daha çok şey var.

Bu konulara, nasıl ele alınacağı da dahil olmak üzere, değinmek gerekirse:

"Hayır cevabını kabul etmeyen" biri. Yani

Bir kez daha, şiddetle

“Ek Bilgiler”in 15. bölümünde yer alan ek materyalleri okumanızı tavsiye ederim. Bu bilgi, ileride size çok fayda sağlayacaktır...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 16

Müzakere Sanatı

Partnerinizden en çok ne istiyorsunuz? Sevgi, anlayış, yakınlık...

Macy, saygı, onay? Daha fazlası Daha fazla seks, daha fazla destek, daha fazla yardım, daha fazla

sosyal yaşam, daha fazla aile zamanı mı? Ulaşmak için anlaşma

Bir çocuk mu dünyaya getirdiniz, yoksa yeni bir eve mi taşındınız?

Ne istersen iste, işte gerçek: ya elde edeceksin ya da elde edemeyeceksin. (Ben)

Bunu %100 garanti edebilirim. Mick (Ya da paranızı geri alın!) Çünkü ünlü

Jagger'ın bilgece söylediği gibi, "Her zaman istediğinizi elde edemezsiniz." Ancak, yıkıcı taktiklerden

vazgeçerseniz, istediğinizi elde etme olasılığınız daha yüksektir .

ve bunun yerine şunlara güvenin...

Adil ve Saygılı Müzakere

İşte o iki kelime yine karşımıza çıkıyor: adil ve düşünceli. Adalet olmadan,

Her iki tarafın hakları, ihtiyaçları ve duyguları dikkate alınmadan yapılan müzakereler, hızla yıkıcı

taktiklerin girdabına dönüşür: kavga, savunma,

Yol değiştirmek, geri çekilmek. Neyse ki, adil ve düşünceli olmak hakkında zaten çok şey biliyorsunuz.

Müzakere, iletişimin yedi ilkesinin tamamını içerir. Hazır bulunmanız, açık olmanız ve değerlerinizle

bağlantıda olmanız gerekir; dostane bir tavrı yansıtacak şekilde yüzünüzü, sesinizi ve duruşunuzu

ayarlayın; (mümkünse) ortamı hazırlayın; (anlaşılmayı hedeflemeden önce) anlamayı hedefleyin; ve

kelimelerinizi akıllıca seçerek, ne istediğinizi kararlı bir şekilde talep edin.

Machine Translated by Google

Beşinci ilke olan ortamı hazırlamak, büyük bir fark yaratabilir.

Partnerinizi şaşırtmak yerine, "Bir sorun var" diyebilirsiniz.

"Gerçekten de sizinle şu konu hakkında konuşmak istiyorum?" diyerek bir görüşme zamanı önerebilirsiniz.

Şöyle diyebilir misiniz: "Bu konuyu bu akşam, yemekten sonra görüşebilir miyiz lütfen?" Karşı tarafın da görüşmek isteyip istemediğini sorun.

Konunun neyle ilgili olduğunu anlayın ve eğer evet Bunu bir veya iki cümleyle özetleyin.

derlerse, yargılamadan, suçlamadan uzak bir dil kullanarak yaklaşın.

Bazen hemen bu konuda konuşmak isteyebilirler veya Kırılabilirler !! kullanmak

A yıkıcı taktik: Yine mi bu! Bana bir şey veremez misin? Eğer Bu yüzden,

Duraklayın, demir atın, ana odaklanın ve kararlı olun: "Tartışmaya hazır değilim."

Şu an bunu görüşemeyiz. Bunu belirli bir zamanda görüşmek üzere anlaşabilir miyiz lütfen?

"Sonra Belirli bir zaman dilimi çok önemlidir; eğer sadece belirsiz bir şekilde kabul ederseniz...

görüşürüz" diye anlaşmak, bunun asla gerçekleşmeme ihtimalini artırır.

Ortamı hazırlamanın bir diğer önemli kısmı da önceden şunları göz önünde bulundurmaktır:

Umduğunuz sonuçlar. Göz önünde bulundurmanız gereken üç soru var:

1. Kendim için ne istiyorum?

2. Partnerimden ne istiyorum?

3. İlişkiden ne istiyorum?

1. soru bize doğal geliyor, ancak 2. ve 3. sorular genellikle gelmiyor. Her üç soruyu da önceden düşünürseniz, bu sizi zor durumdan kurtarmanıza yardımcı olacaktır.

"Köpekbalığı modu"ndan daha ilgili, düşünceli bir zihniyete geçmek.

Altıncı ilke—öncelikle anlamaya çalışmak—çoğu zaman uygulaması en zor olanıdır. İhtiyaçlarımızın karşılanmasına o kadar hevesliyiz ki, bunu bir kenara bırakıp partnerimizin ne söylemek istediğini gerçekten dinlemek zor oluyor. Ancak partnerimizin bakış açısını—ne istediklerini, ne hissettiklerini, olayları nasıl gördüklerini—gerçekten anlamaya çalışırsak, getirileri genellikle çok büyük olur. Partneriniz dinlendiğini ve anlaşıldığını hissettiğinde, sizin tarafınızı dinleme olasılığı çok daha yüksektir; bu da etkili müzakerenin yolunu açar. (Bir kez daha, "Ek Bilgiler" kitabının 14. bölümündeki "yansıtıcı dinleme" hakkında okumanızı tavsiye ederim; bu ilke konusunda size çok yardımcı olacaktır.)

sermek

Machine Translated by Google

Yedinci ilke—kelimelerinizi akıllıca seçin—ve dördüncü ilke—yüz ifadenizi düzeltin,
Ses tonu ve duruş, her ikisi de son derece önemlidir.

John Gottman'a (Gottman ve Silver 1999) tekrar dönelim: araştırması, birçok tartışmanın "sert bir başlangıç" nedeniyle en başından itibaren kötü gittiğini gösteriyor. Yargılayıcı, suçlayıcı bir dille başlarsanız,

Ya da yüksek ve öfkeli bir ses tonuyla konuşursanız, bir tartışmayı tetikleme olasılığınız çok yüksek. Bu yüzden sesinizi kısın.

Ses tonunuzu değiştirin, sakin konuşun, açık bir duruş sergileyin ve "ben" ifadeleri ve video açıklamaları da dahil olmak üzere özenli ve düşünceli kelimeler seçin.

Genellikle örnekle başlamak içten bir takdir ifadesi, ” ya da "Seviyorum" faydalıdır: “Gösterdiğiniz çabayı gerçekten takdir ediyorum... sizi çok seviyorum ve XYZ yaptığınızı fark ettim, bu benim için çok şey ifade ediyor.” Ardından niyet ifadesiyle devam edin: “Bunu konuşmak istiyorum çünkü benim için önemli ve ilişkimizi etkiliyor, aramızdaki şeylerin daha iyi olmasını istiyorum.” (Elbette, bunu kendi konuşma tarzınıza uyarlayın, böylece size daha doğal gelsin.)

Ardından (yargılamadan) sizi rahatsız eden şeyi, nedenini ve bu konuda nasıl hissettiğinizi açıklayın ve (nazikçe) ne istediğinizi belirtin. Umarım partneriniz olumlu yanıt verir ve daha sonra onun ne istediğini ve sizin ne istediğinizi konuşup bir anlaşmaya varırsınız.

İdeal bir dünyada, hem siz hem de partneriniz Yedi temel prensibi kullanın, ancak bu elbette herkes için gerçekçi değil. Yine de, siz olsanız bile...
Bu prensipleri uygulayan tek kişi bile, eski yıkıcı taktiklere geri dönmektense işlerin daha iyi sonuçlanma olasılığınılarını artıracaktır.

Üç Tür Sonuç

Var Bu müzakerelerden üç tür sonuç çıkabilir: kazan-kazan, kazan-Kaybetmek ve her iki tarafın da kaybetmesi. Kazan-kazan sonuçları en iyisidir: her iki partner de ihtiyaçlarını ilişkinin sağlığı için uygun yollarla karşılar. Her iki tarafın da kaybetmesi durumunda ise hiçbir partner istediğini elde edemez ve her ikisi de bundan mutsuz olur.

Ve kazanma-kaybetme sonucu şu anlama gelir: Partner istediğini elde eder.
Diğerinin zararına. Hem kazan-kaybet hem de kaybet-kaybet sonuçları yıkıcıdır.
ilişkiye olumlu katkı sağlar.

Machine Translated by Google

Sağlıklı Sonuçlar İçin Stratejiler

Kazan-kazan sonuçlarına ulaşmak için en popüler beş strateji şunlardır: 1) koymak

1) hedefleri bir kenara bırakıp ihtiyaçlara odaklanmak, 2) karşılıklı iyilik, 3) gönüllü fedakarlık, 4) paylaşmak

1) Yük ve 5) Uzlaşmaya istekli olma. Her birine bakalım.

1. Hedefleri bir kenara bırakın ve ihtiyaçlara odaklanın: Louise ve Jennifer'ın ikisi de partilere gitmekten hoşlanıyor. Ancak Louise gece yarısından önce yatmayı tercih ederken, Jennifer saatlerce parti yapmayı seviyor. Farklı hedefleri yüzünden birçok tartışma yaşadılar: Louise'in hedefi gece yarısından önce ayrılmak, Jennifer'ın hedefi ise en az saat 2 veya 3'e kadar kalmak. Bu stratejide, anlaşamadığınız hedefleri bir kenara bırakıp, temel ihtiyaçlarınızı karşılamanın yollarını arıyorsunuz.

   Louise'in iyi bir gece uykusuna ihtiyacı var, bu yüzden o iyi çalışabilir
   Ertesi gün. Jennifer özgürlüğe ihtiyaç duyuyor, bu yüzden o olabilmek kendisi nasıl seçeceğine karar verecek
   Louise partiye uzun süre devam edecek. Bu nedenle, partiden ne zaman ayrılacakları konusunda tartışmak yerine, şu konuda anlaştılar: Louise yorulduğunda ve
   Gitmeye hazırsa, iyi niyetle tek başına evine gidecek ve gitmeyecek.
   Jennifer'ı kendisiyle gitmeye ikna etmeye çalışın. Jennifer da Louise'i özenle arabaya veya taksiye kadar götürecek ve onu gitmekten vazgeçirmeye çalışmayacaktır.

2. Karşılıklı iyilik: Adından da anlaşılacağı gibi, bu strateji basit bir takas üzerine kuruludur: Sen bunu benim için yap, ben de şunu senin için yapayım. Örneğin, bu sefer Louise geç saatlere kadar eğlenmeyi kabul eder; ancak bir sonraki partide ikisi birlikte ayrılıp gece yarısından önce eve döneceklerdir. Başka bir deyişle, belirli bir durumda bir partnerin ihtiyaçları öncelik kazanır;

   Öte yandan, başka bir durumda, diğer ortağın ihtiyaçları da karşılanacaktır.
   Öncelik sırası esasına dayanır. Böylece zamanla her iki ortağın ihtiyaçları da eşit şekilde karşılanır. Bunun bir varyasyonu da "sırayla" yapmaktır: "Bu sefer hangi filmi izleyeceğimizi ben seçeceğim; bir dahaki sefere sen seç." "Bu sefer Noel günü benim ailemin evine gideceğiz; bir dahaki sefere seninkine."

3. Gönüllü fedakarlık: Liam'ın yakın arkadaşlarından biri evleniyor.
   Ancak Victor'un lise mezunlar buluşması da tam aynı günde gerçekleşiyor.
   Victor gerçekten mezunlar buluşmasına gitmek istiyor, ancak Liam'a olan sevgisinin ve ilgisinin bir göstergesi olarak isteyerek bundan vazgeçiyor. Victor bunu yapıyor.

Machine Translated by Google

Bunu gönülden, hiçbir kırgınlık duymadan, sevgi dolu, şefkatli ve destekleyici olma değerlerine uygun olarak yaptı. Bu Liam için bir kazanç: istediğini elde etti. Bu aynı zamanda Victor için de bir kazanç: tatmin duygusunu yaşadı.

Kalpten gelen gerçek bir hediye vermek ve bu süreçte büyük bir iyi niyet oluşturmak.

4. Yükü paylaşmak: Bu strateji, her iki eşin de hoşlanmadığı işlerde iyi sonuç verir; temelde, yükü aranızda paylaşırsınız. "Sen akşam yemeğini pişir, ben de bulaşıkları yıkayacağım." "Sen market alışverişini yap, ben de poşetleri açıp yiyecekleri yerleştireceğim." "Sen çocukları bırak, ben de onları alacağım."

5. Gönüllü uzlaşma: Bu stratejinin özü, "Yarı yolda buluşalım" şeklindedir. Louise partiden saat 23:30'da ayrılmak istiyor, Jennifer ise 01:30'da ayrılmak istiyor. İkisi de 00:30'da ayrılmak konusunda anlaşıyorlar. İkisi de tam olarak istediklerini elde edemiyor, ancak ihtiyaçlarının bir kısmı karşılanıyor. Bu, neredeyse evrensel olan en yaygın çözümdür.

Ev işleri konusu. Victor evi tertemiz tutmayı seviyor.
ve düzenli. Liam'ın aynı standartları yok; nadiren fark eder.
Liam, evin "dağınık" olmasından pek rahatsız olmaz. Ancak Victor için bunun ne kadar önemli olduğunu bilen Liam, işini daha da iyileştirmeye karar verir: Evi temiz ve düzenli tutmak için bir dizi faaliyete girişir: Ayakkabılarını yerine koymak, paltosunu asmak, kirli bulaşıkları bulaşık makinesine yerleştirmek ve benzeri. Victor ise Liam'ın bunu yapacağını bilir.
O asla onun kadar temiz ve düzenli olamayacak, bu yüzden beklentilerini düşürüyor.
Kendi "yapılması gerekenler" düşüncesinden sıyrılır ve Liam'ın gösterdiği çabaları aktif olarak takdir eder. Her iki taraf da gönüllü olarak kabul ederse, uzlaşma makul ölçüde işe yarar. Eğer taraflardan biri isteksiz veya kırgınsa, hiç işe yaramaz. Bunu açıklığa kavuşturmak için kısaca şunları ele alalım...

A

İstekliliğin Önemi

Bu beş stratejiden herhangi birinin gerçekten kazan-kazan olması için, bunların uygulanması gerekir.

Eğer eşlerden biri bu şeylerden herhangi birini isteksizce veya kırgınlıkla yaparsa .

(Bunu yapmak zorunda kalmamalıydım ya da bu adil değil gibi düşüncelere kapılmış ,) umutsuzluk duygusuyla,

Machine Translated by Google

Ya da yapmazlarsa ne olacağından korktukları için, işte o zaman durum böyle.
Bu bir gönüllülük eylemi değil . Ve o Bu, kazan-kazan durumu olmadığı anlamına gelir. Bir kişi
partner gönüllü değilse, bu bir kayıp; her ikisi de gönüllü değilse, bu bir kayıp durumudur.
Hem Windose hem de Lose doz sonuçları ilişkiye zarar verir.

İhtiyaçlar ve Hedefler

Şimdi stratejilerin ilkine tekrar dönelim: hedefleri bir kenara bırakın, ihtiyaçlara odaklanın.
Bu konuyu daha detaylı incelemek gerekiyor. Ellili yaşlarının sonlarında olan, üç yetişkin
çocuğu bulunan evli bir çift olan Antonio ve Maria örneğini ele alalım. Maria
Antonio haftada en az bir kez seks istiyordu, ancak Maria onu eleştirmeye, ay.
yalvarmaya, hakaret etmeye ve giyinmeye çalışmışken Antonio bir kez daha seks yapmayı tercih ediyordu.
Seksi bir şekilde yanına yaklaşıp, seks talep ediyor, ona "erkek olarak görevlerini" hatırlatıyor,
onu arkadaşlarının kocalarıyla karşılaştırıyor, sevilmediğini hissettiğini söylüyor ve ona soruyor.
Ona "gerçek bir kadın gibi hissetmesini" sağlamak ve benzeri şeyler için. Bunu bir süredir yapıyordu.
yıllar, ama daha fazla Maria'nın uyguladığı baskı, Antonio'nun ilgisini azalttı.
seks.

Bu kısır döngüyü nasıl kırdılar? Şöyle ki, ikisinden de hedeflerini bir kenara bırakıp, temel ihtiyaçlarına bakmalarını istedim.

Maria'nın ihtiyaçları duyusallık, bağlantı, fiziksel yakınlık, şefkat, sevgi, eğlenmek ve zevk almaktı. Antonio'nun ihtiyaçları da Maria'nınkine çok benziyordu: şefkat, duyusallık, fiziksel yakınlık ve eğlenmek. Ancak bunlara ek olarak, özerklik ve özgürlük ihtiyaçlarını da belirledi: baskı veya manipülasyon olmadan, ne sıklıkla seks yapacağına kendisi karar verebilme özgürlüğü.

İhtiyaçları belirledikten sonraki adım, farklı çözümler üretmek için beyin fırtınası yapmaktır. Onlarla tanışırken. Beyin fırtınası yaparken, olabildiğince çok fikir ortaya atarsınız.
Mümkün olan her şeyden, aklınız onlara hayır dese bile hiçbirini atmıyorsunuz.
A "Saçma," "kötü" veya "işe yaramaz" diye düşünmezsiniz. Hiçbirine de bağlanmazsınız.
Siz sadece fikir üretiyorsunuz, onları iyi, kötü, doğru veya yanlış diye yargılamıyorsunuz. veya
Maria ve Antonio'nun beyin fırtınasından çıkan sonuç şu oldu: Fiziksel yakınlık, sevgi, şefkat ve bağlantı ihtiyaçlarını karşılamak için el ele tutuşabilir, sarılabilir, kucaklaşabilir, masaj yapabilir, içten içe sohbet edebilir, romantik akşam yemeklerine çıkabilir ve evet, seks de yapabilirler.

Eğlence ve keyif için zaten birçok yol vardı, örneğin gitmek gibi.

Machine Translated by Google

Sinemaya gitmekten sahilde yürüyüşe kadar, Maria ve Antonio'nun cinsel ilişki sıklığına bakılmaksızın ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri birçok yol vardı.

Şimdi, Maria'nın haftalık maçlar için belirlediği hedefi kaldırmasının ardından işler kurs, önemli ölçüde düzeldi. Baskı ortadan kalkınca Antonio... oldu Daha fiziksel olarak yakınlaşmak. Maria ona baskı yapmadığı sürece sorun yok.

Cinsel ilişkiye girmekten mutluydu, çok daha duyusal ama cinsel olmayan şeyler yapmaktan da memnundu. Sarılma, kucaklaşma ve öpüşme gibi aktiviteler. Maria, kucaklaşarak da aynı derecede derin bir bağ kurabileceklerini keşfetmekten hoş bir şekilde şaşırdı.

Öpüşerek ve seks yaparken olabildiğince konuşarak vakit geçirdiler. Ayrıca bir de... Maria'nın çok tahrik olması durumunda Antonio'yu cinsel ilişkiye zorlamak yerine mastürbasyon yapacağına dair bir anlaşma yaptılar. (Ve ikisi de bu konuda uydurulmuş, hiç de yardımcı olmayan bazı hikayelerden kurtulmak zorunda kaldılar!)

Maria, haftalık cinsel ilişki hedefinden vazgeçti, ancak ihtiyaçlarını karşılamak için birçok başka yol buldu. Ve tüm bunlar boyunca temel değerlerine bağlı kaldı: sevgi dolu, ilgili, açık, mevcut ve esnek olmak. İhtiyaçlarını karşılamak için söylediği ve yaptığı hemen her şey bu değerler tarafından yönlendirildi. Ek olarak, cinsel ilişki sıklıkları üç haftada bir civarına çıktı. Bu yine de Maria'nın tercih ettiği kadar sık değildi, ancak ilişkileri çok daha iyiydi ve ikisi de çok daha mutluydu.

eskisinden daha fazla içerik.

İhtiyaçlarımızı Karşılamanın Diğer Yolları

Birçoğumuz partnerimizden çok fazla şey bekliyoruz. Diğer şeylerin yanı sıra, biz Onlardan duygusal, psikolojik ve cinsel ihtiyaçlarımızı karşılamalarını; romantik olmalarını; sırdaşımız olmalarını; bize güvenlik sağlamalarını; hayatımızı anlamlı ve amaçlı kılmalarını; ev işlerini yapmalarını; çocukları büyütmelerini; alışveriş yapmalarını ve yemek pişirmelerini; para kazanmalarını; faturaları ödemelerini; evdeki şeyleri tamir edip bakımını yapmalarını; bizi eğlendirmelerini ve neşelendirmelerini; geniş ailemizle vakit geçirmelerini bekleyebiliriz... ve liste uzayıp gider. Bir insanın gerçekçi olarak tüm ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi ve arzularımızı karşılamasının imkanı yok. Tüm bu baskı ve beklentiler göz önüne alındığında, birçok ilişkinin sona ermesi hiç de şaşırtıcı değil.

Bu nedenle, ne zaman geri çekilip ihtiyaçlarınızı karşılamak için başka yollar aramanız gerektiğini bilmek önemlidir. Antonio ve Maria'ya tekrar bakalım. Benim yaklaşımım...

iyon

Machine Translated by Google

Anlatılanlar her şeyin sorunsuz ilerlediği izlenimini veriyor. Ama öyle değildi.

Maria başlangıçta terapiye tek başına geldi çünkü Antonio ilgilenmiyordu. Onun bakış açısına göre, "sorunlu olan" Maria'ydı ve "geri çekilip ona biraz alan vermesi" gerekiyordu. Bu yüzden başlangıçta sadece Maria ile çalıştım ve onun ihtiyaçlarını karşılayabileceği yollar üzerinde beyin fırtınası yaptık .

Antonio'ya güvenerek. Onunla şehvetli ve samimi olabileceğini fark etti.

Kendini keşfedebilir ve mastürbasyon yoluyla cinsel haz alabilir. Günlük tutarak, meditasyon yaparak veya yoga yaparak kendisiyle derin bir bağ kurabilir . Ve arkadaşları ve ailesiyle yakın, samimi ilişkiler kurarak sevgi, şefkat ve bağlantı ihtiyaçlarını karşılayabilir.

Buna ilk tepkisi öfkeli bir itiraz oldu: "Ama bu seks yapmakla aynı şey değil!"

Onunla aynı fikirdeydim. "Haklısın. Bu o değil," dedim. Tamamen aynı şey. Burada, içinde bulunduğunuz gerçeklik ile istediğiniz gerçeklik arasında çok büyük bir uçurum var. Peki, böyle bir gerçeklik uçurumu karşısında birinin ne gibi duygular hissetmesini beklersiniz?

"Hayal kırıklığı!" diye yanıtladı.

“Kesinlikle,” dedim. “Hayal kırıklığı. Üzüntü. Öfke.”

Bu koşullar göz önüne alındığında, bunların hepsi normal duygular. Ortaya çıkmalarını engelleyemezsiniz. Soru şu: Bunlara en iyi nasıl yanıt verilir: İTAAT ETMEK Mİ? "Mücadele mi? Yoksa demir atıp, yer açıp, kendine karşı nazik mi ol?"

Neyse ki Maria ikinci seçeneği tercih etti ve birkaç ay boyunca bu şekilde devam etti. o, şunlara odaklandı: İlişkinin dışında ihtiyaçlarını karşılamayı bıraktı.

Antonio'ya baskı yapmak yerine, olumlu pekiştirme ilkelerini (doğru yaptıklarında onları yakalamak, ödül ve ceza, aktif takdir) nazikçe uyguladım. Zamanla aralarındaki gerilim azaldı ve Antonio sonunda bir terapi seansına gelmeyi kabul etti; işte o zaman ortak bir terapi seansımız oldu.

Daha önce bahsettiğim beyin fırtınası oturumu.

Dolayısıyla partneriniz ihtiyaçlarınızı karşılayamıyorsa veya karşılamak istemiyorsa , ilk olarak şunu yapın: Çapa atın. Yararsız hikayelerden kopun, acı veren duygulara yer açın ve bol bol öz şefkat gösterin. Sonra şunları düşünün:

- Partnerimle bu konuyu sürdürmeye devam etmek gerçekten önemli mi, yoksa ilişkimizin canını mı çekiyor? Bu ihtiyacı karşılamak için alternatif yollar aramak daha sağlıklı ve akıllıca olabilir mi?

Machine Translated by Google

• Partnerim şu anda bunu yapamıyorsa veya yapmak istemiyorsa, benim yapabileceğim bir şey var mı?

Bu ihtiyacı kendim mi karşılayabilirim?

• Bu ihtiyacımı ailem ve arkadaşlarım gibi diğer ilişkilerim aracılığıyla onlar gibi karşılayabilir miyim?

Zor Durumlar

Peki ya ele aldığımız tüm iletişim, özgüven ve müzakere stratejilerini kullandığınız halde hala çıkmazda kaldıysanız? Örneğin:

• Eşlerden biri çocuk sahibi olmak istiyor, diğeri istemiyor.

• Eşlerden biri yurtdışında yaşamak istiyor, diğeri ise istemiyor.

• Eşlerden biri evlenmek istiyor, diğeri istemiyor.

Bunlar yapışkan, karmaşık, acı verici, karışık durumlar ve bunlar çözülemiyor. Basit cevaplara sahip olmak. Yazar H.L. Mencken'in dediği gibi, "Her karmaşık problem için açık, basit ve yanlış bir cevap vardır." Şimdi zihniniz bu fikri sevmiyor. Genellikle aşırı çalışmaya başlayacak ve çaresizce bir çözüm bulmaya çalışacaktır.

Bir çözüm bulun: analiz edin, analiz edin, analiz edin; düşünün, düşünün, düşünün. Ama zihninizin başarılı olması pek olası değil. Bana inanmayın: kendiniz kontrol edin.

Deneyim. Eğer şu anda zor bir durumdaysanız, şunu göz önünde bulundurun: Nasıl Bu sorunu çözmek için ne kadar zaman harcadınız? Zihninizde endişelenerek, kafa yorarak, sürekli düşünerek, takıntı haline getirerek, analiz ederek veya karamsarlığa kapılarak ne kadar zaman kaybettiniz? Ve bunun size, eşinize ve ilişkinize etkisi ne oluyor?

Acı gerçek şu ki: Zor durumların kolay çözümleri yoktur! Hayat bu sorunu kapınıza bıraktı. Bunu beklemiyordunuz; bunu istemiyordunuz; bunu arzu etmiyordunuz. Zor, acı verici ve adaletsiz. Ama işte burada. Bu sizin şu anki gerçekliğiniz ve onu geri gönderemezsiniz. Peki, kendinize karşı şefkat gösterebilir misiniz?

İstediğiniz şey ile sahip olduğunuz şey arasındaki uçurum ne kadar büyükse, ortaya çıkan duygular o kadar acı verici olur ve zihniniz o kadar faydasız şeyler söyler. Bu düşünce ve duyguların ortaya çıkmasını engelleyemeyiz.

Bunlar normal insan tepkileri. Ama biz bu tepkilerin ortasında demir atabiliriz .

Machine Translated by Google

Duygusal fırtınalar. Acı veren duygulara yer açabilir ve kendimize karşı nazik olabiliriz. Ve yine de değerlerimize göre yaşayabilir, anlamlı şeyler yapabiliriz .
ve bizim yaptıklarımıza katılın. Bu, sorunu çözmez veya ortadan kaldırmaz.
Acının bir sonucudur, ancak acımıza yer açarken anlamlı bir hayat yaşamamızı da sağlar.

Peki bu şefkati eşinize de gösterebilir misiniz? Açıkça kabul edin-

e

Bu durumun ne kadar zor olduğunu anlıyor musunuz? Birbirinize ne kadar değer verdiğinizi gösterin.
Acı çekiyor musunuz? Partnerinizin acısını anlayabilir ve tıpkı sizin gibi acı çektiğini bilerek ona karşı nazik davranabilir misiniz? Aşık olduğunuzda bu sorunu hiç beklemiyordunuz. Şimdi ikiniz de acı çekiyorsunuz. İkiniz de bunu istemediniz. İkiniz de biraz ilgi ve şefkate ihtiyaç duyuyorsunuz ve bunu hak ediyorsunuz. Ayrıca, şunu da göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 17

Onarım Yapmak

Birinci Dünya Savaşı, 1914 kışı. Almanlar beş uzun aydır İngilizler ve Fransızlarla savaşıyor ve her iki tarafta da yüz binlerce insan öldü. Belçika'nın Flanders bölgesindeki savaş alanlarında bir İngiliz askeri olduğunuzu hayal edin. Üşüyorsunuz, ıslaksınız, açsınız, kirlisiniz, bitkinsiniz; farelerle dolu çamurlu bir siperde yaşıyorsunuz; evinizden çok uzaktasınız ve ölmekten korkuyorsunuz.

Bugün 24 Aralık ve gece iyice kararıp dondurucu soğurken, siz Yarın Noel Günü olduğuna inanamıyorum. Birdenbire yukarıda bir parıltı görüyorsunuz. Alman siperleri. Gözlerinize inanamazsınız. Mumlarla süslenmiş bir Noel ağacı gibi. Ve Almanlar tanıdığınız Noel şarkıları söylüyorlar; sözleri Almanca ama melodileri tıpatıp aynı!

"Sessiz Gece: Birinci Dünya Savaşı Noel Ateşkesinin Öyküsü" adlı kitabında , Stanley Weintraub, sonrasında yaşananları şöyle anlatıyor: "Birkaç ağaç kesildikten sonra..." "Ateş açılınca, İngilizler savaşçı olmaktan çok meraklandılar ve izlemek ve dinlemek için sürünerek ilerlediler. Bir süre sonra da şarkı söylemeye başladılar. Noel sabahına gelindiğinde, siperler arasındaki 'kimsenin toprağı', erzak ve hediyeler paylaşan, şarkı söyleyen ve (daha ciddi bir şekilde) ölülerini hatlar arasına gömen kardeşçe askerlerle dolmuştu. Kısa süre sonra futbol bile oynamaya başladılar" (Weintraub 2001).

“Noel Ateşkesi”, insanlık tarihinin en şaşırtıcı olaylarından biri olmalı. Aylarca birbirlerini acımasızca öldüren rakip ordular silahlarını bıraktılar, siperlerinden çıktılar ve...

Machine Translated by Google

Arkadaşlardı. Şarkılar söylediler, hediyeler değiş tokuş ettiler; sigara, çikolatalı kek ve konyak paylaştılar; donmuş çamurda boş konserve kutularıyla futbol oynadılar.

Ne yazık ki, ateşkes birkaç günden fazla sürmedi. Ancak bu, olayın önemini azaltmaz.

Bu olayın şaşırtıcı doğasından yola çıkarak, bize savaş bölgesinin ortasında bile temel değerlerinizle bağlantı kurma potansiyelinin her zaman var olduğunu gösteriyor.

Yama Yapmak

Bu hikâyeden hepimiz ders çıkarabiliriz. Bazen partnerimizle o kadar çok çatışmaya gireriz ki kalbimizle olan bağımızı kaybederiz. Öfke, kırgınlık ve acı dolu bir şekilde, ne pahasına olursa olsun kazanma niyetiyle savaşa atılırız. Ya da siperimize çekilip, mutsuz, yalnız ve bitkin bir halde kalırız.

Oysa her an ilan edebiliriz. Bir ateşkes. Saldırıları durdurabiliriz.

Savunmak, yolu değiştirmek veya geri çekilmek yerine, şefkatle yaklaşmak daha doğru olur.

Ortağımızla iletişime geçin ve zararı onarmak için gerçek bir girişimde bulunun.

Bunu ne kadar çok yaparsak, her iki taraf için de o kadar iyi olur. Kavgayı durdurmak, uzlaşmak ve arayı düzeltmek için yaptığımız her girişim şu mesajı verir: "Seni önemsiyorum; ama ben..." Kavga etmek istemiyorum; iyi bir ilişkimiz olmasını istiyorum!

"Onarım girişimi" terimi, ilişkiyi onarmayı amaçlayan her türlü söz, eylem veya jest anlamına gelir. Daha önce John Gottman'dan bahsetmiştim. Kapsamlı araştırması, çiftler çok kavga etse bile, onarım konusunda iyilerse ilişkilerinin yine de sağlıklı olabileceğini göstermektedir (Gottman ve Silver 1999).

Ancak önemli olan sadece göndermek değil, almaktır.

Bu onarıcı söz ve jestlerin farkında olursanız—eğer bilinçli olarak

Onları fark etmek ve takdir etmek, bağ kurmayı ve iyileşmeyi sağlar. Ama eğer sizin

Partneriniz size uzanıp el uzattığında onu iterseniz; kendinizi kapatırsanız, saldırmaya devam ederseniz, savuşturursanız, küçümserseniz veya barışma girişimlerini görmezden gelirseniz, o zaman bağ kurmak ve iyileşmek mümkün olmaz. Aksine, yaralar daha da derinleşir.

Onarım girişiminde bulunmanın birçok yolu vardır. İşte size fikir vermesi için birkaç örnek:

Acı çektiğinizi belli edin. Bu mücadeleyi durdurmanın bir yolu da basitçe uzaklaşmaktır.

Yaralandığınızı göstermek için zırhınızı çıkarın. "Ah," "Gerçekten mi?" diyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Şu an canım acıyor." “Başım ağrıyor,” “Çok stresliyim,”

Korkmuş hissediyorum." veya "Kendimi çok bunalmış hissediyorum."

"Mola" isteyin. Bu stratejiyi 13. bölümde ele almıştık.

Şöyle diyebilirsiniz: “Lütfen biraz dinlenebilir miyiz?” “Bunu kaldıramıyorum. Ara vermem gerekiyor.” “Nasıl?”

"Biraz ara verelim mi?" "Farklı görüşlere sahip olsak da uzlaşabilir miyiz?"

Daha iyi şartlar isteyin. Bir diğer seçenek ise görüşmeye devam etmek ancak dövüş şartlarını

değiştirmektir. Örneğin: "Lütfen fiyatı düşürebilir misiniz?"

"Sesiniz?" "Bu konuyu görüşmekten memnuniyet duyarım, ama lütfen bağırmayın." "Bu bana şöyle hissettirdi..."

Bu çok yakışıksızdı. Lütfen burada adil bir şekilde dövüşelim mi? "Lütfen kurallara uyun."

Konu.” “Lütfen bunu yargılayıcı bir ton kullanmadan tekrar söyleyebilir misiniz?”

Anlamsızlığı kabul edin. Örneğin, mücadelenin sizi hiçbir yere götürmediği gerçeğine

değinebilirsiniz: "Bu anlamsız, değil mi?"

Hiçbir yere varamıyoruz. "Bu konuda daha ne kadar mücadele edeceğiz?"

Mizah kullanın. Birçok bağımlılıktan kurtulma tekniği, biraz mizahla birlikte kullanılabilir; örneğin:

"Sanırım içimdeki köpekbalığı serbest kaldı." " 'Ben haklıyım, sen haksızsın' oyununa sıkıştık." "Eyvah!

Bağımlı olduk!"

Anlamayı hedefleyin* 14. bölümde tartışıldığı gibi, çoğu zaman şunları geliştirebiliriz:

Durumu anlamak ve onların ihtiyaçlarını ve duygularını Olayı diğerinin bakış açısından görün.

kavramak için bilinçli bir çaba sarf ederek çözebiliriz. Örneğin, "Nereden geldiğinizi anlamıyorum.

Lütfen bana yardımcı olun, bu durumu sizin bakış açınızdan nasıl "Burada," veya "Bakalım ben..."

anlayabilirim?" diyebiliriz.

Özür dileyin. "Ben haklıyım, sen haksızsın" tuzağına düştüğümüzde, özür dilemek genellikle yapmak

istediğimiz son şeydir. Bu nedenle, özür dilemek çok zor olabilir.

Güçlü ve iyileştirici. Şöyle diyebiliriz: "Özür dilerim. Seni incitmek istemedim."

“Özür dilerim. Gerçekten çok büyük bir hata yaptım.” “Buradan geri sarıp yeniden başlayabilir miyiz?”

“Böyle çıkmasını istememiştim. Sözümü geri alıyorum.” “Yine yaptım, değil mi? Özür dilerim.” Not: Gerçek

bir özür olması gerekiyor. İpuçları için

“Böyle hissetmenize üzüldüm” gibi samimiyetsiz özürlerden kaçınmak üzerine

Gerçekten etkili özür dilemenin yolları için "Ek Bilgiler" bölümüne bakın.

Özür dileyin. Özürünüzün ardından, telafi etmeyi teklif edin. "Bunu nasıl düzeltebilirim?" "Burada telafi

etmek için ne yapabilirim?" Daha da iyisi, sormayın, sadece...

Machine Translated by Google

Yapın: Telafi etmek için aktif olarak bir şeyler yapın. Onlara bir fincan kahve yapın, bir şey satın alın.
hediye vermek, özel bir etkinlik düzenlemek, bir işi devralmak, yemek pişirmek, o şeyi yapmak
Söz verdiğiniz gibi, vesaire.

Önce Conie'leri Kancadan Çıkarmak

Sıkışıp kaldığınızda etkili bir şekilde onarım girişimi göndermek veya almak zordur.
Zihninizin içinde kaybolmak ya da tepkisel modda ilerlemek. Öyleyse demir atın, hikayeyi fark edin ve
adlandırın, duygularınıza yer açın, anda kalın ve değerlerinizle bağlantı kurun. Pratikle bu sadece
birkaç saniye sürer. Tıpkı bir film sırasında duraklatma düğmesine basmak gibi; birkaç an için her
şey durur.
İzlerini takip eder. Ve bu birkaç saniye, farklı değerlere dayalı kararlar almak için ihtiyacınız olan tüm zamandır.
Duraklayın, ana odaklanın, sıfırlayın. Sonra tekrar etkileşime geçin.
cevap.

Aynı durum karşı taraf için de geçerlidir. Eğer psikolojik bulanıklığınızın içinde kaybolursanız,
partnerinizin ne yaptığını göremezsiniz.
Beyaz bayrak sallıyorlar ama siz ateş etmeye devam ediyorsunuz. Belki de şunlara ihtiyacınız olabilir:
"Bunu kastetmiyor" veya "Bu onun sahip olma şekli" gibi hikayelerden kendinizi kurtarın.
"Bana meydan oku, ya da bu kadar kolay kurtulabileceğini sanma!" Ve eğer sisin içinden bile olsa
uzak veya bulanık görünen bir şey Tıpkı bir tamir girişimi gibi, ne kadar belirsiz olursa olsun.
fark edersen, bunu fark et: belki bir gülümsemeyle, başını sallayarak veya "Teşekkürler," "Ben" A
gibi bir şey söyleyerek.
"Bunu takdir ediyorum," "Haklısınız," veya "Ben de üzgünüm." demek doğal gelmiyor.
Çoğumuz için öyle değil, ama güçlü bir ilişki kurmanın olmazsa olmaz bir parçası.

Ve elbette, her şeyi unutacağınız zamanlar da olacaktır.
Bu kitabı okuyorsunuz ve kendinizi tatsız bir kavganın içinde buluyorsunuz. (Bu hepimizin başına gelir)
zaman zaman (Yazar da dahil!) Yine de, olan bitenin farkına vardığınız an...
Açıldığında, bir seçim noktası vardır. Seçeneklerden biri DRAIN'dir (bağlantıyı kesme, tepkisellik,
kaçınma, zihnin içine kapanma, demirleme (değerleri ihmal ederek). Diğeri ise: düşürmek
ve onarım yapma).

Machine Translated by Google

Partneriniz istekliyse

Onarım girişimleri listesi kesinlikle kapsamlı değildir. Çatışmayı yatıştırmak ve toparlanmanıza ve onarım yapmanıza yardımcı olmak için neler söyleyebileceğinizi veya yapabileceğinizi düşünün.

Geçmişteki çatışmaları düşünün; söylediğiniz veya yaptığınız, sizi rahatsız eden bir şey oldu mu?

Hasarın azaltılmasına mı yoksa onarılmasına mı yardımcı oldu?

Kullanabileceğiniz bazı kelimeler, ifadeler veya fiziksel jestler üzerinde anlaşın. Gelecekte onarım girişimlerinde bulunmak.

Birbirinizin onarım girişimlerine saygılı olmaya, onları kabul etmeye ve onaylamaya, hatta kızgın, incinmiş veya üzgün hissettiğinizde bile bunu yapmaya dair bir anlaşma yapın. kırgın.

Bir Uyarı

Partneriniz bu teknikleri ciddiye almazsa, bunların hepsi ters tepebilir. Sözler veya jestler yanlış anlaşılabilir. Bu yüzden, arayı düzeltmeye çalıştığınızı açıkça belirtin. Gerekirse, kelime kelime ifade edin: "Arayı düzeltmeye çalışıyorum" veya hatta "Bu bir onarım girişimi." Ayrıca kendinize karşı dürüst olun; kendi niyetlerinizin farkında olmazsanız, bu yorumların bazılarını kolayca saldırılara, iğnelemelere, alaylara ve aşağılamalara dönüştürebilirsiniz. Bu stratejileri denerken, ilgili ve düşünceli olma konusundaki değerlerinizle bağlantıda kalın.

Partnerinize Karşı Şefkat

10. bölümde öz şefkat kavramını ve uygulamasını ele aldık: acınızı kabul etmek ve nezaketle karşılık vermek. Acı çektiğimizde kendimizi desteklemenin bir yolu olarak öz şefkate odaklandık. Şimdi de aynı derecede önemli olan diğer insanlara karşı şefkat konusunu ele alalım: başkalarının acısını kabul etmek ve nezaketle karşılık vermek. Partnerimizin acısına ve ıstırabına göz yumarsak—görmezden gelirsek, önemsemezsek veya fark etmezsek—ne olur? Bu bizi birbirimize daha mı yaklaştırır, yoksa daha da mı uzaklaştırır?

Machine Translated by Google

Merhamet olmadan, başkalarını yargılamak, onları küçümsemek kolaylaşır.
Onları hor görür, küçümser, ihmal eder, reddeder veya incitiriz. Peki bunun ilişkilerimiz
üzerinde ne gibi bir etkisi olur?

Dolayısıyla, öz şefkat göstermenin yanı sıra, şefkat göstermek de akıllıca olacaktır.
Partneriniz için. 4. bölümde, partnerinizin size nasıl davrandığı üzerine düşünmenizi istemiştim.
Acı çekiyorduk. Bu bölümü benzer bir egzersizle bitireceğiz—ama
Bu sefer daha da ileri gideceğiz. (Not: Bu alıştırmayı yaparken zihniniz şöyle itiraz edebilir: Onlar
benim merhametimi hak etmiyorlar! Eğer öyleyse, ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz.)

ALIŞTIRMA: Partnerinize Karşı Şefkat

İdeal olarak, bu alıştırmada rehber olarak "Ek Bilgiler" (17. bölüm) içindeki ücretsiz ses kayıtlarını kullanın.
Eğer bu size uygun değilse, lütfen yazılı talimatları izleyin.

Partnerinizi ve onun size nasıl davrandığını düşünmek için birkaç dakika ayırın.
Acı çekiyorlar. Peki ya siz mesafeli, tepkisel veya yıkıcı taktikler kullandığınızda onlar için durum
nasıl? Onları uzaklaştırdığınızda, geri çekildiğinizde, yargıladığınızda veya eleştirdiğinizde onlar
için durum nasıl? (Bunu hayal etmekte zorlanıyorsanız, size böyle davranıldığında nasıl
hissettiğinizi düşünün; nasıl hissediyorsunuz? Partneriniz muhtemelen benzer şeyler
hissediyordur.)

Onların acılarını hissedin: öfkelerini, üzüntülerini, korkularını, yalnızlıklarını, suçluluk duygularını,
utançlarını veya umutsuzluklarını. Onların bu şekilde acı çekmelerini ister misiniz?

Unutmayın, tıpkı sizin gibi, onlar da bu ilişkiye sevmek ve sevilmek, önemsemek ve
önemsenmek, hayatlarını zenginleştirmek ve iyileştirmek umuduyla girdiler. Hiç kimse kavga
etmek veya diğer kişiyi incitmek istediği için bir ilişkiye girmez.

Tıpkı sizin gibi, partneriniz de tekrar tekrar zorlu düşünce ve duygulara kapılıyor,
değerlerinden uzaklaşıyor ve yıkıcı davranış kalıplarına sürükleniyor. Ve tıpkı sizin gibi, bunun
sonucunda acı çekiyor ve ıstırap duyuyor.

Öyleyse bir an durup şunu kabul edin: Partneriniz acı çekiyor.

İçinizdeki şefkat duygusunu harekete geçirmeye çalışın. Bunu yapmanın iyi bir yolu,
partnerinizin acı çektiğini hayal etmektir: bağımlı, incinmiş ve zor durumda. Kendinizi ona içten
bir şefkat ve ilgiyle uzanırken hayal edin.

Machine Translated by Google

Onlarla nazik ve anlayışlı sözlerle konuştuğunuzu, onlara nazik ve teselli edici bir şekilde dokunduğunuzu veya bir tür nazik, destekleyici davranışta bulunduğunuzu hayal edebilirsiniz.

Ya da bunu daha soyut bir şekilde hayal edebilirsiniz: eşinize nazik enerji, nazik titreşimler, nazik duygular göndermek. (Bunu nasıl hayal ederseniz edin sorun değil; görselleştirebilir, düşünebilir, hissedebilir veya algılayabilirsiniz.)

Ve bunu yaparken, eşinize sessizce şunu söyleyin: / Acı çektiğini görüyorum. Seni önemsiyorum. Yardım etmek istiyorum. Acı çekmeni istemiyorum. Senin için istiyorum ki... Sevgi, ilgi ve nezaket deneyimlemek istiyorum. Bunu başarmak istiyorum.

Bu deneyimle baş başa kalmak için birkaç dakika ayırın ve neler olduğunu gözlemleyin. Her türlü duygu ortaya çıkabilir; bazıları "sıcak ve hoş" olabilirken, diğerleri çok tatsız olabilir. Duygularınızın olduğu gibi olmasına izin verin; onları fark edin ve adlandırın, onlara yer açın ve kendinize karşı aktif olarak biraz şefkat gösterin.

Son olarak, demir atarak tatbikatı sonlandırın.

Birçok insan bu egzersizi oldukça zorlayıcı buluyor, ancak genellikle, Faydalı. Eğer sizin için faydalı olduysa, lütfen düzenli olarak gözden geçirin. Kısa bir "çabuk" bile faydalı olabilir: Partnerinizin acı çektiğini fark etmek ve ona biraz şefkat göndermek veya sessizce birkaç güzel söz söylemek için sadece bir dakikanızı ayırın. 13. bölümde yapıcı bir "mola" vermenin yollarını tartıştığımızı hatırlıyor musunuz? İşte bu mola süresi boyunca eşinize karşı biraz şefkat gösterebilirseniz, bunun faydalı olacağından eminim.

Elbette, bu uygulamanın nihai amacı onu eyleme dönüştürmektir. Eğer şefkat duygunuz sadece zihninizdeyse, bu ilişkiniz için pek bir şey ifade etmez. Bu yüzden şefkatinizi kelimelere ve eylemlere dökün. Hangi şefkatli şeyleri söyleyebilir ve yapabilirsiniz? Şu üç temel mesajı iletecek kelimeleri, eylemleri ve jestleri düşünün: Acı çektiğini görüyorum; seni önemsiyorum.

Senin için buradayım; senin için buradayım.

Bu uygulama zorlu olsa da, çaba göstermeye kesinlikle değer. Çünkü bu, gerçek olanın önünü açıyor...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 18

Samimiyet

Bütün bunların anlamı ne? Gerçekten İlişkiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? önemliyse neden çalışmaya değer? Bunlar büyük sorular ve ışık " cevaplar. kesin bir cevabı yok. Ancak çoğu insan için en önemli faktörlerden biri, gerçekten tanınma ve içtenlikle kabul edilme arzusudur. Birisi bizi tüm yapmacıklıklarımızın, etrafımızdaki dünyaya sergilediğimiz gösterinin, günlük hayatta taktığımız maskenin ardındaki gerçek halimizle gördüğünde ve kusurlarımızı, başarısızlıklarımızı ve zayıflıklarımızı gördükten sonra bizi kabul etmeye ve önemsemeye devam ettiğinde, o zaman gerçekten ve derinden sevildiğimizi hissederiz.

Birinin "gerçek benliğinizi tanımasına" izin vermek, genellikle "yakınlık" olarak adlandırılır. Kelime , "tanıtmak" anlamına gelen Latince intimatio kelimesinden gelir. İki insan arasında derin ve yakın bir bağlantıyı ifade eder.
Yakınlık kavramını en az üç şekilde ele alabiliriz:

Fiziksel yakınlık: Partnerinize vücudunuzu tanıtmak

Duygusal yakınlık: Partnerinize duygularınızı ifade etmek

Psikolojik yakınlık: Partnerinize aklınızdan geçenleri, değerlerinizi, hedeflerinizi, ihtiyaçlarınızı, görüşlerinizi, inançlarınızı, beklentilerinizi ve fantezilerinizi anlatmak.

En derin ve yakın ilişkiler genellikle bu üç alanda da yakınlığı içerir.
alanlar. (Ancak bu her zaman böyle değildir. Her birinin farklı olduğunu hatırlamak önemlidir.)

Machine Translated by Google

Her çift benzersizdir ve "normal" olanın ne olduğuna dair kesin bir formül yoktur. Her zaman "uzmanların" normal dediği şeylere değil, kendi benzersiz ilişkinizi zenginleştiren ve derinleştiren şeylere odaklanın.

Gerçek Yakınlık: Bir İstek Eylemi

Yakınlık iki yönlü bir yoldur. Gerçek bir yakınlık için, her ikinizin de partnerinize "kendinizi tanıtmanız" gerekir. Bu zorla veya baskıyla yapılamaz. Gerçek yakınlık bir gönüllülük eylemidir; partnerinizin sizi duygusal, fiziksel veya psikolojik olarak tanımasına gönüllü olarak izin verirsiniz. Bunu isteksizce, kırgınlıkla veya zorlama, suçluluk veya korku duygusuyla yaparsanız, yıkıcı bir deneyim olur.

Risk Almak

Duygusal ve psikolojik olarak açılmak risk almak demektir. Eğer söylerseniz Partnerinize nasıl hissettiğinizi veya ne düşündüğünüzü anlattığınızda, kendinizi savunmasız bırakır, saldırılara açık hale gelirsiniz. Örneğin, partneriniz sizi eleştirebilir. Size karşı sert yargılarda bulunabilir, onaylamadığını ifade edebilir veya sizi alaya alabilir. Hatta bu bilgiyi kullanabilir bile.

Sizi manipüle etmeye çalışmak veya size kasten zarar vermek.

Umarım bunlar olmaz, ama hiçbir garanti yok.

Aslında, bu şeylerden bazıları ya mevcut ilişkinizde ya da önceki ilişkilerinizde zaten yaşanmış olabilir. Dolayısıyla partnerinize açıldığınızda risk alıyorsunuz. Ve insanlar risk aldıklarında kendilerini iyi hissederler.

Kaygılı (ya da korkulu, gergin, huzursuz, sinirli, endişeli, güvensiz, tedirgin—ne derseniz deyin). Öyleyse soru şu: Daha yakın, daha derin bir ilişki kurmak için bu duygulara yer açmaya hazır mısınız?

Eğer cevabınız hayır ise, ilişkinizde samimiyetin eksikliği kaçınılmazdır.

Cevabınız evet ise, riskleri nasıl en aza indirebileceğinizi düşünün. Hiçbir şey yok.

Düşüncesiz veya aceleci olmanın bir anlamı yok.

Machine Translated by Google

Güvenli Hale Getirmek

Yakın ilişkilerde riski en aza indirmenin bir yolu, yavaş hareket etmektir.
Küçük adımlar atın ve eşinizin nasıl tepki verdiğini gözlemleyin. Minimal şeyleri düşünün.
Biraz daha samimi olabileceğiniz yollar. Belki de "ben" kelimesini kullanabilirsiniz.
Duygularınızı paylaşmak için şu ifadeleri kullanabilirsiniz: "XYZ konusunda endişeliyim" veya
"Sana çok aşığım." Ya da belki de suskun kalmak veya gerçekten inanmadığınız bir şeyi
söylemek yerine samimi bir fikrinizi açıklayabilirsiniz. Veya partnerinize hayallerinizden veya
umutlarınızdan bazılarını saklamak yerine anlatabilirsiniz.

Bu riskleri alırken partnerinizin tepkilerine dikkat edin. Açıklık, merak, ilgi ve anlayışla
karşılık verirlerse, bunlar iyi işaretlerdir. Düşmanlık, küçümseme, ilgisizlik veya reddetmeyle
karşılık verirlerse, bunlar kötü işaretlerdir: genellikle profesyonel yardım alma ihtiyacını
gösteren uyarı işaretleridir.
Bir terapist veya ilişki danışmanı.
Aynı durum, ayakkabı diğer ayağa giyildiğinde de geçerlidir. Bunu güvenli hale getirin.
Partnerinizin size açılmasını sağlayın. İyi iletişim ilkelerini uygulayın: mevcut olun, açık ve
meraklı olun; sevgi ve şefkat değerlerinizle bağlantı kurun; ve sıcaklık iletmek için sesinizi,
yüzünüzü ve duruşunuzu ayarlayın.
Açıklık. Partnerinizin kendini açabileceği ve "olabileceği" güvenli bir alan yaratarak.
Sizinle "gerçek" bir bağ kurarak, onların sağlık ve refahına katkıda bulunursunuz ve aranızda
derin bir bağ oluşturursunuz.

Partnerinizin Duygularını Onaylamak

Bazen siz ve ortağınız aynı fikirde olacaksınız ; benzer ihtiyaçlarınız olacak.
Belirli bir konu hakkında benzer görüşlere ve duygulara sahip olmak. Bu olduğunda, ikiniz de
birlik, uyum ve destek hissedersiniz. Ancak diğer zamanlarda durum böyle olmayacaktır.
Muhtemelen siz ve partneriniz çok çeşitli konular, meseleler ve durumlar hakkında farklı
görüşlere ve duygulara sahip olacaksınız. Bu olduğunda, "Ben haklıyım, sen haksızsın"
durumuna dikkat edin. Eğer izin verirseniz
Hikaye sizi kendine bağlıyor, nereye varacağını biliyorsunuz.
Partnerinizin duygularını onaylamak, onlarla aynı fikirde olduğunuz anlamına gelmez .
Bu , partnerinizin şu anda böyle düşündüğünü ve hissettiğini anladığınız ve siz farklı düşünseniz
ve hissetseniz bile, onların bu haklarına saygı duyduğunuz anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Herkesin kendine özgü düşünce ve duygularına sahip olmasına izin verin. Kabul edici bir tutum geliştirin: "Düşünceleriniz ve duygularınız benimkilerden farklı; bu farklılığı beğenmeyebilirim, ancak buna uyum sağlamaya hazırım."

Elbette partnerinizin düşüncelerini ve duygularını değerlendireceksiniz—bunu yapmak için Bu insan doğasıdır, ancak bu yargılara sıkıca tutunmazsınız. Bırakırsınız.
Onlar geçen arabalar gibi gelip gidiyorlar. Ve siz de bunun yerine onlarla barışıyorsunuz.
Partnerinizin böyle hissettiği ve düşündüğü gerçeği ortada. Sizinle farklı düşünmesi veya hissetmesi hiç de şaşırtıcı değil: sonuçta siz iki farklı insansınız.
Ve eğer partnerinizi genetik ve biyolojik yapısı, beyin ve sinir sisteminin yapısı da dahil olmak üzere en ince ayrıntısına kadar tanısaydınız,
Bugüne kadar yaşadıkları her ilişkinin eksiksiz geçmişi ve tüm
Hayatları boyunca edindikleri şekillendirici öğrenme deneyimleri—eğer bu bilgiye sahip olsaydınız, eşinizin düşünceleri ve duyguları, sizinkilerden son derece farklı olsalar bile, tamamen doğal ve normal görünürdü.

"Onaylama", partnerinize kendi özgün düşünce ve duygularına sahip olmasının – hatta bunlar sizinkilerden tamamen farklı olsa bile – sorun olmadığını iletmek anlamına gelir. Eğer bunu yapmaya istekli değilseniz – eğer eski düşüncelerinize sıkıca tutunuyorsanız...
Partnerinizin hissetmemesi veya düşünmemesi gereken şeyleri anlatan bir hikaye varsa, o zaman ne yapmalısınız?
Bunun size maliyeti ne olur? İlişkinizi nasıl etkiler?

Onaylama, önemli bir ilgi gösterme eylemidir. Bu, partnerinizle aynı fikirde olduğunuz anlamına gelmez; onların düşünme ve hissetme biçimlerini beğendiğiniz veya onayladığınız anlamına da gelmez; bu, onları gördüğünüz, duyduğunuz ve oldukları gibi olmalarına izin verdiğiniz anlamına gelir.

Partnerinizin düşünce ve duygularına saldırmaya, eleştirmeye, yargılamaya, meydan okumaya, küçümsemeye, yok saymaya veya görmezden gelmeye başlarsanız, bu "geçersiz kılmak"tır. Partnerinizin duygularını geçersiz kılmak incitici ve yıkıcıdır; güveni yok eder ve yakınlığı engeller. Geçersiz kılan yorumlar şunları içerebilir: Ne var bunda? Neye bu kadar üzülüyorsun? Ağlamanın bir faydası yok.
Dökülen süt oldu. Neşelen, belki de hiç olmaz. Çok olumsuzsun! Biraz mantıklı olalım.
Bu konuyla ilgili olarak, bu yorumların hepsi aynı mesajı veriyor: duygularınızda bir sorun var (ve bu duygulara sahip olduğunuz için sizde de bir sorun var).

Geçersiz kılma birçok biçimde karşımıza çıkar. Diyelim ki partneriniz acı verici sonuçları olan bir hata yaptığını itiraf ediyor. Onaylayıcı bir yanıt şöyle olabilir: "Ah, bu acıtmış olmalı. Ama insansın işte. Hepimiz hata yaparız."

Machine Translated by Google

Kendinize karşı nazik olun. Geçersiz kılan bir yanıt şöyle olabilir: "Şey, bu aptalcaydı."
Yapılacak şey bu. Veya: Suç tamamen sende.

İstenmeden verilen tavsiyeler de sıklıkla geçersiz kılma etkisi yaratabilir. Diyelim ki, partnerimizin acısını önce kabul etmeden, hemen sorun çözmeye ve tavsiye vermeye girişiyoruz. Bu durumda, partnerimiz duygularının önemsiz olduğunu, sanki duyguları değersizmiş gibi hissedebilir.

Şuna benzer ifadelerden de sakının: " Senin yerinde olsaydım, şöyle yapardım..."
XYZ yapıyorum. Veya, senin yerinde olsaydım, A gibi hissetmezdim, şöyle hissederdim:
B. İlk bakışta bu, partnerinizin yerine kendinizi koyuyormuşsunuz gibi empatik görünebilir. Ama aslında öyle değil. Gerçekte söylediğiniz şey şu: Eğer ben
Sizin durumunuzda olsaydım, benim biyolojimle, beynim, çocukluğum, yetiştirilme tarzım, ilişki geçmişim, becerilerim, benim bilgim ve yaşam tecrübelerim,
O zaman ben de XYZ yapardım. Başka bir deyişle: Benim yerimde olsaydın, daha iyisini bilirdin!
Partnerinizin duygularını ve tercihlerini gerçekten anlamak için, kendinizi değil , onların yerinde olmayı gerçekten hayal etmeniz gerekir . Şunu düşünmelisiniz: Eğer ben onların yerinde olsaydım...
Sizin durumunuz, biyolojiniz, beyniniz, çocukluğunuz, yetiştirilme tarzınız,
İlişki geçmişiniz, becerileriniz, bilginiz ve yaşam deneyimleriniz... o zaman ben de aynı şeyleri yapardım, aynı duyguları hissederdim veya aynı şeyleri düşünürdüm.
İşleri tıpkı senin yaptığın gibi yapıyorum.

Partnerinizin düşüncelerini ve duygularını onaylamak için sadece şunlara ihtiyacınız olmayacak:
Doğru fikirlerden veya yargılardan vazgeçmek, ama aynı zamanda kendi fikirlerinize de yer açmak.
Rahatsızlık. Partneriniz iç dünyasını açığa vurdukça, kaygı ve sabırsızlıktan hayal kırıklığına veya suçluluk duygusuna kadar rahatsız edici duygular yaşarsınız. Sizin göreviniz, mücadele modunu kapatmak ve bunun yerine,
Rahatsızlıklarınıza yer açın. (Bu, iletişimin ikinci ilkesidir: açık olun.)

Partneriniz acı verici duygularını açığa vurduğunda, onaylamak şefkatin önemli bir yönüdür.
Şöyle şeyler söyleyebilirsiniz:

"Ah, bu çok acıtmış olmalı."

"Böyle hissetmeniz doğal."

“Bu senin için gerçekten çok zor olmalı.”

"Daha fazla bilgi verin."

Machine Translated by Google

"Ben senin için buradayım."

“Bu sizin için zor bir durum. Nasıl yardımcı olabilirim?”

Bunlar sadece birkaç fikir. Partnerinizle birbirinizi neyin onaylayıcı bulacağınızı neden konuşmuyorsunuz? Onaylama zaman içinde büyük faydalar sağlar. Bunların başında da şu geliyor...

Daha İyi Bir Cinsel Yaşam İnşa Etmek

Birçok insan ilişkilerini keyfi olarak iki bölüme ayırır: 1) onların 1) Cinsel yaşam ve 2) Geri kalan her şey. Bu ayrım genellikle faydasızdır. Daha fazlası Cinselliği, yalnızca birbirinizle bağlantı kurmanızı sağlayan bir aktivite olarak düşünmek faydalıdır. Keyifli bir şekilde. Bazı insanlar, yıpratıcı ve yıkıcı taktiklerle dolu berbat bir ilişkiye rağmen harika bir cinsel hayata sahip olabileceklerini düşünüyor. Bir daha düşünün! Neredeyse her zaman, ilişkinizdeki gerilim ve çatışma ne kadar büyükse, cinsel hayatınız da o kadar kötü olur. Sonuçta, yatak odasının dışında sevgi dolu bir bağ kuramıyorsanız, içeride neden farklı olsun ki?

Genel olarak, eğer cinsel hayatınız iyi değilse, öncelikle bunu tersine çevirmeye odaklanın. İlişkinizin cinsel olmayan yönlerine odaklanın. Sevgi ve şefkati yeniden tesis ederken, Bağlantı, şefkat ve güven; işte bu, keyifli bir cinsel yaşamın kapısını açar. daha iyi, Daha Ama tam tersini yapmaya çalışırsanız... düzeltmek için İlişkiniz kötüye giderken cinsel hayatınızı canlandırmaya çalışırsanız başarı şansınız senin çok düşük olur. İlişkiniz yatak odasının dışında da başarılı olmaya başladıktan sonra cinsel hayatınıza odaklanabilirsiniz.

Cinsellik ve Yararsız Düşüncelerden Kurtulma

Cinsel yaşamınızı iyileştirmek için, ne gibi yararsız beklentilerden, kurallardan ve yargılardan kaçınmalısınız? Hangi bağlantılardan kurtulabilirsiniz? İşte bazı yaygın olanlar:

- Partnerinizin de bu aktivitelerden hoşlanması (veya en azından onaylaması) gerekir. aynı cinsiyet
- Siz veya partneriniz daha sık/daha az sıklıkla cinsel ilişkiye girmek istemelisiniz.
- Siz veya partneriniz daha güçlü bir ereksiyon veya orgazm yaşamalısınız.

Machine Translated by Google

• Siz veya partneriniz daha kolay/daha sık/daha hızlı/daha yavaş ereksiyon sağlayabilir veya orgazma ulaşabilirsiniz.

Bu "yapılması gerekenler" sizi etkilerse, tekrar tekrar kaygı ve hayal kırıklığı yaşayacaksınız. Tepki veya hayal kırıklığı. Neden? Çünkü orgazmlar, ereksiyonlar, kişisel Zevkler ve cinsel istekler kişiden kişiye değil, genel olarak son derece farklılık gösterir. Ama bu haftadan haftaya, günden güne değişiyor. Dolayısıyla bu beklentilere sıkıca tutunursanız, gerçeklikle mücadele etmek zorunda kalırsınız.

Aynı şey, genellikle şu biçimde ortaya çıkan "Ben haklıyım, sen haksızsın" ifadesi için de geçerlidir. Özellikle ön sevişme, cinsel pozisyonlar, mastürbasyon, seks oyuncakları veya yapılan şeyin "ne zaman, nerede ve nasıl" yapıldığı söz konusu olduğunda, "Ben normalim, sen anormalsin" anlayışı yaygın. Performans, teknik ve fiziksel görünüm hakkındaki tüm yargıları da unutmayalım.

Bu kurallara, beklentilere ve yargılara sahip olmak doğaldır, ancak bunları aşırıya kaçırmayın. Bırakın sizi kendilerine çeksinler. Onları fark edin, adlandırın ve hafifçe tutun, yoksa... Hava kirliliği o kadar yoğun olacak ki, yatak odanızı bile göremeyeceksiniz!

Cinsiyet ve Müzakere

Maria ve Antonio'yu hatırlıyor musunuz (16. bölüm)? Maria haftalık seks isterken, Antonio aylık istiyordu. Sorunu çözmek için, çatışan hedeflerini bir kenara bırakıp, bunun yerine temel ihtiyaçlarına odaklandılar: bağlantı, ilgi, yakınlık, sevgi ve şehvet. Kendi cinsel hayatınızda da aynı stratejiyi kullanabilirsiniz. İyi iletişim kurarsanız, adil bir şekilde pazarlık ederseniz ve

Gerekirse uzlaşmaya hazırsanız, genellikle birçok yol bulabilirsiniz.
Bunu başarabilirsiniz. Ancak, öz bakım ve öz saygı değerlerinize sadık kalmayı unutmayın. Unutmayın: yakınlık, istekli olmanın bir eylemidir. Eğer partneriniz
Sizi isteğiniz dışında bir şey yapmaya zorlamak veya manipüle etmek yakınlık değildir! Bu yüzden kararlı olun: adil ve düşünceli bir şekilde ne istediğinizi söyleyin ve yapmak istemediğiniz her şeyi reddedin.

Cinsiyet ve “Yer Açmak”

Yeni şeyler denediğinizde, eski şeyleri yeniden keşfettiğinizde, veya endişeli olmak,

Uzun bir aradan sonra seks yaparsanız, kendinizi iyi hissetme olasılığınız oldukça yüksek.

Machine Translated by Google

Kendinizi savunmasız, gergin, utanmış veya rahatsız hissedebilirsiniz—en azından başlangıçta. Peki, daha iyi bir seks ve daha fazla yakınlık uğruna bu duygulara yer açmaya hazır mısınız?

Cinsiyet ve Değerler

Birçok insan, cinselliği bir amaca odaklı hale getirerek cinsel hayatlarını mahvediyor. Aktivite: Her şey orgazmla ilgili. Orgazm yaşamak genellikle keyifli bir deneyim olsa da, cinsel hayatınızın "her şeyi" haline gelirse, er ya da geç bu tutum sorunlara yol açar. Neden? Çünkü kaçınılmaz olarak siz veya partneriniz uyarılmayacağınız, orgazm olamayacağınız veya ereksiyon sağlayamayacağınız; ya da çok hızlı, çok yavaş veya hiç orgazm olamayacağınız zamanlar olacaktır.

Sık rastlanan nedenler arasında yorgunluk, stres, kaygı, depresyon, fiziksel hastalık, uyuşturucu, alkol, yaşlanmanın etkileri ve ilişkinizdeki sürekli enerji kaybı yer alır. Bazen ise hiçbir geçerli sebep olmadan da olabilir—"sadece
Çünkü."

İşte birçok kişinin sıkıca bağlı kaldığı yaygın bir hikaye: “Cinselliğin asıl amacı orgazma ulaşmaktır ve orgazm olmadığı sürece iyi bir cinsellik değildir!” Bu hikayeye sıkıca bağlı kalırsak, performans gösterme ve hedefe ulaşma konusunda gerçek bir baskının olduğu yoğun bir atmosfer yaratırız. Bu da “performans kaygısına” yol açar:
Cinsel ilişkiyle bağlantılı olarak hissedilen stres, baskı veya başarısızlık korkusu duygusu.
Sorun şu ki, stresli veya endişeli olduğumuzda cinsel organlarımız genellikle "kapanıyor", bu da orgazma ulaşmayı, boşalmayı kontrol etmeyi veya ereksiyonu sürdürmeyi neredeyse imkansız hale getiriyor. Dolayısıyla "performans gösterme" konusunda ne kadar çok baskı hissederseniz,
Cinsel sorun yaşama olasılığınız ne kadar yüksekse, o kadar artar. Bu kısır döngüyü fark edin.
Var mı başka? Çok geçmeden, eşlerden biri veya her ikisi de cinsel ilişkiden tamamen kaçınmaya başlar çünkü bu durum son derece tatsız duygularla dolu hale gelir!

Cinsel yaşamınızı hedef odaklı değil de değer odaklı hale getirirseniz,
Bu kısır döngüyü kırabilirsiniz. Ereksiyon ve orgazmlara odaklanmak yerine, cinselliği değerlerinizi yaşamanın bir yolu olarak kullanabilirsiniz: örneğin, sevgi dolu, ilgili, açık, dikkatli, samimi, şefkatli veya duyusal olmak gibi. Ve orgazm hedefine ulaşıp ulaşmamanızdan bağımsız olarak, bu değerleri birçok şekilde yaşayabileceğinizi fark edin. Bu tutumla özgürsünüz.

Machine Translated by Google

Cinsellik ve Farkındalık

Farkındalık, fiziksel yakınlığı harika bir şekilde geliştirebilir.

Öpüşüyorsun, sarılıyorsun, okşuyorsun, sokuluyorsun, el ele tutuşuyorsun, seviyorsun,
Soyunma, kucaklaşma, ön sevişme, oral seks veya cinsel ilişki sırasında farkındalık
hem zevki hem de derin bağ duygusunu yoğunlaştırabilir.
Kendi bedeninizdeki duyumlara ve aynı anda partnerinizin tepkilerine odaklandığınızda,
seks sürükleyici ve ilgi çekici bir deneyim haline gelir; her şeyin farkında olmadan
yapılan seksten çok daha zevkli olur.
Düşüncelerinizde veya orgazm olma hedefine aşırı derecede odaklanmış olmanız.

Çok Sayıda Seçenek

Eğer "yakınlık" kavramını fiziksel, duygusal ve psikolojik olmak üzere üç bileşeni de kapsayacak şekilde geniş bir şekilde tanımlarsak, onu oluşturmanın birçok yolu vardır: duygularınızdan bahsetmek, umutlarınızı ve hayallerinizi paylaşmak, sarılmak, yaşam felsefenizi tartışmak, el ele tutuşmak, en derin korkularınızı açığa vurmak, tutkuyla öpüşmek, birlikte banyo yapmak, güzel anıları paylaşmak, cinsel ilişkiye girmek, tatil planlamak. Her iki partner de açık, ilgili ve şefkatli olduğu sürece, yakınlık için fırsatlar sonsuzdur; tek ihtiyacınız olan hayal gücünüzü kullanmaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 19

Kendinize Geri Vermek

Hayatta hepimiz inciniriz. Bazen başkaları bizi kasten incitir: belki ırkçılık, cinsiyetçilik, önyargı, rekabet veya intikam duygusuyla. Ya da belki öfke, acımasızlık veya başkalarını etkileme arzusuyla. Ancak çok sık olarak, başkaları bizi kasten incitir.

Bizi istemeden incitirler: kaygı, güvensizlik, kıskançlık, haset veya tamamen bilgisizlikten dolayı.

Cehalet, başkalarına zarar vermenin en büyük etkenlerinden biridir. Ne sıklıkla böyle davrandığınızı bir düşünün. İstemeden de olsa, gerçekten değer verdiğiniz birini, incitici olacağını hiç beklemediğiniz bir şey söyleyerek veya yaparak üzmüş olabilirsiniz. Farkındalık eksikliği de sık görülen bir diğer nedendir. Sadece ne yaptığınıza ve bunun onları nasıl etkilediğine dikkat etmediğiniz için veya kendi düşünce ve duygularınıza o kadar dalmış olduğunuz için onlarınkini fark etmediğiniz için birini ne sıklıkla üzdünüz veya incittiniz?

Motivasyon ne olursa olsun, biri bize zarar verdiğinde acı hissederiz. Ve eğer itaat etme veya mücadele etme modunda tepki verirsek, bu genellikle acıyı daha da büyütür. Örneğin, olanlara kızıp çevremizdeki insanlara öfkemizi yansıtabilir, bu süreçte başkalarına da zarar verebiliriz. Ya da o acı dolu anıları tekrar tekrar zihnimizde canlandırarak, kendimize defalarca zarar verebiliriz. Ya da intikam fantezileri kurabiliriz ki bu da sadece öfkemizi körükler.

Öfke ve kızgınlık. Ya da içki içebiliriz, sigara içebiliriz, abur cubur yiyebiliriz, uyuşturucu kullanabiliriz, ve benzeri.

Zihnimiz şöyle şeyler söyler: Neden ben? Bu nasıl olabilir? Bu olmaz Haklısın! Bunu hak etmiyorum. Eğer yaşanan acı büyükse, aklın başka bir şey düşünebilir.

Machine Translated by Google

Hatta bunu asla atlatamayacağınızı, telafisi mümkün olmayan bir şekilde zarar gördüğünüzü bile iddia edebilirsiniz.

Neler oldu; ya da belki de emin olduğunuz bir Hatta bunu hak etmişti! Bir şey var ki, şey: Eğer bu hikayelere kapılırsanız, sağlığınızı ve canlılığınızı hızla tüketirler. Özellikle de kin ve öfkeye kapılırsanız.

"Kızgınlık" kelimesi , Fransızca "resentir " fiilinden gelir ve şu anlama gelir: “Yeniden hissetmek.” Kin duygusuna kapıldığımızda, o eski acıyı tekrar tekrar yaşarız. Yarayı iyileştirmek yerine, onu açar ve tuz serperiz. Alkolikler Anonim Derneği'nde şöyle bir söz vardır: Kin, zehir içip diğer kişinin ölmesini ummak gibidir. Başka bir deyişle, kinin pençesinde, zarar gören siz olursunuz, size haksızlık eden kişi değil.

Sen.

Panzehir

Kırgınlığın panzehiri "bağışlamaktır." Ancak ACT'nin ilginç bir yaklaşımı var.

Bu fikri ele alalım. Görüyorsunuz, "Bağışlama" kelimesi "vermek" kelimelerinden türetilmiştir. "öncesi". Bu, " kin duygusu sizi ele geçirmeden önce var olanı kendinize geri vermek" anlamına geliyor. Başka bir deyişle, "kötü şeyler" oluyor, inciniyorsunuz ve geriye kalan şey kin duygusu. Peki kin duygusu sizi ele geçirmeden önce hayat nasıldı? Daha fazla huzur? Daha fazla memnuniyet? Geçmişi tekrar tekrar yaşamak yerine, şimdiki zamanda yaşamak? "Affetmek", bunu kendinize geri vermek anlamına gelir. Bu, tamamen kendiniz için, kendi sağlığınızı ve refahınızı iyileştirmek için yaptığınız bir şeydir.

Önemli olan:

Bu, yaşanan kötü şeylerin hiçbirini unutmak, mazur görmek, bağışlamak, önemsizleştirmek veya haklı çıkarmak anlamına gelmez.

Bu, diğer kişiye bir şey söylemeniz veya yapmanız gerektiği anlamına gelmez (isterseniz yapabilirsiniz).

- Hayatınızı kolaylaştırmak içindir. Kendi acılarınızdan kurtulun ve daha iyisini inşa etmeniz için özgürleşin.

Affetmek, tüm farkındalık becerilerinizi gerektirir. Acı verici düşünceler ve anılar ortaya çıktığında, onları fark eder, adlandırır ve yeniden odaklanırsınız. Eğer kızgınlık akıntısına kapılırsanız, bunu fark eder ve tekrar dışarı çıkarsınız.

Machine Translated by Google

Eğer acı verici duygular—öfke, üzüntü, ihanet—ortaya çıkarsa, onlara yer açın ve kendinize şefkat gösterin. Eğer büyük bir öfke fırtınası koparsa, demir atın.

Ardından değerlerinizle bağlantı kurarsınız. Kendinize, "Bu geçmişte kaldı; şimdi ne yapmak istiyorum?" diye hatırlatırsınız . Sonra değerlerinizi eylemlere dönüştürürsünüz: anlamlı bir şey yapmaya başlar ve ne olursa olsun ona tam olarak odaklanırsınız. Ve işte bu, arkadaşlar, affetmektir! Aşağıda size yardımcı olacak bir egzersiz bulunmaktadır.

Bu süreçte size yardımcı olacağım. (Ve evet, " Ekstra Parçalar.)

ALIŞTIRMA: Nasıl Affedersiniz?

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice doldurunuz:

1. Partnerime karşı suçlama, yargılama veya kızgınlık duygularına kapılıp, onun yaptıklarını tekrar tekrar yaşadığımda, bunun etkisi şu oluyor:

   üzerimdeki etkisi şudur:

2. Bazen, bu düşüncelere, duygulara ve anılara kapıldığımda-

   Hayatımı daha da kötüleştiren şeyler yaptım, örneğin gibi

3. Ve bunun bana maliyeti şu oldu:

4. Bu nedenle kendi sağlığım ve esenliğim için bu uygulamayı yapmayı tercih ediyorum.

   Suçlama, yargılama ve kızgınlıktan kurtulmak. Kullanacağım yöntemler şunlardır:

Machine Translated by Google

XCT Sevgiyle

Ve zorlu anılar aklıma geldiğinde, acıyı kabul edeceğim.

ve kendime karşı nazik olacağım, şöyle ki:

Ayrıca aşağıdaki konular üzerinde de düzenli olarak düşüneceğim:

• Partnerimin bana yaptığı bu incitici davranış çok acıya yol açtı ve

cefa.

Bu hiç de iyi değildi. Bunu asla unutmayacağım.

• Partnerimi en ince ayrıntısına kadar tanısaydım, tüm yaşam öyküsünü bilseydim,

Bunu neden yaptıklarını anlayabilirdim. Ama neden böyle asla bilemem

yaptıklarını kesinlikle bilmiyorum ve bilmeme de gerek yok.

Gerçek şu ki, hepimiz hata yaparız, yanlışlar yaparız ve kötü şeyler yaparız.

başkalarına zarar vermek.

Gerçek şu ki, hepimiz zaman zaman düşüncelere ve duygulara kapılıp yıkıcı

davranış kalıplarına sürükleniriz.

• Partnerim kusurlu ve hata yapmaya yatkın, insan zaaflarına eğilimli biridir.

ve hata—tıpkı benim gibi.

• Partnerim de tıpkı benim gibi kendi düşünce ve duygularına kapılıp yıkıcı davranış

kalıplarına sürükleniyor.

• Partnerim yaptıklarını yaptı ve ben bunu değiştiremem, ama ben olabilmek

Olumsuz düşüncelerden kurtulup öz şefkat göstermeye devam edeceğim; kendim için

daha iyi bir hayat kurmak adına bunu yapmaya devam edeceğim.

Machine Translated by Google

Partneriniz istekliyse

Birçok çift, kendi affetme ritüellerini oluşturmanın iyileştirici olduğunu düşünüyor. Aşağıda temel unsurlar yer almaktadır, ancak lütfen daha kişisel hale getirmek için yaratıcılığınızı kullanın.

Adım 1: Her ortak bu üç bölümü tamamlayan bir harf yazar. cümleler:

• Beni kendine bağlayan düşünceler, duygular ve anılar

tarafından:

• Tüm bunlara kapılmak, ilişkimize zarar verdi.

çeşitli yollarla:

Aşağıdaki değerler temelinde daha iyi bir ilişki kurmak istiyorum:

2. Adım: Mektubun sonunda, her iki taraf da kendi kelimeleriyle bu acı verici düşünce ve duygulardan kurtulmaya yönelik bir tür taahhüt yazıyor.

3. Adım: Özel bir yer seçin ve mektuplarınızı birbirinize yüksek sesle okuyun. Bu, evinizdeki özel bir oda, bir park veya bir plaj olabilir. Bir eş okurken, diğeri dikkatle ve şefkatle dinlesin.

4. Adım: Yeniden başlamayı simgeleyen bir şey yapın; örneğin, mektupları yakıp küllerini etrafa saçın.

5. Adım: Sevgi dolu bir bağ kurmak için bir şeyler yapın; örneğin öpüşün, sarılın, birlikte akşam yemeğine çıkın, mum yakın ve ikinizin de sevdiği müzikleri dinleyin.

Peki ya güven?

Affetmek, güvenmek anlamına gelmez. Eğer partneriniz sizi aldattıysa, ihanet ettiyse veya yanlış

yönlendirdiyse, güveni yeniden inşa etmek çok uzun zaman alabilir. Öyleyse gelin, bunun ne anlama geldiğini ele alalım.

...için gerekli...

Machine Translated by Google

BÖLÜM 20

Bir Vakıf Fonu Oluşturmak

"Bunu bana nasıl yapabilir?"

“Neden ona inandım ki?”

"Bunun geleceğini neden tahmin edemedim?"

“Bir daha nasıl güvenebilirim ki?”

Sevdiğiniz biri sizi aldattığında veya ihanet ettiğinde, bu çok acı verir. Ve yaraların iyileşmesi uzun zaman alır. Partneriniz sizi aldattıysa, yalan söylediyse, kandırdıysa,
Eğer size ihanet edildiyse, sizi manipüle ettiyse veya size zarar verdiyse, zor bir seçim yapmanız gerekecek. İlişkinize devam edip etmeme konusunda karar vermek zor bir iştir. Bu seçim asla kolay değildir ve çocuk sahibi olma, mali durum, hafifletici nedenler, ihanetin niteliği, daha önce yaşanıp yaşanmadığı ve partnerinizin sorumluluk alıp telafi edip etmediği gibi birçok faktöre bağlıdır. Bu nedenle, bu zor kararı vermek için gereken zamanı ayırırken kendinize karşı şefkatli olmaya özen gösterin. Acınızı ve stresinizi kabul edin ve kendinize karşı nazik olun.

Kör Güven ile Bilinçli Güven Arasındaki Fark

Eğer (en azından şimdilik) kalmayı tercih ederseniz, önünüzde zorlu bir çalışma var.
Senden. Güvendiğin bir kişi tarafından incitildiğinde, istismara uğradığında veya aldatıldığında.
Aslında, onlarla tekrar güvende ve huzurlu hissetmek uzun zaman alır. Bu yüzden kalmayı seçerseniz , şüphe, güvensizlik, tereddüt, kıskançlık veya kaygı gibi birçok düşünce ve duyguya sahip olacağınızı bekleyebilirsiniz. Ve ilişkinizin hayatta kalmasını, iyileşmesini ve gelişmesini istiyorsanız, güveni yeniden inşa etmenin zorlu işini yaparken bu duygulara yer açmaya hazır mısınız?

Machine Translated by Google

Eğer cevabınız hayırsa, o zaman çıkmazdasınız demektir; ve bu ilişkiyi sonlandırana veya üzerinde çalışmaya karar verene kadar da çıkmazda kalacaksınız; bu durumda ise kendinize karşı çok şefkatli olun, çünkü bu çok acı verici bir durumdur.

Ancak, cevabınız evet ise ve yeniden inşa etmenin zorlu işini yapmaya hazırsanız, kör güven ile bilinçli güven arasında ayrım yapmak önemlidir. "Kör güven", birinin bunu hak edip etmediğini değerlendirmeden ona güvenmek anlamına gelir. "Bilinçli güven" ise, bu kişinin söylediklerini ve yaptıklarını dikkatlice gözlemlemek ve ancak hak ettiği takdirde ona güvenmek anlamına gelir. Özellikle şunları göz önünde bulundurun:

- Partneriniz dürüst mü, yoksa yalan söylemeye meyilli mi?
- Partneriniz açık sözlü mü, yoksa bir şeyleri saklamaya mı meyilli?
- Partneriniz güvenilir mi? Verdiği sözleri tutuyor mu?
- Partneriniz düşünceli mi? İhtiyaçlarınızı, haklarınızı, duygularınızı dikkate alıyor mu?
- Partneriniz sorumlu mu? Kendi "kötü davranışlarını" isteyerek kabul edip telafi ediyor mu? Yoksa bunu görmezden mi geliyor, inkar mı ediyor, mazeret mi öne sürüyor veya yalan mı söylüyor? Ya da saldırganlık, geri çekilme, sessizlik, suçlama veya manipülasyon yoluyla konuyu tartışmaktan kaçınmaya mı çalışıyor?

Elbette, mükemmel partner diye bir şey yok; hiç kimse her zaman kusursuz olamaz. Dürüst, açık, güvenilir, düşünceli ve sorumluluk sahibi. Bizler insanız, süper kahraman değiliz. Ancak, partneriniz genel olarak bu nitelikleri sergiliyorsa ve uzun vadede koruyorsa, zamanla " güvenilir" olduğunu kanıtlayabilir. Önemli nokta: ona körü körüne güvenmeyin;

Bırakın hak etsinler.

Ayrıca şunu da unutmayın, güven duygularını kontrol edemeyiz ; sadece eylemleri kontrol edebiliriz. Bu yüzden partnerinize güvenmeye başlamayı seçerseniz, küçük adımlarla başlayın: ona çok küçük şekillerde güvenin, ne yaptığını dikkatlice gözlemleyin .

Olanlar olur ve bakalım buna layık olduklarını kanıtlayacaklar mı.

Partneriniz güvenilir olduğunu kanıtlarsa, zamanla siz de ona güvenmeye istekli olabilirsiniz. Daha büyük güven eylemleri gerçekleştirmek için, sonuçlarını dikkatle gözlemleyerek ilerleyin. Adım adım, bunu yapmaya devam edebilir ve aynı zamanda şunlara yer açabilirsiniz:

Machine Translated by Google

Bu kaçınılmaz kaygı, güvensizlik ve şüphe duyguları. Ve eğer partneriniz uygun şekilde yanıt vermeye devam ederse, belki de uzun bir süre sonra,
Güven duygusunu tekrar yaşayabilirsiniz . (Güven, aynı anlamda bir duygu değildir.)
Korku, öfke ve üzüntü gibi duygular olarak algılanır. Daha çok derin bir algıdır.
güvenlik.)

Tüm bunları yaparken, öz koruma eylemleri ile güven eylemleri arasında sağlıklı bir denge kurmak önemlidir. Örneğin, eşiniz sizi aldattıysa, geç saatlere kadar çalıştığını söylediğinde onu ofiste aramak mantıklıdır. Eşiniz birikimlerinizi kumarda harcadıysa, tüm banka hesaplarını takip etmek mantıklıdır. Güven yavaş yavaş yeniden kuruldukça, bu öz koruma eylemleri daha az gerekli hale gelir.

Önemli olan, ilişkiniz için işe yarayan sağlıklı bir denge bulmaktır. Eğer her şey kendini korumakla ilgiliyse, asla onarılamaz ve yeniden inşa edilemez; ancak her şey güvenle ilgiliyse ve kendini korumayı ihmal ederseniz, aptalca riskler alıyorsunuz demektir. Bu nedenle, işe yarayan bir denge bulun ve bunun zamanla kademeli olarak değişmesini bekleyin (partnerinizin güvenilir olduğunu kanıtlamaya devam etmesi şartıyla). Ve zaman çerçeveleri konusunda gerçekçi olun; bu birçok ay hatta yıllar sürebilir.

Son olarak şunu kabul edin: Hiçbir zaman kesinliğe sahip olamazsınız. Partnerinizin sizi bir daha asla aldatmayacağından veya ihanet etmeyeceğinden mutlak bir şekilde emin olmak istiyorsanız, bunu sağlamanın tek yolu ilişkiyi bitirmektir. Dolayısıyla, kalmayı seçerseniz , belirsizlik de beraberinde gelecektir. "Tekrar incineceğim" gibi düşüncelerin, midenizdeki düğümlerin, göğsünüzdeki sıkıntının ve benzeri duyguların tekrar etmesini bekleyebilirsiniz. Bu düşüncelere ve duygulara yer açın, ancak onları görmezden gelmeyin; kendinize dikkat etmeniz ve "kör güven"den kaçınmanız için onları hatırlatıcı olarak kullanın.

Partnerinize ihanet ettiyseniz

Partnerinizi aldattıysanız, kandırdıysanız veya manipüle ettiyseniz, güvenini yeniden kazanmak için çok çalışmanız gerekecek. Dürüst, açık, güvenilir, sorumlu ve düşünceli olduğunuzu kanıtlamanız gerekecek; hem de sadece bir veya iki kez değil, tekrar tekrar. Ayrıca partnerinizin size tekrar güvenmekteki doğal şüpheciliğine ve isteksizliğine de yer açmanız gerekecek. "Şimdiye kadar bunu atlatmış olmalıydı" veya "Bana tekrar güvenmesi neden bu kadar uzun sürüyor?" gibi hikayelerden de kurtulmanız gerekecek. Bu, aylar hatta yıllar sürebilir.

Machine Translated by Google

Güven fonunu yeniden oluşturmadan önce. Peki, sabır ve azim göstermeye hazır mısınız?

Bazen, eşinizin acısını gördüğünüzde endişeli, üzgün veya suçlu hissedebilirsiniz. Bu duygulara yer açmaya, onları içselleştirmeye, onlarla birlikteyken kendinizi açmaya ve eşinizle tam anlamıyla etkileşime girmeye; geri çekilmek yerine anda kalmaya hazır mısınız?

Bu önemli. Eğer bu acı verici duygulara yer açmaya istekli değilseniz, kendinizi baltalayan şekillerde davranmanız kaçınılmazdır. Örneğin, onları öfkeyle uzaklaştırmaya çalışabilirsiniz. Öfke güçlendirici bir his verir; öfkeli olduğumuzda kendimizi güçlü hissederiz. Ancak bu, iyileşme ve onarım için iyiye işaret değildir. Ya da duygularınızı uyuşturucu, yiyecek veya alkolle bastırmaya çalışabilirsiniz. Bu, kendi sağlığınız ve esenliğiniz için açıkça iyi değildir. Ya da çok meşgul olarak, televizyon izleyerek veya sosyal medyada gezinerek kendinizi oyalamaya çalışabilirsiniz.
medya; bu çok zaman kaybına yol açar ve onarım konusunda yapıcı hiçbir şey yapmaz. İlişkinizi yeniden inşa etme açısından, partnerinizin acısını görmek sizi rahatsız ettiği için ondan uzaklaşmaya bile çalışabilirsiniz; ancak bu, ilişkiyi yeniden kurma açısından felaket anlamına gelir.

Bu duygulardan kaçmak yerine, onları aktif olarak kullanın. Duygularınız, değerlerinizle bağlantı kurmak için kullanabileceğiniz önemli bilgiler içerir. Şunu düşünün: Duygularınız size neyin önemli olduğu hakkında ne söylüyor? Ele almanız, yüzleşmeniz veya farklı yapmanız gereken şeyleri size hatırlatıyor? Bu bilgiyi değerleriniz doğrultusunda nasıl yorumlayabilirsiniz?

aksiyon?

Bu duyguları hem kendinize hem de eşinize karşı şefkat geliştirmek için de kullanabilirsiniz. Evet, siz de şefkati hak ediyorsunuz! Kendinizi suçlamak geçmişi değiştirmeyecek veya olanları telafi etmeyecektir. Kendinize karşı şefkat göstermeyi ne kadar çok pratik ederseniz, eşinize karşı şefkatli olmak da o kadar kolaylaşacaktır; bu da onların sizden gerçekten ihtiyaç duyduğu bir şeydir.

Günaha Düşme Üzerine Birkaç Söz

Bazen , Hepimiz, bir şekilde ortaklık sağlayacağını bildiğimiz şeyleri yapmaya meyilliyiz.
bizi incitti Bunda "yanlış" veya "anormal" bir şey yok;

Düşünceler, duygular ve dürtüler son derece yaygındır. Bunlar ancak "itaat et" A
modunda yanıt verirseniz sorun teşkil eder. Bu düşüncelere ve dürtülere izin verirseniz...

Machine Translated by Google

Duygularınız eylemlerinizi yönlendirir; bu kısa vadede size bir zevk verebilir, ancak uzun vadede ilişkinizi derinleştirip güçlendirecek midir?

Kendinizi "baştan çıkarıcı duygulardan" tamamen koruyamasanız da, bu dürtülere nasıl yanıt vereceğinizi seçebilirsiniz. Başka biriyle cinsel ilişkiye girmek, kumar oynamak veya aşırı alkol tüketmek isteyebilirsiniz... ama bunu yapmak zorunda değilsiniz !

Çapa atabilir, kancayı çıkarabilir, yer açabilir, ana odaklanabilir ve eylemleriniz üzerinde bilinçli kontrol uygulayabilirsiniz. Adil, sevgi dolu, dürüst ve güvenilir olmak gibi temel ilişki değerlerinize odaklanabilirsiniz. Ve eylemlerinizi dürtülerinizden ziyade değerlerinize dayandırabilirsiniz.

Bunu istikrarlı bir şekilde yaparak iki kat fayda elde edersiniz. Sadece Partnerinize size güvenebileceğini gösterin, ama aynı zamanda kendinize olan güveninizi de geliştirin.

Hayat sizi, akıllıca ve etkili bir milyon farklı yol var, bu yüzden gerçekten güvenebileceğiniz zaman... şekilde karşılık verebilme yeteneğinizi sınayacaktır; işte bu çok kıymetli bir hediyedir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 21

Biraz eğlenme zamanı!

"Sürekli çalışmak ve hiç eğlenmemek insanı sıkıcı yapar," der atasözü. Birçoğu
Oyunbaz veya mizahi olma değerlerimizi ve eğlenme ihtiyacımızı ihmal etmemize neden olur.
ve boş zaman, ve eğlence. Ama bu unsurlar olmadan, ilişki olmaz.
Ağır, ciddi veya sıkıcı hale gelebilir.

Bağlantı Ritüelleri Oluşturmak

Ne yazık ki, yoğun ve stresli hayatlarımızda eğlence ve oyunlara zaman ayırmayı kolayca unutabiliyoruz. Bu nedenle düzenli "bağlantı ritüelleri" oluşturmak faydalı olacaktır. Bir bağlantı Ritüel , eşinizle aranızdaki bağı güçlendirmek amacıyla düzenli olarak yaptığınız herhangi bir aktivitedir. Bu ritüelleri eğlenmek, oyun oynamak, zevk paylaşmak, birbirinizi desteklemek, sevgi göstermek veya yakınlığı derinleştirmek için kullanabilirsiniz. Basit bağlantı ritüelleri şunlardır:

- İşten eve döndüğünüzde gününüz hakkında konuşmak
- Samimi bir sohbet gerçekleştirmek içmek
- Birlikte vakit geçirmek: akşam yemeği, sinema, bowling, dans vb.
- Koşma, yüzme, yürüme gibi fiziksel aktiviteleri paylaşmak veya yoga
- Meditasyon, dua veya ibadet gibi manevi etkinlikleri paylaşmak. kilise
- Hobileri, el sanatlarını veya yaratıcı etkinlikleri paylaşmak
- Oyun oynamak
- Ailecek gezilere çıkmak

Machine Translated by Google

- Arkadaşları akşam yemeğine davet etmek
- Fiziksel olarak yakın olmak

Uzun vadeli ve sağlıklı bir ilişki için zaman ayırmak çok önemlidir. Bu nedenle, bu listeyi düşünmenizi sağlamak için kullanın, ardından günlüğünüzü çıkarın veya "Ek Bilgiler" çalışma sayfasını kullanarak kendi ritüelleriniz için bazı fikirler not alın.

Partneriniz istekliyse

Birlikte daha düzenli iletişim kurmanın yollarını bulmak için beyin fırtınası yapın. Önceki önerileri rehber olarak kullanabilir ve geçmişte nasıl iletişim kurduğunuzu da düşünebilirsiniz. Bir liste oluşturduktan sonra, en iyi fikirleri seçin ve bunları ne zaman ve nerede yapacağınızı planlayın.

Birçok çift "randevu gecesi" planlamayı sever. Haftada bir kez, siz
Sadece ikiniz baş başa bir randevuya çıkın. Arkadaşlarınızla sosyalleşmeyin veya çocuklarınızı yanınıza almayın; "bire bir" zaman geçirmenin tadını çıkarın. Bu fikir hoşunuza gidiyorsa, takviminizi çıkarın ve en az birkaç hafta öncesinden tarihleri yazın. Bunu yapmazsanız, günlük hayatın taleplerine kapıldıkça randevularınız unutulacaktır. (Elbette haftada bir mümkün değilse, bu fikri kendi koşullarınıza uyacak şekilde uyarlayın.)

Birçok çiftin faydalı bulduğu bir diğer ritüel ise ilişkileri hakkında düzenli olarak samimi bir şekilde konuşmaktır: İlişkinin her iki açıdan da nasıl gittiğini görmek için yapılan bir "durum değerlendirmesi". Bunu akşam yemeğinde, bir içki eşliğinde, parkta yürüyüş yaparken veya hatta romantik bir akşam yemeğinin parçası olarak yapabilirsiniz.
Bazı çiftler bunu birkaç haftada bir yaparken, bazıları da ayda bir veya iki kez yapmanın daha iyi sonuç verdiğini düşünüyor. Deneyip ihtiyaçlarınıza göre uyarlayabilirsiniz.
Bu görüşmeler sırasında faydalı bulabileceğiniz bazı sorular şunlardır:

- İlişkimizde yolunda giden şeyler neler?
- Son iki haftada en çok neye değer verdiniz?
- Kendinizi en çok ne zaman bağlı, tatmin olmuş, sevilmiş ve desteklenmiş hissettiniz?

  Anlaşıldı mı, kabul edildi mi yoksa önemsendi mi?

- Neler yolunda gitmiyor? Ve farklı olarak ne yapabiliriz ki, bu durum işe yarasın?

  Daha iyi çalışır mı?

Machine Translated by Google

Buluşmalar veya diğer yakınlaşma ritüelleri planlarken, ilişkinize eğlence, oyun, boş zaman ve keyif katmanın yollarını düşünün. Sırayla şu soruları sorun ve cevaplayın:

- Sizin için eğlence ne anlama geliyor?
- Sizi en çok güldüren, gülümseten veya canlı hissettiren şey nedir?

Şu anda (ve geçmişte) yaptığımız ve sizin için eğlenceli olan (veya olmuş) şeyler neler?

Gelecekte nasıl daha çok eğlenebiliriz?

Ardından, bazı eylem planları oluşturun: eğlence ve keyif için bazı aktiviteler planlayın.

Kalbinize bakmaya devam edin.

ACT, değerlerimiz üzerinde düzenli olarak düşünmemizi, onları düşünmemizi, onlar hakkında konuşmamızı veya onlar hakkında yazmamızı savunur. Bu, "büyük resmi" aklımızda tutmamıza, uzun vadede önemli olan şeylerle bağlantıda kalmamıza yardımcı olur. Yararsız hikayelere saplanıp kaldığımızda; kavgalardan ve çekişmelerden acı çektiğimizde; eşimizin farklılıklarından hayal kırıklığına uğradığımızda veya sinirlendiğimizde; sıkıldığımızda, kapana kısılmış, hayal kırıklığına uğramış veya tatminsiz hissettiğimizde, her zaman yardım için değerlerimize başvurabiliriz.

El: Bizi ayağa kaldırmak ve tekrar doğru yola girmemize yardımcı olmak için.

Ancak değerlerimiz, bir kitaplıktaki kitaplar gibi düzenli bir şekilde üst üste dizilmeyecektir. Sürekli hareket halindeler. Onları bir küre üzerine çizilmiş kıtalara benzetebiliriz.
Dünyanın küresi: Ne kadar hızlı döndürürseniz döndürün, herhangi bir anda her zaman bazı kıtalar önde, diğerleri arkada olacaktır; hepsini aynı anda göremezsiniz. Ama arkadakiler durmadı.

Var olmaları; sadece geçici olarak gözden kaybolmaları. Ve farklı durumlarda,
Bazı değerler diğerlerine göre öncelik kazanacak; bazıları öne çıkarken diğerleri geri plana düşecek.

Başka bir deyişle, durumun gereklerine uyum sağlamak için sıklıkla değerler arasında geçiş yapmamız gerekir. Bunu yapmak için, değerlere fazla önem vermemeliyiz. Evet, değerler de tıpkı diğer düşünceler gibi, eğer onlara sıkıca bağlanırsak sorun yaratırlar.

Machine Translated by Google

XCT Sevgiyle

Sıkıca; " yapmalıyım, mecburum, yapmak zorundayım! " gibi katı kurallara dönüşürler.

Kısıtlayıcı veya baskıcı. Öyleyse değerleri bir pusula olarak ele alma fikrine geri dönelim.

Zaman zaman pusulamızı çıkarıp doğru yöne gittiğimizden emin olmak isteriz; sonra da ihtiyacımız olana kadar sırt çantamıza koyarız.

Yine aynı şey olacak. Yolun her aşamasından keyif almayacağız.

Pusulayı sıkıca tutarsak yolculuğumuz

Nereye gidersek gidelim, ne yaparsak yapalım, değerlerimiz her zaman bizimle birlikte. Yapabiliriz Onları her an bize rehberlik etmeleri ve ilham vermeleri için kullanın; bizi sisin içinden çıkarıp hayatımıza geri döndürmeleri için. Bu yüzden son bölüme geçmeden önce, 5. bölüme tekrar göz atmanızı ve gerçekten neyin önemli olduğuna iyice bakmanızı öneririm. Bu sizi iyi bir şekilde donatacaktır...

Z j

Machine Translated by Google

BÖLÜM 22

Macera Devam Ediyor

Mark Twain bir keresinde şöyle yazmıştı: "Sigarayı bırakmak hayatımda yaptığım en kolay şeydi. Bunu binlerce kez yaptığım için biliyorum." Sigara içmemiş olsak bile, çoğumuz bu esprili gözleme katılabiliriz. Siz kaç kez sigara içmeyi bıraktınız?

“Bunu bir daha asla yapmayacağım!” dedi ve gerçekten de yarım saat sonra...

Gidip sen mi yapacaksın? Kaç kere " Bir dahaki sefere ben halledeceğim" diye düşündün?

Bunu farklı bir şekilde yapın! Ve bir sonraki sefer geldiğinde -şok! dehşet!- yine aynı şeyi yapıyorsunuz! Gerçek şu ki, derinden yerleşmiş davranışları bırakmak o kadar kolay değil. Bundan şüphe ediyorsanız, kendinize iyi bakın: tüm "kötü alışkanlıklarınızı" başarıyla ortadan kaldırdınız mı? (Eğer öyleyse, tebrikler: tarihteki ilk mükemmel insan sizsiniz.)

Gerçekçilik ve Nüks

İlişkiniz sorunlu bir duruma geldiğinde, hem siz hem de partneriniz birçok kendi kendini baltalayan alışkanlığa sahip olacaksınız; bunların bazıları çocukluğunuzdan beri devam ediyor. Bu alışkanlıkların farkında olmak sadece başlangıç noktasıdır. Asıl farkı yaratan bundan sonra gelenlerdir: tekrarlanan uygulama ve pratik yapma...

Çapa atma, fark etme ve adlandırma, yer açma, öz şefkat, tam olarak anda olma, değerlerinizle bağlantı kurma, iyi iletişim ve girişkenlik gibi beceriler. com-

”

Şimdi gerçekçi olalım. "Pratik mükemmelliği getirir" sözünü kim söylemişti acaba? idi

Yanılıyorsunuz. Pratik yapmak becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olur, ancak kalıcı bir çözüm olmaz.

Machine Translated by Google

Kendinizi baltalayan tüm davranışlarınızdan kurtulun. Hem siz hem de eşiniz hata yapacak, yanlışlar yapacak ve "kötü alışkanlıklara" geri döneceksiniz. Bu tekrar tekrar olacak. Bu insan olmanın bir parçası.

Ama bu "pes etmeniz" gerektiği anlamına gelmiyor. Sadece "gerçekçi olmanız" gerektiği anlamına geliyor. Mark Twain'in meşhur sözüyle, "Alışkanlık alışkanlıktır ve kimse tarafından pencereden dışarı atılamaz, ancak adım adım aşağıya indirilmesi gerekir." Pratik yaparak, değerlerinize göre yaşamada, kendi sis perdenizden sıyrılmada, eşinizle iletişim kurmada, adil bir şekilde müzakere etmede, onarımlar yapmada, affetmeyi ve şefkat göstermeyi uygulamada, girişken olmada, açık iletişim kurmada, takdir ifade etmede ve farklılıklarınızı kabul etmede çok daha iyi olabilirsiniz.

Dolayısıyla ne kadar çok pratik yaparsanız, geleceğe dair beklentiler o kadar iyi olur. Aynı zamanda, gerçekçi olmayan beklentilerden de kurtulun. Ne siz ne de eşiniz her zaman ilişki için en iyisini yapacaksınız. İkiniz de kusurlu, hata yapabilen insanlarsınız. Ve size garanti ederim ki, bu kitaptaki her şeyi unutup eski alışkanlıklarınıza geri döneceğiniz zamanlar olacaktır.

Bu yüzden çiftlere danışmanlık yaparken her zaman kaçınılmazlığı tartışırım.
u"Nüksetme." diyebilirim, "Tamam, yani o az önce bir taahhütte bulundu ki..."
Bundan sonra bağırmak ve eleştirmek yerine, sakin ve saygılı bir şekilde neden sinirlendiğini açıklayacak. Şimdi eminim ki samimi; gerçekten de öyle görünüyor.
Bu konuda çalışmaya kararlı. Sorum şu: Bunu başarma olasılığı ne kadar yüksek?
Bir daha asla bağırmayacak veya Bunu söylerken, küçümsemeyi amaçlamıyorum-
eleştirmeyecek misin? Sözümün anlamı bu; sadece biraz gerçekçilik katmayı amaçlıyorum.

Çoğu çift bunu takdir ediyor. Bu, "mükemmel partner" hikayesine olan bağlılıklarını gevşetmelerine yardımcı oluyor. Bazen eşlerden biri itiraz ediyor: "Hayır, bu yeterli değil. Bunun bir daha asla olmayacağını bilmem gerekiyor." Bu yüzden onlardan şunu düşünmelerini istiyorum: Bu beklentiye sıkıca tutunursanız, ilişkinizi güçlendirir mi yoksa strese mi sokar?

Elbette, bazı davranış türlerinde tekrar aynı hatayı yapmak kabul edilemez. Eğer partneriniz sizi aldattıysa veya başka şekillerde size ihanet ettiyse, o zaman...
Tekrarlanma riskini göze almak yerine ayrılmayı tercih edebilirsiniz. Nitekim,
Birçok kişi size bunu yapmanızı tavsiye edecektir. Ancak bu sizin kararınız, başkasının değil.
Dolayısıyla, partnerinizle kalmayı seçerseniz, onun bu konuda bir fikri olduğunu bilerek hareket etmelisiniz.
Bu tür davranışların geçmişi göz önüne alındığında, gerçekçi olun; ne kadar umut etseniz de (ve
onlar yemin etse de) nüksetmenin gerçek bir olasılık olduğunu kabul edin.

Machine Translated by Google

Hata Yapmak

İnsanlar çok sık hata yaptığı için, müşterilerime tekrar tekrar şu üç soruyu soruyorum:

1. Partneriniz hata yaptığında ideal olarak nasıl tepki verirdiniz?

2. Bir hata yaptığınızda, partnerinizin ideal olarak nasıl tepki vermesini istersiniz?

3. İkinizden biri hata yaptığında, durumu etkili bir şekilde ele almak, düzeltmek ve telafi etmek için ideal olarak ne söyler veya yapardınız?

Bu soruları yanıtlamadan önce, değerlerinizle bağlantı kurun; düşünün.
Nasıl bir partner olmak istediğinize odaklanın. "Kapı paspası", "koçbaşı", "köpekbalığı" ve "köpek yavrusu" gibi kavramları tekrar düşünün. Temel değerlerinizle uyumlu, bilinçli bir şekilde yanıt verebilseydiniz, ikinizden biri böyle bir şey söylediğinde ve yaptığında ne derdiniz ve ne yapardınız? Hatalar mı yaptı? Affetmeye, geçmişi geride bırakmaya ve yoluna devam etmeye hazır mısın?
yer açmak için Acı veren duygularınız için, faydasız düşüncelerden kurtulun.
Peki, sorunu düzeltmelere olanak sağlayacak şekilde tartışabilir misiniz? Ve bu aksaklıklar arasında, olumlu pekiştirme ilkelerini uygulamaya istekli misiniz: aktif takdir, doğru yaptıklarında onları yakalama, ödül ve ceza yöntemi?

Komedyen Rita Rudner şöyle diyor: "Evli olmayı çok seviyorum. Çok güzel bir şey..."
"Hayatınızın geri kalanında canınızı sıkmak istediğiniz o özel kişiyi bulun."
Tam isabet! Bunu göz önünde bulundurarak, Bir öneri. Şunu hayal edin ki...
partnerim evde yaşayan bir kişisel antrenör ve siz de ona önemli yaşam becerileri küçük geliştirmenize yardımcı olması için büyük bir servet ödediniz. Yöntemleri alışılmadık ve bazen sizi çıldırtıyor. Ama paranızın karşılığını almak istiyorsunuz. Peki, evde yaşayan kişisel antrenörünüz hangi önemli yaşam becerilerini geliştirmenize yardımcı olabilir?

Yakın bir ilişki her türlü sorun, zorluk ve meseleyi beraberinde getirir. Ancak doğru bir yaklaşımla, bunlar sadece kişisel gelişiminiz için değil, aynı zamanda partnerinizle olan bağlarınızı güçlendirmek ve derinleştirmek için de bir fırsata dönüşür. Gerekli olan yaklaşım ise istekli olmaktır. Öğrenmeye, gelişmeye ve uyum sağlamaya istekli olmak. Farklılıklarınıza yaklaşmaya ve çözüm yolları bulmaya istekli olmak.
Sorunları çözmek veya kabullenmek için yapıcı ve özenli yollar. İsteklilik
Hayatın sürekli değişen koşulları karşısında esnek ve uyumlu olmak.

Machine Translated by Google

Zor zamanlarda bile eşinizle bağ kurmaya, ona özen göstermeye ve katkıda bulunmaya istekli olmak.

Her Şeyi Bir Araya Getirmek

Bu kitabı bir kez okumak, içeriğin tamamını kavramak için kesinlikle yeterli değil. Lütfen Bunu bir referans kitabı olarak kullanın: fikirleri tekrar gözden geçirmek, alıştırmaları tekrarlamak ve hafızanızı tazelemek için sık sık ona geri dönün. (Umarım rastgele bir sayfa açıp her zaman size kişisel olarak alakalı ve faydalı bir şey bulabilirsiniz.) Hatırlamanız gereken birkaç faydalı şey:

- Aşk ve acı, birbirini tamamlayan dans ortaklarıdır; el ele giderler.
- Her zaman istediğin şeyi elde edemezsin.

  Mükemmel partner diye bir şey yoktur.
- Karmaşık sorunların basit çözümleri yoktur.
- Partnerinizi kontrol edemezsiniz ; ancak kendi davranışlarınızı kontrol edebilir ve bunu partnerinizi yapıcı bir şekilde etkilemek için kullanabilirsiniz.

  Havuç, sopadan daha etkilidir.

  Çatışma kaçınılmazdır. Ancak iyi iletişim, kararlılık, onarım yapma ve şefkat gösterme, çatışmanın yıkıcı etkisini önemli ölçüde azaltacaktır.

- Sevgi duyguları gelir geçer; sevgi eylemleri her şekilde gerçekleştirilebilir.
  an.

Bu listeyi kolaylıkla birkaç sayfaya uzatabilirdik, ancak özü şudur ki... İlişkinizi onarmak, güçlendirmek ve zenginleştirmek için bir kitap—özetlenebilir- üç ana fikirde özetlenmiştir:

Anda kalın. Partnerinizle etkileşim kurun; ona tam dikkatinizi verin; hayatınıza kattıklarını aktif olarak fark edin ve takdir edin.

Kendinizi açın. Yararsız düşüncelerden ve zor duygulardan kurtulun; verin. Onlara bolca yer verin; içinizden özgürce akmalarına izin verin.

Machine Translated by Google

Önemli olanı yapın. Değerleriniz doğrultusunda hareket edin; bu değerleri tekrar tekrar ön plana çıkarın.

Veda Sözleri

Aşk büyük bir maceradır. Hayret ve korku, zevk ve acı, küskünlük ve neşe getirir. Bu maceranın tadını çıkarın, keyfini sonuna kadar yaşayın.

Bundan ders çıkar. Bundan geliş. Ve işler zorlaştığında, kendine nazik davran. Ve büyük şair Rainer Maria Rilke'nin şu sözlerini aklında tut: "Bir insanın bir başka insanı sevmesi: belki de en zor görevimizdir; nihai, son sınav ve kanıt, diğer tüm çalışmaların sadece bir hazırlık olduğu iştir."

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

EK

Her Şey Başarısız Olursa: Nasıl Yapılır

İlişkinizi sonlandırın

Umarım bu kitaptaki prensipleri uygulayarak sorunlarınızı çözersiniz.

Aranızdaki anlaşmazlıkları giderin, ilişkinizi derinleştirin ve güçlendirin.

Ne yazık ki, bazen işler böyle yürümüyor. Elbette bu kitabı okumak, yardım için birçok olasılığın tamamını kapsamıyor. Örneğin, birçok çift bir terapistin, koçun veya danışmanın çok yardımcı olduğunu düşünüyor, bireysel terapi de öyle. Bununla birlikte, bazen ne kadar çabalarsanız çabalayın, işler yolunda gitmiyor gibi görünüyor. Belki de eşiniz sürekli olarak...

Haklarınıza zarar vermek, ihtiyaçlarınızı göz ardı etmek veya yıkıcı taktiklere başvurmak;
Ya da belki de ikinizin de yaşamak istediğiniz hayat konusunda çok farklı fikirleri var; ya da belki de yaralarınız iyileşmeyecek kadar derin.

Eğer artık geri dönüşü olmayan bir noktaya geldiyseniz ve ayrılık sizin için doğru seçimse, ilişkiden etkili bir şekilde nasıl ayrılacağınızı düşünün. Çoğu insan tükenmiş bir halde ayrılır: bağlantısız, tepkisel, kaçınmacı, kendi içine kapanık, değerlerini ihmal eden bir halde. Bu genellikle çok çirkin ve

Son derece acı verici bir ayrılık. Ancak, bilinçli bir şekilde ayrılırsanız, bağlardan kurtulmak...

Yararsız hikayelerden uzaklaşmak, duygularınıza yer açmak, anı yaşamak ve

Değerlerinize göre hareket ederseniz, ayrılık muhtemelen çok daha sorunsuz geçecektir.

Machine Translated by Google

Özellikle çocuklar söz konusuysa, dostane bir ayrılık veya boşanma herkes için daha iyidir.
Dolayısıyla, ayrılmayı seçerseniz, ne yapmalısınız?
Bunu yaparken neyi savunmak istiyorsunuz? Bazı insanlar intikamı, kin ve nefreti savunur.
düşmanlık; çocukları mahkemelerde sürüklemek; başkalarına zarar vermek, hayır
Ne pahasına olursa olsun. Kimileri ise hayatlarının bu zor dönemine geriye dönüp baktıklarında gurur duyabilecekleri şeyleri savunurlar; dürüstlük, cesaret, adalet, nezaket ve düşünceli olmak gibi.

Öz bakım ve öz koruma da önemli değerlerdir, bu nedenle ayrılacaksanız kendinize iyi bakmaya özen gösterin. Örneğin, yanınızda şunlar olduğundan emin olun:
En az bir (ideal olarak daha fazla) destekçiniz, güvenebileceğiniz ve dayanabileceğiniz biri olmalı.
Bu zor zamanı atlatmanıza yardımcı olmak için buradayız. Ve eğer taşınacak olan sizseniz, lojistik detayları önceden planlayın: Nerede kalacaksınız? Kendi adınıza, sizi idare edecek kadar paranın bulunduğu bir banka hesabınız var mı? Ulaşım için ne yapacaksınız? Ve benzeri.

Ayrıca şunu da düşünün: Tüm bunları yaparken, hangi hikayelerden kurtulmak size yardımcı olurdu? İntikam hikayeleri özellikle caziptir: "Onlar beni incitti, ben de onları inciteceğim!" Zihniniz intikamın sizi daha iyi hissettireceğini söyler, ancak gerçekte bu oldukça düşük bir olasılıktır; intikam size kısa vadeli bir tatmin sağlasa bile, muhtemelen daha sonra pişman olacaksınız. Öyleyse neden uzun vadeli bir faydası olmayan acı, düşmanca, uzun süren, fırtınalı bir ayrılığa zamanınızı, enerjinizi ve paranızı yatırasınız?

Ayrıca her acı verici durumun size bir ders verdiğini de unutmayın.
ACT becerilerinizi daha da geliştirme fırsatı. Bu yüzden altın değerindeki fırsatları arayın.
Çöp yığını. Kendinize sorun, bundan nasıl ders çıkarabilirim, nasıl gelişebilirim ve ilerleyebilirim?
Kendi deneyimlerim, değer verdiğim diğer insanlara nasıl fayda sağlayabilir?

Tekrar tekrar temel prensiplere dönün: anda kalın, kendinizi açın, yaşayın.
Değerleriniz sayesinde. Bu değerler bir ilişkinin her aşamasında faydalıdır: başlangıcında, ortasında ve sonunda. Ve bu, en önemlisi de dahil olmak üzere her ilişki için geçerlidir: kendinizle olan ilişkiniz.

Öyleyse nezaket ve şefkat değerlerinize odaklanın ve kendinize karşı şefkatli olmayı uygulayın.
Ve bunu sadece bir kez değil, defalarca yapın, Önümüzde zor zamanlar var.
bu yüzden bolca ihtiyacınız olacak.

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Ücretsiz Kaynaklar

“ACT with Love: Extra Bits”e ek olarak, thehappinesstrap.com adresindeki “Ücretsiz Kaynaklar” sayfasında ses kayıtları, e-kitaplar, el kitapçıkları ve çalışma sayfaları, YouTube videoları, kitap bölümleri, makaleler, bloglar ve yayınlanmış araştırmalar da dahil olmak üzere çok sayıda ücretsiz materyal bulunmaktadır.

Çevrimiçi Kaynaklar

Mutluluk Tuzağı: sekiz haftalık çevrimiçi program

Bu, kişisel gelişim programıdır ve iyilik hali ile canlılığı artırmayı amaçlar, ilham kaynağı ise şudur: Russ'ın milyonlarca satan kitabı Mutluluk Tuzağı. Muhteşem bir şekilde filme alınmış. (ve oldukça eğlenceli) çevrimiçi kurs, hemen hemen herkes için uygundur ve Daha zengin, daha dolu bir hayat kurmak isteyen herkes.

Terapistler, danışmanlar ve koçlar için çevrimiçi eğitim

Ben oluşturdum Mesleki eğitim için çeşitli çevrimiçi kurslar

ACT, başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar her şeyi kapsar. Travma, depresyon ve anksiyete bozukluklarından ergenlerin tedavisine, yas ve kayba ve kısa süreli müdahalelere kadar her şeyi ele alırlar. www.imlearningact.com adresinden ulaşılabilirler.

ACT Companion: Mutluluk Tuzağı uygulaması

Avustralyalı psikolog Anthony Berrick bu mükemmel akıllı aracı yarattı. Telefon uygulaması. Seçim noktası da dahil olmak üzere birçok harika ACT aracıyla dolu.

Machine Translated by Google

2XCT, 1 ile

İki saatten fazla ses kaydı içeriyor; bazılarında benim sesim, bazılarında Anthony'nin sesi var.

Facebook grupları

"The Happiness Trap Online" Facebook grubu, kitabı okumuş veya çevrimiçi programı tamamlamış kişilerden oluşan, destekleyici ve sıcak bir topluluktur.

ACT Made Simple Facebook grubu yalnızca sağlık profesyonelleri içindir; koçlar, danışmanlar, terapistler, doktorlar, hemşireler ve ACT'yi çalışmalarının bir parçası olarak kullanan diğer kişiler.

Russ Harris'in Diğer Kitapları

Mutluluk Tuzağı: Mücadeleyi Bırakıp Yaşamaya Başlamak (2. baskı)
Russ Harris

Bir milyon kopya satan ve otuzdan fazla dile çevrilen bu kitap,

ACT'yi hayatınıza nasıl uygulayacağınız konusunda adım adım yol göstererek, karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olur.

Depresyon, stres ve kaygıdan kurtulun ve içten gelen gerçek mutluluğu inşa edin.

dışarı.

Mutluluk Tuzağı Cep Kitabı: Mücadele Etmeyi Bırakıp Yaşamaya Başlamak İçin
Russ Harris ve Bev Aisbett

Orijinalinin çizgi roman versiyonu, eğlenceli bir uyarlama. özellikle gençler için ve

Okumayı sevmeyen yetişkinler için. (Kuzey Amerika'da alternatif adı Resimli Mutluluk Tuzağı'dır.)

Gerçeklerle Yüzleşme: Hayat Zorlaştığında Nasıl Hayatta Kalınır ve Başarılı Olunur (2. baskı)
Russ Harris tarafından

ACT temelli, yas, kayıp ve kriz durumlarıyla başa çıkmaya yönelik bir kişisel gelişim kitabı. büyük bir

Öz şefkate vurgu yapılması.

Machine Translated by Google

Resoii rec

Hayat Zorlaştığında: Kederin, Krizin ve Kaybın Üstesinden Nasıl Gelilir?

Kabul ve Bağlılık Terapisi

Bu, aynı kitaptır.

Reality Slap (2. baskı) Kuzey Amerika'da farklı bir

daha önce. Bir yasa kapsamında yayınlandı.

başlıkla anılmıştır.

ACT Basitleştirildi: Kabul ve Bağlılık Üzerine Kolay Okunabilir Bir Giriş Kitabı

Terapi (2. baskı)

ACT üzerine dünyanın en çok satan ders kitabı, yirmi dile çevrilmiştir.

Diller. Psikoterapi literatürü alanında bir klasik.

Travma Odaklı Kabul ve Bağlılık Terapisi: Zihin, Beden ve Travma ile Çalışmaya Yönelik Uygulayıcı Kılavuzu

ve Duyguları Kabul ve Bağlılık Terapisi Kullanarak

Terapistler için hazırlanan bu ders kitabı, travmayla ilgili sorun

ACT'yi tümüyle kullanın

türlerini derinlemesine ele almaktadır.

Machine Translated by Google

Referanslar

Bowlby, J. 1969. Bağlanma ve Kayıp. New York: Basic Books.

Ciarrochi, J., A. Bailey ve R. Harris. 2014. Kilo Verme Yolu: Nasıl
Diyet Yapmayı Bırakın ve Yaşamaya Başlayın. Boston: Shambhala Yayınları.

Gottman, J. ve N. Silver. 1999. Evliliği Kurmanın Yedi İlkesi
Eser. New York: Three Rivers Press.

Hayes, SC, K. Strosahl ve KG Wilson. 1999. Kabul ve
Bağlılık Terapisi: Davranış Değişikliğine Yönelik Deneyimsel Bir Yaklaşım.
New York: Guilford.

Neff, KD 2003. “Öz Şefkat: Kendine Karşı Sağlıklı Bir Tutumun Alternatif Bir
Kavramsallaştırılması.” Benlik ve Kimlik, 2: 85-102.

Nhat Hanh, T. 1976. Farkındalığın Mucizesi! Boston: Beacon Press.

Weintraub, S. 2001. Sessiz Gece: Birinci Dünya Savaşı Noelinin Öyküsü
Ateşkes. New York: The Free Press.

Machine Translated by Google

Gerçek değişim mümkündür .

New Harbinger, kırk beş yılı aşkın süredir etkili olduğu kanıtlanmış
kişisel gelişim kitapları ve öncü yayınlar yayımlamaktadır.
Her yaştan ve her kesimden okuyucuya yardımcı olacak çalışma kitapları.
zihinsel sağlığı ve refahı iyileştirmek ve kalıcı sonuçlar elde etmek
Kişisel gelişim. Ayrıca, maneviyat kitaplarımız farkındalığı
derinleştirmek için kapsamlı rehberlik sunmaktadır.
Şifa bulmayı, kendini keşfetmeyi ve tatmin olmayı geliştirmek.
Psikolog Matthew McKay ve Patrick tarafından kurulmuştur.
Fanning, New Harbinger, bağımsız ve çalışanlarına ait bir şirket olmaktan
gurur duyar. Kitaplarımız, şirket kültürümüzü yansıtır.
dürüstlük, yenilikçilik, bağlılık gibi temel değerler.
Sürdürülebilirlik, şefkat ve güven. Liderler tarafından yazıldı.
Alanında uzman ve dünya çapındaki terapistler tarafından tavsiye edilen
New Harbinger kitapları, pratik, erişilebilir ve gerçek değişim için
gerçek araçlar sunmaktadır.

o newharbingerpublications

Machine Translated by Google

Russ Harris, uluslararası alanda tanınmış bir Kabul ve Bağlılık Terapisi (ACT) eğitmeni ve bir milyondan fazla satılan ve otuz dilde yayınlanan, ACT temelli en çok satan kişisel gelişim kitabı " Mutluluk Tuzağı" nın yazarıdır . ACT'yi basit, açık ve eğlenceli, aynı zamanda son derece pratik bir şekilde öğretme yeteneğiyle geniş çapta tanınmaktadır.