

Ilse Sand

Duygusal Pusula

*Kendi Duygularını
Keşfetmek*

Çeviren: Özgür Er



Duygusal Pusulula

Translated from the English Language edition of The Emotional Compass by Ilse Sand, originally published by Kirkevejen 4, Lading 8471, Sabro Danmark. Copyright © 2018 Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Kirkevejen 4, Lading 8871 Sabro Danmark tarafından The Emotional Compass adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-7406-48-2

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Özgür Er

Editör: Esin Baran

Redaksiyon: Melda Uytun, Alara Ergin

Son Okuma: Hande Bitirim

Mizanpaj: Hilal Yıldız

Kapak Tasarımı: Hilal Yıldız

Orijinal Adı: The Emotional Compass

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Duygusal Pusulula

Duygularını Keşfet

ILSE SAND

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Giriş.....	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
Belli Bir Andaki Duygunuzu Belirleyin	11
İKİNCİ BÖLÜM	
Düşüncelerinizle Aranıza Mesafe Koyun.....	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
Gereksiz Anlaşmazlıklardan Kaçınin	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
Öfkenin Altında Yatan Daha Yumuşak ve Hassas Duyguları Dinleyin	29
BEŞİNCİ BÖLÜM	
Ne İstedığınızı Söyleyin	49
ALTINCI BÖLÜM	
Ya 'Üzüntü' Duygusuna Direnin ya da Onu Kucaklayın	53
YEDİNCİ BÖLÜM	
Kıskançlığınızı Yapıcı Şekilde Kullanın	69
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
Kıskançlık Duygunuza Kulak Verin	77

DOKUZUNCU BÖLÜM

Korkularınızı Tanıyın 81

ONUNCU BÖLÜM

Duygular Yoğunlaştığında Geride Durma..... 85

ON BİRİNCİ BÖLÜM

Sevinç ve Mutluluk Hissini Bastırmayın 89

ON İKİNCİ BÖLÜM

İlişiklerinize Yatırım Yapın 95

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Açıklamaları Boş Verin, Özsaygınızı Geliştirin 101

Hikâye: Umut 108

Ekler 112

Veda Mektubu Örneği (A) 113

Veda Mektubu Örneği (B) 114

Sonsöz..... 117

Teşekkür 118

Kaynakça 119

Önsöz

Bu kitap kendisi ve aynı zamanda duyguları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyenler için yazıldı. Ayrıca insanlara duygusal problemleri konusunda yardım eden psikoterapistler, psikologlar ve diğer uygulayıcılar için de yazıldı.

Psikoloji dersleri verdiğim ve kurslar düzenlediğim yıllar boyunca vaka çalışmalarının karmaşık konuları daha geniş kitlelere anlatma konusunda önemli bir rol oynadığını keşfettim. Dolayısıyla bu kitapta, danışanlarımın ve derslerime katılanların hayatlarının yanı sıra kendi hayatımdan da sayısız örnek verdim.

Bu kitapta aktardığım bilgiler, yıllar boyunca kısmen kurslarda ve derslerimde kısmen de bir terapist olarak çalışmalarımda aktardığım bilgilerdir. Psikolojik süreçlerin nasıl işlediğini ve birbirleri arasındaki bağlantının nasıl kurulduğunu daha iyi anlamanın, iletişim kurduğum insanların hayatını nasıl kolaylaştırdığına şahit oldum. Şimdi de bu kitapla daha geniş bir kitleye ulaşmayı umuyorum.

Bu kitapta açıkça tavsiyelerde bulunsam da hayatı yaşamın tek bir doğru yolu olmadığını altını çizmek istiyorum. İnsanlar birbirinden çok farklıdır ve herkes için geçerli tek bir doğru yol yoktur. Siz, kendi yolunuzu bulun. Tavsiyelerim, uygulayıp uygulamamayı seçebileceğiniz önerilerdir yalnızca. Bunların sizin için doğru olup olmadığına kendiniz karar verin çünkü sizin yolunuz benim henüz karşılaşmadığım tamamen farklı bir yol olabilir.

Kitabı baştan sona okursanız sizin için daha yararlı olacaktır ancak kaynak kitap olarak kullanabilir, her bölümü kitabın geri kalanından bağımsız olarak okuyabilirsiniz.

-Ilse Sand

Giriş

Önceleri din görevlisi, sonraları da psikoterapist olarak çalıştığım yıllar boyunca sayısız insanın hikâyesini dinledim. Hayatta yaşadıkları mutlulukları ve zorlukları uzun bir süre yakından takip ettim.

Sorunların büyük bir çoğunluğunun duygularla ilgili farkındalık eksikliğinden kaynaklandığını görmek beni her zaman şaşırtmıştır. Bazıları değiştiremeyecek bir şeyi değiştirmeye çalıştığından onlara zarar veren alışkanlıklara saplanıp kalır. Bazıları aslında değiştirebilecekleri meselelere kafayı taker. Diğerleri ise yakışsız düşünce alışkanlıkları nedeniyle gereksiz anlaşmazlıklar yaşar, oysaki gerekli bilgi birikimine sahip olsalar bunları çözebilirler.

Gerekli bilgiyi edindikten sonra insanların doğru yolu nasıl bulabildiğine tanık oldum. Duyguların psikolojisinin işleyişine dair farkındalıklarının artmasıyla insanların, hayatlarında değiştirebilecekleri şeyleri değiştirmek için ihtiyaç duydukları enerjii nasıl bulabileceklerini ve kontrol edemedikleri şeyleri kontrol etmeyi istemekten nasıl vazgeçebileceklerini gördüm.

Bu kitabı yazmaktaki amacım psikolojik bağlantıları kolayca anlaşılabilir bir dilde sizlere aktarmak ve gerçek hayattaki deneyimlere atıfta bulunarak daha anlaşılır kılmak. Gerçekte nasıl hissettiğinizi ve neden böyle hissettiğinizi öğrendikten sonra hayatta yolunuzu bulmanız çok daha kolay olacak.

BİRİNCİ BÖLÜM

Belli Bir Andaki Duygunuzu Belirleyin

Duygular her zaman görüldüğü gibi değildir. Örneğin ağlayan bir kadın gördüğünüzde muhtemelen üzgün olduğunu düşünürsünüz fakat korkmuş veya öfkeli de olabilir. Kadınların 'üzgün' görünme maskesi altında birçok farklı duyguyu saklaması tipik bir davranıştır.

Öfkesini ifade eden bir erkek gördüğünüzdeyse gerçekte hissettiği duygunun öfke olduğundan emin olamazsınız çünkü erkeklerin korkarken, üzülrken veya bir kriz yaşarken de öfkelenmeleri tipik özellikleridir. Bazen o anda hissettiğimiz şeyin ne olduğundan biz bile emin olamayız. Belli bir andaki gerçek duygularınızın farkına vardıkça bunu çözmeye yönelik harekete geçmeniz o kadar kolaylaşır.

Temel ve karışık duygular arasında bir ayırım yapabilirsiniz. Temel duygular, evrensel olarak tüm insanlar ve gelişmiş hayvan türleri tarafından deneyimlenen duygular olabilir. Karışık duygularsa temel duyguların çeşitli karışımları olarak tanımlanabilir.

Hangi duyguların temel duygular olarak kabul edilmesi gerektiği konusunda bazı anlaşmazlıklar vardır ancak terapistler, aşağıdaki dört duygunun bu kategoride olduğu konusunda hemfikirdir:

- Mutluluk
- Üzüntü
- Korku/Kaygı
- Öfke

Dört temel duygu, hislerimizin büyük bir çoğunu açıklarken yeterli olur.

Örneğin hayal kırıklığı, üzüntü ve öfkenin karışımıyken gerginlik, kaygı ve mutluluğun karışımı olabilir.

Ne hissettiğimden emin değilsem kendime dört duyguyu temel alan şu soruları sorarım:

“Beni öfkeliendiren bir şey var mı?”

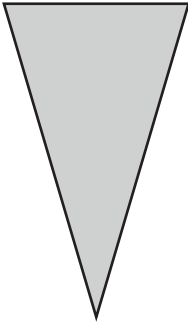
“Üzüldüğüm bir şey var mı?”

“Korkuyor muyum yoksa mutluluğumu güçlükle mi kabul edebiliyorum?”

Bu soruları cevaplayabildiğimde hislerimi çok daha kolay bir şekilde kelimelere dökabiliyorum.

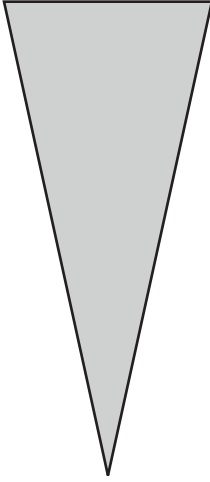
Çeşitli Duygu Dereceleri: Duyguya Dair İlk İşaretlerin Farkına Varmak

Genelde belirli bir yoğunluğa erişene kadar bir duygunun varlığını kabul etmeyiz. 0 rakamı hiçbir duygu ifade etmiyor, 10 rakamıysa farkına vardığınız en yoğun duygu derecesini ifade ediyorsa 5'e gelene dek bir duygunun varlığını fark edemeyebilirsiniz. Mutluluk duygusunu ele alırsak duyguya dair ilk işaret memnuniyet hissidir. Eğer bu hissi çok yoğun deneyimlerseniz muhtemelen şarkı söylemek, dans etmek veya birine sarılmak istersiniz.



Birine sarılma, birini öpme ve dans etme isteği
 Heyecanlı olma
 Coşkulu olma
 Hevesli olma
 Hafiflik hissi
 Enerjik hissetme
 Midenizde kelebeklerin uçuştüğünü hissetme
 Hoş bir şeyin verdiği hafifleme hissi

Duyguya dair ilk işaretleri gösterdiğinizin farkına varma alıştırmaları yapabilirsiniz. Sevinç duygusu örneğinden bakarsak yoğunluk derecesi yalnızca kısacık bir süreliğine de olsa 2 derecesine eriştiğinde duygunun nasıl farkında olabileceğinizi öğrenirseniz bu hissi yaşamaktan daha fazla keyif alabilirsiniz. Belki de güneş ışığı yanağınızı okşadığı veya yanınızdan geçen kişi size gülümsediği için mutlu oldunuz. Üzüntü duygusu da çeşitli derecelerde hissedilebilir. Süreç aşağıdaki gibi görünebilir:

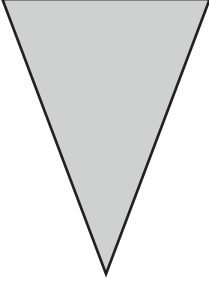


Ebedi uykuya özlem duyma
 Tükenmişlik
 Derin bir mutsuzluk
 Burun çekme
 Ağlama isteği
 Yüzün titremesi
 Boğazda yumru
 Yaşlı gözler
 Vücutta ağırlık
 Kusacakmış gibi olma hissi
 Yorgun gibi hissetme

Üzüntü duygusunu nispeten erken bir derecede keşfederse-
 niz bu duyguyla ilgili ne yapacağınıza karar vermek için daha
 enerjik olursunuz. Altıncı bölümde duygularınızla aranızda me-
 safeye koymak veya onlara tamamen teslim olarak yaşamak ara-
 sında nasıl seçim yapabileceğinizi okuyacaksınız.

Öfke sözkonusu olduğunda bu duyguyu en kısa zamanda
 keşfetmek özellikle önemlidir. Öfkeye kapılma noktasına ulaş-
 tığınızda net bir şekilde düşünmeniz zordur çünkü bu noktada

her şey size siyah ya da beyaz görünür yani ikiliklerde düşünme eğilimine girersiniz veya karşı tarafla empati kurma beceriniz azalır.



Öfkeden deliye dönmek
 Öfkeden kıpkırmızı olmak
 Tepesi atma
 Öfke
 Kızgın olma
 ‘Genel olarak bir şeylerden hoşlanma’ nedeniyle ufak bir hoşnutsuzluk

Öfke hakkında eğitim verdiğimde bazen katılımcılardan öfkelerinin ilk işaretlerini nasıl algıladıklarını incelemelerini istiyorum. Bazıları soğukluk bazıları da sıcaklık hissi duyumsadığını, diğerleriyse bir şeyden rahatsız olduğunda karnında bir his olduğunu söylüyor. Vücudunuzu algılama alıştırması yaparsanız duygular düşük derecede mevcut olsa bile onları keşfedebilirsiniz.

Duyularınızın yoğunluğu, sözkonusu ilişkiye bağlı olarak değişecektir. Eğer duygularınız başkasının duygularıyla bağlantılıysa kişiye ne kadar çok değer veriyorsanız olumlu veya olumsuz duygularınız da o kadar yoğun olacaktır. Sevdiğiniz biri size istediğinizi vermiyorsa normalden daha fazla canınız yanar. Öte yandan sözkonusu kişi mahallenizdeki bir dükkân sahibi veya postacıysa duygularınız o kadar yoğun olmaz.

Kurduğunuz ilişkilerde mümkün olduğunca uzlaşmacı olmanız ve insanlara duygularınızla yük olmamaya çalışmanız gerektiği düşüncesiyle yetiştirildiyseniz yakın ilişkiler kurmak

Üzgünüm. Öfkeliyim. Delireceğim.

Gerçekte nasıl hissettiğinizi ve neden böyle hissettiğinizi hiç sorguladınız mı? İlişkilerde yaşanan sorunların büyük bir çoğunluğu duygularla ilgili farkındalık eksikliğinden kaynaklanır. Değiştiremeyeceğiniz bir şeyi değiştirmeye çalışırsınız, değiştirebileceğiniz meselelere kafayı takarsınız veya düşünce alışkanlıklarınız nedeniyle gereksiz anlaşmazlıklar yaşarsınız. Tartışmalar, iletişim kopuklukları, olumsuz duygular...

Duygusal Pusula isimli kitabında Ilse Sand; duyguların daha iyi anlaşılması, belli bir andaki duyguların tanımlanabilmesi ve duygulara dair farkındalığın artmasıyla ilişkilere daha iyi yön verilmesi konusunda okura rehberlik ediyor. Nasıl hissettiğini anlayamayan, duygularının kararlarını etkilemesine izin veren, daha samimi ilişkiler kurmak isteyen kişilerin hayatında yeni bir sayfa açmasını sağlayacak olan *Duygusal Pusula*, kişisel gelişim yolculuğunuza eşlik edecek çok değerli bir duygusal farkındalık rehberidir.

Psikoterapist Ilse Sand, uluslararası çok satan *Sevmeye Kendinden Başla* ve onunla aynı etkiyi yaratabilecek kadar güçlü anlatıma sahip *Birini mi Özlüyorsun?*, *İçe Dönük ve Hassas İnsanların Gücünü Keşfetmek* ve *Yardımsöver Ruhlar İçin Araçlar* kitaplarının yazarıdır. Kitaplarında gözlemlerini bilimsel gerçeklerle örtüştürerek 'aşırı duyarlı ve hassas' insanlara yol göstermektedir.