



Duygu Düzenleme: Ne Hissedeceğinize Siz Karar Verin!

İster duygusal hayatımız olsun, ister iş hayatımız, ister ailemizle, çocuğumuz ya da ebeveynimizle zaman zaman başedilemez olduğunu düşündüğümüz olaylarla beraber birtakım olumsuz, acı verici duygular deneyimlemekteyiz. Bazı bireylerin bu duygusal zorlanmaları daha kolay atlattığını görürken bazılarının ise ciddi yaralar alarak, uzun sürede atlatmakta, belki de yaralarının hiç geçmemekte olduğunu danışanlarımdan

gözlemlemekteyim. Bu danışanların dayanılmaz ve acı verici olarak nitelendirdikleri duyguları ile başedebilmeleri için birtakım davranışsal problemler yaşamaları da kaçınılmaz oluyor – alkol kullanımı, tıknırcasına yeme, çok uyuma, kendine zarar verme davranışları, duyguları uzun süreli bastırma sonucu öfke patlamaları, kişilerarası ilişkilerde ciddi bozulmalar en sık rastladığımız davranış problemleridir.



Uzman Psikolog
Özlem Ataoglu

Bilkent Üniversitesi ve
Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Öğretim Görevlisi

Peki neden bazılarımız bu tip duygusal zorlanmaları daha kolay ve daha az yara alarak atlatabiliyorken diğerleri ciddi hayat problemleriyle başetmek zorunda kalıyor ve sıkıntıları giderek daha da artırıyor? Bunun elbette genetik, çevresel olaylar, geçmiş yaşantılar, ailevi koşullar gibi pek çok sebebi olabilir fakat bizim burada odaklanacağımız nokta tamamen kendimizle ilgili olacak çünkü bireysel olarak deneyimlediklerimiz bizim tercihimiz ve SADECE bunları değiştirmek bizim elimizdedir.

Akla çok uygun gelmeseyse de aslında yaşadığımız duygu çok kişisel bir tercihtir ve bunu değiştirmek de yine kişinin kendisine bağlıdır. Toplumda pek çok bireyin bilme-

diği hatta belki varlığından bile haberdar olunmayan bu olguya duygu düzenleme deniyor. Peki nedir bu duygu düzenleme? Yaşam olayları karşısında hangi duyguyu, ne zaman, ne süreyle yaşayacağınızı, bunları nasıl deneyimleyip nasıl dışa vuracağınızı kontrol edebilme ya da duyguların üzerinde etki sahibi olabilme becerisidir. Bir nevi duygularımızı istediğimiz gibi yönetmek de diyebiliriz. Seanslarımda duygusal duyarlılığı ve duygusal reaksiyonların yoğunluğu yüksek olan danışanlarımla sıklıkla duygu düzenleme üzerine çalışıyoruz. Kısa sürede bu yoğunluğun azaldığı, danışanın kendisini daha az yorgun hissettiği, ilişkilerinin düzelmeye başladığı geribildirimlerini alıyorum.

Bu olumlu geribildirimlere ulaşabilmek için altın bir anahtarımız var: DUYGU DOĞRULAMA. Bu basamağı çok iyi anlamadan duygu düzenlemeye geçmemiz çok mümkün değil, o yüzden bu noktayı içselleştirmemiz çok önemli olacak. Duygu doğrulama kendimize belli şart ve koşullar altında belli duyguları yaşamamızın normal olduğunu söylememiz ve bunu kabul etmemizdir. Dışarıdan çok kolay gibi gözükse de duygusal şiddete maruz kalan bireylerde, ki bu sandığımızdan çok daha yaygın yaşanıyor, maalesef duygu doğrulamaya çok rastlayamıyoruz. Bunu yapıp yapmadığımızı nasıl anlayacağız peki? Bir örnekle somutlaştıralım, farzedelim ki eşinizle büyük bir kavga ettiniz, kavga esnasında sizin zaten hiçbir şeyi doğru beceremediğinizle ilgili bir imada bulundu. Bununla ilgili daha sonra kırgın ve üzgün hissettiğinize dair bir geribildirim verdiğinizdeyse olayları her zaman çok büyüttüğünüzü ve abarttığınızı söyledi. Kendinizi nasıl hissettiniz? Eşiniz size bir suçlamada bulundu, dolayısıyla muhtemelen suçlanmış hissettiniz, belki de sorunu büyütmemek adına konuyu kapattınız bile. Peki oradaki duyguya ne oldu? Yok sayıldı! Halbuki söylenen karşısında kendinizi kırgın ve üzgün hissetmeniz çok normaldi,

duygularınız önemsenmedi, daha da kötüsü siz de önemsemediniz. İşte tam bu noktada, duygusal şiddete maruz kalmamak adına, bu koşulda hissedilebilmesi gayet normal olduğu için duygunuza sarılmalı, varlığını kabul etmeli, yok saymamalı ve saydırtmamalısınız. Başka bir örnek daha verelim – çok sevdiğiniz bir yakınınızı, arkadaşınızı, köpeğinizi ya da kaleminizi kaybettiniz. Bu noktada şunu söylemek gerekiyor – her kayıp, arkasından mutsuzluk, üzüntü, keder ya da yas getirir. Bu duyguları yaşamayı kabul ettiğimizdeyse sağlıklı bir süreç ve döngüye girmiş oluruz.

Duygu düzenlemede ana fikir öncelikle yargısız bir gözlem ile varolan duygusal reaksiyonları tanımlamaktır. Aslında aşırı duygusal gerginlikler, birincil duygulara karşı oluşan ikincil duyguların sonuçlarıdır – kırgınlık hissetmeye karşı oluşan öfke ya da utanç diyebiliriz. Birincil duygular adaptif ve aslında durum içerisinde bakıldığında uygun da tepkilerdir. Hayatımızda sorun çıkaran bu ikincil duygulardan kurtulmanın yolu ise ilk oluşan duygularımıza yargısız bir ortamda mercek tutmak olacaktır. Bunu yapabilmek için iki adımımız var:

1. Duyguları anlamak ve tanımlamak
2. Duyguların hayatımızdaki fonksiyonunu, neden orada olduğunu ve amacını belirlemek

İkinci maddeyi biraz açmak gerekirse; bazen duygularımız ve duygusal reaksiyonlarımız çevremizdekilerle iletişim kurmamızı ve sürdürmemizi sağlar. Ayrıca duygularımızın kendimizi de harekete geçiren bir uyarı sistemi olduğunu unutmamak gerekiyor; böylece önemli olabileceğini düşündüğümüz olay ve durumlara daha çok dikkat edebiliyoruz. Özellikle istenmeyen duyguları tanımlamak, ayırt etmek ve bize ne sağladığını belirlemek değişim yolunda ilk adımımız olacak.

Bazen çok istesek de duygularımızı değiştirmek ya da düzenlemekte çok zorluk



geçebiliriz. Buna pek çok faktör sebep oluyor olabilir, dolayısıyla bir sonraki adımımız bu istenmeyen duyguları değiştirmede önümüzdeki engelleri tanımlamak olacak. Biyolojik yatkınlık, değiştiremeyeceğimize dair çarpıtılmış inançlar, değiştirdiğimiz takdirde kaybedebileceğimizi düşündüğümüz kazanımlarımız önümüzde engel teşkil ediyor olabilir. Bunları tanımlayabilmek de değişim yolunda önümüzü açacaktır.

Yukarıda yazılanlar uzun süreli, pratik ederek alışkanlık geliştirebileceğimiz düşünsel ve davranışsal modellerdir. Peki ani bir duygu yoğunluğunda ne yapacağız? Hemen müdahale etmek mümkün mü? Evet, mümkün! Aşağıdaki basamaklara göz atarsak bunun sanılan kadar zor olmadığını görebiliriz:

- 1. Gerçeklere bakın:** Durum nedir, neler oluyor öncelikle bunları tanımlayın. Dikkat edin, durumları anlatmak yorum değil, somut olayları tanımlayın – yorumlarınızı değil!
- 2. Tam tersi davranın:** Gerçeklere baktık, somut olaylarla varolan duygumuzu karşılaştırdığımızda bir uyum sağladığımızı gördük. Gerçekleri bilmek duygumuzu değiştirmeye yardımcı olmadı. Şimdi ne yapacağız? Bunu gördüğümüzde duygumuzun tam tersi gibi davranıp bu sayede aslında yorumumuzla varolan bu duyguyu hafifletiyor belki de ortadan kaldırıyoruz.
- 3. Problem çözme:** Peki ya duygularımız varolan durumla, somut olaylarla uyumluysa ve biz bu duyguyu değiştir-

mek istiyorsak? O zaman ne yapacağız? O zaman aslında bu noktada problem olan duygumuz değil, problem varolan durum – yani yapılması gereken durumu değiştirmek olacaktır.

- 4. “Evet ama...” engeli:** Duyguları yönetmek, değiştirmek zaten yeterince zor. Bu işe kalktıysanız oldukça çaba sarfetmeniz gerekecek demektir. Bu çabayı biraz daha kolaylaştırmak adına alınabilecek tüm desteklere açık olun. Kendinize koyabileceğiniz en büyük engel “Evet ama...” diyerek bir tartışmaya ya da hesaplaşmaya girmek olacaktır. Bu noktadan sonra bir değişim ucundan bir duygu ucundan çekilip iki yana savrulduğunuzu hissedeceksiniz. Bu sebeple eğer değişim kararı aldıysanız, lügatınızdan bu engeli kaldırmak işinizi önemli ölçüde kolaylaştıracaktır.

Nixxis'te kötü sürpriz yok!



Size yaşatacağımız deneyimler arasında kötü sürprizlere yer yok. Detaylar için bizimle iletişime geçin.

nixxis
the ultimate customer experience

+90 212 312 17 87

www.nixxis.com

in Nixxis Türkiye