Duygunun adını koymak

“Kötüyüm”den fazlası

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
1–5 dakika	Yoğun bir duygu hissettiğinizde	Bu form

“Nasılsın?” sorusuna çoğumuz “iyiyim” ya da “kötüyüm” diye cevap veririz. Ama “kötüyüm” aslında pek çok farklı duyguyu saklayabilir: kırgınlık, hayal kırıklığı, yalnızlık, endişe, utanç ya da bunların bir karışımı. Hangisini hissettiğimizi bilmediğimizde, ne yapacağımızı da bilemeyiz.

Bu formda duygularımızı daha ayrıntılı adlandırmanın neden önemli olduğunu ve bu becerinin nasıl geliştirilebileceğini anlatıyoruz.

Adını koymak yatıştırır

Beyin görüntüleme çalışmaları ilginç bir bulgu ortaya koymuştur: Bir duyguyu sözcüklerle adlandırmak, beynin alarm merkezi olarak bilinen amigdaladaki etkinliği azaltabilir. Yani “Şu an kırgın hissediyorum” demek, o duygunun yoğunluğunu bir miktar hafifletebilir. Böylece duygunun içinde kaybolmak yerine ona biraz dışarıdan bakabiliriz.

Duygusal ayrıştırma

Psikolog Lisa Feldman Barrett'in çalışmaları, duygularını ayrıntılı biçimde ayırt edebilen kişilerin stresle daha esnek baş edebildiğini göstermektedir. Psikolojide bu beceriye “duygusal ayrıştırma” denir. “Kötüyüm” diyen biri ne yapacağını bilemezken, “Arkadaşım beni davet etmediği için dışlanmış hissediyorum” diyen biri neye ihtiyacı olduğunu daha net görür ve ona göre hareket edebilir.

Adım adım uygulama

1. Yoğun bir duygu hissettiğinizde bir an durun ve kendinize sorun: “Şu an tam olarak ne hissediyorum?”
2. İlk cevabınız “kötü” ya da “iyi” olursa biraz daha derine inin. Bu duygu üzüntüye mi, öfkeye mi, korkuya mı daha yakın? psikologalminayildirir.com'daki duygu çarkı size bu konuda yardımcı olabilir.
3. Ardından bu duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinizi fark edin: göğüste bir sıkışma, boğazda bir düğüm ya da midede bir ağırlık olabilir.
4. Son olarak kendinize şunu söyleyin: “Şu an … hissediyorum ve bu anlaşılır bir duygu.”

UNUTMAYIN

Duygunun adını koymak, onun bizi sürüklemesine izin vermek yerine onunla ne yapacağımıza karar vermemizi sağlar. Bu beceri pratik yaptıkça gelişir. Duygularınızı adlandırmakta zorlanıyorsanız endişelenmeyin; bu, çoğumuza hiç öğretilmemiş ama her yaşta öğrenilebilen bir beceridir.

Bilimsel dayanak Duyguyu sözcüklere dökmenin etkilerini inceleyen çalışmalar (Lieberman ve ark., 2007) ve duygusal ayrıştırma araştırmaları (Kashdan, Barrett ve McKnight, 2015).

Duygu kelimeleri: Kaygılı · gergin · korkmuş · endişeli · üzgün · kırgın · hayal kırıklığına uğramış · yalnız · öfkeli · sinirli · içerlemiş · kıskanç · utanmış · suçlu · mahcup · yorgun · bunalmış · çaresiz · sevinçli · huzurlu · rahatlamış · umutlu · minnettar · gururlu · şaşkın

Durum	Duygumun adı	Yoğunluk	Bedenimde nerede?	"Şu an ... hissediyorum ve bu anlaşılır."
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		
		..... / 10		