

Psikoloji Notlarım 2

– Silüet · 26 Mayıs 2019

5. Kendi kaygımı ve korkumu kendim ürettiğimin farkına vardım. Dış dünya zaman zaman bir tetikleyicilik vazifesi görse de problem iç dünyamda. Dış tetikleyiciler bir başlatıcı vazifesi görüyorlar sadece.

6. Bir diğer husus; bir söz söyleyeceğim ya da bir davranış ortaya koyacağım zaman olumsuz sonuçları hiç hesap edememem yahut etsem bile kendime engel olamayıp o sözü söylemem ya da davranışı ortaya koymam. Korku ve kaygımı başlatan şey ise daha sonra olumsuz sonuçları düşünüyorum olmam. Düşünmesem belki mesele kendiliğinden kapanıp gidecek. Fakat olumsuz sonuçları düşünmem neticesinde açığa çıkan korku ve kaygı, devamında duyduğum pişmanlık beraberinde durumu düzeltmeye yönelik söz ve davranışları getiriyor. Acı tarafı bu söz ve davranışlar sorunu çözmek şöyle dursun karşı tarafa ciddi manada psikolojik üstünlük kazandırıyor. Beni söylediğim söz ya da ortaya koyduğum davranıştan kaynaklı korku ve kaygı yaşadığımı, pişmanlık duyduğumu hisseden muhatap özgüvenini tazeliyor ve beni kolaylıkla alt edebileceği hissine kapılıyor. Onun böyle hissediyor olması elbette çok önemli değil ancak beni asıl zayıf düşüren bizzat benim karşı tarafın psikolojik üstünlüğü ele geçirdiği zannına kapılıyor olmam.

7. Bir diğer husus anlaşılma kaygısına kapılmam ya da gerçek niyetimin görülememesi korkusu. Ya da daha ileri bir boyutta ifade ettiğim niyetimle gerçek niyetimin farklı şeyler olması. Bu durum bana kendi içimde bir tezat yaşıyor. Dolayısı ile insanların, her ne kadar gizlemeye çalışsam da gerçek niyetimi sezdikleri düşüncesindeyim.

8. Kendimi ikna edebilme kabiliyetim geliyor. Kendi içimde inandırıcılığım artıyor. İlk aklıma gelen düşünceyi doğru sanıp peşine düşmüyorum. Düşüncelerin gerçek olmadığı sadece düşünce oldukları gerçeğini sindirmeye başladım.

9. Çevremdeki her kişilik tipinin varlığını bir nimet olarak görüyorum. Çünkü onlar üzerinde kendi eksikliklerimi görme imkanım doğuyor.

10. Bilinçaltımın arzu ettiği şekilde düşünmekten, konuşmaktan ve davranmaktan bütünüyle kurtuldum diyemem fakat bu yönde bir bilinç oluşmaya başladı bende. Her zaman olmasa da zaman zaman buna engel olabiliyorum.

11. Öfkemin temelinde haklı çıkma arzusu olduğunu düşünüyorum. Öfkeleneyeceğim, beni öfkeliendiren kendini geri çekecek, belki özür dileyecek ve ben haklı çıkmış olmanın ödülünü kendime vermiş olacağım. Belki yerinde ve zamanında öfkelenerek sorunu çözdüğümü sanacağım. İyi ki öfkelenmişim

diyeceğim. Fakat hiç de öyle olmuyor. Her defasında pişmanlık yaşıyor ve her seferinde özür dileyen ben oluyorum.

12. Kendime beni koruyucu ve iç tutarlılığımı sağlayıcı belli başlı prensipler edinmediğimi fark ettim. Prensipsizliğim beni insanların duygusal saldırılarına açık hale getiriyor ve kolay lokmaymışım gibi algılanmama neden oluyor. Sanırım bunun bir neticesi olarak istemediğim şeylere evet demek durumunda kalıyorum. Hayır demeyi ve diyeceğim hayıra sağlam temeller oluşturmayı öğrenmeliyim. Tabii bu temel prensiplerim üzerinde yükselmeli.

13. Pozitif ve negatif kutuplar arasında gidip gelmekten kurtulmaya başladım. Yaşananları ve yaşananlar neticesinde açığa çıkan düşünce ve duyguları daha gerçekçi bir boyutta değerlendirebiliyorum.

14. Zaman tanımak hususunda farkındalığım arttı, diyebilirim. Artık kendime zaman tanıyabiliyorum. Olaylar ilk yaşandığında üzerimdeki düşünsel ve duygusal etkisi pozitif yahut negatif olabiliyor. Ancak ilk etapta tepki göstermeyip üzerine düşünmek için kendime zaman tanıdığımda daha gerçekçi değerlendirmek adına kendime fırsat verdiğimi fark ettim.

15. Artık beni depresifleştiren, öfkeleniren ya da manik bir ruh haline sokan şeyleri önceden fark edebiliyorum. Bu ciddi bir gelişme. Örneğin öfkelenebileceğimi önceden hissettiğim an, daha gerçekçi düşünmeye zaman kazanıyorum. Bu sayede kendimi, öfkelenmeyi gerektirecek bir durum olmadığına ikna edebiliyorum.