

Kendini Keşfetme Kılavuzu

DUYGUSAL EĞİTİM

Jaume Campos

Çeiren: Nurşen Erdoğan

DUYGUSAL EĞİTİM

Translated from the Spanish Language edition of Educación Emocional, originally published by Jaume Campos © 2015 by Jaume Campos. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İspanyolca orijinali Jaume Campos tarafından “Educación Emocional” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. 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

Fetih Mah. Tahrallı Sok. Kavaklyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/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: 9786256974630

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Gülnur Gözübek

Orijinal Adı: Educación Emocional

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© 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 EĞİTİM

Kendini Keşfetmek için Pratik Bir Kılavuz

Değişimin Başlangıcı

İç Devriminiz Başlıyor

Jaume Campos

Çeviren: Nurşen Erdoğan



“İnsan, ışığı hayal ederek değil, karanlığın bilincine vararak aydınlanır. Bilinçli olmayan her şey, kader olarak yaşanacaktır.”

Carl Gustav Jung

İTHAF

Bu kitabı, hayatlarında bir değişiklik için can atan tüm insanlara ithaf etmek istiyorum; gerçekten hissettikleri ile daha uyumlu cevaplar arayanlara, kendilerine öğretilen ve edinilenlerle yetinmeyenlere, gerçekte kim olduklarını öğrenmek isteyenlere.

Jaume Campos

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	11
SAYIN ROBERTO JAVIER CORDOVA CONTRERAS'IN ÖNSÖZÜ.....	12
YAZARIN ÖNSÖZÜ.....	13
OKUYUCULAR İÇİN ÖNERİ.....	14
1. Bölüm ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİ KÖKENLİ DUYGULAR.....	15
1.1 Asla çocuk olmayan yetişkin.....	15
1.2 Çocukluğum ve ergenliğim.....	17
1.3 Bağımlılık.....	19
2. Bölüm DUYGUSAL EĞİTİM.....	25
2.1 Giriş.....	25
2.2 Ev ortamında eğitim: Edinilenler.....	27
2.3 Eğitim ortamında eğitim: Edinilenleri güçlendiren dış dünya ile etkileşim.....	30
2.4 Ev dışında eğitim ve eğitim ortamları.....	33
2.5 Duygusal eğitim.....	33

3. Bölüm DUYGULARLA ÇEVİRİLİ.....	39
3.1 Bağımlılık olarak aşk.....	39
3.2 Duygularım - duygularınız.....	40
3.3 Benim olan senin, seninki benim.....	41
3.4 Kaynaklar.....	42
3.5 Davranış şeklimiz, biz değildir: Karakter.....	45
3.6 Yargıla ve mahkûm et.....	47
3.7 Hedefler ve inançlar.....	48
3.8 Ağrı.....	50
3.9 Duygusal paradoks.....	51
3.10 Düşünce ve duygu.....	54
3.11 Küçük duygusal jestler.....	55
3.12 Beden kendini ifade eder.....	57
3.13 Uyarılama.....	59
4. Bölüm TOKSİK DUYGULAR.....	63
4.1 Toksik duygular.....	63
4.2 Etkileşimde bulunduğumuz sıradan ortamlarda ortaya çıkan toksik duygular.....	68
4.2.1 Ebeveynler ve çocuklar arasında ortaya çıkan toksik duygular.....	68
4.2.2 Ev ortamında ortaya çıkan toksik duygular.....	72
4.2.3 Eğitim ortamında ortaya çıkan toksik duygular.....	77

4.2.3.1 Eğitimciler.....	77
4.2.3.2 Öğrenciler.....	78
4.2.4 Ev ve eğitim ortamlarında çocuk ve ergenlerde toksik duyguların genel özellikleri.....	81
4.2.5 Gençler ve yetişkinlerin ilişkilerinden kaynaklanan toksik duygular.....	81
4.2.5.1 Romantik ilişkilerden kaynaklanan toksik duygular: Talepkârlık, stres, yetersizlik, reddedilme, kaygı ve korku.....	86
4.2.5.2 İşyerindeki ilişkilerden kaynaklanan toksik duygular: Güvensizlik, kıskançlık, hayal kırıklığı, endişe ve korku.....	88
4.2.5.3 Sosyal ilişkilerden kaynaklanan toksik duygular.....	91
4.2.6 Toksik duygular tablosu.....	92
5. Bölüm İÇİMİZDEKİ ÇOCUK İLE İLİŞKİ.....	97
5.1 Keçeli kalemlerle çocuk.....	97
5.2 İçimizdeki çocuk kim?.....	100
5.3 İçimizdeki çocukla bağlantı kurma gereksinimleri.....	102
5.4 İçimizdeki çocukla çalışma deneyimim.....	105
5.5 İçimizdeki çocukla bağlantı kurmak için alıştırmayı nasıl yapacağımıza dair ipuçları.....	108
HER BÖLÜMÜN BAŞINDAKİ SORULARIN CEVAPLARI.....	114
SONSÖZ: DEĞİŞİMİN BAŞLANGICI.....	123
TERİMLER SÖZLÜĞÜ.....	125
ÖNERİLEN REFERANSLAR.....	127
YAZAR HAKKINDA.....	128

TEŞEKKÜR

Hayatım boyunca birçok insan bana yardım etti ya da ilham verdi ama öncelikle Antonio Blay Fontcuberta'ya minnetle teşekkür etmek istiyorum çünkü onun insan evrimine katkısı hepimiz için çok önemlidir. Isabel Fortea'ya, Alan Steinfeld'e ve ayrıca New Yorklu kardeşim Toni Iracane, Rahip Kev O'Kane ve yakın zamanda vefat eden Alan Hirner'e koşulsuz destek sağladıkları için çok müteşekkirim. İnsanlara karşı cömertliği ve içten sevgisi için Dr. Miguel González'e ve New York'taki çalışmalarına gösterdikleri ilgi için Fernando Jiménez ve Leslie Almonacid'e çok teşekkür ederim.

Meksikalı arkadaşım ve kardeşim Javier Córdoba Contreras'a da bu yolda yanımda olduğu ve benimle birçok şeyi paylaştığı için teşekkür etmek istiyorum.

Şu anki eşim Esperanza ve çocuklarımız Clara, Jaume, Sergio ve Marcos özel olarak teşekkür ederim.

**SAYIN ROBERTO
JAVIER C3RDOVA CONTRERAS'IN 3NS3ZÜ**

MEKSİKA CHIHUAHUA PSİKOLOGLAR
MESLEK BİRLİĞİ BAŐKANI

Jaume Campos'un Duygusal EĞitim adlı bu yeni kitabı bizi zaman ve duygular labirentinde dolaştırıyor. Anılarımız bulanıklaşıyor ve geçmiş ile bugün arasındaki çatışmalar kaybolmamız için önümüze getiriliyor; geçmişimiz çok ağırlaşıyor ve şimdiki zaman belirsizleşiyor; kendimizi tanıyamıyoruz ve köklerimiz kafa karıştırıcı hâle geliyor.

Bu çatışmanın ortasında Jaime'nin bizi elimizden tutup keyifli ve kolay bir yolla kendimizle barıştırdığını görüyoruz. Profesyonel bir terapist olarak 20 yılı aşkın süredir bunu mümkün kılıyor. Özel hayatı, kökenleri, kariyeri, ruhsal inisiyasyonu ve hastaları tedavi ettiği yıllar ona bir yaşam formülü ve bizimle paylaştığı büyük bir duyarlılık kazandırdı.

Jaume, bu kitapla, çözülmemiş duygusal çatışmaları çözecek yaşam kalitemizi iyileştirme şansı veriyor, bizim için zararlı olan bazı şeyler fark edilmeden gidiyor. Hayatın olması gerektiği gibi, kolay; basit bilgiler sunuyor. Tıpta homeostaz dediğimiz şeye dinsel anlamda barış, ezoterizmde ise uyum denir. İşte bu onun teklifi: Yaşamayı öğrenmek.

Jaume, didaktik bir yaklaşımla insanların varoluşsal çatışmalarının üzerinden geçiyor ve birçok örnek veriyor; bunlardan bazıları muhtemelen zil alacak. Daha sonra nedenselliklerini açıklıyor ve cömertçe üstesinden gelmek ve/veya geçmişimizle veya sorunlarımızla uzlaşmak için formül sağlıyor.

Bu kitabı okumak için güçlü bir neden var: Okuyucular, bu kitabı okurken eğlenecek ve tanımlayamadıkları sorunlara are bulacaklar.

YAZARIN ÖNSÖZÜ

Sevgili okuyucu, umarım bu kitap sizin için faydalı bir yardımcı olabilir. Daha dolu ve yoğun şekilde hayatımdan gerçekten zevk almaya başlamamı sağlayan bu deneyimleri ve bilgileri paylaşmaya çalıştım.

Bir terapist olarak geçen 27 yıl boyunca, günlük sorunlarımızın çoğunun, farkında bile olmadan dengeli bir yaşam sürmemizi engelleyen birçok iç çatışmadan kaynaklandığı sonucuna vardım. Tamamen dürüst olmak gerekirse, deneyimlerim bana, kendi içinde bir çatışma durumu olmadığı için bu çatışmaların çoğunun ismine layık olmadığını söylüyor. Çatışma, yaşadığımız durumları yorumlamamızdan kaynaklanabilir.

Çocukluğumu hatırladığımda, bir zamanlar olduğum çocuğu düşünürüm ve çevresinde olup bitenlerin çoğunu anlayamadan onun eskiden hissettiklerini hissederim. Onun ıstırabını, çaresizliğini, korkusunu ve duygularını anlama konusundaki yetersizliğini hissedebiliyorum. O zamanlar hayattan zevk almam imkânsızdı çünkü sanki uzun bir insan kalabalığı beni sürekli ilerlemem için zorluyordu ve ne dilediğime karar veremiyor, hatta ne dilediğimi düşünemiyordum.

Duygularını anlamak için çok az kaynağı olan ve sadece bir ıstırap denizinde boğulmamaya çalışabilen o çocuğu hatırladığımda, ona bu sıkıntı sarmalından bir çıkış yolu olduğunu söylemek isterdim. Bu nedenle, son birkaç yıldır yürüttüğüm çalışma -dersler, DVD'ler, kitaplar veya seminerler- özellikle o *çocuğa* ve diğer birçok *çocuğa yöneliktir*. Onların daha dolu ve mutlu yaşamalarını sağlayacak kişisel gelişim süreçlerinde yanlarında olmak istiyorum.

İnsanlarla günlük etkileşimimizde, genellikle bize öğretilen bilgileri onlara aktarırız. Bu bilgi, mutlu olmamıza yardımcı olmayan bir yük olabilir, insan gelişimini de kolaylaştırmaz. Daha sonra, yürümeye devam edebilmek ve başımıza gelenleri anlayabilmek için "sırt çantamızı" duygusal yüklerden boşalt-

mamız gerektiğini anlamakta güçlük çekiyoruz. Yine de, gerçekte kim olduğumuza ve gerçekte ne hissettiğimize karşı savaştırmaktan vazgeçersek, bu süreci tersine çevirmek mümkündür. İşte bu noktada çatışma ortadan kalkar.

Bu kitapta öne sürdüğüm bazı fikirler herkesle uyumlu olmayabilir. Öğrenme deneyimimiz zamanla değişir ve herhangi bir zamanda özümsemeye hazır olduğumuz şeylerle yakından ilişkilidir. Bu yüzden kişisel gelişiminizin farklı anlarında yardımcı olabilmesi için kitabı zaman zaman gözden geçirmenizi tavsiye ediyorum.

OKUYUCULAR İÇİN ÖNERİ

Sevgili okuyucu, bu kitabı okurken oynayabileceğiniz bir oyun önermek istiyorum. Cevabınızın aynı kalıp kalmadığını kontrol etmek için her bölümün başında, bölümü okumadan önce ve okuduktan sonra cevaplamanızı istediğim bazı sorular hazırladım.

Kitabın sonunda tüm bu sorulara vereceğim cevabı ayrı bir bölümde bulacaksınız, tüm kitabı okuduktan sonra sizi bu bölüme bakmaya davet ediyorum.

Her insanın içinde bu soruların cevabı vardır. Ben yalnızca, gerçekten size ait olmayan ve “Gerçek Benliğinize” müdahale eden, edindiğiniz tüm bilgilerden sizi haberdar etmeye çalışıyorum. Bu bilgi, nerede olduğunuzu bilme ihtiyacınızdır. Ayrıca umarım bu oyunu eğlenceli bulursunuz ve bu oyun kendinizi daha iyi tanımanızı sağlar.

Sorulara verdiğiniz cevaplarınızı veya bunlarla ilgili her türlü yorumunuzu almak benim için bir zevk olacaktır. (educacionemocional.jaumecampos@gmail.com)

Saygılarımla,
Jaume Campos

1. BÖLÜM

ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİ KÖKENLİ DUYGULAR

- 1.1 Asla çocuk olmayan yetişkin
- 1.2 Çocukluğum ve ergenliğim
- 1.3 Bağımlılık

KENDİMİZE SORUYORUZ...

• *Biz çocukken yetişkinlerin bize söylediği her şeye inanıyor muyduk?*

Ve sonrasında buna göre hareket ettik mi?

• *Yetişkinler gerçekten istedikleri eğitimi çocuklarına mı aktarıyorlar yoksa sadece öğrendiklerini çevrelerine mi aktarıyorlar?*

• *Çevremiz bize istediğimizi verebilir mi?*

• *Uysal olmaktansa uyumsuz olmak daha mı iyidir?*

• *Hepimizin bir zamanlar çocuk olduğunu unuttuk mu?*

• *Çevremden gelen sevgiyi kaybetmekten korktuğum için önceden belirlenmiş bir kalıbı mı izliyorum?*

1.1. Asla çocuk olmayan yetişkin

Yetişkinlerin çocuklarını anlamadıklarında çocukkenki hislerini ne kadar az hatırladıklarına inanmak zor. Hepsini bir zamanlar çocuk olup benzer bir şey hissettiklerini unutmış olabilirler mi? Nasıl bir süreç insana aynı şeyleri yaşadıklarını unutturur? Geçmişte yetişkinlerden ne kadar korkmuşlar ki, çocukluklarında yaşadıkları yerine sonradan öğrendiklerini savunuyorlar!

Belki de bu, çocukken sahip olduğumuz duygular ile yetişkin olarak sahip olduğumuz inançlar arasında bir uçurum olduğu için oluyordur çünkü yanlış bir şekilde tek geçerli inançların

Hepimiz doğamız gereği mutlu olmayı arzular ve ararız. Ancak geleneksel eğitimde bunu başarmamıza yardımcı olacak hiçbir konu yoktur. Doğumdan olgunluğa kadar, duygusal olarak öğrendiğimiz her şeyi, deneyimlediklerimizi anlamamızı sağlayacak bir temel olmaksızın, deneyimleyerek yapıyoruz. Şu anda büyük bir duygusal devrime ihtiyacımız var; hayatlarımızda beklemede olan tek konu, diğer alanlarda kaydettiğimiz tüm ilerlemeleri gerçek anlamda anlamlandırmamızı sağlayabilecek tek şey bu.

Duygusal Eğitim, basit bir dille, içsel duygularımızla özgün bir bağ kurarak, onları tanıyarak ve güçlendirerek okuyucuyla diyalog kuran pratik ve öğretici bir el kitabıdır. Aile, eğitim, mesleki vb. farklı alanlarda edinilen toksik duygusal yüklerin yanı sıra, varlığımızın kendisiyle yeniden bir araya gelebilmesi ve gerçekte kim olduğumuza saygı duyarak tutarlı ve dolu dolu bir yaşam sürmemizi sağlamak için içimizdeki çocukla temas kurmaktan oluşan değişim ilkesini analiz etmektedir.

