

Stresin İçsel Oyunları

HAYATIN ZORLUKLARININ ÜSTESİNDEN
GELİN VE POTANSİYELİNİZE ULAŞIN



Tennisin İçsel Oyunları'nin Yazarı

W. Timothy Gallwey

Dr. Edward Hanzelik ve Dr. John Horton

STRESİN İÇSEL OYUNLARI

Translated from the English Language edition of The Inner Game of Stress by W. Timothy Gallwey, originally published by Random House, a division of Penguin Random House LLC. This edition arranged with through AnatoliaLit Agency. Original English language Copyright © 2021 by W. Timothy Gallwey. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Penguin Random House LLC tarafından “The Inner Game of Stress” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Anadolu 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. Tahralı Sok. Kavakyeli 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: 9786256811218

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Inner Game of Stress

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.

STRESİN İÇSEL OYUNLARI

Hayatın Zorluklarının Üstesinden Gelin ve
Potansiyelinize Ulaşın

W. Timothy Gallwey &

Dr. Edd Hanzelik & Dr. John Horton

Çeviren: Eren Kanat



Dünyanın dört bir yanındaki hayatın zorlukları karşısında istikrar, sükûnet ve bilgelik arayan insanlara adanmıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ: HASTALARIMIZ BİZE NE ÖĞRETTİ?

GİRİŞ: İÇSEL OYUN VE STRES

BİRİNCİ BÖLÜM: STRES OYUNLARI

BİR

Kim Strese İhtiyaç Duyar?.....25

İKİ

İki Benlik.....37

ÜÇ

Stres Yapıcınızla Tanışın.....51

DÖRT

Savaş-Kaç-Don'a Alternatif.....65

BEŞ

Vites Yükseltmek ve Düşürmek.....81

İKİNCİ BÖLÜM: STRESİ YENMEK

ALTI

İçsel Oyun Öğrenme Kodu: FSG (Farkındalık-Seçim-Güven).....97

YEDİ

İstikrar Ağacınız.....109

SEKİZ
Kişisel Kalkan Oluşturun.....117

DOKUZ
Hayatınızın CEO'su Olun.....127

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İÇSEL OYUN ARAÇLARI

ON
İçsel Oyun Aracı 1: DUR.....137

ON BİR
İçsel Oyun Aracı 2: CEO Olmak.....145

ON İKİ
İçsel Oyun Aracı 3: Kontrol İçin Üç Soru.....151

ON ÜÇ
İçsel Oyun Aracı 4: Yeni Bir Tutum Denemek.....157

ON DÖRT
İçsel Oyun Aracı 5: Sihirli Kalem.....165

ON BEŞ
İçsel Oyun Aracı 6: Dönüştürme.....169

ON ALTI
İçsel Oyun Aracı 7: Yeniden Tanımla.....173

ON YEDİ
İçsel Oyun Aracı 8: PÖK Üçgeni.....177

ON SEKİZ

Araçların Uygulanması: Eileen'in Hikâyesi.....181

ON DOKUZ

Araçların Uygulanması: Yaşam ve Ölüm Meselesi.....189

SONUÇ

Hayatın İçsel Oyunu.....197

EK

TIBBİ NOTLAR.....209

TEŞEKKÜRLER.....220

ÖNSÖZ: HASTALARIMIZ BİZE NE ÖĞRETTİ?

Dr. John Horton ve Dr. Edward Hanzelik

Doktorlar olarak stresin tıbbi etkilerini her gün görmekteyiz. Amerikan Stres Enstitüsü, temel branş doktorlarına yapılan tüm ziyaretlerin yüzde 75 ila 90'ında stresin bir faktör olduğunu tahmin etmektedir. Bu rakam bizi şaşırtmamaktadır. Tıp araştırmacıları stresin etkilerini ölçmekte zorlansalar da doktorlar sezgisel ve deneysel olarak kronik stresin zihinsel ve fiziksel olarak zarar verdiğini bilirler. Adını koymasalar bile hastalara genellikle stresin ne kadar kötü hissettirdiğini ve çoğunun kendi semptom grubunun farkında olduğunu bilirler. Biri için bu baş ağrısı ile omuz ağrısı iken, bir diğeri için mide bulantısı, ishal ve karın ağrısı, bir üçüncüsü için ise kalp çarpıntısı, anksiyete ve depresyon olabilir. Bazıları için etki hafiftir. Diğerleri içinse stres, yaşamı tehdit eden bir hastalığa katkıda bulunmaktadır.

Hastalarımızın çoğu hayatlarındaki stresin fiziksel bir yük hâline geldiğinin farkındadır ancak çoğu zaman bu konuda bir seçenekleri olduğunu düşünmezler. Stres düzeylerini dış koşulların belirlediğine ve içinde buldukları durum göz önüne alındığında bunun kaçınılmaz olduğuna inanıp stresi kabullenmeleri ve üstesinden gelmeye çalışmaları gerektiğini düşünür ya da kendilerini sıkışmış hissederler ve mevcut alışkanlıklarını, koşullarını veya duygusal tepkilerini nasıl değiştirebileceklerini göremezler.

Tıbbi uygulamamıza başladığımızda, stresin hastalarımızı ne kadar derinden etkilediğini gördük ve temel sorun olan stresin kendisi üzerinde bir etkiye sahip olmanın yollarını bulmak için onlardan ilham aldık. Etkili olmaya başlayan danışmanlığı denedik ancak sadece kelimelerden daha fazlasına ihtiyacımız vardı. Hastalarımız pratik araçlara ihtiyaç duyduklarını ifade ettiler. Peki ama biz doktorlar olarak onlara hangi araçları verebilirdik?

Doktorlar genellikle gördükleri sorunlara ilaç, ameliyat veya çeşitli terapiler gibi tıbbi çözümler ararlar. Öte yandan bu stratejiler stresi azaltmakta yetersiz kalır çünkü stres sisteminin ilk etapta neden aktive olduğunu ele almazlar. Stres sistemi, tehlikeye karşı hayat kurtaran biyolojik bir tepki olarak tasarlanmıştır ancak sürekli stres altında olan kişilerde sistem, günlük zorluklara yanıt olarak daima devrede kalır. Giderek artan sayıda bilimsel kanıt, sürekli stresin sağlığa zararlı olduğunu göstermektedir. Hastalarımızın stres sistemlerini tekrar tekrar harekete geçirmeden hayatın normal deneyimlerini yaşamalarına nasıl yardımcı olabileceğimizi merak ettik.

Tim Gallwey ile birkaç yıldır arkadaşız. Onun öğrenme yaklaşımına ve bireyin doğuştan gelen kaynaklarına yaptığı vurguya hayran kalmıştık. Tim, “Inner Game (İçsel Oyun)” adlı kitap serisinde insanların dış stres faktörleri karşısında dengelerini nasıl koruyabileceklerini göstermektedir. Tim’i ziyaret ettik ve Inner Game (İçsel Oyun)’in içgörülerini tıbbi uygulamaların asırlık sorunlarına uygulama olasılıklarını tartıştık.

Tim’in yardımıyla, hastalarımıza İçsel Oyun’un araçlarını öğretmeye başladık ve onlara kronik stresi önlemek için nasıl kullanılabileceklerini gösterdik. Son on iki yılda elde ettiğimiz olağanüstü sonuçlar bizi bu kitabı yazmaya yöneltti. Aslında, stres seminerlerimizin çoğundan sonra insanlar bize minnettarlıkla baktılar ve tam da şunu söylediler: “Bu konuda bir kitap yazmalısınız.”

İçsel Oyun’u kullanarak akut ve kronik tıbbi ve psikolojik sorunlarda derin iyileşmeler kaydettik. Stres gibi yıkıcı ve tahrip edici bir şeyin aslında hastalarımızın kontrolünde olduğunu gözlemledik. İçsel Oyun’un ustalıkla kullanılması yoluyla stresin nasıl önlenebileceğini keşfettik.

Hastalığı önleme ve stresten kaçınma sözkonusu olduğunda, hastalarımız bize çok aktif bir rol oynamak istediklerini gösterdiler. Doktor olarak rolümüzün değişmesi gerektiğini öğrendik. Artık tüm gerçekleri bilip reçete yazan, emir veren ve tam

uyum talep eden uzmanlar değildik. Hastalarımızı kendi güçlü yönlerini ve yeteneklerini keşfetmeye teşvik eden koçlar hâline gelmemiz gerekiyordu. Tim'in İçsel Oyun stratejileri işte bu noktada tıp pratiğine çok iyi uyum sağlamaktadır. Birinci sınıf sporcuların bile koçları vardır. Onlar neden var? Çünkü koçun öğrenme süreçlerini destekleyebileceğini, kendi başlarına gözden kaçırabilecekleri şeyleri görmelerine yardımcı olabileceğini ve onlara daha büyük başarılar için ilham verebileceğini bilirler.

Doktorun koç olarak rolü de benzerdir: Hastaların kendi zengin kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olmak, sağlıklarını güçlendirme çabalarını desteklemek ve stresin zararlı etkilerinden kaçınmanın yollarını bulmaları için onlara ilham vermek. Hastalarımız bize yaşamlarındaki stres düzeyini değiştirmeyi ve genel sağlık durumlarını iyileştirmeyi hızla öğrenebileceklerini, bunun için de koçluk almaları gerektiğini gösterdiler.

İnsanların, hayatın tüm zorlukları karşısında stresten kaçınabilmelerinin akıl almaz görünebileceğinin farkındayız. Bununla birlikte, insanların hayatı bu şekilde yaşamak için kendi içlerinde sahip oldukları muazzam kaynaklar karşısında sürekli olarak hayrete düşmekteyiz.

Hastalarımıza bize öğrettikleri her şey için teşekkür ederiz. Onlar, hekimlik mesleğinden nasıl tam anlamıyla keyif alabileceğimizi keşfetmemiz için bize bir kapı açtılar. Bu kitabın sayfalarında, güncel tıbbi bilgileri, hastalarımızın hikâyelerine dayanan stres deneyiminizi azaltmanıza ve kendi yaşam oyununuzda en üst düzeye ulaşmanıza yardımcı olacağını umduğumuz İçsel Oyun stratejilerini bulacaksınız.

Günümüzün değişken dünyasında stresin üstesinden gelmek ve zihinsel sağlığını dengelemek için benzersiz ve güçlendirici bir kaynak!

“İçsel Oyun modelinin ve araçlarının bir başka benzersiz değeri de temel ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik doğal yeteneğimizden faydalanmasıdır. Öğrenmenin insana verdiği huzur ömür boyu sürer. Çocuklar yürümeyi, konuşmayı ya da oynamayı neşe ve merakla öğrenirler. Bu süreç doğal ve keyiflidir. Benzer şekilde, bir meydan okumayı göğüslerken ayağa kalkmak ya da soluklanmak için yere kapaklanmak arasındaki dengeyi öğrenmek de basit ve keyifli olabilir. Özümüzde günlük dış mücadelelerin ortasında bilge ve sakin olmak gibi doğal bir yeteneğe sahibiz. İşte bu, içinde yaşadığımız dünyada geliştirmeye değer bir beceridir.”

Ünlü spor psikolojisi uzmanı W. Timothy Gallwey, günlük stresi yönetmek için bu paha biçilmez rehberi sunmak adına iki değerli doktorla birlikte çalışmıştır. Gallwey bu kitapta, olumsuz kendi kendine konuşmanın bizi nasıl baltaladığını ve çaresiz, mutsuz hissetmemize neden olduğunu açıklarken yeni beceriler öğrenmekten çocuksu zevk almak için yeteneklerimizi kullanarak strese karşı bir kalkan inşa etme imkânına sahip olduğumuzu gösteriyor. Bu da bize dinlenmemizde, rahatlamamızda ve başarılı olmamızda yardımcı oluyor.

Hayatınızı perspektifte ve performansınızı zirvede tutmak için sporcu olmanıza gerek yok! *Stresin İçsel Oyunları* sayesinde oyuna girin ve kazanan olun!

