

"İyi" ilişkilerle ilgili yaygın mitlerden biri, onlara ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ve kendinizi nasıl iyi hissedeceğinizi söylemenize gerek olmadığıdır. Bu mit, oldukça basit bir şekilde söyleyecek olursak, tam bir çöptür. İyi ilerleyen ilişkiler, genellikle her iki kişinin de diğer kişiye ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu açıkça ilettiği ve ayrıca bir çizgiyi veya "sınırı" aştıklarında karşısındakini düşmanca görmeden veya cezalandırmadan ona bildirebildiği ilişkilerdir.

Yoğun Duyguların El Kitabı, ikili ilişkilerle ilgili pek çok yararsız efsaneyi açıklığa kavuşturuyor!

Sue Knowles, Bridie Gallagher ve Hannah Bromley, duyguların ilişkilerimizi nasıl etkileyebileceğini, arkadaşlıkların ve ilişkilerin duygusal ihtiyaçlarımızı nasıl karşılayabileceğini, umut dolu hikâyelerle adım adım açıklıyor.

Kendinizi anlamaya yardımcı olmak için zor deneyimleri ele almanın pek çok farklı yolu var. *Yoğun Duyguların El Kitabı*, psikoloji alanında yapılan birçok araştırmadan faydalanarak yoğun duygusal deneyimleri anlamanıza ve duyguları normalleştirerek zorlu deneyimlerin üstesinden gelmenize yardımcı olacak çeşitli yöntemler sunuyor.

Duygularınızı keşfetmenize ve onları anlamlandırarak daha sağlıklı ilişkiler kurmanıza yardımcı olacak bir rehber!

Sue Knowles, Bridie Gallagher
ve Hannah Bromley

Yoğun Duyguların El Kitabı

Kim S. Golding'in Önsözü

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Yoğun
Duyguların
-El Kitabı-

Translated from the English Language edition of My Intense Emotions Handbook by Sue Knowles, Bridie Gallagher and Hannah Bromley, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2021 by Sue Knowles, Bridie Gallagher and Hannah Bromley. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers Ltd tarafından My Intense Emotions Handbook adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans 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. 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: 9786256974609
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: Betül Yılmaz
Mizanpaj: Özkan Köse
Kapak Uygulama: Özkan Köse
Orijinal Adı: My Intense Emotions Handbook

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.

Yoğun Duyguların El Kitabı

Duygularınızı Yönetin ve
İletişiminizi Güçlendirin

**Sue Knowles, Bridie Gallagher
ve Hannah Bromley**

Kim S. Golding'in Önsözü

Resimleyen: Emmeline Pidgen

Çeviren: Nurşen Erdoğan



İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
<i>Bir Teşekkür</i>	11
Bölüm 1: Duyularımızı ve İlişkilerimizi Anlamak	13
1. Peki Bu Kitap Neyi Anlatıyor?	15
2. Benimle İlgili Sorun Ne?	25
3. Beyninizi Anlamak	47
4. Büyük Duygular ve İlişkiler: Çok Sevmek Acıtıyor	59
5. Şişe, Şişe, Patlama!	81
Bölüm 2: Ne Yardımcı Olabilir? Yoğun Duygular	99
6. Temel Bilgileri Doğru Anlamak	95
7. Kendi Kendine Yatıştırıcı	109
8. Duygularını Sürmek	121
9. Krizle Başa Çıkmak	131
10. Bilge Baykuş Olmak	143

Bölüm 3: İlişkilere Ne Yardımcı Olabilir?	151
11. Başkalarının Zihinlerini Anlamak	153
12. Hayır Demek ve İddialı Olmak	169
Bölüm 4: Hepsini Bir Araya Koy	183
13. Ekstra Yardım Alma	185
14. Kişisel Bakım Planım	189
<i>Ek I: Bir Formülasyon Şablonu (Bkz. Bölüm 2)</i>	<i>193</i>
<i>Ek II: Kısa Bir İlaç Rehberi</i>	<i>197</i>



ÖNSÖZ

Kim S. Golding

En uygunsuz ânında yanına gelir, kulağına fısıldar, ona buna dikkat etmesini, öteki için endişelenmesini söylerdi. Kafasına girdi, sonra korku ve endişelerle dolup taşacaktı. Bu onu çok üzdü. Artık bu duyguları istemiyordu. Ona “şişe, şişe, patlama” derdi çünkü yaptığı buydu. Onu tüm duygularını bastırması için cesaretlendirdi; üzerilerine sıkı bir kapak tutar ve sonra ondan dışarı taşarlardı. Bazen onu yalnız bırakmasını istiyordu ama korkuyordu. Etrafta olmasaydı, nasıl başa çıkacaktı? İyi ya da kötü “şişe, şişe, patlama” onun bir parçasıydı.

Kulağınıza fısıldayan bir “şişe, şişe, patlama” olup olmadığını merak ediyorum. Belki de onun için farklı bir adınız vardır. Belki bu şekilde düşünmediniz. Pek çok duyguyu uzaklaştırma-ya çalışarak yönetmek için üzerinizde bir baskı hissediyor musunuz, artık bunu yapamayacağınız andan korkarak ve sizden patlayıp çevrenizdeki insanları şaşırtacağından korkuyor musunuz? Ya da belki sizin için bu sinir bozucu duygular her zaman hayatınızı yönetiyor. Birçok insan birçok güçlü duyguyu anlamakta ve bunlarla başa çıkmakta zorlanır ve bazen duyguların onları

* Orijinali “Bottle, Bottle, Bang” : “Şişe, şişe, patlama” anlamına gelmektedir. Yoğun duyguların birikmesi ve bir noktada baş edilemez olduğunda patlaması anlamına gelmektedir. (e. n.)

kontrol ettiğini hissedebilir. Bunlardan herhangi birini tanıyor-
sanız, o zaman bu kitabın sizin için olduğunu düşünüyorum.

Duygular bizim önemli bir parçamızdır; siyah beyaz bir dünyaya renk katarlar. Heyecan verici şeyleri keyifli hâle getirirler, tehlikede olabileceğimiz zaman bizi uyarırlar, zor zamanlar geçirdiğimizi ve kendimize bakmamız gerektiğini bize bildirirler. Hepimiz bu duyguları deneyimleyerek doğarız ama onlarla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmeliyiz. Tıpkı okuma yazma öğrenirken sözcükleri veya matematik öğrenirken sayıları kullanmayı öğrenmek gibi, her zaman yanımızda olan duyguları tanımayı ve kontrol etmeyi öğrenmeliyiz. Doğduğumuz andan itibaren, ebeveynlerimiz veya bizimle yakından ilgilenenler, ne hissettiğimizi anlamamıza ve bu duyguları düzenlememize yardımcı olurlar. Negatif duygularımızı yatıştırır, pozitif duygularımızı paylaşır ve tadını çıkarırlar. Büyüdükçe, bu deneyimlere kelimeler koymayı öğreniriz ve onları kendimiz için düzenlemede daha iyi bir hâle geliriz. Bazılarımız için bu daha zordur.

Çocuklarına bu konuda yardım etmekte pek iyi olmayan ebeveynlerimiz olabilir, belki de kendileri küçükken iyi yardım almadıkları için böyledir. Fazladan destek olmadan yönetilmesi zor olan bazı süper güçlü duygusal tepkilerle doğmuş olabiliriz. Başımıza gelenler yüzünden baş edebileceğimizden çok daha fazla stres yaşamış olabiliriz. Duygularımızla yaşamının zor olmasının birçok nedeni var. Hepimizin bazen ekstra desteğe ihtiyacı var ve bazılarımızın neyin işe yaradığını bulmak adına çok fazla denemesi gerekiyor.

Sue, Bridie ve Hannah, duygularımızla baş etmenin zor olduğu zamanları anlamak ve yönetmek için farklı fikirlerle dolu bir kitap yazdılar. Bunların hepsi elbette size yardımcı olmayacak. Sizin için neyin işe yaradığını bulmanız gerekiyor. Bu kitapta, neyin size uygun olduğunu görmek için deneyebileceği-

niz bir sürü fikir bulacaksınız. Duyguların ne olduğu ve neden onlara ihtiyacımız olduğu hakkında fikirler bulacaksınız. Zor hâle geldiklerinde onları nasıl yönettiğinizi ve bunun sizin için nasıl daha fazla soruna yol açabileceğini öğreneceksiniz. Duygularımızla yaşamamıza yardımcı olmanın, onları yatıştırmanın, onlar sakinleşmeyecekken fırtınaya kapılmanın ve duygularımızın bizim için daha kolay hâle gelmesi için genellikle kendimize bakmanın birçok yolu vardır. Bazen duygularımız, diğer insanlarla sorunlar yaşamamıza neden olabilir. Bu kitap ayrıca, başkalarının ne hissettiğini nasıl anladığımız, anladığımızı onlara nasıl anlatacağımız ve neye ihtiyacımız olduğu konusunda nasıl iddialı olabileceğimiz de dahil olmak üzere pek çok fikir verir. Bizim için önemli olan ilişkilere bakmak, pürüzler ile karşılaştığımızda bu ilişkileri onarmak ve bizim için iyi olmayan ilişkilerden çıkmak, duyguları anlamayı ve yönetmeyi içerir.

Bu kitabı aldınız, bu yüzden zaten bu duygusal şeyleri anlamak için çok çalışıyorsunuz. Bazen bu, diğer insanların bize yardım etmesine izin vermek ve kendimize daha iyi bakmanın yollarını bulmak anlamına gelir. Bunu yaparken duygularınız ve kendinize nasıl nazik ve şefkatli davranacağınız hakkında çok şey öğreneceğinizi düşünüyorum. Duygular bize her şekilde yardımcı olmak için vardır ancak bazen biraz da olsa kendilerini kaptırabilirler. Bu kitapta umarım duygularınızla çalışarak onlardan en iyi şekilde yararlanabilmeniz, şefkatli olmayı ve yol boyunca kendinize özen göstermeyi öğrenebilmeniz için yardım bulursunuz.

“Şişe, şişe, patlama” ona yardım etmek istedi. Onun hayatta kalmasına yardım etmek için yapması gereken önemli bir işi olduğunu biliyordu. Bu işi elinden geldiğince yapmak istiyordu. Bazen ona kızdı; bu, onu üzdü ve endişelendirdi. “Şişe, şişe, patlama” ne yapacağından emin değildi. Kaygı, korku ve endişeyle dolup kendi başına ne yapacağını bilemeyene kadar, başının derde girmesine neden olabilecek

her Őeyi belirtmek için daha da çok uęraŐtı. Yardıma ihtiyaçları vardı. Duygularla ilgili her Őeyi açıklayan bir kitap buldu ve “Şişe, Şişe, patlama”nın beyninin ona yardım etmeye çalıŐan bir parçası olduğunu anlamaya baŐladı. abaları için minnettar hissediyordu ve onun orada olup ona bakmasından mutluydu. Ayrıca ne zaman istifa edebileceğini ve iyi durumda olduğunu bilmesini sağlamakta daha iyi oldu. Ona iyi bakmayı öğrendiler ve duygusal fırtınalar kolaylaŐtı. Artık ona “Şişe, Şişe, patlama” demiyordu. Patlama olana kadar artık bu duyguları ŐiŐirmeye alıŐmıyordu. Takım olarak nasıl çalıŐacaklarını, onu bunaltmamak için duygularını yönetmeyi ve bu biraz fazlalaŐtıęında yardım aramayı öęrenmiŐlerdi. Artık duygularını yok etmesine gerek yoktu.

BİR TEŞEKKÜR

Bu kitaba bir şekilde katkıda bulunan, bilseler de bilseler de tüm gençlere en büyük teşekkürü borç biliriz. Onların bilgeliği ve rehberliği, hikâyelerinin ve kişisel örneklerinin paylaşımı ve dilbilgisi becerileri sayesinde bunu gerçekleştirdik. Bunu sizensiz yapamazdık.

Sue, devam eden desteği, sabrı ve ayak masajları için kocası Ben'e teşekkür eder; sonsuz bölüm taslaklarını okuduğu için oğlu Tom'a (hâlâ dondurma için); ona her zaman inandığı için teyzesi P'ye ve yazarken ona eşlik etmekten (ayakları üzerinde oturmaktan) mutlu olan iki sevimli köpeğine. Bridie tüm ailesi, arkadaşları ve meslektaşları için tüm ortak düzenlemeler için ve onunla dalgaların üstünden geçtiği için çok teşekkür eder ve Chris, Reuben ve Anna'ya bazı yoğun duygulara katlandıkları ve bu kadar çok şey getirdikleri için ekstra çok teşekkür eder. Sevinç, ayrıca ara sıra öfke. Hannah, savaşlarında her zaman yanında olan annesine ve babasına teşekkür etmek istiyor. Güzel günlerinde ve çılgın günlerinde sevildiğini hissettiren Grace ve Alice'e de teşekkür etmek istiyor.

Kim Golding'e parlak bir önsöz yazdığı için, cesaretlendirdiği, ilham verdiği ve desteği için ve sadece kendisi olduğu için minnettarız ve müteşekkirimiz.

Dr. Turlough Mills'e kitaptaki "gerçek" doktor olduğu, bilgeliğini ve ilaçla ilgili bilgi birikimini cömertçe paylaştığı için çok

teşekkür ediyorum ve onu takdir ediyorum. Beyin bölümümüzde mantıklı konuştuğumuzdan emin olan harika klinik nöropsikoloğumuz Ben Dawson'a teşekkür ederiz. Geribildirimleri ve coşkuları için taslak okuyucularımız Steve ve Charlene'e çok teşekkür ederiz. Zihinselleştirme konusundaki bilgeliği için Sarah Handley'e teşekkürler; kitap için ve genel olarak her konuda. Ayrıca, başından beri bizimle olan ve yazımıza hayat veren, bizim için güzel resimler yaratan illüstratörümüz Emmeline'in inanılmaz katkılarından dolayı da teşekkür etmek istedik.

Bölüm 1

DUYGULARIMIZI VE İLİŞKİLERİMİZİ ANLAMAK

Bölüm 1’de, neden bu kadar yoğun duygular hissedebileceğimizi keşfetmeye ve anlamaya başlıyoruz. Nereden gelebilirler? Neden belki de arkadaşlarımızdan veya ailemizden daha çok duygularla mücadele ediyor gibiyiz? Bizde bir sorun mu var? “Normal” gelişimin neye benzediğini ve ergenlik döneminde -beynimiz tamamen yenilenirken- yaşadığımız değişikliklerin bunu nasıl etkileyebileceğini düşünüyoruz. Ardından, erken yaşam deneyimlerimizin zor duygularla nasıl başa çıktığımızı ve kendimizi, başkalarıyla ilişkilerimizi ve çevremizdeki dünyayı anlama şeklimizi nasıl etkileyebileceğini düşünmeye başlarız. Yani, Bölüm 1 tamamen kendini keşfetme ve kendimizi biraz daha iyi tanımayla ilgilidir.



PEKİ BU KİTAP NEYİ ANLATIYOR?

Duygular hakkında neden bir kitap yazalım?

Bu kitabı yazdık çünkü bazı riskli davranışlara yol açabilecek ezici duygularla başa çıkmakta zorlanan *birçok genç insan tanıyor ve onlarla birlikte çalışıyoruz*. Psikologlar, öğretmenler ve doktorlar bazen buna “duygusal düzensizlik” derler; duyguları sakinleştirebilmeyi ve tekrar iyi hissedebilmeyi zorlayıcı bulurlar. Yoğun duyguların kendine zarar verme, öfke patlamaları, travmatik stres ve ilişki sorunları gibi birçok farklı sorunla ilişkili olabileceğini biliyoruz. Ayrıca, sosyal iletişim, dürtü kontrolü, dikkat veya konsantrasyon ile ilgili zorluklar gibi nörogelişimsel farklılıklarınız varsa, bunun duyguları deneyimlemeyi ve yönetmeyi daha zor hâle getirebileceğini biliyoruz.

“Nörotipik” insanlar için tasarlanmış bir dünyada yaşamaktan dolayı daha fazla hayal kırıklığı yaşanabilir ve duyguların ve ilişkilerin çalışma şekli daha rahatsız edici veya zorlayıcı olabilir. Duygular ve ilişkiler üzerinde nasıl daha fazla kontrol sahibi olunacağına dair birçok fikir içeren bir rehberle sahip olmanın yardımcı olacağını umuyoruz.

Ayrıca, bu kitabı yazdık çünkü hemen hemen herkes için hayatlarının bir noktasında yoğun duygularla baş etmenin zor olacağını ve bu konuda biraz yardıma ihtiyaç olduğunu biliyoruz. Pek çok insanın kimseye haber vermeden duygularıyla mücadele ettiğinin ve büyürken duygularımızın ve onlarla nasıl başa çıkacağımızın bize öğretilene kadar şanslı olmadığımızın çok iyi farkındayız. Bunu öğrenmiş olanlarımız için bile, hayat, sahip olduğumuz başa çıkma ve düzenleme stratejilerini altüst eden zorlu şeyleri önümüze çıkarabilir. Yaşlandıkça, ilişkiler çok daha karmaşık hâle gelir, bu nedenle sağlıklı kalmak için duygularımızı anlamamız ve iyi hissetme yollarımızı geliştirmemiz gerekir.

Duyguları konuşmaya başlamadan önce ve çoğu zaman, bilinçli olarak farkında olmadan öğreniriz. Bu nedenle, özellikle ailenizde bu alışkın olduğunuz bir şey değilse, duygular hakkında düşünmek ve konuşmak garip gelebilir. Bu, yoğun duygularınızın nereden geldiğini ve nasıl ortaya çıktıklarını keşfederken -kendi hızınızda- yanınızda olabilecek bazı gerçek hayattan umut ve dayanıklılık hikâyeleri içeren samimi bir rehber kitap yazmak istememizin diğer nedenlerinden biridir. Sizi ve ilişkilerinizi etkiler. Bunları sağlıklı, olumlu bir şekilde yönetmenin yolları hakkında bazı fikirler vermek istedik. Oturup bu kitabı tek seferde, hatta üç seferde okuyacağınızı sanmıyoruz. İhtiyaç duyduğunuzda bölümlere girip çıkabilmeniz ve bulunduğunuz yere uygun stratejileri ve fikirleri seçebilmeniz için yazılmıştır.

Bu kitap, kendine zarar verme ve diğer “riskli davranışlar” konusunda yardımcı olabilir mi?

İnsanlar, yoğun duygularla boğuştuğunda, bunaldıklarında veya hayat stresli bir hâle geldiğinde kendilerini sakinleştirmenin yollarını bulamazlar. Kendinizi sakinleştiremiyorsanız, yoğun duygularla başa çıkmanın başka yollarını ararsınız ve bu,

kendinizi yaralamak, zararlı maddeler -uyuşturucu veya alkol gibi- kullanmak, çevrenizi ve ilişkilerinizi güvende hissetmek için çok fazla kontrol etmek ya da bir şeyler hissetmek için çok riskli ortamlar ve ilişkiler arama yoluyla olabilir. Kitapta özellikle kendine zarar verme ve madde kullanımından bahsetmiyoruz çünkü bu konuda mevcut kaynaklar var ancak kitaptaki tüm fikir ve teknikler kendilerine zarar vermeye ya da madde kullanmakla mücadele eden gençlerle çalışırken kullandığımız fikir ve tekniklerdir.

Sadece iyi duyguları hissetmeme yardım eder misin?

Bu kitabı aldıysanız, o zaman duygular muhtemelen sizde bazı sorunlara neden oluyordur. Ancak tüm duyguların insan olmanın hayati bir parçası olduğunu hatırlamak önemlidir. Duygular, bize bir şeylerin olduğunu ve dikkat etmemiz gerektiğini bilmemizi sağlayan temel bilgileri verir. Duygular, biz farkında olmadan -vücut dilimiz veya yüz ifademiz aracılığıyla- önemli bilgileri diğer insanlara iletme için kullanılabilir ve onların bize nasıl tepki vereceklerini etkileyebilir. Ayrıca bir şeye tepki vermemiz gerekip gerekmediğini *bize bildirebilirler ve bizi harekete geçmeye hazırlayabilirler*. Daha da önemlisi, bir tür tehdit altında olsaydık, aniden korku hissederdik ve bu, hayatta kalma tepkimizi harekete geçirerek bizi savaşmaya, uçmaya -kaçmaya- veya donmaya -yerinde- hazır hâle getirirdi. Bu, bir yırtıcı gibi fiziksel bir tehdit olduğunda bizi güvende tutar, aynı zamanda hayatımızda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda da bize haber verir. Bu yüzden unutmayın, size kötü hissettiren duygular aslında sizi hayatta tutar! Duygular, ayrıca sizi özellikle yararlı şekillerde hareket etmeye motive edebilir. Suçluluk duygusu, bir ilişkiyi veya durumu onarmak istemenize neden olabilir veya iğrenme duygusu sizi hasta edecek korkunç bir şeyden uzaklaştırabilir. Belki de en önemlisi, eğlenceli olabilirler ve