

## Duyguları fark etmek neden önemli?

- Duygularımızı fark ettiğimizde, fark eden ile duygu arasında belli bir mesafe oluşuyor ve böylece duygunun altında ezilip, içinde boğulmuyoruz. Daha sakin bir şekilde hem dışımızda, hem içimizde neler olduğuna bakabiliyoruz.
- Duygular işaret levhası ya da arabalardaki gösterge panosu gibidir. Bize sistemin bir şeylere ihtiyacı olduğunu ya da ihtiyaçlarının karşılandığını haber verir. İşaret levhasını takip edersek, gösterge panosuna bakarsak, ihtiyaçlarımızı fark edebiliriz. Böylece onları karşılama ihtimalimiz artar.

<b>Kopukluk</b>	Boşluk, depresif, donuk, durgun, hevesi kaçmış, isteksiz, kaybolmuş, sıkılmış, tükenmiş, uyuşuk, içe kapanık, gücenmiş, küskün, uyumsuz, yalnız
<b>Güçsüzlük</b>	Cansız, durgun, kırılğan, uyuşuk, zayıf Bezgin, bıkkın, çaresiz, cesaretsiz, güvensiz, usanmış, Ağır, bitkin, bunalmış, daralmış, perişan, tükenmiş, yorgun
<b>Şaşkınlık</b>	Allak bullak, dağılmış, endişeli, kafası karışmış, kaybolmuş, kaygılı, panik içinde, sarsılmış, sersemlemiş, şaşkın, şok olmuş, telaşlı, kuşkulu, şüpheli, tereddütlü
<b>Sıkıntı</b>	Hassas, hoşnutsuz, huysuz, kırılğan, rahatsız, Boşluk, canı sıkın, durgun, gergin, huzursuz, kaygılı, mutsuz, sıkılmış, tatminsiz, tatsız, tedirgin Bezgin, bıkkın, bitkin, bunalmış, çaresiz, kapana kısılmış, perişan, tükenmiş, usanmış
<b>Üzüntü</b>	Buruk, hassas, hüznü, kederli, mutsuz, özlem dolu, sarsılmış, üzüntülü, yas Çaresiz, dağılmış, depresif, gücenmiş, hayalkırıklığı, hevesi kaçmış, hevesi kırılmış, incinmiş, küskün, perişan, umutsuz, yalnız
<b>Suçluluk</b>	Mahcup, pişman, utanç
<b>Korku</b>	Çaresiz, cesaretsiz, donuk, endişeli, gergin, güvensiz, içe kapanık, kapana kısılmış, kaygılı, korku, şüpheli, tedirgin, telaşlı, tetikte, ürkmüş Dehşete düşmüş, irkilmiş, panik içinde, şok olmuş
<b>Kızgınlık</b>	Gergin, gücenmiş, hayal kırıklığı, hevesi kırılmış, incinmiş, iğrenmiş, kıskançlık, haset, kin, nefret, sinirli, tahammülsüz, tiksinişmiş, aksi

### Bu tablodan nasıl yararlanabiliriz? <sup>1</sup>

- ✓ Ne hissettiğinizi anlamak için, önce **durun**.
- ✓ “Şu anda ne hissediyorum?” diye kendinize sorun.
- ✓ Ne hissettiğinizi tam olarak tanımlayamıyorsanız, önce aşağıdaki tablodaki ilk sütuna bakın. İçinizde hissettiğinizin hangisine yakın olduğuna bakın.
- ✓ Daha sonra o duygunun yanındaki diğer duygulara bakarak duygunuzu netleştirebilirsiniz.
- ✓ Duygunuzu tanımlayınca, bunu dolu dolu hissetmek için kendinize izin verin.
- ✓ Bedeninizde nasıl ve nerede hissettiğinize bakın.
- ✓ Sonra hazır hissettiğinizde arka sayfadaki ihtiyaç tablosundan yararlanarak karşılanmayan ihtiyaçlarınızı bulabilirsiniz.

<sup>1</sup> <https://claireozel.wordpress.com/turkce/yurekten-iletisim/> Daha fazla bilgi için: Şiddetsiz İletişim, Marshall Rosenberg, 2011, Remzi Kitabevi: İstanbul