

Psikolojik sis nasıl yaratılır? (8. Bölüm)

Bu alıştırma size, düşüncelere sıkıca yapışmanın sonucunda bunların kalın bir “psikolojik sis” haline nasıl geldiğini gösterecek. Güncenizi ya da çalışma kağıdınızı bir kez daha çıkarın ve aklınıza gelen tüm “sisli” düşünceleri yazın. Bölüm 8’ deki örnekleri de rehber alarak, düşüncelerinizi şu başlıklar altında gruplayın:

-Malı, -Meli

Denemeye Gerek Yok

Ah Keşke

Acılı Geçmiş

Korkutucu Gelecek

Mazeret Bulma

Yargılamalar

Ben Bilirim

Derin Korkular

Şimdi, elinizde bir liste dolusu “sisli düşünce” bulunmaktadır. Bir sonraki adım, onları okumak ve elinizden geldiğince onlara inanmaya çalışmaktır. Bütün dikkatinizi onlara verin, kendinizi onlarla meşgul edin, onlara inanın, bir saniye bile onlardan ayrılmayın. Amaç, sisi olabildiğince kalınlaştırmak ve diğer bütün her şeyle temasınızı yitirinceye değin kendinizi onlara vermektir. Bunu en azından bir dakika boyunca yapın.

Siste yolumuzu kaybettiğimizde, çoğu zaman kendimizi, bize acı veren hislerin bataklığına kaptırırız; o halde şu anda nasıl hissediyorsunuz?

Şu an partnerinize karşı nasıl hisler besliyorsunuz?

Bu düşüncelere takılıp kalmak ilişkinizi iyileştirir mi yoksa daha kötü hale mi getirir?

Şu an değerlerinizi takip ederek, partnerinize ilgi göstermek ve onunla daha derinden bir bağ kurmak gibi eylemlerde bulunmak istiyor musunuz? Ya da içinizden pes etmek, kaçıp gitmek veya bağırıp çağırmak mı geliyor?