

SPARK 020

(Matris kodu : StartOver.xyz oyunu için **SPARK020.00**)

AYRIM: Duygular tamamlanmamış hislerdir.

NOTLAR: Dört temel his vardır: öfke, üzüntü, sevinç ve korku. Diğer tüm hisler, bu dört kategorinin altında yer alabilir.

Modern Batı kültürü içinde eğitim gördüysen, o zaman üçünün kötü (öfke, üzüntü ve korku) ve birinin iyi (sevinç) hisler olduğunu düşünmek için eğitildin. Bazı hislerin kötü ya da olumsuz olduğu sonucuna varmak, bunların doğasında var olan enerji ve bilgeliği otomatik olarak senin kullanımına kapatır. Olasılık Yöneticisi olarak, tüm hislerin enerjisini ve bilgeliğini kullanman gerekir. Bu nedenle, hem kendinde hem de başkalarında dört hissi farketmeyi ve tanımayı öğrenmek, Possibility Management'ta (Olasılık Yönetimi) temel bir beceridir.

Ancak hisler alanında sorumluluk almadan önce yapılması gereken bir ayırım var; duygular ve hisler arasındaki ayırım. "Duygular tamamlanmamış hislerdir." Bunun anlamı ne?

Bir his, doğal bir şekilde ortaya çıkar ve sana bilgi ve enerji sağlar. Bilgilerin entegre olması ve enerjinin kullanılması, hislerin birkaç dakika içinde vücudundan tamamen kaybolmasıyla sonuçlanır. Arkasında hiçbir kalıntı bırakmaz. Bu hissi deneyimleyemiyor, entegre edemiyor ve kullanamıyor olmanın sebebi, buna izin verilmediğinden veya o anda bunu yapmak güvenli olmadığındandır (genellikle çocukluğumuzda olduğu ve söylendiği gibi). Bu yüzden tamamlanmamış iletişim, bazen yıllarca, bazen de tüm hayatın boyunca bedeninde bir duygu olarak depolanır.

Bu durum, anda olma deneyimine neden otomatik olarak bir direnç gösterdiğini açıklar. Burada ve şimdide bulunduğun anda, tüm kilitli duyguların da şimdide var olmaya başlar. Modern kültür bize genel olarak hissetmenin iyi bir şey olmadığını öğretir. Bu; eğer bir şey hissediyorsan, o zaman bir şeyler doğru gitmiyor demektir - belki de paramparça olduğunu zannediyorsundur. Sonuç şu ki, eğer anda var olmak üzereysen ve duygular ortaya çıkmaya başlıyorsa, bir kedinin sudan sıçraması gibi sen de şimdiki zamandan sıçrayacaksın. Şu anın dışında kalmayı ve dikkatini geçmişe yada geleceğe vermeyi öğrendin; başkalarına veya problemlere, şimdiden başka herhangi bir ana, buradan başka herhangi bir yere. Toplumsal olarak desteklenen bu teknikleri kullanarak, genellikle anda olmaktan kaçınabilir ve böylece vücudunda hapsolmuş duyguları kabul etmek veya deneyimlemek zorunda kalmazsın. Yine de duygular oradadır. Çözülene ve içinden akmalarına izin verilip kendilerini tamamlayana kadar, seni beklenmedik şekillerde etkilemeye devam edeceklerdir.

Mesela, seni mağdur olarak tepki verdiğin alçak dramaya kancalayan şey; duygulardır. Kancaya düşmek nasıl olur? Mevcut durum, bir zamanlar yaşadığın ancak hislerini ifade edemediğin bir duruma benziyorsa, bu benzerlik mühürlenmiş duyguları uyandırır. Buna "düğmelerine basılması" diyoruz. Ve iyi bir nedenden ötürü; üzerindeki duygusal düğmeler tıpkı bir içecek otomatındaki düğmeler gibidir. Kola düğmesine basarsan kola, portakallı meyve suyu düğmesine basarsan meyve suyu

düŖer. Sen de aynı bu Ŗekilde mekaniksin. Cesaretin varsa, kendi tekrar eden davranıŖını gözlemleyebilirsin. Duygularını serbest bırakma alıŖması daha az kancaya düŖmeni sağlar.

Duyguların başka bir etkisi daha vardır. Örneğin, sinirlendikten bir saat sonra hala öfke duyduğun oldu mu? İŖte bu duygusal öfke. Hissettiğin Ŗey kesinlikle bir his değil. Kızdığını düŖündüęün kiŖinin ya da seni hayal kırıklığına uğratan durumun, hissettiğin öfkeyle hiçbir ilgisi yok. KiŖi ya da olay gemiŖteydi. Hi üzüntüyü veya korkuyu yaŖadıktan bir gün sonra hala orada olduklarını hissettin mi? Bunlar duygular. Sevin bile çoğu zaman anlık değil sadece gemiŖin dürtüleriyle var olan duygusal sevintir. Duygular, ancak Ŗu anda olanı serbest bırakıp onları bedenine ilk mühürlediğin gemiŖ olayın içinden geerek tamamlanır.

Muhtemelen, birdenbire, görünürde hiçbir mantıksal sebep yokken korkmuŖ, kızmuŖ, üzgün veya mutlu hissettiğin olmuŖtur. Mesela, sokakta yürürken siyah küük bir köpek görüp korktuğun veya seramik bir vazoya bakıp üzüldüğün, bıyıklı bir adam getiğinde öfkelediğin olmuŖtur. Bu duygular, uzun zaman önce bilinli hafızadan silinmiŖ ama yine de bedeninde kalan eski deneyimlerle iliŖkili ifade edilmemiŖ duyguların tezahürleri olabilir.

DENEYLER:

SPARK020.01 Hissettiğin Ŗeylerin çoğu gemiŖinden gelen tamamlanmamıŖ duygusal iletiŖim olduğundan, bu deney tamamlanmamıŖ eski iletiŖimleri tamamlamayı içerir. Deney iki aŖamalıdır. İlk aŖama baŖarıyla tamamlanmadan ikinci aŖama tamamlanamaz.

Birinci AŖama: Aynı duyguyu, aynı ses tonunu, aynı duruŖu veya damarlarında akan aynı tepkisel adrenalini sürekli deneyimleme kalıplarını tespit edene kadar kendini takip et. Belki birileri etrafta olduklarında seni korkutuyorlardır. (Kimden bahsettiğimi zaten biliyorsun.) Belki de görünürde bir sebep olmadan seni rahatsız eden belirli türden konuŖmalar veya konular vardır. Kalıpları açık ve net terimlerle yaz. Örneğin, "Bir bileti veya polis memuru bana yaklaŖtıęında mantıksız korku ve öfke hissettiğimi fark ediyorum." Bak bakalım kendinde bu tür iki veya üç kalıp bulabilecek misin?

İkinci AŖama: Yukarıda tanımladığın kalıplardan birini se; belki de en duygusal olarak yüklü olanı (ya da tercih edersen en hafifini) se. İlgili kiŖiye git - her zaman ilgili bir kiŖi olacaktır - ve onları konuŖmaya davet et. Bu sohbette, içinde bir duygusal tepki kalıbını gözlemlediğini ve bunun onlarla kiŖisel olarak kesinlikle hiçbir ilgisi olmadığını bildiğini açıkla.

BitmemiŖ iletiŖimi tamamlayabilmek için bunun gemiŖinden kiminle bağlantısı olduğunu öğrenmek istediğini açıkla. Sonra birkaç dakika düŖün. Bir dakika içinde genellikle bir görüntü belirecektir. Görüntü netleŖtięinde bir seim yap. İlgili kiŖiden esas kiŖiyymiŖ gibi yapmasını isteyebilirsin; böylece onlarla doğrudan konuŖabilir ya da iletmek istediğin mesajı yazıya dökabilirsin. Her iki durumda da mesajının net, doğrudan olması ve belirli duyguları içermesi gerekir. Örneğin, "Kızgınım! Yaptığın Ŗey iyi değildi!" veya "Üzgün hissediyorum. Yaptıklarım için üzgünüm."

İletiŖim kurmak bazen güle güle demek kadar basit olabilir. Rol canlandıran kiŖiden,

söylediklerini tekrar etmesini iste. Söylemek istediklerin bittiğinde, karşıdaki kişiye rol canlandırdığı için teşekkür et. Eğer bunu yazıya dökerek yaptıysan, kağıdı yırt ve yak.