

İçimizdeki Üç Parça

Hayat, çocukken yazdığımız bir yaşam senaryosudur. Yaşam senaryomuzu kendimiz belirler ve hayatımızı değiştirebiliriz. Çünkü kendi seçimlerimizden, kendi davranışlarımızdan, kendi düşüncelerimizden ve kendi duygularımızdan kendimiz sorumluyuz. Yeni seçimler yaparak, yeni kararlar alarak, yeni şeyler söyleyerek değişebiliriz ve yaşam senaryomuzu değiştirebiliriz.

YAŞAM POZİSYONLARI

Değişim sürecimizde hem kendimizi (BEN) hem de başkalarını (SEN) başkalarını DEĞERLİ görmek; mutluluğun, kişisel tatminin ve iyi ilişkilerin anahtarıdır. Yaşam senaryomuzda yaşamımızın erken yıllarında aldığımız dört olası yaşam pozisyonumuz vardır: (1) Ben ve sen değerliyiz. (2) Ben ve sen değerli değiliz. (3) Ben değerliyim ama sen değerli değilsin. (4) Ben değerli değilim ama sen değerlisin.

YAŞAM SENARYOLARI

Yaşam senaryomuzda 3 başrol oyuncumuz vardır: (1) Öğretilmiş ve gösterilmiş bir hayatı bize dayatan "EBEVEYN" parça, "öğrenilmiş" değerlerden, kurallardan ve kanunlardan oluşur, ebeveynlerimizin tutum ve davranışlarının bizdeki içselleştirilmiş şeklidir. (2) Hissettiğimiz ve çocuksu arzularımızla olmasını dilediğimiz bir hayatı bize dayatan "ÇOCUK" parça, "hissedilen" yaşamdan ve duygulardan ibarettir, kayda alınmış çocukluk deneyimlerinin ve onlara eşlik eden duyguların tekrar hatırlanmasından ve geçmişin yeniden yaşanmasından sorumludur. (3) Geçmişte yaşayan ebeveyn ve çocuk parça arasındaki farkı görmeye ve onları yönetmeye çalışan "YETİŞKİN" parça ise, bugündür, "düşünerek ve sorgulayarak" keşfedilmiş gerçeklikten anlam bulur ve kişiliğimizin bilgisayarı olarak duygularımızla hareket etmek yerine amaçlarımızı belirler, bu amaçlar doğrultusunda akıllıca davranmamızı ve elimizdeki bilgiye bağlı olarak olabildiğince objektif bir sonuç elde etmemize, gerektiğinde ebeveyn ve çocuk parçaların sesini kısmaya ve mevcut sorunları gerçeklik ilkesine göre çözmeye çalışır.

HAYAT SEÇİMLERDEN İBARETTİR

Doğru çözümleri bulmak ve önümüzdeki seçenekler arasından en doğru seçimi yapmak sanıldığı kadar zor değildir. Mesele seçimlerimizle şekillenen hayatımızın sorumluluğunu alabilmektir. Bu nedenle geçmişimizi değiştiremeyiz ama geçmiş travmalarımızın tekrarını durdurmaya ve bugün kim olmak istediğimize yetişkin parçamızla biz karar veririz. Sonuç olarak, sorumluluğu kabul etmeden kendimizi geliştirip ileri gidemeyiz, kendimizi iyi edemeyiz, kendi varoluşumuzu yaşayamayız. Kabul ettiğimiz sorumluluk derecesinde hayatımızın üzerinde kontrolümüz vardır.

Yayınlanma tarihi: 03.01.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-icimizdeki-uc-parca.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>