

Makale



## Özgüvenimizi zedeleyen olumsuz iç konuşmalar, çocukluk döneminde öğrendiğimiz hatalı düşüncelerden kaynaklanıyor

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz iç konuşmalar nedeniyle özgüveninin düşmesi ve kendini gerçekleştirmesinin engellenmesi olarak tanımlanan 'Self Sabotaj', daha çok çocukluk döneminde öğrenilen hatalı düşüncelerden kaynaklanıyor.

Psikolog Dr. Ferahim Yeşilyurt, klinik psikolojide/ psikiyatride bir hastalık olarak tanımlanmasa da, olumsuz iç konuşmaların bazı psikolojik sorunlara neden olarak rahatsızlığın şiddetini artırabildiğini söylüyor. Yeşilyurt, kadınların en çok kurdukları 12 cümle ile kendi kendilerini sabote ettiklerini belirtiyor:

### Sabote Eden Cümleler

## ÖZ GÜVENİMİZİ VE BAŞARIMIZI KENDİMİZ ENGELLİYORUZ

Editörden tarafından yazıldı.

Pazartesi, 03 Ekim 2011 18:24 -

---

- Diğerlerinden farklıyım, onlar daha akıllı.

- Ben zaten her zaman geriden giderim.

- Keşke daha güzel olsaydım (güzel değilim).

- En iyisi olmalıyım.

- Keşke daha zeki bir kadın olsaydım.

- Herkes benden daha çok çalışıyor.

- Ben beceriksizin tekiyim.

- Hafızam pek iyi değildir.

- İsimleri aklımda tutamam.

- Benden bir şey olmaz.

- Çok sinirliyim, dengesizim, dağınığım.

- Korkağın tekiyim.

Çocuklar konuşmaya ilk başladıklarında yapacaklarını tek tek ifade ederler. 'Kamyonu alıyoruz, oyuncağı üzerine koyuyoruz' gibi. Bir süre sonra bu konuşmalar yok olur. Yaşamımızdaki ilk konuşmalar anne ve yakın çevrenin etkisiyle oluşuyor. Dr. Ferahim Yeşilyurt'a göre, eğer endişeleri nedeniyle korumacı bir anne yanında büyüyörsanız, çevresel konuşmalar bu doğrultuda oluşuyor. Karamsar bir anneniz varsa siz de olaylarla ilgili karamsar konuşmalar yapmaya başlırsınız. Bir süre sonra ise bu iç konuşmalarınızı başkaları duyamaz. Ama kendi içinizde devam eder gider.

### **Sakin Yaklaşım**

Çocukken anneniz izin vermemesine rağmen bardaktan su içmeyi istediniz. Suyu içerken bardak elinizden kaydı ve yere düştü. Yerlere su ve cam parçaları dağıldı. Eğer anneniz 'Aptal çocuk seni. Sana söyledim değil mi içemezsin diye, ortalığı berbat ettin' biçiminde konuşursa siz de bu konuşma tarzından etkilenirsiniz. Anneniz olaya daha sakin de yaklaşabilir. 'Şimdi içemiyorsun ama biraz büyüdüğünde tek başına bardaktan su içebilirsin' biçiminde konuşursa daha umutlu bir konuşmayı öğrenmiş olursunuz.

## 40 Kere Söyleyince Oluyor!

İç konuşmaların öğrenilmesi zamanla olur. Birkaç kerelik yapılan konuşmalardan çok, zaman içinde sürekli tekrarlanan konuşmalar daha fazla yerleşir. Çünkü öğrenmede tekrarın yeri büyüktür. Burada da yapılan tekrarlayıcı konuşmalar olumsuz düşüncelerin yerleşmesine neden olur. Kendi kendini sabote eden kişiler kendileriyle olumsuz iç konuşmalar yapmaktadır. Yapılan bu konuşmalar ise yaşadıkları kaygı ve üzüntüleri artırmaya yarıyor.

## Olumsuz Konuşmalar

Psikolog Yeşilyurt, kendi içimizde gerçekleşen bu olumsuz iç konuşmaları değiştirmenin mümkün olduğunu, dünyadaki pek çok uzmanın bu görüşü paylaştığını söylüyor. Çocukluktan itibaren kendi kendimize yaptığımız olumsuz iç konuşmalar zaman içinde otomatikleşir. Ve kolaylıkla olumlu biçime dönüştürülemez. Bu nedenle arkadaşlar ve aileler tarafından 'Yanlış düşünüyorsun, öyle düşünme, abartma' gibi o anki olumsuz iç konuşmalarınızı değiştirmeye yönelik çabalar işe yaramaz. Hatta bazen sizi daha fazla kızdırabilir. Bu nedenle eğer kendi başınıza bu sorunların üstesinden gelmekte zorlandığınızda bir uzmandan yardım almanız faydalı olacaktır.

## Soruları Yanıtlayın

Kendi kendinizi sabote etmekten kurtulmak için şu soruların yanıtlarını arayabilirsiniz:

- Bu düşünce için ne gibi kanıtlarım var?
- Bu durum için başka bir bakış açısı olabilir mi?
- Bu düşünce için ne gibi kanıtlarım var?
- Kendinize gerçekçi olmayan standartlar mı belirliyorsunuz?

(Alıntıdır.)

--

Çaresiz değilsiniz. Derdini Söylemeyen dermanınıii  
nasıl bulacak ? **Saygılarımızla Haldun**  
**Keskin**