

Kavga İçgüdülerinizi Anlamak

Tehdit edildiklerinde, bazı insanların ilk içgüdüğü karşılık vermektir. Bu, öfkeli, çatışmacı olmak veya durumun kontrolünü ele geçirmeye çalışmak anlamına gelebilir. Bu çok eski bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Amaç tehdidi alt etmektir. Bazı durumlarda etkili olsa da, ilişkilere zarar verebilir veya çatışmaları tırmandırabilir.

Tepki Modunuzun Kavga Olduğunu Gösteren İşaretler

Saldırganlık	Tehdit edildiğinizde başkalarıyla agresif bir şekilde yüzleşme ihtiyacı hissediyor musunuz? İlk içgüdüünüz duruma hakim olmak mı?
Sinirlilik	Kendinizi normalden daha çabuk sinirlenirken mi buluyorsunuz? Duygularınızı kontrol altında tutmak zor mu geliyor?
Suçlama	İşler ters gittiğinde genellikle suçu başkalarına mı yüklersiniz? Eylemlerinizin sorumluluğunu ne kadar kolay üstlenirsiniz?
Aşırı Kontrol	Güvenliğinizi sağlamak için durumları veya insanları kontrol etme ihtiyacı hissediyor musunuz? Bu durum ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?
Alaycılık	Alaycılığı kendinizi korumak veya başkalarını aşağılamak için mi kullanıyorsunuz? Sizce neden buna başvuruyorsunuz?
Savunuculuk	Suçlanmadığınız halde kendinizi veya eylemlerinizi savunmakta hızlı mısınız? Neyi korumaya çalışıyorsunuz?
Eleştiri	Kendinizi sık sık başkalarını eleştirirken buluyor musunuz? Bu sizin için hakimiyet veya kontrol kurmanın bir yolu mu?
Hoşgörüsüzlük	Hayal kırıklığına veya rahatsızlığa karşı toleransınız düşük mü? İşler istediğiniz gibi gitmediğinde nasıl tepki veriyorsunuz?
Dürtüsellik	Stres altındayken acele kararlar verip sonradan pişman oluyor musunuz? Bu seçimlerin arkasındaki itici güç nedir?
Rekabetçilik	Sağlıklı olmadığını bildiğiniz ama kontrolün sizde olduğunu hissettiren davranışlarda bulunuyor musunuz? Bu davranışlar size nasıl hizmet ediyor?
Gözdağı Verme	Fiziksel veya duygusal varlığınızı başkalarını korkutmak için kullanıyor musunuz? Bundan ne kazandığınızı düşünüyorsunuz?
Ses Yükseltme	Kendinizi tehdit altında veya meydan okunmuş hissettiğinizde sesinizi yükseltirken veya insanların üzerinde konuşurken buluyor musunuz? Ne elde etmeye çalışıyorsunuz?

Kaçış İçgüdülerinizi Anlamak

Kaçış tepkisi tamamen kaçışla ilgilidir. Kendinizi güvensiz veya rahatsız hissediyorsanız, kelimenin tam anlamıyla ya da sorundan kaçınarak kaçmak isteyebilirsiniz. Amaç, kendinizle tehdit arasında mesafe koymaktır. Bu bazı senaryolarda pratik olabilir, ancak önemli konuların ele alınmaması anlamına da gelebilir..

Tepki Modunuzun Kaçış Olduğunu Gösteren İşaretler

Kaçınma	Durumu derhal terk etme dürtüsü hissediyor musunuz? Bulduğunuz yerde olmak güvensiz mi hissettiriyor?
Erteleme	Tetikleyici olabilecek görevleri veya kararları erteliyor musunuz? Sizi geride tutan ne?
Dikkat Dağıtma	Elinizdeki sorunu aklınızdan çıkarmak için kendinizi başka faaliyetlerle meşgul olurken buluyor musunuz? Bu sizin için ne kadar etkili?
İzolasyon	Stres veya çatışma ile karşılaştığınızda arkadaşlarınızdan ve ailenizden uzaklaşıyor musunuz? Bunu yaparak ne elde etmeyi umuyorsunuz?
İşkoliklik	Duygusal sorunlarla uğraşmamak için kendinizi işe mi veriyorsunuz? Bu durum sağlığınıza nasıl etkiliyor?
Kaçış Fantezileri	Kendinizi sık sık daha iyi bir yaşam ya da durum hakkında hayal kurarken buluyor musunuz? Bu başa çıkmanıza nasıl yardımcı oluyor?
Madde Kullanımı	Kaçış mekanizması olarak alkol veya uyuşturucu gibi maddelere başvuruyor musunuz? Hangi duygulardan kaçmaya çalışıyorsunuz?
Duygusal kaçış	Sizi tetikleyen durumlardan veya kişilerden duygusal olarak uzaklaşıyor musunuz? Bu size nasıl hizmet ediyor?
Öngörülemeslikten Kaçış	Öngörülemeslikten kaçınmanın bir yolu olarak ayrıntılı planlar veya listeler oluşturuyor musunuz? Bu size kontrol hissi veriyor mu?
Sıkça Yer Değiştirme	Sorunlardan kaçmak için ev, iş ve hatta şehir değiştirme eğiliminiz var mı? Neyi geride bırakmaya çalışıyorsunuz?
Mükemmeliyetçilik	Eleştiri veya yargılamadan kaçınmanın bir yolu olarak mükemmellik için çabalyor musunuz? Bu özsaygınızı nasıl etkiliyor?
Bilgi Toplama	Kendinizi hazır hissetmek ve olası tehditlerden kaçınmak için takıntılı bir şekilde bilgi topluyor musunuz? Bu ne kadar yararlı ya da zararlı?
Aşırı Egzersiz	Fiziksel aktiviteyi duygusal sıkıntılardan kaçınmanın bir yolu olarak mı kullanıyorsunuz? Neyi atlatmaya çalışıyorsunuz?

Donma İçgüdülerinizi Anlamak

Bazen insanlar tehdit edildiklerinde veya strese girdiklerinde donup kalırlar. Kendilerini hareket edemez ya da karar veremez halde bulurlar. Donma tepkisi başka bir hayatta kalma mekanizmasıdır ve genellikle savaşmanın ya da kaçmanın işleri daha da kötüleştireceğini hissettiğimizde devreye girer. Yırtıcı bir hayvan yaklaştığında ölü taklidi yapmak gibidir; amaç fark edilmemektir.

Donup Kalmanın Tepki Modunuz Olduğunu Gösteren İşaretler

Duygusal Uyuşukluk	Herhangi bir duyguyu, hatta iyi olanları bile hissetmekte zorlanıyor musunuz? Bağlantınız kopmuş gibi mi hissediyorsunuz?
Eylemsizlik	Üzücü bir şey olduğunda, herhangi bir karar vermekte veya harekete geçmekte zorlanıyor musunuz? Bu zamanlarda aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?
Dikkat Eksikliği	Kendinizi sürekli tetikte hissediyor, güvenli durumlarda bile tehlike işaretleri arıyor musunuz? Bu durum günlük hayatınızı nasıl etkiliyor?
Dissosiyasyon	Stresli olduğunuzda bazen kendinizi bedeninizden ya da gerçeklikten kopmuş hissediyor musunuz? Bunu sizin için ne tetikliyor?
Hayal Kurmak	Sık sık düşüncelerinize dalıp zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor ve çevrenizi görmezden mi geliyorsunuz? Neyden kaçılıyorsunuz?
Kompulsif Yeme	Yemek yerken rahatlıyor ve aç olmasanız bile sık sık yemek yiyor musunuz? Bu size sonrasında nasıl hissettiriyor?
Düşünmek	Geçmiş hataları veya gelecek endişelerini takıntı haline getirip bugüne konsantre olmakta zorlanıyor musunuz? Bu durum günlük yaşamınızı nasıl etkiliyor?
Engelleme	Konuşmalarda kendinizi kapatıyor, tehdit altında hissettiğinizde tepkisizleşiyor musunuz? Nelerden kaçınmaya çalışıyorsunuz?
Seçici Mutizm	Yüksek stresli durumlarda konuşmakta veya kendinizi ifade etmekte zorlanıyor musunuz? Bununla ilişkili hangi korkular var?
Kaçıngan Davranış	Sorunlarla veya zor duygularla yüzleşmekten aktif olarak kaçınıyor musunuz? Bu kısa vadede size nasıl hizmet ediyor? Ve uzun vadede?
Kendini Sabote Etme	Konfor alanınızda kalmanın bir yolu olarak kendi başarınızı veya mutluluğunuzu baltalıyor musunuz? Kendinizi nelerden koruyorsunuz?
Aşırı Uyku	Stres veya duygusal çalkantılarla karşı karşıya kaldığınızda normalden daha fazla uyuyor musunuz? Bu durum sağlığınızı nasıl etkiliyor?
Para Çekme	Kendinizi bunalmış hissettiğinizde sosyal ortamlardan veya taahhütlerinizden geri çekiliyor musunuz? Bu izolasyon sizi nasıl etkiliyor?

İçgüdülerini Anlamak

Yaltaklanma, gerginliği veya çatışmayı dağıtmanın bir yolu olarak başkalarını memnun etmeye veya yatıştırmaya çalışmak anlamına gelir. Yaltaklanan kişiler yardımsever, uyumlu veya aşırı arkadaş canlısı olmak için kendi yollarından çıkabilirler. Buradaki fikir, "tehdidi" mutlu veya memnun ederseniz, artık bir tehdit olmayacaktır. Ancak bu genellikle kendi ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı ihmal etme pahasına gerçekleşir.

Tepki Modunuzu Gösteren İşaretler

İnsanları Memnun Etme

Kendiniz pahasına da olsa başkalarını mutlu etmek için büyük çaba sarf ediyor musunuz? Bu sizi nasıl etkiliyor?

Çatışmadan Kaçınma

İnançlarınıza aykırı olsa bile, barışı korumak için başkalarıyla aynı fikirde olma eğiliminde misiniz? Bu anlarda neyi feda ediyorsunuz?

Doğrulama Arayışı

Her zaman başkalarının onayını mı arıyorsunuz? Onların onayı size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Aşırı Özür Dileme

Sizin hatanız olmayan şeyler için bile kendinizi aşırı derecede özür dilerken buluyor musunuz? Bununla ne elde etmeye çalışıyorsunuz?

Bakıcılık

Kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmek anlamına gelse bile başkalarıyla ilgilenmek zorunda hissediyor musunuz? Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Aşırı Dinleme

Kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı nadiren dile getirerek başkalarının konuşmaları domine etmesine izin veriyor musunuz? Sizi engelleyen nedir?

Karşılıklı Bağımlılık

İhtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz ancak size değer verilmediğini düşündüğünüz ilişkiler kuruyor musunuz? Bu durum öz değerinizi nasıl etkiliyor?

Şehitlik

Kendinizi bir şehit gibi hissederek başkalarının iyiliği için kendi iyiliğinizi feda ediyor musunuz? Bu size ne kazandırıyor?

Yansıtma

Uyum sağlamak veya beğenilmek için insanların fikirlerini veya davranışlarını yansıtma eğiliminde misiniz? Bu size ne kadar özgün hissettiriyor?

Aşırı taahhüt

Sırf başkalarını mutlu etmek için üstesinden gelebileceğinizden daha fazla sorumluluk alıyor musunuz? Bunun sağlığını üzerindeki etkisi nedir?

Nankörlük

Karşılık bulmasanız bile insanları pohpohlayarak veya iyilik yaparak kazanmaya çalışır mısınız? Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Sınırlardan Kaçınmak

Başkalarını üzmemekten korkarak sınırlar koymakta zorlanıyor musunuz? Bunun sonuçları nelerdir?

Düşük Benlik Saygısı

Başkalarına hizmet etmek uğruna kendi ihtiyaçlarınıza ve arzularınıza çok az değer veriyor musunuz? Bu durum öz imajınızı nasıl etkiliyor?

