**# Giriş**

Hafıza şeridi bizi gevezelik şeridine götürebilirken, zamanda geriye gitmenin veya gelecek hakkında hayal kurmanın yanlış bir tarafı yoktur.

Hayal gücünüzde zamanda yolculuk etme yeteneği, insan zihninin değerli bir özelliğidir.

Deneyimlerimizi bdiğer hayvanların yapamayacağı şekilde anlamlandırmamızı; gelecekteki olaylar için plan yapmamızı ve hazırlanmamızı sağlar.

Arkadaşlarımızla yaptığımız, yapacağımız ya da yapmak istediğimiz şeyler hakkında konuşmalar yaptığımız gibi, kendi kendimize de aynı şeyleri konuşuruz.

Ortada evrensel bir gerçek vardır: iç sesimiz her zaman söyleyecek bir şeyiyle beynimizin içindedir ve bize deneyimlerimizi anlamlandırmak için düşüncelerimizi kullanmamız gerektiğini hatırlatmaktadır.

İnsanlar kelimelerin egemen olduğu bir dünyada yaşarlar.

Çoğu zaman, kelimeler başkalarıyla nasıl iletişiim kurduğumuz ve aynı zamanda kendimizle nasıl iletişim kurduğumuzla ilgilidir.

Beynimizin, etrafımızda olup bitenlerden uzaklaşmaya yönelik yerleşik arzusu, uyanık olduğumuz saatlerin büyük bir bölümünü birlikte geçirdiğimiz zihinsel bir diyalog yaratır.

Bu bilginin üzerinde düşündüğünüzde, kendinize nedenini sorabilirsiniz.

Beynin en önemli işlevlerinden biri, işleyen belleğin motorunu beslemektir.

İnsanlar, hafızayı romantik, uzun vadeli ve duygusal terimlerle düşünmek konusunda doğuştan gelen bir arzuya sahiptir.

Çalışan bellek, gerçek dünyada bir kişi olarak işlev görme yeteneğidir.

En temel günlük aktiviteleri bile gerçekleştirme yeteneğimiz, çalışmayı bıraktığında veya yetersiz çalıştığında bozulur.

Ve çalışan belleğe bağlı olan iç sestir.

Fonolojik döngü dilsel nöral bağlantılarımızı kendi dışımızda verimli bir şekilde çalışmak için aktif halde tutarken, aynı zamanda iç konuşmalarımızı da devam ettirir.

Zihinlerimizle dünya arasındaki bu sözlü portal, bebeklik döneminde oluşur ve bir kez kurulduğunda bizi ek zihinsel dönüm noktalarına doğru iter.

Duygusal gelişimimiz sözel gelişimimizle bağlantılıdır.

Yeni yürümeye başlayan çocuklar olarak kendimizle yüksek sesle konuşmak, kendimizi kontrol etmeyi öğrenmemize yardımcı olur.

Dahası, çevremiz, dünyayı nasıl algıladığımızın yanı sıra özdenetim hakkında nasıl düşündüğümüz üzerinde bir etkiye sahiptir.

Biz gençken, ebeveynlerimiz özdenetim gösterirler ve onların yöntemleri gelişen iç sesimize sızar.

Araştırmalara göre, zengin iletişim tarzlarına maruz kalan çocuklar, içsel konuşmanın bu yönünü daha erken geliştirirler.

Ayrıca, hayali arkadaşlara sahip olmanın çocukları içsel olarak konuşmaya teşvik edebileceği keşfedilmiştir.

Aslında, yeni bir çalışma, hayali oyunun öz kontrolü ve yaratıcı düşünme, kendine güven ve etkili iletişim dahil olmak üzere çeşitli diğer istenen özellikleri geliştirdiğini ortaya koyuyor.

Konuşma akışımız, kişiliklerimizin oluşumunda çok önemlidir.

Otobiyografik akıl yürütme yoluyla beyin, anlamlı anlatılar yaratır.

Başka bir deyişle, başkahraman olarak kendimiz ile hayatımızın hikayesini yazmak için hayal gücümüzü kullanırız.

Bu, olgunlaşmamızı, değerlerimizi ve arzularımızı keşfetmemizi sağlar.

Sokaklardan rüyalarımıza kadar bizi takip eden eşsiz bir hediye olan iç sesimiz vardır.

Dünyada işlev görmemizi, hedeflerimize ulaşmamızı, yaratmamızı, bağlantı kurmamızı ve kendimizi çeşitli şekillerde tanımlamamızı sağlar.

Ancak, gevezelik haline geldiğinde, o kadar bunaltıcı hale gelebilir ki, bunu gözden kaçırırız.

**# Gevezelik Nasıl Geri Teper**

Öğrenilmiş bir görevde yetenekli olan herkes, ders planlarını ezberleyen öğretmenlerden, yatırımcılara sundukları prova konuşmaları ile başlangıç kurucularına, ustalaşması yıllar alan karmaşık operasyonları gerçekleştiren cerrahlara kadar başarısız olabilir.

Bu becerilerin neden başarısız olduğunun açıklaması, nihayetinde kendimizle yaptığımız konuşmaların dikkatimizi nasıl etkilediğiyle ilgilidir.

Duygular tarafından boğulduğumuzda, iç sesimizin yaptığı şeylerden biri dikkatimizi harekete geçirmek, pratikte diğer her şeyi dışlayarak karşılaştığımız engellere daraltmaktır.

Bu, çoğu zaman işimize yarar, ancak otomatik, öğrenilmiş bir beceriyi tartışmak için dikkatimizi kullanmaya gelince işe yaramaz.

Odaklanmış görevler söz konusu olduğunda, tekrarlayan endişeli düşünce biçimindeki gevezelikler en büyük sabotajcıdır.

Çok sayıda araştırma, etkisizleştirici etkilerini göstermiştir.

İç ses kontrolden çıktığında çocukların sınavlarda başarısız olmaya ve sahne korkusuna neden olur ve sanatçılarda felakete yatkınlık yaratır.

Diğer yandan, iş görüşmelerinin önüne engeller koyar.

Gevezelik, dikkatimizi odaklama yeteneğimizden önemli ölçüde daha büyük bir maliyete sahiptir: iç sesimizin sosyal yaşamlarımız üzerinde de etkisi vardır.

Olumsuz iç sesimizi başkalarıyla tekrar tekrar paylaşmak, gevezeliğin en büyük ironilerinden birini yaratır.

Aklımızdaki düşünceleri, desteklerini aramak için tanıdığımız diğer kişilere aktarırız ancak bunu aşırı derecede yapmak, en çok ihtiyaç duyduğumuz insanları bizden uzaklaştırmakla sonuçlanır.

Ancak bu, dertlerinizi başkalarına anlatmanın her zaman yanlış olduğu anlamına gelmez.

Bununla birlikte, konuşmanın olumlu bir deneyimi nasıl olumsuz bir deneyime dönüştürebileceğini gösterir.

Çoğumuzun, önemsediğimiz kişiler söz konusuyken bile ne kadar dert dinlemeye tahammül edebileceğimizin ve ne sıklıkta tolere edebileceğimiz konusunda bir sınırımız vardır.

Gevezelik, kontrolsüz duygusal ifadeye yol açabilir.

Anlaşmazlıklarında ısrar eden insanlar da aynı şekilde saldırgan davranmaya daha yatkındır.

Başka bir deyişle, bana yaptıklarınız üzerinde ne kadar uzun süre düşünürsem, bu olumsuz duygular o kadar güçlenir ve size karşı saldırgan davranmaya o kadar meyilli olurum.

**# Perspektif**

Zihnimiz bir merceğe ve iç sesimiz bu merceğe yaklaşan ve uzaklaşan bir düğmeye benzetilebilir.

Gevezelik, sakinleşmemize yardımcı olabilecek diğer tüm yaklaşımları dışlayarak duygularımızı ateşlediğimizde olan şeydir.

Başka bir deyişle, merceğe çok fazla yaklaştığımızda bakış açımızı kaybederiz.

Endişelerimize saplanıp kaldığımızda ve bakış açısı edinme yeteneğimizi kaybettiğimizde, iç sesimiz çıkmaz bir döngüye girer.

İç sesimiz bakış açısını kaybettiğinde, kendini düşünme ve duygusal tepkiler yaratma becerisi sayesinde ilgili beynin bölgeleri aktive olur.

Sonuç olarak, perspektifimizi kaybetmeye başladığımızda karşılaştığımız duygusal açıdan zorlayıcı olaylarla başa çıkmanın daha verimli yollarını sunabilecek daha geniş bir bakış açısı kazanamayız.

Beynimiz, zorluklarla karşılaştığımızda olaylara yakınlaşmak ve uzaklaşmak üzere evrilmiştir.

Fakat uzaklaşmak stres zamanlarında çok daha da zor olabilir.

Olaylara yaklaşma ve uzaklaşma tekniğini düşüncelerimizle kendimiz arasına mesafe koymak için kullanabiliriz.

Elbette psikolojik mesafe koyma tekniği sorunları kökünden çözmez.

Mesafe sorunlarımızı iyileştirmez, ancak bunu daha sonra yapma şansımızı arttırır.

Ayrıca, düşüncelerimizdeki kara bulutları yok eder.

Mesafe koymak, gevezelikten ortaya çıkan kıvılcımları daha büyük, daha yıkıcı yangınlara dönüşmeden söndürebilir.

Sonuç olarak mesafe, nahoş durumlarda hissettiğimiz büyük duygularla ve iş ve eğitimin önemli sıkıcılığının getirdiği daha az ama eşit derecede önemli günlük hayal kırıklığı ve can sıkıntısı sorunlarıyla başa çıkmamıza yardımcı olur.

Başkalarına baktığımız gözle ve netlikle kendimize bakmıyoruz.

Araştırmalar, kişiliğimizden bir adım geri atmanın kendimizle yaptığımız diyalogların değiştirmemize yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Aynı zamanda, olaylara uzaklaşıp bakmak karşılaştığımız en tedirgin edici durumlar hakkında nasıl mantıklı bir şekilde akıl yürütebileceğimiz konusunda da yardımcı olabilir.

Mesafe koymak, psikolojik mesafe oluşturmanın çeşitli yöntemlerini ve zihnimizin perspektif kazanmak için sağladığı sayısız olasılığı vurgular.

**# Ne yapabiliriz?**

Ben dili veya birinci tekil şahıs zamirlerinin aşırı kullanımı, olumsuz duyguların sağlam bir göstergesidir.

Örneğin, iki ülkedeki altı laboratuvarda yaklaşık 5.000 katılımcıyla yürütülen kapsamlı bir araştırma, ben-konuşma ile olumsuz duygu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.

Başka bir araştırma, insanların Facebook gönderilerindeki ben merkezli konuşma miktarını hesaplamanın, tıbbi kayıtlarında gelecekteki depresyon olaylarını tahmin edebileceğini bulmuştur.

Başka bir deyişle, kendi kendine "ben", "bana" ve "benim" tekil zamirleriyle konuşmak, bir tür dilsel tutulma olabilri.

Ya bir kişinin sadece kendisi hakkında birinci tekil şahıs olarak düşünme eğilimini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerinden bir başkasıyla ilgileniyormuş gibi bahsetmelerini de isteseydiniz?

Adınızı aynı anda ikinci ve üçüncü kişiyi kullanırken kullanmak, kendinizle konuşurken başka biriyle konuşuyormuş gibi hissetmenizi sağladığı için duygusal bir mesafe yaratır.

Örneğin, kendinize "Bugün iş arkadaşıma neden bağırdım?" diye sormak yerine "Yaren bugün iş arkadaşına neden bağırdı?" diyerek sorgulama yapabilirsiniz.

Birinci şahıs "ben"den ikinci şahıs "siz" veya üçüncü şahıs "o"ya geçiş, duygusal mesafe elde etmek için bir mekanizma sağlar.

Sonuç olarak, mesafeli kendi kendine konuşma, insan iletişiminin dokusuna yerleştirilmiş psikolojik bir yanılsamadır.

Deneyler, bağımsız kendi kendine konuşmanın insanların daha iyi ilk izlenimler oluşturmasına, zorlu problem çözme görevlerinde daha iyi performans göstermesine ve daha net düşünmesine yardımcı olduğunu gösteriyor.

Kendi kendine konuşma, rasyonel düşünmeyi de geliştiriyor.

Dahası, bir araştırmaya göre, mesafeli kendi kendine konuşma, insanların stresli durumlar hakkında daha fazla meydan okumaya yönelik terimlerle düşünmelerine neden olarak, sorunu felakete sürüklemek yerine kendilerine "bunu yapabilirsin" tavsiyesinde bulunmalarına izin veriyor.

Mesafeli kendi kendine konuşmanın yanı sıra, normalleştirme tekniği, yaşadıklarınızın size özgü olmadığını, herkesin yaşadığı bir şey olduğunu bilme konusunda güçlü bir psikolojik rahatlık sağlar.

Üzüntü, evlilik sorunları, hayal kırıklıkları, ebeveyn mücadeleleri veya başka tür zorluklar yaşarken çoğu zaman ıstırap verici bir şekilde yalnız hissederiz.

Bununla birlikte, başkalarıyla konuştuğumuzda ve başkalarının da benzer sorunları olduğunu fark ettiğimizde, başkalarının da bizimle aynı acıları paylaştığını fark ederiz.

Bu da bize anında yeni bir bakış açısı sağlar.

Eğer başka kişiler bu zorlukları atlattıysa, iç sesimiz bize \*\*ben de yapabilirim\*\* der.

**# Duyguları Paylaşmak Zamanla Nasıl Hissettiğimizi Etkiler Mi?**

Bir araştırmaya göre, 11 Eylül ile ilgili duygularını ve düşüncelerini anında ileten insanlar kendilerini iyi hissetmiyorlardı.

Dahası, aynı insanlar araştırmadaki duygularını ifade etmeyen diğer insanlardan ortalama olarak daha kötü performans gösterdiler.

Bu insanlar daha fazla iç ses karmaşası yaşadılar ve daha çok başa çıkma teknikleri kullandılar.

Ayrıca, duygularını paylaşmayı seçen bireyler arasında en çok paylaşanlar en genel sıkıntıya ve en zayıf fiziksel sağlığa sahipti.

Yani duyguları ifade etmek yardımcı olmadı.

Bu senaryoda paylaşma acı vericiydi.

9/11, trajik olayların ardından başkalarıyla duygu paylaşmanın yararsız olduğunu düşünmenize neden olabilecek, nadir görülen olağanüstü bir şiddet eylemiydi.

Başkalarıyla olumsuz duygular hakkında konuşmanın sağlığımız için faydalı olduğuna inanmak yeni bir olgu değildir.

Neredeyse iki bin yıldır Batı medeniyetinin bir parçası olmuştur.

Bu stratejinin ilk savunucularından biri olan Aristoteles, üzücü bir rtrajedi izledikten sonra insanların duygularından arınmaları gerektiğini öne sürdü ve bu eyleme katarsis adını verdi.

Ancak bu uygulamanın yaygın olarak kabul görmesi iki bin yıl aldı.

Sigmund Freud ve akıl hocası Josef Breuer, Aristoteles'in peşinden gitti ve modern psikolojinin 1890'ların sonlarında Avrupa'da canlanırken, sağlam bir zihne giden yolun insanların içsel hayatlarının karanlık acısını gün ışığına çıkarmalarını gerektiğini iddia ettiler.

Mutsuz veya savunmasız hissettiğimizde duygularımızı ifade etmek, teselli olup kabul edilmek ve nihayetinde anlaşılmak isteriz.

Bu bize güvenlik duygusu verir ve temel aidiyet dürtümüzü tatmin eder.

İnsanlar genellikle kendimizi deneyimlerimizden saptırmamıza, onları normalleştirmemize ve onlar hakkındaki düşüncelerimizi değiştirmemize yardımcı olabilri.

Bunun sonucunda duygularımızın sakinleşmesine izin veririz.

Yine de kendimiz için muazzam potansiyeline rağmen, duygular hakkında konuşmak çoğu zaman geri teper çünkü üzüldüğümüzde pratik çözümler bulmak yerine empati kurmaya odaklanma eğilimindeyiz.

Bir dizi araştırmaya göre, destek verenlerden özellikle bilişsel taleplere yönelik rehberlik sağlamaları istendiğinde bile, insanların duygusal ihtiyaçlarını karşılamanın daha önemli olduğuna inanıyorlar.

Duygusal talepleri karşılama çabalarımızın sıklıkla geri teptiği ve arkadaşlarımızı çok daha kötü hissettirdiği ortaya çıkmıştır.

İnsanlar, duygusal destek sunmak için orada olduklarını göstermek için bizi üzen şeyin tam olarak ne olduğunu bulmaya motive olurlar.

Nasıl hissettiğimizi ve neler olduğunu ayrıntılı olarak anlatmamızı isterler.

Onlara ne olduğunu söylediğimizde empati gösterirler, ancak bu bizi yardım aramaya iten duygu ve deneyimleri yeniden yaşamamıza neden olur.

Bu da psikolojide ortak ruminasyon olarak bilinen bir fenomendir.

Başkalarıyla yaptığımız konuşmalar, kendimizle yaptığımız konuşmalardan çok da farklı değildir.

Konuşmalarımız bizi daha iyi veya daha kötü hissettirebilir.

Başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunduğumuza ve onların bizimle nasıl etkileşime girdiğine bağlı olarak az ya da çok iç çatışma/gevezelik hissederiz.

Türümüz endişelerini paylaşmaya başladığından beri, büyük olasılıkla durum böyle oldu.

Yakın zamana kadar, temel psikolojik mekaniği kavrayamadık.

**# Araçlar**

İnsanlara olumsuz düşünce sarmallarına düşmekle açık ve yaratıcı düşünmek arasındaki gerilimi çözmede yardımcı olacak birçok strateji vardır.

Kendimizle yaptığımız konuşmaları yönetmek için bu yaklaşımların çoğu, düşünme biçimimizi değiştirmeyi gerektirir.

Ancak kitabın ana temalarından biri, iç sesi yönetmeye yönelik çözümlerin kendi dışımızda, ilişkilerimizde ve fiziksel çevremizde bulunabileceğidir.

Bilim insanları, bu araçların kendi balarına nasıl çalıştığını çözdüler.

Bu yöntemlerden hangilerinin sizin için en etkili olabileceğine kendiniz karar verebilirsiniz.

\* Mesafeli kendi kendine konuşma kullanın

\* Bir arkadaşınıza tavsiyede bulunduğunuzu hayal edin

\* Bakış açınızı genişletin

\* Deneyiminizi bir meydan okuma olarak görün

\* Deneyiminizi normalleştirin

\* Duygularınızı yazın

**# Son Özet**

İç sesimizi yönetmek, sadece daha aklı başında olmamıza değil, aynı zamanda arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle olan ilişkilerimizi güçlendirmemize, değer verdiğimiz insanlara daha iyi destek sağlamamıza, insanların dışladığı daha fazla organizasyon ve şirket kurmamıza yardımcı olma potansiyeline sahiptir.

Başka bir deyişle, kendimizle konuşma şeklimizi değiştirmek, hayatımızı değiştirme gücüne sahiptir.