

Bir yılı daha bitiriyoruz. Bitişler doğal olarak başlangıçları hatırlattığı için birçoğumuz yılın bitişinde yeni kararlar alırız. Günce ekibi olarak yeni yıl dileğimiz ise kararlarınızı alırken bu başlığı aklınızda bulundurmanız ve kendinize/ çevrenizdekilere "Supermen olmamak lazım bazen" diyebilmeniz ...

Süpermen Olmamak Lazım Bazen...*



Bu yazımız özellikle kendini Süpermen olmak zorunda hissedenlere, olmaya çalışanlara ve Süpermen olduğu halde takdir edilmeyenlere gelsin... Sanırım çoğumuz buradayız :)

Hatırlarsanız, Süpermen filminde sıradan ve halktan biri olarak görünen Clark Kent karakteri, dünyayı kötülüklerden kurtaracak bir insana yani Süpermen'e dönüşüyor ve herkese yardım ediyordu

Çocuğunuza yemek yedirirken bir yandan da arkadaşınızın derdini dinlediğiniz, iş yerinde bir rapor hazırlarken aile büyükleriniz için doktor randevusu ayarladığınız, iş seyahati için valiz hazırlarken evde olmayacağınız günleri düşünüp planladığınız veya buna benzer bir kaç işi bir arada yaptığımız anlar muhakkak oluyordur.

"Her şeye yetişemiyorum" ebeveynlerden/yetişkinlerden en sık duyduğumuz cümlelerden birisi.

Aklımıza gelen kaçınılmaz bir kaç soru var, hatta bu soruları arttırabiliriz.

- Her şeye yetişmek zorunda mıyız?
 - Neden böyle bir zorunluluk hissediyoruz?
 - Bu düşünceyi değiştirmenin bir yolu var mı?
 - Niye ben de başkaları gibi rahat olamıyorum?

"Ben böyle değildim yaşarken oldum..." şarkısındaki gibi bugün neden böyle bir yapıda olduğumuzu anlamanın yolu şüphesiz ki geçmişte bir yerlerden geçiyor.

Biraz geriye gidecek olursak; bir bebek doğumundan belli bir yaşa gelene kadar bütün gücün kendisinde olduğu varsayımına sahiptir. Bir nevi dünyanın kralı ya da kraliçesidir. Ağladığında meme gelir, ağladığında altı değiştirilir. Bir ağlamayla hatta bazen ağlamadan bile anne-baba-dede ve hatta dünyasındaki herkes için en önemli şey onun doyması ya da altının temiz olması, mutlu olmasıdır.



Biraz büyüdüğünde onun küçük krallığında da işler değişmeye başlar. Artık o ağladığında anne hemen sütü vermiyor, yemeğinin hazırlanması için beklemesi gerekiyordur... Biraz daha büyür, istediğinde çişini yapabildiği bezi gider ve o tuvaletini kendisi yapmak zorundadır... Okula geldiğinde ise dünyada onun gibi başka kral ve kraliçelerin de olduğunu fark eder. İşte tüm gücün kendisinde olduğu varsayımı burada yıkılır. Artık ondan büyük ve güçlü insanlar olduğunu, kendi gücünün her şeye yetmeyeceğini anlar.

Aslında bu yaşam deneyimleri her şeyin hükümdarı olamayacağımızı anlamamızı sağlar.

Çocuğun içselleştirmesini beklediğimiz mesaj ise:

“Ben önemliyim, beni önemseyen insanlarla sağlıklı bağlarım var. İhtiyaçlarımı karşılamak için onlardan yardım isteyebilirim ve ben de çabalarsam mutlu olurum.”

Süreç ilerler ve bazılarımız bu mesajı doğru alarak hayatımızda sağlıklı bağlar kurarız, kendimizin önemli ve kıymetli olduğuna inanırız, yapabileceklerimizi ve yapamayacaklarımızı kabulleniriz, insanlara yardım ederiz ve yardım isteriz.

Ama ne oluyor da bazılarımız her şeyi kontrol etmek isteyen, her şeye yetişmek zorunda hissedene, kimseden yardım almayan kişilere dönüşüyoruz?

Sahip olduğumuz – tekrar eden davranış biçimlerimizi düşünmek cevabı bulmamızı kolaylaştıracaktır. Ama temelinde yatan : anne-babamızla erken çocukluk döneminde kurduğumuz ilişkidir!

Öz –değerimizi besleyen iki temel kaynak var:

Birinci kaynak: Çocuğun ebeveynleri tarafından değerli bulunması, sevilmesi ve ruhsal olarak kabul görmesidir.

İkinci kaynak; Bir çocuğun otonomisi, kendi başına bir şeyler yapabilmesi ve buna imkan tanınmasıdır. Çok kontrolcü, evhamlı anneler bu kaynağın kullanılmasına imkan vermekte zorlanırlar.

Bu iki kaynağın doğru ölçülerde çocuğa aktarılması ortaya çıkacak sonuçları değiştirir.

Aşırı sevilen, değer verilen, dünyanın en önemli kişisi olarak düşünülen çocuklar “öz değer enflasyonu” yaşarken diğer uçtakiler de “öz-değer iflası” yaşarlar;

- Enflasyon durumundaki kişi ben her şeyi yaparım, kimseye ihtiyacım yok, en iyisini ben yaparım düşüncesini içselleştirir ve başkalarına bağımlılığı inkar eder. Kendini idealize eder... Geçmişte çok bağımlı ya da çocuğa hiç alan tanımayan bir anne varsa, büyüdüğünde birisiyle yakınlaşmak bağımlılığı hatırlatacağı için kişi o bağdan kaçmayı dener.

-Diğer insanlara bağımlılığı reddetmek veya onlardan bir şey almamak olası bir ayrılık ya da terk edilme riskini ortadan kaldırır, ayrılık acısının derinliğinden kaçmak için diğerlerini reddederler. Erken çocukluk döneminde ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılamayan anneler varsa, çocuk her şeyle kendisinin baş etmek zorunda olduğu mesajını içselleştirir.

-Yönerge verir, "ben seni kontrol edeyim ki ayrılık yaşamayalım" düşüncesi vardır. Bebeklik döneminde annenin verdiklerini kontrol edemeyen çocuk bu süreçte hayal kırıklığına çok uğramışsa, büyüdüğünde bu tür bir savunma geliştirebilir.

-Herkesi kendi etrafında tutma isteği görülür, "herkes yanımda olsun, her şeye ben karar vereyim" düşüncesi yalnız kalma kapasitesi yeteri kadar gelişmemiş insanlarda sıklıkla görülür. Diğer insanlara bağlı değil gibi görünse de aslında onlarsız yapamaz.

-Boşluklar bu yapıdaki insanları zorlar, bu nedenle sürekli bir meşguliyet ararlar.

Birkaç özelliğin üzerinde durduğumuzda anlıyoruz ki, aşırı fedakar ebeveyn (saçını süpürge edenler) ve kendi haline bırakan ebeveyn olmak gibi iki uca kaymaktan kaçınmalıyız.

Şunu da unutmamalıyız ki, yetişkin dünyamızda bilinçli ya da bilinçdışı olarak seçimlerimizi kendimiz yapıyoruz. Yukarıda anlattığımız nedenler de bu seçimlerimizi belirliyor. Eşim yardım etmiyor, çocuğum sorumluluk almıyor diyen ebeveynlerin çoğunun aslında yardım istemedikleri ya da her işi kendilerinin yapmayı tercih ettiğini gözlemliyoruz.

Her ay Günce'l Öneriler sunduğumuz öneri bölümünde ise kendinize dönüp "Neden supermen olmak zorunda hissediyorum bazen?" diye sormanızı öneriyoruz :)

Bunun cevabını birlikte aramaya çalıştık ama hepimizin cevabı içinde ve ona özel bir geçmişte saklı. Bunları bulmadan sadece "yeni yıl kararları listesi" nde değişeceğimizi söylemek ihtiyacımız olan değişimi getirmeyebilir. İyi seneler !



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik