

Merhaba Günce'L Bülten'in bu ayki sayısı için yazıyı sevgili meslektaşımız Uzm. Psikolog Lora Benbi-  
çazo hazırladı. Gerçek Benliğimizi bulabilmek, keşfedebilmek üzerine anlamlı bir yazı. Günümüzde  
bu kadar çok "Selfi" çeken bireyler olarak gerçek benliğimize ulaşmakta zorlanıyor olmamız biraz  
çelişkili değil mi ne dersiniz?

## Geçmişimizin Yüklerinden Arınarak Gerçek Benliğimize Ulaşmak



Yaşamımızı anlamlı kılan şey(ler) her biri-  
miz için apayrı ve bizlere özgü. Çoğumuz bir nok-  
tada kendimizi, kendimize gerçekten bizim için  
anamlı bir yaşam yaşayıp yaşamadığımızı sorar-  
ken buluyoruz. Bir başka deyişle, gerçekten de  
yaşamayı hedeflediğimiz yaşamı mı yaşıyoruz?  
Bu soruyu cevaplamak, bir çok soruyu da berabe-  
rinde getiriyor. Hayatımıza isteklerimize, inançla-  
rımıza, ve değerlerimize göre mi yön veriyoruz?  
Seçimlerimiz bizim için gerçekten önemli olan  
şeyleri mi yansıtıyor? Hepimiz farklı şeyleri ger-  
çekleştirme potansiyelleriyle doğup tamamen ay-  
rışmış bireyler miyiz? Bugün olduğumuz kişiyi  
geçmişimiz hala ne kadar etkiliyor?

İnsanoğlu inanılmaz derecede her koşula adapte olabilen bir canlı. Tamamen başkala-  
rının bize bakıp bizimle ilgilenmesine muhtaç olarak ve gelişimini tamamıyla tamamlamamış  
beyinlerle doğuyoruz. Büyüme sürecimizde, özellikle de yaşamımızın en erken dönemlerinde  
(ilk birkaç yılında), hayatta kalabilmek için en temel ihtiyaçlarımızın karşılanması adına içine  
doğduğumuz sosyal çevreye uyum sağlıyoruz. Bu faktörler, bize erken dönemde bakım veren  
kişilerin, bizim kim olduğumuzla, başkalarını nasıl göreceğimizle, ve hayatın nasıl işlediğiyle  
ilgili izlenimlerini içselleştirmemize neden oluyor. Çoğunlukla erken dönemde bize bakım ve-  
ren kişilerin hem iyi hem de kötü özelliklerini sanki kendimizinmiş gibi benimseyip kendi re-  
pertuarımıza alıyoruz. Onların iyi özellikleri doğal ve uyumlu bir şekilde bizim gerçek benliğim-  
izin birer parçası olarak kişiliğimize katılıyor. Fakat; onların kötü özellikleri ve bizimle olan  
acı veren etkileşimlerinde sergiledikleri incitici tavırları da kişiliğimizin en üst katmanı hali-  
ne geliyor. Kişiliğimizin bu negatif yanına karşıt benlik adı veriliyor.

Gelişim sürecimiz boyunca, acılar ve korkularla başa çıkmak için çeşitli adaptasyonlar  
geliştiriyoruz. Fakat; savunma mekanizmalarımız haline gelen, önceleri bizim hayatta kalma-  
mızı sağlayan bu adaptasyonlar, daha sonraları hayatımızı kısıtlamaya başlıyor. Ayrıca, ço-  
ğunlukla içinde büyüdüğümüz ailenin ve kültürün değer yargılarını ve inançlarını içselleştir-  
yoruz, veya bu etkilere başkaldırarak onlara karşıt olan tavırlar oluşturuyoruz. Her iki şekil-  
de de kendimize ait inanç ve değerler geliştirecek ve onlara göre yaşayacak cesaretle olma-  
mız oldukça zorlaşıyor. Dolayısıyla da geçmişimiz tarafından yönetilmeyen, anlamlı ve tatmin  
edici bir yaşam kurmamız güçleşiyor.

Bu noktada karşıt benliğimizden tamamıyla nasıl ayrışabileceğimiz ve potansiyelimiz-  
deki o eşi benzeri olmayan bireye nasıl dönüşebileceğimiz sorusu akla geliyor. Lisa Firesto-  
ne, Dr. Robert Firestone ve Joyce Catlett'in yazdıkları "The Self Under Siege" kitabına göre  
ayrışmanın aşamaları aşağıda anlattığım şekilde oluyor.

Ayrışma sürecindeki ilk adım kendimizle, başka insanlarla ve dünyayla ilgili olarak deneyimlemekte olduğumuz eleştirel içsel seslerimizi tespit etmek. Bu eleştirel içsel yorumlamalar genellikle erken dönemlerimizde bize bakım veren kişilerin görüşlerini yansıtıyor. Bu nedenle, bu kişilerin bize karşı olan davranışlarından aldığımız mesajların, ailede bize verilen etiketlerin, ve aslında her bir ebeveynin bizimle ilgili sahip oldukları düşüncelerin üzerine düşünmemiz çok değerli oluyor. Çünkü; çoğunlukla, yetişkin olarak yaşamımızı hala geçmişimizden gelen o negatif bakış açılarının filtresinden deneyimliyoruz.

Bu eleştirel içsel seslerimizi belirlemek ve onlara meydan okumak ayrışma sürecimizin ve kendimizi ve kendi hayatımızı erken dönem programlanmalarının filtresiyle değil kendi gözlerimizle görmemizin ilk adımı. Bu görüşlere meydan okumak içimizdeki bu seslere daha gerçekçi, ve kendimize ve başka insanlara karşı daha şefkatli yeni bir bakış açısı geliştirmeyi gerektiriyor.

Ayrışmanın ikinci adımı erken dönemde bize bakım vermiş kişilerin negatif özelliklerini belirlemek ve bizlerin bu negatif özellikleri kendi hayatlarımızda nasıl dışa vurduğumuzu fark etmek. Kendinizi annenizin benzer davranışındaki gibi insanlara onlardan daha üstünmüşsünüz gibi davranırken ve onlara küçümseyici bir tavırla yaklaşırken buluyor musunuz? Bir hayal kırıklığı anında, kendinizi çocuğunuza babanızın size bağırdığı sözcükleri bağırırken buluyor musunuz? Kendinizi, babanızın annenizle olan ilişkisinde olduğu gibi partnerinizden kendinizi korumaya alan bir şekilde uzaklaşırken buluyor musunuz? Veya kendinizi annenizin tavrına benzer bir şekilde insanların sınırını aşan davranışlar sergilerken buluyor musunuz? Bu örnekler erken dönemde bize bakım vermiş olan kişilerin negatif özelliklerinin bizim kişiliklerimizin birer parçası olarak dışavurumları. Bu davranış kalıpları sadece kendimize zarar vermiyor, aynı zamanda bizim hayatımızdaki insanlara da zarar verebilip onların bizden uzaklaşmalarına da neden olabiliyor.

Çoğu zaman ebeveynlerimizin en az sevdiğimiz özelliklerin ve onlarda en kötü bulduğumuz davranışların benzerlerine bizim de sahip olduğumuz gerçeğini kabul etmemiz önemli. Ayrışma sürecinin ikinci adımı kendimizdeki bu zararlı davranışları kabullenmek ve ilişki kurma biçimimiz haline gelen bu yöndeki davranışlarımızı engellemek adına ciddi bir efor sarf etmek. Bu davranış kalıplarını yıkarak ebeveynlerimizin aynası gibi davranmak yerine, kendimiz gibi, olmayı istediğimiz insan gibi davranmaya başlıyoruz.

Ayrışmanın üçüncü adımı çocukluğumuzda hayatta kalmamızı sağlayan defanslarımızı/ başa çıkma davranışlarımızı/adaptasyonlarımızı yıkmak. Kendimizi sakinleştirmemizi sağlayan bu savunma mekanizmaları eskiden bize yardımcı olmuş olsa da şuanda yaşamımızı kısıtlamakta olabiliyor. Bunların en çok karşılaşılan örnekleri; duygularımızı itirmek için yemek yemek, iyi hissetmek için kendimize hediyeler almak, güvenli hissetmek için diğer insanlardan uzak durmak, kendi kendimizle ilgilenmek – isteklerimizi veya ihtiyaçlarımızı başka insanlara söylememek, sevgilerini kazanmak için insanları memnun edecek şeyler yapmak, değerli hissedebilmek için mükemmel ve en iyi olmamız gerektiğine inanmak, ve ihtiyaçlarımızı alabilmek için insanlara karşı çok talepkâr ve zorlayıcı olmak. Bütün bu defans kalıplarımız ailelerimizde işe yaramış olsa da yetişkin yaşamımızda ne yazık ki artık bize hizmet etmiyor. Esasında, bu kalıplar çocukluğumuzu yetişkin yaşamımızda yeniden yaşamamızı devam ettirmiş oluyor.

Ayrışmanın üçüncü adımı kendimizdeki bu defansları belirlemeyi ve daha önceden bizim için yararlı fakat şuanda hayatımızı kısıtlamakta olan davranışları bulup onlardan arınmaya çalışmayı içeriyor. Bu kalıpları yıkmak endişe uyandıracak olsa da bu endişenin üstesinden gelebileceğimizi kendimize hatırlatıyor olmak çok önemli. Kendimizi yatıştırmamızı sağlayan davranış kalıplarını bırakmak veya alışık olmadığımız şekillerde davranmaya çalışmak gerçekten de oldukça zorlayıcı deneyimler. Bu adım çocuk benliğimize hoşçakal demek, dünyayı artık çocuk gözüyle görmemek, ve kendimizi istediğimiz şeylerin peşinden giden ve ihtiyaçlarını karşılayabilen yetkin bir yetişkin olarak görmek anlamına geliyor. Bu, artık, kendi kendimizi korumaya ihtiyaç duymamamız veya başa çıkılmaz bir hale geleceklerine dair korku yasayarak duygularımızdan kaçınmamamız anlamına geliyor. Bu, artık, başka insanlarla ilişki kurmaktan korkmayan ve yoğun ve güçlü duyguları tolere edebilen bağımsız bir yetişkin haline geçtiğimiz anlamına geliyor.

Ayrışmanın dördüncü adımı kendi ahlaki pusulamızı, değer yargılarımızı, ve hayat anlamımızı geliştirmek. Gerçek değerlerimiz ve inançlarımız neler? Bu değerlere uygun bir şekilde mi yaşıyoruz? Bize ışık saçan ve gerçekten çok önem verdiğimiz şeylerin peşinden mi gidiyoruz? Kendimize bu soruları sormak ve bu sorulara dürüst yanıtlarımızı vermek dördüncü adımın başlangıcı. Davranışlarımız önem verdiğimiz değerleri yansıtıyor mu? Olduğumuz insana hayranlık duyuyor muyuz?

Kendimizi geliştirirken hayranlık duyduğumuz, rol model olarak alabileceğimiz insanları belirlememiz faydalı olabiliyor. Zamanla, bu kişilerin hayranlık beslediğimiz kişilik özelliklerini kendi repertuarımıza ekleyebiliyoruz. Karşılaştığımız ve saygı duyduğumuz insanlar benimsemek istediğimiz davranışları belirlememize yardımcı olabiliyor. Bu, kesinlikle, kendimiz olmayı bırakıp bir başka insana dönüşmek anlamına gelmiyor. Bu, sadece kendimizi geliştirmemizin ve istediğimiz insana dönüşmemizin bir parçası. Kendimizle daha yakın bir ilişkide olarak, ışıldamamızı sağlayan aktiviteleri, insanları, ve hayat tarzlarını aramamız bu sürecin bir diğer parçası. İlgili alanlarımıza uygun şekilde hedeflerimizi belirlememiz hayatımıza anlam katıyor. Araştırmalara göre, diğer insanlara yönelik nezaket, cömertlik, ve şefkat anlamlı bir yaşamın temel taşları. Çünkü diğer insanlara yönelik olan bu tutumumuz kendimizle olan ilişkimizde de benimseniyor. Bu prensiplere göre hareket ettiğimiz zaman, davranışlarımızın bu prensipler tarafından yönlendirilmesine izin verdiğimiz zaman, kendimizi iyi hissediyor ve tatmin olduğumuz bir yaşama sahip olmuş oluyoruz.

Kişiliğimizi ayrıştırma projesini üstlenmek çok güçlü bir çaba gerektiriyor, ve sürekli olarak gelişmeye devam eden ve zaman zaman çok zorlu bir süreç oluyor. Fakat; hayattaki başka hangi girişimimiz kendimiz ve sevdiğimiz için bu denli değerli ve faydalı oluyor? Olma potansiyelimiz olan o biricik, o eşsiz insan haline gelmemiz harcadığımız tüm eforlara değeriyor. Bu sürece girdiğimiz zaman, başkalarının yaşamını yaşamaktansa veya başkalarının reçetesine göre yaşamaktansa kendi yaşamımızı yaşamaya başlıyoruz. En önemlisi de, bu şekilde, canı gönülden ve eşsiz olarak bizim için anlamlı bir yaşam sürdürmeye başlamış oluyoruz.



# GÜNCE

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK GRUP ÇALIŞMALARİ MERKEZİ

**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](http://www.guncedanismanlik.net)



[facebook.com/guncedanismanlik](https://facebook.com/guncedanismanlik)



[twitter.com/guncedanismanlik](https://twitter.com/guncedanismanlik)