

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

KENDİNE GÜVEN

PETER LAUSTER



DORUK

"Özgüvenden yoksun olan bir kişi her şeyden önce kendiyile başa çıkma yeteneklerine sahip değildir. Kendini anlamakta ve tanımakta zorluklar yaşar. Kendini tanımakta zorluklar yaşadığı için bizzat kendisi bir bilmecedir ve bilmeceyi çözecek cesarete de sahip değildir.

Zayıf bir özgüven doğuştan gelme bir şey değildir. Yaşantımız boyunca oluşur. Peki bu süreç hangi yasaya göre işler. Cevabı çok basit aslında: Özgüven yoksunluğunun sebebi yaşantımızda karşılaştığımız bozgunlardır.

Yaşama sevinci, sağlam bir özgüvenin bileşenlerindendir. Kendini kabullenen bir kimse başkalarını da kabullenme yeteneğine sahiptir.

Kendine güvenen ve çevresinde etki bırakan bir kişi çevresiyle ilişkilerinde daha başarılı olur; düşüncelerini etkili bir şekilde savunur ve sözleri karşısındaki kişi üzerinde etkili olur.

Kendine güvenen ve psikolojik olarak sağlıklı bir erkek için cinsel ilişki eylemi bir güç kanıtı, intikam eylemi ya da evlilikte yerine getirilmesi gereken bir görev değildir.

Kendine güvenen bir kadın ise kendini asla cinsel bir nesne olarak hissetmez."



ISBN 975-553-091-4



9 789755 530918

Peter Lauster

KENDİNE GÜVEN

Çeviren
Nurittin Yıldırım



© Doruk Yayımcılık
KENDİNE GÜVEN
Peter Lauster

Almanca'dan Çeviren:
Nurittin Yıldırım
Düzeltili:
Buket Tanyu
Kapak Tasarımı:
Doruk ve Etki
Dizgi
Leyla Çelik- Sevda Öztekin
Baskı ve cilt:
Ceren Basım-Yayım
Tel.: 0.212.284 37 21
İkinci Baskı, Nisan 2000
ISBN: 975- 553- 173-4

Adres: Mithatpaşa Cad. 24/A Kızılay / Ankara
Tel.Fax: (0. 312) 433 50 18
Doruk Yayımcılık Hat Ltd. Şti.'nin Kuruluşudur.

Peter Lauster

KENDİNE GÜVEN

Çeviren
Nurittin Yıldırım



Peter Lauster, **Kendine Güven**,
Çev.:Nurettin Yıldırım, 2. Baskı, Ankara 2000,
Doruk Yayınları, 167 s.
ISBN: 975-553-091-6

İÇİNDEKİLER

Önsöz

BİRİNCİ BÖLÜM

“Doğru” Özgüven Nedir, “Yanlış” Özgüven Nedir?	11 - 17
Kendimizden Duyduğumuz Korku	18 - 29
Başkalarından Duyduğumuz Korku	30 - 34
Özgüven Azlığı Doğuştan mıdır?	35 - 37

İKİNCİ BÖLÜM

Özgüven Zayıflığının Nedenleri	39 - 40
Baskıcı Eğitim	41 - 44
Bastırılmış Cinsellik	45 - 46
Toplumsal Yapı ve Ruh Kirlenmesi	47 - 50
Gelişimin Engellenmesi	51 - 53
İnsanlarla İlişkilerde Bozgun	54 - 65

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Aşağılık Kompleksinin Analizi	67 - 68
Aşağılık Duygularının Ödünlenmesi	69 - 70
Aşağılık Duygulanmalarında Bedensel Tepkiler	71 - 77

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Durumunuzun Analizi	79 - 82
Ruhsal Dengeniz Bozuk mu?	83 - 84
Dışadönük müsünüz, İçine Kapalı mı?	85 - 88
Korkar mısınız?	89 - 94

BEŞİNCİ BÖLÜM

Psiko-Terapi Yöntemleri'ne Genel Bakış	95 - 97
Kendi Kendine Telkin ve Kendi Kendine Telkin Yoluyla Gerilimden Kurtulma Alıştırması.....	98 - 102
Psiko-Analiz.....	103 - 107
Konuşarak Tedavi	108 - 110
Grup-Terapisi	111 - 115
Davranış-Terapisi.....	116 - 119
Ne Zaman Bir Psiko-Terapiste Gereksinim Duyarsınız.....	120 - 122

ALTINCI BÖLÜM

Kendimize Güvenimizi Artırma Programı.....	123 - 124
Sorun Günlüğü Tutmak.....	125 - 130

YEDİNCİ BÖLÜM

Kendimize Güvenimizi Artırma Eğitimi.....	131 - 132
Sevme Yeteneğinin Bağlarından Kurtarılması.....	133 - 145
Diğer Yeteneklerimizin Geliştirilmesi	146 - 148
Özgüven ve Hayatta Varmak İstedığımız Amaçlar.....	149 - 151
Duyularınızı Önemseyin	152 - 154
Kişiliğinizin Geliştirilmesi	155 - 157
Ödev: Düşünelim-Yapalım	158 - 163

EK

Alanla İlgili Kavramların Açıklamaları	164 - 167
--	-----------

Önsöz

Özgüvenin biçimlenmesi; doğumdan gelmeyen, tam tersine çocukluktan itibaren yavaş yavaş oluşup gelişen çok önemli bir niteliktir. Çalışmamızın başında özgüven düşüklüğünün ne gibi sonuçlar verdiği tek tek örnek olaylarla gösteriliyor. Bu örneklerde, pek çok okuyucu, kendilerini ve sorunlarını bir ayna karşısında bulacaklar. Karşınızdaki olan bu aynanın, kendinizle ilgili değerlendirmelerinizden kaynaklanan sorunlardan kaçınmaya çalışmamanız için sizi biraz sarsmasını amaçlıyorum.

İstemlerimizi gerçekleştiremeyerek yaşadığımız başarısızlıklar (düş kırıklıkları, duygusal incinmelere), tüm yaşam boyunca sistematik biçimde özgüveni tahrip eder. İnsanların en fazla %10'u kendilerini gerçekten özgürce ve hiçbir baskı altında kalmadan geliştire

bilirler. Milyonlarca insanın, içinde yetiştikleri ve yaşadıkları toplumsal koşullara bağlı olarak, özgüven konusunda sorunları olması psikolojik olarak anlaşılmayacak bir şey değildir. Bir yıl boyunca babaların ve eğitimcilerin, çocukları nasıl eğittikleri gözlenecek ve övgülerle azarlar sayılacak olsaydı, her bir övgüye karşılık aşağı-yukarı on tane azar veya ceza geldiği kolayca görülebilirdi. Böyle bir durum, çocuğun iç dünyasında hiç iz bırakmadan geçmez elbette ve yetişkinlik yaşlarında bile etkisini sürdürür. Bu, neden böyledir? Kişinin kendisi ile ilgili değer yargılarına bu durumunun etkisi nasıldır? İşte biz bunları psikolojik açıdan ele alacağız.

Bir insan, yaşamı boyunca ne kadar çok başarısızlığa uğrarsa, o kadar az kendine güvenir ve bunun yanı sıra korkar olur. Davranış araştırmacıları, insanın bu şekilde “koşullara uyum sağlamaya yöneldiği”ni keşfettiler. Ne var ki bu uyumluluk, onun ruhunda, mantığıyla hiç de uyuşmayan süreçler gelişmesi demektir. İnsan uygun bir yaşam sürdürdüğüne inanır ama bu bir yanılgıdan başka bir şey değildir – halbuki o asıl, ruhundaki bilinmedik güçler tarafından “yaşatılmakta”dır. İnsanlar eğer bu bağlantıları tanıyabilirse gelecekte kendini ve birlikte yaşadığı insanları daha iyi anlayabilecektir. Bu kitabın okuyucusu, kendine olan güvenini arttırmak için, kitabı edilgen bir biçimde değil, iyice inceleyerek okumalıdır. Kendi de etkin olmalı ve kitabın yarattığı düşünce kıvılcımlarını, yaşamında ateşe dönüştürmeli yani yarattığımız düşünceleri yaşama geçirmeye çalışmalıdır.

Kitabın ilk bölümü, daha sağlam bir özgüven oluşturma'nın ilk adımı olan, insanın kendini ve bir arada yaşadıklarını anlamasına yardımcı olmaya çalışıyor. İkinci adımla bireyin kendi durumunun analizine gelinebilir. Bu noktada artık etkinlik isteniyor, kendini sorgulama yoluyla kendi durumuna ilgi isteniyor. En son ve en zor adım ise, bilincin ve şimdiye kadarki tutumun değişmesine varıyor. “Kendimize

Güvenimizi Arttırma Programı”, örneğin bir “Sorun Günlüğü Tutma”yı gerektiriyor.

Bu kitap ilk kez on altı yıl önce [1991’e göre – NY] yayınlandı; yıllarca kitapçılarda yok sattı. Bu yeni baskıdan önce kitabı gözden geçirirken kitabın yararlanmaya çok uygun olduğunu, yani okuyucuya, kolay anlaşılacak yollar ve yöntemler gösterdiğini gördüm. Daha sonraki kitaplarımda bu öğütçü söylemden uzaklaştım ve daha çok felsefi-psikolojik ve sosyo-eleştirel görüşlere ağırlık verdim. Ne var ki ilk kitap, temel kitap olarak kaldı. Çünkü, şimdiye kadar Psikoloji ile uzaktan yakından hiç ilişkisi olmamış kimselere, iç dünyamız hakkında en temel bilgileri vermektedir ve aynı zamanda özgüven sorunsalı ile ilgili psişik olaylara bir giriş yapmayı sağlamaktadır.

Elinizdeki kitapta çok karmaşık psişik ilişkiler en ince ayrıntılarına kadar ele alınmadı. Bu derinleşme, zorunlu olarak döne-dolaşa bu çok çok önemli özgüven sorunsalı ve bunun yanında başarılı olma, ılımlılık ve yaşama sanatı konularına değindiğimiz daha sonraki kitaplarımızda gündeme geldi.

Peter Lauster

“Doğru” Özgüven Nedir? “Yanlış” Özgüven Nedir?

Özgüven, değişik ölçülerde bir özelliktir. Pek az sayıda insan güçlü bir özgüvene, çok sayıda insan ise zayıf bir özgüvene sahiptir ve daha fazlasına sahip olmak ister.

İlk bakışta, psikolojik açıdan ele alındığında insanın kendine güveni basit bir olay gibi görünür. Ama hiç de öyle değildir. Çünkü bu özellik güçlü bir biçimde öteki özelliklerle bağlanmıştır.

İç dünyamızın halkasal şeması

Özgüven, çok önde gelen bir özelliktir. İç dünyamızı kabaca bir halka biçiminde düşünürsek, özgüven odakta yer alırken öteki özellikler onun çevresinde gruplaşırlar.

Özgüven, iyimserlik/kötümserlikle çok yakından ilişkilidir. Her i-kisi de yani özgüven ve iyimserlik, daha ilk gençlik yıllarında ortaya çıkıp gelişen özelliklerdir. İnsan tanıma vb. öteki özellikler ise çok daha sonraları olgunlaşırlar. Bu yüzden, sonraki yıllarda özgüveni geliştirmek çok zor olmasına karşın öteki özellikler kolaylıkla edinilebilir.



Doğru davranış, yanlış davranış

Aşağıdaki şu örneği inceleyin. Betimlenen kişinin, sizin özgüveniniz ölçüleri içinde “doğru”mu, “yanlış” mı davrandığını duygularınızı da bir yana bırakmadan belirleyin: Bay Berger sabahleyin işyerine geliyor. Bir arkadaşı, öteki arkadaşlarının bir gün önce köşedeki mey-

hanede bira içtiklerini ve sözün dönüp-dolaşıp ona (Bay Bergere) geldiğini anlatıyor. Bay Berger gülümsüyor. Arkadaşı soruyor: “Hakkında neler konuştuklarını bilmek ister misin?” O da cevap olarak şöyle diyor: “Hakkımda olumlu şeyler söylendiyse, sevinirim. Hakkımda kötü şeyler söylendiyse, ki biralar içilince çoğunlukla böyle olur, o zaman da kızarım. En iyisi, hiç anlatma sen bana neler konuştüğünü”.

Dedikodu ve özgüven

Evet, ne düşünüyorsunuz? Bay Berger, kendine güvenen biri mi? Bu, yanıtlaması güç bir soru. Bay Berger, dedikodunun, ruhsal dengesini etkileyebileceğini içgüdüsel olarak hissediyor. Bundan dolayı ona göre en iyisi, hiçbir şey duymamak – Neden? İncinmek istemiyor çünkü. Belki de olumlu bir şeyler duyacaktır kendisi hakkında ve sevinecektir – ama o bu olasılığı değerlendirmiyor. Demek ki kendine olan güveni (özgüveni) pek de güçlü değil.

Bay Berger, ilgilenerek, dedikoduyu sormuş olsaydı, şöyle yorumlar yapılırdı:

- Bay Berger, kendine güvenmektedir ve iyimserdir. Olumlu bir şeyler söyleneceğini tahmin etmektedir. Biraz olumsuzluk da onu pek fazla etkilemeyecektir.
- Bay Berger, özgüvenden yoksundur. Kendine ne kulp taktıklarını tam olarak bilmek istiyor. Zayıf özgüvenini birazcık da olsa güçlendirebilmek için içten içe de olumlu bir şeyler söylenmiş olmasını istiyor.

Meslek yaşamından verilen bu örnek, tepkilerin ne denli çok çeşitli olabileceğini gösteriyor. Ayrıca yalnızca kendine güvenen birinin böylesi bir dedikodulu durumun ustalıklı üstesinden gelebileceğini gösteriyor. Buna karşılık, özgüvenden yoksun olan kişi, karmaşık

savunma mekanizmalarına sığınır. Çünkü kolayca incinebilecek biridir. Ruhsal dinginliği bu durum karşısında tehlikeye düşmüştür. Kişiliğinin yarattığı “kötü değerlendirme” keyfinin içine tükürür ve iç dünyasını aşırı derecede zorlar.

Çevremizdekilerin sezgisi

Arkadaşları, Bay Berger’in kendine güvenip güvenmediğini sezerler. Eğer onu kendine güvenen biri olarak görürlerse kötü haberlerle onu rahatsız etmeye kalkmazlar. Çünkü böyle bir şeyle, elde edecekleri bir şey yoktur. Gelgelelim, eğer Bay Berger özgüvenden yoksun biri olarak görülmeye görsün, onun dengesini bozmak pek çok insana sadistçe bir zevk verecektir.

İşte bu, özgüvenden yoksun biri için kötü bir durumdur. Onun kendine güvensizliği, çevresindeki insanlar tarafından yeniden yenisinden beslenir. Kendisine yetiştirilen dedikodu, özgüven yoksunu daha da güvensiz yapar, kendine duyduğu güvensizlik biraz daha artar. Çevresindekiler onun kendine güveni olmadığını çabuk fark ederler ve Bay Berger gelecekte her fırsatta yeni dedikodularla bunaltılır. Ve Bay Berger, kendine güvenini biraz daha yitirir – ve o artık bir şeytan üçgenine düşmüştür. Buradan da kolay kolay kurtaramaz kendini.

Başkalarının değerlendirmelerine aşırı bağımlılık

Çevresindekilerin görüş ve değerlendirmelerine aşırı derecede bağımlı kişi, yeteneklerini geliştirecek gücü bulamaz kendinde. O, hep kendi özgüven sorunuyla cebelleşmektedir. Bu durum yüzünden öyle çok güç harcar ki, olağanüstü başarılar elde etmeye ne enerjisi kalır ne de cesareti.

Şimdi de bir başka örneği inceleyelim. Bu kez ne düşünüyorsunuz özgüven konusunda? İki arkadaş (Bay Schmidt ile Bay Rall) konuşuyorlar.

Schmidt: “Maaşıma zam yapıldı.”

Rall: “Eh, artık yavaş yavaş zamanı da gelmişti zaten. Üç ay önce kendi bölümüm için zam istedim ve aldım.”

Schmidt: “Ya kendine?”

Rall: “Ben firmada isteğim parayı her zaman alırım. Çünkü beni çıkaramazlar. Çünkü bu mağazada, en iyi ben anlıyorum bilgisayar işinden. Çünkü, istediğim an başka yerde iş bulabileceğimi biliyorlar.”

Schmidt: “Besbelli, anan şanslı bir günde doğurmuş. Tam zamanında geçtin bilgisayara.”

Rall: “İyi örgütçü değilsen, hepsi hava-civa. Ben hep mantıklı düşünürüm. İşte bu, bana öncelik sağlıyor. Bana bir şey diyebilmeleri için benden önde olmaları gerekir.”

Gösteriş

Evet, bu konuşmayla ilgili görüşünüz ne? Bay Rall, kendinden emin biri mi? İlk bakışta öyle görünüyor. Çünkü Bay Rall kendine çok güvenen biri izlenimi yaratıyor – güvensizliğin zerresi bile yok, öyle ya. Ne var ki, Bay Rall hiç de “sağıklı” bir özgüven’e sahip değildir. Sadece, dışa karşı kendini öyle gösteriyor. Onun “kendine güven”i, gösterişten başka bir şey değildir. – Bay Rall daha çok bir palavracıyı, bir kabadayıyı andırıyor. Her şeyi abartıyor ve içindeki güvensizliği ört-bas etmek için, ikiyeüzlüce kendine saygı yaratmaya çalışıyor.

“Ön cephe kaplaması” olarak özgüven

Bay Schmidt, üstünü şöyle bir kazıyacak olsaydı arkadaşı Rall’ın özgüvenden yoksun, korkak ve kendine güvenir davranışının, yapay bir “cephe kaplaması” olduğunu hemencecik fark edebilecekti. Ama

Bay Schmidt de zayıf özgüven sahibi bir kişi. Bundan dolayı da alçak gönüllü ve nazıkmış gibi davranıyor. Arkadaşı Rall'ı incitmek istemiyor. Çünkü bir anlaşmazlık çıkmasından çekiniyor. Böyle bir durum onun özgüvenine çok şiddetli biçimde olumsuz etkilemelere yol açacaktır. Öyle ya bir arkadaşla tartışmaya girmek, kendini "geçimsiz" biri olarak göstermek demek olmayacak mıdır? Böyle bir şeyi, kendi kafasındaki kimliğiyle uzlaştıramayacaktır. Bir tartışmayı göze almaya yetecek kadar kendine güveni yoktur.

Örnek, yetersiz özgüvenin etkilerini gösteriyor. Herhalde siz de kendi tanıdıklarınızda bu tür davranışlara rastlamışsınızdır. Gerçek yüzünü göstermeden insanı etkilemeye çalışan Bay Rall tam bir "yanlış" özgüven örneğidir.

Eh, bu kez de bir "doğru" özgüven örneği verelim.

Bay Melcher, tanıdıklarına davetlidir. Serbest grafiker olarak çalışmaktadır. Öteki on kişi ise memur ya da işçidir. Kendisi uzun saçlı ve çok rahat davranışlı olduğu için hemen kuşkulu ve dikkatli bakışlarla izlenmeye başlanıyor.

Bir başka örnek:

Her şeye pek fazla karışmayan bir kişi

Konuşmalar sırasında Bay Melcher fazla söze karışmıyor. Dikkatlice dinliyor ve ötekilerinin konuşmalarıyla ilgileniyor daha çok. Bay Schneider öyle pek fazla özgüven sahibi biri değildir. Ama o bunu, özellikle atılgan ve kendini öne çıkarıcı davranışlarıyla gizliyor. Bay Melcher'in suskunluğu onu biraz işkillendiriyor. Rahatlamak için ona kışkırtıcı sözler söyleme yolunu seçiyor.

Schneider: "Neden böyle suskunsunuz, Bay Melcher?"

Melcher: "Konuşanları dinliyorum"

Schneider: "Bütün grafikerler, içten pazarlıklı oluyorlar. Reklam işinde mi çalışıyorsunuz?"

Mecher: “Çocuk kitaplarına resim çizme işi yapıyorum. Ara sıra da sergi açıyorum.”

Schneider: “Öteki modern sanatçılar gibi siz de sanatçılık taslayanlardan mısınız?”

Kışkırtmalar karşısında gösterilebilecek tepkiler

Tam da burada Bay Melcher kızabilirdi. Zayıf bir özgüveni olsaydı, Bay Schneider’in provokasyonuna gelir ve kendini kaybedebilirdi. Duyduğu rahatsızlık içinde alçakgönüllülük gibi teslimiyet gibi ya da saldırganlık gibi çeşitli tepkiler gösterebilirdi.

Ancak köklü bir özgüvene sahip olan Bay Melcher kendini kaybetmiyor ve soğukkanlılığını yitirmeden Bay Schneider’i yanlış konuşma taktiğinden uzaklaştırmaya çalışıyor. Ve şöyle diyor: “Modern sanatçıların pek azı sanatçılık taslayan kişilerdir. Bu arkadaşlar için. şarlatanlıklarıyla sanat alanı dışında başarılı olacakları ve çok para kazanacakları pek çok uygun alan elbette vardır. Schneider: “Evet ama bana göre pek çok modern sanat eseri saçmalıktan başka bir şey değildir”.

Tehlike atlatılmıştır. Bay Schneider Bay Melcher’e artık doğrudan saldırmıyor, üzerinde tartışılacak bir görüş ortaya atıyor.

Soğukkanlılıkla gerginlikleri engelleme

Bay Melcher, kendine olan güveni sayesinde, doğrudan kendine yönelmiş bir saldırıyı gerginliğe yer vermeden atlatabildi. Özgüveni öyle sağladı ki, soğukkanlılığını yitirmeden tepki gösterebildi.

Bay Melcher’in yanıtından dolayı belki biraz hayal kırıklığına uğradınız. Ne bir espri, ne de hazır cevaplık. İkisi de yok. Bay Schneider cevaptan sonra “kendini altta kalmış” da hissetmiyor. Eğer siz Bay Melcher’den, Bay Schneider’i pişman edecek bir cevap beklediyseniz

bu sizin de kendinize güveninizin olmadığını gösterir. Çünkü güvensiz kişi her zaman zafer kazanmak ister, öteki insanlar üzerinde çok etkili olmak ister; çünkü kendine olan güveninin bu üstünlüğüyle yeniden doğrulandığını görmek zorundadır. Ama bu “doğru, sağlıklı” bir öz-güven değildir. Gerçek anlamda kendine güvenen kişi’nin her zaman başkalarından üstün olmaya ihtiyacı yoktur. O, korkmadan öteki insanlarla bir arada olabilir. Başkalarının gösterdiği tepkilerle değeri düşmüş olamaz.

Kendimizden duyduğumuz korku

Çeşit çeşit korku vardır. En sinsi olanı ise, kendimizden duyduğumuz korkudur. Belki bir insandan gelmekte olan bir tehlikeden örneğin gittikçe kabaran bir ateşten duyulan korkular, adlandırılması kolay, belirli korkulardır ve ne olduklarını bildiğimiz için bizi daha az etkilerler.

Kendimizden duyduğumuz korkunun ne olduğunu anlamak ve bunun üstesinden gelmek daha zordur. Kendinden korku duyan kimdir? Özgüvenden yoksun olandır. Kendine güveni tam olan kimselerin böyle korkuları pek azdır. Peki, kendine güvenemeyenler neden kendilerinden korkarlar?

Sınırlarını genişletme içtepisi

Özgüvenden yoksun kişi, her şeyden önce kendisiyle başa çıkamaz. Bizzat kendisi, kendisi için bir bilmecedir ve bu bilmeceyi çözecek cesarete de sahip değildir.

Özgüven, sınırlarını genişletme içtepisi ile çok yakından bağlantılıdır. Kendine güvensiz kişi; tutuktur, sınırlarını genişletme içtepisini geliştiremez. Sınırlarını genişletme içtepisi Dr. Schulltz Mencke’nin verdiği bilgilere göre üç alanda söz konusudur:

- Mülkiyet tutkusu
- Cinsel doyum tutkusu
- Saygınlık kazanma tutkusu

Yalnızca bir ya da iki alanda tutuk kişiler vardır. Ama pek çok kişi az ya da pek çok alanda tutuktur. Tutuk kişi ruhunun derinliklerinden gelen tüm tutkularından korkar. Kendini, onlara kapılmış hissederek ve onlara teslim olmaktan korkar.

Cinsel dürtünün bastırılması

Cinsel doyuma ulaşma tutkusunun engellenmiş olduğuna ilişkin bir örnek, insanın kendi dürtü ve tutkularından doğan korkunun ne zararlara yol açabileceğini gösterecektir.

Bayan Liblar, beş yıldır evlidir. Ana – babasından cinsel alanda özgür bir eğitim almadı. Ayrıca ailenin tek çocuğuydu ve ana – babası üstüne titriyordu. Aylarca yalvarıp-yakarmalardan, uğraşmalardan sonra kendini cinsel ilişkiye razı eden ilk erkekle, bu ilk ilişkisinden hamile kaldı. Katı kurallar içinde yetişmiş olması nedeniyle, çocuğu aldırmanın sözünü bile ettirmiyordu. Erkek onunla evlenmek istiyordu. Bayan Liblar bu erkeğe olan duygularının sevgi olduğunu sanıyordu. Halbuki bu ilişki ona ne cinsel ne de ruhsal bakımdan mutluluk ya da esenlik duygusu vermemişti.

Evlilikte cinsel tutku

Beş yıllık evliliği süresince cinsel ilişkileri daha da kötüleşti. Eşi, karakter olarak zor biri olmadığı ve kendisi de onun arzularına kolaylıkla uyabildiği için aralarındaki arkadaşça ilişki ise gittikçe derinleşiyordu. Bayan Liblar tatilde, kendisini cinsel bakımdan çok heyecanlandıran bir erkekle tanıştı. Yaşamında ilk kez cinsel tutkusunu gem-

leme gereğini duymadı. Bayan Liblar'la bu erkek arasında güçlü bir ruhsal bağ oluştu ve yaşamında ilk kez gerçekten birini sevdi.

Sonra neler oldu? İki temel olasılık var. Birinci olasılık engellenmeyen, özgüvene dayalı ve doğru çözüm olacaktır.

Bayan Liblar, aşkı seçer ve kocasından boşanır. Yeni bir evlilik yapar ve mutluluğu bulur.

Bayan Liblar, baskı altına aldığı cinsel tutkusu yüzünden, birinci yoldan yürümeye cesaret edemedi. Bastırdığı cinselliğini bir daha gemleyemeceği korkusu onu adım atmaktan alıkoydu. Cinselliğini ve duygularını gerçekleştirecek, yeterli özgüvenden yoksundu. İler ki dönemlerde ise, bir erkekle tek başına iken konuşma olasılıklarından bile kaçınır oldu. Yeni bir çıkmaza düşmekten korkuyordu. Cinsel dürtüsü ömrünün sonuna değin bastırılmış olarak kaldı. Mutlu ve doyurucu bir cinselliği hiçbir zaman öğrenemedi, tadına varamadı.

Bayan Liblar örneği, az rastlanır bir olay da değildir. Pek çok evlilik mutsuzdur ve eşlerden birinin ya da her ikisinin cinselliği bastırmalarıyla ayakta kalabilmektedir.

Freud'un kişilik modeli

Kendi ruhsal yapısından kaynaklanan korkuyu daha iyi anlayabilmek için, Psikanaliz'in kurucusu Sigmund Freud'un kişilik modeli çok yararlıdır.

S. Freud, davranışı belirleyen, birbirinden ayrı üç odak kabul eder. İD, BEN(ego) ve ÜST-BEN(süperego).

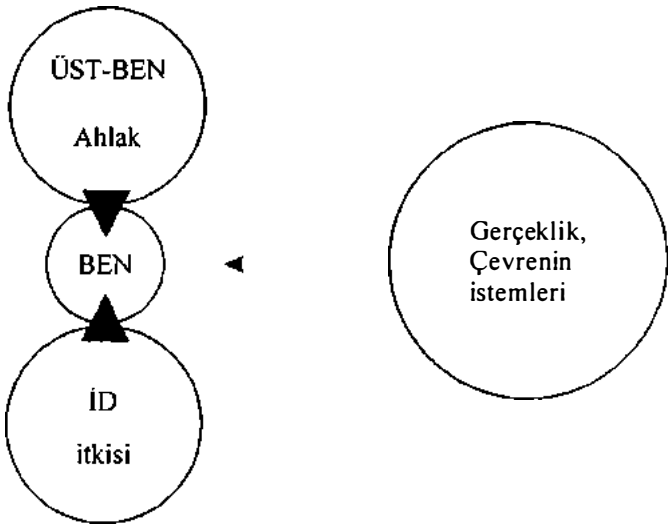
İD, en temel katmandır; Örneğin cinsel dürtü burada oluşur. BEN, dış gerçeğin ve çevrenin istemlerine uyum konusunda yetkilidir. BEN, demek ki, cinsel tutkuların geliştirilip geliştirilmeyeceğini belirlemektedir. Ama o belirlemede, tamamen bağımsız değildir. Çünkü

ÜST-BEN'in (süperego) etkisi altındadır. ÜST-BEN, bilinçtir ve o andaki toplum ve kültürü temsil eder.

BEN ve ÜST-BEN

Her insanın BEN'i demek ki üç kanat tarafından etkilenir. İD (örneğin cinsel arzular yoluyla) ÜST-BEN(süperego)-(Programlanmış ahlak anlayışlarıyla) ve çevre (anlık istemlerle). BEN'i (ego) etkileyenleri şöyle bir çizimle gösterebiliriz.

İçimizdeki savaş



Freud'un modelinde BEN, iki ruhsal odakla (İD, ÜST-BEN) ve çevre ile mücadele içindedir. Elbette her zaman üstün gelen, BEN olmayabilir. Bu yüzden olsa gerek Freud'un şu çarpıcı cümlesi tam bir teslimiyet ifade etmektedir: "İnsan kendi evinin efendisi değildir".

İnsan, kendi İD katmanından kaynaklanan tut. ulardan korku duyar ve onlara teslim olacağından korkar (Bayan Liblar örneğini anımsayalım) çünkü bilinç (ÜST-BEN) (süperego)- belki de alınan eğitimin getirdiği utangaçlık yüzünden- isteklerin tatminine izin vermek istemez. Tutkuları sıkıştırmak yerine sınırlarını daha da genişletmekten duyulan korkunun sonu, tutukluktur, bastırılmışlıktır. Bastırılma, sonuçsuz kalmaz elbette. Cinsel tutkunun baskı altına alınmasının en kötü sonucu nevrozdur (ruhsal rahatsızlık) ve bedensel şikayetlerdir (sık baş ağrıları, uykusuzluk, el ve ayak terlemesi, mide ağrıları, yürek çarpıntısı vb). Ancak baskı her şeyden önce ayırımında bile olamadığımız yollardan özgüveni yıpratır.

Örnek

Bunu bir örnekle somutlayalım. Bay Hubermann, üç yıllık evlidir. Geleneksel-tutucu yönde katı bir eğitimden geçmiş olduğu için, ergenlik çağında cinsel tepkilerini bastırmaya çalışmıştır. Ayrıca, görünüşünün pek de çekici olmadığını düşünmektedir. Bir kadın ona ilgi duyduğunda çok mutlu oldu ve altı ay sonra da onunla evlendi. Ne var ki elinden geldiğince cinsel ilişkiden kaçınmaya çalışıyordu. Bay Hubermann tüm enerjisini işi üzerinde yoğunlaştırdı. Karısına karşı sürekli olarak yorgunluğunu gerekçe yapmaktaydı. Böylelikle cinsel ilişkiden neredeyse tamamen kaçınmış oluyordu. Öte yandan ise işindeki başarılarının “tadını çıkarıyordu”. Sonunda bir bölümün yöneticiliğine kadar yükseldi.

Cinsel tepkiler yok olup gitmezler

Baskı altına alınmış olsalar da cinsel tepkiler yok olup gitmediler. Geceleri düşünde gündüzleri hayallerinde dönüp-dolaşıp ortaya çıkıyorlardı. Örneğimizde Hubermann karısının çekiciliğiyle olsun, çevresinin (sekreterinin, dergilerin, filmlerin) çekiciliğiyle olsun fena halde tahrik oluyor ama cinsel gereksinimlerini ve arzularını doya doya hiçbir zaman yaşayamadığı için, özgüveni sürekli inciniyordu. Hubermann kendinin, olması gerektiği gibi olmadığını ve bilince

çıkmamış olsa da yaşamında eksik bir şey olduğunu hissediyordu. İşindeki başarısından dolayı herkesin hayranlığını kazanmıştı ama yine de çoğu zaman kendine güvenden yoksun ve aşırı duygusal olduğu fark ediliyordu. Hiç eleştiriye katlanamıyordu ve üstüne üstlük dengeli bir özgüvenden de yoksundu.

İçtepilerden duyulan korku

Hem Bay Hubermann'ı iyileştirmek hem de evliliğini kurtarmak için onu, cinsel içtepilerinden duyduğu korkulardan kurtarmak gerekiyordu. Cinsel bakımdan daha serbest olmalıydı. Ancak o zaman özgüveni daha güçlü, yaşamı daha mutlu olabilirdi.

Ne var ki Bay Hubermann, sorunu ile açıkça yüz yüze gelmeye korktuğundan, kimseyle bu konuda konuşamıyor ve tüm yaşamı boyunca kendine güvenmeyen biri olarak kalıyor.

Bu kitabı; durumu Bay Hubermann'ın gibi olanlar, kendilerini yeni baştan tanısinlar ve onun kötü kaderini görüp gözleri açılsın diye daha doğrusu özellikle bu amaçla yazmış değilim. Bu okuyuculardan kafalarını kuma gömmemelerini istiyorum. Cinselliğe gereken önemi versinler. İç dürtülerimizden duyduğumuz korkudan mutlaka kurtulmalıyız. Bunu kendi başına başaramayacağını düşünenler mutlaka bir psikoloğa gitmeli ve her şeyi açıkça anlatmalıdır. Böyle bir psikoterapi yöntemi hakkında ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı bilgiler bulabileceksiniz.

Saygınlık tutkusunun etkileri

Şimdi de saygınlık kazanma tutkusunun etkileri ile ilgili bir örnek. Her insanda cinsel dürtü gibi bir de saygınlık tutkusu vardır. Saygınlık tutkusu, saygınlık dürtüsü olarak nitelenmez. Çünkü dürtülerin orga-

nik bir temeli vardır. (Örneğin cinsel dürtü, cinsel organlara ve cinsiyet hormonlarına bağlıdır).

Saygınlık tutkusu bir dürtü değildir gerçi ama, cinsel doyuma ulaşma tutkusu gibi bir temel tutkudur. İnsanlardan cinsel perhiz istenebilir (katolik din adamlarında olduğu gibi) ama bu durum sonunda, az ya da çok ama mutlaka bir ruhsal rahatsızlığa neden olur. Ancak asıl kötü işkence, saygınlığını yitirmiş olduğunun ayırımına varmaktır.

Onay görme, kabul görme

Her insan çevresinden onay görmek, saygı görmek ister. Toplum tarafından kabul edilmeyen yani başkalarından saygı görmeyen ve kendisine saygısı kalmayan biri için yaşamının bir anlamı da yoktur artık. Bunun böyle olmasına karşın pek çok insan saygınlık tutkusunu bastırmaktadır. Onlar saygınlık kazanma tepkisini dışa vurmaktan korkarlar ve hep gemlemeye çalışırlar. Saygınlık tutkusu bastırılmış bir insan, dışa karşı belirgin biçimde özgüvenden yoksun görünür. Aciz ve yaltakçı biri olarak karşımıza çıkar.

Saygınlık tutkusundan duyulan korku

Şöyle bir örnek de saygınlık tutkusunun geliştirilmesinden duyulan korkuyu somutlaştıracaktır.

Bay Buber, küçük-burjuva koşulları içinde yetişmiştir. Şimdi bir mağazada çalışmakta, iş arkadaşları arasında yaltakçı, aciz ve uysal biri olarak tanınıyor. Bu nitelikleri, Bay Buber'in- saygınlık görme arzularında tutuk olmayan – iş arkadaşları tarafından sürekli sıkıştırılmasına ve alay edilmesine yol açıyor. Onların eğlencesi oluyor ama kendisine yapılan tüm eşek şakalarına göz yumuyor.

Hiyerarşi

Bay Buber iş çıkışlarında genellikle bir Kiy Oyunu (Bovling) Klubü'ne gidiyor. Burada kiy oyununda büyük bir beceri gösteriyor. İş yerindekilerle yaptıkları bir gezi sırasında gittikleri kır lokantasında da bir kiy alanı olduğunu gördüler. Kiy oyunundan pek anlamayan arkadaşları hemen oyuna daldılar. Bay Buber duracak değil ya o da büyük bir zevkle katıldı onlara. Şimdi neler olabilir? Tahmin edin bakalım. Bay Buber tüm becerisini ortaya koyan bir gösteri mi yapacak? Normal olarak ondan beklenen davranış, yeteneğini gösterebileceği için müthiş bir sevinç duymasıdır – tabii saygınlık tutkusu bastırılmamış olsaydı. Bay Buber ayırımında olmadan, arkadaşlarından daha iyi atışlar yapmıyor hatta daha kötü atıyor. Ne denli iyi kiy oynayabildiğini onlara göstermekten korkuyor. Aralarında oluşmuş hiyerarşik ilişkiyi bozmamak için, yeteneğini gemlemeden ortaya koymaya cesaret edemiyor.

Bastırılmış saygınlık tutkusu

Örnek olay gülünç ve saçma gibi görünüyor. Ama bastırılmış bir saygınlık tutkusunun bir insan yaşamında ne tür etkileri olabileceğini somut biçimde ortaya koyuyor. Bastırılmış saygınlık tutkusu kendine güvensizlik olarak dışa vuruyor. Gerçekten de tutuk bir insan güçlü bir özgüven gösteremez. O, çevresi içinde hep özgüvensiz, aciz rolü içinde kabul görecektir. Ve elbette gemlenmiş bir saygınlık tutkusu hiç kimseyi mutlu etmeyecektir. Örneğin Bay Buber, davranışlarından ve rolünden memnun değildir ama ne kadar açıkça istese de artık bu rolden kurtaramaz kendini. Saygınlık tutkusunun bastırılmışlığı öylesi derine ve sağlamca kök salmış ki, en mantıklı kanıtlarla bile sökölüp atılması olanaklı değildir. Bay Buber işte bundan dolayı ılımlılığa mahkumdur. Halbuki kendine güvenen bir insan olması için geçmişiyle hesaplaşması ve hem çevresine hem de kendine karşı yeni bir

tavır edinmesi gerekirdi. Özgüvenini herkese gösterebilmeliydi. Ama tam da bundan korkuyordu.

Öteleme bir savunmadır

Kendi içtepilerinden ve istemlerinden korkmak, sonunda ötelemeye yol açar. Bu niteleme, tanınmış bilim adamı Sigmund Freud'un savunma mekanizmaları çalışmalarını daha geliştiren kızı Anna Freud'a aittir.

Öteleme ve bu tür bir savunma mekanizmasıdır. Tam olarak bunun ne olduğu ileriki sayfalarda açıklanacak. Çünkü bu olay, kendi ruhsal yaşamımızı olsun başkalarının ruhsal yaşamını olsun anlayabilmemiz için çok önemlidir.

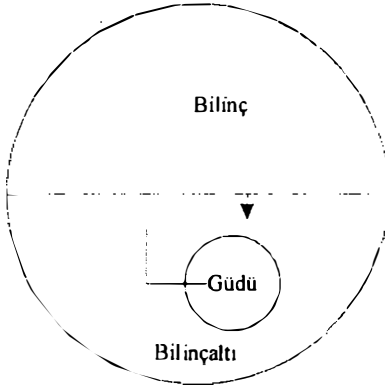
Kendinden korkmak

Bir savunma mekanizması olarak öteleme ile ilgili bir örnek, insanın kendinden duyduğu korkuyu gösteriyor.

On yaşındaki Paul, annesi tarafından haksız yere dövülüyor. Ama o buna boyun eğmiyor ve annesine yüksek sesle ve saldırgan biçimde küfrediyor. Anne çok duyarlı olduğu için kendini oğlunun bu saldırganlığına karşı, önemsemez tutumuyla onu cezalandırarak kendini savunuyor. Onunla hemen hemen hiç konuşmuyor ve bu davranışının nedenini de ona açıklamıyor.

Koruyuculuk ve sevgiden yoksunluk, Paul için korkunç bir cezadır. Üç ay sonra bir kere daha kendisine haksız davranılınca saldırgan içtepiler dışa vurabilecektir. Ne var ki Paul bunun arkasından gelecek sonuçlardan, "sevgiden yoksun bırakılma"dan korkuyor. Saldırganlığı eyleme dönüşmüyor, aksine savunmada kalıyor ve bastırılıyor.

Aşağıdaki çizim, bir öteleme sürecinin nasıl işlediğini gösteriyor. Gülü (saldırgan tavır) bilinç altından bilince çıkar ve fakat hemen bilinçten bilinç altına geri itelenir:



Sevgiden yoksun kalma korkusu

Paul büyüdüğünde aynı öteleme mekanizması – ya müdürüne ya karısına veya bir başkasına karşı – işler. Saldırgan içtepilerinin ayırımına varır varmaz, sevgiden ya da korunmadan yoksun kalma korkusu yüzünden hemen bastırır bu içtepileri. Doğabilecek bu iki duruma katlanmaya ve bu nedenle de karşı çıkmaya gücü yoktur

Yalnızca saldırgan içtepiler baskı altına alınmaz; cinsel ilişkide bulunulan kişi tabu durumundaysa (örneğin evlenilecek kişi) cinsel gereksinim de aynı biçimde baskı altına alınır.

Baskılama, tek savunma mekanizması değildir. Gerçeği kendinden gizlemenin çeşitli yolları vardır. İnsan gerçekle yüz yüze gelmeyi kolay kolay göze alamaz. Ve bundan dolayı da anılarını ve deneyimlerini oldukları gibi değil de olmasını istediği biçimlerde yaşanmış ka-

bul eder. Yaşam ancak bu yolla daha kolay çekilebilir daha kolay katlanılabilir olur onun için.

İnsanların çoğu kendini gerçekten tanımaya cesaret edemez. Nasıl birisi olduklarını bilmeye can atarlar ama kendileriyle ilgili olarak zihinlerinde kurguladıkları olumlu imajın, başkalarınca aynen benimsemesini isterler.

İlginç bir deney

Şimdi sizinle şöyle bir deney yapalım. Kendinizi şöyle bir tanımlayın ve bunun çevrenizdekilerin sizinle ilgili tanımlamalarıyla karşılaştırın. Bu çok ilginç bir şeydir ve size kendinizle ilgili olarak neleri abarttığınızı neleri azımsadığınızı gösterir. Karşılaştırma yapınca, çevrenizin sizi nasıl görüp, nasıl değerlendiğini öğrenirsiniz. Onların ve sizin değerlendirmeleriniz mutlaka gerçeği yansıtmış da olmayabilir – evet belki de siz tamamen bambaşka bir insansınızdır – ama deney, kendinizle ve çevrenizdekilerin hakkınızdaki değerlendirmeleriyle aranızı nasıl düzeltereğiniz konusunda size olanaklar sağlayacaktır (eğer çevrenizdeki insanların sizi nasıl değerlendirdiğinden etkilanmemişseniz, çevrenizin yargısından bağımsız bir özgüvene sahipsiniz demektir.)

Aşağıda bulunan çizelgedeki kişilik özelliklerinden hangilerinin, ne ölçüde sizde bulunduğu düşünüyorsanız, gösterilen yerleri işaretleyin.

Kendimize bakışımız: Başkaları bizi nasıl görüyor?

On işareti bir profil eğrisi halinde birleştirin. Sonra da kendinizle ilgili olarak aynı işi arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza yaptırın. Onlar da sizi nasıl gördüklerini işaretlesinler. Unutulmasın, bunu yaparken dürüst olmaları gerekiyor.

Kendimize bakışımız					
İsim			Tarih :		
<i>On ayrı kişilik özelliği</i>	<i>Çok güçlü</i>	<i>Güçlü</i>	<i>Güçlüye yakın</i>	<i>Zayıfa yakın</i>	<i>Zayıf</i>
Özgüven					
iyimserlik					
Dikkat					
Bağımsızlık					
Özveri					
İnsan tanıma					
katlanıcılık					
hoşgörü					
Yükselme tutku-su					
duyarlılık					

Başkalarının bize bakışı					
Değerlendirilen :			Değerlendiren :		
<i>On ayrı kişilik özelliği</i>					
Özgüven					
iyimserlik					
Dikkat					
Bağımsızlık					
Özveri					
İnsan tanıma					
Katlanıcılık					
Hoşgörü					
Yükselme tutkusu					
Duyarlılık					

Değişik kişiler tarafından oldukça farklı değerlendirildiğinizi göreceksiniz. Onların değerlendirmelerini kendi değerlendirmenizle de karşılaştırın. Burada da benzerliklerin çok da fazla olmadığını görüp şaşıracaksınız.

Arkadaşlarınızın değerlendirmelerini muhakkak ki büyük bir merakla okumuşsunuzdur. Hele bir de kendinize güveniniz zayıfsa her olumsuz değerlendirme sizi daha huzursuz ve daha sinirli yapar.

Kendini tanımak yararlıdır

Başkalarının, sizin hakkınızdaki değerlendirmelerini, kendinizi tanımanız için bir olanak olarak algıyorsanız kendinize güveniniz daha bir belirginleşir, ancak sonuçları yine de çok fazla abartmamak gerekir. Yani özgüven, çevremizdekilerin kararlarından tamamen bağımsız olarak kendini gösterir. Kendine güvenen insanın, kendinden ve başkalarının yargılarından korkusu yoktur. O kendi niteliklerini sürekli olarak geliştirmeye bakar. Şu az geliyor bırakayım, bu iyi geliyor devam edeyim demez. Çünkü kendine güvenen insan kendisiyle uyum içindedir, kendisiyle uzlaşıktır, kendisiyle barışıktır.

Başkalarından Duyduğumuz Korku

Başka insanların sizin hakkınızdaki değerlendirmeleri, onların yargılarından korkup korkmadığınız size göstermiş olmalı. Bu korku, sizin kimselerin bilmemesi gerektiğini düşündüğünüz bir olumsuz özelliğiniz olduğuna inandığımız için oluşur. Bu korku aynı zamanda, sizi olmak istediğiniz gibi değerlendirmiş olmamalarının verdiği sıkıntının üstesinden gelemediğinizden dolayı da oluşur. Zihninizde kendiniz için yarattığınız olağanüstü imaj (aslında kendine güven yokluğundan kaynaklanan bu imaj) büyük olasılıkla yerle bir olur.

İnsan bunun ayırımına varınca da, devekuşu gibi kafasını kuma göme-
rek kurtulduğunu sanıyor.

Otoriteden duyulan korku

Otorite olarak kabul edilen insanlardan duyulan korkunun çok geniş sonuçları vardır. Bu korkuyu ve buna bağlı güvensizliği pek çok insan çok sıkıntı ve kaygı verici biçimde yaşamıştır. Çok az insan bu korkunun tamamen dışında kalabilmiştir. Bu olgunun nedeni otoriter eğitim ve çocukluk döneminde bu otoriter eğitimle birlikte yaşamış olan iz bırakıcı deneyimlerdir.

Otorite korkusuna bir örnek: Bay Meiners şefi tarafından her çağrıldığında ya da bir konferansta şefi kendisine her hitap ettiğinde mutlaka kendine güvenini yitirir. İş arkadaşları karşısında tamamen kendine güvenli biri olur ama, ne varsa, şef ortaya çıktı mı hafiften midesi ağrımaya, el ayakları terlemeye başlar.

Neyse ki Bay Meiners'in bu güvensizliği, bazen görüşmek zorunda olduğu diğer firmaların şefleri vb. başka yetkililer yanında depreşmez. Onun bu otorite korkusunun, kendisinin de bilmediği bir açıklaması elbette ki var.

Bay Meiners'in öğrencilik döneminde şimdiki şefine görünüş olarak benzeyen bir Matematik öğretmeni vardı. Gerçi bu benzerlik Bay Meiners'in doğrudan dikkatini çekecek kadar fazla da değildi. Matematik öğretmeni, öğrenci Meiners'i pek sevmezdi. Onu gülünç duruma düşürmek için yetkisini kullanırdı. Sonunda, öğrenci Miners Matematik öğretmeninden öyle korkar oldu ki, Matematik derslerinden önce elleri terler, midesine ağrılar girer ve bazen de bu yüzden dersleri asardı. Bu öğretmenin dersinden karnesinde çoğu zaman bir (1) olurdu.

Başkalarının özgüveni karşısında duyulan korku

Geçelim bir başka korkuya. Kendine güven duymayan, başkalarının özgüveni karşısında korku duyar. Güvensiz kişi, bu güvensizliğinden kendini kurtarmak ister ve etrafına kendinden daha zayıf özgüven sahibi insanlardan bir halka oluşturur. Kendine güvenen kimselerden uzak durmaya çalışır. Çünkü onların sahip oldukları özgüven onun içine korku salar. Onların yanında kendi güvensizliğinin daha çok ayrımına varır ve bundan korkar.

Korkunun yarattığı sonuçlar

Bu korkuya karşı gösterilen tepki ve sonuçları ilgili bir örnek: Müller ve Reinek aileleri dört yıldır arkadaşlırlar. Her iki çift de mutsuz birer evlilik sürdürmektedir. Bu konuda zaman zaman aralarında konuşmalar da olur. Reinek çifti boşanır. Çünkü Bay Reinek'in bir sevgili vardır. Bayan Müller, Bayan Reinek'in tarafını tutar. Bay Reinek, Bay ve Bayan Müller'e sevgilisinden söz eder. Ona hayrandır ve bir tarih belirleyip onu Müller çifti ile tanıştırmak istemektedir.

Ne olacak şimdi? Normal olarak Müller'lerin yanlış bulmakla birlikte bu tanışmayı bekleyecekleri tahmin edilecekler. Ama hiç de öyle olmaz. Çünkü evli bir kadın olarak Bayan Müller ne yapacağını bilemez bir durumdadır. Kocasıyla ilişkisinin bozulması tehlikesini de göz önüne alarak, Bay Reinek'e sevgiliyle görüşmek istemediğini söyler.

Reinnek'lerin evliliğini bozmayı başaran bir kadından duyulan korku çok büyüktü. Güçlü biri olarak algıladığı bir kadınla karşılaşmaktan duyduğu korkuyu hemen dışa vurmuştu. Bu kadınla tanışmak istemiyordu. Bay Reinek buna fena bozuldu ve bu yüzden de eski dostları olan bu çiftten uzaklaştı.

Özellikleri aktarma

Bay Meiners o zamanki öğretmenini çoktan unuttu ama o dönemlerde ruhunda açılan yaralar ruhunun derinliklerinde yer etti ve ne zaman o öğretmene benzeyen bir yetkiliyle karşılaşsa ayrımında olmadan Matematik öğretmenin özelliğini bu şahsa aktarır – ve korku belirtileri kendilerini gösterirler.

Bay Meiners'in korkusunun nedenini açıklamak hiç de zor değildir. Yalnızca belirli yetkililerden değil de genel olarak her çeşit yetkili kişi karşısında korku duyan ve kendine güvenini kaybeden pek çok insan vardır. Çocukluğunda ve gençliğinde otorite sayılan kişiler (örneğin baba, öğretmenler, polis, usta ve şefler) karşısında fazla hayal kırıklığı yaşamış kişilerin durumudur bu. Elbetti belli bir kişiden duyulan korku ile karşılaştırıldığında genel olarak otoriteden duyulan korkudan kurtulmak çok daha zordur.

Belli insan tiplerinden duyulan korku

Otoriteden duyulan korku yanında belirli insan tiplerinden duyulan korku da vardır. Bir örnek: Gençliğinde Bayan Ahlbor'nun oldukça şişman ve kızıl saçlı bir kız arkadaşı vardı. Bu arkadaşı onu çok kere-ler düş kırıklığına uğrattı, hatta bir kavga sırasında bir de dövdü onu.

Aradan zaman geçti. Bayan Ahlborn işyerinde bir (bayan) arkadaş edindi. O da kızıl saçlıydı ve oldukça şişmandı. Neler olduğunu, kafanızda muhakkak ki canlandırabilirsiniz. Koridorda bu arkadaşına her rastlayışında her yanına kramp giriyordu ve tüm bedeni terliyordu. Onunla bir türlü güvenli, doğal bir bağ kuramıyor ve konuşmak için çıkan fırsatlardan yan çiziyordu. Öteki iş arkadaşlarına şöyle diyordu: “Bu kadın fena halde sinirime dokunuyor”.

Kendi özelliklerimiz ve çevremiz

Demek ki kendine güveni olmayan kişi, çevresindeki özgüven sahibi kişiler karşısında korkuya kapılır. Bu bir yana, o çevresinde yaşayan kimselerde “onunkine benzeyen” özelliklerin olmasından da korkar. İnsanın kendinde bulunduğunu fark ettiği özellikler ve tavırların başkalarında da olabileceği tahmin edilir.

Düzenbaz

Bir örnek: Bay Sommer düzenbazın tekidir. Kendine çıkar sağlamak için iş arkadaşlarını birbirlerine karşı kızıştırır. Sürekli olarak alavere-dalavere peşinde koştuğundan, arkadaşlarının da – aynı kendi yaptığı gibi – dolap çevirme peşinde olduğunu tahmin eder. Onların düzenbaz olmayacaklarını kafası almaz bir türlü. Bu nedenle sürekli olarak arkadaşlarının, kendine karşı dolaplar çevirdiğinden korkar. Bundan doğal ne olabilir ki?

Kendisi yalan söyleyen

Başka özellikler sözkonusu iken de durum böyledir. Kendisi yalan söyleyen biri, başkaları tarafından yalan – dolanla aldatıldığına inanır. Karısını aldatan kimse, deliler gibi onu kıskanır. Çünkü karısının da kendisini aldattığına inanır. Kendi kuruntu ve tavırlarımızı başka insanlara aktarırız. Ama başkalarına yaptığımız haksızlık dönüp yine bizi vurur. Başkalarının bize daha büyük haksızlıklar yapabileceği korkusuna kapılırız.

Buna karşılık, katılımcı ve yardımlaşmacı kimse, çevresindekilerin a-sosyal davranışlarından pek fazla korkmaz. Kendini daha güvenli. daha güven için de ve daha korkusuz hisseder. İşte bir özgüvenin doğru temeli de budur.

Özgüven Azlığı Doğuştan mıdır?

Hayvanlar insanlara oranla daha fazla doğuştan gelme özelliklere sahiptir. İçgüdülerine bağımlıdırlar ve kendilerine güven konusunda fazla sorunları yoktur. İnsan öyle mi ya! İnsan daha bağımsızdır ve bu yüzden de kendini yetiştirme ve geliştirme olanağına sahiptir. En başta özgüven. Özgüven, insanın yoluna değişmez bir alinyazısı olarak çıkmaz. Ancak gene de insan; kendi özgüvenini, kendi başına ve istediği gibi oluşturamıyor. Çünkü çocukluk ve gençlik dönemlerindeki deneyimleri, özgüveni aşırı ölçüde etkiliyor. Bu konuya ikinci bölümde daha fazla yer verilecek. (“Özgüven azlığının nedenleri”)

Soyaçekimin sınırları

Demek ki insan zayıf bir özgüvenle doğmuyor. Bedensel özürlü (örneğin tavşandudaklı, kötürüm) olarak doğmuş olanlar bile, bu niteliklerinden dolayı zorunlu olarak kendilerine daha az güven duyacak diye bir şey yoktur. Ailelerinin sevecen koruyuculuğunda yetişmiş bedensel özürlü çocukları bir gözleyiş. Sorunlar çok daha sonraları, okulda, meslek yaşamında yani ne zaman ki çevre bu özürleri bir “eksiklik” olarak görüp, özür sahiplerini küçümsemeye başlar, işte o zaman çıkmaya başlar. İşte o zaman ortaya özgüven incinmeye başlar. Eğer özgüven psikolojik tedavi ile korunur ve güçlendirilirse elbette böyle sorunlarla karşılaşmaz.

Zekâ ve özgüven

Özgüvenin zekayla da bir bağlantısı yoktur. “Zeki olmayan insanlar”, teorik problemlerde tutuk ve güvensizdirler. Çünkü yavaş kavrarlar ve bu yavaşlıkları alay konusu olur. Geri, zekalı oldukları kompleksi'ne kapılırlar ve cesaretleri öyle kırılır ki, güvensizlik ve korku ile sürekli olarak yeniden başarısız olurlar. Artık bir daha kolay

kolay çıkamayacakları bir şeytan üçgenine, bir dipsiz kuyuya, bir kısır döngüye düşerler. Eğitim sistemi, zekası normalin altında olan çocukları geliştirmeye uygun desteği sağlayacak yapıdan yoksun olduğundan, zekanın söz konusu olduğu alanlarda, bu çocukların özgüveni sürekli olarak sarsılmaktadır.

Üstelik, yüksek zeka mutlaka büyük bir özgüven sağlar diye bir şey yoktur. Hatta tersi de mümkündür: Bir sürü üstün zekalı (IQ 130 ve üstünde olan) insan arasında, kendine güveni zayıf çok sayıda kişi de vardır. Peki ama nasıl oluyor bu? Üstün zekalı insan, her şeyi akıl-cılaştırmak, ayrıştırmak ve mantığıyla kavramak ister. Bu bir tehlike-dir. Yaşanılanlardan aşırı bir etkilenme oluşur kendiliğinden. Kişi bu kusurun ve bundan doğan sonuçların ayırımına varınca bunalmaya ve kendine güvenini kaybetmeye başlar. Ayrıca, üstün zekalılarda bu özelliğini abartma tehlikesi de olasıdır. Bir örnekle somutlayalım.

Küçük Hans ailenin tek çocuğudur. Büyükleri kendisiyle özel olarak ilgilendiklerinden dolayı, gereken desteği yeterince ve zamanında alır. Okulda iyi bir öğrencidir. Yani erken yaşlarda iyi bir entelektüel özgüven oluşturur. Bu, ilerideki üstün başarılar için iyi bir önkoşuldur. Hans güle, oynaya liseyi bitirir ve arkasından da Hukuk öğrenimine başlar. Mantığa dayalı alanda başarılı olduğu ve herkesçe böyle biri olarak benimsendiği için tam bir mantık adamı olup çıkmıştır.

Geliştirilmemiş duygular

Buna karşılık duygusal alanda ise her zaman güvensizdi. Gerçek duygularını kolayca gösteremiyor ve bu yüzden de anlık davranış yeteneğini gittikçe yitiriyordu. Hiçbir duygusal sıcaklık yaymadığından tam aksine her zaman soğuk ve zeki biri izlenimini yarattığından. Çevresindekiler duygusal bakımdan ona karşı biraz uzak duruyordu. Bu nedenle Hans özellikle entelektüel alanlarda kendini kabul ettirme çabasına girmişti. Duygusal ilişkiler onun için gittikçe önemini yitiri-

yor ve mantık gittikçe daha önem kazanıyordu. Kişiliği tek yanlı olmuş olduğundan dolayı entelektüel alanda “başarısızlık göstermesi” pratik olarak mümkün değildi.

Sonuç : Yıllar geçti ve Hans “mantık kompleksli” bir entelektüel olup çıktı. Bu alanda bir başarısızlık onun için katlanılmaz bir şeydi artık. Çünkü onun kendini geliştirmesinin tek yolu buydu. Böylece Hans her zaman ve her yerde zekasını ön plana çıkardı. Bu ona güven veriyordu; ama kolayca sarsılabilecek bir güvendi bu. Çünkü her başarısızlık onun cesaretinin ve güvenini azaltıyordu. Öteki ruhsal alanlarda ödediği “bedel” sayesinde sağladığı özgüvenin sarsılması hiç de zor değildi.

Güzellik kompleksi

Buna benzeyen başka bir şeyi çok güzel kadınlarda gözlemleyebilirsiniz. Bunlar çoğu zaman çevrelerince bu güzellikleriyle kabul görür. Bundan dolayı da kendi dış görünüşlerini sıradan güzellikte kadınlara oranla daha büyük bir dikkatle gözetlerler. İşte bu yüzden de biraz fazlaca güzel kadınlar, kendi bakımları için biraz fazlaca zaman harcarlar (örneğin bazen pek az güzellik malzemesi kullanmak bile gereksizken). Böyle bir kadın gerçi çevresindekilerin övgüleriyle büyük bir özgüven kazanır, fakat bu özgüvenini kazanma pahasına bir “güzellik kompleksi”ne kapılır. Sürekli aynada yüzünü inceler, dediğimiz gibi, daha da güzel olmak için çok zaman ve giyim kuşam için çok para harcar. Akıllı fikri dış görünüşünde öyle yoğunlaşabilir ki, bundan bir narsizm (kendini aşırı beğenme) doğabilir ve sağlıklı bir özgüvene kavuşma olanağı heba edilmiş olabilir.

Özgüven Zayıflığının Nedenleri

Zayıf bir özgüven, doğuştan gelme bir şey değildir. Yaşamımız boyunca oluşur. Hangi yasaya göre işler bu süreç? Yanıtı çok basit yaşadığımız bozgunlardır bunun nedeni (bilimsel adıyla frustrasyon) Bozgunların şiddeti ve sayısı, burada asıl önemli etkenlerdir. Bizi bozguna uğratan olaylara mutlaka başkalarının neden olmuş olması koşulu yoktur. Kendimizden kaynaklanan olaylar da olabilirler; çok iyi hazırlanamadığımız bir sınavdaki başarısızlığımızı göz önüne getirelim.

Bozgunlar ve Sonuçlar

Psikoloji biliminde, Dollard ve başka bazı Amerikan psikologlarının “Bozgun – Saldırganlık Kuram” pek ünlüdür. Bu kuram, bozgunların (hayal kırıklıkları, bizi içten yaralayan olaylar vb.) saldırganlıklara yol açabileceğini anlatır. Bozgunlar yalnızca sözlü ya da eylemli saldırganlıklara yol açmakla kalmaz aynı şekilde – yeni araştırmaların da ortaya koyduğu gibi – gerileme, durma, bağımlılaşma, kaçma, ilgisizlik ve psikosomatik belirtiler olabilir.

Saldırganlık bir sonuçtur

Bozgunlar, kendimize güvenimizin zayıf olmasının nedenleridir. Tüm aşağılık duyguları, çocukluktaki, gençlikteki ve yetişkinliğin genç dönemlerindeki bozgunlar yüzünden oluşmuşlardır. Bu bozgunların acısını tüm yaşamları boyunca çeker insanlar ve incinmiş kendine güven duygusu ile saldırganlaşarak başka insanları incitirler (bozguna uğratırlar); bu kez onlar bu bozgunu saldırganlıkla başkalarına aktarırlar (ya da kendi kişiliklerine yönelirler); bu böyle sürüp gider.

Açıklamaları ayrıntılandırılım

Yeterince geliştirilmemiş bir özgüvenin temeli ile ilgili olarak buraya dek yaptığımız açıklamalar belki de epeyce soyut kaldı. Bunları daha iyi anlayabilmek için beş alt bölüm halinde ayrıntılı açıklamalar getireceğiz.

- Baskıcı eğitim
- Engellenmiş cinsellik
- Toplumsal yapı ve ruh kirlenmesi
- Engellenmiş gelişme
- İnsanlarla ilişkilerde yaşanan bozgunlar

Bu alt bölümlerde, bozgunların, insanların gelişimini ve güvenini nasıl sürekli olarak olumsuz yönde etkilediği açıklanıyor. Eğer kendi özgüveninizi yükseltmek istiyorsanız, bu psikolojik ilişkileri anlamaya önem vermelisiniz. Sağlıklı bir özgüvenden yoksunsanız, bunun çok mantıksız bir şey olmadığı ya da anlaşılır gerekçeleri olduğu size açıklanacak. Bu da sizin korkunuzu azaltacak ve size cesaret verecektir. Çünkü, milyonlarca insanın da sizinle benzer sorunlara sahip olduğunu göreceksiniz. Aşağılık kompleksinizin nedenlerini tanırsanız, özgüveninizi yükseltecek girişimlerde bulunmaya kolayca karar verebilirsiniz.

Baskıcı eğitim

Eğitim, kendimize güvenimizin oluşmasında olduğu gibi aşağılık duygularının oluşmasında da belirleyici bir rol oynar. Temel, ana-baba evinde atılır. Sonra, ilkokulda yaşananlar, ergenlik çağında ve iş hayatının ilk yıllarında yaşananlar büyük önem taşır.

Erken gelen baskılar

Normalde çocuklar özgür bir ortamda yetişmiyor. Çünkü onların doğal gelişme dürtüleri çoğu zaman baskı altına alınıyor. Kendi dönemlerinde anti-otoriter eğitim “tartışmalarının iyice artmış olmasına karşın” öğretmenlerin, ana-babaların, şeflerin ve konuyla ilgili başka kişilerin %90’ının davranış ve eğitim biçimi otoriterdir. “Anti-otoriter eğitim” kavramının zararları da oldu. Çünkü pek çok ana-baba televizyonlardaki anti-otoriter ve özgür eğitimle ilgili yayınlardan paniğe kapıldılar ve anarşiyi, terörü, suçları ve saldırganlığı buna bağladılar.

Anti-otoriter eğitimin yanlış yorumu

Okul yöneticisi, anti-otoriter eğitimin öncüsü İngiliz Neill’in defalarca kitapları yayınlanmış olsa da, görüşleri ne yazık ki anlaşılmadı

ve benimsenmedi. Ve herhalde, anti-otoriter eğitimle ilgili düşüncelerinin eğitim alanında uygulanabilmesi için epey bir zaman daha geçmesi gerekecek. [Kitabın ilk Almanca baskısı 1991’de yapıldı. N.Y.]

En başta bir kere, ana-babaların eğitim biçimi, tartışmasız bir süre daha otoriter kalacaktır. Ve elinizdeki kitabın okuyucularının %90’ı da otoriter bir eğitim görmüş kişilerdir. Bu eğitimin acısını (ben de içinde olmak üzere) hepimiz çekiyoruz. Ve bu eğitim yüzünden özgüvenimiz, olması gerektiği gibi oluşamadı.

Eğitim yaşamından bir örnek

Şimdi de, tüm kuşakların ana-babalarının yüzyüze geldiği eğitim alanından gelişmenin ve özgüvenin engellenmesi ile ilgili bir örnek: Mindler Ailesinin beş yaşında bir kızları vardır, adı Gaby. Doğum gününde kendisine bir kutu keçeli kalem armağan edilir, Gaby bir resim yapar ve koşa koşa annesine götürür. Neler olur? Resim hiç de Bayan Mindler’in beklediği gibi değildir. Ama gene de - en iyimser olasılıkla - “Güzel, devam et bakalım”der ve resme yakından bile bakmaz.

Gaby konuşmaya çalışır ve der ki: “Bu kedi, ağacın altında; şu da güneş”. Bu kez şöyle der annesi: “Hani çiçekler? Birkaç da çiçek çizmelisin”.

Ana-babalar, hep yetişkinlerin estetik ölçülerini göz önünde tuttukları için çoğu zaman çocuklarının resimlerinden dolayı hayal kırıklığına uğrarlar. Halbuki bu yanlıştır. Anneler “Güzel, devam et bakalım” bile demiş olsalar, çocuklar onların kırık, ilgisiz tepkilerini bilinçsizce de olsa hissederler. Anneler çoğu zaman şöyle söylerler: “Devam et, devam et ama beni de rahatsız etme” Sonuç: Çocuk, kabul görmediğini hissedecektir.

Övme ve azarlama

Bir yıl boyunca ana-babaların eğitim biçimi gözlemlenecek ve her övgü, her azar sayılacak olsaydı, bir övgüyü on azarın izleyeceği görülürdü. Alman ana-babalar arasında yapılan bir anket, pek çok ana-babanın ödüllendirmeden çok cezalandırmaya eğilimli olduğunu göstermiştir. Hatta bazıları, çocuklarının eğitiminin, ödüllendirmeksizin de mümkün olduğuna inanıyor. Bu, elbette çocuğun ruhunda hiç iz bırakmadan geçip gitmeyecektir. Öyle ya, o kadar yanlış yapıyorsa, övülecek hiçbir şeyi yoksa kendini nasıl değeri olan biri olarak görecektir?

Yetişkinler ama özellikle de çocuklar kendilerine biraz güvenildiği duygusunu taşırlarsa ancak, yaptıklarının daha da iyisini yapabilirler. Bu; en iyi, onları onayladığımız ve ödüllendirdiğimiz zaman olur.

Bir deney

Amerikalı Psikolog Robert Rosenthal bu konuda ilginç bir deney yaptı. Önce 400 öğrencinin zekasını ölçtü. Sonra rastgele –zeka testinin sonuçlarına hiç başlamadan – bazı öğrencileri seçti ve öğretmenlerle, bunların çok zeki olduklarını söyledi.

Rosenthal bu 400 öğrenciyi bir süre sonra bir kere daha testten geçirdiğinde, daha önce öğretmenlerine zeki olarak tanıtılan öğrencilerde bir başarı artışı görüldü. Bu artış öteki öğrencilere oranla %50'lere varan oranlara ulaşıyordu.

Rosenthal Etkisi

Bunun açıklaması herkes tarafından öğrenildi ve “Rosenthal Etkisi” olarak adlandırıldı. Öğretmenlerin seçilen öğrencilerden olumlu beklentileri vardı – onların başarılı olacağını umuyorlardı. Bu ön yargıya bağlı olarak da, küçük yanlışlıklarını görmezden gelirken başarıya yönelik her adımlarını övüyorlardı. Buna karşılık da, öğretmenlerin

bu olumlu tutumları öğrenciler üzerinde öyle olumlu etkiler yaratıyordu ki, kendilerine güvenleri artıyor ve buna bağlı olarak başarıları da artıyordu.

Bir övgü ne on azar ne de on ceza ile karşılaştırılabilir. Cezalandırma ise hem çok fazla hem de sert oluyor. Çünkü ana-babalar, ancak böyle yapıldığında “düzgün bir adam” ortaya çıkacağına inanıyorlar. Ne var ki böyle yaparken çocuklarını hayvan terbiye eder gibi terbiye ettiklerini ve baskı altına aldıklarını bilmiyorlar; böyle yaparken onların kendilerine güvenini yok ettiklerinin ve saldırganlıklarını teşvik ettiklerinin ayrımına varmıyorlar. Böylelikle, çocuklarını ya her türlü otorite karşısında yaltaklanan bir uşağa çeviriyorlar (ama o, ileriki yıllarda, hıncını “günah keçileri”nden, eşinden, çocuklarından çıkarmaktır) ya da saldırgan, başarılarıyla aşağılık duygularını ödünleyen bir kariyeriste çeviriyorlar. İkinci durumda da çok iyi bir eğitim vermiş sayıyorlar kendilerini.

Tepki olarak şiddete başvurma

Ne var ki, otoriter eğitim biçimi, şiddet eylemi yoluyla suç işleyerek kendi aşağılık kompleksini bencilce ödünlemeye çalışan saldırgan suçlu tipini de yaratmakta gecikmez. Bu durum ortaya çıktığında, “Bu da nereden çıktı böyle?” diye kendi yarattıkları eser karşısında ne yapacaklarını bilemez bir halde kalakalırlar. Bir kurtuluş yolu olarak soyaçekime sarılırlar. “Bu kime çekmiş böyle yahu?” Halbuki o. soyaççıkimle kimseden bir şey almış değildir. Tam tersine çevresiyle olan ilişkilerinden edindiği deneyimlerle bu ödünleme konumuna düşmüştür.

Suçlu, akla-mantığa sığmayacak bir şiddet eyleminde kendi durumunun tüm rezaletini ve kişiliğinin aşağılanmasını telafi edebilmek (ödünme) için yeterli canlılığa ve enerjiye sahiptir. Tamamen telafi edemese bile bir biçimde mutlaka dener ve bu denemelerde ödünleme

şansı hiç de az değildir. Gerçi bu yolla kendine güven kazanmış olmaz ama... Evet, bunu ancak ya kaçarken ya da yargıç karşısına çıktığında kavrayacaktır.

Uyumlu ve tutku

Otoriter eğitimin sonuçları kural olarak suç değildir tam tersine uyum ve başarı tutkusudur. Suç eğer kural durumuna gelmiş olsaydı, zaten bu eğitim biçimi kendini kabul ettirebilmiş olamazdı.

Bastırılmış Cinsellik

Eğitim otoriterdir, öncelikle de azarlayıcıdır ve çocuğu hayvan terbiye eder gibi eğitir. Bu kanıya Almanya'daki eğitimin durumunu araştırdıktan sonra vardım. Cinsel eğitim, "Seks Dalgası"na ve porno yayınların serbest bırakılmasına rağmen gene de daha iyi olmadı. Genel olarak hala bir cinsellik düşmanı ahlak anlayışı egemenliğini sürdürüyor. Burada her şeyden önce bir şey var ki, anlaşılmıyor ve kabul edilmiyor: Çocuğun da o yaşlarda cinsel içtepileri vardır: hem de bastırılmamaları gereken içtepileri.

Tüm evliliklerin aşağı-yukarı %70'inde cinsiyet düşmanı ve cinsiyeti azımsayan bir ortam egemendir. Bu yüzde, bir psikolog olarak kendi kişisel deneyimlerime dayanan bir değerlendirmedir.

Psikolojik bakımdan sağlıklı olmak için cinsel tutkuların özgürce geliştirilmesinin gerekli olduğu göz önüne alınacak olursa şöyle bir sonuca ulaşabiliriz. Karı-kocaların %70'i psikolojik olarak acı çekmektedir ve sağlıklı bir özgüven geliştirememektedir. Ama tek neden düzeni bozulmuş cinsellik değildir. Bunun yanında, birlikte etkili olarak sağlıklı bir özgüven sahibi olmaya izin vermeyen, baskıcı eğitimin etkileri, toplumsal yapının etkileri ve gelişmenin engellenmesi.

bozguna uğramış insanlarla girilen ilişkilerde yaşanan bozgunlar da vardır.

Düşünenin başka şeylere yönelmesi

Durum oldukça umutsuz görünüyor. Bu karşılıklı oyunda tek başına olan kişi, bu engelleyici faktörlerden kurtulup kendini nasıl geliştirebilecektir? Bu ancak düşüncelerin başka bir şeye yöneltilmesiyle yani yeni bir bilinç oluşturma yoluyla mümkündür. Düşünceler ve tavırlar, eylemin yolunu açarlar.

Bir örnekle daha somutça açıklayalım:

Oğlunun mastürbasyon yaptığını anlayan bir anne bir psikoloğun bürosuna gelir. Kendisi de cinsel bakımdan denetim altında olduğundan kendi kendini tatmine karşıdır. Ama psikolog ona, delikanlının mastürbasyon yapmasını engellememesini ve onun bir kız arkadaş edinme çabalarını desteklemesini öğütler.

Mastürbasyona karşı ön yargı

Milyonlarca anne, oğullarının mastürbasyon yaptığını tespit ettiklerinde psikoloğa gitmiyor. Bunun yerine tehditler savuruyor: “Bir daha yapma! Eğer devam edersen hasta olursun” Aydınlanmaya rağmen cinsellik düşmanı bir ahlak anlayışının bu önyargısı, bugüne değin varlığını sürdürebildi. Buna karşılık gene de bir annenin danışmak üzere psikoloğa gitmesi yavaş yavaş da olsa bir bilinç değişiminin oluşmaya başladığını gösteriyor. Anne, cinsel bakımdan gerçekten baskılanmış olmasaydı psikologun öğütlerine ihtiyacı olmazdı. Bu öğüt, çocuğunu bu konuda serbest bıraktığı zaman hala yeniden depresen suçluluk duygusundan kurtulmasına yaramaktadır.

Mastürbasyon örneği, tüm durum için tipiktir. Cinsel içtepiller günlük yaşamda, engellenmezlerse gelişebilirler. Porno yayınların

satışının serbest bırakılmasını sevinçle karşılıyorum. Çünkü böylece pek çok tutuk insan için bir açılım getirebilirler ve birikmiş isteklerinin olumlu biçimde giderilmesine katkıda bulunabilirler. Ama pornografik yayınların, onların üreticileri için ne denli sınırsız bir ticaret olabildiği gerçeği, hala ne çok engelleme ve baskılamanın var olduğunu gösteriyor.

Engellenmeden cinselliğini doya doya yaşayabilen bir insan pornografik yayınlara fazla ilgi duymaz. Onlara ne evlilik yaşamında bir uyarıcı olarak ne de mastürbasyon malzemesi olarak gereksinme duyacaktır.

Bu kadar çok kişide cinsellik neden baskı altına alınmıştır? Neden engellenmiştir? Neden bu kadar çok sayıda karı-koca cinsel bakımdan gayri memnundur ve birbirlerinden soğumuştur? Neden bu şekilde özgüvenlerinin baskı altına alınmasına sessiz kalmaktadır?

Bencillik ve yarışmacı düşünce

Eğitim, bedensel şehveti ve sevme yeteneğini engeller. Bizim kültürümüzde egoizm ve yarışmacı düşünme eğitimi yapılır. Bir insanın, öncelikle mesleğinde kendini kabul ettirebilmesi için bilgi edinmesi gerekiyor. Bedensel ve zihinsel başarı, değerler dizgesinin en üstlerinde yer alıyor.

Eğitim, bencilliği (egoizmi) teşvik ediyor. Karakter değil başarı ödüllendiriliyor. Okulda her çocuk öteki çocukların başarılarıyla boy ölçüşmek zorundadır; onlardan daha iyi olmak zorundadır.

Toplumsal Yapı ve Ruh Kirlenmesi

Çevre kirlenmesinin ve zehirlenmesinin durdurulması zorunluluğu son yıllarda çok şükür daha fazla bilince çıkar oldu. Bu noktada basın, bilgilendirme ve aydınlatma görevini etkin biçimde yerine getirdi.

Buna karşılık görünmeden ve gizlice ilerleyen bir başka tehdit eskiden olduğu gibi yine karanlıkta kalıyor: İnsan ruhunun kirlenmesi ve zehirlenmesi. Psikolog Jurgen ve Scheidt 1973'te dikkate değer kitabı "Ruh Kirlenmesi"nde bu konuda şöyle diyor: "Çevre kirlenmesi, varlığımızı dışardan tehdit eden bir canavardır. Bu arada bizi gittikçe daha fazla tehdit eden bir, insan ruhunun kirlenmesi olayının varlığı artan ölçüde dikkatlerimizi çekiyor".

Bilinçsiz etkilenme

Saldırganlık sahneleriyle dolu filmlerden ayrımına varmadan etkilenebilmesi, sorunun ne denli zorlu olduğunu gösteriyor. Bilim adamı Schönbach'ın bir James Bond filminin ve bir Mary Poppins filminin olumsuz etkileri üzerine yaptığı bir araştırma, seyircilerin saldırganlığının vurdulu-kırdılı James Bond filminden sonra arttığını buna karşılık Mary Poppins filminden sonra aynı noktada kaldığını ortaya koyuyor. Filmlerin saldırgan kahramanları, seyircinin kendini onunla özdeşleştirmesine bağlı olarak, saldırgan davranışları teşvik ediyor. Şiddet ve işkence her zaman gösterilebiliyordu ama 60'lı yılların sonlarına kadar televizyon ekranlarına çıplak insanın çıkarılması ayıp sayılıyordu. İşte bu psiko-hijyen'in yanlış yere oturtulmasıdır. Çıplak insan bedeni ne çocuğun ruhunda ne de yetişkinin iç dünyasında zarara yol açar. Halbuki, şiddeti yücelten filmlerde bu dediğimiz aynen olur yani zarar vardır. Bazen tam da yeri gelmiş olduğu halde, şiddetin böylesine açıkça sergilenmesi ne yazık ki ancak kırk yılda bir protesto ediliyor. Amerikan hükümetinin bir araştırmasına göre şiddet sahneleri olan TV filmlerinin sayısı yıldan yıla artmaktadır.

Psiko-hijyene duyarlılık

Gençler, "gizli ayartıcılar" aracılığıyla etki altına alınmaya, adeta terk edilmişlerdir ve gençlerin buna karşı yapacakları bir şey de yoktur.

Yetişkinlerden buna karşı psiko-hijyene duyarlılık göstermeleri beklenir. Ama gerçekte ise onların pek azı bireysel psiko-hijyen'e ilgi, yakınlık duyuyor. Bu en fazla sigara reklamlarında belirginleşiyor. "Kendine güvenen, mutlu, genç, iyimser insanlar sigara içerler..." Yani satılan sadece bir sigara değil, ayrıca kendine güven, mutluluk, gençlik ve iyimserlik de satılıyor. Sonuçta insan tam bir tüketim bağımlısı olup çıkıyor: Araba, kozmetik, sigara, içki veya mobilya: değerli, güvenli, mutlu bir insan olmak için bunların tümü (hatta daha başka şeyler de) gereklidir. Ne var ki, hiç kimse tüketim yoluyla mutluluğa ve özgüvene ulaşmayı başaramıyor hiç kimse; çünkü mümkün değildir.

Şöyle ya da böyle, bir kimse bu yanlış düşünceye esir olmuşsa kendisini çok zor kurtarabilir. İnsanı bozguna uğratan bu eğitim sisteminin tümü onu, tüketim yoluyla mutlu olunacağına inanmaya hazır hale getirmiştir. Kazandığı parayla mutluluk satın almak için eşek gibi çalışır-çabalar. Bu yolun, yol olmadığını nereden bilsin? Kimse ona bir şey söylemez; ne televizyondaki açık oturumlar, ne reklamlar, politikacılar, öğretmenler ne de şefler. Psikologlar ve terapistler bu yanlış yönlendirmeden elbette bilgi sahibi ama onlar da pek seyrek olarak bu konuda görüş bildirebiliyorlar. Çünkü hastalarına terapi uygulama işine öyle kaptırmışlar ki kendilerini, kamuoyuna zaman ayırmaya pek zamanları kalmıyor. Gene de belirli sayıdaki hastaya yardımcı oluyorlar ve bu şekilde topluma da yararlı olmaya çalışıyorlar. Yaygın bir psikolojik bilgilendirme çalışması ile gelecekte hem tek tek bireylere hem de topluma, şimdiye değin olandan daha fazla yardım edilebilir.

İyimserlik olumlu etkiler yapar

En kötü ruh kirlenmeleri çocuklukta meydana gelir. Örneğin bir çocuk ana-babasının hayata bakışını görür. İyimser bir yaklaşım, ruhu olumlu yönde etkiler. İlk gençlik yıllarında korkuya yer olmayan iyimser bir ortam içinde yetişmiş olanlar, iyimserliği ve olumluya inancı benimserler. Ve bunun şöyle sonuçları olur: Zor bir konumda bulunan bir iyimser, mutlaka bir kurtuluş yolu olduğuna inanır.

Buna karşılık kötümser, çabuk yılıp, pes eder. Kötümserin kötümserliği, sorunlarını çözmeye kalkma cesaretini söküp alır. Kötümserlik, ruhu zehirleyebilir ve bundan doğacak olumsuz düşünceler çoğu zaman davranışları etkiler. Kötümser; bunalıma ve teslimiyete de kolay düşmeye yatkındır ve bu şekilde kendi kendini başarıdan alıkoyar.

İyimserlik ve güç

Nasıl kendine güven ve iyimserlik sıkı sıkıya birbirlerine bağlı ise aşağılık kompleksiyle de kötümserlik öyledir. Psiko-hijyen'de şu vardır: Çevrenizde, iyimserliklerini bulaştırarak sizi olumlu yönde etkileyen insanlardan bir çember oluşturun. İyimserlik size, güçlüklerin üstesinden gelme ve uğradığınız bozgunları kolayca başarıya dönüştürme gücü verir.

İyimser düşünceler de kötümser düşünceler gibi bulaşıcıdır. Kötümserlik sizi ümitsiz ve güçsüz yaparken, iyimserlik size güven ve güç verir. Kötümser, kendi aşağılık duygularıyla uzlaşmıştır. Yeteneklerine ve planlarının başarısına inanmaz. Yaşadığı olumsuz deneyimlerle çok kereler, hayal kırıklıkları yaşamıştır (bozguna uğramıştır) ve bundan dolayı artık olumlu beklentileri yoktur. Böylelikle, yaşamdan alacağı tadı kendi elleriyle boğmuş olur.

Yaşamın amacı olarak yaşam sevinci

Yaşam sevinci, sağlam bir özgüvenin bileşenlerindendir. Kendi kendini kabullenebilen kimse, başkalarını da kabullenebilme yeteneğine sahiptir. Salt bu nedenle bile arkadaş seçerken psiko-hijyenik düşünmelisiniz. Sizin katlanamadığınız arkadaşlarınız da sizi kabullenmekte ve size girişken, iyimser bir dostluk göstermekte zorlanacaktır.

Özgüveniniz oluşur-oluşmaz, güvensiz kötümserlere karşı bağışıklık kazandınız demektir. Ondan sonra artık, güvensizlik ve teslimiyetçiliğiniz sizi daha az etkileyecektir.

Gelişimin Engellenmesi

Modern yaşam, çocuğun gelişimini engelliyor.Bunu, Papaz Martin Schröder'in birkaç yıl önce yeni bir yerleşim bölgesi üzerine yaptığı bir araştırma raporu koyuyor.Bölgede kilometre kareye 20.000'den fazla insan düşmektedir.Oturanların %40'tan fazlası çocuk ve on altı yaş altı gençtir. 3-6 yaş çocukları için yaklaşık iki bin çocuğa 190 oturma yeri olan iki ana okulu vardır. Evler, kapılar, pencereler, caddeler, yollar, çitler, oyun alanları ve kum sandıkları, her şey dik açıdır, birbirine diktir. Çocuklar çimenlerin üstünde koşuşturamazlar.

Bu modern yaşama biçimi, psikolojik olarak iki doğrultuda etki yaratır: Ya bu düzenli yapıya tam bir uyum gelir ya da her türlü düzeni yadsımaya varan radikal bir kaçış ortaya çıkar. Sağlıklı bir özgüven oluşması için bunların her ikisi de olumsuzdur. Bölgenin hemen hemen her yerinde nereye bakarsanız bakın, bakışlar; ince, kalın duvarlarla, beton, cam, çelik beyaz tahta çerçevelerle karşılaşılıyor. Ama renk gridir; evlerin duvarları gridir, yollar ve caddeler gridir. Yeşil çimenlerin yanında park etmiş arabalar “en göze batan” renk noktacılarıdır. Bu çevrede nasıl gelişsin hayal gücü? Hiçbir şey yaratıcılığı ateşleyemez burada. Halbuki yaratıcılık, özgüveni geliştirmede önemli bir olanaktır. Çünkü insanın kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur.

Endişe verici belirtiler

Mevcut çocuk oyun alanlarının “gizlisi, saklısı” kalmamıştır ve bundan dolayı çocuklara, yeni bir şeyler arama, bulma, araştırma inceleme yapma olanağı yoktur. İlk endişe verici belirtiler çoktan başgöstermiştir. Doktorlar “sıkışma zararları” saptıyorlar: Aşırı yemek düşkünlüğü ve dolaşımla ilgili şikayetler. Bu durumdan kurtuluş için iyi bir başlangıç; çocukların macera hevesini giderecek birkaç yeni oyun alanı açıldı.

Pek çok yetişkinde işyerinde kendini gerçekleştirme çok az yaşıyor. Yaptıkları işteki düşük motivasyon ve düşük kabul görme kendi özgüvenlerinin yükselmesine hiç de katkıda bulunmuyor. Buna karşılık, serbest çalışanlar ise çalışmalarıyla tatmin olmuş hissediyorlar kendilerini. Onlar daha gerilimli bir çalışma ortamında bulunmak zorunda olsalar da, kendilerini gerçekleştirebildikleri için kendilerini mutlu hissediyorlar.

Toplumsal onay

Çevresindekiler tarafından onay görme, kabul görme duygusu önemli bir rol oynar. Örneğin doktorlar ve avukatlar için çok yüksek olan sosyal prestij ve yeni insanlar tanıma, teşvik edici konuşmalar yapma imkanı bulmuş olmaları onları, dolu dolu yaşamaya ve mesleklerinde hem kendileri hem de başkaları için bir anlam görmeye yöneltir. Tüm bunlar, kendine güveni artırıcı bir etki yapar.

Soyutlanma ve yalnızlaşma

Kendini gerçekleştirme imkanları, gittikçe artan bir ölçüde özel yaşamda da sınırlanmıştır. Tek başına biri için, yabancılaşmadan kurtuluş yolu hemen hemen yok gibidir. Dev gökdelende yaşamak, her gün arabayla işe aynı şekilde gidiş-geliş; kimseyle iletişim kurdurtmayan bütün bu durumlar soyutlanmışlığı ve yalnızlaşmayı artırır. Tarih felsefecisi ve tarihçi Arnold. J. Toynbee bu bağlamda “üçüncü sanayi devrimi”nden –yalnızlaşma, yabancılaşma, stres ve nevroz gibi belirtileriyle böyle bir devrimden söz etti.

İntihar

Alman tüketim ve refah toplumunda her bir saatte bir kişi intihar ediyor ve her onbeş dakikada bir intihar teşebbüsünde bulunduğu kayıtlarda yer alıyor. Yalnızca 1990 yılında F.A.C'de onbinden fazla insan kendi eliyle yaşamına son verdi. Araştırmacıların görüşlerine göre bunların intihar kararlarında ne tercih edilen zamanın (Pazar'ı Pazartesi'ye bağlayan gece) ne hava koşullarının (lodos) ne de mevsimlerin belirleyici bir etkisi vardır. Mutlaka her intiharın arkasında bir hikayesi vardır. Hikaye, söze hiç dökülmemiştir ama belirtileri olmuştur. İnsanlar yalnızlıktan ve çevrenin sevgisizliğinden yakınırılar. Ama çoğu zaman şikayet bile etmezler, olaylara ve çevreye ilgisiz ve suskundurlar.

Sevgiden yoksun olanın Kendine güveni de olmaz

İntihar konusunda araştırmalar yapan Viyana'lı Gernot Sonneck çok önceleri şu saptamayı yapmıştı: "Yeterli sevgi göremeyen her kimse, kendini öldürecektir". Bunu psikoloji diliyle söylersek: Sevgiden yoksun insanlar, özgüvenlerini ayakta tutamazlar. Çünkü artık kendilerini gerçekleştirecek imkan görmüyorlardır.

Kendine güven konusundaki yalpalamaların mutlaka intihara kalkışmak gibi uç sonuçları olmayabilir, başka pek çok tepkiler de görülebilir: İlişki kurmada zorlanma, tutukluk, kekeleme, kızarma, cinsel başarısızlık, değişik kötü alışkanlıklara kapılma Vb.

Yalnızlık ve yaşamın anlamı

Macar psikolog Margarethe Andics'in doktora tezinin konusu: "İnsanları intihara sevk eden nedenler nelerdir? sorusuydu.

Bayan Andics, Viyana'da intihar girişiminde bulunmuş ama kurtarılmış yüz kişiye anket uyguladı. Bu insanlar en temel neden olarak yalnızlıklarını (bir topluluğun içinde yer alamayışlarını) gösterdiler. Bu yalnızlık onlarda, yaşamın anlamsızlığı duygusuna yol açıyordu ve hiçbirinin arkadaşı yoktu.

İntihar edenlerden büyük bir çoğunluk düz mesleklerde çalışan insanlardı. Her türlü insani ilişkiden yoksun, mesleklerinden doyum

sağlama yeteneğinden yoksun bu insanlar bir şüphe kurdunun, kendilerine duydukları güveni içten içe daha fazla kemirmekte olduğunu hissediyorlardı. Bunun anlaşılmayacak bir yanı yok: Sorumluluk olmadan güçlü bir özgüven oluşturulamaz. Bundan şu sonucu bile çıkarabiliriz: İntihar kararıyla, kalmış olan son kendine güven kırıntılarını kaybetmek istemiyorlar.

İnsanlarla İlişkilerde Bozgun

Yaşanan bozgunları (hayal kırıklıklarını) insanlar arası ilişkilerdeki zonlanmalar yaratır. Yani özgüven, çevredeki insanlarla kurulan ilişkilerde kendini gösterir. Her bir kişiye başka bir kişi tarafından bir değer biçilir ve davranışlarına göre de tavır takınılır.

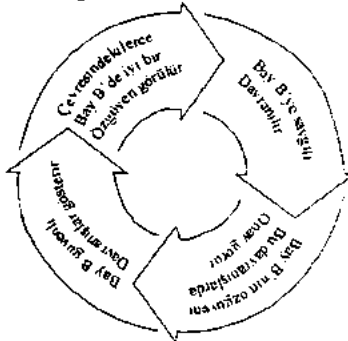
Kendine güvenen bir etki bırakan kişi, çevresiyle ilişkilerde daha başarılı olur; düşüncelerini daha iyi savunur, sözünü geçirir. Buna karşılık, kendine daha az güveni olan (zayıf özgüven sahibi) kişi ise ciddiye alınmaz ve saygı görmez. Bu şekilde, güvensiz kişi için güç-bela belki kurtulabileceği bir kısır döngü oluşur.

Kendine güvenli kişi için de bir sarmal vardır. Ama bu onun için bir kısır döngü değil tam tersine, kendine güveni daha güçlendirmeye yarayan bir sarmaldır. Denebilir ki, çevremizdeki insanların bize karşı davranışı da özgüvenimiz üzerinde etkili oluyor. Madalyonun öbür yüzünde ise: Bir insan yaşamı boyunca ne kadar çok bozguna uğramışsa o kadar güvensiz ve korkak olur.

Kendine güvensiz kişinin kısın döngüsü



Kendine güvenen kişinin sarmalı



Koşullanma böyle oluyor

Bozgunlar insanı koşullandırabilir. Başkalarından ve kendimizden kaynaklanan korkuları daha iyi anlayabilmek için şimdi artık koşullanmanın ve nasıl oluştuğunun açıklanması gerekiyor. Sırası geldi işte.

Amerikalı psikolog ve Davranışçılık Akımının (Behaviorismus) kurucusu Watson, küçük Albert ile deneyi çok meşhur oldu.

Albert'in biraz alışılmadık bir arkadaşı vardı: Beyaz bir fare. Bu kemirgen hayvandan korkmuyordu Albert. Bir keresinde yine onunla oynarken birden yüksek bir gong sesi duyuldu ve onu çok korkuttu. Ve Watson, Albert her sefer fareye yaklaşıırken gongu çaldı. İlk zamanlarda Albert korkup kaçıyor ve ağlıyordu. Birkaç denemeden sonra beyaz farenin görünmesi, gong sesi olmasa da Albert'te korku yaratmaya yetiyordu. Belli bir andan itibaren çocuk, iyi şeyler çağrıştırmayan anıların (gong sesi) etkisiyle fareden korkmaya başlamıştı.

Ve dahası, beyaz fareden duyulan korku genelleşti. Albert sonraları tüm farelerden korkar oldu. Hatta ada tavşanı ve öteki tüylü şeyler de onda rahatsız edici duygular yaratıyordu. Yani korkusu, beyaz farenin yarattığı uyarıyı yaratan her şeye kadar genişlemişti.

Gruplar karşısında duyulan korku

Olumlu veya olumsuz ön yargılar, sempati veya antipati duyguları, anlattığımız şekilde koşullanma yoluyla oluşur. Eğer bir insan (sürekli olarak belirli gruplarla ilişki kurmada vb. durumlarda); başarısızlık ve bozgun yaşarsa koşullanma ile bu gruptaki kişilere karşı tepkileri karşısında da korkuya kapılmaya başlar. Bu korku yüzünden, bu kişiler karşısında, öz güvenleri azalır.

Bir örnekle somutlayalım. Bay Mehnen yüksek okulda okurken insan canlısıydı. Felsefe öğrenimi görüyordu ve varoluşçuluk üzerinde tartışma yapmayı çok seviyordu. Bir partiye davet edildi. Ondan başka

beş de hukukçu vardı. Burada da hemen varoluşçuluk üzerine görüş alışverişine girişti ve tartışma sırasında hukukçular, üstüne üstüne gittiler. İleri sürdüğü görüşleri ciddiye almadılar. Bay Mehnen bir türlü kendini ciddiye aldıramadı. Saldırıları karşısında sinirlerine hakim olamadı, adeta kendini kaybetti. İleri sürdüğü karşı görüşler git-tikçe mantıksızlaşıyor ve konunun özünden uzaklaşıyordu. Sonunda tartışma çekilmez bir noktaya geldi ve Bay Mehnen, partiyi “sinirinden midesine ağırlar girmiş bir halde terk etti.

Başından geçen bu olay sonraları onda ne gibi etkilenmelere yol açtı? İleriki günlerde, tartıştığı kişinin hukukçu olduğunu farkedince rahatsızlık duymaya başladı. Hukukçu gruplarla karşılaşmamaya özen gösteriyor ve her seferinde de güveni azalıyordu. Sonunda, öyle bir duruma geldi ki, girdiği her tartışmanın daha başında güveni gitmiş oluyordu. Bundan dolayı böylesi konuşmaları kısa kesmenin yollarını arıyordu. Örnek, insanların ruhsal süreçlere ne denli az egemen olabildiğini ortaya koyuyor. Koşullanma etkisi, tüm mantık kurallarına aykırı da olsa, davranış psikolojisi ile ilgili bir doğa yasasıdır.

Tepkilerin sönümlenmesi

Böylesi koşullanmalardan nasıl kurtulunabilir? Bay Mehnen'in yapmaya kalkıştığı gibi kaçış, çözüm olamaz. Koşullanmalar ancak bir zamanlar bizi etkilemiş olan uyarıcı ile yeniden yüz yüze gelmeyle “sömümlenebilir”. Örneğimizde Bay Mehnen'in yapması gereken, hukukçularla tartışmaktan kaçınmak yerine yeni fırsatlar aramaktır. Ancak bu şekilde, koşullanmışlığın sönümlenmesine bir şans vermiş olurdu. Yani daha önce kendini bozguna uğratan uyarıcıların üstüne gidecek olursa, bu uyarıcılar yavaş yavaş nötralize olurlar –ama el-bette bozgunlar bitinceye kadar direnilirse.

Asansör'den korkan ve üstüne üstlük bir de korkunç bir asansör kazası atlatmış olan birinin ruhunda öylesine tahribat oluşmuştur ki bir

daha asansöre binmeye kolay kolay cesaret edemez. Bay Mehnen de sürekli olarak hukukçuların saldırılarıyla karşılaşmak şanssızlığına düşebilirdi. Bu durumda, koşullanmışlık elbette sönümlenmezdi tersine daha da artardı. Dahası koşullanmanın genelleşmesi tehlikesi de vardır: Bay Mehnen her türlü tartışmadan korkuya kapılabilirdi ve özgüveni bu alanda çok olumsuz etkilenebilirdi.

Sık rastlanan bir korku:Topluluk önünde konuşma korkusu

Pek çok insan kalabalık gruplar karşısında rahatça ve baskılanmadan konuşamazlar. Böyle bir görevle yüzyüze gelince kendine güvenleri birden bire azalır. Nereden kaynaklanıyor bu? Neden, çoğu zaman okul döneminde yatmaktadır. İlk bozgunlar çoğunlukla burada yaşanmaktadır.

Topluluk önünde konuşma korkusuna bir örnek. Bay Breuer, kötü bir öğrenciydi. Bu, onun zekasının yetersiz oluşundan değil gündüz düşlerinden kaynaklanıyordu. Dersleri, düşünceleri hep hayal dünyalarında dolaşıyordu.

Öğrenci Breuer'in düş görmesi öğretmenlerden özellikle bir tancenin çok dikkatini çekiyordu ve büyük bir zevkle ona soru soruyordu. Tahtaya gelmesini ve soruyu tüm sınıfın önünde yanıtlamasını istiyordu. Zavallı öğrenci her seferinde başarısız oluyor ve acınacak hallere düşüyordu. Sınıf bazan gülüyordu, bazen de sıkıcı bir suskunluk kaplıyordu ortalığı. Bu sahneler sık sık yinelenmiş olduğu için öğrenci gittikçe daha güvensiz ve kırıncı oluyordu. Sonunda sınıfın karşısında hiçbir şey söylemeden öylece durmaya başladı. Öğretmeninin alaylarına aldırıyor ve öğretmeni tarafından yerine geri yollanincaya kadar sessizce ve sabırla bekliyordu.

Konuşma tutukluğu

Bay Breuer okul çağında yaşadığı bu olay yüzünden daha sonra meslek hayatında aşmakta zorlandığı ya da bir türlü aşamadığı engellerle karşılaştı. Kalabalık insan grupları karşısında konuşmak zorunda kaldığı her sefer (öğrenim yıllarında çalışmalarını aktarırken, daha sonraları konferanslarla rapor sunarken) çok güvensizleşiyordu. Bu birden çıkıveren güvensizlik halinin okul çağlarına dayandığını ancak bir psikologa göründükten sonra öğrenebildi.

Mühendis Breuer zekası ile yaratıcılığı sayesinde sanayi alanında çok iyi bir kariyer yaptı. Şansından günün birinde çok iyi bir şefe düştü. Şef ona, yeteneklerini çok takdir ettiğini ancak topluluk önündeki konuşma korkusundan rahatsız olduğunu söyledi. Bu kendine güven eksikliğinden dolayı bir psikologa danışmasını tavsiye etti.

İrdeleme yoluyla atlatma

Birkaç görüşmeden sonra terapist, nedeni buldu okul dönemindeki bozgun anılarının irdelenmesiyle Bay Breuer yavaş yavaş topluluk önünde daha cesur ve güvenli olmaya başladı. O güne değin bir türlü nedenini anlayamadığı tutukluğu atlatmıştı.

Anlaşılması güç bozgunlar

Anlaşılması güç bozgunlara bir örnek. Bay Vetter tutuk, güvensiz ve korkaktır. 35 yaşında, ticari alanda çalışan bir işçi ve hala bekar.

Bay Vetter'in son derece zayıf özgüveninin gerekçelerini, yaşam öyküsünden çıkarmak mümkün ama tek, belirli bir bozguna dayanırmak mümkün değildir. Bay Vetter'in çocukluğu ve gençliği bir sürü bozgunlardan oluşuyor. O, ailenin üçüncü (ve istenmeden doğmuş) çocuğu olarak annesi tarafından hep ihmal edildi (babası, onun doğumundan bir yıl sonra ölmüştü). Delikanlı sürekli itildi ve eleşti-

rildi. Hiçbir şeyi doğru-dürüst yapamıyordu, hiç kimseye de yaptığını beğendiremiyordu. Bir kere başına talihsiz bir iş geldi ve son derece ağır şekilde cezalandırıldı. Bir de ayrıca sürekli horlanıyordu. Böylelikle kendini kabul ettirme tutkusunu bir türlü gerçekleştiremedi. En başlardan itibaren, kişiliğine çok az ilgi gösterildiğinin ve çok az değer verildiğinin farkına vardı.

Kabul görme ihtiyacı

Yani kabul ve sevgi görme gereksinmesinin giderilmesinde hep gerilere itildi. Bu yüzden, kendinin değersiz ve sevilmeye layık olmayan biri olduğunu hayat ona öğretti. Kabul edilme tutkusu yanında bir başka temel gereksinimde de bozguna uğradı: Cinsel doyum tutkusu. Bay Vetter yakışıklı olmadığından ve davranışlarında tutukluk gösterdiğinden, hiç olmazsa cinsel bakımdan ona ilgi duyacak bir kadın da bulamıyordu.

Cinsel doyumunu kendi kendine ya da fahişelerle sağlıyordu. Bu şekilde kendi sevme yeteneğini hiçbir zaman geliştirme şansına sahip olamazdı. Ruhunda daha fazla, daha büyük bozgunlar yığılmaktaydı. Olumlu anılarla bunları dengelemek olanaksızdı. Böylece Bay Vetter gittikçe yalnızlaşıyor, hayatı gittikçe çekilmez oluyordu. Kendini öyle değersiz hissediyordu ki, hiç kimseyle zorlamasız, sevgi dolu bir ilişki kuramaz olmuştu. Gittikçe daha çekingen ve tutuk davranıyor ve ortalamalara uyarak olası eleştirilerden kurtulmak için kendini çevresindekilerin istemine uydurmaya çalışıyordu.

Bay Vetter kendini destekleyecek bir şefe de düşmedi. Kimse bir psikoloğa danışmasını öğütledi. Kendiliğinden de bunu düşünemedi. Çünkü durumun iyileşebileceğine ilişkin tüm umutlarını yitirmişti.

Bay Vetter için bir umut onu sevecek bir kadına rastlaması olabilirdi. En masum isteklerini bile zorlamadan dışa vuramayacak denli

tutuk ve bıkkın olduğundan, kendini seven bir insanla kuracağı ilişkinin onu iyileştirmesi olasılığı bile çok zayıf.

Eyleme çağrı

Bay Vetter kırık, tutuk, korkak ve bıkkın olarak kalır. Bir kitapçının önünden geçecek bile olsa “Kendine Güven” adlı kitap onda hiçbir umut kırpıntısı yaratmaz. Kitapta yazılanların ona hiç mi yararı olmaz? Olur elbet. En azından, aşağılık duygularının nedenleri üzerinde düşünmeye yönetlenebilirdi. Ve şu anlattığımız olayla kendi durumunu karşılaştırarak yeniden umutlanabilirdi. Umut, kendine güvensizlikten kurtulabilmek için eyleme çağrıda yatıyor. Kendine güvensizliğin yaşanan bozgunlarla oluştuğunu kavramak, sorunun çözümünde çok yarar olur.

Bilinci yaymak

Bozgunlar tüketilebilir: Bilincimizi yayarak. Bu şekilde yaşanan bozgunlara karşı tutum değiştirilebilir. Kötümserlik, iyimserliğe dönüştürülebilir. Değişme umudu, gerçeğe yeni etkinliklerle yaklaşma cesareti üretir.

Bay Vetter örneği biraz uç ve seyrek bir olay gibi görünüyor ama gerçekte çok fazla rastlanan bir durum. Milyonlarca insan aynı dertten muzdarip. Bastırılmış, saygınlık tutkuları ve zayıf özgüvenleriyle koşullara teslim olmuşlardır ve seslerini de çıkaramıyorlar. Kendileri yardım istemedikçe de hiç kimsenin onlara yardım etmek gelmiyor aklına.

Saldırganlık soluk aldırıyor

Yaşadıkları bozgunlar yüzünden koşullara teslimiyet içinde (alçak gönüllüğe sığınma) yaşayanlar değil saldırgan tipler (öne öne atılan-

lar) dikkati çeker. Onlar saldırganlıklarıyla sempatiyle karşılanmasalar da “soluklanacak bir yer yaratırlar kendilerine”. Bilinçli ya da bilinçsiz davranışlarıyla öteki insanları bozguna uğratarak, kendi bozgunlarını gidermeye çabalarlar.

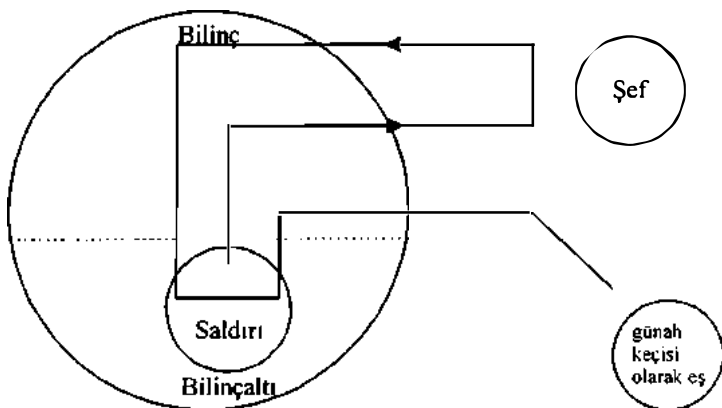
Bir örnek: Bay Buber’in büroda başı dertteydi. Bir müşteri tarafından kendisine hakaret edildi. Çevresinde kendi arkadaşları olduğu için doğrudan kendini savunmaya eli varmadı. Saldırgan müşteriye sakinleştirmeye çalıştı –ama boşuna.

Günah Keçisi Aile

Yani Bay Buber, kendine güvenini yaralayan, nahoş bir olayı olduğu gibi sineye çekmek ve içine atmak zorunda kaldı.

Bunun acısını evde hoyratça karısından ve on yaşındaki kızından çıkarttı. Bir müşterinin Bay Buber’in ruhunda neden olduğu incinmişliğin “günah keçisi”, ailesi olmuştu. Psikologlar için bu olay “erteleme” olarak uzun yıllardan beri bilinen bir konudur: Saldırgan istekler, aslı olmayınca onun yerine geçen bir başka nesnede yerine getirilir.

Ertelemenin bir çizimle gösterilmesi



İnsanlararası ilişkilerde bu süreç sıkça yaşanır. Yaşanılan bozgunlar başka insanlara (günah keçilerine) aktarılır. Onlar tarafından da başkalarına aktarılırlar. Bu çoğu zaman böyle uzayıp giden uçsuz bir zincirdir.

Bozgun ve suç işleme

Bir kimsede kendine güven duygusunun incinmişlikleri aşırı derecede yığılırsa, iş; suç işlemeye kadar varabilir. Bozguna uğramış kişi bu durumda kendi bozgununu cinayet olarak aktarır. Cinayet bir başkasına yapılabilecek en sert incitmedir. Kısa bir süreliğine, suç işleyene bir rahatlama sağlar. Toplumun cezası ise bu rahatlama çabucak bir son verir.

Bozgunlar yaşayan ve bunları başkalarına aktaran kimse, bir bunalım çemberine hapsolür. Başkalarına aktarılmış olan bozgunlar, gün gelir mutlaka bozgun olarak ilk kişiye döner. Bu çemberden nasıl kurtulunabilir hiç tepkisiz her yenilgiye boyun eğerek değil. Bir bozgun: saldırganlık gerektirmeden durumu anlayışla karşılayarak etkin, olumlu bir çözüme hazır oluşla tersine çevrilebilir. Biraz soyut gibi geldi herhalde. Gerçekte nasıl olacak bu iş?

Örnek: Büroda sorunlar

Bay Sanelli'nin büroda sorunları vardır. Burnundan soluyarak eve gelir ve hiç yoktan karısı ile kavga çıkarmaya kalkar. Bayan Sanelli durumu hemen kavrar. Nedenini bildiği için doğru olanı yapar ve bozgunu engeller. Çünkü eşinin kızgınlığının kendisine yönelik olmadığını fark eder. Bundan dolayı kendi açısından, incitici (kırıcı, bozguna uğraticı) tepki göstermek için bir neden görmez. Karısının bozgunlarına karşı anlayış ve sevgi dolu yanıtlar verir. Bay Sanelli evde esenlik içinde olduğunu hisseder ve bürodaki sorunlarını anlatır. Karı-

sı, sıkıntı veren sorunu onunla konuşarak tamamen kocasından yana çıkar. Böylelikle Bay Sanelli zedelenmiş güvenini yeniden kazanır ve haksız da olsa bozgununu ailesine aktarması için ortada bir neden kalmaz.

Tutum değiştirme

Bozgunlar çevremizdekilerin anlayışı ve sevgisi ile en aza indirilebilir. Bozgunlar, saygınlık tutkusunun ve kendine güven duygusunu örseler. Buna karşılık sevgi, saygınlık kazanmaya ve kendine güven duymaya estek olur. Kendine daha fazla güven duymak isteyen kimse, kimi psikolojik hileler ve düzenlerle kendisine daha fazla güven geleceğini beklememelidir. Bizzat kendisi çok etkin olmalı ve tavırlarını değiştirmelidir.

- Bozgunlar, anlayışlı insanlarla konuşulmalıdır. Günah keçisi yöntemi ile bozgunların acısını başkalarından çıkarmaya kalkmamak gerekir. Çünkü döner-dolaşır yine kabak kendi başımızda patlar.

- Çevresindeki insanlardan anlayış ve sevgi bekleyen insanın kendisi de, anlayışlı ve sevecen olmak zorundadır.

- Kendimize güvenli olabilmemiz için, anlayışımızın gelişmesi ve sevmeye yeteneğimizin güçlendirilmesi gerekir.

Buna nasıl ulaşılacak? Tek tek insanların mutluluğu ve toplum içinde iyi bir ortam için önemli olmasına rağmen, okullarda hiç kimse bu konuda bir şey duymadı bugüne kadar. Ama iyi de "Özgüven, Anlayış, Sevgi" derslerini kim verebilecek? Bu dersi verecek öğretmen, psikolog ve pratik denetim sahibi psiko-terapist olması da gerekiyor.

Hergün yaşanan bozgunlar

Sabahtan akşama kadar yaşadığımız bozgunlar çoğu zaman öylesine büyüktür ki, saldırganlık ve korku içermeyen bir özgüven geliştir-

meyi normal olarak imkansız hale getirirler. Bu kitap bu konuda küçük ölçüde bir katkı sağlayabilir. Kitap sizi uyanık tutmaya ve çevrenizdekilerin olsun kendinizin olsun içinde bulunduğunuz durum hakkında anlayış yaratmaya çabalıyor. İkinci olarak da ancak çok büyük sabır ve her gün eksilmeyen bir kararlılıkla amacınıza ulaşmanızı sağlayacak öğütler de verebilecektir.

Aşğılık Kompleksinin Analizi

Çeşitli bozgun tipleri, bundan önceki bölümlerde ayrıntılı olarak anlatıldı. Çocukluğundaki bozgunlar (örneğin sık sık azarlayan ve cezalandıran otorite kişiler) yüzünden, çocuk, aşğılık ve aşğılanmışlık duyguları besler. Aşğılık duyguları, örneğin dış görünüşle, zekâ ile ve bedensel yeteneklerle ilgilidir. Bu aşğılık duyguları süregelen bir hal alabilirler.

“Güzel değilim”

Bir örnekle somutlayalım. Gisela beş kardeşin üçüncüsüydü. Küçük yapılı ve biraz şişmandı. Öteki kardeşlerinin tümü ondan güzeldi. Böylece Gisela sonunda “Külkedisi” olup-çıktı. Hiçbir zaman ona şu söylemedi: “Bu gün çok güzelsin” Tam tersine çevresi ona, “çok küçük” ve “çok şişman” olduğunu hissettirdi.

Yani dış görünüşü ile ilgili olarak Gisela’da sık sık aşağılık duyguları oluşuyordu. Ergenlik Çağında ve daha sonra ise Gisela daha güzelleşti. Belirgin biçimde dışı bir yapıya kavuştuğu için cinsel bakımdan çok çekici hale geldi. Şimdi onun için artık aşağılık kompleksine kapılmaya yol açacak neden kalmamıştı. Ne var ki geçmişteki aşağılık duygularının sonuçları yeni yeni çıkıyordu. Bundan dolayı Gisela eskiden olduğu gibi yine çekingendi ve yine aşağılık kompleksi olduğunda dolayı öteki insanlarla ilişkilerinde çok dikkatliydi.

Başka kompleksler

Elbette aşağılık kompleksinin mutlaka dış görünüşle ilgili olmak zorunluluğu yok. Ayrıca zekâ kompleksi (kendini çok aptal görmek) vücut kompleksi (kendini çok zayıf görmek) sağlık kompleksi, (kendini hastalıklı görmek) vb. de vardır. Bu kompleksler, kendine güven ile doğrudan ilintilidir. Herhangi bir alanda kompleks sahibi olan biri, bu alanda öz güvenin ceremesini ödemiştir.

Bir kompleks vardır ki, çok ciddiye alınması gereken bir sorundur. Bu kompleks, öteki insanlara bazen saçma ve dayanaksız görünebilir (yaşı ilerlediği ve erkeklerin çevresinde pervane oldukları dönemdeki Gizela’nın yaşadığı kompleks gibi) ama geçmişin vurduğu damgalar, olağanüstü şiddetle bugünü etkiledikleri için kompleksi atlatmak kolay değildir.

Aşağılık Duygularının Ödünlenmesi

Freud'un öğrencilerinden Alfred Adler kendine güven ve aşağılık duygularının büyük önemini ilk keşfeden psikolog oldu. Bundan dolayı Adler psikolojisi burada biraz daha ayrıntılı olarak ele alınacak.

Adler, aşağılık duygusunun önemini önce kendinde keşfetti. Delikanlılık döneminde geçirdiği bir kemik hastalığından dolayı ses telleri kasınması oluştu. Bunun sonucu olarak, ağlama sırasında nefes darlığı ve ses yitimi görülüyordu. Bundan başka bedensel yapısı itibariyle küçük ve narindi.

Kaçıncı çocuk?

Adler'in bir ikiz erkek kardeşi vardı. Doğumda Adler "ikinci" idi ve "büyük kardeşi"nin kendine olan üstünlüğünü fark etmişti. Sonra bir küçük erkek kardeş daha geldi. Anne en fazla bu "en küçük" kardeşle ilgilenmek zorundaydı. Milyonlarca çocuk gibi Adler de bunun acısını çekiyordu. Daha çocukluğunda kaderine razı olmak zorunda kalmıştı. Ama sonraları yetişkinlik çağında, yaşadıklarını, psikolojik faaliyeti içinde tersine çevirecek ve bu süreçte edindiği deneyimlerle başkalarına yardım edebilecek güce sahip oldu.

Adler, erken yaşlarda yaşanan aşağılık duygularının "aşağılık kompleksi" ne dönüşebileceğini fark etti. Ayrıca, her insanın, aşağılık duygularını "ödünleme" çabası içinde olduğunu keşfetti. Saygılık isteği de; büyüklük tutkusu ve güç çılgınlığı düzeyine ulaşabilir.

Topluluğa yararlı olma

Saygılık isteğinin bencillığe (egoizme) dönüşmemesi gerekir. Bu istek bir noktada yakalanmalı ve doğru çizgiye getirilmelidir. "Topluluk duygusu"nun teşvik edilmesiyle bunu başarmak mümkündür.

“Topluluğa yöneltici eğitim”, aşağılık duygusunun doğru biçimde üstesinden gelme demektir. Saygınlık isteği, topluluğa yararlı olunarak yerine getirilebilir.

Freud için insanın ana dürtü yayı, cinsellikte iken Adler aşağılık duygularını ve bunlarca körüklenen saygınlık özlemini “ana dürtü” olarak görüyordu. Aşağılık duygularının aşılması mücadelesinde belirli bazı nitelikler, güçlü biçimde kendilerini belli ederler. Örneğin dik kafalılık, hafif öfke patlamaları, egemenlik tutkusu veya tersine; korkaklık, yaltakçılık ve güvensizlik.

Bir zaafın ödünlenmesi

Psikolojik olarak sağlıklı insan yaşam mücadelesinde cesurca yerini alır ve topluluğun yararı için yaşar. Peki mevcut aşağılık duygularını nasıl aşar? Konuşurken kekeleyen birini örnek alarak, bu zayıflığının ödünlenmesinde hangi olanağın olduğunu gösterelim:

- Kekeleme, kekemeliği geçinceye ve olağanüstü bir konuşmacı oluncaya değin terapik dil kursuna gider. Üstelik radyo spikeri olmak için uğraşır.

- Kekemelik devam eder. Kekeme, konuşma yeteneğinin geliştirmek için çok fazla alıştırma yapmaz ama başka bir alanda örneğin ressamlık alanında olağanüstü başarılı olmak için çabalar.

- Kekemelik devam eder. Sözkonusu kişi psikolojik bir hastalığa sığınır. Yardıma muhtaç durumunu kullanarak çevresindekilere zulmeder ve bu suretle güç ve üstünlük tutkusunu tatmin eder.

Ruhsal enerjinin açığa çıkarılması

Her üç ödünleme seçeneğinde yaşanan zaaf (aşağılık duygusu) ruhsal enerjileri açığa çıkarır. Birinci ödünleme özellikle avantajlıdır. Çünkü zaaf giderilmektedir. Halbuki üçüncü ödünleme amacı uyma-

maktadır. Çünkü üstünlük ancak tüm yaşamımız boyunca sahip olacağımız bir mutluluk pahasına elde edilmektedir.

Ayrı ayrı ödünleme yöntemleriyle insanlar kendilerini iyileştirmeye çabalarlar. En sık karşılaşılan ödünleme yöntemi ikincisidir. Bir alandaki eksikliğimizi bir başka alanda ortalamanın üstünde bir başarı ile kapatmaya çalışırız.

Gizli kompleksler

Bir çok aşağılık kompleksi, kolaylıkla fark edebilecek organsal yetersizliklerle doğrudan ilişkili olmayabilir (kekeleme, tavşan dudaklılık, topallık vb.) tam tersine ruhumuzun derinliklerinde gizlenmiş olabilir. Çoğu zaman sözkonusu kişilerin kendileri, derinlerde kök salmış aşağılık kompleksleri olduğunu bilemezler. Kompleks yüzlerine vurulacak olsa hemen şiddetle karşı çıkacaklardır.

Pek çok kişi bu gizli aşağılık duygularını evlilikte ya da meslekte ödünlemek isterler. Aşağılık duyguları ve saygınlık içtepisi bir türlü yetinilmeyen başarılarla ve evlilik birliğinde baskıcı tavırlara varır. Bu şekilde ödünleme başarı getirmiş olsa da (iş hayatında başarı; eşin, baskılarınıza boyun eğmesi) aşağılık duygusu hala varlığını sürdürür ve sürekli olarak yeni ödünlemelerle yeni başarılarla zorlar. Ancak ne zaman ki aşağılık kompleksi bilince çıkarılır ve kabul edilir, işte o zaman ruhumuz huzura kavuşur.

Aşağılık Duygusu Sonucu Bedensel Tepkiler

Çocuklar utanınca hemen kızarırlar. Ne var ki, güvensizlik duygularında bazı yetişkinlerin de kızarma dertleri vardır. Çoğu insan utangaçlığını ya da korkusunu fark ettirmemek için kızarmayı engellemeyi öğrenmiştir. Bu durumda bedenimiz (özellikle) şu belirtilerle tepki verir:

- Vücut yüzeyindeki nem oranı yükselir.
- Yürek daha hızlı çarpmaya başlar
- Kan basıncı (tansiyon) yükselir
- Soluk alıp-verme hızlanır
- Alında ter tanecikleri oluşur
- Bacaklarda halsizlik (bir yere oturmak zorunluluğu duygusu)
- Kafada kan azalması nedeniyle baş dönmesi, göz kararması
- Ellerde hafif titreme
- Mide bölgelerinde kasılmalar
- Mide bulantısı
- Kalpte bir şey batıyormuş duygusunu veren sancılar

Vejetatif sinir sistemi

Bedenin bu tepkilerini sağlayan, vejetatif sinir sistemi [iç organları yöneten, irade-dışı sinir sistemi- NY]dir. Soluk alıp-verme, kalp atışı, kan dolaşımı, sindirim, beden ısı ve suyunun ayarlanması gibi istem dışı süreçler bu sistem tarafından yönetilir. Bu sistem, yaşamsal önemi olan organ işlevlerini dengede tutar.

Vejetatif sinir sisteminde iki sistem vardır birlikte çalışan: Sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi. Bir aşağılık kompleksle ilintili durum (ve bundan doğan korku) ile, vejetatif sinir sisteminin işleyişine müdahale edilir. Bu yüzden, ortaya çıkan aşağılık duyguları sırasında bedeninizde ne tür tepkiler oluşturduğunu bilmeniz için vejetatif sinir sisteminin biraz daha ayrıntılı açıklamakta yarar var.

Sempatik sinir sistemi [özellikle sindirim sisteminin çalışmasını yavaşlatan, kalp atışını hızlandıran sistem- NY] şunlarda etkilidir:

- Kalp atışı (nabız) hızlanır.
- Kan basıncı (tansiyon) yükselir
- Atardamarlar genişler (örneğin kızarma)
- Kasların kapasitesi artar
- Ter salgılama kamçılanır
- Soluk hızlanır ve derinleşir
- Gözbebekleri büyür
- Sindirim yavaşlar
- Böbrek üstü bezlerince adrenalin salgılanır
- Bir bütün olarak aktiflik artar

Para – sempatik sinir sistemi [özellikle sindirim sisteminin çalışmasını hızlandıran, kalp atışını yavaşlatan sistem- NY] şunlarda etkilidir:

- Kalp atışı (nabız) yavaşlar
- Kan basıncı (tansiyon) düşer
- Atardamarlar daralır
- Kasların kapasitesi düşer
- Ter salgılama durdurulur
- Soluk yavaşlar
- Sindirim kamçılanır ve desteklenir
- Aktiflik azalır, dinginlik ve gerilimsizlik tercih edilir.

Normal olarak her iki sinir sistemi birbirlerini dengeleyen bir işleyiş içinde etkili olurlar. Diyelim ki sempatik sistem uzunca bir süre etkili oldu, para-sempatik sistem kendiliğinden devreye girerek dinginlik ve yenilenme sağlar. Soluk alıp-verme, kalp atışı, sindirim ve ter salgılama bütün bunlar psikolojik bakımdan dengeli bir insanda kendiliğinden ve normal biçimde işler.

Halbuki bir insan eğer kendine güvenmiyorsa ve şöyle ya da böyle değinildiklerinde korku yaratan aşağılık kompleksleri varsa durum bambaşkadır. O zaman vejetatif sinir sisteminin dengesi bozulur. Sempatik ya da para – sempatik sistemden biri ağırlık kazanır ve şikayetler (psikosomatik belirtiler) başlar.

Meslek yaşamından bir örnek

Günlük yaşamda çok sık karşılaşılan bir durumu alarak, konuyu somutlaştıralım. Bay Hahn satış müdürüdür. Yükselme tutkusu nedeniyle güç-bela da olsa işinde yükselmeyi başardı. Bürodayken sabah-tan akşama kadar mide ağrıları çeker. Ağrılar ancak akşamları televizyonun karşısına geçip “gevşediği” zaman azalır.

Bay Hahn doktora gider ve midesini muayene ettirir. Ne var ki muayenece, mide ağrılarıyla doğrudan bağlantılı organik bir neden bulunmaz. Doktor: “Vejetatif sinir sistemiyle bağlantılı bir mide rahatsızlığınız var. Bundan dolayı, mide şikayetlerinizin artmamasına ve en kötü olasılıkla günün birinde ülsera yol açmamasına dikkat etmelisiniz. Biraz kafanızı dinleyin!”.

Dengeden yoksunluk

Dengesi bozulan sinir sistemini (çünkü para – sempatik sistem sindirimi sıkça kamçılıyordu) yeniden dengeye getirmek için doktor, Bay

Hahn'a sükunet tavsiye etti. Ama bunun somut olarak nasıl olacağı konusunda şu genel öğüt dışında bir şey söylemedi: "Biraz kafanızı dinleyin! "Bay Hahn'a, dinlendirici ve yatıştırıcı bir psikoformakon [psikolojik süreçleri düzenleyici ilaç- NY] da yazabilirdi. Ama belirti (mide ağrıları) geçici olarak yok olacağı için Bay Hahn'a pek yararı olmazdı. Belirtinin asıl nedeni (aşırı yükselme tutkusu, aşağılık duyguları, saygınlık arayışı) tamamen ortadan kaldırılmadığı sürece psiko-formakonun fazla bir anlamı yoktur.

Yerini kaybetme korkusu

Altı ay sonra mide ağrıları gerçekten de artacaktır. Çünkü firma, Bay Hahn'ın isteğiyle, işini hafifletmek üzere dinamik bir yardımcı aldı. Yeni yardımcı Bay Hahn'a öyle becerikli, zeki ve yaratıcı göründü ki, (kendi aşağılık duyguları yüzünden kendi yerini kaybedebileceği korkusuna kapıldı.

Bay Hahn yeniden doktora gitti ve bir kere daha muayene oldu. Doktor bu kez onu bir psiko-terapistle havale etti. Çünkü hastanın, vejetatif sinir sisteminin dengesini bozan, kökü derinlerde bir güvensizlik içinde kıvrandığını fark etmişti.

Zayıf bir organın aşırı etkilenmeye karşı duyarlılaşma

Burada betimlenen olaya sıkça rastlanmaktadır. Bir sürü insan örneğin bağırsak şikayetleri, kalp ağrıları, dolaşım bozuklukları (el ve ayak üşümesi, baş dönmesi) gibi farklı belirtilerle tepki verirler. Bir insanın şu, ötekinin ise bu belirtileri göstermesinin nedenini bulup çıkarmak oldukça zordur. Bazı araştırmacılar, her bir kişinin şu ya da bu organının zayıf olabileceğini ve bu yüzden aşırı etkilenmeye açık olduğunu kabul ediyor.

İnsanların bazıısı, sempatik sinir sistemini öne çıkarmak eğilimindedir. Böylece aşırı derecede formda ve faaldirler, yüksek tansiyondan yakınır, hızlı kalp atışlarını hissederler ve çabuk terlerler.

Gerilim ve gerilimsizlik

Başkaları ise para-sempatik sinir sistemini öne çıkarmaya eğilimlidirler. Bunlar her zaman dinginlik ve gerilimsizlik içinde olmaya çalışırlar. Kalp atışları yavaştır, kan basınçları düşüktür ve atardamarları iyice daralmış olduğundan el ve ayak üşümesinden yakınır. Günlük hay-huy'un geriliminden uzak kalabilmek için, dinginlik özlery bir yöntemdir. Ancak mide, sindirim için kamçılantısından aşırı bir mide asidi üretimi ortaya çıkar. Bu da kolayca gastrite, mide sancılara ve sonunda da ülser'e yol açar.

Yağ bağlamak

Elbette mide ülseri sadece belirtilen bir durum sonucu olarak ortaya çıkmaz. Başka bir sürü psikolojik kökenli nedenler de vardır; örneğin doyuma ulaşamamış şiddetli bir sevgi ihtiyacı. Çocuklukta beslenme; sevgi ve yakınlıkla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Ne zaman sevgi ihtiyacı belirse mutlaka mide de özsu salgılaması için kamçılanır ve yemek yenmedikçe de midede sancılar baş gösterir. Sonraki yıllarda sürekli olarak midesini doldurma olanağına sahip kimseler ülser'e karşı korunmuş olur ama aslında onlar sağlıksızca yağ bağlamaktadırlar.

Psikosomatikçilerin [psikosomatik : Konusu, bilinçli ve bilinçsiz ruhsal hayat ile organik belirtiler yani hastalıklar arasındaki derin ilişkilerin incelemek olan bilim- NY] görüşüne göre mide ülserleri aşağılık duyguları ve zayıf kendine güven duygularına bağlı olmaktan çok, sindirim organlarının kas sisteminde kasılmalara yol açan bilinç-

siz suçluluk duygularına (kendine güveni azaltan bu duygulara) bağlı olarak oluşurlar. Kasılmış kas sistemi yüzünden atardamarlar iyice daraldığı hatta tamamen kapandığı için sindirim organlarını saran zar tahrip olur.

Ruh ile beden arasındaki ilişki

Anlattığımız psikosomatik [hem ruhsal hem bedensel alanla ilgili-NY] belirtiler, beden ile ruh arasındaki sıkı bağı göstermektedir. Akıl, kendi sınırları dışına biraz taşmaya kalksa bile, bedenimiz aldanmaz ve nasıl tepki göstermesi gerekiyorsa öyle tepki gösterir- ve bu bir ölçüye kadar epey sert bir biçimde olur.

Anlatılan ya da başka belirtilerden dertliyseniz, öncelikle (aile) doktorunuza gitmelisiniz. O sizi muayene eder ve herhangi bir organik neden olup-olmadığına karar verir. Eğer şikayetlerinizin kaynağı “vejetatif” (psikosomatik) ise mutlaka bir psikologa veya psiko-terapist’e görünmeniz gerekir.

Beşinci bölümde psiko-terapinin tedavi olanaklarının sınırları hakkında daha fazla bilgi bulacaksınız.

Durumunuzun Analizi

Buraya kadar “özgüven” problemi, psikolojik açıdan çeşitli yönleriyle ele alındı, bilgi verilmeye çalışıldı. Anlatılan örnek- olaylar zayıf bir özgüvenin ne tür sonuçlar yaratabileceğini ve ne tür organik süreçler gelişeceğini size göstermiş olmalı.

Kendi deneyimlerimden çıkardığım sonuçlara göre insanların %90'ının, bazı durumların bir gereği olarak kendilerine güvenleri düşüktür. Çünkü geleneksel eğitimin bir sonucu olarak çok fazla bozgun yaşamakta ve gelişimleri engellerle karşılaşmaktadır.

Bilgilenme ile rahatlama

Siz bu kitabı, en başta kendinize güveninizi nasıl geliştirebileceğinizin olanaklarını ve püf noktalarını bulmak için edindiniz. Kendinize güveninizi arttırmak mümkün müdür? evet! Ama, kitap kendisi bu işi yapacak değil, siz de etkin biçimde çaba gösterirsiniz. Kitabı elinize alıp roman okur gibi okuyup geçerseniz kendinize güveniniz öyle pek fazlaca artmış olmayacaktır. Okuma tamamen de boşuna değildir, gene de bir yararı olacaktır: Böylelikle psikoloji ile ilgili bilgilerinizi derinleştirebilirsiniz ve kendine güven azlığından yalnızca sizin değil milyonlarca insanın muzdarip olduğunu görmekle belki biraz içiniz rahatlayacaktır.

Bu rahatlama, çok yararlıdır. Ama eğer ileride davranışlarınızı bu rahatlama üzerine kurmaya ve şimdiye kadar ki düşünce tarzınızı değiştirmeye kararlıca niyetlenmişseniz, günlük sıkıntılar ve gerilimler içinde bu rahatlamaı unutur gidersiniz.

İkinci adım

Kendinize güveninizin ilk yapı taşını koydunuz. Bundan sonra atacağınız ikinci adım sizi kendi durumunuzun analizinde getirecektir. Bu adım oldukça kolaydır. Ancak hemen etkinliklerde bulunmanız gerekiyor. Son ve en zor adımda bilinciniz de değişimler gerekiyor. İşte bunun için, durumunuzun analizi bir ön koşul olmaktadır.

Akıl defteri

Önce elinize çizgisiz bir defter alın. Kendi durumunuzu anlamaya başladıkça bir sürü şeyi not etmeniz gerekecektir. Bu notlar sayesinde günün telaşı içinde bilincinizi sıkıştırmak isteyen sorunların daha net biçimde ayırımına varır, aklınızda tutarsınız.

Şimdi çocukluk yıllarınıza dönün: Hala belleğinizde kalmış olan ilk anınızı düşünün ve yine, niye bir başka anıyı değil de özellikle bunu anımsadığınızı düşünün. İşte bu, ruhunuzu açacak ilk önemli anahtar olabilir.

Bir deney

Şimdi de bir “çağrışım deneyi” yapın. Aşağıdaki örneği ve yapmanız gerekenleri dikkatlice okuyun. Ondan sonra çağrışım deneyine başlayabilirsiniz.

Aşağıdaki sözcükler psikolojik bakımdan ilginçtir: Baba, anne, kardeşler, ev, sevgi, evlilik, meslek, otorite, korku, suç, ümit, sevinç, endişe, özlem, ızdırap, mücadele, mutluluk, güç. Bu sözcükler hemen size bazı başka sözcükleri anımsatacaktır. Bunları defterinize yazın.

Bay Mutzinger (22 yaşında) defterine örneğin şunları yazdı.

Baba: Egoist. Karısından boşandı, benimle ilgilenmedi.

Anne: Sevgi. Her şeyin iyi olmasını istiyordu, beni bırakmak istemiyordu. İyi kadın. İsteklerimi anlamıyor.

Kardeşler: Yok.

Ev: Vazo devirdim diye annem beni dövdü. Büyükler sohbet ederken kapı dinledim.

Sevgi: Sevgiye hasretim. Sevilmek istiyorum.

Sevgisizlik : Bu sözcük bende hoş olmayan duygular yaratıyor.

Evlilik: Evlenmek istiyorum. Evlilikten korkuyorum.

Meslek: Çalışmak bir eziyet. Serbest olmak istiyorum, milyoner olmak istiyorum. Kafayı çalıştırmak gerek.

Otorite: Şef bana bakınca, ellerim terlemeye başlıyor. Üstün olmak istiyorum, daha fazla şeyin üstesinden gelebilmek istiyorum. düşüncelerimi korkusuzca söylemek istiyorum. Ama ağzımı açtırmıyorlar. Benden daha iyiler. Kendimi önemli biri gibi hissedemiyorum. Konumlarının verdiği gücü kullanıyorlar. Korkuyorum.

Korku: İş arkadaşım Ermin. Çünkü benimle dalga geçiyor.

Hastalık: Örümcekler ve yılanlar. Beni ciddiye almıyorlar. Bir şey yaratıgım yok.

Ümit: Milyoner olacağım. Bir yatırım olacak.

Hoşlandığım şeyler: Televizyon. Gisela. Gezmek

Endişe: Hastalık. Ya sonra? Ayrı dairede oturmak istersem annem ne der?

Özlem: Özgürlük ve çayırlarda sevişmek. Bir nehirde yüzeriz annem ve kıyıda da, yakalandığımız balıkları kızartırız.

Istırap: Hastayım. Annem ölüyor. Hapisdeyim.

Mücadele: Şefime bir tokat indiriyorum. Kendimi Neron olarak görüyorum ve düşmanlarımı yaktırıyorum.

Mutluluk: Loto'da kazanmak. Güzel bir tatil. Annem yeniden evleniyor.

Güç: Tanınmış bir devlet adamı olmak istiyorum. İnsanlar beni yaşı-
şa-varol sesleriyle, alkışlarla karşılıyorlar. Herkes bana kulak veriyor,
sözümü dinliyor.

Belirginleşen sorun

Bunlar Bay Munzinger'in duyduğu sözcüklerin yarattığı uyarımla
aklına gelen ve defterine yazdığı şeyler (çağrışımlar). Sanıyorum, Bay
Munzinger'in sorunlarının neler olduğunu çabucak anladınız. Çağrı-
şımları her şeyi açık bir dille ifade ediyor.

Her şeyden önce annesinin etkisinden kurtulmak istiyor. Daha
fazla özgürlük ve gücünü arttırmak istiyor. Ne var ki Bay
Munzinger'in kendine güveni pek fazla değil. Sorunlara bakıldığında
kendisine daha fazla değer verilmesini, saygı gösterilmesini isteyen
"sıradan insan" tipini çok andırıyor. Onun temel sorunu, annesi ve
ondan bağımsız olabilmek özlemidir. Bay Munzinger bunlardan başka
kendine güvenli ve bağımsız bir insan olabilmek için bir sürü ikincil
sorunu da çözmek zorundadır. Ama bu noktada bu konunun üstüne
daha fazla gitmemek gerekir. Şimdi de siz kendi defterinize uyarıcı-
sözcüklerle ilgili çağrışımlarınızı yazmaya başlayın. Bay
Munzinger'den çok daha fazla yazabilirsiniz. Aklınıza ne kadar fazla
gelirse o kadar iyi.

Uyarıcı-sözcüklerin tümünü not ettikten sonra baştan sona bir kere
daha okuyun. Temel sorununuzu yazın; sonra da ikincil sorunlarınızı
not edin. Örneğin Bay Munzinger şöyle notlar çıkarmıştı:

- 1- Anneden kopmak
- 2- Sevdiğim bir partner bulmak
- 3- Daha fazla etki, saygınlık kazanmak
- 4- Kendileriyle açıkça dertleşebileceğim daha fazla arkadaş edin-
mek.

Rüyalar ne anlatır?

Yoğun biçimde çağrışımlarınızı düşünün. Ve her gün aklınıza yeni şeyler geldikçe not edin.

Her sabah, gördüğünüz rüyaları da yazın. Rüyalarınız, sorunlarınızın analizi için çok önemlidir. Rüyalar gerçi gelecekle ilgili bir şey söylemezler ama o anda sizi neyin meşgul ettiğini gösterirler.

Rüyalarda istekleriniz, korkularınız, endişeleriniz ve sorunlarınız dile gelir. Rüyalarınızı yazarsanız ve üzerlerinde kafa yorarsanız kendinizle ilgili daha fazla şey öğrenirsiniz. Günlük yaşantınızda çoğu zaman gözlerinizi kapatmış olduğunuz asıl istekleriniz o zaman size daha net biçimde kendilerini gösterirler. Uyanırken gözardı etmeye çalıştığınız kaygılar geceleri düşünüzde su üstüne çıkarlar ve rüyada eyleme dönüşerek kendilerini ifade ederler. Rüyalar sizi uyabilir veya size cesaret verebilir – ve bazen de bir sorunu çözebilmek için ona nasıl yaklaşmanız gerektiğini size gösterebilir.

Bundan dolayı artık, gelecekte düşlerinizi “sabun köpüğü” gibi boş şeyler olarak algılamayın, tam tersine ciddi ciddi üzerlerinde düşünün. İnanın, boşa gitmez emeğiniz.

Rüyalarınız hakkında birisiyle konuşun

Tek başınıza kafa yormak işinize gelmiyorsa iyi bir arkadaşınıza anlatın. Onunla birlikte, rüyanızın anlamını bulup çıkarmaya çalışın. O zaman rüyanız daha da netleşecektir. Bunun dışında, böyle bir konuşma çok ilginç de olabilir. Tanıdıklarınıza karşı samimi bir ortam yaratın ve onların görüşlerini öğrenmeniz, size net bilgiler verir. Bu tür konuşmalarda tanıdıklarınızın görüşlerini laf olsun diye dinlememelisiniz.

Unutmayın, bu konuşmalarda kendi görüşlerinizi de söylemek istediğinizde onları farkında olmadan da olsa bir ölçüde derli-toplu söylemeye yönelirsiniz. Yani düşüncelerinizi daha net, daha somut söyleminize yardımcı olur bu konuşmalar.

Ruhsal dengeniz bozuk mu?

Kendine pek az güvenen kişi, çevresindekilerce hemen tutarsız olarak damgalanır. Bu doğru değildir. Bundan dolayı dengesiz, dengeli

ve duyarlı özelliklerin neler olduğu üzerinde biraz daha ayrıntılı durmak gerekiyor.

Dengesizlik; olumsuz bir özellik olarak kabul edilir. Dengesiz kişi etkilenmelere açık, asabi, çabuk heyecanlanan, sağı-solu belirsiz, tezcanlı, korkak ve kuşkucudur. Buna karşılık dengelilik daha fazla yeğlenen bir özelliktir. Çünkü dengeli kişi diyaloga açık mızımız olmayan, endişesiz, kendini gerçekleştirmeye yetenekli, ılımlı, güvenilir ve kendine egemendir.

Ancak çok az insanı kesin olarak bu iki uçtaki gruptan birine sokabiliriz. Çoğu insan dengelilik ve dengesizliğin şu ya da bu ölçülerde bir tür karışımından oluşur. Bunlar kimi zaman dengeli kimi zaman da dengesiz davranış gösterebilirler.

Sizin için gerçekten önemli olan nedir?

Ruhsal dengesizlik (kararlılık ve ılımlılıkta zayıflık) dönüp-dolaşır zayıf özgüvene gelip dayanır. İnsan, ne istediğini bilmez, kendisi için neyin doğru olduğunu bilmez; bir bu yana bir öte yana yalpalar. Dengesiz kişi kendini taahhüt altına sokmaz ve bundan dolayı da kolay kolay bir şeye karar veremez.

Siz, kendinizi ruhsal bakımdan dengesiz olarak mı kabul ediyorsunuz? Sıkça kararsızlık içinde yalpallıyor ve sizin için neyin doğru olduğunu tam olarak bilemiyor musunuz/ cevabınız evetse, yaşamınızda sizin için gerçekten önemli olan şeylerin listesini çıkarmalısınız. Kendinize bir plan yapmalısınız, yaşamınızın kalan bölümü için kendinize bir yol çizmelisiniz.

Ama bu plan çoğunlukla tam olarak uygulanamaz. Çünkü gerçekleştirmeyi çok istediğiniz emelleriniz ve gereksinimlerinizi gerçekleştirmeye girişecek özgüvenden yoksunsunuz.

Duyarlılık olumludur

Duyarlı insan; duygu ve sezgi yeteneğine sahiptir. Çoğu zaman duygularıyla hareket ettiği için, hep kötü şeyler onu bulur ve ruhsal olarak yaralanır, incinir. Deyim yerindeyse çabuk tepki veren bir "sinir zırhı"na bürünmüştür. Bu şu demektir: En küçük bozgunlara karşı olduğu gibi yaşanan mutluluklara karşı da çok şiddetli tepkiler gösterir.

rir. Yani duyarlı kişi, duyarsız kişiye, vurdumduymaz kişiye göre tepkilerini daha çabuk yansıtır.

Duyarlı kişi mutlaka dengesiz olacak diye bir şey yoktur. Hatta tam tersine ne isteğini iyice bilen biri olabilir. Duyarlı kişi, özellikle güçlü ve yoğun biçimde duyumsar her şeyi. Bundan dolayı, yaşadığı bozgunlar yüzünden kolaylıkla morali bozulabilir. Bozgunlarına dayanması ve onları tersine çevirmesi pek görülen bir olay değildir. Bu yüzden, özgüveni tehlikededir. Bu ise şu demektir: O kişinin duyarlılığı çevresindekilerce hemen fark edilir. Çevresindeki bu insanlar, işnelemelerinin onu ne kadar etkileyeceğini anlayıp sonra da onun duyarlılıklarını alay konusu etmeye başlarlar.

Duygu yeteneği önemlidir

Duyarlılık çoğu zaman zayıflık olarak yorumlanır. Pek çok duyarlı insanın bilincinde de yer etmiştir bu düşünce. Kendilerini zayıf görürler ve bundan dolayı da kendilerine güvenleri zayıftır.

Gerçekte ise duyarlılık zayıflık değil güçlülüktür. Duyum yeteneği ve duygu gücünün belirgin olarak bulunması, yaşamın üstesinden gelmede son derece önemli bir özelliktir.

Duyarlı olduğunuza inanıyorsanız kendinize güveninizi mutlaka arttırmalısınız. Çünkü çevrenizdekilerin sizin duyarlılığınızla oynamaları ve kendinize olan güveninizi yıpratmaya kalkışmaları tehlikesi ile her an yüzyüze yaşıyorsunuz.

Dışa dönük müsünüz, içine kapalı mı?

Dışa dönük ya da içine kapalı insan gruplarından hangisinde yer aldığınız konusunda biraz kafa yorun. Bunun için aşağıdaki tabloda gerekli yerleri işaretleyerek tutumunuzu belirleyin:

Dışa dönüklük için soru listesi

Evet

Hayır

- ✓1- Başkalarının sizi cesaretlendirmelerini mi beklersiniz?
- 2- Topluluk içinde olmayı sever misiniz?
- ✓3- Sık sık değişiklik ister misiniz?
- ✓4- Aktif olmak sizi memnun eder mi?
- ✓5- Ani tepkiler gösterir misiniz?
- ✓6- Her zaman kendinize hakim olmaz ve kendinizi denetim altında tutamazsınız, öyle mi?
- 7- Bazen toplumsal oyun kurallarını çiğner misiniz?
- ✓8- Kılı-kırk yaracağınıza hemen işe mi girişirsiniz?
- ✓9- Çevrenizin, çeşitli faaliyetlerle kıpır-kıpır olmasını sever misiniz?
- (Şimdi evetlerinizi sayın)

Toplam: 11

İçine kapalılık için soru listesi

Evet

Hayır

- ✓1- Kendinizi aşırı titiz mi görüyorsunuz?
- ✓2- Kalabalık içinde bulunmaya az mı ihtiyaç duyarsınız?
- ✓3- Kendinizi çok dikkatli mi görüyorsunuz?
- ✓4- İsteyerek mi geride durursunuz?
- ✓5- Çoğu zaman kendinize hakim olabilir ve kendinizi denetim altında tutabilir misiniz?
- ✓6- Hemen hemen hiç toplumsal oyun kurallarını çiğnemezsiniz, öyle mi?
- ✓7- Çevrenin çekiciliğine kapılmaz ve sükunet mi ararsınız?
- ✓8- Kendi hakkınızda ve çevrenizdekiler hakkında kafa yormaktan memnun olur musunuz?
- ✓9- Çevrenizde canlılık, kaynaşma olmasını istemezsiniz, öyle mi?
- (yine evet'lerinizi sayın)

Toplam: 12

Değerlendirme

Hangi listede daha çok evet'iniz oldu? Eğer her ikisinde aşağı-yukarı eşit sayıda evet olduysa, siz karma bir tipsiniz ("normalsiniz" yani) Aradaki fark arttığı oranda siz dışa dönük ya da içine kapalı insanlar grubuna doğru eğilim gösteriyorsunuz demektir (evet sayısı fazla olan tarafa).

Dışa dönüklük

Dışa dönük insan tipine daha yakın olmanız kendinize güveninizi geliştirmek için uygun demektir. Siz içinize kapalı yaşamaktan çok dışa dönük bir yaşamı tercih ediyorsunuz, etkin bir biçimde çevrenizle ilişki kurmaya çalışıyorsunuz ve içine kapalı olanlara oranla sorunlarınızın daha cesurca üzerine gidiyorsunuz.

İçine Kapanıklık

İçine kapalı tiplere mensupsanız, kendinize güveninizin sarsılması dışa dönük olanlara oranla daha kolaydır. Bilimsel araştırmalar, içine kapalı kişinin çevresel uyarıcıları çok yoğun bir biçimde işlediğini ve çok çabuk şartlanabildiği göstermiştir.

Derin kırıklıklar yaratan anılar, onlarda kolayca iz bırakırlar ve bu anılarla ilişkili kişi ve nesnelerde korku yaratan öğelere dönüşebilirler. Bunun nasıl olduğunu *İlişkilerde Bozgun* bölümünde okudunuz.

Demek ki içine kapalı kimsenin kendine güveninin zayıflığı, onu zorluklarla yüz yüze getirmeye pek uygundur. En iyisi şu ikisini birleştirmiş olmaktır: Dışa dönüklük ve içine kapanıklık eğilimleri.

Çağımızın dışa dönük yaşayış tarzı

Çağımızın yaşayışları dışa dönüktür. Çoğu insan dışa dönük yaşamaktadır. Onlar çekicilik, bir arada olmak, değişiklik istiyor: etkinliklere ve çalışmalara dalıyorlar. Ulaşılmak istenen en önemli değerler

de dışa yönelik etkiler yaratıyor: Araba, giyim-kuşam, mobilya, tatil, kozmetik. Dışa dönük yaşıyor, etkin olmak isteniyor, kendini gerçekleştirilmek isteniyor, tüketmek isteniyor ve zevk almak isteniyor.

İçine kapalı yaşam tarzı ise bambaşka. İçine kapalı kültür ortamında yaşayan insanlar daha çok içe dönük yaşıyorlar. Kendileriyle, düşünceleriyle ve duygularıyla bağ kuruyorlar; kendileri ve evren üzerinde derin düşüncelere dalıyorlar ve yaratıcı işlerle uğraşıyorlar; resim yapmak, şiir yazmak, beste yapmak. Böyle bir kültür, dışa dönük uygarlığımız kadar stres sıkıntısı çekmiyor.

Dışa dönük hayat tarzı öyle aşırı biçimde şiddetli olabilir ki, tek tek bireyler dışa dönük yaşamaya zorlanmış olabilir. Bunlar böylesi durumlarda, içe dönük yaşamak için, kendini ve duygularını yoğun biçimde tanımaya ne zaman ne de fırsat bulabilir. Böylece, insanlar bir nehrin sularında çırpına çırpına sürüklenen çalışan, kurulmuş bir robota dönüşürler. Yani birey artık, birey oluşunu yaşayamaz. Gerçi mühendis olarak bir nehir üzerine köprü kurabilir, elli katlı bir gökdelen dikebilir ama kendini tanıyamaz; kendi içinden gelen dürtülere sevinemez ancak dıştan gelen uyarımlara sevinebilir. İçinden gelen dürtülere sevinmek şöyle dursun, korkar onlardan – ya da ne yapacağını bilemez, şaşırıp kalır. Böylesi biri tam anlamıyla kendini yaşamaz. Dışa dönük yaşam tarzından gelen bu eksikliği, uyuşturucuya kapılmış pek çok genç içinde duymaktadır. Onlar tamamen dışsal olan değerleri benimseyemezler ve başka şeyler ararlar, dışa dönük bir dünyada kendilerini istedikleri gibi gerçekleştiremeyeceklerinin ayrımına varırlar. Ne var ki kendileriyle başa çıkmayı hiçbir zaman öğrenmemişlerdir; örneğin kendi yaratıcı yeteneklerini ve içtepilerini nasıl gerçekleştirebileceklerini öğrenmemişlerdir.

Uyuşturucular özgüveni tahrip eder

Onlar uyuşturucularla kendi iç dünyalarına doğru yolculuğa çıkarlar. Ne var ki uyuşturucu bağımlılığı ile, kendilerini geliştirme olana-

ğını ve içlerindeki özgürlüğünü terk etmiş olurlar. Uyuşturucu bağımlılığı özgüvenin canına okur.

Halbuki her şeyin odağında, kendine güven vardır. Dışa dönük kişi, etkinlikleriyle kendini dışarıya onaylattırmak ister; içine kapalı kişi ise düşünce ve duyguların deneyimleriyle. Psikolojik açıdan tam sağlıklı bir insan, kendini hem dışa dönük hem de içe dönük olarak gerçekleştirir. Her iki eğilim zaman zaman yer değiştirir ve birbirlerini dengeler.

Korkak mısınız?

Korkaklık, zayıf özgüvenle yakından ilintilidir. Korkak insan kendi yeteneklerinden ve değerinden kuşku duyar. Başkalarıyla karşılaştığında; onların kendinden üstün, kendininse bir şeye yaramayan değersiz biri olabileceği korkusuna kapılır. Yani korkak insan kendine pek az güvenir. Zayıf özgüven yüzünden de korkuya kapılma ihtimali genellikle yükselir. Kendine güvene dokunan anılarla yüzleşmeden duyulan korku öyle büyük olabilir ki, yaşamdan duyulan genel bir korkuya yol açabilir.

Kendi korkaklık derecenizin ölçümü

Aşağıdaki test sorularıyla kendi korkaklık derecenizi ölçebilirsiniz. Testin sonucu, korkaklığınızı açığa çıkarmışsa cesaretinizin kırılması için hiçbir neden yok. Çünkü bundan sonraki bölümler, daha kendine güvenli, böylece de daha cesur olmanız için size yardımcı olacaktır.

Lütfen aşağıdaki durumları dikkatlice okuyun ve kendinizi o ortama yerleştirmeye çalışın. Sonra üç seçenek içinde size uygun olan cevabı işaretleyin. Üç seçeneğin hiçbirinin size uymuyor olması olası-lığı da elbette vardır. O zaman, size en yakın bulduğunuzu işaretleyin.

1- Bir tartışmada, konuştuğunuz kişi sizi şiddetlice eleştiriyor. Mantıksız sonuçlara vardığınızı söylüyor. Ne yaparsınız?

- a) Biraz alırım
- b) Beni hiç etkilemez
- c) Çok rahatsız olurum ve bir daha söze karışmam

2- Kitle karşısında konuşma yaparken diliniz dolaştı ve dinleyenler güldüler. Ne yaparsınız?

- a) Önce kendim gülerim sonra da arkadaşlarıma anlatırım.
- b) Böyle bir şey olmamış gibi davranırım
- c) Bu olay birkaç gün daha kafamı meşgul eder.

3- Herhangi bir başarısızlıktan sonra (diyelim ki şefinizin haklı bir eleştirisi ertesinde) çoğu zaman şöyle mi davranırsınız?

- a) Bir gün daha canım sıkılır
- b) Beni etkilemez. Çünkü bundan sonra başka türlü davranırım
- c) Biraz güvenim azalır ve kendime dert ederim

4- Bir konferansta bir şeyi anlayamadınız. Tartışma bölümünde soru sorma olanağınız var. Ne yaparsınız?

- a) Tartışmada benim anlayamadığım konuya değinilip değinilmeyeceğini görmek için beklerim.
- b) Rezil olmamak için söz almaktan vazgeçerim.
- c) Söz isterim ve anlamadığım yerin açıklanmasını sağlayacak sorular sorarım

5- Sekiz hafta sonra bir sınavınız var. Neler yaparsınız?

- a) Sınava az bir süre kala hazırlanmaya başlarım
- b) Sınav gününe daha dört hafta varken tüm hazırlıklarımı bitirmiş olacak şekilde hemen çalışmaya başlarım.
- c) Elimden geldiği ölçüde uyacağım sekiz haftalık ayrıntılı bir çalışma planı yaparım

6- Belli bir işi sonuçlandırdınız. Tepkiniz ne olur?

- a) Kendimden hoşnut olurum
- b) Çalışma sırasındaki bazı adımları daha iyi atmak acaba mümkün müydü diye sürekli kafa yorarım
- c) Çalışmamdaki yetersiz yerler üzerinde kafa yorar ve kendime dert ederim

7- Yarın önemli bir görüşmeniz var. Kendinizi nasıl hissedersiniz?

- a) Huzursuz olurum
- b) Tamamen o konuya yoğunlaşmış olurum ve sakinimdir
- c) Biraz gerginimdir

8- Bir asansörde tek başınızdasınız ve asansör birden duruyor, içinde kalıyorsunuz. Ne düşünürsünüz?

- a) Keşke tek başıma olmasaydım

- b) Şu Allahın belası alarm düğmesi nerede?
- c) Herhalde asansöre gene fazla yüklendiler. Yardım gelinceye kadar en az bir saat süre geçer
- 9- Güzel bir daire buldunuz. Ev sahibiyle anlaştınız. Size "kira sözleşmesini gelecek hafta imzalayalım" diyor. Ne düşünüyorsunuz?
- a) İnşallah caymaz
- b) İyi; işler yolunda
- c) Sözleşmeyi neden gelecek hafta imzalıyoruz?
- 10- Çocuklukta evde yalnızken içeriye hırsız gireceğinden korkuyor muydunuz?
- a) Hayır, kesinlikle
- b) Evet, bazen
- c) Evet, çoğu zaman
- 11- Konser salonuna girip en öne kadar geçmeniz gerekiyor. Tüm bakışların üzerinize çevrilmiş olduğunu hissediyorsunuz. Tepkiniz ne olur?
- a) Değişen bir şey olmaz
- b) Biraz huzursuz olurum
- c) Herkesin dikkatinin üzerimde olmasının keyfini çıkarırım
- 12- Beklenmedik durumlar yaşamak hoşunuza gider mi?
- a) Evet
- b) Hayır
- c) Duruma göre
- 13- Bir partiye davetlisiniz. Ev sahibi sizi dostça selamlıyor ama sizi öteki konuklara tanıtmayı geçiştiriyor. Ne yaparsınız?
- a) Bence sakıncası yok
- b) Kendi kendimi tanıtırım
- c) Tanıdığım kişileri selamlarım
- 14- Yabancı kimselere duyguların belli edilmesi konusunda ne düşünüyorsunuz?
- a) Duygularımı dışa vuramam
- b) Yalnızca iyi arkadaşların yanında duygularımı belli edebilirim
- c) Duygularımı rahatça dışa vurabilirim
- 15- Geçen hafta boyunca kendinizi nasıl hissettiniz?
- a) Kendimi zaman zaman gergin ve huzursuz hissettim
- b) Kendimi sıkça; gergin ve huzursuz hissettim
- c) Kendimi gergin ve huzursuz hissetmedim
- d) Yarın sınavınız var. Bugünü nasıl geçirirsiniz?
- a) Tüm gün doğru-dürüst bir şey yiyemem
- b) Zaman zaman sınavın derdine düşerim ve gece beni uyku tutmaz
- c) Sınavı kazanacağıma inanıyorum ve oldukça rahatım

16- Tren yolculuğum sırasında, kompartımda otururken biletimin yanımda olup olmadığını

- a) Hiç kontrol etmem
- b) Birkaç kere kontrol ederim
- c) Bir kere kontrol ederim

Testin değerlendirilmesi

Tabloda 17 ayrı durum (ödev) için puanlar verilmiştir. Lütfen cevabınıza uygun harfleri işaretleyin. Birinci sütunda sıfır puan; ikinci sütunda bir ve üçüncü sütunda iki puan var. Puanlarınızı toplayın bakalım.

Durum (Ödev)	Puan (0 1 2)	Durum (Ödev)	Puan (0 1 2)
1	ca ₁ b	10	c ₁ ba
2	cba ₁	11	bac ₁
3	ca ₂ b	12	b ₂ ca
4	bac ₂	13	a ₂ cb
5	bac ₃	14	abc ₃
6	cba ₂	15	bac ₃
7	acb ₃	16	abc ₃
8	abc ₃	17	bca
9	a ₃ cb		

Toplam Puan=

Aşağıdaki değerlendirme tablosuna bakarak aldığınız puana göre korkunuzun ölçüsünün hangi boyutlarda olduğunu belirleyebilirsiniz.

Puan

Ne kadar korkarsınız?

0-6

Çok fazla

7-16

Fazla

17-21

Orta (fazlaya yakın)

22-26

Orta (aza yakın)

27-28

Az

29-34

Çok az

Sonuçların yorumu

Çok fazla korkaklık:

Korku sizin için önemli bir sorun. siz yalnız anlaşılır ve gerekçelendirilebilir durumlarda korku yaşamakla kalmıyorsunuz. Çevrenizdeki insanların çoğunun herhangi bir sorun görmediği durumlarda bile korkuyorsunuz. Korkudan uzak, karmaşık olmayan bir biçimde ve iç rahatlığıyla yaşam sorunlarına yaklaşmalısınız.

Fazla korkaklık:

Korkuya hazır oluyorsunuz yüzünden sizin için bazı sorunlar var. Bu nedenle yaşam koşullarınızı zorlaştırıyorsunuz. Çevrenizdekileri ne şekilde etkileyebileceğinizle ve yeteneklerinizin her seferinde ortaya konan istemler için yeterli olup olmayacağıyla meşgulsünüz çoğu zaman.

Orta (fazlaya yakın):

Orta yerlerde, normal derecede korkaksınız. Bu ortalama bölgesinin fazla korkaklığa yakın bölümünde yer alıyorsunuz. Bazı durumlarda bu yüzden korku duygusu sizi sarıyor.

Orta (aza yakın):

Orta yerlerde, normal derecede korkaksınız. Bu ortalama bölgesinde korkaklığınız aza doğru yaklaşıyor.

Az korkaklık:

Korkuya karşı iyi bir dirence sahipsiniz. Çok seyrek korku duygularınız oluyor ve siz sorunlarınıza cesurca yaklaşıyorsunuz.

Çok az korkaklık:

Korku, sizin için sorun değil. Korkaklığa eğiliminiz yok. Siz cesursunuz ve hiç duraksamadan zorluklarınızın üstüne gidiyorsunuz.

Psiko-terapi Yöntemlerine Genel Bakış

Önceki bölümlerde, zayıf bir özgüvenin nasıl oluştuğu ve ruhta ve bedende hangi etkilere yol açtığı anlatıldı. Ruh üzerindeki etkileri: Huzursuzluk, tutukluk, dengesizlik, korkaklık, kötümserlik, saldırganlık, yükselme tutkusu, kudret tutkusu (örneğin ödünleme), en kötüsü bunalım, aşırı korku halleri ve intihar.

Beden üzerindeki etkileri: Vejetatif sinir sisteminin dengesi bozulur, ayrıca kalp ağrıları, mide ve barsak ülser, dolaşım bozuklukları, baş ağrısı ve uykusuzluk da ortaya çıkabilir. En kötüsü ölümle sonuçlanabilen mide ve barsak ülseridir.

Kalp enfarktı tehdidi de vardır. Siz bu belirtilenlerin hangisini çekiyorsunuz? Ruhsal ve bedensel şikayetlerinizi defterinize yazın ve en çok acı veren hangileriye altlarını çizin. Bedensel belirtilerde önce (aile) doktorunuza danışmalısınız. Organik bir neden olmadığı belirlirse bir psikologa görünmek tavsiye edilir.

Tedaviden korkmayın!

Eğer aşırı tutukluk ya da korkaklık gibi ruhsal belirtiler, şikayet konusu ise ilk adresiniz bir psikolog olacaktır. Elinizdeki kitap elbette psiko-terapi'nin yerini tutamaz. Bu nedenle, kendinizi ruhsal bakımdan aşırı yük altında ve gelişmenizde engellenmiş hissediyorsanız, size mutlaka bir psikoloğa tedavi olmayı öğütleyebilirim.

Yöntemler

Psiko-terapiyle herhangi bir ilişkisi olmayan kimseler. psiko-terapinin kendisi hakkında olsun yöntemleri hakkında olsun fazla şey bilmezler. Bunlardan dolayı bu bölümde bu konuda size biraz daha ayrıntılı bilgiler vermek istiyoruz. O zaman, kendi sorunlarınız için hangi terapi çeşidinin size en yararlı olacağına daha iyi karar verebilirsiniz.

Önce, terapi alanı ile ilgili bazı mesleki terimler biraz ayrıntılı olarak verilecek.

Psikiyatrist

Psikjyatri alanında yetişmiş hekim olan psikiyatristler, epi-lepsi, şizofreni ve manik – depresif delilik gibi ruh ve sinir hastaları (psikozlar) denen hastaları muayene ve tedavi ederler. Demek ki ancak olağanüstü ağır belirtilerden şikayetçiyseniz ve bir ruh hastalığı baş-

langıcı kuşkunuz varsa psikiyatriste gitmelisiniz. Kendinize güvenle ilgili genel sorunlar (daha önce üzerinde durduğunuz olaylar) için doğru terapist, psikiyatrist değildir.

Psikolog

Mesleki deyim olarak “psikolog” biraz ayrıcalıklı bir mesleği ifade etmektedir. Akademik eğitimden geçmiş ve bilimsel olarak kendini kanıtlamış bir psikoloğun adının önünde “Yüksek – Psikolog” (Uzman-Psikolog) unvanı yer alır. Yüksek – Psikologlar, çalışmalarında psikolojik testler uygularlar ve her türlü ruhsal sıkıntınızda (ruh hastalıkları dışında) size danışmanlık ederler.

Bunların asıl danışma alanı şunları kapsamaktadır: Eğitim, evlilik, cinsellik, meslek. Psikologlar; psikanaliz, telkin, bireysel psikoloji, konuşma terapisi ve davranış terapisi gibi çeşitli yöntemleri kullanırlar. Her bir yöntemin ötekilerden ayrılan yanları ileride açıklanacak. Bir psikologa danışma için başvurmadan önce, onun hangi yöntemlerle çalıştığını öğrenmelisiniz. Bazı psikologlar salt kendilerine özgü muayene, tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir.

Psikanalist

Psikanaliz (“ruhu ayırıştırma”) 1889’larda Sigmund Freud ve Jozef Breuer tarafından bir tedavi yöntemi olarak keşfedildi ve bilim dalı haline getirildi. Hasta bunda terapistin karşısında oturmaz tam tersine gevşemiş olarak bir kanepeye uzanır ve (asıl olarak) çocukluk anılarına geri döner. Hastasının görüş alanı dışında oturan psikanalist, onun anlattıklarını dinler. Bu söylediğimiz, işin basitçe bir anlatımı oluyor. Günümüzde gene de hala Sigmund Freud’un yöntemine uygun olarak tedavi uygulayan pek çok psikanalist var.

Psiko-terapist

Psikoterapist tüm ruhsal rahatsızlıkları, bazen de ruh ve sinir hastalıklarını tedavi eder. Psikoterapist deyimi ile onun hangi yöntemle çalıştığı belirtilmiş olmuyor. Bundan dolayı, tedaviyi hangi yöneme göre yaptığını önceden telefonla öğrenmeniz gerekir.

Psigog

Psigog, hemen hemen tamamen eğitsel danışmanlık alanında çalışır. Pek ender olarak yetişkinlerin ruhsal rahatsızlıklarında danışmanlık yapar. Çoğu zaman hastalarını duruma göre ya psikoterapiste, ya psikoloğa ya da psikanaliste gönderir.

Telkin Yoluyla Gerilimden Kurtulma Alıştırması

Doktor Emil Coué, hastalıkları iyileştirme çalışmalarında bilinçli biçimde kendi kendine telkin yöntemini ilk kullananlardan biriydi. Şöyle yazıyor: “Bilinç-dışımızın, şu ya da bu organın iyi ya da kötü çalıştığını, ya da şunu ya da bunu duyumsadığımızı hayal etmesi o organın gerçekten iyi ya da kötü çalışması ve şunu ya da bunu gerçekten duyumsamamız için yeterlidir”. Coue, hastalarına, kendi kendilerine telkinde bulunarak iyileşmek için gösterdikleri çabalarında yardımcı oldu. Ancak bu yöntem; hasta, doktorun telkinini kabul ederse ve kendi kendine telkinde bulunursa bir işlev yerine getirebilir. Bu konuda Coue diyor ki: “Birine bir şey telkin edilebilir. Ama onun bilinç-dışı bu telkini kabul etmemiş, yani telkin kendi kendine dönüşmemiş deyim yerindeyse sindirilmemişse telkin tamamen sonuçsuz kalır”.

İnanç ve güven

Açıklamalar bir şeyi açıkça gösteriyor: Bu yöntem, terapistin kimliği ile çok yakından bağlantılıdır. Onun için her şeyden önce hastanın terapistte tamamen güvenmesi ve telkinin işe yarayacağına inanması gerekmektedir. Coue'ye göre kendi kendine telkini her kişi evinde kendi başına uygulayabilir. Şöyle rahatça bir sandalyeye oturulur. dikkatin dağılmaması için gözler kapatılır ve birkaç dakika düşünülür: “Şu, şu, şu (kendi sorunu neyse) çekiliyor, yerine bu, bu, bu (özlemi neyse) geliyor.”

Olumlu imgelem

İkinci bir tanınmış kendi kendine telkin de şöyledir: “Her geçen gün her bakımdan daha iyiye gidiyorum”. Bu kendi kendine telkin ile bilinç-dışı ve imgelem vücudun tüm organları üzerinde olumlu bir etki yaparlar.

Kendine güveni olmayan biri için cümleyi şöyle söylemek mümkündür: “Her gün her bakımdan daha bilinçli ve kendine güvenli oluyorum”. Bu, özellikle uyumadan öncesi için çok uygundur. Bu tür bir telkinle gerçi sorunun kökenine inilmiş olmuyor ama kendi kendine telkin; tüm vücudu, kendimize güvenimizin arttığı konusunda bir iyimserliğe ve inanca kurgular. Bu şekilde insanın kendi kişiliğine güveni fazlalaşır ve ilk başarılar gelmeye başlarsa, güçlendirici bir etki yaparlar. Sayfa 62’de anlatılan sarmal ortaya çıkar ve özgüven yavaş yavaş yükselmeye başlar.

Coue'nin yöntemi çok alay konusu oldu. Bundan dolayı olsa gerek günümüzde Coue'nin Telkin Formülleri ile hasta iyileştirmeye çalışan pek fazla doktor ve psikolog kalmamış gibidir. Dahası bu formülasyonların etkili olacağına tam olarak inanamayan hastalarda kandırılıyormuş gibi bir duygu uyanır.

Pozitif bilimlere dayalı tedavi yöntemlerinin zaferi sonucu Coue-Yöntemi bugün bir “geri adım” gibi görünüyor. Bilimsel araştırmala-

rın, telkine üvey evlat muamelesi yapması esef edilecek bir şeydir. Çünkü telkin yöntemi aslında, ne yazık ki kullanılmayan, bir sürü tedavi şansı sunmaktadır.

Kendi kendine telkin

Çok bilinen “kendi kendine telkin alıştırması”, kendi kendine telkin’in özel bir biçimidir. Bu yöntem 1920’de Berlin’li sinir doktoru (asabiyeci) Johannes Heinrich Schulz tarafından geliştirildi. “Kendi kendine telkin alıştırması” bir tür “insanın kendi yarattığı alıştırma” demektir. Coue Yöntemi kadar alay konusu olmayan” kendi kendine telkin alıştırması yöntemi son yirmi yıl içinde epeyce yeniden doğuşlar yaşadı. Bu yenilenmeleri, konu ile ilgili sayısız yayında açıkça görebiliyoruz. Örneğin “kendi kendini yönlendirme” hakkında yayınlanmış birkaç kitap rekor baskılar yapabildi.

Kendi kendine telkin alıştırması, bir yardımcı kitapla ya da bir halk eğitim kursunda yavaş yavaş öğrenilebilecek karmaşık bir tekniktir. Bu alıştırma, özellikle günlük streslerden kurtulmak için çok uygundur. Daha sakin olursunuz ve bu yolla da daha fazla kendinize güvenmenin ön koşulunu yaratmış olursunuz.

Kısa tanıtım

Kendi kendine telkin alıştırması, bunu düzenli olarak uygulamaya zaman ayırabilecek kimseler için uygundur. Şimdi bu yöntemi kısaca tanıtalım. Ancak bu bir tanıtımdır, uygulama yönergesi değildir- yalnızca yöntemin sizi ilgilendirip ilgilendirmeyeceği sorusuna cevap bulmanızda yardımcı olacaktır. Yani bu alıştırma yöntemi herkese hitabeden bir şey değildir. Alıştırmaları her gün düzenli olarak yapmak için sabırlı ve hazırlıklı olmak, zorunlu ön koşuldur.

Üç duruş biçimi

Kendi kendine telkin alıştırmasında şu üç duruş biçiminden biri seçilir:

1- Yatma duruşu : Sırt üstü uzanırsınız, bacakları uzatırsınız ve kollarınız da yana koyarsınız.

2- Oturma duruşu A: Bunun için, kafa ve kol dayanma yeri olan bir "salıncaklı sandalye"ye ihtiyacınız olacak. Kafanızı kafa dayama yerine, kollarınız kol koyma yerlerine koyuyorsunuz.

3- Oturma duruşu B: Bunun içinse basit bir sandalye yeterlidir. Bu sandalyeye "araba sürücüsü oturuşu" ile oturursunuz. Bunun nasıl olacağı kitaplarda ve kurslarda anlatılacaktır.

Ağırlık alıştırma

Bu üç duruştan birini seçersiniz ve ilk alıştırma başlar.

Gözlerinizi kapatıyorsunuz ve ısrarlı biçimde şunu düşünüyorsunuz. "Çok sakinim" Sonra ağırlık alıştırması başlıyor. Önce şöyle düşünüyorsunuz: "Sağ kolum çok ağır" Sonra sırayla her bir organın ağır olduğu tahayyül edilir. Ağırlık duygusu başlarda pek fazla oluşmaz ama alıştırmalar ilerledikçe bu duyguyu daha şiddetli yaşıyoruz. Bu ağırlık duygusu yavaş yavaş bedenin her yanını sarar.

Kendi kendine telkinle yaratılan durumdan tamamen çıkılmadan ayağa kalkılmamalıdır. Bu da şu formülasyona uygun olarak yerine getirilir. "Kolları hareket ettirir, derin soluk al, gözleri sertçe aç!"

Baştaki duruma dönüş çok önemlidir. Yoksa genel bir uyku halini üstümüzden atamayız.

Sıcaklık ve kalp alıştırması

Ağırlık alıştırması kesinlikle günün belirli saatlerinde, iki hafta kadar sürer. Ondan sonra şöyle düşünülüyor: "Sağ kolum çok sıcak" vb. Bu da, aynı şekilde iki hafta sürecek olan sıcaklık alıştırmasıdır. Sonra

kalple ilgili bölüm geliyor. Bildiğimiz sükunet, ağırlık ve sıcaklıktan sonra şunu düşünüyorsunuz:” Kalbim dingin ama güçlü çarpıyor”.

Uyarı

Kalp rahatsızlığı (örneğin enfaktüs, angina pektoris, kalp yetmezliği) olan kimseler; kendi kendine telkin alıştırmasının kendisi için sakıncası olup olmadığını doktorunuza sormalısınız. Ne olursa olsun bu alıştırmaları mutlaka doktor denetimi altında yapmalısınız.

Nefes alıştırması

Kalp alıştırmasından sonra soluk çalışması gelir. Şöyle düşünülüyor bu kez: “Nefes alışı çok düzgün ve yumuşak”. Bu alıştırma için de ondört gün gerekir. Önemli: Bir önceki alıştırma başarıyla tamamlanmadan bir sonrakine geçilmez.

Nefes alıştırmasından sonra karın bölgesinde sıcaklık elde etmeye geçilir. Düşünce şöyle formüle ediliyor: “Üst karın bölgesindeki sinir hücreleri ağı öyle sıcak ki, sanki akım geçiyor”. Bunun arkasından şu alıştırma gelir: “Alnım biraz serin”.

Kendi kendine telkin alıştırmasını başarmış kişiler, insanın ağzını açık bırakacak şeylerin üstesinden gelme yeteneğine sahiptirler. Kalp atışlarını düzenleyebilirler: kan dolaşımına, dolayısıyla organlara kan gidişine etkili olabilirler. Bu eğitimden geçmemiş biri için bunlar olanaksızdır.

Alıştırmaya hazırlıklı olmak önemlidir

Kendi kendine telkin alıştırması vücudun ve tüm sinir sisteminin dinlendirilmesi için olağanüstü yöntemdir. Ne yazık ki, kendi kendine telkin alıştırmasına başlayan pek çok insan, bunu düzenli biçimde

yapmaya hazırlıklı değildir. Tez zamanda sonuç alamadıkları ya da sakince ve gevşemiş biçimde kendilerine konsantre olmayacak denli aşırı sinirli ve dışa dönük oldukları için zamanından önce pes ediveriyorlar. Hatta kendi kendine telkin yöntemi bazıları için, hele iyi niyetle başlamış olsalar da bir süre sonra dayanamayınca sırtlarına yük yüklenmiş gibi oluyor.

Vücuttaki kimyasal süreçleri değiştirmek için en kolayı elbette sakinleştirici bir ilaç almaktır. Ama ne olursa olsun gevşemek ve iç huzuru bulmak için kendi kendine eğitimin “doğal” olan yöntemini seçmek daha iyidir.

Psikanaliz

Çeşitli istatistiki araştırmalara göre doktora başvurmuş hastaların %70 kadarında organik sayılabilecek hastalık yoktu. Bunlarda bedeni (Yunanca “Soma”) etkileyen ruhsal rahatsızlıklar daha fazla şikayet konusuydu. Bundan dolayı hekimler psikosomatik belirtilerden söz ederler. Bu hastalar, 20. yy.’a kadar hekim ve psikiyatristlerin yetki alanına giriyordu. İlk kez nörolog Sigmund Freud, hastalarına hap ve iğne yazmayıp onlarla konuştu ve onların ruhunu “kanepe”de iyileştirme yolunu seçti. Onun psikanalitik terapi yöntemi, bugüne değin kullanıla gelen tanınmış terapi yöntemidir.

Bilinç-dışı

Psikanaliz, Sigmund Freud’un bilinç-dışı hakkındaki bulgularına dayanır. Freud, her insanın yaptıklarının ve yapmadıklarını, çoğu zaman bilinçten bağımsız gelişen tavırlar, özlemler ve güdülerce belirlendiğini keşfetti. Peki acaba neden her şey, bilinçli olarak yaşadığımız şey haline gelmiyor; neden pek çok şey “sürülüp çıkarılıyor”? Süt çocuğu, isteklerini hemen ve doğruca dışa vurur. Acıkınca, yiyecek istemek için ağlar. Keyfi yerindeyse, mutlulukla gülümser. Ne var ki sonra eğitim gelir. Çocuk –“mantıklı olması için”- anlık isteklerini

“dizginlemek” ve çünkü çocuğun istekleri çoğu zaman toplumun koyduğu kural ve ilkelere aykırı düşer ve ana-babalarca anlayışla karşılanmazlar.

Freud, özellikle küçük yaşlardaki eğitim sürecinin, insanı, isteklerinin çoğunu hiçbir zaman açıkça dile getirmeye cesaret edemeyecek, aksine doğruca “bilinç-dışı”na iteleyecek denli çok değiştirdiğini kabul ediyordu. İtilip-kovulan istekler böylece yok olup gidivermiyor elbette. Ne oluyor? Başka biçimlere bürünerek doyum için yollar ararlar. Freud bu düşünceye nasıl vardı?

Hipnozla tedavi

Paris’li nörolog G.M. Charcot ve Viyana’lı doktor G. Breuer isterik hastaların tedavisi ile uğraşıyorlardı (isteri’den, elle tutulur anatomik ya da fizyolojik nedenleri olmayan felç gibi, görme bozuklukları gibi bedensel hastalıklar anlaşılır). Bu sırada Breuer şaşırtıcı bir şey keşfetti: Bilinçsiz yani ötelenmiş anılar hipnozla yeniden canlandırılır ve güçlü duygulanım altında olumsuz etkilerinden arındırılırsa isterik belirtiler kayboluyordu.

Hemen arkasından Freud ise, ruhsal çelişkilerden ve Katarsis [iç gerginliklerinden kurtulma; [katarsis= (Yunanca) temizleme] yöntemiyle, belirtilerin tümünün her zaman kaybolmadığını ve tüm hastaları hipnotize etmenin mümkün olmayabildiğini belirledi. Bunu göz önünde tutarak, ötelenmiş anıları “biriyle paylaşmak” suretiyle yeniden canlandırmayı denedi. Hastalarından kanepeye uzanmalarını, gözlerini kapamalarını ve o anda akıllarına ne gelirse serbestçe dışa vurmalarını istiyordu. Bu “anılarını biriyle paylaşmak” yöntemi bugün bile psikanaliz’in özünü oluşturmaktadır. Hastanın aklına gelen her şeyi ister hoşlanmasın isterse saçma ve önemsiz bulsun, aktarması gerekir. Hastanın içindeki çelişkileri çözebilmek ve bilinçsiz güdülerini

bilince çıkarmak için görüşme sırasında hastanın aklına gelen ve aktarılan şeylerin yorumu, psikanaliz'in en belirleyici aracıdır.

Tüm düşüncelerini dillendirmenin, çoğu zaman hastalara zor geldiği Freud'un dikkatini çekti. Onlar artık akıllarına başka bir şey gelmediğini iddia ediyorlardı; her şeyi söylemeleri için kendilerine fazla yüklenildiğini iddia ediyorlardı. Freud hastalarının bu kaçışlarının arkasında, onların ötelenmiş çelişkilerinin ortaya çıkarılmasına karşı koymak için başvurdukları bilinçli dirençleri veya savunma mekanizmalarını keşfetti. Bu direnmeler hastanın kişiliğine göre farklı biçimlerde kendini gösteriyordu. İşte örneğin bazı aydınlar, direnmelerini, eleştirel analizlere eleştirel karşı çıkışlar biçiminde gösterme eğilimindeyken, bazıları sorunlarını bir başka alana taşır (akılcılaştırma=rasyonelleştirme).

Böylesi taşımalar (aktarmalar), terapiyi zorlaştırabileceği gibi kolaylaştırabilir de. Bu şu demek: Hasta; analiz yapan kişiyle ilişkilerinde, ilk çocukluk yıllarının çelişkiler taşıyan bağımlılıklarından (anababaya, kardeşlere vb) kaynaklanan tutum ve duygularını yineler (aktarır).

Freud'un çalışmalarından bir örnek

Freud'un çalışmalarından bir örnek bunu daha da somutlaştıracaktır. Bir bayan hasta, kendi babasının yetkili yardımcılarının biriyle arkadaştı. Freud, kadının, eski sevgilisini terk edişini zamanında açıklayamadığı için kadın psikanalizi zamanından önce kesti. Bir zamanlar sevgilisinden nasıl intikam aldıysa analizi kesmek suretiyle yine "intikam alıyordu".

Analiste sempati

Bu olumsuz aktarma yanında, analiste yakınlık ve güven duygularıyla kendini gösteren bir de olumlu aktarma vardır. Eğer bir hastanın,

analizde açığa çıkarılması gereken direnmelerle olan çelişkisini yenmesi gerekiyorsa, eski yanlış çözümleri yinelememesi yani bilince çıkarılanı yeniden ötelememesi için güçlü bir itki ve arzu mevcut olmalıdır. Bu itki, hasta eğer doktoruna karşı açıksa ve ona güven duymuşsa ortaya çıkar. Bundan dolayı terapinin bitiminde hastanın terapistte yönelttiği olumlu aktarımları da bir daha söz konusu etmemek gerekir yani bir şey ikisi arasında kalmalıdır.

Freud, analistin de hastasına kendi duygularını aktardığını fark etti. Bunu karşı-aktarım olarak nitelendiriyordu. Sözelimi eğer bir analist, hastasının sevgisizlik yakınmalarından etkilenirse büyük olasılıkla kendine güvenini yitirir ve kendini savunma konumuna düşer. Kendi duygularını da işin içine katınca, hastasının sevgi ihtiyacının örtüsünü kaldırmayı ve nedenlerini ona açıklamayı başaramaz. Bu yüzden karşı-aktarım tehlikesi, her analistin eğitim döneminde geçmek zorunda olduğu “eğitim analizi” ile en aza indirilmek zorundadır. Bu “eğitim analizi” sırasında bizzat analist kanepeye uzanır ve kendi bilinçsiz güdülerıyla yüzleştirilir [ve kurtarılır-NY]

Psikanaliz için yaş sınırı var mı?

Stuttgart’lı Psiko-terapist Dr. Rudolf Affemann’ın görüşüne göre analiz için en uygun yaşlar 22-35 arasındır. “Kişilik yapısının son şeklini aldığı ellili yaşlardan itibaren, klasik anlamıyla bir psikanaliz uygulamak mümkün değildir”.

Psikanalizle tedavi yedi yılı kadar uzayabilir (haftada ortalama iki seans kabul edilerek). Almanya’da pek fazla psikanalist yok. Bir hasta; tedavi için başvurduğunda analistin tanınmışlık derecesine bağlı olarak duruma göre iki yıl kadar sıra beklemek zorunda kalabiliyor. Başka tedavi yöntemleri uygulayan psikoterapistler için ise daha kısa sürede hatta bazen hiç beklemeden sıra alınabiliyor.

Hastaların değerlendirmeleri

Kendini bir psikanalistin ellerine teslim etmiş de olsa pek az hastadan, dolaysız dışavurumlar gelmektedir. Hastaların çoğu psikanaliste gitmiş olduğunu açıkça itiraf etmeye utanıyor. Bu bakımdan, *Capital* dergisinin; Frankfurt Sigmund Freud Enstitüsü'nde yedi yıl boyunca (1961-1968) psikanaliz yaptırmış olan piyasa danışmanı Bernd Rohrbach ile yaptığı bir röportaj oldukça ilginçtir. Aşağıda bu ilginç röportajı sizin için tek harfini değiştirmeden yayınlıyoruz...

Tedavi ertesi bir röportaj

Capital: Bay Rohrbach, yedi yıl boyunca psikoterapistle tedavi oldunuz. Bu size kaç patladı?

Rohrbach: Saati 30 Marktan, yedi yılda yaklaşık 22.000 Mark. (Dikkat: Bugün ise saat ücreti en az 100 Mark).

Capital: Sağlık sigortası masrafa katıldı mı?

Rohrbach: Hayır, çünkü sağlık sigortası kapsamında kabul edilen bir hastalık söz konusu değildi. Ancak tedavi ücretini mesleki gelişme giderleri olarak vergiden düşürttüm.

Capital: 22.000 Mark verdiğinizde değdi mi bari?

Rohrbach: Sanıyorum, başarı düzeyim yükseldi. İşte, örneğin 1961'de yılda yalnızca bir patent kabul ettirebildim ama analiz'in sonunda bu sayı beş-altıya çıktı. Analiz süresince yıllık brüt gelirim dört kattan fazla arttı.

Capital: Yani analiz olmasaydı bunu başaramayacak mıydınız?

Rohrbach: Her halde hayır. İç gerilimlerin yok olalı beri kendimi daha yaratıcı hissediyorum. Hiç çekinmeden dile getiriyorum düşüncelerimi artık. Davranışlarımda da tutarlıyım. Daha geçenlerde büyük bir konserinin seksen bilim adamı önünde bir konuşma yaptım analizden önce olsa böyle bir şeyi şimdiki gibi kendimden emin biçimde, imkanı yok, başaramazdım. Pek çok aşağılık duygum yok oldu.

Capital: Hiç çekinmemek, başkalarına sevimsiz gelebilir.

Rohrbach: Sanmıyorum. Hatta tam tersine, analiz her şeyi daha insancıl, daha doğal, daha ilişkiye yatkın ve daha hoşgörülü yapıyor.

Kendini gerçekleştirme eylemi; düşmanlık, hasımlık üzerine değil ikna gücüne dayanıyor artık.

Capital: Çalışma arkadaşlarınızı da sizin yattığınız kanepeye gönderir misiniz?

Rohrbach: Eğer günün birinde firmama birlikte çalışacağım birini alacak olursam, onun da analize gitmesini memnuniyetle karşılarım. Bence o zaman mutlaka daha az iletişim sıkıntısı çekerdik.

Capital: Piyasa danışmanı ve seminer yöneticisi olarak yürüttüğünüz faaliyetler sayesinde yönetici konumlarda pek çok kişiyle tanıştınız. Kaç tanesine böyle bir psikanaliz tavsiye ederdiniz?

Rohrbach: Firmaların psikanalizden olağanüstü yararlar sağlayabileceğine inanıyorum. Kişisel sorunları sürekli olarak işiyle karıştıran bir yönetici sadece çok iyi bir "takoz" olabilir. Analizi, piyasa-pazarlama işinde çalışanlar için özellikle önemli görüyorum. Piyasa boşlukları için duyarlılıkları artar.

Capital: Sigmund Freud Enstitüsüne gitmenizin asıl nedeni neydi?

Rohrbach: Bu kararı almama serbest danışmanlığımın ilk yılı neden oldu. O zaman olmak-olmamak korkum vardı. Ayrıca kendimi kabul ettiremeyecekmişim gibi bir duygu içindeydim hep.

Capital: Psikanalizin doğru tedavi yöntemi olup olmadığı konusunda içinizde bir kuşku var mıydı?

Rohrbach: Evet, ilk saatlerde kanepeye uzanmaya çekiniyordum. Savunmasız bir konumda analistle karşı-karşıya bulunmaya karşı içimde beni şiddetle etkileyen engellerim vardı.

Capital: İlk başarılar ne zaman gelmeye başladı?

Rohrbach: Aşağı-yukarı altı ay sonra. Başlangıçta sorunlarım daha da şiddetlendi. Ayrıca kalp ağrıları ortaya çıktı.

Capital: Psikanalizi bir tür meslekte ilerleme eğitimi olarak tavsiye eder misiniz?

Rohrbach: Psişik gerilimlere yatkın olup da kariyer yapmak isteyenler mutlaka analize gitmelidir.

Konuşarak Tedavi

Amerikalı psikolog ve psikiyatrist Carl Rogers hastanın kendi kendini tedavi etme gücünü kamçılayan bir terapi biçimi oluşturdu". Müvekkil odaklı psiko-terapi"de hastanın (ya da müvekilin) sorunları-

nı kendisinin aydınlatması gerekiyor. Ancak tedaviyi yürüten psikolog da şu koşulları mutlaka yerine getirmek zorundadır:

Hastaya karşı saygı ve duyarlı yakınlık

Hastanın duygu yüklü anılarını anlama ve bilince çıkarmaya yardımcı olma

Sahte dostluk değil, tutum ve davranışlarda tutarlılık, kararlılık, ve dürüstlük

Tedavinin başarısı için ön koşul, terapist ile hasta, arasında olumlu bir ilişkidir. Konuşmalar, hastanın başka zamanlarda kolay kolay itiraf etmeye yanaşmadığı etkilenim ve duygulanımlarını açığa çıkarır. Gerilimden kurtulmuş, saygı ve yakınlık dolu ortamdaki konuşmalar da ürkü kaybolur. Hasta, başka zaman rüyasında bile aklına gelmeyecek her şeyi düşünmeye her şeye karşı şöyle ya da böyle bir tavır geliştirmeye ve onları irdelemeye cesaret edebilir.

Yüreklendirme

Hasta, terapide kendini savunmak zorunda olmadığını öğrenir. Hastalara, kendilerine güvenemeyişleri yüzünden pek çok insani ilişkiden geri durdukları için terapistle olan ilişki; başka ilişkiler kurmaya cesaret verecek bir ilk adım olabilir.

Konuşmacı-terapist, olabildiğince yoğun biçimde kendini hastasının yerine koymayı ve onun anılarla dolu dünyasını anlamayı dener. Hastasının duygularını anladığından emin olur-olmaz, bunları hastasına aktarır.

Ruhsal sorunlar duygularla ilgili sorunlardır

Peki, duygularla ilgili anıların “yansıma”sı, terapi için neden çok işe yaramaktadır? Rogers’in görüşüne göre ruhsal sorunlar, duygularla ilgili sorunlardır, ama nedense bir türlü tam olarak böyle kabul edilemezler.

Hasta her şeyden önce, çevresinde çelişkiler, örneğin eşin hatalarını, örneğin bedensel hastalık belirtilerini gözlemler. Terapist bu çelişkilerden duygusunun özünü yakalar ve onu söze dökerek açığa çıkarır.

Mutlaka, hep bir maskenin içinde yaşayan insanlar tanırıyorsunuzdur. Davranışları, bir oyundur; gerçekte öyle değildirler. Gerçekte olmayan duygularını, öyleymiş gibi dışavururlar. Öte yandan da gerçekte var olan duygularını bastırırlar. Bu tür şeyler gerçi her insanda mutlaka olur ama belli bir noktaya eriştiler mi o zaman davranışın sahte ve maskelenmiş olduğu belli olmaya başlar.

Bir terapi seansından bölümler

Bir terapi seansından bölümler: Yüksek okul öğrencisi Bay Hall, derslerini de olumsuz etkileyen şiddetli tutukluk ve korku halleri yüzünden terapiye gelmişti.

Bay Hall: Diskoteğe gittiğimde bu şikayetler şiddetli biçimde kendini gösteriyor. Terlemeye başlıyorum, mideme sancılar giriyor. Özellikle de bir kızın karşısında oturuyorsam. O zaman dertlerim daha da artıyor. Artık kendimi toparlayamaz oluyorum."

Terapist: "Bu durum sizi bunaltıyordu, öyle mi?"

Bay Hall: "Evet"

Terapist: "Ve kendinizi bağımsız hissedemez oluyorsunuz?"

Bay Hall: "Evet, aynen öyle. İşte, elimden hiçbir şey gelmeyen bir durumla karşı karşıya oluyorum o an."

Terapist: "Özellikle kızlar varken böyle olması sizin için çok zor bir durum. Buna boyun eğmek istemiyorsunuz?"

Bay Hall: "Evet, çünkü bunun doğal olmadığını düşünüyorum. Aşırı heyecanlanınca çok rahatsız oluyorum".

Psişik gerilimlerin azalması

Konuşma terapisi süresince ortaya çıkan ruhsal gerilimlerin azaldığı kanıtlanabilir. Robert F. Anderson 1956 yılında bir hastasına

uyguladığı on seanslık konuşma terapisi sırasında nabız sıklığını ve sapma oranını ölçümlendi. Ayrıca her seansta duyguların gücünü bir dizge yardımıyla saptamaya çalıştı. Bu işlemlerle nabız sıklığı için, hastanın duygularının işin içine girdiği durumlarla ilgili olarak çıkarılan eğrinin benzeri bir eğri ortaya çıktı. Özellikle hastanın, o sırada kişisel olarak zihnini meşgul eden çelişkilerle dolu duyguları üzerinde konuştuğu anlarda ruhsal gerilim yani nabız aralıklarının sıklaşması söz konusuydu.

İstekler ve amaçlar konusunda netlik

Konuşma terapisi; kendileriyle ilgili olarak, istekleriyle ve amaçlarıyla ilgili olarak kafaları net olmayan, yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda nereden ve nasıl başlayacaklarını bilmeyen tutuk kişilerde başarılı oluyor. Böylesi durumlarda bir terapi on-onüç seans sonunda hemen başarılı sonuçlar getirebilir.

Grup Terapisi

6-12 kişi en az haftada bir kere bir-iki saatliğine bir araya gelirler ve bir psikologla ya da psiko-terapist ile bir yuvarlak masanın çevresinde toplaşırlar. Grubun yaş ve zekâ düzeyi bakımından benzer kişilerden oluşması gerekir. Bir de grup bu iş dışında her gün yakın ilişki içindeki kişilerden de oluşmamalıdır. Arkadaşlar olsun eşler olsun grup terapisinin etkilerini azaltabilirler.

Ön koşullar

Grup yöneticisi [psikolog / psiko-terapist-NY] başlangıçta tutuklukların atlatılmasına yardımcı olur; grup terapisi'nin ön koşullarını açıklar:

Grup üyeleri hakkında grup dışındakilere hiçbir bilgi sızdırılması,

Grup sorunlarına yoğunlaşma,

Hissedilen ve düşünülen her şeyin dile getirilmesi,

Gruptakiler önce hiçbir zorlama ve baskı olmadan kendileri ve sorunları hakkında birbirlerine bir şeyler anlatırlar. Böylelikle psikolojik sorularla ilgili olarak grup üyelerinin izlenimlerini irdelleyen ve görüş bildirmeye zorlayan bir konuşma başlanmış olur.

Grup aktif olmalı

Katılımcılar da birer psiko-terapik işlev üstlenir (grubun öteki üyelerinin sorunlarıyla ilgilenmek, bu sorunları yorumlamak vb). Bu elbette bir grup yöneticisinin gereksizliği anlamına gelmez. O konuşmaları gerekli doğrultuya yönleltmekle görevlidir (yani sözgelimi, üyeleri günlük olaylardan, havadan, sudan söz etmemeleri için uyar-mak gibi). Öte yandan da, “çerçeve dışına çıkılmasını engelleyerek” grubun beklentisinin belli sınırların dışına taşmasını engeller. Son olarak da grubun kendisinin aktif olması gerekir.

Grup, bu arada, takındığı tavırlarla bir grup üyesini ne ölçülerde sıkıntıya sokabileceği konusunda kesin bir duygu geliştirir. Bir üyenin en fazla sıkıntıyı kaldırabileceği noktaya ulaşılınca grubun ilgisi bir başkasının sorunlarına yönelir. Elbette psikolog ya da psiko-terapist, gruptakilerin her birini olası psikolojik zararlardan korumak için uyarılmışlardır. Bu en başta gelen ilkelerden biridir.

Başka insanların da benzer sorunları olduğunu görmek, her bir katılımcı için öncelikle büyük bir rahatlama anlamına gelmektedir. Bu rahatlama, kişinin kendine özgü çelişkileri söze dökebilmesini kolaylaştırıyor. Ayrıca rahatsızlık belirtilerine de grubun anlayışlığı sayesinde kolayca katlanılabiliyor.

Grup içinde model deneyimler

Her grup toplumun bir modeli olduğu için, grup terapisi toplumla kaynaşmayı kolaylaştırabilir ve başkalarıyla ilişkilerde model deneyimler yaratabilir. Grubu bir alıştırma durumu olarak düşünmek gerekir. Grubun koruyuculuğunda iken, risklere girmek yani bazı şeyleri denemeye kalkışmak mümkündür. Şöyle ya da böyle davrandığımız zaman başkalarının bana karşı tepkisi nasıl olur? Örneğin bir üye; aslında kibirli etki bırakmaması gereken, yalnızca güvensizliği maskeleyici bir davranışının kibirli etkisi bıraktığını öğreniyor. Böylesi bir deneyim günlük ilişkiler açısından çok yararlı olabilir.

Psikolog H. Peres'in bir grup terapisinin bitiminden üç ay sonra yapılan bir röportajdan alınan bir bölüm, grup terapisinin ne gibi sonuçlar verebileceğini gösteriyor: "En basitinden salt grubun üyesi olduğum ve gruptakilerin tümünce benimsendiğim için, kendime büyük ölçüde güven kazandım... Sanıyorum ki, seanslar'da duygularım üzerine son derece açıkça konuştuğum için ötekiler tarafından kabul gördüm, benimsedim. Bu daha da büyük ölçülerde başka durumlarda aktarıldı. Şimdi insanlarla bir araya geldiğimde hiçbir şeyi baskı altına almadan ve başkalarının beni anlamayabileceği korkusunu duymadan ben yalnızca (kendim) oluyorum." (Alıntı Rogers'dan)

Yükselen kendine güvenle birlikte hoşgörü de gelişmeye başlar. Katılımcılar eleştirilere katlanmayı öğrenirler; eleştirinin yıkıcı olmaması gerektiğini, tam tersine ondan yararlanılabileceğini öğrenirler. Ve onlar dinlemeyi de öğrenirler. Grup terapisine katılmış olan insanlar, kendilerine (sözlü-yazılı) saldırıda bulunulduğunda çekip gitmiyor, kendilerine niçin saldırıldığını bulup-çıkarmaya çalışıyorlar.

Kendini tanımada derinleşme

Grup terapisi bugüne değin, sağlıklı ya da ruhsal bakımdan pek fazla bir rahatsızlığı olmayan insanlar için yararlı biçimde kullanılan

bir yöntem olarak varlığını sürdürdü. Bu nedenle uyum sorunlarında, ilişki kurmadaki zorlanmalarda, tutukluklarda ve aşağılık duygularında grup terapisi tavsiye ediliyor.

Tartışma Grubu

Kısa süreli yardıma gereksinim duyanlara ise ayrı bir grup terapisi öneriliyor. Bu yöntem ABD kaynaklıdır ve "Ecounter Group" [Tartışma Grubu-NY] diye anılır. Bunda, gruptakiler 3-10 gün kadar gece-gündüz bir arada olurlar. Burada da birlikte konuşulur, sorunlar ele alınır, anlatılan çelişkilere çözümler üretilmeye çalışılır.

"Ecounter Group"ta duygular açığa çıkartılır ve derinliğine anlaşılabilmesi için söze dökülüp aktarılır. Bu yöntemin öteki yöntemlere üstün olan yanı her bireyin anında ve sürekli olarak ötekiler tarafından düzeltilmesidir. Böylelikle o kişi seanslar arasında artık yeniden eski davranış biçimine geri dönmez.

Psiko-drama

Grup terapisinin özgün bir yöntemi de, Viyana'lı psikiyatrist Moreno tarafından 20'li yılların başlarında geliştirilen "psiko-drama"dır. Bunda, çelişkiler ve ruhsal rahatsızlıklar doğaçlama oyunlarla bilince çıkartılır. Travmatik durumların "oyun olarak" tekrarı ile, nedenler hakkında bir ön bilgi edinilir, sonra da çelişkilerin bir kere daha yaşanarak yok olması sağlanır. Psiko-dramatik oyun, "Behaviordrama (davranış canlandırma oyunu)" olarak sistematik biçimde davranış değiştirme için kullanılabilir. (bkz. Davranış Terapisi)

Grup terapisinde değişiklikler

Bu arada Amerika'dan Avrupa'ya değişikliğe uğramış bir sürü grup terapisi yöntemi geldi. Bir grup terapisi çeşidinde üyelerin be-

denleri testten geçiriliyor. Bunda, ortaya çıkması olası erotik duygular, beden kaynaklı duyguların bilince çıkarılması kadar belirleyici değildir. (Çocuklukta olduğu gibi) bedeni tanıma ve benimseme yeni baştan öğrenilir.

Aşırı-duyarlılık alıştırması

Sensivity-Training [aşırı-duyarlılık alıştırması-NY]'nın grup terapisi ile benzerliği vardır. Sensivity-Training'de öncelikle, grup içinde olan olaylar ele alınıp irdelenir. Çünkü tüm grup üyelerince ortaklaşa bilinen olaylar yalnızca bunlardır. Bu yöntemin üstünlüğü, her katılımcının alıştırma sırasında günlük yaşamda olduğu gibi aynı davranış biçimlerini ve aynı savunma mekanizmalarını göstermesindedir. Odaki yöntem "Feedback" (Geri bildirim) yöntemidir. Üyelerin her biri, bir başkasının davranışının kendinde yarattığı izlenimi veya duygusal tepkileri ayrıntılı biçimde anlatır. O kişi de davranışının nasıl bir etki yaptığını ve kendisinin de bir başkasının davranışına nasıl tepki gösterdiğini öğrenir. Bu durum onu çoğu zaman anlayışlı ve değişime hazırlıklı olmaya yöneltir.

Sensivity-Training'de, kendisinin ve başkalarının davranış biçimlerinin ayrı ayrı birbirlerine uyumlulaştırma alıştırması yapılır. Kemikleşmiş davranış biçimleri sökülüp atılabilir; yeni, sade, gerçek davranışlar denenir. Zorlayıcı oluşu yüzünden Sensivity-Training yöntemi psikolojik çöküntüye düşmüş ya da intihara kalkışma tehlikesi olanlar için olsun nörotikler için olsun uygun değildir. Kendine güvenli davranışları desteklemek ve güçlendirmek için Sensitivity-Training çok uygundur. Bir çok büyük kentte Halk Eğitim Merkezlerinden [Türkiye'deki Halk Eğitim Merkezleri'ne benzemeyen kurumlarda-NY] uygun fiyatlarla yapılmaktadır.

Davranış Terapisi

Kırk yıl kadar önce ABD’li Joseph Wolpe Davranış Terapisi’ni kurdu. Bu da öteki tedavi çeşitlerinden; öğrenme psikolojisinin deneysel sonuçlarına dayandırılmış oluşuyla ayrılmaktadır.

Hastanın sağlığına kavuşması, modelini Rus psikolog Iwan P. Pawlov’un araştırdığı denetlenebilir öğrenme süreçlerine dayanmaktadır. Pawlov bir köpek ile yaptığı deneylerde şu sonuçları buldu: Köpek, yiyecek görür-görmez mide özsuyu salgılar. Bunun üzerine Pawlov köpeğe her yiyecek verişinde bir zil çaldı. Bu birkaç kere yinelendikten sonra, sadece zil sesi (yedek uyarıcı) köpekte mide özsuyu salgılanması için yeterli olmuştu. “Şartlı Refleks” denilen şey ortaya çıkmış oluyordu.

Korku Tepki

Bu koşullandırma deneylerine bağlı olarak 1920’de Watson ‘(Davranışçılık’ın kurucusu) ilk kez bir çocukta şartlı korku-tepkiler elde etmeyi dizgide başardı. Küçük Albert örneği sayfa 63’de anlatılmıştı. Anımsayalım: Daha önce hiç korkuya yol açmayan fare ile bağlantılı olarak birden bire korku biçiminde bir tepki oluşmuştu. Bu korku hemen başka hayvanları kapsayacak şekilde yaygınlaştı. Tavşanlar ve köpekler de şimdi ağlama ve kaçma davranışları yaratıyordu. Davranış Terapisi, yetişkinlerin de benzer biçimde koşullandığından ve “nörotik belirtiler”in çoğunlukla bu şekilde ortaya çıktığından hareket ediyordu.

Yanlış davranıştan ders çıkarma

Bir örnek, yanlış davranış nedeniyle öğrenmeyi çok iyi anlatır. Bir araba kazası geçiren Bay Finn dairesinden her çıkışında korku duyuyordu. Kaza şöyle olmuştu: Bay Finn’i, mağazadan caddeye çıkarken

bir araba çarptı. Bu andan beri Bay Finn açık alanlardan korkar oldu. Arabalara dikkat ederse kendini koruyabileceğine aklı yatsa da bir yararı olmuyordu, korkusunu engelleyemiyordu.

Kaçınma davranışı

Davranış Terapisi hastayı bu korku alışkanlığından kurtarmaya çalışır. Joseph Wolke, bir korku-tepki'nin nasıl "sönümlendirebileceğini" keşfetti. Örneğin kedilerde korku-tepki elde etti. kediler duyacakları bir vızıltıyla birlikte yiyecek tabağına ulaşabilmek için bir yiyecek sandığının kapağını açmayı öğrendiler. Deneyin ikinci aşamasında kediler sandığı her açışlarında elektrik şokuyla karşılaştılar. Böylece belirli bir kafeste yiyecek yemeye karşı bir "kaçınma davranışı" geliştirdiler. Şok kafesine konulmalarına şiddetle direniyorlar ve kafese konulunca da yemeklerini yemek istemiyorlardı.

Wolpe, kedilerini adım adım "şok kafesi"ne alıştırarak korku-tepkilerini "sönümlendirdi". Kedileri, elektrik verilmemiş kafeslerde besledi. Başlangıçta koyduğu kafesler, korktukları ilk kafeslere pek az benziyordu. Giderek elektrikli kafeslerle daha fazla benzerliği olan kafeslerde beslemeye başladı. Gün geldi kediler ilk kafesin aynısı olan ama elektrik verilmeyen kafeslerde korku duymadan yeniden yemek yemeye başladılar.

Aşırı duyarlılığı yavaş yavaş giderme

Wolpe hayvanlarla yaptığı deneylerden çıkardığı sonuçlara dayanarak insanlar için bir terapi modeli geliştirdi: "Aşırı duyarlılığı sistematik giderme". Yöntem, üç bölüme ayrılır:

- 1- Yoğun biçimde gevşeme alıştırması
- 2- Korku yaratan uyarıcıların şiddet derecelerine göre sıralanması

3- Bu korku uyarıcılarının gevşeme tepkileriyle yanyana getirilerek bağlantılandırılması

Korku uyarıcılarının sıralanması

Buna göre, sözgelimi açık alan korkusu şöyle giderilebilir: Aşırı duyarlılığı gidermeden önce hastayla bir gevşeme alıştırması, diyelim psikolojik bir kas gevşetme ya da kendi kendine telkin alıştırması uygulanır. Sonra terapist, önceden planlanmış bir konuşma aracılığıyla hangi uyarılma durumlarının hastada korku yarattığını açığa çıkarır. Arkasından da hasta korku-uyarıcılarını bir düzen içinde sıralar. Bay Finn'in korkularıyla ilgili sıralama da şöyle bir görünüm oluştu:

Hafif korku

- 1- Evdeyim ve radyo dinliyorum, bir adama araba çarpmış
- 2- Bir tanıdığım bir kazayı anlatıyor
- 3- Bir arkadaşına araba çarptı

Orta şiddette korku

- 4- Trafiği fazla olmayan bir bölgede gezinti yapıyorum
- 5- Akşam üstü kendim geziyorum

Şiddetli korku

- 6- Bir konsere gidiyorum
- 7- Her gün bir alandan geçmek zorundayım

Korkuyu yaratan şeylerin düşünülmesi

Aşırı duyarlılığı giderme, Bay Finn'in iyice gevşemiş olarak korku sıralamasındaki en zayıf uyarıcıyı birkaç saniye için düşünmesiyle başlar. Bu sırada korku doğar-doğmaz parmağını kaldırması gerekir. O zaman, düşünülen senaryo hemen kesilir. Tam bir rahatlama devreye girer. Bunun arkasından aynı sahne yeniden düşünülür. Eğer hasta

korku duymuyorsa yani korku duymadan sahneyi düşünmeye devam edebiliyorsa; terapist sıralamada bundan sonra gelen korku uyarıcı ile ilgili bir başka sahneye geçer.

Arttırılan cesareti sayesinde Bay Finn adım adım, sıralamadaki korkulardan gittikçe daha üstte olanları alt eder; ta ki en yoğun korkuyu yaratan uyarıcının yer aldığı sahne (“her gün bir alandan geçmek zorundayım”) korkutucu özelliğini yitirinceye kadar.

Deneyim, hastaların bu yöntemle yaklaşık yirmi seans (oturum) sonra gerçek durumlarda da artık korku duymadıklarını kanıtlamıştır. Aşırı duyarlılığı giderme yönteminin özellikle hayvandan korkmalarda (örümcek, fare vb), sınav korkularında, kitle içindeki konuşmadan duyulan korkularda, açık alan korkularında ve kapalı yer korkularında etkili olduğu kabul edilmiştir.

Burada önemli olan gevşeme alıştırmaları ile korku sıralamasındaki korkuların dışa vurulmasının bağdaştırılmasıdır. Gevşeme alıştırmaları tek başına bir başarı değildir. Aynı şekilde, korku durumlarının irdelenmesi de korkunun giderilmesinde tek başına yeterli olamaz.

Davranış Terapisi tekniğinin pek çok çeşitli uygulamaları vardır. Davranış terapisti, hastası eğer örneğin amirleri karşısında tutukluk gösteriyorsa ve kendine güveni yoksa ve bu yüzden de yeteneklerini geliştiremiyorsa, onunla “tiyatro” yapabilir. Terapist böylesi bir durumda diyelim ki büyük bir firmanın personel şefine kendini tanıtan birini oynayabilir.

Dezavantaj

Davranış Terapisi’nin bir dezavantajı, ağır bunalımlarla ya da ruhsal takıntılarla bir arada görünen “genel” korku durumları veya korku gibi oldukça karmaşık sorunlarda tedavinin daha zor oluşudur.

Ne zaman bir psiko-terapistle gereksinim duyarsınız?

Şikayetleriniz için tüm organik nedenler söz konusu olmaktan çok daha fazla bir psikoloğa, psiko-terapistle veya psikanalistle başvurmanız gerekir. Önceki sayfalardan, tedavi yöntemleri hakkında bilginiz oldu. Duruma göre hangi terapi biçiminin size daha uygun olacağına artık daha kolay karar verebilirsiniz.

Terapistinizi önce deneyin

İlk başvurduğunuz terapistin size önerdiği uzunca danışmaları ve tedaviyi uygulamak zorunda değilsiniz. Belki de bir saatlik bir görüşme sorununuzun çözülmesi için yeterli olacaktır. Eğer, terapistin çalışma şekli kafanıza yatmazsa hiç çekinmeden danışmayı yarım bırakıp bir başka terapistle gidebilirsiniz.

Terapistinizi denerken öncelikle, kişiliğinizin belirli yanlarını nasıl sorguladığına ve size yeni bir yönelim sağlarken yaşanan acılı ve rahatsızlık verici süreci nasıl bilincinize çıkardığına dikkat edin. Bu işlem sizi öylesine rahatsız edebilir ki terapisti açık, olumlu bir muhatap olarak görmeyebilirsiniz, ona ve görüşlerinize karşı içinde bir direnç oluşabilir.

Hastanın yanlış tutumu

Terapi pek de hoş bir olay değildir. Hastaların çoğu, arabalarını tamirhaneye götüren birini hatırlatan bir tutumla geliyorlar: Gelip oturuyor ve uzanıyorlar, yüzeysel biçimde sorunlarından söz ediyorlar ve bunun ötesindeki her şeyi doğal olarak terapistin üstleneceğini düşünüyorlar. Bu tutumla, tedavinin başarılı olması mümkün değildir. Çünkü belli ki “ıslatmadan hiç kimseyi yıkayamazsınız”. Daha önce anlattığımız gibi eğer bedensel belirtiler görmüyor yalnızca ruhsal

belirtiler hissediyorsanız, bir psikolog veya psikoterapistten hemen, görüşme için gün almalısınız.

**Başta gelen ruhsal belirtiler şunlardır:
Çeşitli niteliklerde korkular**

Yaşama ve varlığını sürdürme ile ilgili genel korku

Hayvanlardan duyulan korku (örümcek, fare vb.)

Açık alanlardan ya da küçük olan kapalı yerlerden duyulan korku

Takıntılar:

- Yıkama veya kontrol takıntısı
- Zihnimizden atamadığımız düşünceler
- Asabi durumlarda yenilenen belirli davranış biçimleri (tırnak kemirme; saç, kıl, tüy vb. çekiştirip bükme)

“Olağan” cinsellik sıkıntıları:

- İktidarsızlık veya soğukluk
- Sadizm veya mazoşizm
- Diğer “sapıklar”

Kişilik özellikleriyle ilgili sıkıntılar:

- Aşırı yükselme tutkusu ve bencillik (egoizm)
- İlişki kurmada yetenek eksikliği
- Bir şeye konsantre olamama
- Düşük özgüven (aşağılık duyguları)
- Ruhsal bakımdan zayıf dayanıklılık
- Aşırı titizlik

Ruh durumu ile ilgili sıkıntılar:

- Sıkça görülen bezginlik hali ve bunalım
- Ruh durumunda sık sık aşırı değişimler olması
- Ruhsal dengesizlik

Çekilen acıların baskısı

Bunlar ruhsal belirtilerden sadece küçük bir gruptur. Eğer bu belirtilerin herhangi birinden dolayı acı çekiyorsanız bir terapistle başvurmanız gerekir. Çünkü ancak bir acı çekiliyorsa onun baskısı, tedaviye yönelik muayene için mutlaka gerekli olan güçleri harekete geçirir. Kendinden hoşnut olan kimse, kendini değiştirmek için bir nedeni görmez, böyle olduğu için de kendini değiştirmez.

Ne zaman terapist?

Son zamanlarda, evliliklerde karşılaşılan zorlukların belirli bazı durumlara yol açtığı sık sık görülür oldu. Örnek: Bay Münch beş yıldır evlidir. Karısı cinsel bakımdan biraz gevşektir. Altı ay önce başka bir erkeğe aşık oldu. Bundan dolayı kocasından ayrılmak istiyor. Bay Münch karısını bu aşk ilişkisinden dolayı bağışlıyor ve evliliği sürdürmek istiyor. Karısına şu tavsiyede bulunur: “Psiko-terapistle git ve muayene ol. Sadakatsizliğin normal değil – ancak ben seni, yine de eskiden olduğu gibi seviyorum”.

Bu olayda psiko-terapi gerekli değildir. Bayan Münch boşanmaktan yanadır ve bir başkasını sevmektedir. Onun açısından çekilen bir acıdan kaynaklanan baskı yoktur üzerinde. Aynı şekilde bu aşktan kopması için de bir neden yoktur. Belki eğer Bayan Münch o beş yıllık evlilik süresinde beşinci kere ayrılmak noktasına gelmiş olsaydı ve kendi davranışını sorgulamaya başlasaydı her şey başka biçimde gelişirdi.

Kendinize Güveninizi Arttırma Programı

Bundan önceki bölümde çeşitli psiko-terapi yöntemleri üzerine bilgi edindiniz. Her tedavi yönteminin kendine göre bir önemi ve değeri vardır. Hiç bir yöntem tek başına biricik doğru yöntem olamayacağı için varolan belirtiler ve ruhsal sıkıntılara göre terapi yöntemlerinden biri ya da ötekisi özellikle daha uygun olabilir.

Kendi kendine telkin alıştırması

Bir tedavi'nin kendi kendine telkin yöntemiyle desteklenmesi çoğunlukla uygun düşmektedir. Size Tıp Doktoru Lindemann'ın Stresin üstesinden Gelmek-Kendi Kendine Telkin alıştırması adlı kitabını tavsiye ediyorum. Bu Kitap özellikle, kolay anlaşılır oluşu ve çok inandırıcı bir biçimde yazılmış oluşu nedeniyle çok uygun ve yararlıdır. Dr Lindemann katlanır botla, ilkel bir kayıkla ve bir kotra ile üç kere Atlantığı geçişi sırasında kendi kendine telkin konusunda epeyce deneyim biriktirdi.

Sorunlar Günlüğü Tutmak

Çağrışım deneyi yapmak üzere daha önce bir defter edinmiştiniz. Şimdi bu defter size yine gerekiyor: Sorunlar Günlüğü. Önce bir hafta süreyle kendinizi gözlemleyin ve kendinize güveninizin zayıflığını gösteren davranışınız hangisiyse onun hakkında bir rapor yazın. Sonra kendinize güvenmeyi sarsan tüm durumların dökümünü yapmak geliyor. Bunu da daha bilinçli davranışlarda bulunacağınız bir alıştırma dönemi izliyor.

Gözlem haftası

Evet, artık gözlem haftası başlıyor. Davranışlarınızda bir değişiklik yapmıyorsunuz, yani bu dönem içinde kendinize güvenli olmaya çalışmıyorsunuz.

Aşağıdaki örneklerde bu işin nasıl yapıldığını göreceksiniz. Yazılmış olan günlük Bay Culler'e ait (ticarethanede çalışıyor, yaş 26).

1. gün:

a) Karbon kağıdının nerede olduğunu sorduğumda aynı yerde çalışan Renner tarafından herkesin içinde alaya alındım. Her-

kes güldü. Kanımın beynime sıçradığını hissettim. Hiçbir şey söyleyemedim.

b) Şef telefondaydı. Sekreterinin benim yanımda olup-olmadığını sordu. Kısaca “hayır” diye cevap verdim. Daha uygun başka bir şey de gelmedi aklıma. Sonra da bu yüzden kendi kendime fena halde kızdım.

c) Akşamleyin televizyon seyretmek istiyordum. Karımın bir hanım arkadaşı geldi. Bu akşam böyle bir ziyaretin hiç hoşuma gitmediğini karıma söyleyemedim ve çok sinirlendim - sözümü daha fazla geçirmek istiyorum.

2. gün:

a) Karım, yeni aldığımız çamaşır makinesinin yan tarafının çizilmiş olduğunu fark etmiş. Aldığımız yeri aradım ve durumu bildirdim. Bunu yapmak beni rahatsız etti ve midemde hafif bir kasılma oldu.

b) İşyerinde bir arkadaşın odasına girdim. Beni şu sözlerle karşıladı: “Her geçen gün kafanda saçın biraz daha azalıyor.” Saçlarımın dökülmesi beni çok huzursuz ettiği için bu densiz sözlerden çok rahatsız oldum. Ama soğukkanlılığımı kaybetmedim, boş verdim.

3-6. günler:

Bay Culler bu şekilde her gün, kendine güvenini azaltan olayları yazdı. Her geçen gün daha da ayrıntılı yazmaya ve kendine güvenini etkileyen şeyin ne olduğunu daha da açık-seçik kavramaya başladı. Bu hafta içinde, sorunlarıyla ilgili olarak kafasında daha net düşünceler oluştu.

Döküm

Gözlem haftasını başka bir önemli adım izliyor: Döküm. Kendinize güveninizi özellikle şiddetli biçimde azaltan durumları ve olayları bir sıra halinde yazın. İsteyip de yapamadıklarınızı ve nasıl yapmak istediğinizi formüle edin. Örneğin Bay Culler’in listesi şöyle çıktı:

Sıralama

1. İş arkadaşlarımla iğnelemelerine karşı koyabilmek. Uygun kelimeyi bulmak.
2. Şefe karşı doğal davranmak.
3. Kendi yeteneklerimi doğru görmek.
4. Saclarımın dökülmesini pek fazla önemsememek.
5. Karımı övmek ve sinirimi ondan çıkarmamak.
6. Karıma düşüncelerimi ve tavrımı açıkça belli etmek.
7. Yabancı kimselere karşı doğal olmak.
8. Daha kolay ilişki kurmak.
9. O kadar fazla duyarlı olmamak.
10. İşle ilgili olarak yolunda gitmeyen bazı şeylerin suçunu kendimde aramamak.

Düşüncesizce edilen sözler

Bay Culler, özellikle iş arkadaşlarının düşüncesizce sözlerine karşı kendini savunmaya çalıştığı zamanlarda, kendine güveni fena halde yara aldı. Öyle olunca kendini adeta “her yanına inme inmiş” gibi hissettiği için söylemesi gereken doğru sözcüğü de bulamıyordu. İşyerinde bazı şeyler yolunda gitmediği zamanlarda, kendine güveni en fazla rencide oluyordu. Bu durumlarda suçu kendinde arama eğilimi ortaya çıkıyordu (ki kendisi de bunun ayrılmındaydı).

Gözlem haftasını geride bıraktıysanız ve sıralamanızı yaptıysanız kitabı okumaya devam edin. İşte şimdi bir sonraki ve en zor adıma sıra geliyor yani kendinize güveninizi yeniden oluşturup-geliştirme dönemi başlıyor. Burada yeni davranışlar için “Yükseltici” olarak ödüller konulmalıdır. Davranış Araştırmaları’nda şu önemli kural vardır: “Bir davranış eğer ödüllendirilir veya teşvik edilirse, gelecekte daha sık ortaya çıkar” Tabii siz de kendinize güvenli davranışlarınızın daha sık olmasını istiyorsunuz. Şimdi de bir kendi “kendini ödüllendirme listesi” yapın. Çünkü ödüllendirme olmazsa davranış alıştırmalarında başarı, tartışma konusudur. Örneğin Bay Culler şöyle bir liste oluşturdu:

1. Bir günlük tatil yapmak.
2. Akşamları karımla yemeğe çıkmak.
3. Bir kitap satın almak.
4. Plak satın almak.
5. Arkadaşları eve çağırmak.
6. Sinemaya gitmek.

Bu liste elbette, bir örnek. Bu nedenle lütfen yoğun biçimde kendi ödüllendirmeleriniz üzerinde kafa yorun ve Bay Culler'in listesine takılıp kalmayın. Her kişi için farklı farklı şeyler farklı düzeyde önemli ve değerlidir.

Davranış alıştırmalarına başlama

Şimdi artık davranış alıştırmalarına başlayabilirsiniz. Sıralamada en altta bulunan zorluğa bakın. Bay Culler'in listesinde şu var: "İşle ilgili olarak yolunda gitmeyen bir şey olunca suçu kendimde aramayacağım."

Sıralamada en altta bulunan zorluğun alıştırmaları ile başlayın. Çünkü bu davranışın değiştirilmesi en kolaydır. Eğer bir hafta boyunca bu basamaktaki zorlukla ilgili olarak kendinize güveniniz artmış ise bir üst basamağa geçin. Bunda da başarılı olmuşsanız bir üste daha çıkın. Tabii her seferinde daha önce başarılı olduğunuz davranışları aynen sürdürmeniz gerekiyor. Sıralamada üst basamaklara doğru yükseldikçe davranışları değiştirme de aynı ölçüde zorlaşacaktır.

Her basamaktan sonra bir ödül

Listenizdeki sıraya uygun olarak başardığınız her basamaktan sonra yine kendi ödül listenize göre kendinizi ödüllendirin. Bir basamakta kesin sonuçtan önceki tekil başarılarda da ödüllendirmeler (liste dışı) iyidir. Sıralamada başarıyla yukarılara yükseldikçe ödüller de büyümelidir. Burada kendi yaptığınız ödüllendirme listesine bağlı kalın. En alt basamaktaki davranışınızda düzeltilmeler başladığı zaman yaşadıkla-

rınızı yine günlüğünüze yazmaya başlayın, hem de önceki şemaya göre yani 1. gün, 2. gün vb. Kendinize daha güvenli ve daha soğukkanlı davrandığınızda bunu da yazın. Ve bunun nereden kaynaklandığını da bulmaya çalışın. Daha önce düşünmediğiniz bir şeyin farkına vardınız mı? Hangi düşünce sizi daha cesur hale getirdi? Neyse bu düşünce, onu da yazın ve bunun gerisinde neler olabileceğini anlamaya çalışın; siz kendinizi hayvan terbiye eder gibi eğitecek değilsiniz; sizin yapmanız gereken, davranış yoluyla, alışkın olduğunuz düşünceleri de değiştirmektir.

Bilinçlilik

Anlatılan alıştırmalarıyla, sorunlarınızla daha bilinçlice uğraşabilirsiniz. Çeşitli alıştırmalarla, başka zamanlarda düzenli biçimde düşünmediğiniz şeyler düşer aklınıza. Zorluklarınız üzerinde bilinçli olarak çalışmak suretiyle kendinizi de daha iyi tanırırsınız ve zorlukları altetmek için yollar aramak artık pek fazla zor gelmez. Kendine güveni az olmaktan kurtulmak için aktif biçimde çalışmak elbette zahmetsiz bir şey değildir; çok uğraşmayı gerektirir. Bir basamak geriye düşmeniz bile mümkündür. Ama böyle bir şeyden dolayı cesaretiniz kırılmasın. Çünkü bu bugün olmazsa yarın kaçınılmaz olarak başınıza gelebilecek bir şeydir. Öyle bir durumda bu başarıya bilinçle yeniden çalışmanız gerekir. Ne olursa olsun, başarıyla yürümesi için alıştırmaya planına eksiksiz uymalısınız. Anlatılan yöntemin başarısına inanmazsanız ve çabalarınıza karşın yine de başarılı olmadığına inanırsanız bu yöntemle çalışmayı sürdürmenizin bir anlamı yoktur.

Sabır gerekir

Bu alıştırmaya uygun olarak çalışmak için ne zamanı ne de sabrı olan kimseler vardır. Sözgelimi çok dışa dönük birine akşamları sorunlar günlüğünün başına oturup yazmak ölüm gelir. Televizyonun

karşısına oturup polisiye bir film seyretmek daha fazla hoşuna gider. Her gün bir şeyler yazmak ve güvenli ya da güvensiz davranışlarınızın ardında yatan nedenleri araştırmak sizi çok huzursuz ediyorsa gün boyunca yaşadıklarınızı hiç olmazsa güvendiğiniz bir tanıdığınızla veya eşinizle konuşmalısınız. Sizi dinleyen kişi anlayışlı ve sabırlı ise, bu yöntem hiçbir şey yapmamaktan yine de daha iyi demektir. Ancak konuştuğunuz kişinin sizi etkilemeye çalışmamasına dikkat etmelisiniz. Bir de sizin kişilik yapınıza uygun düşmeyen öğütlere aldırmayın.

Alıştırma planı yapmanın nedeni

Bu bölümün sonuna geliyoruz. Sorunlar günlüğü ile birlikte bir alıştırmaya planı yapmanın gerekçesini belirtelim. Bir kere her şeyden önce, kendimize güvensizliğin ortaya çıktığı durumun tam bilinmesi, anlatılması ve gözlemlenmesi gerekir. Kendi kendimizi gözlemlemek suretiyle kendi kendimizi denetleme teşvik edilmiş olur. Çünkü kritik durumların (ötelenmek yerine) bilince çıkarılması gerekir.

Sıkıntıları titiz bir biçimde sıralamakla, cesaretimiz kınılmadan en kolay sorunla başlama olanağı buluruz. Böylece kendi tepki ve davranış biçimimize güvenimiz güçlenir. Elbette kendimize olan zayıf güvenimizi bugünden yarına gidermek ya da yükseltmek mümkün değildir. Bu ancak adım adım olabilir. Sözün özü: Alt basamakların birindeki küçük bir başarı bu alanda kendimize güvenimizi artırır ve kendi üzerimizdeki çalışmayı sürdürme motivasyonumuzu yükseltir.

Tavırlarda değişiklikler

Zayıf bir özgüvene neden olan bir durumun denetim altına alınması gerekir. Soruna karşı takınılan tavır yavaş yavaş değişmelidir. Gelecekteki benzer durumlarda daha soğukkanlı tepki göstermek ve zayıf

özgüvenin kendini göstermesine izin vermemek arzumuzu güçlendirmek zorundayız. Sorunu çözecek bir teknik bulundu mu kendi kendini ödüllendirme bu yeni tekniği güçlendirir. Teşvik edilmiş davranış ilerde daha sık ortaya çıkmaya başlar. Böylece zayıf özgüven adım adım giderilir ve yerine kendine güvenli davranış geçirilir. Bu kendi kendini eğitme süreci, zorluk ve sertliğe göre bir kaç hafta veya bir kaç ay olabilir; bu yöntem sabır ve sebat ister. Çok asabi, sabırsız ve dışa dönük kişiler içinse, anlatılan bu teknik uygun değildir.

Günlük yazmayı çok karmaşık ve zaman alıcı bulanlar, mutlaka kendine ve çevresine olan tutumunu değiştirmek için etkin biçimde çaba harcamak zorundadır.

Kendimize Güvenimizi Arttırma Eğitimi

Birinci bölümde, zayıf özgüvenin nasıl oluştuğu örnek olaylar'a anlatıldı. Burada hangi psişik ve bedensel süreçlerin işlediğini gördünüz. Zayıf özgüven, kişinin kendisine ve çevresindekilere olumsuz bir tavır takınmasına neden olan anılar'a (kendine güven duygusundaki bozgunlara) dayanır.

İnsanın kendi kişiliğine karşı olumsuz tavrına örnek

Küçük Gaby kilosunun fazla oluşu nedeniyle sürekli olarak azarlanıyor ve eleştiriliyordu. Bu bozgunlar yüzünden kendi bedensel görünüşüne karşı olumsuz bir tavır geliştirdi. Aşağılık duyguları süregenleşti ve sonunda aşağılık kompleksine dönüştü. Gaby dış görünüşü ile ilgili olarak zayıf bir özgüvene sahip.

İnsanın çevresindekilere karşı olumsuz tavrına örnek

Gaby annesi tarafından sürekli olarak cinsel deneyimlerden uzak tutuldu. Annesi döne-dolaşa “erkekler”e sövüp-sayıyor ve kızına cinselliği korkunç bir musibet gibi anlatıyordu. Ve Gaby’nin ilk cinsel deneyimi de şansa bakın ki, gerçekten çok kötü geçti. Birlikte olduğu genç, alaycı, aşağılayıcı sözler söyledi ve çekip gitti. Daha önceden annesi tarafından atılan ön yargı tohumları ve yaşadığı bozgun Gaby’nin cinsel alandaki kendine güvenini silip götürdü. Gaby, cinselliğe karşı ve erkeklerin cinsellikle ilgili davranışlarına karşı olumsuz bir tavır geliştirdi.

Olumlu tavır

Bir yandan, insanın kendine karşı ve yabancı kişilere karşı olumsuz tavrı ortadan kaldırılmalı ve daha olumlu bir tavra yönelinmelidir. Öte yandan da, insanın kendi olanaklarının ve bunların geliştirilmesi gerektiğinin bilincine varılmalı ve bu bilinç güçlendirilmelidir.

Yeni bir bilinç, olumsuz tavırların üstesinden gelir ve daha olumlu bir görüş sağlar. Bundan dolayı, bölümde yer alan parçalar, sorunlar günlüğü tutan okuyucular için gereklidir. Bu bölüm, düşünme alışkanlıklarının değiştirilmesine yardım edecek ve tavır değişiklikleri için ilk itkileri verecektir.

Sevme Yeteneğinin, Bağlarından Kurtarılması

Hala pek çok kimse, cinsel dürtünün ergenlik çağında uyandığını sanıyor - ama bu doğru değil. Cinsel dürtü aslında doğuştan itibaren vardır ve etkilidir. Bu buluşuyla Sigmund Freud çağımızın başlarında tüm çağdaşlarını cin çarpmışa çevirdi. Freud, cinsel gelişimin çeşitli aşamalarını betimledi: oral dönem, anal dönem, fallik dönem, saklılık dönemi (gizil dönem) ve nihayet cinsiyet ayrılıklarının bilincine varıldığı dönem.

Cinsel gelişim

Freud; cinsel gelişimin karmaşık sürecini ve ilginin oral, anal ya da fallik aşamada donup kalması durumunda hangi rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini farkettiler. Yaşamın ilk yıllarındaki doyumlar/doyumsuzluklar, yetişkinlikte de önemli bir rol oynar. Buna karşı koymamak gerekir. Bir donukluk mevcutsa, yani bir dönemin doyumunu her döneme damgasını vurursa bir sapma doğabilir.

Gerilim ve gevşeme

Donukluk durumunda öteki cinsel istekler ötelenir. Bu, şu demektir: Cinsel uyarmalara duyarlı önemli bölgeler için doyum yolları kapatılmıştır. Böylelikle cinsel yaşamın ve buna bağlı olarak da kendimize güvenin sağlıklı bütünsel uyumu zayıflatılmış olur. (Cinsel hormonlarca yol açılan) bedensel cinsel kımıldama; orgazm yoluyla gevşeme için baskı yapar (işte bu yüzden “dürtü” kavramı kullanılıyor). Yetersiz bir cinsel ve ruhsal doyum (hepsi bir arada görülmesi de) şu belirtilere yol açar:

- Genel bir kolay-uyarılabirlik.
- Şiddeti artmış bedensel huzursuzluk.
- En küçük bir vesileye kızıp-köpürme.
- Yetersizlik duygusu.

- Başka kimselere karşı saldırgan olmak ihtiyacı.
- Kendi kendine zarar verme ihtiyacı.
- Güçlü olma tutkusu
- Edimsel sadizm eğilimi: Başkalarını iğneleme, alay ya da kötümserlik ile eziyet etmekten zevk alma.
- Vejetatif sinir sisteminin dengesinin bozulması (Bkz. s.: 79 ve devamı)
- Boşverme, teslimiyet

Doyumsuzluk kalıntılarının birikmesi

Bu tepkiler, mevcut gerilimi biraz azaltırlar ama tamamen yok edemezler ve doyumсузluk kalıntıları yüzünden, belirsizlik bir korku duygusu ortaya çıkar ve buna bir tepki olarak çoğu zaman yeni duruma uyum sağlama görülür. Hayat karşısında, kendi içimizdeki varlık karşısında, saldırganlık üreten çelişkilerden duyulan korkudan dolayı; doyuma ulaşamamış, engellemiş insanlar sevimli ve ılımlı gibi gösterir kendini. Ne var ki bu maskenin arkasında korku ve zarar verme tutkusu gizlidir.

Sevimli görünüşün maske olup-olmadığı abartılı olup-olmadığına bakılarak kolayca anlaşılır. Eğer biraz gösteriş ve yapmacıklık etkisi yaratıyorsa içten değildir. Arkasında, biraz doğal olsa da muhtaç, doyumсуз ve bundan dolayı da herhangi bir risk görmediği anda “cesetleri çiğneyebilecek” kadar tehlikeli bir insan yatmaktadır.

Egoizm ve intikam

Bu kişinin davranışına sonradan, bencillik nitelemesi yapılır. Hatta bağışlanır. Çünkü, “varlığı sürdürebilmek için her insanda sağlıklı bir bencillik olmalıdır”. Aslında söz konusu olan sağlıklı bencillik değil tam tersine yaşanan bozgunların intikamını almadır. Böyle bir insan başka insanlardan, örneğin alaycı aşağılamalarla, alay ederek, eleştirerek ve küçümseyerek intikam alır. İntikam, bazen alkolün de etkisiyle,

bedensel saldırı derecesine kadar varabilir. Hiç de seyrek görülmeyen bir başka şey de, başka insanlara kabaca saldırabilmek için kavga çıkarmaktır.

Dışa karşı tutuk kimselerde intikam kendi kişiliğine de yönelebilir. Doyumsuz, bozguna uğramış insan bu durumlarda zarar verme tutkusunu kendine yöneltir ve hastalanır. Bu şekilde şunu demek ister: “Neler geldi başıma, baksanıza! Yardım edin bana!”

Evlilik

Evlilik; sevmeye yeteneğini geliştirme ve cinsel enerjileri kullanarak azaltma şansı sunar. Ancak evlilikte taraflardan birinin (bazen de her ikisinin) sevmeye yeteneğinin de yıkıntıya uğradıkları görülebilir. Böyle bir durumdaki evlilik başarısızlıkla sonuçlanmaya mahkumdur.

Sevmeye yeteneği olan eş, yıkılmış eşi bazı koşullarda yardımcı olabilir. Ama çoğu zaman ruhsal bakımdan sağlıklı olan, bozguna uğramış eşi tarafından öylesine hayal kırıklığına uğrattılır ki kendi sağlıklı sevmeye yeteneğini geliştiremez. Ondan sonra da (gerekli) ayrılmayı gerçekleştirmeye çalışmaz veya gerçekleştirmemezse kendine güveninin yitirmeye başlar.

Kırık sevgi zaman içinde nefrete de dönüşebilir. Bu şekilde de sevmeye yeteneği tahrip olur. Yıkılmış eş kaçınılmaz olarak daha az sevilir. Bu durum ise uğradığı bozgunu bir kat daha artırır. Ve davranışlar da buna uyar. Bu kez de sağlıklı eş, sevgisini eksiltmesinin ve şüphe içinde çekinik durmasının haklılığı için yeni bir kanıt bulmuş olur.

İçtepeler uyarılar

Bu durumda, sevilen eşten biraz korkulur. Çünkü sevilen eş, cinsel iç tepkileri ortaya çıkarır ama bunlar doyurulamazlar. Bundan dolayı da kişi cinsellikte kötü bir yan bulunduğunu söyleyerek kendi koru-

mak ister. Bu, cinsel istek uyandıran e e saldırgan ve hırçın davranılmasına haklılık gerekçesi olarak gösterilir.

Cinsel doyumdaki başarısızlık başka sonuçlara olu u gibi saldırı-
ganlı a da yol açabilir. Cinsellik ve saldırganlık birbirine karışınca,
ortaya bir sapıklık, adına sadizm dediğimiz şey çıkar. Cinsel doyum-
daki başarısızlık, teslimiyet de getirebilir. Cinsellik ve teslimiyet birbi-
rine karışır a sapıklık ortaya çıkmaz ama bedensel sevme yeteneği
tahrip olur, cinsel yetersizlik ya da soğukluk ortaya çıkar.

Tutuk kişinin  rkekli i

Toplumumuzda eskiden olduğu gibi şimdi de bir  rkeklik göz-
lemleniyor. Cinselliğin sınırsızca gelişimi baskı altında tutuluyor. Bu
baskının sonucu olarak mutlaka; nevrotik, aşırı ahlakçı insan ortaya
 ıkar. Bu insan, tahamm ls zl   nden ve katı bir ahlak  ng ren sert-
liçinden belli olur. Cinsel bakımdan baskı altındaki insanın  rkeklik
ideolojisi şunları kapsar:

- Evlilik dışı cinsel ilişki hayvanca bir şeydir, pistir, günahtır.
- Evlilik  ncesi iffetlilik ve tutkulardan uzak durma kesinlikle
gereklidir.
- Mastürbasyon çok kötü bir şeydir. İnsanı hasta etmese bile in-
san ruhunu bozar.
- Fahi elik gereklidir, ama ahlak açısından mahkum edilmesi ge-
reken bir şeydir.
- Cinsel ilişkinin sevgi ile hiç bir alı -veri i yoktur ama cinsel i-
li ki vücut için ekmek-su kadar gereklidir. Cinsel ilişkili sevgi ile
cinsel ilişkiden bağımsız sevgi bir arada olmamalıdır. İnsan sevgili-
sinden de cinsel doyum sağlayabilir. E in ise her şeyden önce sağlam
bir konuşma ve hayat arkadaşı olması gerekir.

İki çaba

Pek çok insan cinsellikle sevecenliği birleştirmeyi beceremiyor. Bundan dolayı sevgi ilişkilerinde her zaman kişiliğin bir yarısının payı oluyor. Bir örnekle somutlayabiliriz:

Bay Kosti 35 yaşına gelmiştir ama hala bekardır. Kadınları çok iyi etkiliyordur ve pek çok kız arkadaşı olmuştur. Ne var ki hiç biri onunla evlenmeyi başaramamıştır.

Şimdilerde Bay Kosti yeni bir kız arkadaş edindi. İlk haftalarda cinsel bakımdan ona çok ilgi duyuyordu. Ancak bir süre sonra sıkça yaşadığı süreç bu sefer de işledi: Arkadaşı ve Bay Kosti daha sık buluşmak istiyorlar, her gün buluşuyorlar ve öteki korkuları üzerine konuşuyorlar. Başlangıçta öne çıkan cinsel yakınlaşma zamanla arkadaşlığa dönüşüyor.

İktidarsızlık

Bu andan itibaren Bay Kosti kız arkadaşına karşı artık cinsel arzu duymaz olur. Arkadaşlık eğilimi güçlendikçe Bay Kosti cinsel bakımdan yetersiz kalmaya başlar. Elbette cinsel hevesinin azalmaya başlamasını gizlemek için bir sürü gerekçe uydurur.

Arkadaşı Bay Kosti'deki cinsel istemin gittikçe azaldığını farkeder ve artık sevilmediğini düşünür. Konuyu onunla konuşur. Bay Kosti çok kızar ve sonunda kavgaya çıkar. Bay Kosti, arkadaşından ayrılır ve bir başkasıyla flörte başlar. Bu işler sürekli olarak yinelenir.

Neden böyle oluyor? Bay Kosti bunu bilemiyor. Hâlâ niye evlenmediğini sorduklarında şu mantıklı açıklamayı yapıyor: "Uygun birini henüz bulabilmiş değilim."

Gençlik yıllarında yaşanan bir olay

Gerçekte ise sevme yeteneğinin tahrip olmuş olmasının sıkıntısını çekiyor. Cinsel arzularını ve arkadaşlık eğilimlerini bir türlü bağdaştıramıyor. Bunun kaynağı, gençliğinde başından geçen bir olay. Kız

arkadaşına sıkıntılardan ve sorunlardan söz açtığında bu ilk aşkı bitti. Arkadaşlık ilişkisi kurmak istediği bu anda, bozguna uğradı “İlk aşkı” kendisini terketti ve bir başka erkeği tercih etti.

Yani cinselliğin ve arkadaşlığın birleşeceği noktada Bay Kosti arkadaşlık eğilimi açısından bozguna uğradı. Bu zamandan beri yalnızca bir şeyi baskılanmadan geliştirebiliyor: Ya cinsellik yanını ya da arkadaşlık.

Arzuların uyumu

Bay Kosti karşı cinsle olduğunda kendine çok az güven duyuyor. Bir kadınla arkadaşlık ilişkisini geliştirmek istediği zamanlarda ne kadar bastırmaya çalışsa da aşağılık duyguları ortaya çıkıyor. Halbuki sevmeye yeteneğinin geliştirilebilmesi için her iki arzusunun yani cinsellikle-arkadaşlığın uyumu gerekli.

Bay Kosti bir psikologla konuştuğunda bu sorunu bilince çıkardı. Gelecekte buna dikkat etmeye karar verdi. Ve o günden bu yana, (kendine güvenini zayıflatan) cinsel yetersizliği gittikçe kayboldu.

Kendine güvenen, psikolojik bakımdan sağlıklı bir erkek için cinsel ilişki eylemi; güç kanıtı, intikam eylemi ve evlilikte yerine getirilmesi gereken bir “görev”’dir. Kendine güvenen kadın da, cinsel yapısı gerekçesiyle kendini bir cinsel nesne olarak hissetmez.

Aşağılık duygularının kökeni

Pek çok kadında cinsel bakımdan aşağılık duyguları vardır. Sigmund Freud için bunun kökeninde yatan neden “penis kıskançlığı”dır. Asıl neden ise herhalde daha ziyade, babaevinde verilen cinsellik düşmanı, bedeni dışlayan eğitim olsa gerek. Buna bir de pek çok erkeğin aşağılık duygularının acısını kadınlardan çıkarmak istemelerini eklemek gerekiyor.

Kadınların eşitlik mücadelesi

Erkeğin kendini kadından üstün hissetmesi için hiçbir neden yoktur. Ne daha iyidir ne daha kötü, ne daha akıllıdır ne daha aptal. Ancak buna rağmen erkek yüzyıllarca kadının değerini bir basamak aşağıya indirmek ve kendini bir üst basamağa oturtmak için bıkıp-usanmadan uğraştı. Erkeği bugüne değin böyle davranmaya iten şeyin ne olduğu iyice bir araştırılmalıdır. Eşitlik hareketi ile, erkeğin egemen konumuna karşı gittikçe daha fazla kadın, mücadeleye katılıyor. Bu durum da, pek çok erkekte cinsel iktidarsızlığa neden olan bir cinsler arası mücadeleye yol açıyor.

İçimizdeki güçlü biyolojik ihtiyaçlar cinsel bakımdan doyum için zorluyorlar. Aşağılık duyguları ve egemenlik mücadelesi (üstün olma baskısı), sonsuz bir biçimde kendini geliştirmeyi engeller. Bu da yeniden aşağılık duygularına ve egemenlik mücadelelerine yol açar-özellikle de evlilikte.

Geleneksel evlilik modelinde, eşlerden biri ötekini baskı altına alabilir ve onun kendine güven duygusunun gelişmesini engelleyebilir. Kişinin bu durumunu bilince çıkarması demek aynı zamanda, süregelen biçimiyle evliliği sorgulamak demektir. Çağımız, kendinden önceki hiçbir dönemde olmadığı ölçüde; daha iyi ve mutluluk verici bir evlilik için yollar aramaktadır.

Bu yeni biçim arayışları her iki tarafça desteklenmelidir. Çünkü, bir psikolog olarak deneyimlerime göre, geleneksel biçimiyle yürütülen evlilik ağır bir yük haline gelebilir. Tanıdık çevrenize eleştirel gözle şöyle bir bakın. Kaç evlilikte mutlu bir sevgi ilişkisi bulabildiniz? Ve dahası: Ne çok sayıda evlilikte eşler belli bir süre içinde bozguna uğruyor, sıkılıyor, teslim oluyor ve saldırganlaşıyor!

Örnek:

Mutsuz bir evlilik sürdüren kişi, böyle olmasına rağmen evliliğin mutluluk getiren bir kurum olduğuna inanabiliyor. Bir örnekle somutlayalım...

Bay Baumbach büroma geliyor ve barsak rahatsızlıkları (ağrılar, kasılmalar, ishal) resmi olarak belgelenmiş tıbbi tedaviye rağmen şimdiye değin geçirmemiş olduğundan bir de bana muayene olmak istiyor. Bay Baumbach (36 yaşında) mesleğinde başarılı (bir kimya sanayi işletmesinde bölüm yöneticisi), iki çocuk sahibi ve “biraz mutlu bir evliliği” olduğunu söylüyor. Ne demek “biraz mutlu”? Konuşmalarımız sırasında, karısıyla pek az cinsel ilişkide bulunduğundan dolayı şiddetli bir suçluluk duygusu içinde olduğu ortaya çıktı. Karısını artık arzulamadığı için onun yanında kendini iktidarsız hissediyor. Çekici bir erkek olduğu için Bay Baumbach’ın (mesleği gereği tanıdığı) kadınlarla diyalog kurmakta hiç bir sıkıntısı yok. Cinsel dürtüsünü baskı altına almış değil. Kendinde ilgi uyandıran bir kadınla tanıştığında gücünün fazlasıyla yerinde olduğunu bildiriyor. Yalnızca kendi karısının yanında “cinsel ilişki isteği duymuyor.” Onun, içinde bulunduğu ikilem şu: Karısıyla olan evliliğini bitirmek istemiyor. Çünkü ona bu kötülüğü yapmaya hakkı olmadığını inanıyor. Ayrıca boşanmanın parasal yükünden (karısı ve çocuklarına nafaka) ve çocuklarını düzenli bir aile ortamında yetiştiremeyecek olmanın vicdani yükünden çekiniyor. Bir de şu var: Cinsel doyum isteğinin şiddetli baskısını hissediyor ve 36 yaşında cinsel ilişkiden kopmak istemiyor. Ancak karısının yanında doyuma ulaşamadığını hissediyor. Karısı sık sık “kocalık görevleri”ni anımsattığı ve yeminler ederek onu sevdiğini söylediği için, kendisini daha fazla başarısız hissediyor. Cinsel açıdan karısını, onun kendinden beklediği şekilde, dahası, toplumun ve egemen cinsellik ahlakının “bir koca”dan beklediği şekilde arzulamadığı için kendisini “insan olarak yetersiz” kabul ediyor.

“Normal” nedir?

Bay Baumbach, kendisi “tamamen normal olmadığı” için evliliğinin mutsuz olduğuna inanıyor. Karısını arzulamak zorunda oluşunu doğal görüyor ve başka çiftlerin daha mutlu olduğu inancında. İşte bu, onda aşağılık duygularına yol açtı: “Başka kadınları cinsel açıdan

kendi karımdan daha fazla arzuladığım için her şeyi berbat ettim. Ben, eksikli bir adamım; evliliğimin mutsuz oluşunda da şaşılacak bir şey yok.”

Bu aşağılık duygusuna bir tepki olarak Bay Baumbach büyük bir enerjiyle işine sarıldı ve mesleğinde ilerleyerek evliliğinin de “yeniden değerini yükseltme”ye çalıştı. Ayrıca hediyelerle yetersiz cinsel sevgi yeteneğini telafi edecekti. Ne var ki bunun için işinde çok enerji harcamak zorunda kaldı ve cinsel açıdan karısına olan ilgisini daha da kaybetti-onun okşamalarını, sevecen yaklaşımlarını görmezden geldi. Böylece, söz gelimi, televizyon seyredirken karısının bedeninin kendinkine değmesine (elini tutmasına) tahammül edemiyordu.

Üç olasılık

Şimdi kendinizi bir psikoloğun yerine koyun. Bay Baumbach’a ne öğütlerdiniz? Şu olasılıklarınız var:

1. Bay Baumbach boşansın ve cinsel açıdan onda istek uyandıran bir kadınla evlensin.
2. Bay Baumbach cinsel ihtiyacını bir sevgilide gidersin ve evliliğini ayakta tutsun.
3. Bay Baumbach cinsel dürtüsünü kendi karısında geliştirmeye çalışsın. Biraz uğraşsın, psikolojik muayeneye gitsin ve karısını da tedaviye göndersin.

Her üç seçeneğin de olumlu, olumsuz yanları vardır. Kısaca açıklayalım.

1. Öğüt:

Boşanma, Bay Baumbach için ağır bir parasal yüküdür. Muhtemelen daha sonra evleneceği kadınla da aynı çelişkileri yaşacaktır. Sonra aynı oyun yeniden başlayacaktır. Gerçi Bay Baumbach çok sevdiği ve yapacağı bir evlilik mutlu olacak gibi görünen bir kadınla tanıştı. Bu yol; yeni, uyumlu yürüyecek bir evlilik ümidi üzerine kurulu iyimser düşüncedir.

Pek çok kişinin yaşadığı deneyimlere bakılırsa bu ideal evliliğin gerçekleşme şansı pek azdır. Ben, 1000 evlilikten yalnızca 50'sinin gerçekten mutlu evlilik ve sevgi ilişkilerine (ömür boyu) ulaşmış olduğunu tahmin ediyorum. Bu demektir ki; evliliklerin yaklaşık ancak %50'si gerçekten mutlu bir şekilde yürümektedir.

Bay Baumbach'a gelecekte gerçekleşmesi çok zayıf bu olasılık için boşanmayı öğütler misiniz?

2. Öğüt:

Bay Baumbach evliliğini ayakta tutar ve cinsel gereksinmesini bir sevgilide giderir. Bu çözüm halkın orta ve üst kesimleri içinde oldukça yaygındır. Bu yola başvurduğu halde suçluluk duymayan ve psikosomatik belirtiler göstermeyen erkekler için bu çözüm rahatlıkla başvurulabilecek bir yoldur. Ancak barsak rahatsızlıkları çeken ve kendine güven duygusu örselenmiş olan Bay Baumbach için bu, doğru çözüm olamaz.

3. Öğüt:

Bu çözüm, eğer gerçekleştirilebilirse, en iyisidir. Bir kere Bayan Baumbach hiç de mantıklı değildi. Kendini haklı görüyor ve sevmek istiyordu. Suçluluk duygusu yoktu. Çünkü kocasına sadıktı. Duygusunu tartışmıyordu. Kocasıyla cinsel ilişkide bulunmak istiyordu. Son derece doğal bir şey olarak eşinden sevgi göstermesini bekliyordu.

Üç numaralı öğüde uymak, başarıyla sonuçlanmadı. Bay Baumbach cinsel olarak karısını eskisinden daha fazla arzulamadı. Belirtiler şiddetlendi. Çözüm üçü hayata geçirmediği için kendini yine başarısız hissediyordu.

Ne olacak şimdi? Geriye çözüm bir kaldı. Bay Baumbach şimdi artık boşanmak istiyordu. Ama karısı aksilik çıkardı. "Kocalık görevlerinin yerine getirilmemesi"ne rağmen evliliği bozmak istemediğini açıkladı. Çünkü kocası cinsel yetmezliğini parasal potansiyeli ile dengeleyordu.

Peki, sonrası nasıl olacak? Bay Baumbach kendini çaresiz, mutsuz ve hasta hissediyordu. Kötümserlik ve yaşam karşısında duyduğu korku, ruhunda temel özellik olarak gittikçe genişliyorlardı. Hayatın tadını çıkaramıyor; isteksiz ve keyifsiz günlerini geçiriyordu.

Çelişkiyi kabullenmek

Bay Baumbach'a şimdi ancak bilinç alıştırmaları ile yardım edilebilirdi. Çelişkisini kabullenmesi ve girişkenlikle çözmesi gerekiyordu. Her üç çözüm seçeneği de kendisine iyice bir kere daha anlatıldı. Düşünüp-taşıdıktan sonra tek yol kaldı: Sadece çözüm 1 ona kabul edilebilir bir gelecek ifade ediyordu.

Bay Baumbach'la sevgiden ne beklediği konusu konuşuldu. Cinsel mutluluğun onun için çok önemli olduğu ortaya çıktı. Karısını cinsel bakımdan katı ve yaratıcılıktan uzak olarak algılıyordu. Anlaşılan acele etmiş ve yanlış eş seçmişti. Bu acele seçimin düzeltilmesi gerekiyordu. Bay Baumbach, cinsel bakımdan kafasına uyan bir eş aramak istiyordu.

Bilinç alıştırmaları sırasında, Bay Baumbach'ın, karısını az çekici bulduğu ortaya çıktı: Karısının bedeninden yayılan şeyler içinde erotizm yoktu ve düşünceleri de onunkilerle uyuşmuyordu. Kendisine, karısıyla bu konuyu konuşması ve karısına boşanmanın geleceği olmayan bir ortak yaşamdan daha iyi olacağını anlatması önerildi.

Cesaretle kendi arzularına doğru

Bunun üzerine Bay Baumbach yeni şeylere hazır olarak hayatını etkin biçimde ele aldı. Özlemlerini ve hayallerini açıkça ifade etme cesareti kazandı ve karısına, onu sevmediğini söyleyebildi. Bu onu rahatlatmış ve barsak rahatsızlıkları azaldı ama tamamen geçmedi. Çünkü sorunun kendisi tam olarak çözümlenmemişti.

Yeni umutlar geliştirmek

Ancak, sorunlarını çözmeye etkin biçimde giriştiği için kendine güveni artmaya başladı. Girişimlerinin başarıyla sonuçlanıp sonuçlanmayacağı şimdiden bilinemez elbette. Ama ne olursa olsun Bay Baumbach yeni umutlar geliştirmişti. Hayatlarında gün gelip sürekli mutlu bir sevgi ilişkisi geliştirilebilen %5'lik kesimin içine kısa bir süre sonra girebileceğine inancı vardı.

Örnek, genel-geçer kurallar olmadığını gösteriyor. Her kişi kendi hayatını etkin biçimde ele almalıdır. Yapmış olduğu hataları itiraf edebilmeli ve sevme yeteneğini dürüştçe geliştirmeye çalışmalıdır.

Açıkça konuşmak

Hiç kimse bir başkasını sevmeye zorlanamaz. Cinsellik, sevecenlik ve arkadaşlık bir bileşim içinde bağdaştırılmazlarsa, durumun açıkça konuşulması gerekir. Gelecek için olumlu bir çözüm bulunması gerekir. Çünkü her insanın, kendi sevme yeteneğini tam olarak geliştirmeye hakkı vardır.

Evlilik bunalımları olağandır. Hiçbir evli çift, sürekli olarak bundan bağışık kalamaz. Cinsiyet araştırmacısı ve Freud'un ardılı Wilhelm Reich 1926 yılında evliliğin en temel krizi üzerine şöyle yazıyordu: "Tek eşle yıllar süren evlilik, eşlerin cinsel bölgelerinin birbirleri için çekici olmaktan çıkmasını getirir. Bu durumu insanlar sessizce sineye çekmezler. Daha çok, şiddetli evlilik çatışmaları ortaya çıkar."

Bunun nedenleri pek çeşitlidir. Cinsel tatmin, evlilikte kolayca mümkün olabilir. Bunun için eşi uzun mücadelelerle fethetmek zorunluluğu yoktur. Böyle bir zorunluluk olmayınca fethetme gerilimi zamanla kaybolur. Fethetme derdi kalmayınca pek çok erkekte istek de kayboluyor. Kadın cinsel ilişkiyi evlilik gereği olarak algılasa karşı tepki olarak iktidarsızlık ve en kötü olasılıkta da nefret ortaya çıkar. Kadın fethedilmek ister. Yasa karşısında evliliği bozmaktan

suçlu olmamak için cinsel ilişkiye “kuru kuru” hazırlıklı olmayı istemez. Cinsel ilişki ne denli sıradan birşey haline gelirse o denli duygudan yoksunlaşır. “kurur”.

Kavga numarası

Bazı çiftler böyle bir ikilemle karşı karşıya kaldı mı ayrımında olmadan başvurdukları bir hileden yararlanırlar: Kavga ederler. Kavga-dan sonra kocanın, karısını yeniden elde etmeye çalışması gerekir. Bu şekilde kadın; kendini teslim etmek zorunda olmadığı, tam tersine kendini elde ettirip-ettirmeme kararını kendisinin verdiği duygusunu yaşar. Buna karşılık erkek ise yeniden bir, “fatih” olduğu duygusuna kapılır. Atlatılan “kavga”nın sonucu: Her ikisinde de kendine güven artar.

Çoğu çift, bir süre sonra cinsel çekiciliğin bitmekte oluşu karşısında akılları başlarından gitmiş bir halde kalakalır. Bu yüzden i endilerini suçlu ve hatta aşağılanmış hissederek. Çünkü her kimse bu olayın olduğunu kendilerine söylememiştir. Doyum, önceki olduğu denli yoğun olmadığı için, cinsel merak uyandıran başka eşlere ilgi artar. Özlem, önce rüyada ve hayallerde giderilir.

Sadakatsizlik reddedilir. Çünkü ahlaksızlık ve günahkarlık sayılır. Çok şiddetli suçsuzluluk duyguları ortaya çıkabilir. Bundan dolayı cinsel arzular çoğu zaman ötelenir. Bağlılık zorlamaya dayalı olarak sürdürülmeye çalışılırsa ruhsal-bedensel hastalık tehditleriyle karşı karşıya gelinir ve cinsel gelişimde tutukluk artar.

Kişilikte değişimler

Anlatılan çatışma, kişilik değişimlerine bile yol açabilir. Cinsel perhiz (ki evlilikte sık rastlanan bir şeydir) genel korkaklığın artmasını getirir. Bu hiç de hoş bir durum değildir. Çünkü mutlu cinsel doyum, korkusuzluğu destekler ve iyimser, cesur hayat duygusunu yükseltir

İktidarsız erkek ve soğuk kadın kendilerini aşağı değersiz hissederler. Bunun en sık karşılaşılan sonucu: Kendilerini başka alanlarda da zayıf görürüler. Demek ki cinsel doyum sağlıklı bir ruhsal denge- nin ve sağlam dayanakların üzerine kurulu bir özgüvenin korunması için gereklidir.

Doyumsuz bir cinsel yaşam tehlikelidir. Doyurulmamış cinsel tutku “sesini kesip, oturmaz.” Bedende ve ruhta tepkiler yaratan temel bir bozgun haline gelir. Ayrıca teslimiyete (uyma) ya da saldırganlığa da yol açar. Gerçi bugüne değin daha çok hangi tepkinin oluştuğu bilimsel olarak araştırılmış değildir. Ancak ben şimdiye kadar ki deneyimlerime dayanarak teslimiyet ve saldırganlığın, çoğu zaman birlikte ortaya çıktığını tahmin ediyorum.

Kendi zayıf, doyumsuz ben’imizden daha güçlü olarak yaşanan her şey karşısındaki korkulu teslimiyetçilik; temel gelişme tepisinin, önüne bent çekilmiş su gibi birikmesine neden olur. Bu ise yeniden zayıflara (günah keçilerine) karşı saldırgan tavırlarla kendi üstlerindeki yükü atıp kendilerini temize çıkarma sonucunu verir. Kendilerinden daha zayıf olanlar örneğin eştir, çocuklardır, yağcı iş arkadaşlarıdır, zayıf özgüven sahibi kişilerdir. Sonuç olarak, her tür bozgun, alttakilere aktarılır. Bu bozgunlar da yeni bozgunlar ve yenilenmiş teslimiyet ve / veya saldırganlık üretir.

Tüm bunlardan sonra, altını çizerek şu söylenebilir: Katı bir tek eşliliğe dayalı ahlak kurallarıyla cinselliği baskı altında tutan bir toplum, teslimiyetçi bir uyumculuğa, aşağılık duygularının başarı ve saldırganlığın artması ile ödünlenmesine eğilim duyar.

Diğer Yeteneklerinizin Geliştirilmesi

Yeteneklerinizi geliştirmeniz gerekliliğinden söz ederken yalnızca zeka, yaratıcılık, bellek ve konsantre olabilme yeteneği gibi, bir şeyler başarma anlamındaki yetenekler kastedilmiyor. Yetenekleriniz içinde ilişki kurma yeteneği, iyimserlik, hoşgörü, kendini topluluğun bir

parçası olarak nispetme ve duyarlılık gibi kişilik özellikleri de yer almaktadır.

Ana-babaların gerekçesi

Birşey başarma yeteneği ve kişilik özelliklerinizi geliştirmede çocukluk döneminde engellendiniz. Bu baskı, yetişkinlik dönemine kadar etkisini sürdürür. Çocuğun erkenden para kazanması işlerine geldiği için eğer anne-baba onun liseye gitmesini istemiyorsa şu cesaret kırıcı kanıtı öne sürerler: “Sen orta sınıflarda bir çocuksun. Liseye gidebilmen için daha zeki olmak gerekir.”

Bu gerekçe öğrencinin belleğine kazınır. Artık daha işin başından itibaren zihinsel gelişiminde engellenmiştir. Birincisi olmayınca ikinci meslek edinme yolu kalır geriye. Ancak bunun için de çok fazla enerji, dinamizm ve gelişme arzusu gereklidir. Çoğunlukla da, baskı altına alınmış ve gelişimi çevresindeki insanlarca engellenmiş olan insan böyle bir şeyin üstesinden gelebilecek durumda değildir. Zekanın büyük ölçüde kalıtımla geçtiği önyargısı büyük zararlara neden olur. Bu düşüncenin çok yıkıcı sonuçları vardır. Çünkü kötü ya da orta notlar alınıyazısı olarak açıklanır ve buna karşı çıkmak hiç kolay değildir.

Gerçi zeka testleri, insanlar arasında zeka farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur ama bu farklılıkların kaynağı farklı kalıttan gelen farklılıklar değil gelişim engelleyen ya da destekleyen etkenlerdir. Bu noktada bilimsel araştırmalar zekanın aşağıdaki etkenlerce engellendiğini ortaya koymuştur:

- Ana-baba evindeki düşük sosyal seviye.
- Ruhsal ve bedensel hastalıklar.
- Ana-babaların sevgisiz ve cezalandırıcı eğitim biçimi
- Öğretmenlerin ve amirlerin cezalandırıcı ve vurdumduymaz eğitim biçimi.

Şu etkenler ise zekayı destekler, geliştirir:

- Ana-baba evinin yüksek sosyal seviyesi.
- Ruhsal ve bedensel sağlık.
- Ana-babaların sevgi dolu ve ödüllendirici eğitim biçimi.
- Öğretmenlerin ve amirlerin ödüllendirici ve destekleyici eğitim biçimi.

Yüksek sosyal düzeyi olan kesimin çocuklarının, zekalarını geliştirmede avantajları vardır. Bunlar dil gelişiminde de aşağı katmanların çocuklarına oranla daha ileridedirler.

Zeka doğuştan mıdır?

Zekanın büyük oranda doğumla geldiği önyargısına, karşı çıkmalısınız. Zekanın kalıtsal yanını öne çıkaranlar, sözle ifade etmeseler de kendilerini zeki sayarlar ve kendilerini bir seçkinler grubu içinde hissetmek isterler. Buna karşılık “zeki olmayanlar” ise, teslimiyetçiliklerinin gerekçesi olarak kalıtımı gösterirler. Şu düşünce onlar için çok da rahatlatıcıdır: “Zekiler içinde yer almayışım, benim alınyazım”.

Lütfen bir daha, zekanın doğumla birlikte geldiğini düşünmeyin. Kendinize güveninizi bu düşünceyle baskılandırmayın ve çocuklarınızın özgüvenlerini de engellemeyin. Onların yeteneklerini ve zekalarını geliştirin. En önemlisi: Teslim olmayın. Zihinsel alanda kendinize güveninizi zayıflatacak hiçbir haklı neden yoktur.

Aynı şey öteki başarı yetenekleri için de söz konusudur. Yaratıcı olan insan sayısı pek de az değildir. Herkes yaratıcı ve üretici olabilir. Hatırlayın: Çocukluğumuzda yaratıcı içteplerimiz belki de yeterince göz önünde tutulmamış ve desteklenmemiş olabilir-belki de uyuma zorlandınız. “Düzenli başarılar” göstermek zorunda bırakıldınız. Düşüncelerinizi hiç kimse ciddiye almadı.

Yaratıcı olun

Bu programlanmış hayal kırıklıklarından kurtarın kendinizi. Kendinizi daha fazla baskı altına aldirtmazsanız yaratıcı olabilirsiniz.

Çalışmalar içinde düşünmeyi bırakın, düşünce ve tasarımlarınızın çevre-izdekilerce aşağılanması daha fazla izin vermeyin.

Yaratıcılık eğitimi kitapları var. Bu kitaplardan alın ve bunlardaki programlara uygun alıştırma yapın. Yeterince enerji ve dinamizm toplayarsanız yaratıcılığınızı geliştirebilirsiniz.

Kişiliğinizi geliştirin

Aynı şey tüm öteki yetenekler ve kişilik özellikleri için de geçerlidir. Kişiliğin, doğuştan gelişle ilişkisinin azlığı, kaderle bağlantısının azlığı aynı karakter gibidir. Kendinizi bu kalıplaşmış düşünceden kurtarabilirsiniz, kendinizi değiştirebilirsiniz. Çünkü aldığınız eğitim gereği, şu anda bulunduğunuz basamakta kalmak için direnmemelisiniz. Bundan dolayı, kişiliğinizi geliştirin ve kendinizin efendisi olun. Bu bölüm sizi bunu yapmaya, çağırıyor. Bu bağlamda, eğer bugüne değin sorunlar günlüğü tutmadıysanız artık bu işe girişmeyi bir kere daha düşünürseniz iyi olur.

Özgüven ve Hayatta Varmak İstedığımız Amaçlar

Hayatınızdaki en önemli şeyi söyleyebilir misiniz? Günlüğünüze amaçlarınızı önem sırasına göre yazın. Amaçlarınızdan, hayattan ne beklediğinizi çıkarabilirsiniz.

Temel Amaçlar

Amaçlar sıralamasına bir örnek. Bay Bülow (yaş 27, evli, iki çocuklu, ticaret alanında çalışıyor) şöyle bir liste oluşturdu:

1. Zenginlik ve bağımsızlık.
2. Mesleki etkililik, yükselme, daha fazla sorumluluk
3. Mutlu aile, sağlıklı çocuklar.
4. Hobiler için daha fazla boş zaman.
5. İyi arkadaşlıklar sürdürmek.

Hayatın anlamı Bay Bülow için görüldüğü gibi ağırlıklı olarak mesleki başarıda ve maddi zenginlikte yoğunlaşmaktadır. Bay Bülow'un kendine güveni de buna bağlanmıştır. Amaçlarını gerçekleştirebildiği ölçüde kendine güveni de artmaktadır.

Temel amaçlar

Bir başka temel amaçlar sıralaması da Bay Montan'dan (30 yaşında, bekar, yüksek okulda asistan). Şöyle bir listesi oluştu:

1. Bilgi toplamak ve zekamı geliştirmek.
2. Zihinsel bakımdan üst düzeye çıkmak.
3. Diğer insanlara yararlı olmak.
4. Kendi alanında başarılı olmak.

Bay Montan için hayatın anlamı, ağırlıklı olarak entelektüel alanda yoğunlaşmıştır. O, zihinsel yeteneklerini geliştirmek istemektedir.

İnsanların hayalinde hep aynı şey vardır: Dirimsel amaçlarını gerçekleştirmek. Ve bazı şeyler daha vardır herkes için aynı olan: En değerli hayalleri baltalanır ve yaşamlarındaki en büyük amaçları gerçekleşmezse yaşam mutsuz görünür gözlerine.

Şunlar ulaşılacak istenen en önemli hayallerdir:

- Teori, düşünsel başarılar.
- Ekonomi, meslekte kariyer.
- Estetik, güzellik ve sanat
- Sosyal çıkarlar.
- Güç, politik etki.
- Din, mistisizm.
- Sevgi.

Bir örnek: Napolyon

Bir insan çoğu zaman birden fazla hayaline bir arada kavuşmak için uğraşır. Sözelimi Napolyon iktidara ulaşma çabası yanında estetik ve sanatla da yakından ilgiliydi sanat tutkusu (ve sanat eserleri

kolleksiyonculuğu) onun için daha ziyade konumunu göstermenin bir belirtisi iken iktidar tutkusu gene de daha önde geliyordu.

Değer borsasında değişiklik

Öncelikli hayaller değişikliğe uğrayabilir. Berlin Teknik Üniversitesinde Gelecek Araştırmaları alanında onursal profesör olarak çalışan Robert Jungk, 1972 Haziranında ekonomi dergisi Capital ile yaptığı bir söyleşide şöyle diyordu: “Arkadaşlarım Baier ve Resher’in Pitsburg’daki, bir borsa cetvelinde dünyaya bakışımızla ilgili değerlerin yükselmesi ve düşmesini kağıda döktükleri araştırmaları düşünüyorum. Bunlara göre mesleki dayanışma, yardım severlik, güvenlik ve duygulardaki içtenlik gibi değerler yükselmekte ve kariyer, para ve prestij gibi değerler ise düşmektedir.”

Güç istemi

Bir insanın yardımsever ya da bencil, iyimser ya da kötümser, cesur yada korkak, içi-dışı bir ya da içten pazarlıklı olduğu bir yanıyla da onun, aşağılık duygularıyla nasıl başa çıktığına bağlıdır.

Pek çoğumuz güç ve saygınlık tutkusunu ötelemiştir. Bilinçsiz de olsa güç ve saygınlık istemi vardır-ve bu özlem, öncelenen her alanda içten-içe yer etmiş durumdadır. Aşağıdaki şu liste bunu ortaya koymaktadır:

- Mantığıyla hareket eden insan entellektüel üstünlük arar.
- Ekonomiye eğilimli insan para ve mal-mülk aracılığıyla kendi üstünlüğünü göstermek ister.
- Her şeyde güzeli arayan insan sanat zevkiyle, ötekilerden üstün olmak ister.
- Sosyal insan, topluma yönelik çalışmalarıyla, başka insanlara yararlı olduğunu kanıtlamak ister. Üstünlük duygusunu bu yolla güçlendirir. Toplumsal olmayan bencillere ağır sözler söyleyebilir ve böylece kendini biraz daha iyi hissedebilir.

- Güç tutkunu insan saygılık ve üstünlük için çabalar. Kendi konumunu gösteren belirtileri açıkça ortaya koymaktan çekinmez.
- Dindar insan, tanrıya sıkı bağlılığıyla kendine bir üstünlük yaratır.

Duygularınızı Önemseyin

Kendine güvenmeyen kişi istediklerini çok çok zor gerçekleştirebilir. Amaçlarını ve arzularını gerçekleştirmeye girişecek cesareti yoktur, ürkektir ve kendine güvenen insanlardan ve otoritelerden gözü yılmıştır. Sessiz ve uysal tavırlarıyla sürekli olarak daha da güvensizleşir. sonunda yalnızca kendinden zayıf olanlar karşısında kendini gösterebilir. Bu durumlardaki davranışı abartılı biçimde atılgandır. Çünkü güç sahibi olmaya duyduğu gereksinim ve üstünlük özlemini şiddetli biçimde ortaya koymaya cesaret eder.

Kendine güvenmeyen kişi, daha zayıflara karşı kendini gösterme çabasının pek de matah bir başarı olmadığını ayırımına vardığı için kendini mutlu hissetmez. Kendine güveni artmaz tam tersine zayıflar.

Bundan dolayı "aşağıdakileri değil yukarıdakileri tekmeleyin". Tabii bunu söylemesi kolay. yapması zor. Ama gene de deneyin: Size baskı yapan ve sahip oldukları güçlü konumu sizi baskı altına almak için kullanmak isteyen ana-babanızın, amirlerinizin, tanıdıklarınızın ve arkadaşlarınızın davranışlarını eleştirmekten geri durmayın. Kendinize özgü kişiliğinizi, ne olursa olsun, ayaklar altına almalarına izin vermeyin. Çünkü sizin de kendi kişiliğinizi geliştirme hakkınız vardır ve hiç kimsenin de başınıza kahya kesilmeye hakkı yoktur. Sözün kısası: Duygularınızı daha fazla önemseyin.

Kendimizi gerçekleştirme görevi

Herkes kendini gerçekleştirmek zorundadır. Bu görevi hiç kimse elinizden alamaz. Kendiniz için doğru, iyi olanı, bizzat kendiniz bulacaksınız. Bu konuda çevrenizdekiler size yardımcı olamaz. Onlar sizi

yalnızca kendi bencil amaçları yönünde etkilemek isterler. Buna fırsat vermeyin. Kendi hedeflerinizi gerçekleştirin. Kendi yolunuzdan sapmadan yürüyün. Bağımsız insanların görüşlerine uyun, sadece otoritelerin (örneğin ana-babaların, öğretmenlerin, amirlerin) arzularına değil. Kendi görüşünüzü kendiniz oluşturun. Size yapılan haksızlıklara karşı mücadele edin. Haksızlığı sineye çeken; istenen suçlara ortak olmuş demektir. Bilincinde olmasanız da bu suçu içinizde duyumsarsınız. Ayırımında olunmasa da etkisi vardır üzerimizde.

Gelecekte duygunuza daha fazla güvenin. O zaman gerçeği hissedeceksiniz. Buna karşılık akıl sizi “çok mantıklı bir biçimde” yanılsaya sürükleyebilir. Halbuki duygunuz size çok az yanlış yaptırır. Duygunuza güvenirseniz sizin için neyin önemli, neyin doğru olduğunun ayırımına varırsınız. Duygunuza kulak verirsiniz, her şeyden önce kendinize güven duyma cesareti bulursunuz kendinizde. Yani içinizin derinliklerinden köklü kanılar bulup çıkarırsınız. Sadece normlara, teorilere ve görüşlere dayanırsanız, enerjiniz zayıf ve yüzeysel kalır.

Yeniden başlayın

Çoğunluk ve otoritelerin görüşünün karşısına akıl ve düşünce ile dikilmekten korkmayın. Gerçekten neyi istiyorsanız ve neye özlem duyuyorsanız, bunu yapmaya girişin. İstemlerinizi, duygularınızı ve özlemlerinizi zincirlerinden kurtarın. Yeniden başlayın. İçinizde bir güç duyumsayacaksınız. Çoğu zaman gerilere ittiğiniz düşünceleriniz var. Bırakın yüze çıksınlar. Onlarla savaşmayın. Çoktan gömmüş olduğunuz umutlarınızı, istemlerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Şimdiye değin süngünüz düşüktü. Çevreniz sizi küçük, çekingen ve kötü yaptı. Buna karşılık siz de kendinizden zayıf olanlardan bunun acısını çıkarmakla yetindiniz.

Sorun listesi

Şimdi hedeflerinize daha cesaretlece yaklaşın. Sorununuzu kökten ele alın. En büyük sıkıntıyı nede çekiyorsunuz? Bir sıralama yapın.

Bay Munten şöyle bir liste çıkardı. En başta en büyük sıkıntıları yer alıyor:

1. Şefle olan sorunlar. Kendi yetersizliğinin acısını benden çıkarıyor.
2. Parasal sıkıntılar çok ağır (ev kredisi sözleşmesi, araba, tatil, yeni mobilyalar).
3. Hafta sonunda aileme çok fazla zaman ayırmak zorunda kalıyorum.
4. Karım çok kavgacı.
5. Beni yeterince zeki bulmuyorlar.

Değişik çözüm yolları

Bay Munten beşinci sıradakiyle başlamalı. Öncelikle yapması gereken, çevresindekilere kendisinin zeki olduğunu anlatabilmektir. Çabuk kavrayan bir beyne sahip olduğunu ve beynini kullandığını döne-dolaşa kanıtlamalıdır. Yetersiz okul eğitimi görmüş oluşundan kendinin suçlu olmadığını, ve yetersiz eğitimin mutlaka yetersiz zeka demek olmayacağını bilincine varmalıdır.

İkinci olarak da, karısının kavgacılığından hoşlanmadığını ona söylemesi gerekir. Onu sevdiğini ama bu sevgisinin, kafasını kuma gömmesini gerektirmeyeceğini de ona söylemesi gerekir. Hafta sonlarında hobileriyle de uğraşabilmeli ve kendi ilgilerini geliştirme hakkı olduğunu ailesine söylemelidir. Aynı hakkın tüm aile bireyleri için var olduğunu kendisi kabul etmektedir.

Tüm bunları becerebilirse parasal sıkıntılarını da hafifletebilir. Kredi sözleşmesini fesheder, fazla pahalı olmayan bir tatil planlar, yeni arabasını satar ve uygun bir kullanılmış araba alır. Son olarak da, mutluluk için olmazsa-olmaz şeyler içinde yer almadıklarından dolayı, yeni mobilyalar almaktan vazgeçmeye karar verir.

İş bu noktaya getirilebilirse Bay Munten şefinin otoritesini de kırabilir. İnsan kendisi değişince herkesin de değişeceğini beklememeli.

Bizim kendimize güvenimiz başkalarına da yardımcı olur

Kendine güven; ihtiyatlılık, anlayış ve hoşgörü sağlar. Daha ziyade konu üzerinde durulur; konu ile kişi çok fazla özdeşleştirilmez böylelikle, zayıf yanları olan öteki insanlar daha hoşgörüyle karşılanabilir ve kabul edilebilirler. Sözgelimi, otoriter veya saldırgan kimseler eğer çatacak adam aramaya başlamışlarsa, soğukkanlı (kendinden emin biçimde) davranarak, havası indirilebilir. Yani onları her şeye rağmen ciddiye alır ve şu duyguyu onlara verebilirsiniz:

“Güç” gösterisi yapmaya gerek yok. Biraz eşelendiğinde aslında hiç de kendine güvenemeyen bu otoriter ve saldırgan kişiler kabullenildiklerini hissederler ve kendilerine güvenleri de artar.

Kişiliğinizin Geliştirilmesi

Her insan ayrı bir kişilik yapısına sahiptir. Bu, karakter özelliklerinin ve beceri yeteneklerinin karmaşık bir sistemidir. Her bir karakter özelliği ve beceri yeteneği her insanda mutlaka ama farklı farklı olarak vardır.

Kişilik özelliklerinin damgası

Kişilik özelliklerinin belirleyiciliği, öğrenme sürecindeki gelişmeler sırasında oluşur. Kişilik özelliklerinin hangisinin ne ölçüde belirleyici olacağı kesinleştikten sonra içimize “yerleşirler” yani deyim yerindeyse “programlanırlar”. Bundan dolayı, bu kişi doğuştan bu özelliklere sahipmiş gibi bir izlenim yaratırlar. İşte bu durum, kişilik özelliklerinin doğuştan gelme oldukları inancını pekiştirmektedir.

Kişilik özelliklerin öylesine yer eder ki artık onları değiştirmek çok zor mümkündür. Değiştirmenin nedeni ancak o kişinin kendisinin veya çevresinin bu özellikten dolayı sıkıntıya düşmesi olabilir.

Çocuklukta yetersiz destek

Elbette sorun pek çok özelliğin değiştirilmesi gerektiği değildir. Asıl sorun kişiliğin her yönüyle geliştirilmesidir. Çoğu insan, özelliklerinin ve yeteneklerinin gelişimini engeller. Bunların gelişmesini destekleyecekleri yerde kösteklerler. Örneğin yaratıcılık, herkes de var olan ama okulda ve aileler tarafından doğru biçimde desteklenmediği ve önemsenmediği için pek seyrek olarak geliştirilen bir yetenektir. Benzer durum pek çok başka kişilik özellikleri için de söz konusudur. Çoğunlukla desteklenmeyen ve geliştirilmeyen özellikler şunlardır:

- Ciddiye alınmadığı ve ekmek parası getirmediği kabul edilen sanatsal yetenekler.
- Önemli görülmedikleri için aydedik yetenekler (dışı görülen şeyin daha sonra tasavvur edilerek özünü görme yeteneği).
- Başkalarının duygularını paylaşma. Çünkü şu slogana uygun yaşıyor: Önce can sonra canan.
- Düzenliliğin ve eğitici düzeltimciliğin başarıya götürdüğüne inanıldığı için engin hoşgörü.
- Bir yere, birine bağlı olmak güven verdiği için, bağımsızlık. Buna karşılık aşağıdaki kişilik özellikleri desteklenir.
- Mesleki ilerlemeyi desteklediği için zeka.
- Sorunsuz ilişkileri kolaylaştırdığı için uyumluluk.
- Mal-mülk, güvence sağladığı ve saygınlık kazandırdığı için mülkiyet tutkusu.
- İnsanları işe yatkın ve yararlı yaptığı içi çalışkanlık.
- İnsanları öne çıkarmaya yaradığı için öne çıkma tutkusu.

Hayat mutluluğu için önemli olan

Önemleri azaltılmak ama değerleri de pek fazla vurgulanmak istenmediğinden aşağıdaki pek çok kişilik özelliğinden fazlaca söz edilemez: Sevme yeteneği, yardımseverlik, toplumsallık duygusu, seks düşkünlüğü, duyarlılık. Ne var ki tam da bu özellikler hayat mutluluğu

için özellikle önemlidir. Sevmeye yetenekli ve yardımsever olmayan, toplumsallık duygusunu tanımayan, sekse düşkün ve duyarsız bir insan; mutlu olamaz. Meslekteki başarısının ve mal-mülkün ona hiç faydası olmaz. Gerçek yaşamını sürdürebilmek için herkesin para ihtiyacı vardır ama hayatını mutlu kılacak gerçekten önemli şeyleri ise zaten alamaz. Bunlar da şunlardır: Sevgi, arkadaşlık ve duygusal yaşam.

Belli bir şeye yoğunlaşma

Mesleki bakımdan çok başarılı olan birinin birden, bundan mutlu olmadığını fark etmesi hiç de arz rastlanan bir şey değildir. Bunun önemli bir nedeni; bu kişilerin, işlerinde yoğunlaşmak suretiyle, hiçbir zaman mutluluk zevkini doğru-dürüst geliştirmemiş olmasıdır. Her şeyden önce sevmeye yeteneği bundan zarar görür: Günlük yaşamın stresinden sonra duyular körleşmiş olur, cinsellik de artık ilginç olmaktan çıkar.

Aşağılık duygularını mesleki başarılarla ödünlemek, çoğu zaman başarısızlığa mahkumdur. İçten içe duyumsanan zayıflık, gerçi, en başta saldırgan eğilimlerle birlikte (rekabetin aşırı arttırılması) güzel başarılar için bir motordur ama aşağılık duygularının bununla, ancak üstü örtülebilir. Aşağılık duyguları yok olmaz, yorgunlukla ve hayatı dolu dolu yaşayamamış olmak duygusu ile güçlü bir biçimde yeniden ortaya çıkarlar.

Olasılıkların en kötüsü, “acınacak durumdaki bu başarılı kişi”nin canına kıymasıdır. Neuss’lu psiko-terapist Dr. Helmut Sopp, (birleşmeden önceki) Federal Almanya’da her yıl, iyi para kazanan yaklaşık beş yüz yöneticinin kendi elleriyle hayatlarına son verdiklerini hesaplamıştır. Onlar hayat mutluluklarını bulamadıklarını herhalde anladılar ve teslim bayrağının çektiler. İntiharlarıyla, düzelme olanağı görmediklerini de ortaya koymuş oldular.

Eleştiri

3. Bir arkadaşınızın, çalışmanızı eleştirdiğini duydunuz. Nasıl davranırdınız?

- a) Hiçbir tepki göstermezsiniz.
- b) Siz de aynı şekilde arkadaşınızı eleştirirsiniz.
- c) Arkadaşınıza eleştirisinin gerekçesini sorarsınız.

Yorum

a) Arkadaşınızın eleştirisi sizi hiç ilgilendirmiyor mu? Hayır. Davranışınız, yeni teşvikler için açık biri olmadığını gösteriyor. Arkadaşınız eleştirisiyle, çalışmanızın daha iyi olmasına belki de katkıda bulunabilecekti.

b) Bu cevap güvensizlik ifade ediyor; çünkü sizin, eleştirinin ne olduğunu tam bilmeden kendinizi koruma çabasına düştüğünüzü gösteriyor.

c) Çalışmanızı savunmaya ve konuyu arkadaşınızla tartışmaya hazır olduğunuz için kendinize güveniniz olduğunu gösteriyorsunuz.

Geliştirme kursu

4. Şefiniz, giderleri firmaca karşılanmak üzere bir geliştirme kursuna katılmanızı öneriyor. Ne derdiniz?

a) Şefinizin beklentilerini yerine getiremeyebileceğiniz korkusuyla öneriyi reddedersiniz.

b) Şefinizin isteğine saygı göstermeniz gerektiğini düşündüğünüz için, razı olursunuz.

c) Böyle bir geliştirme kursuna katılmayı çok kereler düşülmüş olduğunuz için öneriyi kabul edersiniz.

Yorum:

a) Başka insanların sizin yeteneklerinize duyduğu güveni önemsemelisiniz. Başarılı olamayabileceğinizden duyduğunuz korku, girişimde bulunmanıza engel olamamalı.

b) Davranışınızı başkalarının görüşünden çok kendi görüşünüze göre ayarlamalısınız. Her şeye uyum göstermek "yanlış bir özgüven" göstergesidir.

c) Yeteneklerinizi geliştirmek için, ayağınıza gelen şansı cesurca kullandığınız için; cevabınız, kendinize güveninizi gösteriyor.

Gazete okuma

5. Bir tren yolculuğunda, elindeki gazeteyi okumakta olan bir adamın karşısında oturuyorsunuz. Gazetenin size dönük sayfasında çok ilginiz çeken bir yazı başlığı görüyorsunuz. Nasıl davranırdınız?

- a) Gazeteyi okuyamadığınıza çok hayıflanırsınız.
- b) İneceğiniz yere varır varmaz büfeden almak üzere gazetenin adını aklınızda tutarsınız.
- c) Karşınızdaki adama yazının bulunduğu sayfayı vermesi için ricada bulunursunuz.

Yorum:

- a) Hiçbir haklı gerekçeniz olmamasına karşın, ihtiyaçlarınızı gidermekten kendi kendinizi alıkoyuyorsunuz. Yabancı birinden bir şey istemeye çekinmeniz, kendinize güvensizliğinizi ortaya çıkarıyor.
- b) İsteklerinizi dolaylı olarak gerçekleştiriyorsunuz. Gerçi bu bazen daha sıkıntısızdır ama, bu “geç olsun da güç olmasın” mantığı zayıf bir özgüveni gösterir.
- c) Yabancı birine hitap etmek, size hiç de zor gelmiyor. Bu, aktif ve kendinize güven duyarak hareket edebildiğinizi gösteriyor.

Unutulan cüzdan

6. Bir markette gıda maddeleri almışsınız. elinizdekilerle kasaya doğru gidiyorsunuz. Tam o anda cüzdanınızı evde unuttuğunuzu fark ediyorsunuz. Aynı anda sizinle ayrı apartmanda oturan bir bayanın da kasaya doğru ilerlediğini görüyorsunuz. Ne yapardınız?

- a) Aldığınız malları raflara geri koyarsınız. Sonra da cüzdanınızı almak için eve gidersiniz.
- b) Size biraz borç verir umuduyla komşunuza cüzdanınızı evde unuttuğunuzu anlatırsınız.

c) Komşunuza durumu anlatır ve size bir miktar borç vermesini rica edersiniz.

Yorum:

- a) Komşunuzla konuşmaya ve para istemeye cesaret edemeyişinizle kendinize çok az güveniniz olduğunu gösteriyorsunuz.
- b) Bu çözümün diplomatça bir yönü var ama sözü dolaştırmadan isteğinizi komşunuza söylemediğiniz için kendinize güvensizliğiniz de ortaya çıkar.
- c) Beceriksizliğinizi itiraf etmek ve yardım istemek fazlaca zorunuza gitmediğine göre kendinize güveninizi ortaya koyuyorsunuz.

Gecikme

7. Trene yetişebilmeniz için sadece yedi dakikanız var. Gişeden bilet almak istediğinizde uzun bir kuyruk olduğunu görüyorsunuz. Ne yapardınız?

- a) Trene yetişemeyeceğinizi görür, yapacak bir şey olmadığını kabul edersiniz.
- b) Sıraya girer ve tren kalkmadan bilet alabilmeyi umarsınız.
- c) En öndeki kişiye, önüne geçmenize izin vermesi için rica edersiniz.

Yorum:

- a) Cevap kendinize güveninizin çok düşük olduğunu ortaya koyuyor. Çünkü bir seçim yapılması gereken durumlarda belki de sizi amacınıza ulaştıracak olan aktifliği gösteremiyorsunuz.
- b) Amacınıza ulaşmayı rastlantılara bıraktığınız için kendinize yeterince güvenmediğiniz anlaşılıyor.
- c) Bu çözümü sağlıklı bir kendine güven duygusu gösteriyor. Çünkü çevrenizdekilerle aranızda sürtüşmelere yol açacak da olsa inatla amacınızdan şaşmıyorsunuz.

Film değerlendirme

8. Tanıdıklarınızla birlikte bir film seyrettiniz. Herkes film hakkında olumsuz konuşuyor ama siz beğendiniz. Tepkiniz ne olurdu?

- a) Filmi beğendiğinizi hiç söylemezsiniz.
- b) Arkadaşlarınıza katıldığınızı söylersiniz.
- c) Ötekilere karşı kendi görüşünüzün haklılığını anlatmaya çalışırsınız.

Yorum

- a) Kendinize az güven duyuyorsunuz. Çünkü ortama uymak ve kimsenin dikkatini çekmek istememek eğilimi, kendiliğinden birşey yapmamaya neden oluyor.
- b) Kendi görüşünüzü kendinize saklayarak kendinize karşı zor kullanıyorsunuz. Sağlıklı bir özgüven böyle geliştirilemez. Dahası; gerginlik ve tutukluk bu yolla daha da artmış olur.
- c) Çoğunluk görüşüne karşı kendi görüşünüzü savunduğunuz ve silik, sessiz ve rahat olmak yerine aktif olmaya hazırlıklı olduğunuz için kendinize olan güveninizi ortaya koyuyorsunuz.

Tartışmalarda tavır

9. Bir tartışmada arkadaşınız öne sürdüğünüz bir görüşün yanlışlığını kanıtlıyor. Siz de onun haklı olduğunu görüyorsunuz.. Tavrınız ne olurdu?

- a) Arkadaşınızın haklı olduğunu kabul etmeden tartışmayı kesersiniz.
- b) Arkadaşınızın dikkatini konudan uzaklaştırmak için bambaşka bir iddia ortaya atarsınız.
- c) Arkadaşınıza. sizi ikna ettiğini ve kendi iddianızın yanlışlığını gördüğünüzü söylersiniz.

Yorum

- a) Çok katı ve donuksunuz. Dışınıza ördüğünüz duvardan geçebilecek ve kendinize güveninizi yaralayabilecek her şeyi baskı altına alıyorsunuz. Kendinize öyle az güveniyorsunuz ki. eleştiriden yararlanmak aklınıza bile gelmiyor.
- b) Kişiliğinizin tehlikeye düşmesini, ters-yüz etmek değil. yalnızca defetmek istediğiniz için güvensizlik gösteriyorsunuz. Sizin için sorun. onurunu kurtarmak. Başkalarının ne düşüneceği sizce önemsiz. Siz tüm enerjinizi başkalarında. mümkün

olduğu kadar olumlu bir görünüş yaratabilmek için harcıyorsunuz.

c) İyi bir özgüven ortaya koyuyorsunuz. Sizin için öncelikle önemli olan, belirsizlikleri gidermek. Birlikte kotarılmış çözümler, hakkınızda oluşmuş iyi kanının sürmesinden daha önemli. Kendinize duyduğunuz sağlıklı güven size, sorunları başkalarıyla birlikte çözme olanağı sağlıyor.

EK

Alanla ilgili Kavramların Açıklamaları Savunma mekanizması

Psiko-analiz'e özgü bu kavram örneğin ÜST-BEN'in (bilincin) dayatmaları ve hayatın gerçekleri karşısında tatmin edilmeleri mümkün olmayan içtepileri Bilinçaltı'ndan uzaklaştırmak için BEN'in başvurduğu mekanizmaları ifade eder. En önemli savunma mekanizmaları; baskılama, kovma ve akılcılaştırma (rasyonelleştirme)dır.

Korku

Korku; heyecan, iç sıkıntısı ve ümitsizlikle bağlantılı, tanımı zor bir kavramdır. Korku söz konusu iken insan artık kendinin efendisi değildir, yani kişiliğin istemli yöneltimi zayıflamıştır ya da tamamen elden çıkmıştır.

Örnek: "Korkudan taş kesildi ve adeta dili tutuldu." Psikanaliz'de korkunun çok büyük önemi vardır. Sigmund Freud'a göre korku, "ayrılık korkusu"dur. Yani örneğin süt çocuğu anne memesinden "ayrılınca" korkuyu yaşar.

Şartlı refleks

Dolaysız bir uyarıcı, örneğin yiyecek gören bir köpeğin ağzı sular (doğal, şartsız refleks). Ama yiyeceklerle birlikte bir zil sesi gelirse.

bir kaç kere aynı şeyin yapılmasından sonra, sadece zil sesini duyduğunda (dolaylı uyarım) ortada yiyecek olmasa bile köpeğin yine ağzı sulanır (şartlı refleks, öğrenilmiş refleks). Şartlı refleks Rus Psikolog Pawlow keşfetti. Öğrenmenin bu çeşidine “klasik şartlanma” adı verilir.

Özellikler

İnsana özgü olan (genel insani özellikler) ya da belli bir insanın özgülüğünü ortaya koyan nitelikler (bireysel özellikler) için kullanılan kavram. Bireysel özellikler, bir insanın davranışlarından çıkarılabilir. Bunlar, oldukça uzun süreli karakteristik nitelikler olarak insanlar arasındaki nicel ve nitel ayrılık göstergeleridir.

Tutum alma

Kişileri, düşüncelere, yaşam ilkelerine karşı oldukça az değişen davranış. Tutum alışlar; özelliklerin (örneğin özgüvenin) çevre etkilerinin (örneğin eğitimin) ve beklentilerin bir arada bulunmasıyla ortaya çıkarlar.

Bozgun

Belirli bir beklentinin gerçekleşmemesi yani istendiği gibi değil de olumsuz bir biçimde sonuçlanması. Örneğin bir dürtünün doyuma ulaşmasının engellenmesi, bozgun anıları oluşturur.

Bozgunlarla uzlaşmak: Bozgunlara uzun süre katlanabilme yeteneği.

Bireysel Psikoloji

Alfred Adler tarafından kurulan psikoloji dalı . Buna göre insan ancak, toplumsallaşma süreci içinde anlaşılabilir. Bir insan güç ve saygınlık peşinde koştuğundan dolayı toplumsal kabul elde edebilmek için, kendine çizdiği yaşam yolunda değişiklikler yapar. Bu çabayı Adler “ana çaba” olarak öne koymaktadır. Bu ana çaba sayesinde, her

insanın çocukluğundan beri çeşitli bedensel özürleriyle ya da bebek olarak çaresizlikleriyle yarattığı aşağılık kompleksleri ödünlenebilir [yani, birey, belli bir çalışma alanında başarı göstererek ya da özel bir davranış yolu seçerek, bilinçli ya da bilinçsiz olarak geliştirdiği yetersizlik ve aşağılık duygularını yenerek kişiliğini dengede tutabilir-NY].

Ödünleme süreçlerinde insanın kişiliği oluşur. Adler, Freud'dan en başta, cinselliğe onun kadar ağırlık tanımamasıyla ayrılmaktadır.

Aşağılık duygusu

Adler psikolojisinin bu merkezi kavramı, ruhsal ya da bedensel yetersizlikler yaşanmasını anlatır. Aşağılık duyguları; sağlıklı (geniş kapsamlı) bir özgüveni azaltır ve nevroza yol açabilirler. Hem içten gelen faktörler (Örneğin tam işlev göremeyen organlar) hem de dıştan gelen faktörler (örneğin aşırı katı eğitim) aşağılık duygularına neden olabilirler. Bu aşağılık duygularından süregenleşen olursa, aşağılık kompleksine dönüşebilir.

Nevroz

Çelişki halleri bilinçle altdilemez ancak ötelenir, içlere itelenir. Ötelenen içtepiller böylelikle yokolmuş olmazlar aksine, uzun ya da kısa olarak kişiliğin tümünü hastalıklı ve bunalımlı bir duruma sokan bir ruhsal denge bozukluğu (nevroz) biçiminde kendilerini dışa vururlar.

Psikiyatri

Ruh ve sinir hastalıkları ile uğraşan ve bu hastalıkların tedavisinde tıbbi yöntemler kullanan tıp dalı.

Psikanaliz

Psikanaliz, Sigmund Freud'un bilinç-dışı hakkındaki bulgularına dayanır. Bu bulgulara göre bilinç-dışı kendine özgü istemleri (Freud'a göre de en başta cinsel istem biçiminde olanları) ve belirli mekaniz-

maları olan ruhsal bir alandır. Terapi, bu bilinç-dışı özlerin psikanalist aracılığıyla bilince çıkarılmasına dayanır.

Psikoz

Psikoz; ruhsal yaşamın, olağan düzeyinin altına düşmesinden tamamen yok olmasına kadar varabilen bir ruh hastalığı ya da ruhsal hastalık olup bu durumdaki hasta (psikotik) uzunca bir süre için gerçek dünyada nereye, neye yöneleceğini bilme yetisini kaybeder. Bu yönelim yetisi yitimi ile psikoz (her zaman olmamakla birlikte) öteki öğrenme ve davranış bozukluklarından (diyelim ki nevroz'dan) ayrılır.

Psiko-terapi

Doğrudan ya da dolaylı olarak ruhsal rahatsızlıkların (psikiyatriden farklı olarak) psikolojik araçlarla tedavisi ile uğraşan bilim. Üç ayrı yöntemden sözedilebilir:

Telkin yöntemi: Hastanın yaşadığı çelişki dıştan kuşatılır. (Örneğin hipnoz yahut kendi kendine telkin)

Eğitim yöntemi: Bedensel veya zihinsel alıştırmalarla ruhsal sağlığa ve irade sağlamlığına ulaşılmaya çalışılır (örneğin kendi kendine telkin alıştırmaları veya duyarlılığını giderme).

Derinlik Psikolojisi Yöntemi: Çelişkinin ya da psişik zorlukların ortaya çıkarılmasına ve ortadan kaldırılmasına çalışılır (örneğin Freud'un psikanaliz yöntemi)

Stres (gerginlik)

Her tür bedensel ve ruhsal yüklenmeleri anlatan kavram. Ancak stres "olumlu" ve "olumsuz" olarak ikiye ayrılır. Olumlu stres durumları örneğin sportif etkinlikler sırasında, olumsuz stres ise örneğin iş yaşamındaki aşırı yüklenmelerde doğar. Aşık olmak olumlu strese yol açarken ayrılık olumsuz strese neden olur.

