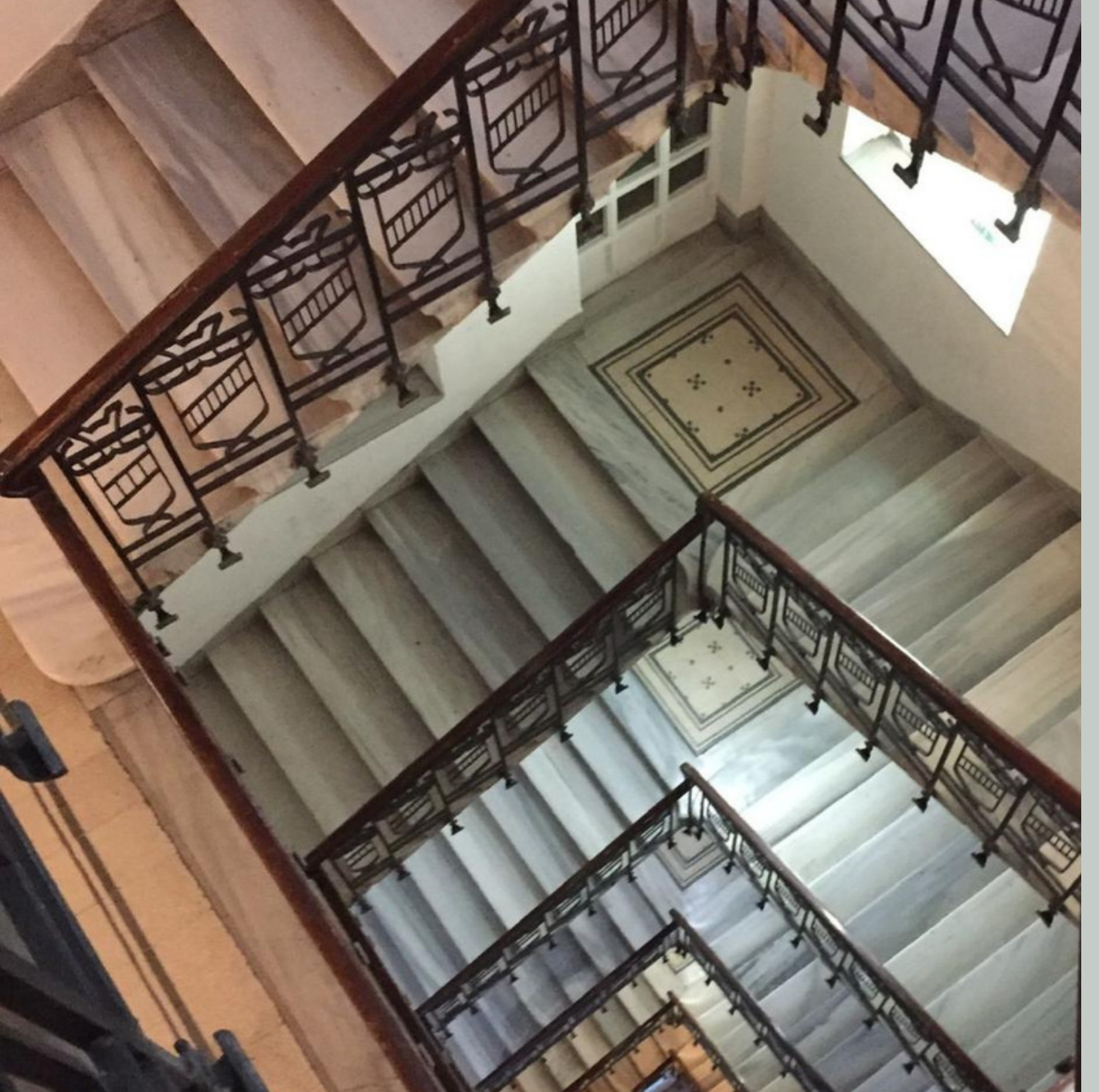


UNDRA

PSİKOLOJİ DERGİSİ

“BÜYÜMEK”

OCAK-ŞUBAT 2024 | SAYI 6



FOTOĞRAF:DERYA KARATAŞ

“...Buna rağmen, bir çocuğa büyümüş de küçülmüş, demek; bir övgü ifadesi olma işlevini korur ve sürdürür...”
M.B.A.

“...Sezen Aksu şarkısında “Acıdan geçmeyen şarkılar biraz eksiktir” der ya mesela insan da acıyla tanışmadığında, baş etmesi gereken büyük zorluklar yaşamadığında pek de büyümüyor diyebiliriz gerçekten...”
S.Ç.

“...İnsan ilişkileri, büyüme sürecinde önemli bir rol oynar...”
O.Ş.

“...İnsan çocukluğu, gençliği, yetişkinliği ve evrilişi ile var...”
N.E.K..

“...Ancak büyüme, yetişkin olmak hata yapmamak değildir...”
S.D.Y.

“...Birçok insan konfor alanı içerisindeyken her şeyin yolunda olduğunu, başarılı olduğunu hisseder...”
E.Y.K.

İÇİNDEKİLER

03

BÜYÜMÜŞ DE KÜÇÜLMÜŞ

Psk.Dnş.Mustafa
Burak Arabacı

05

İNSAN NE ZAMAN BÜYÜR?

Uzm.Psk.Dnş.Sinem
Çalış

07

ÇOCUK OLMAYI UNUTANLAR

Uzm.Kl.Psk.Nur Eda
Kaplan

09

KONFOR ALANINDAN ÇIKTIĞIN ZAMAN BÜYÜRSÜN

Uzm.Psk.Dnş.Erkan
Yağız Koç

11

HAYATIN EN DEĞERLİ YATIRIMI:BÜYÜMEK

Psk.Dnş.Oğuzhan
Şeker

13

İYİ BİR HAMUR OLMAK

Psk.Sakine Deniz
Yılmaz

EDİTÖRÜN NOTU

Büyüme, sınırların dışına çıkmak ve terk etmek demektir de aynı zamanda...Biraz da bulunulan yere sığmamak artık oradan beslenemiyor olmak demektir. Ana rahmine sığamayan bebeğin doğması, içerisine sığmadığımız işimizi değiştirmemiz ya da birbirimize açtığımız alanda günden güne canlılığımızı yitirdiğimizi deneyimlediğimiz ilişkimizi bitirmemiz...Canlandırırken korkutması belki de bu yüzdendir büyümenin. Kendimizi sınır dışı edilmiş hissettirdiği, yersiz yurtsuz kalmanın acısını verdiği içindir belki de, hem gitmek hem kalmak isteyişimiz...

Bu sayıda büyüme üzerine düşünüyoruz. Dileriz ki büyüme üzerine düşünmenin tohumları her birinizin yaşamında büyümenize kapı aralayacak eylemlere dönüşsün...

Miralem Gür

EDİTÖR

BÜYÜMÜŞ DE KÜÇÜLMÜŞ



Resim: Berthe Morisot

PSK.DNŞ.MUSTAFA BURAK ARABACI

Bir olguyu tarif etmek için kullandığımız tabirler, dil içerisine bir övgü ve değer atfetme ile yerleştğinde; o olgunun bir yanı da örtülü hale gelir. Büyümek, pekala bir olguyu ifade eder ve muhtevası geniş olsa da kelimenin kendisinin içerdiği gizil iddia kadar tek başına gerçekleşebilen bir süreci ifade etmez. Bir çocuğun büyümesi için emzirilmesi, altının temizlenmesi, akabinde ayrışması ve bireyselleşmesinin desteklenmesi... özünde yaşına uygun şekilde desteklenmesi gerekir. Bu süreçlerde kesintiye uğrayan ihtiyaçlar, hem

kişilik gelişiminin mihenk taşları haline gelir hem de çocuğun yaşamı boyunca kendi varoluşu için nelerle mücadele edeceğine dair bir zemin oluşturur. Buna rağmen, bir çocuğa büyümüş de küçülmüş, demek; bir övgü ifadesi olma işlevini korur ve sürdürür. Çoğunlukla çok hızlı büyümek ya da yaşınızın ötesinde olgunlaşmak olarak adlandırılan şey, basit ifadesiyle ya ihmal ve ya da istismar içeren yaşantıların sonucu olarak kendini gösterir. Pek çok çocuk, ihmal edildiği ve istismar edildiği bir ortamda büyür ve yalnızca kendilerine daha iyi bakabilen veya

BÜYÜMÜŞ DE KÜÇÜLMÜŞ

PSK.DNŞ.MUSTAFA BURAK ARABACI

diğerlerinden daha akıllı olan değil, aynı zamanda ebeveynlerine, kardeşlerine veya diğer aile üyelerine de bakan küçük yetişkinler haline gelirler. Bunun nedeni ebeveynlerin çocuklarına adil olmayan sorumluluklar ve gerçekçi olmayan standartlar yüklemeleridir. Sonuç olarak, örneğin çocuktan, hiç kimsenin ona nasıl yapılacağını öğretmeden bir görevi yerine getirmesi beklenir ve eğer başarısız olursa cezalandırılır. Ya da mükemmel olmaları beklenir ve eğer doğal olarak kusurlularsa, bunun ağır olumsuz sonuçlarıyla karşılaşılır. Bu bir kerelik bir şey de değildir, çocuğun yaşamaktan başka seçeneği olmayan kalıcı bir atmosferdir.

Ayrıca, yaşanan bu atmosferin içerisindeki bakım veren ve bakılan arasındaki kaçınılmaz rol değişimi nedeniyle çocuk çok hızlı büyüyor. Rolün tersine çevrilmesi, bakıcının rolünü çocuğa devretmesi ve dolayısıyla çocuğun, bakıcıya ve muhtemelen başkalarına bakması gereken biri olarak görülmesi anlamına gelir. Yetişkin ise tam tersine çocuğun rolünü üstlenir oluyor. Çocuk bu rolü içselleştirir ve bu onun kendini anlaması haline gelir. Ve böylece onlar olgun, sorumlu bir yetişkin gibi davranmaya başlarken, gerçek yetişkinle sanki çocukmuş gibi ilgilenilmiş olur.

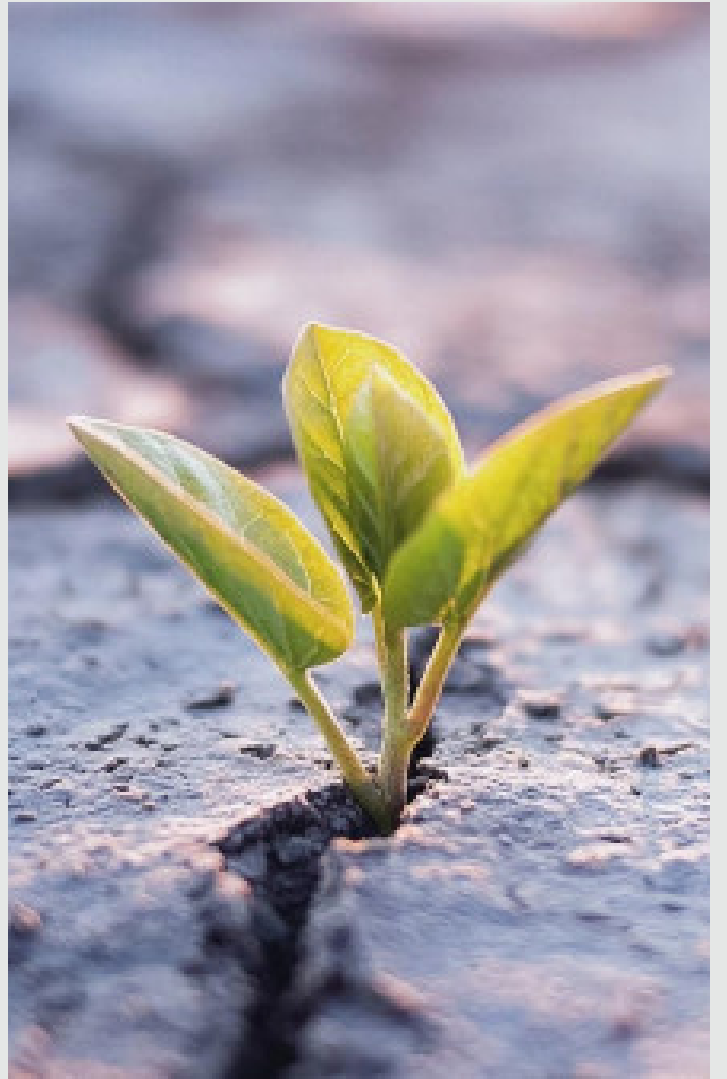
Basit gibi görünen bir normalleştirme, tüm bunların zemini hem hazırlar, hem kuvvetlendirir, hem de sürdürülebilir kılar: “Büyümüş de küçülmüş!”

İNSAN NE ZAMAN BÜYÜR?

UZM.PSK.DNŞ. SİNEM ÇALIŞ

İnsan ne zaman büyür sahiden? 20'li yaşların sonunda mı, mesleğe başlayınca mı, yoksa evlenip çoluk çocuğa karışınca mı? Biyolojik olarak bir insanın büyümesi yaklaşık olarak 20'li yaşların sonuna kadar devam eder. Bu yaşlardan sonra artık boy olarak pek uzamaz gelişimini tamamlamış sayılır. Peki ya psikolojik olarak büyümek nerde başlar, nasıl biter? Biter mi ki? İster biyolojik ister psikolojik olsun büyümek acılı ve sancılı bir süreçtir. Bir çocuğun yürümeyi öğrenmesi için tekrar tekrar düşüp kalkması gibi mesela, okumayı öğrenirken defalarca heceleyip sonunda takılmadan okumayı sökmesi gibi mesela, ya da ergenlik sürecinde bedenindeki değişiklikleri fark edip onlara uyum sağlamaya çalışması gibi yorucu ve çaba gerektiren bir süreç büyümek ...

İnsanoğlu içgüdüsel olarak hayatta kalmaya odaklı olduğundan acıdan kaçmaya ve onu bastırmaya eğilimlidir. Bu yüzden hepimizin bildiği "konfor alanı"ndan çıkmakta zorlanır, büyümeyi reddeder farkında olmadan.



Görsel:
<https://kemalsayar.com/baftaninyazisi/travma-donusturucubuyumeye-yol-actiginda>

İNSAN NE ZAMAN BÜYÜR?

UZM.PSK.DNŞ. SİNEM ÇALIŞ

Yani fiziksel olarak büyümek istemsiz gelişen bir durumken, psikolojik olarak büyümek biraz da bizim tercih ve sorumluluklarımıza bağlı aslında. Büyüdüm demek için illa acı mı çekmek gerekiyor peki? Çoğunlukla evet...Sezen Aksu şarkısında "Acıdan geçmeyen şarkılar biraz eksiktir" der ya mesela insan da acıyla tanışmadığında, baş etmesi gereken büyük zorluklar yaşamadığında pek de büyümüyor diyebiliriz gerçekten. Bir insanın sevdiği birini kaybettikten sonra yaşadığı acıyı düşünün. İlk zamanlar bu acı baş edemeyeceğiniz kadar büyük görünür size. Ondan kaçınamazsınız bile. Elinizi kolunu bağlayan, hareket etmenizi, nefes bile almanızı zorlaştıracak kadar büyük bir acıdır. Ama zamanla o acıyla yaşayabilecek, artık onu taşıyabilecek duruma gelirsiniz. Acı küçülmez, aynı kalır, siz onun etrafında büyürsünüz sadece.

Tabii ki bu şekilde bir deneyimle büyümek zorunda değiliz hepimiz. Büyümek, olgunlaşmak, gelişmek; adına ne dersiniz, önemli olan "Bu benim hayatım" diyebilmek. Yaşanılanların sorumluluğunu alabilmek, kararlarda özgür olabilmek, işler yolunda gitmediğinde de düşüp dibe battığını hissettiğinde de kendi elinden tutup kendini kaldırılabilmektir büyümek.

"Bu benim hayatım" diyebileceğimiz günlere..



ÇOCUK OLMAYI UNUTANLAR

UZM.KL.PSK. NUR EDA KAPLAN

Sevgi emek miydi, değildi ama büyümek kesinlikle emektir... Yaş almaktan bahsetmiyorum, hepimiz yaş almak durumundayız ama hepimiz büyüemiyoruz. Yaşından daha çok olgunlaşanlara baktığımda kendi içlerinde bu olgun tutum, çocuk hissedışı derinlerde bir yerde hapsedmeye itmiş.

Resim: Bruno Degrenne

Her an olgun olma tutumunda olma durumu, onaylanışı vurguluyor ve herkesi buna ikna etmeye çalışma çabasını doğuruyor. Kişi olgunmuş gibi görünerek herkesi büyüdüğüne ikna edebilir de, bi' kendisini ikna edemez. İnsan çocuk olmayı, ihmal edilmişliği ve eleştirileri susturmaya çabalarken unutup. Her şeyi olgun tutumla yapmak başarıyı, tebrik edilmeyi, eksiksizliği sağlıyor. İnsan eleştirileri susturmak için bir anda olgunluğa kapılıp gidiyor. Kurallı davranmaya kendini itiyor. Gerçekten de insanlar tarafından gıpta edilerek bakılmayı sağlayan bir zemin oluşturuyor. Yani eleştirileceğini düşündüğü için kendince etrafındakilere sus payı veriyor. Haddinden fazla olgunlaşıyor ama bu noktaya gelmek de kolay olmuyor. Onay almak için çok acılar çekiyor. Didiniyor gelişmek için, zamanında uğradığı eleştirileri susturmak için, her gün kendi potansiyelini geliştirmek için uğraşıyor. Geldiği nokta hiçbir zaman potansiyelini ortaya koymasına yetmiyor, hep daha fazlasına ihtiyaç duyuyor. Sonra belki onay beklemeye daha az ihtiyaç duyuyor ama yaşantısından birçok şey de gitmiş oluyor. Hiç çocuk olamıyor mesela. Çocuksu ihtiyaçlarını karşılayamadıkça kurduğu ilişkilerde eksik kalıyor. Kurallı davranma hali iş yaşantısında yükselişe geçmesini sağlıyor ama ilişkiler kurallarla yaşantılanmıyor. Sevmek emek istemiyor da büyümek gerçekten de büyük bir emek istiyor. İlişkileri eksik kaldıkça -ki insanın ilişki kurması en temelidir- içinde kopan fırtınalar durdurulamaz hale geliyor. İçindekileri artık dindiremediği noktada kendine olan öfkesi dışarıya taşıyor. Bu zamana kadarki kontrollü olgunlaşması büyümemişliğini de gözler önüne seriyor.

ÇOCUK OLMAYI UNUTANLAR

Zamanında ihmal edilmiş olması, ebeveynlerinden alamadığı onayın yükü ve çocukluğun incinmişliğiyle birleşince, ortaya bugünde diğer kişilere karşı eleştirel bir tutum içinde olan ve onlardan gelen eleştirilere takılı kalan biri çıkıyor. Halledemediklerine öfkesi artıyor. Zamanında maruz kaldığı eleştiriyi daha mantıklı yerden sunarak başkalarına taşıyarak bu kez o etrafındakileri eleştiriyor. Eleştirerek, hem karşı tarafı suçlu noktaya getiriyor hem de kendi eksiksizliğine vurgu yapıyor. Büyüdüğünü sanıyor ama işte o zaman daha çok çocuk kalıyor. Dışarıda görünen kendini kontrollü göstermeye çalışırken içindeki duygular artmaya devam ediyor. İçindekileri düzenleyemedikçe onayla(n)madığı çocuk yanını daha çok gözler önüne seriyor. Hep bir yanı ısrarla eksik kalıyor.

İnsan çocukluğu, gençliği, yetişkinliği ve evrilişi ile var. Evrilinen her aşama içerisinde bir salınımı da barındırır. Büyümek; gerektiği yerde, çocuksu tepkilerimizin yarattığı sonucu yetişkince karşılayabilmekten geçer. Çocukken onaylanamayan o kişi, yetişkin haliyle ateşkes ilan ettiğinde artık büyüyecek ve ışık saçacaktır.

KONFOR ALANINDAN ÇIKTIĞIN ZAMAN BÜYÜRSÜN

Konfor alanımız; her şeyin yolunda olduğu, risk almaktan kaçındığımız, kendimizi huzurlu ve güvende hissettiğimiz, tanıdık olduğumuz, yaşamımızın sakin ve stabil olduğu bir alandır.

UZM.PSK.DNŞ. ERKAN YAĞIZ KOÇ





**ENGELLERİ AŞARAK ELDE EDECEĞİMİZ BU BAŞARILAR
BİZİ PSİKOLOJİK AÇIDAN BÜYÜTÜR, GÜÇLENDİRİR, ÇİÇEK
AÇMAMIZI SAĞLAR, KENDİ POTANSİYELİMİZİ GÖSTERİR,
ÖZGÜVENİZİMİ İNŞA EDER VE YAŞAMIMIZI
GÜZELLEŞTİRİR.**

Konfor alanımızda bizler çoğunlukla stresten, bize zarar verebilecek olumsuz durumlardan, yerlerden ve kişilerden, zorluklardan uzakta yaşamaktayız.

Yalnızca konfor alanında yaşamak bizlere güvenli ve iyi hissettirse de risk almaktan, yeni şeyler denemekten, hatalar yapmaktan, yaşamımıza değişim ve yenilikler katmaktan, kendimizi keşfetmekten, zorlukları yaşayarak baş etme becerilerimizi geliştirmekten, kısacası büyümekten alıkoymaktadır. Konfor alanımızın dışı bizlere korkutucu gelmektedir. Stresle mücadele etmek, zorlu yaşam koşullarına maruz kalmak, kendimizle yüzleşmek rahatımızı bozacağı için konfor alanımızdan çıkmaya cesaret edemeyiz ve büyümekten kaçınırız.

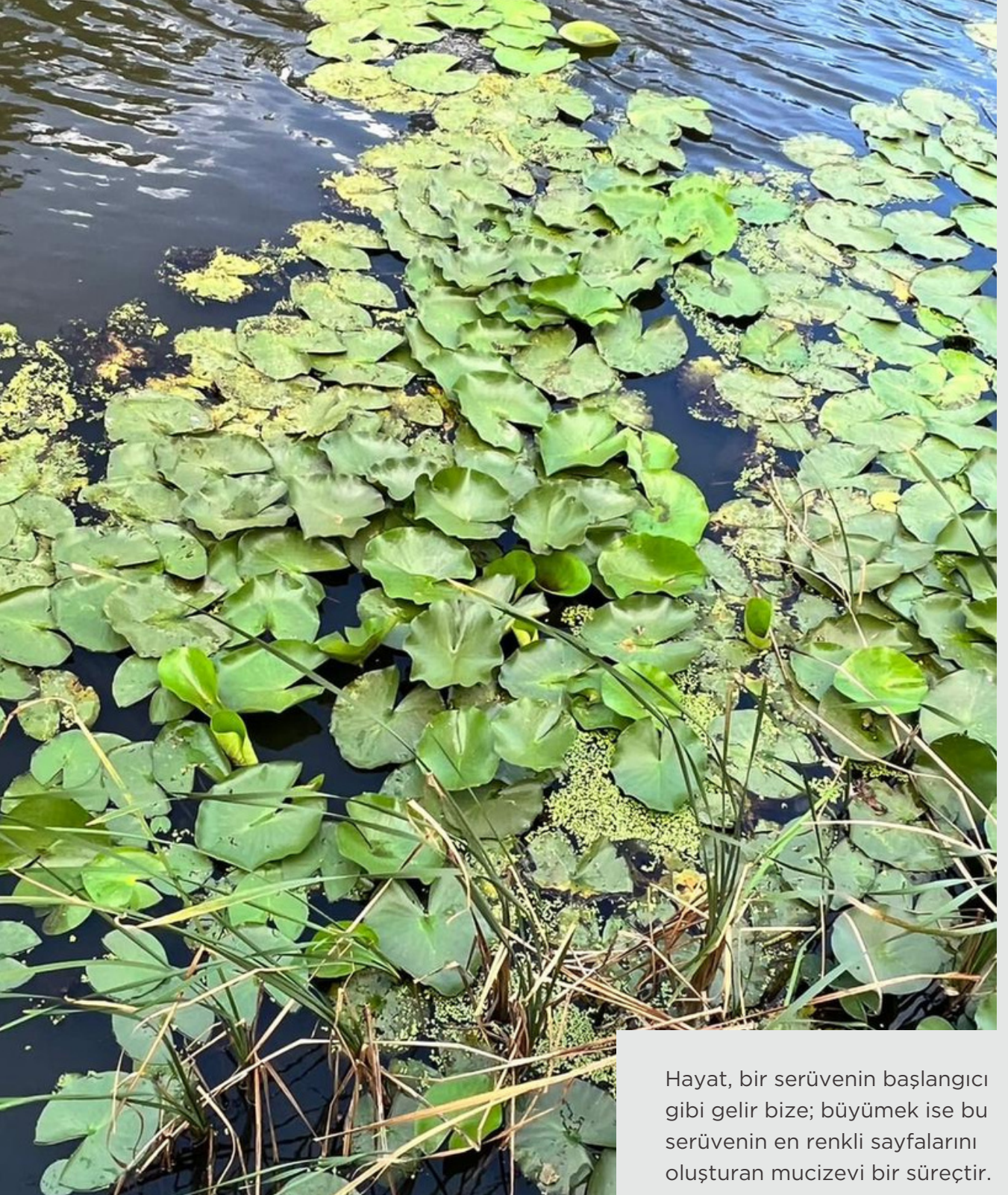
Birçok insan konfor alanı içerisindeyken her şeyin yolunda olduğunu, başarılı olduğunu hisseder. Oysaki konfor alanımızdan çıktığımızda büyümeye, üretmeye, gelişmeye, kendimizde ve yaşamda daha önce fark etmediğimiz şeyleri fark etmeye, yaşamımızla yüzleşmeye başlarız.

Konfor alanında olmak bizi güvende ve kontrol altında hissettirse de konfor alanımızın, kendi sınırlarımızın dışına çıktığımızda yeni hedefler belirlemek, yaşamımızın amacını keşfetmek, hayallerimizi gerçekleştirmek, çözüm üretebilen bireyler olmak, yeni yollar bulmak ve büyümek için fırsatlar elde ederiz. Engelleri aşarak elde edeceğimiz bu başarılar bizi psikolojik açıdan büyütür, güçlendirir, çiçek açmamızı sağlar, kendi potansiyelimizi gösterir, özgüvenimizi inşa eder ve yaşamımızı güzelleştirir.

“Bir Agave Kaktüsü, zorlu ve sert çöl ortamında olduğu sürece büyür ve gelişir, dünyanın en pahalı kumaşlarının yapımında kullanılan ipeksi dokudaki ipliği üretir. Oysaki konforlu bir ortamda büyüyen Agave Kaktüsü kendine ait özellikleri kaybeder, zamanla kendine yabancılaşır, hayata dair amacından uzaklaşır.”

HAYATIN EN DEĞERLİ YATIRIMI: BÜYÜMEK

PSK.DNŞ. OĞUZHAN ŞEKER



Hayat, bir serüvenin başlangıcı gibi gelir bize; büyüme ise bu serüvenin en renkli sayfalarını oluşturan mucizevi bir süreçtir.

HAYATIN EN DEĞERLİ YATIRIMI: BÜYÜMEK

Yola çıktığımızda, önümüzde beliren dönemeçler, bizi kimi zaman neşeyle, kimi zaman hüznle doldurur. Hepimiz, bu karmaşık yolculukta zaman zaman kaybolmuş hissetmişizdir, değil mi? İşte bu yazıda, büyüme sürecini ele alacak ve nasıl büyüdüğümüzü keşfedeceğiz.

İlk olarak bir yolculuğun başlangıcı olan kimlik arayışına gireriz. Hemen kim olduğumuz sorusuna bir yanıt aramakla başlarız. Ergenlik yıllarından itibaren, "Ben kimim?" sorusu zihnimizi sarar. Bu soru, kişisel değerlerimizi ve hayat amacımızı bulma yolculuğumuzun başlangıcıdır. Bu arayış, bireyin değerleri, tutkuları ve benzersiz özellikleriyle tanışmasını sağlar. Kendi benliğimizi keşfetmek, gerçek kimliğimize adım atmamızın ilk adımıdır. Hayatın bize sunduğu derslerle dolu bir sınıfta öğrenci olduğumuzu hayal edin. Başarısızlıklar, sadece yeni bir başlangıcın kapısını aralar. Yolculuğumuz boyunca karşımıza çıkan zorluklar, aslında büyüme potansiyelimizi ortaya çıkarır ve diğer sınıfa geçmemize yardımcı olur. Bu noktada, içimizdeki güçleri keşfetme vakti geldiğini anlarız. Her düşüşün, içsel bir çıkışın başlangıcı olabildiğini anlarız.

İnsan ilişkileri, büyüme sürecinde önemli bir rol oynar. Sevgi, inisiyatif almak ve fedakarlık, duygusal olgunluğun belirtileridir. Empati geliştirme, iletişim becerilerini güçlendirme ve diğer insanların bakış açılarına saygı gösterme, büyüme sürecimizin bir parçası haline gelir. Eğer kişi kendini büyütmezse hayatında olan insanlarla -ve bir gün olabilecek insanlarla- kurduğu sağlıklı ve anlamlı ilişkileri de kaybeder.

Büyüme süreci, değişime ayak uydurmayı gerektirir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan değişimlere adapte olma yeteneği, bireyin esnekliğini ve uyum kabiliyetini yansıtır. Değişime direnmek yerine, bu süreci ileriye götüren bir adım olarak kabullenmek gelebileceğimiz en önemli noktadır. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek, aynı zamanda başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmek adına da önemlidir.

Büyümeyle ilgili söylenecek çok şey olsa da kısaca tanımlamak gerekirse aslında bir seçimdir. Kendimize olan sonsuz bir yatırımdır. Hayatın bize sunduğu en değerli yatırımlardan biridir. Kendimize yaptığımız bu yatırım, bizi aynı zamanda daha tatmin edici bir yaşamın kapılarına doğru yönlendirir ve gerçek mutluluğu bulmamıza yardımcı olur. Unutmamak gerekiyor ki her adım, büyüme yolculuğumuzdaki bir ilerlemedir. İyi ya da kötü, eğlenceli ya da sıkıcı, her deneyim bizi adım adım potansiyelimizin ilerisine taşır. Bu nedenle, içsel gelişimimizi desteklemek ve bu güzel serüveni kutlayarak kabullenmek önem arz eder. Kendimize, kaç yaşında olursak olalım, bu büyüme yolculuğunda, yüklenmeden, biraz daha fazla sevgi, sabır ve anlayış gösterdiğimizde deneyimleyeceklerimizin sonsuz olduğunu keşfedebiliriz.

İYİ BİR HAMUR OLMAK

PSK.SAKİNE DENİZ YILMAZ

Babam Mutlu Yılmaz'a

Fransızca bir deyim olan “une bonne pate” in anlamı iyi bir hamur olmak demektir. Büyüme eylemine daha yakışan bir deyim duymadığımı itiraf etmeliyim. Hiç annenizi, babanızı hamur yaparken izlediniz mi? Ekmek ustası olan babamı hamur yoğururken izlediğimde hep “hamur canlıdır” dediği aklıma geliyor. Hamur canlıdır yoğrulmalı, dinlenmelidir. Mayası vardır hamurun, “İnsanın mayası iyi olsun” sözünde olduğu gibi insanla hamurun ortaklığına bir vurgu yapar. Babam hamuru yoğurur aynı beni yoğurduğu gibi.

Ebeveynler çocuklarını yoğururlar, mayalarından katarlar genetik dediğimiz budur; sonra onları daha da yoğuracak olan hayatın ellerine verirler. Hayat elbette hepimizi yoğurur, besler, dinlendirir, kızgın fırınlara atar, tatlı ekmekler yapar bizden. Doğan, büyüyen, gelişen, yetişkin olan bizler hamurun ekmek olma yolculuğunda olduğu gibi bir gelişme yolculuğundayızdır.

İYİ BİR HAMUR OLMAK

PSK.SAKİNE DENİZ YILMAZ

İyi Bir Hamur Nasıl Olur?

İyi bir hamur, hata yaparak iyi bir hamur olur. Biz çocukken ebeveynlerimizin gücüne şaşarız. Her şeyi bilmelerine, her şeyi halletmelerine, her ihtiyacımıza koşmalarına hayranlıkla bakarız. Ancak büyümek, yetişkin olmak hata yapmamak değildir. Büyümek hatalardan dönmek, hataları anlamak, hatanın sorumluluğunu taşımak demektir. John Cage bir keresinde öğrencilerine şöyle demiştir: “Şu ana kadar mükemmel çaldınız, bundan sonra daha da ileri gidin ve birkaç hata yapın”. Daha ileri gitmek, büyümektir ve hataları yapmayı gerektirir. Hiç hata yapmamak mümkün de değildir zaten.

Rollo May Yaratma Cesareti kitabında, George Bernand Show’un kemancı Heifitz tarafından verilen bir konsere gittikten sonra bir mektup yazdığını iletir. “Azizim, karım ve ben konserinizde büyülendik. Böyle güzel çalmayı sürdürürseniz genç yaşta öleceğiniz muhakkak. Kimse tanrıların kıskançlığını kamçılama dan böyle güzel çalamaz. Her akşam yatmadan önce mutlaka kötü şeyler çalın.” İlahi güç bile mükemmeli sevmez. Sosyal psikoloji deneylerinde sakar olanların daha çekici olduğu sonucu çıkmasına şaşmamalıdır. Genel kabulün aksine bizi daha ileriye götürecek olan, bizi büyütecek olan hatalarımızdır. Onlara olumsuzluklar atfetmek yerine bir şans olarak bakabilme gücünü bulabilmek dileğiyle.

UNDRA

PSİKOLOJİ DERGİSİ



www.undrapsikoloji.com

